



วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
ปีการศึกษา 2562



**METHODS IN EDUCATION MANAGEMENT AND
LIFELONG LEARNING IN ORDER TO IMPROVE THE QUALITY
OF LIFE FOR THE ELDERLY IN SENIORS SCHOOL
AT PA SANG SUB-DISTRICT WIANG CHIANG RUNG DISTRICT
IN CHIANG RAI PROVINCE**

BY

NINTHANAT TANTHONG

**THE THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
IN THE PROGRAM OF
INTEGRATED LOCAL DEVELOPMENT
FACULTY OF GRADUATE STUDY
LEARNING INSTITUTE FOR EVERYONE (LIFE)**

2019

วิทยานิพนธ์เรื่อง (Title)	วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
ผู้วิจัย	นายนิพนธ์ ตันทอง
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ดร.วีรธรรม ปัญจันท์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ดร.ชื่นกมล นาคประเสริฐ

คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีปริญญา ฐูประจาง)

ลงชื่อ..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)
(ดร.วีรธรรม ปัญจันท์)

ลงชื่อ..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)
(ดร.ชื่นกมล นาคประเสริฐ)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี พงศ์พิศ)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)
(ดร.ทวิช บุญธิรมิ)

ลงชื่อ..... เลขานุการ
(อาจารย์อัญมณี ชุมณี)

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง	วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
ชื่อผู้เขียน	นินทนาท ต้นทอง
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ดร.วีรธรรม ปัญจันธุ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ดร.ชื่นกมล นาคประเสริฐ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ใน โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย และ 2) ผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลทั่วไป สถานการณ์การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ตั้งอยู่ที่วัดศรีคอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โดยมีนายอุดมศักดิ์ คันธาสระยัญ เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีวิทยากรจิตอาสา ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ในพื้นที่วัดตำบลป่าซาง จำนวน 5 รูป วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง จำนวน 4 คน วิทยากรจากครูเกษียณอายุตำบลป่าซาง จำนวน 4 คน งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงราย โดยมีวัสดุอุปกรณ์ ดังนี้ ห้องเรียน จำนวน 3 ห้อง ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง 3 ชุด เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ 3 ตัว มีนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 180 คน วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มี 4 ขั้นตอนคือ 1) การวางแผนจัดการเรียนรู้ 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร 3) การจัดการเรียนรู้ 4) ประเมินผล

ผลของการจัดการศึกษาของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ก่อนและหลังเข้ารับการศึกษ พบว่าคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในอันดับที่ 1 ($x = 3.75$, $SD = 0.24$) รองลงมาคือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

($x = 3.74$, $SD = 0.61$) ด้านจิตใจ ($x = 3.57$, $SD = 0.25$) และสุดท้ายคือด้านร่างกายตามลำดับ สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านหลังจากเข้ารับการศึกษาในชั้นเรียนแล้ว มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

ข้อเสนอแนะ 1) ควรศึกษาจัดทำหลักสูตรเพิ่มเติม ในเรื่องทำอย่างไรก่อนตายจึงจะมีความสุข 2) ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง และ 3) รูปแบบการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการขยายตัวผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นปี

คำสำคัญ: วิธีการจัดการศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิต โรงเรียนผู้สูงอายุ



Abstract

Thesis Title	Methods in Education Management and Lifelong Learning in Order to Improve the Quality of Life for the Elderly in Seniors School at Pa Sang Sub-District Wiang Chiang Rung District in Chiang Rai Province
Researcher	Ninthanat Tonthong
Degree	Master of Arts
In the Program of	Integrated Local Development
Year	2019
Principal Thesis Advisor	Dr.Veeratham Panjakan
Associate Thesis Advisor	Dr.Chuenkamol Nakprasert

The purpose of this research was to study 1) the general information, situation, methods of studying, education and learning throughout the elderly life. in the elderly school at Pa Sang Sub-District, Wiang Chiang Rung District in Chiang Rai Province and 2) the results of the administration, education and learning throughout the life of the elderly to develop the quality of life for the Elderly in Seniors School at Pa Sang Sub-District, Wiang Chiang Rung District in Chiang Rai Province.

The result of educational management and lifelong learning.

General informations ,the Situation of Educational Management and Lifelong Learning of the Elderly in the elderly school at Pa sang Sub-District, located at Wat Sri Don Chai, Village number 2, Pa Sang Sub-District, Wiang Chiang Rung District, Chiang Rai Province, In which Mr. Udomsak Kanthaset is the director of the Pa Sang Elderly School with volunteer speakers, consisting of 5 monks in Pa Sang temple area, 4 speakers from Pa Sang Health Promotion Hospital, speakers from the Pa Sang Sub-district teacher, amount 4 persons

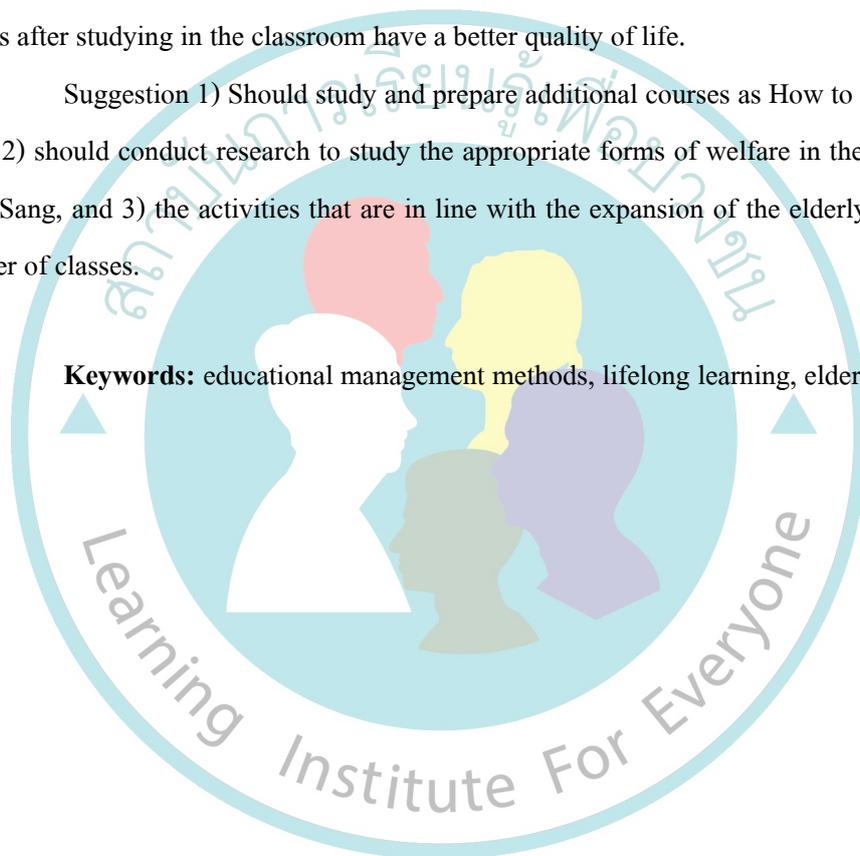
Budget supported by the Pa Sang Sub-district Health Security Office and the Provincial Office of Social Development and Human Security of Chiang Rai. The materials are as follows: 3 classrooms, 3 sets of audio equipment, 3 projectors and projectors with 180 elderly students. The method of education management and lifelong learning of the elderly in Pa Sang

School has 4 steps. The episodes are 1) learning management planning 2) development of curriculum activities 3) learning management 4) evaluation.

The results of educational management Of the elderly students in Pa Sang District before and after admission found that the quality of life of students in the elderly in Pa Sang District. When considering each aspect found that Environment is ranked number 1 ($x = 3.75$, $SD = 0.24$), followed by social relations ($x = 3.74$, $SD = 0.61$), psychological ($x = 3.57$, $SD = 0.25$) and finally the physical respectively It can be concluded that the quality of life of the elderly in all 4 areas after studying in the classroom have a better quality of life.

Suggestion 1) Should study and prepare additional courses as How to be happy before dying.2) should conduct research to study the appropriate forms of welfare in the elderly schools in Pa Sang, and 3) the activities that are in line with the expansion of the elderly to increase the number of classes.

Keywords: educational management methods, lifelong learning, elderly school

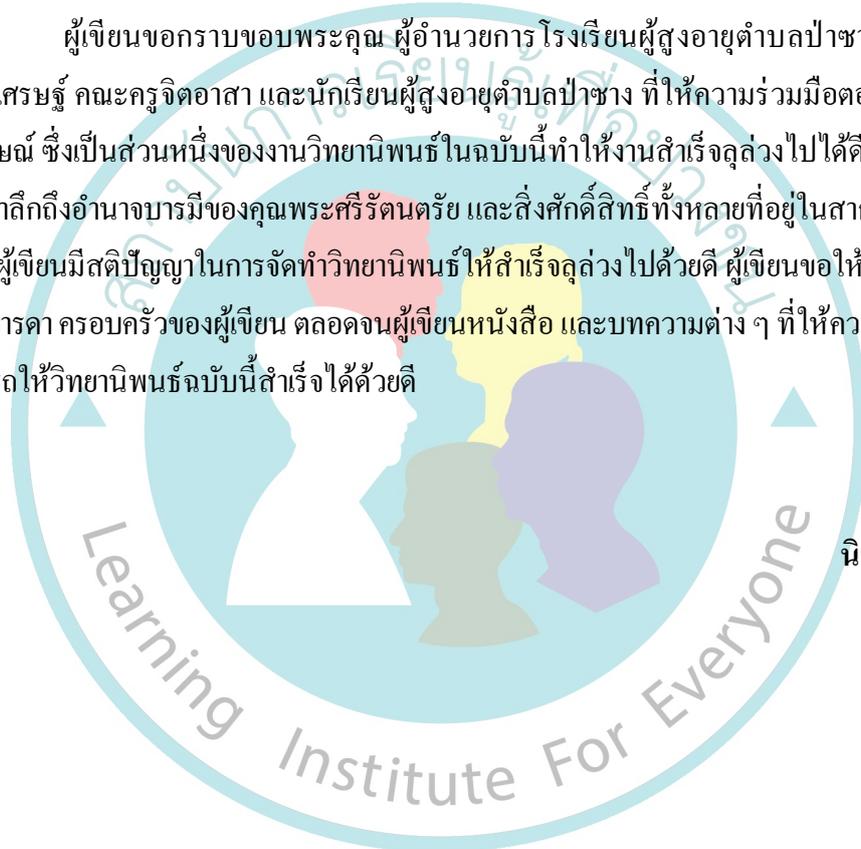


กิตติกรรมประกาศ

วิทยาลัยนวัตน์เรื่องวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยการให้ความช่วยเหลือแนะนำของ ดร.วีรธรรม ปัญจพันธ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยนวัตน์หลัก และดร.ชื่นกมล นาคประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาที่ให้คำแนะนำข้อคิดเห็นตรวจสอบ และแก้ไขร่างวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด ผู้เขียนจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง นายอุดมศักดิ์ คันธเศรษฐ์ คณะครูจิตอาสา และนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่ให้ความร่วมมือตอบสอบถาม และสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิทยานิพนธ์ในฉบับนี้ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ดี ทำนี้ผู้เขียนขอ น้อมรำลึกถึงอำนาจบารมีของคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่อยู่ในสากลโลก อันเป็นที่พึ่งให้ผู้เขียนมีสติปัญญาในการจัดทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้เขียนขอให้ปกคเวทิตาแต่บิดา มารดา ครอบครัวของผู้เขียน ตลอดจนผู้เขียนหนังสือ และบทความต่าง ๆ ที่ให้ความรู้แก่ผู้เขียนจนสามารถให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

นันทนาท ตันทอง



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
คำถามสำคัญในการวิจัย.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุ.....	9
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต.....	18
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	33
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในประเทศไทย.....	63
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	66
กรอบความคิดในการวิจัย.....	67
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบในการวิจัย.....	68
ประชากรและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง.....	69
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	79
สถานที่ในการวิจัย.....	80

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ระยะเวลาดำเนินการวิจัย.....	81
ปฏิทินการปฏิบัติงาน.....	81
การนำเสนอข้อมูล.....	82
4 ผลการวิจัย	
ข้อมูลทั่วไปและสถานการณ์การจัดการศึกษา.....	83
ตอนที่ 1 ผลการสนทนากลุ่ม.....	86
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	98
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.....	101
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	107
อภิปรายผลการวิจัย.....	110
ข้อเสนอแนะ.....	122
บรรณานุกรม.....	125
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป.....	131
ประวัติผู้วิจัย.....	139

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 ตารางการแปลคะแนนคุณภาพชีวิต.....	43
3.2 ปฏิทินการปฏิบัติงานวิจัย.....	44
4.1 ตารางกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง.....	45
4.2 ตารางปฏิทินการเรียนของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางแต่ละชั้นปี.....	50
4.3 การเปรียบเทียบผลการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลป่าซางในอดีตและปัจจุบัน.....	44
4.4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง.....	45
4.5 จำนวนและร้อยละข้อมูลเศรษฐกิจ-สังคมของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง.....	50
4.6 จำนวนและร้อยละข้อมูลสุขภาพของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง.....	44
4.7 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ก่อนการศึกษา.....	45
4.8 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง หลังการศึกษา.....	50
4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกต.....	50



สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แบบการจัดการความรู้แบบจำลองปลาทู.....	29
2.2 กรอบความคิดการวิจัย.....	38
4.8 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ใน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ก่อนการศึกษา.....	106
4.10 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ใน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง หลังการศึกษา.....	107



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aging society) โดยพบว่าประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.8 ในปี พ.ศ. 2537 เป็นร้อยละ 9.4 10.7 12.2 และ 14.9 ในปี พ.ศ. 2545 2550 2554 และ 2557 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557, หน้า 25) ทำให้หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้ให้ความสำคัญกับการดูแลพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากขึ้น โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจดี มีความสุข มีสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดีกับผู้คนรอบข้าง และมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี (ยุพิน ททรัพย์แก้ว, 2559, หน้า 28)

เช่นเดียวกับจังหวัดเชียงรายที่ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว จากรายงานของกรมการปกครอง(ม.ป.ป., หน้า 1) ระบุว่าในปี พ.ศ. 2558 จังหวัดเชียงราย มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 14.30 จากประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด (ประชากรผู้สูงอายุ 182,699 คน จากจำนวนประชากร 1,277,950 คน) ซึ่งเพิ่มจากปี พ.ศ. 2548 ที่มีผู้สูงอายุเพียง ร้อยละ 9.88 (ประชากรผู้สูงอายุ 121,049 คน จากจำนวนประชากร 1,225,057 คน) และจากการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556, หน้า 124) พบว่าในปี พ.ศ. 2563 จังหวัดเชียงรายจะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 17.56 ของประชากรทั้งหมด ในทำนองเดียวกับตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงรายที่มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 15.67 ของประชากรทั้งหมด (ผู้สูงอายุ 1,554 รายจากประชากรทั้งสิ้น 9,918 ราย) (องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง, 2559, หน้า 6)

อย่างไรก็ตาม จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557 (2557, หน้า 8) พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 3.6 ในปี พ.ศ. 2537 มาเป็นร้อยละ 8.7 ต่างจากสังคมไทยในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งมีความรัก ความผูกพันในครอบครัว ได้พึ่งพาอาศัยกัน และอยู่ร่วมในพื้นที่เดียวกัน ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากลูกหลาน ชีวิตเต็มไปด้วยความอบอุ่นและความสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551, หน้า 9)

ผู้สูงอายุในอดีตให้ความสนใจในการศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภาษาถิ่น และเวทย์มนต์คาถา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลตามสภาพความเป็นจริง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า รวมถึงมีความกระตือรือร้นชวนหาความรู้ใหม่ ๆ ในการดูแลตนเอง

ปัญหาการอาศัยตามลำพังของผู้สูงอายุข้างต้น เชื่อมโยงกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศเชื่อมโยงประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเข้าด้วยกัน จนเกิดภาวะโลกาภิวัตน์ ควบคู่ไปกับระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ซึ่งพัฒนาประเทศไปสู่การเป็นโลกาภิวัตน์เสรีนิยมใหม่ ซึ่งระบบการผลิตอยู่ในกำมือของบริษัทข้ามชาติที่มีบริษัทลูกในพื้นที่ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนแบบแผนการจ้างงานใหม่ แรงงานในชนบทถูกผลักออกไปอยู่ในภาคเศรษฐกิจนอกระบบมากขึ้น และพร้อมที่จะเคลื่อนย้ายตนเองออกจากถิ่นฐานบ้านเกิด พลัดพรากจากครอบครัวไปแสวงหางาน เพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัว (ศักดิ์นา นัตถกุล ณ อยุธยา, 2556, หน้า 6) สภาพครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตซึ่งเคยเป็นครอบครัวขยาย กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเฉพาะพ่อ แม่ ลูก ทำให้ผู้สูงอายุหลายรายต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง ขาดผู้ดูแล โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย (ยุพิน ทรัพย์แก้ว, 2559, หน้า 28)

ในขณะเดียวกัน เมื่อพิจารณาเจาะลึกถึงปัญหาที่ผู้สูงอายุตำบลป่าซางเผชิญภายใต้ยุคกระแสโลกาภิวัตน์ ศิริ บุญศิริ (2559, หน้า 1) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซางได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุว่า มีผู้สูงอายุบางส่วนที่ปรับตัวไม่ทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ประสบปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พิการและอัมพฤกษ์อัมพาต ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ความเครียดจากภาระหนี้สิน การถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านเพียงลำพัง ความรู้สึกน้อยใจ ค้อยคุณค่าจากการไม่ได้แสดงบทบาทที่เคยมี เช่น การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในครอบครัวหรือเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ลูกหลานไม่ให้ความเคารพเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การเผชิญความขัดแย้งในครอบครัว เช่น ปัญหาความไม่เข้าใจกัน ทั้งจากช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานรุ่นใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์ หรือความขัดแย้งด้านผลประโยชน์ แม้กระทั่งความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเองที่เริ่มมีน้อยลง ส่วนปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีโอกาสถูกหลอกลวงจากความรู้ไม่เท่าทัน หรือการก้าวไม่ทันเทคโนโลยี ทำให้การรับรู้เรื่องราวข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างจำกัด ไม่ทันคนรุ่นใหม่ เหล่านี้ล้วนทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะพึ่งพิงลูกหลานและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

ดังนั้น การพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าจึงเป็นสิ่งจำเป็น จากเหตุผลความจำเป็นนี้ทำให้องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง จึงได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ขึ้นเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการเชิญชวนชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ไปศึกษาดูงานแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย หลังจากนั้นได้จัดตั้งคณะทำงาน ซึ่งประกอบด้วยพระสงฆ์ คณะครูจิตอาสา ประธานผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ส่วนราชการในพื้นที่ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง เพื่อจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง โดยโรงเรียนดังกล่าวเปิดการเรียนการสอนในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 ณ วัดศรีดอนชัย อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร มีทักษะชีวิตในการคิด การแก้ปัญหา และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์ และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้กำหนดให้มี 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ 1) วิชาพระพุทธศาสนา 2) วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3) วิชาสังคมศึกษา ศิลปะและวัฒนธรรม และ 4) กิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัย โดยเปิดเรียนสัปดาห์ละ 1 วัน คือทุกวันพุธ

อย่างไรก็ตาม ในการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางได้พบปัญหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งได้จากการทบทวนการศึกษาประเมินผลการศึกษาดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าซาง เรื่องโครงการอบรมลดเวลาดพุงผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง (2557, หน้า 1) โครงการดังกล่าวได้รับสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง โดยดำเนินการอบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคอ้วน การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ถูกหลักและปลอดภัย จากการประเมินผลหลังการอบรมพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องผลกระทบจากโรคอ้วน วิธีการป้องกันการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงมีปัญหาด้านสุขภาพและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกหลักได้ ส่วนหนึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งอบรมให้ความรู้ในรูปแบบของการบรรยายเป็นหลัก โดยไม่ได้มีการพูดคุย ค้นหาปัญหาความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ หรือมีการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือการดำเนินการสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลป่าซาง จึงไม่สามารถกระทำได้อย่างเต็มที่

เท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นสิ่งที่ยังคงเป็นคำถามคือ จะจัดการศึกษาและการบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางได้

ด้วยเหตุนี้ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม จึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อค้นหาการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สามารถส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีแนวทางในการนำวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังกล่าวไปใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ขอบเขต หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง

1. ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรในการศึกษาวิจัย มี 3 กลุ่ม คือ
 - 1.1.1 นักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย จำนวน 180 คน
 - 1.1.2 เจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน
 - 1.1.3 วิทยากรจิตอาสาในชุมชนของโรงเรียนผู้สูงอายุคือ พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 4 รูป และฆราวาส จำนวน 4 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ มี 3 กลุ่ม ดังนี้

1.2.1 นักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 30 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์

1.2.2 เจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 คน

1.2.3 วิทยากรจิตอาสา คือ พระภิกษุสงฆ์ 3 รูป และฆราวาส 4 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาเรื่อง วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย มีขอบเขตด้านเนื้อหา 3 ประเด็น คือ วิธีการจัดการศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิต และคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีทั้ง 4 ด้าน

3. ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ในการศึกษาวิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง วัดศรีคอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

คำถามสำคัญในการวิจัย

1. ข้อมูล สถานการณ์ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย เป็นอย่างไร
2. ผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

วิธีการจัดการศึกษา หมายถึง การศึกษาเพื่อเพิ่มทักษะคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้าน โดยใช้รูปแบบของการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ใช้เทคนิคการเรียนการสอนหรือวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสนใจในการเรียนรู้มากขึ้น โดยครูจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สร้างบรรยากาศการเรียนแบบมีส่วนร่วม ร่วมการวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินงาน ร่วมในการใช้ประโยชน์

การเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง การจัดการกระบวนการทางการศึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในรูปแบบของการศึกษาในระบบโรงเรียน (formal education) การศึกษานอกระบบ

โรงเรียน (non-formal education) และการศึกษาตามอัชฌาศัย (informal education) โดยมีจุดเน้นให้ ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-directed learning) พัฒนาบุคคลให้พัฒนาตนเอง และปรับตัวทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมืองและเศรษฐกิจของโลก

คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ละคน ซึ่งมีโครงสร้างหลากหลายมิติ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ตามบริบท วัฒนธรรม ค่านิยม เป้าหมายความคาดหวังที่ตั้งไว้ องค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ

1) ด้านร่างกาย เป็นการรับรู้สภาพของนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสบาย ไม่มีความเจ็บปวด รับรู้ถึงพลังกำลังในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับพักผ่อน และการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น

2) ด้านจิตใจ โดยเป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึก ทางบวกที่นักเรียนผู้สูงอายุมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตน ความรู้สึกรวมทั้งความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความคิด และการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้ เรื่องราวต่าง ๆ ของตนที่มีต่อผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ด้านศาสนา ความเชื่อที่มีผลการ ดำรงชีวิต

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของนักเรียนผู้สูงอายุกับ บุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคมและการรับรู้ว่าเป็นผู้ช่วยเหลือ บุคคลอื่นในสังคม

4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้สิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิต การรับรู้ ว่า ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยมั่นคงในชีวิต รวมทั้งรับรู้ว่าได้อยู่ใน สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลป่าซาง อำเภอ เวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับการรับรู้ เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งมีโครงสร้างหลากหลายมิติ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อมตามบริบท วัฒนธรรม ค่านิยม เป้าหมายความ คาดหวังที่ตั้งไว้

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อ พัฒนาความรู้ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมกำหนดขึ้นจากความสนใจ ของผู้สูงอายุ วิทยาการของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นจิตอาสาที่มาจากพระภิกษุสงฆ์ เจ้าหน้าที่จาก

หน่วยงานและปราชญ์ชาวบ้านในพื้นที่ บริหารจัดการโดยคณะกรรมการที่ประกอบด้วยตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง และมีข้อตกลงร่วมกันที่เกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ สำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิตในที่นี้ หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้นักเรียนผู้สูงอายุพึ่งตนเอง ได้รับการพัฒนาอย่างสัมพันธ์สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของตน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง ได้ข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ของผู้สูงอายุ วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุตำบลป่าซาง
2. ทราบถึงวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางสำหรับองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลป่าซาง



บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้องวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นลำดับขั้นตอนตั้งแต่แนวคิด วิธีการจัดการศึกษาและแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ตามความต้องการตลอดช่วงชีวิต หลังจากนั้นจึงเป็นการนำเสนอแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการศึกษา

- 1.1 แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต
- 1.2 แนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่
- 1.3 แนวคิดการมีส่วนร่วม

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

- 2.1 แนวคิดการจัดการความรู้
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้
- 2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
- 2.4 การถอดบทเรียนการเรียนรู้

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

- 3.1 ทฤษฎีการสูงอายุ
- 3.2 แนวคิด โรงเรียนผู้สูงอายุ
- 3.3 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3.4 การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- 3.5 หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
- 3.6 แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม
- 3.7 ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 3.8 ปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้
- 3.9 กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องวิธีการจัดการศึกษา ของผู้สูงอายุ

1.1 แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต (lifelong education)

แนวคิดการจัดการศึกษาตลอดชีวิตซึ่งมุ่งสร้างคนให้เกิดทักษะทางการเรียนรู้ และตอบสนองความต้องการของบุคคลผู้เรียนรู้นี้ ได้รับการนำเสนอเป็นครั้งแรกในการประชุมนานาชาติด้านการศึกษาของผู้ใหญ่ครั้งที่ 3 (The Third International Committee for Facilitating Adult Education) จัดโดย UNESCO เมื่อปี พ.ศ. 2507 หลังจากนั้น ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ได้นำแนวคิดนี้มาเป็นแนวทางในการจัดการศึกษา เช่นเดียวกับประเทศไทยที่ได้มีการกำหนดเป็นนโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษา ซึ่งสามารถศึกษาได้จากเอกสารนโยบายและแผนได้แก่ นโยบายรัฐบาล (ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เป็นต้นไป) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 แผนการศึกษาแห่งชาติ โดยเฉพาะแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552–2559) ได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาตลอดชีวิตว่าเพื่อพัฒนาคนอย่างรอบด้าน และสมดุลเพื่อเป็นฐานหลักของการพัฒนา ซึ่งรวมไปถึงการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทั้งในระบบ นอกระบบและแหล่งเรียนรู้ตามอัธยาศัย ตลอดจนสภาพแวดล้อมและโครงสร้างให้เอื้อต่อการศึกษาและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้เพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตลอดจนส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ประชาสังคมและทุกภาคส่วนของสังคมในการบริหารจัดการศึกษาและสนับสนุนส่งเสริมการศึกษา จึงถือเป็นการปฏิรูปการศึกษาให้มีลักษณะของการบูรณาการทรัพยากรทางการศึกษา และวิถีชีวิตของคนในชุมชนอย่างเป็นเอกภาพ (คุณณี คำมี, 2557, หน้า 14-16) เพื่อให้เข้าใจแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตนี้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึง ได้นำเสนอแนวคิดดังกล่าวใน 3 ประเด็น คือ

1) ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิต

ในประเด็นนี้ พบว่า มีผู้ให้คำนิยามความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตเป็น 2 นัย นัยที่ 1 เป็นแนวความคิดและแนวทางส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง และนัยที่ 2 เป็นนิยามเชิงปฏิบัติการเกี่ยวข้องกับการบริหารทางการศึกษาเพื่อสนับสนุนให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

นัยที่ 1 แนวความคิดและแนวทางส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่อง โดยอุดม เชยกิจวงศ์ (2551 อ้างถึงใน ดุษณี คำมี, 2557, หน้า 18) ให้ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตว่า เป็นแนวความคิดและแนวทางในการส่งเสริมให้มนุษย์พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สังคมที่ตนอาศัยอยู่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้

นัยที่ 2 กระบวนการทางการศึกษานับสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องซึ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (2542, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตว่า เป็นการศึกษาที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

สอดคล้องกับสถาบันส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ (2556 อ้างถึงใน ดุษณี คำมี, 2557, หน้า 17) ที่ได้ให้ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิตว่า หมายถึง การจัดการกระบวนการทางการศึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในรูปแบบของการศึกษาในระบบ โรงเรียน (formal education) การศึกษานอกระบบโรงเรียน (non-formal education) และการศึกษาตามอัธยาศัย (informal education) โดยมีจุดเน้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-directed learning) พัฒนาบุคคลให้พัฒนาตนเอง และปรับตัวทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมืองและเศรษฐกิจของโลก

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจนิยามของการศึกษาตลอดชีวิตในเชิงปฏิบัติการ ซึ่งหมายถึง แนวคิดแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รู้เท่าทันปัญหา ในสังคมร่วมสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ โดยเป็นการผสมผสานระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

2) ลักษณะสำคัญของการศึกษาตลอดชีวิต

ในการศึกษาตลอดชีวิต การที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพเฉพาะตน ควรมีลักษณะสำคัญซึ่งสามารถประมวลได้เป็น 13 ลักษณะดังนี้ (ดุษณี คำมี, 2557, หน้า 19)

2.1) บุคคลตระหนักว่า การศึกษาตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต
 2.2) ประชาชนทุกคนได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเพศ อายุ ร่างกาย สติปัญญา อาชีพ พื้นฐานการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

2.3) เชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด

- 2.4) บุคคลควรได้รับการศึกษาหลายรูปแบบผสมผสานกัน เพื่อการพัฒนา
ได้เต็มตามศักยภาพในแต่ละช่วงอายุ
- 2.5) ครอบคลุมการศึกษาทุกประเภท ทุกระดับ
- 2.6) จัดบริการการศึกษาที่หลากหลาย มีสาขาวิชา หลักสูตรและกิจกรรม
ให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนและฝึกฝนอย่างอิสระตามความต้องการ ความสนใจ และความถนัดของแต่ละ
บุคคล
- 2.7) ยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ ทั้งในด้านกระบวนการ เวลาและ
สถานที่
- 2.8) จัดการศึกษาอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอมีแหล่งการเรียนรู้ที่สนองความ
ต้องการของผู้เรียนได้เพียงพอ การเรียนรู้ควรเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา
- 2.9) สามารถเทียบโอนหลักฐานการศึกษาหรือการเรียนรู้กันได้ทั้งใน
การศึกษาประเภทเดียวกัน และระหว่างการศึกษาทั้งสามประเภท
- 2.10) จัดการศึกษาให้สัมพันธ์โดยตรงและกลมกลืนกับวิถีการดำเนินชีวิต
ของบุคคลและชุมชน เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถี
ชีวิตของตน
- 2.11) จัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อ
ส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ โดยกำหนดหรือเลือกวิธีการเรียนรู้ที่
เหมาะสมกับตน และรู้วิธีแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม
- 2.12) ให้ความสำคัญกับครอบครัวและชุมชนว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ด้าน
วัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิตที่สำคัญ
- 2.13) เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วน ครอบคลุมหน่วยงาน องค์กร
สถาบันการศึกษาและแหล่งความรู้ที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ ลักษณะสำคัญในการศึกษาตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้
บุคคลได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต โดย
จัดบริการการศึกษาที่หลากหลายมีกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนและฝึกฝนอย่างอิสระตามความต้องการ
และยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์ระเบียบต่าง ๆ มีแหล่งเรียนรู้ที่สนองความต้องการผู้เรียน มีจัดการศึกษาให้
สัมพันธ์กลมกลืนวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งผลในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใน
ขณะเดียวกันให้ความสำคัญกับครอบครัวชุมชน ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านประเพณีวัฒนธรรม ภายใต้
ความร่วมมือของทุกภาคส่วน

3) องค์ประกอบของการศึกษาตลอดชีวิต

คุษณี คำมี (2557, หน้า 20) ได้เสนอว่า การศึกษาตลอดชีวิตควรมีองค์ประกอบ ครอบคลุมการศึกษาสำคัญ 3 ระบบ คือ

3.1) การศึกษาในระบบ (formal education) ซึ่งหมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่มีโครงสร้างชัดเจน มีการแบ่งชั้นเรียนตามอายุ จัดการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูง โดยมีลักษณะสำคัญคือ มีหลักสูตรเวลาเรียนที่แน่นอน การเรียนเน้นในเรื่องอนาคต มีการจำกัดอายุผู้เรียน ลงทะเบียนเรียน วัดและประเมินผลเพื่อรับประกาศนียบัตร ส่วนใหญ่มีสถานที่เรียนที่แน่นอน

3.2) การศึกษานอกระบบ (non-formal education) หมายถึง กิจกรรมการศึกษา นอกระบบ โดยเป็นการเรียนนอกโรงเรียนที่มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เน้นการจัดการเรียนรู้เรื่องที่เป็นสภาพปัจจุบัน เพื่อการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน โดยมีเวลาเรียนที่ยืดหยุ่น มีการประเมินผลเพื่อรับประกาศนียบัตร ไม่จำกัดอายุ

3.3) การศึกษาตามอัธยาศัย (informal education) โดยหมายถึง การศึกษาที่เกิดขึ้นตามวิถีชีวิต เรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน จากบุคคล ครอบครัว สื่อ ชุมชนและ แหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ ความบันเทิงและพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ ไม่มีหลักสูตรหรือเวลาเรียนที่แน่นอน ไม่จำกัดเวลาเรียน ไม่จำกัดอายุ สามารถเรียนได้ตลอดเวลาและเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยตลอดชีวิต ไม่มีการลงทะเบียน การสอบหรือรับประกาศนียบัตร ไม่มีสถานที่แน่นอน ส่วนใหญ่เป็นการเรียนเพื่อความรู้และนันทนาการ

สรุปแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต คือการศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มทักษะคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้าน โดยมีรูปแบบของการศึกษาในระบบ นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การศึกษาในระบบ เป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีโครงสร้างชัดเจน มีการแบ่งชั้นเรียนตามอายุ จัดการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูง การศึกษานอกระบบ คือกิจกรรมการศึกษา เป็นการเรียนนอกโรงเรียนที่มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นตามวิถีชีวิต เรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน จากบุคคล ครอบครัว สื่อ ชุมชนและแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ เป็นแนวความคิดและแนวทางในการส่งเสริมให้มนุษย์พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนอย่างต่อเนื่อง เอื้อให้สังคมที่ตนอาศัยอยู่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวทางองค์ประกอบการศึกษาตลอดชีวิต ที่ประกอบด้วย การศึกษาในระบบกล่าวคือ เป็นการเรียนที่มีโครงสร้างชัดเจนมีห้องเรียน มีหลักสูตร และการ

ประเมินผู้เรียน ส่วนการศึกษานอกระบบนั้น เป็นการเรียนนอกโรงเรียนที่มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย การศึกษาตามอัธยาศัย โดยเป็นการศึกษาที่เกิดขึ้นตามวิถีชีวิต เรียนรู้จากประสบการณ์ จากครอบครัว สื่อ ชุมชน และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ มีลักษณะสำคัญ คือ ไม่มีหลักสูตรหรือเวลาเรียนที่แน่นอน ไม่จำกัดเวลาเรียน ไม่จำกัดอายุ สามารถเรียนได้ตลอดเวลา เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่แบ่งเป็นระดับชั้นเรียนมีสถานที่ที่มีห้องเรียนรวมทั้งมีการเรียนรู้นอกสถานที่หรือการศึกษาดูงานและการอบรมด้านอาชีพเพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้กับผู้สูงอายุ

1.2 แนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่แตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากกว่า ดังนั้นการเรียนการสอนต้องยึดหลักในการตอบสนองต่อธรรมชาติของผู้ใหญ่ โดยรู้หลักการศึกษผู้ใหญ่ ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาผู้ใหญ่เชื่อว่าการให้ความสำคัญกับผู้เรียน โดยเน้นถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ การให้ความสำคัญเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนรู้ที่ช่วยเพิ่มพูนสติปัญญา ซึ่งการเรียนรู้จะเริ่มต้นจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-initiated) ของผู้เรียนเพื่อให้บรรลุความสามารถที่ตนเองต้องการ หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่สำคัญมี 4 ประการ ดังนี้ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2554, หน้า 44)

1) ความต้องการความสนใจ (need and interests) ผู้ใหญ่จะได้รับการชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีถ้าสิ่งที่เรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจได้

2) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (life situations) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จะได้ผลดีถ้ายึดหลักผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน โดยจัดหน่วยการเรียนการสอนที่ใช้สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นสำคัญ

3) การวิเคราะห์ประสบการณ์ (analysis of experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้น หลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่คือการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4) ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (self-directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ คือ ความต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ ดังนั้น บทบาทของครูจึงควรเป็นการค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน (mutual inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านความรู้และประเมินผล

5) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual difference) เนื่องจากความแตกต่างของแต่ละบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น จึงควรจัดเตรียมกระบวนการ รูปแบบของการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน

การนำความรู้ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการสอนผู้สูงอายุนั้น สามารถนำมาเชื่อมโยงกับกระบวนการจัดระบบการเรียนการสอนซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมีรูปแบบดังนี้ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2554, หน้า 46-47)

1) การสร้างบรรยากาศ เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียน โดยประชาสัมพันธ์ จูงใจให้สนใจมาร่วมกิจกรรม จัดสถานที่เรียนให้ดึงดูดความสนใจ จัดสิ่งแวดล้อมความสะดวก วัสดุอุปกรณ์การศึกษา มีการปฐมนิเทศ ให้การต้อนรับ แนะนำสมาชิก เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง

2) การจัดโครงสร้างองค์กร เพื่อวางแผนการเรียนร่วมกัน โดยจัดให้มีการประชุมปรึกษาหารือกันภายในกลุ่มเล็ก เพื่อผู้เรียนได้ร่วมคิดวางแผนการเรียนตั้งแต่จุดเริ่มต้น ใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม ร่วมแสดงความคิดเห็น การรักษาความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เกิดความสัมพันธ์กันในลักษณะที่เปิดเผยและไว้วางใจ

3) การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน โดยเริ่มจากการสร้างเกณฑ์สมรรถภาพที่พึงประสงค์ซึ่งอาจได้จากผลการวิจัยหรือแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ การวิเคราะห์หลักสูตร แล้วจึงประเมินส่วนขาดของผู้เรียนและจะตอบสนองโดยวิธีการใดจึงจะทำให้ผู้เรียนยอมรับ

4) การกำหนดวัตถุประสงค์ในการสอน โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้กำหนด และตัดสินใจทิศทางการเรียนของตนเอง ผู้สอนจะเป็นเพียงที่ปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะร่วมวางแผน และจัดแผนการเรียนการสอน โดยอาศัยความรู้ทางจิตวิทยาการเรียนรู้

5) การดำเนินการสอน โดยเลือกเทคนิคการสอน การใช้สื่ออุปกรณ์การสอน กลวิธีการจูงใจผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในการเรียน บทบาทของผู้สอนจึงเป็นทั้งนักเทคนิค คือแนะนำวิธีที่ดีที่สุด ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และบทบาทในฐานะเป็นวิทยากรคือแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาในหน่วยการเรียน แนะนำเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ช่วยการเรียนเมื่อผู้ใหญ่อายุมีความต้องการ และเชื่อมโยงความรู้ที่ได้เรียนไปแล้วกับเนื้อหาที่จะเรียนต่อไป

6) การประเมินผู้เรียน เพื่อให้ทราบว่า ผู้เรียนได้บรรลุเป้าหมายตามที่วางแผนไว้หรือไม่ อย่างไร มีสิ่งใดที่เป็นปัญหาอุปสรรค โดยเปรียบเทียบกับความสามารถก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการวัดความก้าวหน้าของผู้เรียนได้รับ ทั้งระดับความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถทางสติปัญญา ความรู้สึก ความสนใจ และทัศนคติ ซึ่งผู้สอนควรจะมีความรู้เกี่ยวกับ

การสร้างเครื่องมือ การสร้างแบบทดสอบและหลักการประเมินผล ตลอดจนเทคนิคการแนะแนว เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบถึงจุดเด่น ข้อจำกัดของตนเอง จนสามารถปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเอง

สรุปแนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่ คือความเป็นอิสระภาพปราศจากการครอบงำต่าง ๆ เป็นเรื่องของเทคนิคการเรียนการสอนหรือวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสนใจในการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งหน้าที่ผู้สอนไม่ใช้การครอบงำทางความคิด ควรสร้างบรรยากาศแห่งความสุขโดยการมีส่วนร่วมแห่งการเรียนรู้ช่วยคิดช่วยทำดึงความสามารถของแต่ละบุคคลและองค์ความรู้มาแลกเปลี่ยนร่วมกัน กระบวนการจัดระบบการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียน 2) การจัดโครงสร้างองค์กรเพื่อวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 3) การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน 4) การกำหนดวัตถุประสงค์ในการสอน 5) การดำเนินการสอนและ 6) การประเมินผู้เรียน

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้นำหลักจิตวิทยาผู้ใหญ่มาใช้เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง สร้างบรรยากาศในการเรียนโดยใช้กระบวนการกลุ่มในการร่วมคิด วางแผนการเรียนรู้ ร่วมแสดงความคิดเห็นในการเรียน มีการใช้สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เป็นประสบการณ์ตรงของนักเรียนผู้สูงอายุนำเข้าสู่การเรียนรู้ วิเคราะห์และต่อยอดความรู้ สร้างบรรยากาศเพื่อจูงใจโดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีวัตถุประสงค์ให้เพียงพอ ประกอบด้วย ชุดเครื่องฉายจอ โปรเจกเตอร์ อินเทอร์เน็ต ชุดเครื่องเสียง สมุดปากกา เพื่อใช้เป็นการเรียนรู้ มีการปฐมมิเทศ ให้การต้อนรับ แนะนำสมาชิก เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในขณะที่วิทยากรเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้คำแนะนำ เติมเต็มความรู้ ที่เป็นส่วนขาดของนักเรียนผู้สูงอายุ

1.3 แนวคิดการมีส่วนร่วม

กระแสการพัฒนาในปัจจุบันมุ่งเน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลาง จึงได้มีความพยายามที่จะผลักดันให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา เช่นเดียวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ตัวผู้สูงอายุ ควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวคิดการมีส่วนร่วมเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสนับสนุนบทบาทการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนใน 4 ประเด็นคือ

1) ความหมายการมีส่วนร่วม

สันติชัย เอื้องประสิทธิ์ (2551, หน้า 9) ได้ให้นิยามของการมีส่วนร่วมของบุคคลว่า หมายถึงการเปิดโอกาสให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดริเริ่มตัดสินใจในการปฏิบัติงานและการร่วมรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ที่สามารถมีผลกระทบมาถึงตัวของบุคคลเอง การที่บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาอันมาซึ่งสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่ดีขึ้น

2) ระดับการมีส่วนร่วม

ในที่นี้ ผู้วิจัยได้นำระดับการมีส่วนร่วมของสมาคมการมีส่วนร่วมของประชาชนนานาชาติ (The International Association for Public Participation: IAP2) (Iap2.org.au, n.d. อ้างถึงใน ชื่นกมล นาคประเสริฐ, 2557, หน้า 50-51) มานำเสนอ โดยสมาคมได้แบ่งระดับการมีส่วนร่วมของประชาชน (public participation spectrum) เป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน (inform) ซึ่งเป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนในระดับของการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ของภาครัฐ และเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นปัญหา ทางเลือกและแนวทางแก้ไข

ระดับที่ 2 การปรึกษาหารือ (consult) เป็นระดับที่ภาครัฐรับฟังข้อมูลย้อนกลับทั้งข้อเท็จจริงความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นของประชาชนผ่านกระบวนการรับฟังความคิดเห็น การปรึกษาหารือเพื่อวิเคราะห์ หาทางเลือกและหรือเพื่อตัดสินใจ ส่วนการตัดสินใจยังเป็นของหน่วยงานภาครัฐ

ระดับที่ 3 การให้ประชาชนเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับ (involve) ซึ่งภาครัฐเปิดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการทำงานกำหนดนโยบาย วางแผน โครงการส่วนภาครัฐอำนวยความสะดวกรับฟังข้อเสนอแนะและตัดสินใจร่วมกับประชาชน

ระดับที่ 4 การร่วมมือดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับภาครัฐ (collaborate) โดยภาครัฐเปิดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในฐานะหุ้นส่วนร่วมตัดสินใจทั้งในการพัฒนาทางเลือกและแนวทางแก้ไข

ระดับที่ 5 การให้อำนาจแก่ประชาชน (empower) เป็นผู้ตัดสินใจ และเป็นเจ้าของดำเนินกิจกรรมส่วนรัฐเป็นฝ่ายสนับสนุนการดำเนินการตามการตัดสินใจของประชาชน ซึ่งเป็นการเปิดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในระดับสูงสุด

3) ลักษณะเงื่อนไขพื้นฐานของการมีส่วนร่วม

ประชุม สุวดี (2551 อ้างถึงใน ไชยวุฒิ หลักฐาน และดวงใจ พุททวงศ์, 2558, หน้า 56-57) กล่าวถึงลักษณะเงื่อนไขพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของบุคคลว่า เกิดจากพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1) บุคคลจะต้องมีความสามารถที่จะเข้าร่วม กล่าวคือ ต้องเป็นผู้ที่มีศักยภาพที่จะเข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มีความสามารถในการค้นหาความต้องการ วางแผนการบริหารจัดการ การบริหารองค์กรตลอดจนถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

2) บุคคลมีความพร้อมที่จะเข้ามามีส่วนร่วม กล่าวคือผู้นั้นมีสภาพทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมและกายภาพที่เอื้อต่อการเข้ามามีส่วนร่วมได้

3) บุคคลมีความประสงค์ที่จะเข้าร่วม กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วม โดยมองเห็นผลประโยชน์ของการเข้าร่วม ไม่เป็นการบังคับหรือผลักดันให้เข้าร่วม โดยที่ตนเองไม่ประสงค์จะเข้าร่วม

4) เป็นบุคคลที่มีความเป็นไปได้ที่จะเข้าร่วม โดยเป็นผู้มีโอกาที่จะเข้าร่วม ซึ่งถือว่าเป็นการกระจายอำนาจให้กับบุคคลในการตัดสินใจและกำหนดกิจกรรมที่ตนต้องการในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลมีโอกาและความเป็นไปได้อาจจัดการตนเอง

4) กระบวนการมีส่วนร่วม

กระบวนการมีส่วนร่วมขององค์การอนามัยโลก โคเฮน และอัฟฮอฟ (WHO, 1978; Cohen & Uphoff, 1977; Cohen & Uphoff, 1980 อ้างถึงใน ชื่นกมล นาคประเสริฐ, 2557, หน้า 49-50) สามารถประมวลได้เป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การมีส่วนร่วมในการวางแผน โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการระบุปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ กำหนดเป้าหมาย การใช้ทรัพยากร วิธีติดตามและประเมินผล

ขั้นตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (decision making) ซึ่งมีทั้งการตัดสินใจเกี่ยวกับแผนและโครงการที่จะนำมาใช้ปฏิบัติ และตัดสินใจดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (implementation) โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ กำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ บริหารการใช้ทรัพยากร และการจัดสรรควบคุมทางการเงิน

ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ ประชาชนต้องมีความสามารถในการนำเอากิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งเป็นการเพิ่มการพึ่งตนเองและควบคุมทางสังคม

ขั้นตอนที่ 5 การมีส่วนร่วมในการได้รับประโยชน์ (benefits) โดยประชาชนได้รับประโยชน์จากผลผลิตที่เกิดขึ้นในชุมชนอย่างเท่าเทียมกัน

ขั้นตอนที่ 6 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (evaluation) โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบจากนโยบาย แผนงาน โครงการรวมทั้งกิจกรรม

สรุปแนวคิดการมีส่วนร่วม คือเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมลดความเหลื่อมล้ำทางความคิด และยังถอดองค์ความรู้แนวทางในทุก ๆ เรื่องของนักเรียนผู้สูงอายุทั้งช่วยคิด ช่วยทำ ร่วมวางแผน และช่วยตัดสินใจโดยรับผิดชอบร่วมกัน โดยมีระดับการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอนประกอบด้วย 1) การให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน 2) การปรึกษาหารือ 3) การให้ประชาชน

เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้อง 4) การร่วมมือดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับภาครัฐ 5) การให้อำนาจแก่ประชาชน เพื่อให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากแนวคิดการมีส่วนร่วมดังกล่าว ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดนี้ในวิธีการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งงานวิจัยนี้เปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ในระดับที่ 4 ซึ่งเป็นระดับที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในฐานะหุ้นส่วน ร่วมคิด ตัดสินใจ วางแผน ดำเนินการและประเมินผลการพัฒนา ร่วมกัน โดยเป็นการสร้างเครือข่ายในชุมชนระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุและไม่ใช่ นักเรียนผู้สูงอายุในการบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ ในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ก็จะเป็นเชื่อมโยงเครือข่ายในพื้นที่ เช่น โรงเรียน วัด ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง และศูนย์ การศึกษานอกระบบและการเรียนรู้ตามอัธยาศัยในพื้นที่ตำบลป่าซาง แนวคิดการมีส่วนร่วมนั้นได้ เริ่มนำมาใช้ในห้องเรียนแต่ละชั้นปีเพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของแต่ละบุคคลก่อนให้เกิดความ สัมผัสกันในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้

จากการที่ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน และมีความรู้ที่แฝงฝังใน ตัวตน ทั้งจากการเรียนรู้โดยตรง หรือ ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ชุมชนที่อาศัยอยู่ การจัดการความรู้ที่คำนึงถึงความรู้ในตัวตนนี้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ แก่ผู้สูงอายุ ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวคิดการจัดการความรู้เพื่อเป็นพื้นฐานความเข้าใจในการ นำการจัดการความรู้ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ใน 3 ประเด็น คือ

1) ความหมายของการจัดการความรู้

วิจารณ์ พานิช (ม.ป.ป., หน้า 5) ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ (knowledge management) ว่าเป็นการรวบรวม สร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ ในองค์กร โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศเพื่อให้เกิดความรู้และปัญญา รวมทั้งเพื่อ ประโยชน์ ในการนำไปใช้และเกิดการเรียนรู้ภายในองค์กรที่มีอยู่ในองค์กร ซึ่งสมจิต มณีวงศ์ (ม.ป.ป., หน้า 1) ได้จำแนกความรู้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1) ความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน (tacit knowledge) หรือความรู้แบบนามธรรม โดยเป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ พรสวรรค์หรือสัญชาตญาณของแต่ละบุคคลในการทำความเข้าใจ

เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษรได้ โดยง่าย เช่น ทักษะในการทำงาน งานฝีมือ หรือการคิดเชิงวิเคราะห์

1.2) ความรู้ที่ชัดเจน (explicit knowledge) หรือความรู้แบบรูปธรรม เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม ถ่ายทอดผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ทฤษฎี คู่มือต่าง ๆ

2) องค์ประกอบของการจัดการความรู้

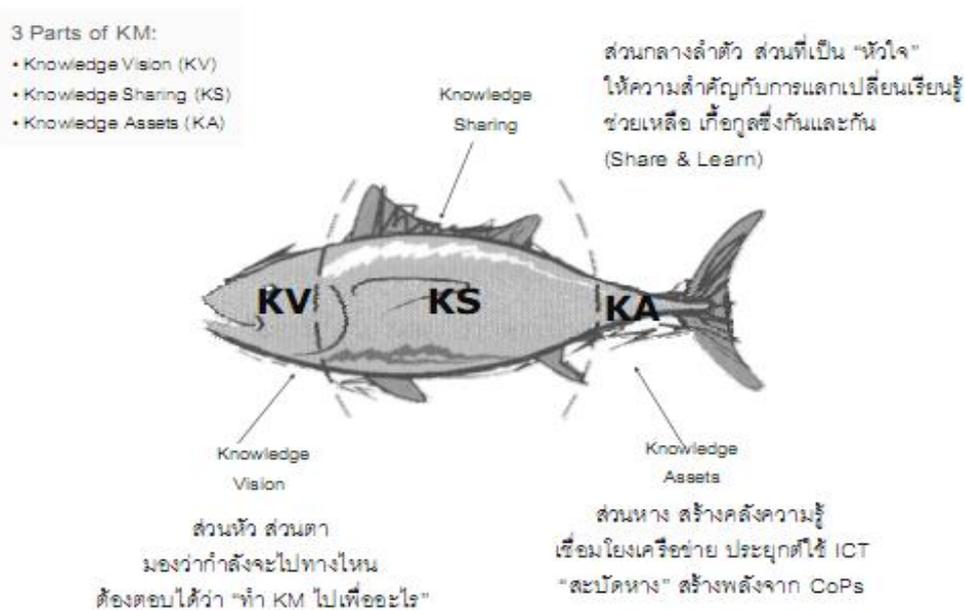
องค์ประกอบที่สำคัญของการจัดการความรู้มี 3 ประการ คือ (ศศิธร ไชยศักดิ์ , 2556, หน้า 2)

2.1) คน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นแหล่งความรู้ และเป็นผู้นำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์

2.2) เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือที่ช่วยค้นหา จัดเก็บ แลกเปลี่ยนและนำความรู้ไปใช้ได้ง่ายและ รวดเร็วขึ้น

2.3 กระบวนการความรู้ (knowledge process) เป็นการบริหารจัดการ เพื่อนำความรู้จากแหล่งความรู้ไปให้ผู้รู้เพื่อให้เกิดการปรับปรุงและนวัตกรรม

องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนนี้จำเป็นต้องเชื่อมโยงและบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสม ซึ่งองค์กรสามารถนำวิธีการจัดการความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคน พัฒนางานและพัฒนาองค์กรในลักษณะของการเพิ่มคุณภาพและศักยภาพขององค์กร โดยมีการนำความรู้ที่มีอยู่เดิม (ความรู้เก่า) มาบูรณาการก่อให้เกิดเป็นความรู้ใหม่และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น จนกลายเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ที่เพิ่มพูนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด



ภาพที่ 2.1 แบบการจัดการความรู้แบบจำลองปลาทู (TUNA Model: Thai - UNAids Model)

ที่มา: ประพนธ์ ผาสุกยี่ด (2547, หน้า 22)

ส่วนสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส) (ประพนธ์ ผาสุกยี่ด, 2549, หน้า 19-26) ได้เปรียบเทียบองค์ประกอบของการจัดการความรู้เหมือนกับปลาทูหนึ่งตัวที่มี 3 ส่วน คือ

2.1) ส่วนหัวปลา (Knowledge Vision-KV) หมายถึง ส่วนที่เป็นเป้าหมาย วิสัยทัศน์ หรือทิศทางของการจัดการความรู้ โดยก่อนที่จะทำกิจกรรมจัดการความรู้ ต้องตอบให้ได้ว่า "เราจะทำ KM ไปเพื่ออะไร"

2.2) ส่วนตัวปลา (Knowledge Sharing-KS) เป็นส่วนของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญซึ่ง "คุณอำนวย" จะมีบทบาทในการกระตุ้นให้ "คุณกิจ" ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำความรู้ ที่ซ่อนเร้นในตัว "คุณกิจ" ออกมาแบ่งปันให้กับเพื่อนร่วมงาน พร้อมอำนวยความสะดวกให้เกิดบรรยากาศในการเรียนรู้แบบ "สุนทรียสนทนา" (ประพนธ์ ผาสุกยี่ด, 2549, หน้า 19-26) ซึ่งเป็นการรับฟังวิธีคิด วิธีการให้คุณค่า ความหมายของคนอื่นต่อสิ่งที่พูดเพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึดถือ (ศรีสุดา กล้ายคล่องจิตร, ม.ป.ป., หน้า 1)

2.3) ส่วนทางปลา (Knowledge Assets-KA) เป็นส่วนของคลังความรู้ หรือขุมความรู้ที่ได้จากการเก็บสะสมและนำมาแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การใช้ เทคโนโลยี นำความรู้ที่เด่นชัดไปเผยแพร่และแลกเปลี่ยนหมุนเวียนใช้ระหว่างกันต่อไป

3) กระบวนการจัดการความรู้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) และสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ (2548, หน้า 3) ได้กล่าวถึงกระบวนการจัดการความรู้ (knowledge management process) ซึ่งมีขั้นตอนในการจัดการความรู้ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ 7 ขั้นตอนคือ

3.1) การค้นหา/การบ่งชี้ความรู้ (knowledge identification) เป็นการค้นหาว่ามีความรู้อะไรบ้างในองค์กรที่ผู้เกี่ยวข้องต้องการทราบความรู้ใดบ้างที่องค์กรจำเป็นต้องมี และพิจารณาว่าความรู้นั้นอยู่ในรูปแบบใด อยู่ที่ใครและจัดลำดับความสำคัญของความรู้นั้นเพื่อให้ องค์กรวางแผนขอเขตของการจัดการความรู้ และสามารถจัดสรรทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ

3.2) การสร้างและแสวงหาความรู้ (knowledge creation and acquisition) เป็นการกำหนดวิธีการในการดึงความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ที่อาจอยู่กระจัดกระจายมารวมไว้ โดยจัดทำ เนื้อหาให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการหรือลักษณะการเรียนรู้ของผู้ใช้ เป็นการสร้างความรู้ ขึ้นจากความรู้เดิมที่มีอยู่หรือนำความรู้จากภายนอกองค์กรมาใช้ เพื่อให้องค์กรมีความรู้ที่ จำเป็นต้องมีแต่ยังไม่มี

3.3) การจัดความรู้ให้เป็นระบบ (knowledge organization) เพื่อให้ผู้ใช้ สามารถค้นหาและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ รวมทั้งแบ่งชนิดหรือประเภทของความรู้โดย คำนึงถึงการนำไปใช้และลักษณะการทำงานของบุคลากร

3.4) การประมวลผลและกลั่นกรองความรู้ (knowledge codification and refinement) เป็นการประมวลความรู้ให้อยู่ในรูปแบบและภาษาที่เข้าใจง่ายและสะดวกต่อการใช้

3.5) การเข้าถึงความรู้ (knowledge access) เป็นการจัดเก็บและกระจาย ความรู้ใน 2 ลักษณะ คือ

3.5.1) การป้อนความรู้ซึ่งเป็นการส่งข้อมูลความรู้ให้ผู้รับโดยผู้รับ ไม่ได้ร้องขอ และการให้โอกาสเลือกใช้ความรู้

3.5.2) การที่ผู้ใช้สามารถเลือกรับเฉพาะข้อมูลความรู้ที่ต้องการ ซึ่งช่วยลดปัญหาการได้รับข้อมูลความรู้ที่ไม่ต้องการมากเกินไป

3.6) การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (knowledge sharing) เป็นการแบ่งปัน ความรู้ประเภทความรู้ที่ชัดแจ้งโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดทำเอกสารฐานความรู้ โดยนำ

เทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ส่วนความรู้ประเภทฝังอยู่ในคนอาจใช้วิธีผสมผสานเพื่อผู้ใช้ข้อมูลสามารถเลือกใช้ได้ตามความสะดวก และจัดเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน ได้แก่ ชุดเครื่องฉายพร้อมจอโปรเจกเตอร์ และชุดเครื่องเสียงลำโพงพร้อมไมค์เครื่องพิมพ์เอกสาร วัสดุสำนักงาน ได้แก่ กระดาษ A4 สมุด และปากกา รวมทั้งจัดทำสื่อการเรียนการสอนโดยเจ้าหน้าที่ อบต. รับผิดชอบจัดเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ บุคลากร และวัสดุอุปกรณ์ให้

3.7) การเรียนรู้ (learning) การที่จะบอกได้ว่าบุคลากรเกิดการเรียนรู้ อาจสังเกตได้จากความสามารถในการทำงานที่ดีขึ้น มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถแก้ปัญหาในงานได้ดีขึ้น และหรือเกิดความรู้ใหม่ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ขององค์กรที่มีอยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำไปสู่การเป็นองค์กรที่มีการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงที่สุดในที่สุด

สรุปแนวคิดการจัดการความรู้ คือ พิพธิภัณฑ์แห่งความรู้เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ต่าง ๆ หรือประสบการณ์เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความรู้มากมายเพราะได้สืบทอดมาจากบรรพบุรุษยังเป็นความรู้ที่ฝังในตัวตน จึงจำเป็นต้องจัดการความรู้ให้เป็นความรู้ชัดแจ้งคือเป็นเรื่องของการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ออกมาให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้โดยนำมาจัดทำเป็นระบบขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนตัวปลา หัวปลาคือเป้าหมาย วิสัยทัศน์และทิศทางการเรียนรู้ ตัวปลา คือการกระตุ้นให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ อำนวยความสะดวกให้กับเพื่อนแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน ส่วนหางปลานั้นเป็นคลังความรู้ที่สะสมมาเพื่อนำมาถ่ายทอดหรือเผยแพร่ต่อไป

ดังนั้น ในกระบวนการเรียนรู้ของงานวิจัยครั้งนี้ การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ในลักษณะที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ในตัวตนออกมาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนผู้สูงอายุ นอกจากจะเป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุแสดงภูมิปัญญาที่มีและนำความรู้จากการแลกเปลี่ยนไปประยุกต์ใช้แล้ว ยังสามารถจัดเก็บเป็นองค์ความรู้ เผยแพร่ต่อคนรุ่นหลัง และสาธารณะ รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองได้อีกด้วย โดยกิจกรรมการเรียนรู้จะมีกิจกรรมการสอดแทรกคือการเล่าเรื่องของนักเรียนผู้สูงอายุที่มากประสบการณ์หรือเปลี่ยนการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา ซึ่งหลังจากนั้นผู้วิจัยประเมินผลกิจกรรมจากการสังเกตพฤติกรรม ของการเปลี่ยนแปลงแต่ละรายบุคคลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและนำมาต่อยอดในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ต่อไป

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้

มนุษย์ดำรงชีวิตโดยอาศัยการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะการณั้รอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้จึงสอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิตที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต เริ่มจากการเรียนรู้ในครอบครัว ขยายสู่ชุมชน สถาบันต่าง ๆ จนถึงสังคมไทยและสังคมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและเป็นกำลังสำคัญของการขับเคลื่อนกลไกและระบบต่าง ๆ ในการพัฒนาสังคมสู่สุขภาวะ รวมทั้งการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น การจัดการ

เรียนรู้แก่ผู้สูงอายุ จึงเป็นการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเข้าร่วม เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาครอบครัว ชุมชน และยังเป็นการแบ่งเบาภาระของสังคมในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงได้อีกช่องทาง ในที่นี้ ผู้วิจัยนำเสนอการจัดกระบวนการเรียนรู้ใน 2 ประเด็น ดังนี้

2.2.1 ความหมายของกระบวนการเรียนรู้

คิมเบิล (Kimble, 1964 อ้างถึงใน ศิริณา จิตต์จรัส กรรณต์ พิพัฒน์ผล จริญญา วงษ์พรหม มธุวีริญจ์ เกตุสิงห์น้อย สุทธิพงษ์ สภาออตต์ ธนวรรณ ลินประเสริฐ และคณะ, 2556, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงศักยภาพแห่งพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหรือการปฏิบัติที่ได้รับ การเสริมแรง จากความหมาย ของการเรียนรู้ข้างต้น สามารถบอกได้ถึงประเด็นสำคัญ 5 ประการ คือ (ศิริณา จิตต์จรัส และคณะ, 2556, หน้า 8)

- 1) การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้น ผลที่เกิดจากการเรียนรู้ จะอยู่ในรูปของพฤติกรรมที่สังเกตได้ หลังจากเกิดการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถทำสิ่ง หรือ เรื่องที่ ไม่เคยทำมาก่อนการเรียนรู้ได้
- 2) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างถาวร โดยไม่ เป็นพฤติกรรมในช่วงสั้นหรือเพียงชั่วคราว ในขณะที่เดียวกันไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง
- 3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอย่างทันทีทันใด โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงศักยภาพที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปในอนาคต
- 4) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงศักยภาพ ในตัวผู้เรียน นั้น เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือศักยภาพอันเนื่องมาจาก สาเหตุอื่นไม่ถือเป็นการเรียนรู้
- 5) ประสบการณ์หรือการฝึก ต้องเป็นการฝึกหรือปฏิบัติที่ได้รับการเสริมแรง (reinforced practice) ได้แก่ รางวัล หรือ ตัวเสริมแรง (reinforce) หลังจากที่ถูกผู้เรียนตอบสนองต่อตัวเสริมแรง จะทำให้เกิดการเรียนรู้

ส่วนสุรางค์ โค้วตระกูล (2550 อ้างถึงใน อุตสาหกรรม กล่าวถึง, 2550, หน้า 8) ให้นิยามการเรียนรู้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนื่องจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัด

ในขณะที่ศิริณา จิตต์จรัส และคณะ (2556, หน้า 8) กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงระบบคิด การกระทำ และประสบการณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำ ความเข้าใจ การ

รับรู้ การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา โดยเป็นกระบวนการที่เติบโต และเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถนำไปแก้ไขปัญหา หรือสร้างปัญญาได้

จากความหมายของการเรียนรู้ข้างต้นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ซึ่งเป็นที่มา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ สอดคล้องกับเสรี พงศ์พิศ (2548 อ้างถึงใน ศิริมา จิตต์จรัส และคณะ, 2556, หน้า 2) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือ เรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งเป็นความรู้ที่มีพลังเกิด จากข้างใน ชุมชนจะมีศักยภาพในการเรียนรู้และนำไปใช้ในการจัดการชีวิตของตนถ้าได้รับการ สนับสนุนด้วยวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ส่วนทิสนา แคมมณี (2545 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิอินทร์, 2552, หน้า 15-16) ได้ กล่าวถึง “การเรียนรู้” (learning) ว่ามีขอบเขตที่ครอบคลุมความหมาย 2 ประการ คือ การเรียนรู้ใน ความหมายของ “กระบวนการเรียนรู้” (learning process) ซึ่งหมายถึง การดำเนินการอย่างเป็น ขั้นตอนหรือการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และการเรียนรู้ ในความหมายของ “ผลการเรียนรู้” (learning outcome) ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจในสาระต่าง ๆ ความสามารถในการ กระทำ การใช้ทักษะกระบวนการต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกรู้สึกหรือเจตคติอันเป็นผลที่เกิดขึ้นจาก กระบวนการเรียนรู้หรือการใช้วิธีการเรียนรู้ การเรียนรู้จึงมีลักษณะเป็นทั้งผลลัพธ์ที่เป็นเป้าหมาย ปลายทาง (ends) และวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมาย (means) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันและ ส่งผลกระทบต่อกัน หากบุคคลมีกระบวนการแสวงหาความรู้ที่ดี มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับ ตน บุคคลนั้นย่อมมีโอกาที่จะเกิดความรู้ความเข้าใจในสาระหรือกระบวนการได้อย่างกระฉับกระ ฉ่อง แท้และลึกซึ้ง เกิดความรู้สึกรู้สึกหรือเจตคติไปในทางที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้าน การกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

สำหรับความหมายของกระบวนการเรียนรู้ของสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ (2547 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิอินทร์, 2552, หน้า 16) สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติได้ให้นิยามของกระบวนการเรียนรู้ ว่าหมายถึง การกำหนดจุดหมาย สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียน และการวัดผลประเมินผล ที่มุ่งพัฒนา “คน” และ “ชีวิต” ให้เกิด ประสบการณ์การเรียนรู้เต็มตามความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจและความ ต้องการของผู้เรียน

2.2.2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้

กิม (Kemp, 1997, p.35) เสนอว่าการพัฒนาคุณภาพกระบวนการจัดการเรียนรู้ ควรมีการวางแผนในการจัดการเรียนรู้ 9 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดปัญหาการเรียน การสอน 2) ศึกษา ลักษณะของผู้เรียน 3) กำหนดหัวข้อเรื่องที่จะมาถกประเด็นหรือวิเคราะห์ร่วมกัน 4) กำหนด วัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ 5) ลำดับเนื้อหาขั้นตอนการเรียนรู้ 6) ออกแบบยุทธศาสตร์การ

เรียนการสอน 7) วางแผนในการจัดการเรียนรู้ 8) กำหนดเครื่องมือในการวัดผล และ 9) จัดหาแหล่งทรัพยากรในการจัดการเรียนรู้

ในขณะที่กฤษณพันธ์ เฟื่องศรี (2556, หน้า 5) ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ และได้เสนอเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในเมืองและในชนบทว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการมีส่วนร่วมวางแผน 2) ขั้นการเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม 3) ขั้นการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม 4) ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม และ 5) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

ส่วนยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 32) จัดกระบวนการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมที่หลากหลายสอดคล้องกับค่านิยมของโรงเรียน “เรียนครั้งที่ 2 อย่างมีความสุขและสนุกสนาน” ห้องการเรียนรู้ประกอบด้วยห้องเรียนภายในโรงเรียน และภายนอกโรงเรียน ซึ่งนักเรียนได้ไปเรียนรู้ตามสภาพจริงในชุมชน และศึกษาทำงานตามสถานที่ต่าง ๆ ตามหัวข้อในหน่วยการเรียนรู้ การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมมากกว่าการบรรยาย

สำหรับนุสรุ สกลนุรกิจ (2554, หน้า 14) ได้เสนอว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมการทำงาน เป็นกระบวนการของการปรับปรุงแก้ไขปัญหาโดยผ่านความรู้ ความเข้าใจจากประสบการณ์ในอดีต สิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต สิ่งที่ได้รับการปฏิบัติและความรู้จากศาสตร์อื่น ๆ การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงเป็นการแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ขยายตัวกว้าง การเรียนรู้ประเภทนี้จะเกิดขึ้นใน 4 ลักษณะ คือ 1) การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา 2) การเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เพื่อให้เกิดการคิดอย่างลึกซึ้ง และร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา 3) การเรียนรู้โดยการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ การแลกเปลี่ยน การได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น และ 4) การเรียนรู้และทำงานร่วมกันในลักษณะที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น แลกเปลี่ยนความคิดและทรัพยากรระหว่างกัน โดยสมัครใจ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กล่าวสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนเป็นระบบและเรียนอย่างมีความสุข เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความรู้ ความเข้าใจในสาระที่เรียนรู้ มีทักษะ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด พฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหรือการปฏิบัติที่ได้รับการเสริมแรง เป็นกลยุทธ์ที่จะทำให้ผู้สูงอายุ มีความสนใจกับกระบวนการเรียนรู้ที่นำมาปรับใช้กับการดำรงชีวิตมากขึ้น เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงศักยภาพแห่งพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหรือการปฏิบัติที่ได้รับการเสริมแรง จากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัด สอดคล้อง การเรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งมีความรู้ที่มีพลังเกิดจากข้างใน สำหรับแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ นั้นเป็นเรื่องของระบบ

การจัดการเป็นขั้นเป็นตอนโดยเอาปัญหาที่เกิดขึ้นมาจัดการแก้ไขและหาแนวทางรูปแบบใหม่มา ร่วมกันคิดกันทำ โดยใช้แนวทางจัดการเรียนรู้มี 9 ขั้นตอนคือ 1) กำหนดการเรียนการสอน 2) ลักษณะผู้เรียน 3) กำหนดหัวข้อเรื่องร่วมกัน 4) กำหนดวัตถุประสงค์ 5) ออกแบบเนื้อหา 6) กำหนดจุดยุทธศาสตร์ 7) วางแผน 8) กำหนดเครื่องมือ 9) จัดหาแหล่งทรัพยากรณ์ ในขณะที่ที่กฤษณพันธ์ เฟิงศรี ได้เสนอแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมี 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการมีส่วนร่วมวางแผน 2) ขั้นการเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) ขั้นการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 5) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้ การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ดีไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต้องมีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมกับบริบทชุมชน

ในส่วนของผู้วิจัย คิดว่าแนวคิดการจัดการกระบวนการเรียนรู้ มาใช้กับกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุต้องมาจากการกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนภายใต้การมีส่วนร่วมของนักเรียนผู้สูงอายุ คือ 1) ร่วมวางแผนจัดการเรียนรู้ 2) ร่วมพัฒนาหลักสูตร 3) ร่วมจัดการเรียนรู้ และ 4) ร่วมประเมินผลการจัดการเรียนรู้และพัฒนา โดยได้คำแนะนำความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำแนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นความสอดคล้องกับวิถีชุมชน วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการดึงศักยภาพของนักเรียนผู้สูงอายุออกมาเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน และจัดเก็บเป็นฐานความรู้ ผู้วิจัยได้นำมาประเมินผลการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อถอดองค์ความรู้ปัญหาและวิธีการดำเนินงานต่อไป

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (andragogical model)

การจัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุซึ่งถือว่าเป็นวัยผู้ใหญ่ นั้น จำเป็นได้เข้าใจศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ ซึ่งแตกต่างไปจากศาสตร์และศิลป์ในการสอนเด็ก ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ในรูปแบบที่ต่างไปจากเด็ก (ศิริภัสสรศรี วงศ์ทองดี, 2556 อ้างถึงใน ปิยะ สักดิ์เจริญ, 2558, หน้า 9) เพื่อให้เข้าใจศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ใน 2 ประเด็น คือ

1) ความหมายของทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ในประเด็นนี้ โนเลส (Knowles, 1968 อ้างถึงใน ปิยะ สักดิ์เจริญ, 2558, หน้า 9) นักวิชาการด้านการศึกษผู้ใหญ่เป็นผู้ริเริ่มเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (andragogy) ในความหมายของศาสตร์ด้านการศึกษผู้ใหญ่ที่แตกต่างจากเด็ก โดยได้ให้นิยามว่าเป็นศาสตร์และศิลป์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ (The Art and Science of Helping Adults Learn) ซึ่งอาชัญญา รัตนอุบล (2551 อ้างถึงใน ปิยะ สักดิ์เจริญ, 2558, หน้า 9) อธิบายเพิ่มเติมว่า ในทางปฏิบัติ การสอน

ในความหมายนี้ ครูจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมไปถึงถึงทักษะ พฤติกรรม ค่านิยม ทักษะคิด และคกผลึกความรู้ด้วยตนเอง โดยครูจะไม่เป็นผู้สอนโดยตรง แต่จะมีบทบาทเป็น “ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (learning facilitator)” หรือเป็น “ผู้ร่วมกิจกรรม (member)”

2) สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

จากสมมติฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยสามารถประมวลได้เป็น 5 ข้อ คือ (Corley, 2008; อมราภรณ์ หมีปาน, 2552 อ้างถึงใน ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558, หน้า 10)

2.1) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ได้ก้าวพ้นจากการพึ่งพาไปสู่ความเป็นอิสระที่สามารถชี้นำตนเองได้ รวมไปถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เอง

2.2) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่สามารถดึงประสบการณ์ชีวิตมาช่วยในการเรียนรู้ได้ทันที

2.3) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่พร้อมที่จะเรียนรู้ตามการเปลี่ยนแปลงของ บทบาทใหม่ทางสังคม หรือบทบาทของชีวิต

2.4) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ มุ่งเน้นปัญหาเป็นศูนย์กลางและต้องการเรียนรู้สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ทันที

2.5) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีแรงจูงใจภายใน เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้มากกว่าปัจจัยภายนอก

สมมติฐานข้างต้นสอดคล้องกับทาท (Tough, 1971 อ้างถึงใน วุฒิพล สกกลเกียรติ, 2546, หน้า 111) ที่ได้เสนอสมมติฐานเกี่ยวกับผู้เรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ 6 ด้าน คือ

1) ความต้องการรู้ หมายถึงผู้เรียนต้องการทราบเหตุผลในการเรียนรู้ว่าเพราะเหตุใดจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ จะได้รับประโยชน์อะไรและสูญเสียประโยชน์ด้านใดถ้าไม่ได้เรียนรู้ในสิ่งเหล่านั้น ดังนั้น ความต้องการรู้ของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนเห็นว่าการเรียนรู้นั้นมีประโยชน์ต่อชีวิต และตระหนักว่าการเรียนรู้สามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจของตนเองได้

2) มโนทัศน์ของผู้เรียน โดยผู้เรียนต้องการให้กระบวนการเรียนรู้อยู่ในลักษณะของการชี้นำตนเองมากกว่าที่จะให้ผู้สอนเป็นผู้ชี้นำ จากมโนทัศน์ดังกล่าว การเรียนรู้ จึงควรมีลักษณะของการแนะแนวมากกว่าการสอน บทบาทของวิทยากรควรจะเป็นการเข้าไป มีส่วนร่วมในการอำนวยความสะดวกสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ รับฟังและยอมรับในการแสดงออกของผู้เรียน มีทัศนคติที่ดีและมีความคิดที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ (Tough, 1971 อ้างถึงใน วุฒิพล สกกลเกียรติ, 2546, หน้า 111)

ในประเด็นการชี้นำตนเองนั้น โนเลส (Knowles, 1975, p.18) ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบชี้นำตนเอง (self-directed learning) ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มเองในการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ กำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกวิธีการเรียน ตลอดจนการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ โดยอาจได้รับหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม

3) บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งหมายถึงประสบการณ์ชีวิตที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่ โดยขยายฐานจากประสบการณ์ที่มี ได้แก่ ภูมิหลัง ลักษณะการเรียนรู้ แรงจูงใจ ความต้องการ ความสนใจและเป้าหมายซึ่งมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล และเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่

4) ความพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยผู้ใหญ่พร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อเห็นว่าการเรียนมุ่งไปที่ชีวิตประจำวัน สามารถนำไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันช่วยให้การทำงานดีขึ้น หรือพัฒนาตนเองได้ การจัดหลักสูตรเพื่อการเรียนการสอนของผู้เรียนผู้ใหญ่จึงควรอาศัยสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว เพิ่มความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตของผู้เรียนได้

5) การนำไปสู่การเรียนรู้ เป็นการนำไปสู่การเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่ นั่นจะเรียนรู้เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริง (Tough, 1971 อ้างถึงใน วุฒิพล สกลเกียรติ, 2546, หน้า 111)

วุฒิพล สกลเกียรติ (2546, หน้า 113) ได้อธิบายถึงการนำไปสู่การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่ามีจุดเน้นที่แตกต่างจากเด็ก กล่าวคือ เด็กใช้เนื้อหาเป็นศูนย์กลาง ในขณะที่ผู้ใหญ่ส่วนมากมีการเรียนรู้โดยอาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลางเพื่อนำความรู้ไปแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน และผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี ในบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เป็นกันเอง ไม่รู้สึกว่าคุณบังคับโดยระเบียบกฎเกณฑ์

6) แรงจูงใจ การที่ผู้ใหญ่จะมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ มักเกิดจากการได้เรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และพึงพอใจมากกว่าผู้อื่นมากำหนดให้ โดยมีแรงจูงใจในการเรียนรู้จากภายในตนเองมากกว่าแรงจูงใจจากภายนอก

สมมติฐานทั้ง 6 ข้อดังกล่าว นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้นำไปใช้เป็นกรอบในการออกแบบ “รูปแบบของประสบการณ์การเรียนรู้” เพื่อตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่ตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย สอดคล้องกับบริบทและคุณลักษณะของผู้ใหญ่เนื่องจากการเรียนรู้ บุคคลย่อมต้องเข้าใจตนเอง และรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจของตนเองได้ รับรู้ว่าจะเหตุใดจึงต้องมาเรียนรู้และจะได้รับประโยชน์ใดจากการเรียนรู้ รวมไปถึงรับรู้ว่าจะสูญเสียประโยชน์ในด้านใดถ้าไม่ได้เรียนรู้ในสิ่งเหล่านั้น ผู้เรียนจึงจะมีความพึงพอใจและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการมากกว่าให้ผู้อื่นมากำหนดให้ (Tough, 1971, อ้างถึงใน วุฒิพล สกลเกียรติ, 2546, หน้า 111)

สรุปทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือการเรียนรู้โดยใช้หลักการเรียนรู้ที่อยู่รอบตัว เช่นองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่นและชุมชนตลอดจนวัฒนธรรมประเพณี เพราะผู้ใหญ่เป็นผู้มีความรู้ การเรียนการสอนต้องเอาผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ โดยความรู้ต่าง ๆ สามารถนำไปแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และวิธีการนำไปสู่การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่ามีที่แตกต่างจากเด็ก กล่าวคือเด็กใช้เนื้อหาเป็นศูนย์กลาง ในขณะที่ผู้ใหญ่ส่วนมากมีการเรียนรู้โดยอาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลางเพื่อนำความรู้ไปแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ 6 ด้าน คือ 1) ความต้องการรู้ 2) มโนทัศน์ของผู้เรียน 3) บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน 4) ความพร้อมที่จะเรียนรู้ 5) การนำไปสู่การเรียนรู้ 6) แรงจูงใจ

ในการจัดการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้นำแนวทาง โดยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้เรียนให้ได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานอย่างมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน เพื่อดึงศักยภาพที่มีมาใช้ในการพัฒนาตนเอง เกิดทักษะทางการเรียนรู้ ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเองโดยตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต และสามารถกำหนดหรือเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของตน ได้นำหลักของการคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุแต่ละคนมาใช้ โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และมุ่งเน้นการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนต้องการเพราะผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีความรู้ การเรียนการสอนต้องเอาผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ โดยความรู้ต่างๆสามารถนำไปแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ด้วยการสนทนากลุ่มเพื่อให้เกิดข้อแลกเปลี่ยนในกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างมีคุณภาพ

2.4 การถอดบทเรียนการเรียนรู้

อุทัยทิพย์ เจริญวรรณกุล (2553, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของคำว่า “บทเรียน” ว่า หมายถึง ความรู้ซึ่งเป็นข้อค้นพบใหม่ที่มาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากการทำงานจริง บทเรียนที่เกิดขึ้นจึงเป็นการอธิบายเหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นซึ่งมีคุณค่าที่จะนำไปปฏิบัติต่อ ช่วยให้ไม่กระทำผิดซ้ำอีก โดยไม่ได้เป็นเพียงการเล่าเรื่องในอดีต โดยบทเรียนสามารถจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) จำแนกตามบุคคล กลุ่มและโครงการ ได้แก่ บทเรียนของปัจเจก บทเรียนของกลุ่มหรือทีมงาน และบทเรียนของโครงการ 2) จำแนกตามระยะเวลา ได้แก่ บทเรียนที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อจบเหตุการณ์ บทเรียนที่เก็บสะสมข้อมูลในอดีต และ 3) จำแนกตามเนื้อหา ได้แก่ บทเรียนเชิงประเด็น บทเรียนทั้งโครงการ

ส่วนการถอดบทเรียนการเรียนรู้ (lesson learned) เป็นทั้งแนวคิดและเครื่องมือ เพื่อสร้างการเรียนรู้ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการจัดการความรู้ ในที่นี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเกี่ยวกับการถอดบทเรียนการเรียนรู้ใน 4 ประเด็น ดังนี้ (อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล, 2553, หน้า 5)

2.4.1 ความหมายของการถอดบทเรียนการเรียนรู้

การถอดบทเรียนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการดึงเอาความรู้จากการทำงานออกมาใช้ ถือเป็นทุนในการทำงานเพื่อยกระดับให้ดียิ่งขึ้น การถอดบทเรียน จึงเป็นการสกัดความรู้ที่มีอยู่ในตัวคน (tacit knowledge) ออกมาเป็นบทเรียน ความรู้ที่ชัดเจน (explicit knowledge) ซึ่งผลที่ได้จากการถอดบทเรียน ทำให้ได้บทเรียนในรูปแบบชุดความรู้ (ที่เป็นรูปธรรม) และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกระบวนการ อันนำมาซึ่งการปรับวิธีคิด และเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น หัวใจหลักของการถอดบทเรียน ต้องมีการแบ่งปันความรู้ (knowledge sharing) โดยมีผลประโยชน์ร่วมกัน (mutual benefit) มีความไว้วางใจทั้งตนเองและผู้อื่น (trust) และมีการเรียนรู้ (learning)

2.4.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการถอดบทเรียน

การถอดบทเรียนมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการทำงานทั้งในระยะสั้น กล่าวคือสามารถนำไปปรับปรุงเทคนิคการทำงาน การขับเคลื่อนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคม และทำให้ผลการดำเนินงานโครงการดีขึ้น ส่วนในระยะกลาง และระยะยาว ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการทำงานและการเผชิญปัญหามากขึ้น เกิดความภาคภูมิใจเมื่อได้เห็นพัฒนาการของโครงการที่ดีขึ้น

2.4.3 แนวทางในการถอดบทเรียน

ในการนำการถอดบทเรียนไปใช้สามารถกระทำได้ 3 ระยะ คือ 1) ถอดบทเรียนก่อนดำเนินการ เป็นการเรียนรู้ก่อนที่จะเกิดข้อผิดพลาด 2) ถอดบทเรียนระหว่างดำเนินการ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน และ 3) ถอดบทเรียนหลังดำเนินการเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการดำเนินงานในครั้งต่อไป

สิ่งที่ควรพิจารณาในการเลือกประเด็นในการถอดบทเรียนมี 3 ประเด็น คือ

- 1) มีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะไม่ได้รับการนำมาพูดคุยเพื่อแสวงหาคำตอบว่าได้บทเรียนอะไร
- 2) กรณีที่ผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงคล้ายกัน ควรพยายามหาคำตอบให้ได้ว่า “อะไรสำคัญที่สุด” และ “ทำไมจึงสำคัญ” เพราะสิ่งนั้นจะมีคุณค่าในการนำไปปฏิบัติต่อ

3) บทเรียนไม่ได้หมายถึงความแตกต่างที่เกิดระหว่างสิ่งที่คาดหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เนื่องจากอาจมีสิ่งที่ไม่ได้คาดหมายเกิดขึ้นได้ ประเด็นสำคัญคือ “อะไร” ที่ทำให้เกิดความแตกต่าง และสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างนั้นก่อให้เกิดผลต่อพฤติกรรมอย่างไร

2.4.4 วิธีวิทยาการถอดบทเรียน

การถอดบทเรียนสามารถกระทำได้ 3 วิธี คือ

1) การถอดบทเรียนด้วยการเรียนรู้จากเพื่อน (Peer Assist-PA) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ก่อนการทำกิจกรรมในลักษณะของการประชุมหรือประชุมเชิงปฏิบัติ โดยเป็นการเรียนรู้จากเพื่อน เพื่อนเรียนรู้จากเรา ทั้งเราและเพื่อนเรียนรู้ร่วมกัน และสิ่งที่เราร่วมกันสร้างเกิดเป็นความรู้ใหม่

2) การถอดบทเรียนแบบเล่าเรื่อง (story telling) เป็นการเรียนรู้ก่อนหรือระหว่างทำกิจกรรม ด้วยการให้ผู้มีความรู้จากการปฏิบัติ นำความรู้ที่มีอยู่ในตัวตนออกมาแลกเปลี่ยนความรู้ โดยผู้เล่าจะเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติด้วย ในส่วนของผู้ฟังสามารถตีความได้อย่างอิสระ และเมื่อเกิดการแลกเปลี่ยนผลการตีความแล้ว จะทำให้ได้ความรู้ที่สามารถบันทึกไว้เป็นชุดความรู้ ซึ่งการถอดบทเรียนในลักษณะนี้ จะเป็นการสกัดความรู้จากเรื่องที่เล่าออกมาว่ามีคุณค่าและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร โดยไม่ใช่เป็นเพียงการเล่าเรื่องในอดีตเท่านั้น

3) การถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ (After Action Review: AAR) ซึ่งเป็นการดึงความรู้ที่เกิดขึ้นสั้น ๆ ภายหลังการทำกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การวางแผนในครั้งต่อไป ทำให้คนทำรู้สึกตื่นตัวและมีความรู้สึกผูกพันกับงาน ประโยชน์จากการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ คือ ทำให้เกิดความชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม โครงการ มีความเชื่อมโยงเหตุ และปัจจัยต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ได้ข้อเสนอในการปรับปรุงการปฏิบัติงานครั้งต่อไป เกิดนวัตกรรมในการทำงาน ช่วยรักษาเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการ องค์กรไว้ เกิดการพัฒนาศักยภาพของทีมงานในขณะทำงาน สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วม และสร้างความรู้สึกรู้สึกไว้วางใจและผูกพันต่อทีมงาน

รูปแบบการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ สามารถดำเนินการได้ทั้งระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อปรับปรุง แก้ไขระหว่างการทำงาน หรือ “การทำไป คิดไป แก้ไขไป” และภายหลังสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมเพื่อนำไปวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป กรณีโครงการ กิจกรรมที่ทำครั้งเดียวแล้วจบ ไม่จำเป็นต้องถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ คำนึงถึงความสำคัญในการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ ประกอบด้วย

1) ภาวะความสำเร็จ สิ่งที่คาดหวัง และสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ร้อยละ 25

2) ทำไมจึงเกิดความแตกต่างระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้น หรือมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด (วิเคราะห์เงื่อนไข ปัจจัย) ร้อยละ 25

3) จะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร ข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจง ระบุถึงลักษณะที่ต้องแก้ไข และวิธีการแก้ไขที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปปฏิบัติได้ (Specific Actionable Recommendation: SARs) ร้อยละ 50 โดยทีมงานทุกคนเข้าใจตรงกันต่อข้อเสนอแนะนั้นและข้อเสนอแนะเหล่านั้นจะได้รับการนำไปบรรจุไว้ในแผนปฏิบัติการครั้งต่อไป

องค์ประกอบของการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ คือผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (facilitators) ทีมงานทุกคนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน คำถามหลักเพื่อการอภิปราย ซึ่งจะนำไปสู่ข้อเสนอที่เฉพาะเจาะจงและปฏิบัติได้ บรรยากาศในการพูดคุยที่สบาย ไม่เครียด รวมทั้งการรักษาความลับและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

สิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นในการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ คือ การวิพากษ์วิจารณ์หรือวินิจฉัยว่าใครถูกหรือผิด เพื่อไม่เป็นการทำลายคุณค่าของสมาชิกในทีมงาน เพราะถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของกลุ่ม และไม่ได้วิเคราะห์ในทุกประเด็น แต่เป็นการพูดคุยที่มีเป้าหมายและให้บทเรียนกับทีมงาน

สรุปการถอดบทเรียนความรู้คือ การนำเอาความรู้ที่ฝังในตัวคนออกมาให้มาเป็นความรู้ชัดแจ้งกล่าวคือการนำเอาประสบการณ์หรือความรู้ด้านต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ มาแลกเปลี่ยนร่วมกันเป็นวิธีการละลายพฤติกรรมอย่างหนึ่งเพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขซึ่งก็มีวิธีการถอดบทเรียนความรู้ เช่น การถอดบทเรียนด้วยการเรียนรู้จากเพื่อน การถอดบทเรียนแบบเล่าเรื่อง การถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการจะทำให้เกิด คลังความรู้ที่สำคัญและเกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างมากมาย

สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยจะได้นำการถอดบทเรียนแบบเล่าเรื่อง มาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ระหว่างทำกิจกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้จากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และจัดเก็บเป็นชุดความรู้ เพื่อนำไปเผยแพร่และใช้ประโยชน์ต่อไป และใช้การถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ เพื่อปรับปรุง แก้ไขระหว่างการทำงาน ภายหลังจากสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมเพื่อนำไปวางแผนพัฒนากิจกรรม ส่วนในการประเมินผู้วิจัยได้จัดเวทีการสนทนากลุ่มหรือการถอดบทเรียนของนักเรียนผู้สูงอายุรวมทั้งการสังเกตพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงต่างๆรวมทั้งยังสามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

3.1 ทฤษฎีการสูงอายุ

วัยผู้สูงอายุ นับว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะเสื่อมถอย โดยทั่วไป การสูงวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะเสื่อมถอย การที่จะจัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อให้กระบวนการเรียนรู้สอดคล้องรองรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอทฤษฎีการสูงอายุใน 3 ประเด็น คือ

1) ความหมายของความสูงอายุ

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2553, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของความสูงอายุว่า หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัยสูงอายุ

2) ลักษณะของความชราภาพ

ความชราภาพที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอย สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2553, หน้า 4)

2.1) ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (primary aging) ซึ่งเป็นความชราภาพที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายถูกใช้งานมานานย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอย

2.2) ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (secondary aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้เกิดขึ้นจากการที่ผู้สูงอายุไม่ได้ดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ทำงานหนักดื่มสุราและสูบบุหรี่ พักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางกรณีอาจเกิดจากโรคภัยมาเบียดเบียน

3) การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

อุมามพร ฉัตรวิโรจน์ (2555, หน้า 352) อธิบายว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ใน 3 ด้าน ดังนี้

3.1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ เช่น ผิวหนังจะมีลักษณะบาง แห้ง เหี่ยวย่น ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง ผมและขนร่วง เปลี่ยนเป็นสีขาว ระบบประสาทสัมผัสช้าลง สายตาเปลี่ยนเป็นสายตายาว กระดูกประสาทตาขุ่นหูตึง เป็นต้น

3.2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว การสูญเสียคู่สมรส ทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกดดันทางอารมณ์และซึมเศร้าได้

3.3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคม เช่น ต้องออกจากงานจากเดิมที่เคยทำงาน สูญเสียการเป็นผู้นำในครอบครัวกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวที่ต้องเป็นฝ่ายรับ และเป็นผู้สูงอายุที่เสื่อมสมรรถภาพความสามารถลดลงไม่ทันต่อเหตุการณ์ เป็นต้น

สอดคล้องกับ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร เล็ก สมบัติ ปริญญา ขจรชนวนิชย์ และ ธนิกานต์ ศักดาพร (2552, หน้า 4) ซึ่งกล่าวถึงผู้สูงอายุว่าเมื่อสภาพร่างกายมีความเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพัง จะพบว่ามีความซึมเศร้าสูงความพึงพอใจในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้สูงอายุในเขตเมืองพบว่าอาศัยอยู่ตามลำพังค่อนข้างสูง และจำเป็นต้องหารายได้เลี้ยงชีพตนเอง ส่งผลให้สุขภาพแยกลง

กล่าวโดยสรุป ความสูงอายุ เป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมถอย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุบกพร่องไปจากเดิม โดยความชราภาพของผู้สูงอายุแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ ความชราภาพแบบปฐมภูมิที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความชราภาพแบบทุติยภูมิเกิดขึ้นจากพฤติกรรมแต่ละบุคคลที่ไม่ดูแลร่างกายตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจึงควรให้เข้าใจพื้นฐาน การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เอื้อให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถดูแล พึงพาตนเองรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุดูแลตนเองได้มีความเข้าใจความเสี่ยงของร่างกายที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำการประเมินจากแบบประเมินขององค์การอนามัยโลกจากแบบคำถาม 26 ข้อ เพื่อวิเคราะห์คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุ

3.2 แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

การก่อตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก เกิดจากการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกันของผู้สูงอายุ หลังจากนั้นจึงพัฒนาจนมีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทาง

สังคมแบบมีส่วนร่วม ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2) ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัยจะเสนอแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุใน 3 ประเด็น ดังนี้

3.2.1 ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะมาจากความสนใจของผู้สูงอายุและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิต ที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่ากับชุมชน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2)

3.2.2 วัตถุประสงค์ของโรงเรียน

โรงเรียนผู้สูงอายุมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบท ของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถประมวลวัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2)

- 1) ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
- 3) เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- 4) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- 5) เสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
- 6) ส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบต่อไป

3.2.3 ประโยชน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทั้งต่อผู้สูงอายุ ชุมชนและสังคม ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2)

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มี 5 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน 2) ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง 3) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม 4) ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่าง

เหมาะสมตามวัย และ 5) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม โดยโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

3.2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ตามหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุ มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 4 ประการ ดังนี้ (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, 2557, หน้า 5)

1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับ และส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2) ความสามารถในการคิดเป็น ได้แก่ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูล เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ในสังคม ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

3.2.5 โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

การขับเคลื่อนการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2)

1) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลุ่บุคคลในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน มีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน ซึ่งอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

2) ครูใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มืบทบาทสำคัญในการประสานงานและกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

3) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน

4) ทีมวิทยากรจิตอาสา ทูตทางสังคมที่ทำให้กิจกรรมของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ หรือวิทยากรจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ

3.2.6 การบริหารจัดการของโรงเรียน

ในการบริหารจัดการของโรงเรียนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้สามารถใช้หลัก 5 ก ดังนี้

1) กลุ่ม เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก โดยมีกลุ่บุคคลในการสร้างความเป็นกลุ่ม เช่น เป็ได้รับสมัครสมาชิกหรือ ต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ อาจมีการสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก เช่น เสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

2) กรรมการ ซึ่งถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่ม ทำหน้าที่บริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ โดยใช้กลวิธีกรมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

3) กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน โดยเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ และร่วมกันยึดถือปฏิบัติตาม ช่วยให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจนและต่อเนื่องแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการ

4) กิจกรรม ซึ่งอาจเริ่มจากกิจกรรมการแก้ไขปัญหาที่ไม่ซับซ้อน เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน หรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

5) กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นอย่างมั่นคง จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัด เป็นต้น

3.2.7 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การที่จะดำเนินการให้โรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ สามารถสนับสนุนให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ มีทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตตามความต้องการและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปัจจัยแห่งความสำเร็จมี 6 องค์ประกอบ คือ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 1-2)

1) มีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเท เสียสละและมีความมุ่งมั่น ที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

2) มีเป้าหมายชัดเจนและจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

3) มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพัน และความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

4) มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง ซึ่งพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

5) มีการเรียนรู้และพัฒนาคำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเอง และสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

6) มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม เช่น สนับสนุนงบประมาณ บุคลากร สถานที่และประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะผลักดันให้การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

สรุปแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุจะมาจากความสนใจของผู้สูงอายุและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิต ที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ประโยชน์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้านประกอบด้วยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ดีต้องมีหลัก 5 ก. ดังนี้ กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรมและกองทุนในการจัดการบริหารภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุข้างต้น ผู้วิจัยจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง โดยพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน เพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุมีความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน ผู้สูงอายุ และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการร่วมค้นหาปัญหา วางแผนพัฒนาหลักสูตรและการจัดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมดำเนินการ ร่วมรับผิดชอบ รับผลประโยชน์และร่วมประเมินผลพัฒนาเพื่อคุณภาพชีวิต และมีความสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน เช่น ด้านร่างกาย เป็นวิชาสุขศึกษา ด้านจิตใจ เป็นวิชาพระพุทธศาสนา ด้านสังคม เป็นวิชาสังคมศึกษา และด้านสิ่งแวดล้อมเป็นวิชาการศึกษิตตามอัธยาศัย

3.3 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดต่างๆ ข้างต้น จำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ เพื่อคัดเลือกมาใช้ในการดำเนินงานวิจัย และสร้างเครื่องมือเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังการเรียนรู้จากกระบวนการเรียนรู้ที่จัดกระทำในงานวิจัย

3.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

การที่จะบ่งบอกว่าบุคคลมีคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไรในปัจจุบัน องค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะองค์การอนามัยโลกพิจารณาจากการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล และความพึงพอใจที่ได้รับในชีวิตในเชิงอัตวิสัย กล่าวคือตามมุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลนั้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเพื่อความเข้าใจคุณภาพชีวิตในมุมมองดังกล่าวได้ชัดเจนขึ้น และเป็นแนวทางในการเชื่อมโยงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงการประเมินคุณภาพชีวิตในทิศทางเดียวกันใน 2 ประเด็น คือ

1) ความหมายของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตในลักษณะของการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้ (The World Health Organization, 1995 cited in Butler and Ciarrochi, 2007, p. 607) โดยคุณภาพชีวิตมีโครงสร้างหลากหลายมิติที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม (Bretscher et al., 1999; Mytko and Knight, 1999; Rummans et al., 2000 cited in Lapid et al., 2011, p.485-486) สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล (Derendiajeva, 2003 cited in Skucas and Mockeviciene, 2009, p. 43)

2) ตัวแปรที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

รัสคัส (Ruskus, 1997 cited in Skucas and Mockeviciene, 2009, p.43) ได้กล่าวถึงการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลว่าสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ ได้แก่ความพึงพอใจในสภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม รวมทั้งความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ระดับการศึกษา ชีวิตในครอบครัว สถานที่อยู่อาศัยและความมั่นคงของงานที่ทำ

เช่นเดียวกับงานวิจัยของรัชลิน และมอริส (Ruchlin and Morris, 1991, p. 499) ที่แสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิต และด้านการมีงานทำ มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งการมีงานทำไม่ว่าจะเป็นแบบเต็มเวลา หรือบางเวลา มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ

นอกจากนี้ความซึมเศร้ามีผลต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน โดยส่งผลให้สุขภาพไม่ดีขึ้นและเพิ่มอัตราการเสียชีวิต ประการสำคัญความซึมเศร้าเป็นปัจจัยเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ (Lebowitz et al., 1997; Unützer et al., 2000; Shmuelly et al., 2001; Doraiswamy et al., 2002 cited in Lapid et al., 2011, p.485) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและ

ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพกาย การรับรู้และการจดจำ การสนับสนุนทางสังคมและสภาวะทางด้านจิตใจ (Warner, 1998; Unützer et al., 2000; McKenna et al., 2001; Shmuelly et al., 2001; Ceroni et al., 2002; Doraiswamy et al., 2002; Herrman et al., 2002 cited in Lapid et al., 2011, p.486)

3.3.2 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระมหาสุทิตย์ อภาโร และเชมณัฏฐ อินทสุวรรณ (2553, หน้า 36) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่าเป็นความสามารถในการกระทำ และการรับรู้ลักษณะอาการต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นประเด็นย่อย คือ การกิจประจำวัน การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสังคม การใช้สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก สถานภาพทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

แนวคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลพัฒนามาจากมาสโลว์ และชาร์มา (Maslow, 1954; Sharma, 1988 อ้างถึงใน อิสมาอิล เจ๊ะนิ, 2554, หน้า 1) โดยมีกรอบแนวคิดที่ “ชีวิต” ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ การที่ชีวิตจะเจริญเติบโตได้ จำต้องมีปัจจัยมาหล่อเลี้ยงทั้งทางร่างกายและจิตใจ มาสโลว์ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs) ที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจภายในที่จะใช้พลังความรู้ความสามารถเพื่อนำตนเองไปสู่จุดหมาย โดยมาสโลว์ (Maslow, 1954 อ้างถึงใน อิสมาอิล เจ๊ะนิ, 2554, หน้า 1) ได้ลำดับความต้องการจากระดับต่ำไประดับสูงเพื่อตอบสนองความต้องการไว้ 5 ระดับ คือ

1) ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายเป็นความต้องการปัจจัยที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิตคือปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้สุขภาพดี

2) ความต้องการความปลอดภัยมั่นคง โดยเป็นความปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งหมายถึงการที่ร่างกายและจิตใจไม่ต้องเผชิญหรือมีความเสี่ยงอันตรายจากสภาพแวดล้อมและกิจกรรมการดำเนินชีวิต

3) ความต้องการความรักและเป็นที่ยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นความต้องการที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับในปัจจัยที่พึงพอใจและนำมาซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดี

4) ความต้องการการนับถือและความสุนทรีย์ระยะภาวะ คือการที่บุคคลอื่นเห็นคุณค่าความสามารถของตนและได้รับความสวยงามตามธรรมชาติหรือความไพเราะของบทเพลงและกวี

5) ความต้องการบรรลุศักยภาพแห่งตน การที่จะบรรลุความสามารถ ของบุคคลตามที่ตนได้ตระหนักในศักยภาพของตนเองในเรื่องต่าง ๆ ทำให้สุขภาพจิตดี

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละคนซึ่งมีโครงสร้างหลากหลายมิติ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ตามบริบท วัฒนธรรม ค่านิยม เป้าหมายความคาดหวังที่ตั้งไว้ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ

1) ด้านร่างกาย เป็นการรับรู้สภาพของนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสบาย ไม่มีความเจ็บปวด รับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับพักผ่อน และการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น

2) ด้านจิตใจ โดยเป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่นักเรียนผู้สูงอายุมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตน ความรู้สึกรวมทั้งความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความคิด และการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนที่มีต่อผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ด้านศาสนา ความเชื่อที่มีผลการดำรงชีวิต

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ กับบุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคม และการรับรู้ว่าเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้สิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิต การรับรู้ที่ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย มั่นคงในชีวิต รวมทั้งรับรู้ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ

หลักการนำไปใช้โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตามที่ได้สรุปไปแล้วนั้น โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียนผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในหลักการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งอาศัยความต้องการของตัวผู้สูงอายุเป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจภายในที่จะใช้พลังความรู้ ความสามารถนำตนเองไปสู่จุดหมายในที่สุด โดยมีความสอดคล้องกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้อันประกอบด้วยวิชาพระพุทธศาสนา (ด้านจิตใจ) วิชาสังคมศึกษา (ด้านสังคม) วิชาสุขศึกษา (ด้านร่างกาย) เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถตอบ โจทย์ความต้องการของผู้สูงวัยอย่างเหมาะสม

3.4 การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การเลือกใช้แบบประเมินเพื่อประเมินคุณภาพชีวิต ขึ้นกับกรอบแนวคิดของผู้ใช้ ในที่นี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีการประเมินคุณภาพชีวิตของบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้ในการปฏิบัติงานมา

นำเสนอเนื่องจากเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุนุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพะ กล่าวคือสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล และในกระบวนการเรียนรู้ เป็นการทำงานร่วมกับบุคลากรสุขภาพของรพ.สต.ในพื้นที่ด้วย

การประเมินคุณภาพชีวิตสามารถใช้แบบสอบถามที่มีหลากหลายเพื่อการประเมินที่เหมาะสมและได้ผลการประเมินที่น่าเชื่อถือในรูปของการศึกษาเชิงคุณลักษณะซึ่งแบบประเมินคุณภาพชีวิตที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ (ปิยะวัฒน์ ศรีวิทยา, 2559, หน้า 171-184)

1) แบบประเมินคุณภาพชีวิตในมิติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related quality of life) ใช้ประเมินผลกระทบของสุขภาพที่ผิดปกติ เช่น ภาวะเป็นโรค หรือความพิการ ที่มีต่อองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นผลกระทบของโรคต่อโครงสร้างการทำงานของร่างกาย (body structure and body function) และการประกอบกิจกรรม แบบประเมินในกลุ่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ

1.1) แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบเจาะจง ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพเหมือนกัน หรือได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคเดียวกัน โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับอาการของโรค อาการแทรกซ้อนผลกระทบที่เกิดจากโรค ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตที่เป็นผลมาจากการรักษา อย่างไรก็ตาม เนื่องจากแบบประเมินนี้ได้รับการออกแบบให้ใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เจาะจง ดังนั้นข้อมูลที่ได้อาจไม่ครอบคลุมในมิติอื่น ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

1.2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบทั่วไป เป็นการศึกษาผลกระทบของโรค หรือความเจ็บป่วยที่มีต่อคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบหลายด้านซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตแบบประเมินกลุ่มนี้จึงสามารถนำไปใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีโรค หรือความพิการที่แตกต่างกัน

2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม (holistic quality of life) เป็นการประเมินปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบด้วยด้านร่างกาย จิตใจ ความสามารถในการทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมทางสังคมและเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ความเชื่อด้านศาสนาและจิตวิญญาณ เป็นต้น โดยให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีต่อคุณภาพชีวิต โดยไม่ได้มุ่งเน้นไปที่อาการของโรค ความเจ็บป่วย หรือการเปลี่ยนแปลงทางคลินิกอันเนื่องมาจากการได้รับการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ดังแบบประเมินคุณภาพชีวิตในมิติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพข้างต้น แบบประเมินกลุ่มนี้ได้รับการพัฒนาเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง สำหรับในประเทศไทย แบบประเมินที่ได้รับการนิยมนำได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิตของ

องค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (World Health Organization Quality of Life Brief-Thai, WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้นำแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกมา แปลเป็นภาษาไทยและปรับลดจากคำถาม 100 ข้อเหลือ 26 ข้อ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับ บริบทในพื้นที่

แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540, หน้า 2) เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่า คุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็นจิตนิสัยฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม โดยมีจุดเน้นที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของบุคคลไม่ใช่ของโรค หรือสภาพ ต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้ประเมินผลโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิตได้ เครื่องมือวัดคุณภาพ ชีวิตนี้มีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย เป็นการรับรู้สภาพของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสบาย ไม่มีความเจ็บปวด รับรู้ถึงพลังกำลังในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับพักผ่อน และการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น

2) ด้านจิตใจ โดยเป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น รับรู้ความรู้สึก ทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกรวมทั้งความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความคิด และการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของคน ที่มิต่อผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ด้านวิญญาณ ศาสนา ความเชื่อที่มีผลการดำรงชีวิต

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งเป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเอง กับบุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคม และการรับรู้ที่ตนเองเป็น ผู้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

4) ด้านสิ่งแวดล้อม โดยเป็นการรับรู้สิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิต การรับรู้ที่ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง หนาวเหนียว มีความปลอดภัย มั่นคงในชีวิต รวมทั้งมีการรับรู้ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ

การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกล่าวคือเป็นการประเมินทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย จิตใจ สังคมละสิ่งแวดล้อม โดยมีวิธีการประเมินแบบเจาะจง ใช้คำถาม เกี่ยวกับอาการของโรค อาการแทรกซ้อนผลกระทบที่เกิดจากโรค ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นถึงความ เปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตที่เป็นผลมาจากการรักษาและวิธีประเมินแบบทั่วไป คือการศึกษา ผลกระทบของโรคหรือความเจ็บป่วยที่มีต่อคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบหลายด้านซึ่งเป็นปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต

ในที่นี้ผู้วิจัยจะใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัย และผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนผู้สูงอายุเพื่อมาทำแบบทดสอบเพื่อจะหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านต่อไป

ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นได้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัยจะได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 แนวคิด คือ 1) หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ 2) แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม 3) ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 4) กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3.5 หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

จตุพร แก้วขาว (2553, หน้า 1) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงนำจิตวิทยาการศึกษามาใช้ในการแสดงธรรม อบรมสั่งสอน เพียงแต่ไม่ได้ประมวลผลไว้เป็นหลักฐาน ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอหลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ใน 2 ประเด็น คือ

1) ความหมายของจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2556, หน้า 6) ได้กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยาแนวพุทธศาสตร์ว่าหมายถึงการนำศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและกระบวนการทางจิตใจคือ จิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการของการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา

จิตวิทยาแนวพุทธศาสนานี้มีความแตกต่างจากจิตวิทยาทั่วไป และพุทธศาสนา โดยจิตวิทยาทั่วไปหมายถึง การศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนและสังเกตได้ทางอ้อม ตลอดจนการศึกษากระบวนการทำงานของจิตเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ไม่ได้มีเป้าหมายให้พ้นทุกข์อย่างถาวร ดังเช่น จิตวิทยาแนวพุทธศาสนา ส่วนพุทธศาสนาหมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีขอบเขตกว้างขวางรวมไปถึงความเชื่อถือ และการประพฤติปฏิบัติของชาวพุทธด้วย ในขณะที่จิตวิทยาแนวพุทธศาสนาจะนำเพียงบางส่วนของพุทธศาสนา โดยเฉพาะส่วนที่เป็นแก่นกลางที่กล่าวถึงความทุกข์ทางใจ กระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ และอาศัยคำอธิบายของกระบวนการทางจิตใจที่ใช้กันอยู่ในหลักจิตวิทยา มาประยุกต์เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ได้แก่นำคำว่า “สุข” และ “ทุกข์” มาใช้ในการอธิบาย โดยความสุขหมายถึงการที่เราได้รับความพึงพอใจ ความสมหวังจากสิ่งต่าง ๆ รอบด้าน เช่น สุขเพราะได้อยู่กับคนที่รักหรือถูกใจ สุขเพราะได้ทำงานที่ถูกใจ สุขจากการรอดภัยอันตราย หรือ

เจอเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน เป็นต้น ส่วนความทุกข์ หมายถึง สิ่งที่ได้รับไม่เป็นที่พึงพอใจ ภาวะยุ่งยากทางจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ละอายใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง หรือการสูญเสียสิ่งที่ไม่อยากให้เสียไปเนื่องจากความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนา และพยายามหลีกเลี่ยง จึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการศึกษาเพื่อเอาชนะความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นทั้งปวง (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2556, หน้า 6)

2) ประเด็นสำคัญของจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ประเด็นสำคัญของจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มี 2 ประเด็นหลัก คือ (จตุพร แก้วขาว, 2553, หน้า 1-2)

2.1) ธรรมชาติของผู้เรียน หลักของพุทธศาสตร์ได้กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนหรือคนเรานั้นย่อมประกอบด้วยชั้น 5 (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ส่วนปัญหาพื้นฐานของผู้เรียนก็คือ ผู้เรียนนั้นมีอกุศลมูล (โลภะ โทสะ และโมหะ) อยู่มาก ถ้าผู้เรียนไม่เข้าใจวิธีที่จะลดหรือละอกุศลมูลลงได้บ้างแล้ว ก็จะเป็นอันตรายต่อตัวเองและสังคมด้วย นอกจากนี้พระพุทธรองค์ยังได้ทรงให้คำมั่นถึงจริต (คุณภาพทางจิตใจหรือแนวโน้มทางจิตใจ) ของผู้เรียนด้วย ซึ่งผู้สอนควรหาวิธีการสอนให้เหมาะสมกับจริตของผู้เรียนทั้ง 6 ประการ คือ

2.1.1) ราคะจริต มีความโน้มเอียงในทางรักใคร่

2.1.2) โทสะจริต มีความโน้มเอียงในทางโกรธเคือง

2.1.3) โมหะจริต มีความโน้มเอียงในทางลุ่มหลง

2.1.4) วิตกจริต มีความโน้มเอียงในทางคิดมาก

2.1.5) สัทธาจริต มีความโน้มเอียงในทางเชื่อง่าย

2.1.6) พุทธจริต มีความโน้มเอียงในทางปัญญา

2.2) ธรรมชาติของการเรียนรู้ โดยทั่วไปตามหลักจิตวิทยาการศึกษา ผู้สอนจะต้องทราบว่า ผู้เรียนนั้นเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างไรและโดยวิธีใดบ้าง เพื่อที่จะได้ดำเนินการสอนตามแนวทางของการเรียนรู้เหล่านั้น ซึ่งจะมีผลช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจ เกิดความรู้ได้ง่ายขึ้น ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะและศักยภาพที่พึงประสงค์อีกด้วย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสนใจ ตั้งใจที่จะศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ ต่อไปอีก

ในประเด็นของธรรมชาติของการเรียนรู้ในทางพุทธศาสตร์ได้กล่าวถึงลักษณะของการเรียนรู้ไว้หลายประการ เช่น การเรียนรู้ที่เกิดจากการคิด การเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำกรรมฐานหรือภาวนา เป็นต้น ในที่นี้จะกล่าวถึงการเรียนรู้ในระบบชั้น 5 หรือเรียกว่า เบญจชั้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปธรรมกับนามธรรม สรุปลักษณะ คือ จิตของมนุษย์ถูกครอบงำด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) ทำให้หลงผิดยึดมั่นใน

ขั้น 5 ว่าเป็นตัวของตัวเอง จนเป็นผลให้จิตวิญญาน ต้องอยู่ในสภาพของการเวียน เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นทุกข์ เมื่อใดที่จิตสามารถหลุดออกจากกรอบงำของอวิชชาได้ จิตจะเป็นไทแก่ตัวเอง ซึ่งสามารถกระทำได้ด้วยวิธีการเจริญสติปัญญาวิปัสสนากรรมฐาน โดยการรักษาศีลให้กาย วาจาเป็นปกติอยู่ในความดีงามและฝึกสมาธิด้วยวิธีสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตใจสงบจากความฟุ้งซ่านอันเนื่องมาจากความโลภ โกรธ หลง หลังจากนั้นจึงเจริญปัญญาด้วยวิธีวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาสติ

สติสัมปชัญญะและปัญญาในการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในปัจจุบัน (กำหนดรู้ปัจจุบันธรรม) ช่วยให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งมีลักษณะร่วมกันอยู่ 3 ประการ ที่เป็นความจริงตลอดทุกกาลและเทศะ คือ ประการที่ 1 ลักษณะอนิจจัง ประการที่ 2 ลักษณะทุกขัง และประการที่ 3 ลักษณะอนัตตา เมื่อบุคคลรู้แจ้งเห็นจริง ในลักษณะร่วมกัน 3 ประการนี้อย่างสมบูรณ์ จิตของมนุษย์จะเปลี่ยนไป ด้วยความรู้แจ้ง เห็นจริงจิต ในสภาวะเช่นนี้ คือจิตที่หลุดพ้นจากการครอบงำของความโลภ โกรธ หลง และหลุดพ้นจากวัฏสังขารโดยสิ้นเชิง ผู้ที่หลุดพ้นแล้วนี้ ถือได้ว่าเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาในมหาวิทยาลัยชีวิตอย่างแท้จริง

จากประเด็นสำคัญข้างต้น สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2553, หน้า 3) จึงได้สรุปเกี่ยวกับการศึกษาจิตวิทยาในพุทธศาสนาว่า เป็นการศึกษาจากขั้น 5 ทั้งที่เป็นภายใน คือ ตนเอง และภายนอก คือ คนอื่น ด้วยการสังเกต และอาศัยสติ เป็นเครื่องกำหนดรู้ เกิดความรู้ตามมาเป็นพระอภิธรรม ซึ่งนำมาประยุกต์ในการกำหนดเป็นพระวินัยและปรากฏเป็นคำสอนในพระสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบความรู้อันเป็นประโยชน์ คือค้นพบวิธีตัดกระแสการสื่อสารต่อของจิตเจตสิก ซึ่งทำให้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

กล่าวโดยสรุป หลักจิตวิทยาแนวพุทธศาสตร์เป็นแนวทางที่บำบัดจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ โดยหาเหตุแห่งทุกข์และหาวิธีดับทุกข์โดยใช้หลักกรรมมาบำบัดในหลักการนี้ต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้เรียนว่ามีอารมณ์ในการฝึกจิตได้หรือไม่อย่างไรเพราะแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ต้องใช้หลักกรรมมาดับพฤติกรรมของผู้เรียนก่อนและธรรมชาติของการเรียนรู้ คือการเรียนรู้เพื่อปรับวิถีคิดฝึกจิตใช้หลักการเจริญกรรมฐานให้มีสมาธิจึงจะเกิดปัญญาแก่ผู้เรียน

หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เหล่านี้ ผู้วิจัยจะได้นำไปใช้ในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่าประกอบด้วยขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญานการที่จิตของมนุษย์ถูกครอบงำด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) จึงทำให้หลงผิดยึดมั่นในขั้น 5 ว่าเป็นตัวของตัวเอง จนเป็นผลให้จิตวิญญาน ต้องอยู่ในสภาพของการเวียน เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นทุกข์รวมทั้งจัดการเรียนรู้ที่นำหลักธรรมชาติของการเรียนรู้ในทางพุทธศาสตร์มาใช้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงวิธีการที่จะช่วยให้

จิตสามารถหลุดออกจากการครอบงำของวิชาได้ด้วยการศึกษาศีล พัฒนาสติ เจริญปัญญาเข้าถึงวิธีที่จะลดละอกุศลมูลหรือโลภะ โทสะ และโมหะกระบวนการของการเกิดทุกข์และการเข้าถึงการดับทุกข์ เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในที่สุดซึ่งมีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยร่างกายการรับรู้ถึงสุขภาพ ด้านจิตใจการมีสติตลอดเวลา ด้านสังคมการมีส่วนร่วมทั้งสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมคือความเข้าใจหลักธรรม

3.6 แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health)

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมมาทบทวนด้วยหวังว่าความเป็นเอกภาพอันเกิดจากความสอดคล้องเชื่อมโยงและมีพลวัตที่นำไปสู่ความสุขสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย ใจ สังคม ปัญญาหรือ จิตวิญญาณของแนวคิดนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัย จะนำเสนอใน 3 ประเด็น คือ

1) ความหมายของสุขภาพองค์รวม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2004 อ้างถึงใน เสาวภา พรศิริพงษ์, 2550, หน้า 17) ได้ให้นิยามขององค์รวมว่า หมายถึงส่วนต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างกาย จิต สังคม และปัญญา (Physical, Mind, Social and Spiritual) ส่วนสุขภาพองค์รวมนั้น องค์การอนามัยโลก (WHO, 1984 อ้างถึงใน เสาวภา พรศิริพงษ์, 2550, หน้า 19) ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึงภาวะอันเป็นพลวัตของความสุขสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ใช่สภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือภาวะความผิดปกติทางชีววิทยาเท่านั้น โดยประเวศ วะสี (2545 อ้างถึงใน เสาวภา พรศิริพงษ์, 2550, หน้า 19) ได้ขยายความหมายของสุขภาพแนวใหม่ในแต่ละมิติดังนี้

สภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค มีปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ ไม่มีอุบัติเหตุ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

สภาวะทางจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยความสะดวก

สภาวะทางสังคม หมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีบรรยากาศของครอบครัวที่อบอุ่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ทรานสแพรนต์ มีสันติภาพ

สภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึงการมีปัญญาเข้าถึงความดี ทำให้เกิดความสุขในทุกอณูของร่างกาย

เช่นเดียวกับเสรี พงศ์พิศ (2552, หน้า 154) ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ในลักษณะที่สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพไม่ได้หมายถึงเพียงปราศจากโรค

แต่หมายรวมถึงภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สุขภาพแบบองค์รวมจึงเป็นกระบวนการทัศน์ของการมองโลก มองชีวิตในลักษณะที่ทุกสิ่งสัมพันธ์กัน โดยไม่สามารถแยกส่วนเป็นเรื่อง ๆ ได้ เช่น ไม่สามารถแยกกายกับจิต หรือแยกสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่องสุขภาพ ซึ่งสุขภาพองค์รวมตามนัยดังกล่าวนี้สามารถสะท้อนให้เห็นผ่านวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้จักเลือกวิธีการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหาร และด้านจิตวิญญาณ เกิดความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีและอยู่เย็นเป็นสุขตามมา

นอกจากนี้ ชูซาน วอลเทอร์ ประธานสมาคมองค์รวมแห่งอเมริกา (American Holistic Health Association: AHHA) บรรยายในเอกสารชื่อ What is Holistic Health? ที่ตีพิมพ์ใน Encyclopedia of Body Mind Disciplines (Susan Walter, 2008 อ้างถึงใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 2) โดยได้ให้นิยามความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) ไว้ว่าเป็นการมองสุขภาพที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคน ทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (ม.ป.ป., หน้า 1) ที่ให้นิยามสุขภาพองค์รวมว่าหมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะ โดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วน ๆ ได้

จากนิยามข้างต้น ผู้วิจัยประมวลความหมายของสุขภาพองค์รวมได้ว่า หมายถึง ภาวะอันเป็นพลวัตของความ สุขสมบูรณ์ ความสมดุลของชีวิตที่ทุกสิ่งสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน อย่างเป็นเอกภาพ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญาในตัวคน

2) พื้นฐานแนวคิดสุขภาพองค์รวม

แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมมาจากพื้นฐานทฤษฎีที่ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งสูญเสียหรือถูกทำลายไปจะทำให้ดุลยภาพความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่าง ๆ เสียไป และส่วนอื่น ๆ ถูกทำลายไปด้วย เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (physical) จิตใจ (mental) อารมณ์ (emotional) และจิตวิญญาณ (spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือ ในขณะที่เดียวกัน ชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้าน ก็จะเกี่ยวเนื่อง และสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมรอบเช่นกัน แม้ว่า องค์รวมมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกัน แต่ทว่า ในภาวะขององค์รวม มีคุณสมบัติใหม่ที่

ส่วนประกอบย่อย ๆ ไม่มี (The whole is more than the sum of its parts) (Susan Walter, 2008 อ้างถึงใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 2)

ในขณะที่พระไพศาล วิสาโล (ม.ป.ป., หน้า 1-2) กล่าวว่า แนวคิดสุขภาพองค์รวมมาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งไม่สามารถแยกตัวได้อย่างโดดเดี่ยวโดยยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้คน เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจำเป็นต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคม จึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้ โดยไม่ได้มองสุขภาพว่าหมายถึงความปลอดโรค (disease) เท่านั้น เพราะแม้จะปลอดโรคหรือปัจจัยทางกายภาพที่เป็นตัวก่อโรค เช่น เชื้อโรค สารพิษ ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะมีสุขภาพหรือสุขภาพะที่ดีได้ และแม้กระทั่งโรคแต่ละโรคย่อมสามารถเกิดจากหลายสาเหตุ หลายองค์ประกอบที่เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งองค์ประกอบทางกายภาพ องค์ประกอบด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม

3) หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม

ชูชาน วอลเทอร์ (Susan Walter, 2008 อ้างถึงใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 3-4) ได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม 2 ประการ คือ

3.1) ทักษะแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ตามนัยของการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีของชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญาและความรับผิดชอบส่วนบุคคลในการพัฒนาและดำรงตนให้มีสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะสุขภาพใด ตั้งแต่ระดับความเจ็บป่วย การมีสุขภาพพลดอยชั่วคราว ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงการเจ็บป่วย จนถึงภาวะที่มีสุขภาพดีเยี่ยม ซึ่งใน 2 ภาวะหลังควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้สามารถดำรงตนให้มีสถานะสุขภาพที่ดี โดยไม่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น

3.2) สุขภาพของบุคคลจะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิตของบุคคลเป็น ดังเช่น การตัดสินใจของบุคคลในการเลือก “บริโภคน” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายจะถูกแทนที่โดยเซลล์ใหม่ที่ เป็นองค์ประกอบของสิ่งที่บุคคล “บริโภคน” เข้าไป ในทำนองเดียวกัน ทักษะคิด อารมณ์ และภาวะจิตใจของบุคคล จะได้รับการสร้างขึ้นจากสิ่งที่มองเห็นและได้ชินเช่นกัน ดังนั้น การป้องกันความเจ็บป่วย เป็นเรื่องสำคัญ หลักการของสุขภาพองค์รวมจึงมุ่งเน้นการพัฒนาในระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้น โดยทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันว่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ค้นหาและปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเรียนรู้ถึงความรู้สึกที่ดีของการมี “พลัง” ในชีวิต และพร้อมที่จะสร้างและสะสมพฤติกรรมและพลังดังกล่าวต่อไปในอนาคต

สำหรับ “สุขภาพองค์รวม” ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะหมายถึงสุขภาพองค์รวมในระดับบุคคลที่มุ่งทำให้เกิดความสมดุล เป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณหรือปัญญาในตัวคน โดยการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม จิตใจผ่อนคลาย มีพฤติกรรมที่ไม่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีคือความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคมและปัญญาแบบเชื่อมโยงและความสัมพันธ์กันแยกอันใดอันหนึ่งออกจากกันมิได้

ดังนั้น ในการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม เอาไปใช้ในหลักการเรียนรู้ในชั้นเรียนเป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษาที่นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าเรียนจะเน้นการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ กับคำว่าสุขภาพแบบองค์รวมที่มีสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางโดยอธิบายเรื่องของสุขภาพองค์รวม ที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

3.7 ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ฉันทิร จารุจฑารัตน์ (2559, หน้า 165-166) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลเมืองพระพุทธรบาท ตำบลพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี โดยใช้เทคนิค A-I-C พบปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย เป็นการขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพ ส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น รวมทั้งขาดการส่งเสริมการออกกำลังกาย

2) ด้านจิตใจ คือ ขาดการเอาใจใส่ในการดูแลจากบุตรหลานและญาติ ไม่ได้รับ การให้ความสำคัญ ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ ขาดการพูดคุยหรือยกย่องอย่างสม่ำเสมอ

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีส่วนขาดในด้านการกระตุ้นให้กลุ่มผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรม ด้านผู้นำในการดำเนินกิจกรรม ด้านการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และขาดองค์กรหน่วยงานผู้รับผิดชอบผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

4) ด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัญหาด้านความสะดวกของที่อยู่อาศัยและความสะดวกบริเวณรอบบ้าน

กล่าวโดยสรุปปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ อยู่ในช่วงความเสื่อมถอยของร่างกายนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกายบางคนมีโรคประจำตัว เช่น ความดันเบาหวานและโรคอื่น ๆ ในด้านจิตใจส่วนมากผู้สูงอายุก็จะเป็นบุคคลที่อยู่เพียงลำพังทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านจนนำไปสู่ปัญหาในเรื่องโรคซึมเศร้า เป็นต้น ด้านสังคมเพราะผู้สูงอายุ

บางรายอยู่ในบ้านไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมกับสังคมข้างนอก หรือเป็นผู้ป่วยติดเตียงกลุ่มเพื่อนจึง น้อยลงและสุดท้ายในคั่นสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุบางรายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในสถานที่ที่ไม่มีความสงบ จนเป็นเหตุในเรื่องไม่มีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน เป็นต้น

ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุข้างต้น ผู้วิจัยจะนำไปเป็นแนวทางในการ สนทนากลุ่มผู้สูงอายุ วิทยากร และเจ้าหน้าที่ อบต. ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ของ ผู้สูงอายุเพื่อค้นหาปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ของ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางต่อไป ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย เป็นการขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพด้านจิตใจ คือ ขาดการ เอาใจใส่ในการดูแลจากบุตรหลานและญาติ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ขาดการกระตุ้นให้กลุ่ม ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรม ด้านผู้นำในการดำเนินกิจกรรม ด้านสภาพแวดล้อม ขาดการดูแลความ สะอาดของที่อยู่อาศัยและความสะอาดบริเวณรอบบ้าน

3.8 ปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้

ปัญหาที่พบในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน กระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ ปัญหา ความรู้ ความสามารถของวิทยากร ซึ่งอาจเนื่องจากวิทยากรไม่มีความรู้เฉพาะทาง ทำให้ผู้สูงอายุ ได้รับความรู้ไม่ตรงตามความต้องการ หรือมีความรู้เฉพาะทาง แต่ไม่ทราบเทคนิค วิธีการสอน ปัญหาเนื้อหาความรู้ที่ได้รับ เนื่องจากเนื้อหาหายากต่อการทำความเข้าใจ และปัญหาด้านเทคนิค วิธีการสอน ซึ่งใช้เทคนิค วิธีการสอนแบบบรรยายมากกว่าการนำไปสู่การปฏิบัติ ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย รวมทั้งปัญหาในด้านระยะเวลาที่จัด กิจกรรมการเรียนการสอน กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งมักถูกกำหนดจากผู้จัดกิจกรรมมากกว่ากำหนด จากตัวผู้สูงอายุเอง (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2553, หน้า 354-355)

สรุปปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เกิดจากเทคนิคการสอนของครูในการสร้าง แรงบันดาลใจให้กับผู้เรียน รวมทั้งปัญหาหลักของกระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบัน คือ การที่ ครูใช้วิธีการสอนแบบ “ปูพรม” โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน ที่มีความสามารถในการ รับรู้ที่แตกต่างกันการเรียนการสอนไม่ได้เอื้อต่อการพัฒนาคุณลักษณะ “มองกว้าง คิดไกล ใฝ่ดี” แต่ เน้นการท่องจำเพื่อสอบมากกว่าที่จะสอนให้ คิดเป็น วิเคราะห์ได้สามารถหาความรู้ได้ด้วยตนเองทำ ให้ผู้เรียนมีลักษณะผู้เรียนรู้ไม่เป็น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้มองเห็นปัญหาและสาเหตุแห่งปัญหาการจัดการจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คือ การจัดการให้ผู้เรียนสร้างความรู้ใหม่โดยผ่าน กระบวนการคิดด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ เกิดความเข้าใจ และสามารถ นำความรู้ไปบูรณาการใช้ในชีวิตประจำวัน และมีคุณสมบัติตามกับเป้าหมายของการจัดการศึกษา ที่

ต้องการให้ผู้เรียนเป็นคนเก่ง คนดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

3.9 กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยนำมาเสนอในที่นี้ เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ ความความสามัคคีทางสังคม และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้

1) กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

1.1) อาหารเพื่อสุขภาพและการบำบัด

กิจกรรมการสาธิตการปรุงอาหารเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดกระทำโดยใช้หลักการรับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์หรือโปรตีน 2 เท่า รับประทานไขมันในปริมาณเล็กน้อย สำหรับผลไม้จะเป็นผลไม้ประเภทที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งหมายถึงอัตราการย่อยอาหารและดูดซึมคาร์โบไฮเดรตของอาหารที่ช้ากว่า เช่น มังคุด แก้วมังกร ชมพู แอปเปิล ส้ม องุ่น ฝรั่ง กัวย ฯลฯ ลดคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล อาหารหวานจัด แป้งขัดขาว โดยรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแทน เช่น ข้าวกล้อง เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีไฟเบอร์รวมอยู่ด้วย ทำให้การดูดซึมน้ำตาลน้อยลง ช่วยให้เวลารับประทานเข้าไป ระดับน้ำตาลจะไม่สูงขึ้นมาก นอกจากนี้ ยังมีค่าดัชนีน้ำตาล ทำให้ไม่เกิดอาการหิวบ่อย สามารถคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น (ทิปัทสน์ ชุณหสวัสดิกุล, 2549) สำหรับผู้ที่ต้องระวังเรื่องน้ำตาลในเลือด วิทยา ศรีมาดา(2549) ได้เสนอแนวทางในการบริโภค ดังนี้

ประเภทที่ 1 อาหารที่ควรรับประทาน หรืออาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงสู่เกณฑ์ปกติ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารกลุ่มที่เป็นน้ำตาลแปรรูปและขนมหวาน อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด และอาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต)

ประเภทที่ 2 อาหารที่ควรรับประทานหรือหลีกเลี่ยงเพื่อให้ระดับไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวนอาหารประเภทไขมันไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน โดยผู้ที่เป็นเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมากเกินไป เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันปาล์ม

ประเภทที่ 3 อาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อาหารที่ควรงด ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ อาหารมีน้ำตาลสูง เครื่องดื่มที่ต้องคำนึงถึงแคลอรี เช่น

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง 325 ซีซี จะมีพลังงาน 140 แคลอรี หลีกเลียงผลไม้ที่มีรสหวานจัดที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน น้อยหน่า

ประเภทที่ 4 อาหารอื่น ๆ ที่ผู้ที่เป็นเบาหวานควรรู้ ได้แก่ อาหารโปรตีน ไม่ควรรับประทานมากกว่าคนปกติ เพราะจะทำให้ระดับไขมันและโคเลสเตอรอลสูง ควรรับประทานอาหารโปรตีนประมาณร้อยละ 15 ต่อวัน

ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 33) ได้จัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสุขภาพร่างกาย โดยการสร้างรูปแบบรายการอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยสร้างตัวอย่างเมนูอาหารมื้อเที่ยงที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุรับประทาน และจัดเมนูอาหารมื้อเที่ยงซึ่งงดเนื้อสัตว์ยกเว้นปลา ไข่ งคหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ผงชูรส รับประทานข้าวกล้องทุกวัน เน้นผักสวนครัว โดยมีโภชนาการตรวจสอบความเหมาะสมของเมนูและคุณภาพอาหาร รวมทั้งมีการประเมินภาวะสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุก่อนเข้าโรงเรียน ระหว่างเรียน และเมื่อสิ้นสุดการเรียนอีกด้วย

สรุปในส่วนกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านของอาหารเพื่อสุขภาพนั้นเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพในระยะยาวของผู้สูงอายุโดยลดการบริโภคอาหารประเภทอาหารที่มีไขมันสูง อาหารหวาน และอาหารที่มีรสเค็มจัด เน้นมาบริโภคอาหารที่เป็นผักปลาที่ถูกสุขลักษณะอนามัยไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เน้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ในส่วนกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางนั้นได้ให้ความรู้ในการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการซึ่งเน้นอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย โดยเน้นผัก ปลา ผลไม้ที่ไม่หวานเกินไปเพราะเหมาะสมกับผู้สูงอายุและบริบทในชุมชนที่เน้นการรับประทานอาหารพื้นบ้านมากกว่าอาหารสำเร็จรูปตามท้องตลาด โดยเฉพาะในวันที่มีกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ในช่วงพักรับประทานอาหารเที่ยงผู้สูงอายุจะนำกับข้าวมารับประทานร่วมกันเป็นประจำ

1.2) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ ส่งผลให้ความดันโลหิตซิสโตลิกคือความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวสูงขึ้น แต่ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวเกือบไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสม่ำเสมอ คือ 30 นาทีต่อครั้งและอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลง 4-9 มม.ปรอท (The Joint National Committee , 2003) โดยควรออกกำลังกายชนิดค่อยเป็นค่อยไป คือ ระยะเวลาควรออกกำลังกายวันละ 10 นาที แล้วค่อยเพิ่มขึ้นจนได้วันละ 15-30 นาที (Luckman & Sorensen, 1993 อ้างถึงใน ศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ, 2551, หน้า 23) โดยสามารถใช้สูตรของ American College of Sports Medicine ในการคำนวณหาอัตราการเดิน

ของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate : THR) โดยหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ(Maximum Heart Rate) จากการนำอายุไปลบออกจาก 220 และคำนวณหา 50-75 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งจะได้อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายซึ่งการที่จะเลือกใช้ 50-75 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นกับความแข็งแรงพื้นฐาน โดยถ้าแข็งแรงมากให้ใช้เปอร์เซ็นต์มากได้ (เรื่องศักดิ์ ศิริผล, 2542 อ้างถึงใน ศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ, 2551, หน้า 24)

กล่าวสรุปได้ว่าแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยนั้นเป็นการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านของร่างกาย ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่ายช่วย ป้องกันโรคกระดูกผุทำให้กระดูกแข็งแรง ไม่หักง่ายทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้มเพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนยิ่งขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

แนวทางการส่งเสริมการส่งเสริมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นใช้กิจกรรม การรำไม้พอง รำวงย้อนยุค การเดินบาสโลปและการเล่นเปตอง ตามความถนัดของแต่ละบุคคลโดยใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ทุก ๆ เดือนก็จะมีการตรวจวัดความดันและชั่งน้ำหนักของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ

2) กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

กิจกรรมที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาของท้องถิ่น ได้แก่ ธรรมะบำบัด การสวดมนต์ สมาธิบำบัด ดังรายละเอียด ดังนี้

2.1) ธรรมะบำบัด

“ธรรมะบำบัด” ในพระพุทธศาสนา มีหลักอยู่ 3 ประการ คือ ทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งและสงบ ซึ่งเป็นวิถีคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกัน เมื่อทำความดี คุณค่าในตัวตนย่อมสูงขึ้น บุคคลจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจ และทำให้ความยอมรับนับถือในตัวเองเพิ่มขึ้น ไปด้วย ส่วนการละความชั่วจะทำให้ผู้อื่นรัก และนับถือมากขึ้น ผู้ที่มีคุณค่าในตัวเอง นับถือตัวเอง จะเป็นผู้ที่มีความสุขจิตใจดี เมื่อสามารถรักตัวเองเป็น ควรขยายไปสู่การรู้จักรักผู้อื่นด้วย ซึ่งหลักธรรมในทุกศาสนาสามารถนำมาใช้ในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ช่วยให้บุคคลได้ฝึกปฏิบัติธรรม รู้จักปล่อยวาง ซึ่งจะช่วยให้จิตใจดีขึ้น

พ้นจากความทุกข์ มีความสุขมากขึ้น และถ้าเป็นศาสนาคริสต์ จะเป็นเรื่องของ การไถ่บาป การให้อภัย หรือแม้แต่ศาสนาอิสลาม ซึ่งเมื่อเกิดความทุกข์ทางใจหรือความยุ่งยากในชีวิต จะเป็นเรื่องของความเชื่อในพระเจ้า โดยเชื่อว่าจะต้องก้าวผ่านด่านทดสอบให้ได้ ความเชื่อและความศรัทธาตามหลักศาสนาทุกศาสนา สามารถใช้เป็นหลักคิดให้บุคคลเชื่อและนำไปปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้สามารถป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ (วชิระ เฟิงจันทร์, ม.ป.ป., อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2553, หน้า 1)

การที่จะนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้กับปัญหาสุขภาพจิตนั้น สามารถกระทำได้โดยนำมาเป็นแนวทางฝึกคิด ฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะไม่ให้ยึดติด เช่น อาการซึมเศร้า ที่เกิดจากความสูญเสียบางอย่างในชีวิต แสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความยึดติดในความสูญเสีย ถ้าได้มีการฝึกคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล จะสามารถปล่อยวางและเป็นสุขขึ้นได้ นอกจากนี้ จิตบำบัดด้วยธรรมะยังสามารถใช้ได้ดีกับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน มะเร็ง หรือแม้กระทั่งเอดส์ เนื่องจากผู้ป่วยจะมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับปัญหาของการเจ็บป่วยของตนเอง ซึ่งธรรมะบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์จากการเจ็บป่วยได้อย่างมีความสุข เรียนรู้ที่จะทำสมาธิหรือสติบำบัด ผู้ป่วยโรคทางกายต้องทำให้ใจไม่ป่วยไปตามกาย เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่างกายจะได้ไม่ทรุดโทรม (วชิระ เฟิงจันทร์, ม.ป.ป., อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2553, หน้า 2) สอดคล้องกับปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2553, หน้า 150) ที่กล่าวว่า การเน้นการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมที่มีพระสงฆ์เป็นผู้มีส่วนร่วม ในการดูแลฟื้นฟูสภาพจิตใจและสังคมของผู้ป่วย และญาติช่วยให้ปรับตัวได้ในภาวะวิกฤติของชีวิต โดยนำเอาหลักธรรมมาบำบัดรักษาอย่างเป็นธรรมชาติ ลดความเครียด วิตกกังวลของผู้ป่วยให้ลดลงหรือทำให้หมดไป สิ่งที่สำคัญ คือ การยอมรับความเจ็บป่วย มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับความจริง ให้หลุดพ้นจากความยุ่งยากสับสนและความเบื่อหน่าย ท้อแท้ จากการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องรับประทุกันมาเป็นเวลานาน แม้พระสงฆ์จะไม่ใช่นักการทางการแพทย์ แต่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ต่อเนื่องและครบวงจรจากโรงพยาบาลไปถึงบ้านและชุมชนได้

แนวทางการดำเนินกิจกรรมอาจกระทำโดยการขอสนับสนุนพระสงฆ์ เพื่อบริการให้คำปรึกษา สอน โดยการให้ธรรมชาติดำเนินชีวิต จิตบำบัด (ภาวนา) ทำสมาธิทุกอิริยาบถ ปลุกฝังให้ดำเนินชีวิตในวิถีพุทธธรรม เยี่ยมบ้านเพื่อให้ข้อคิด กำลังใจและผูกข้อมือ เสริมสร้างทัศนคติที่ดี และเป็นสื่อของการแสดงความเอื้ออาทรต่อกันในครอบครัว (ปรีชา อุปโยคิน และคณะ, 2553, หน้า 150-151)

2.2) การสวดมนต์

การสวดมนต์ มีความสำคัญในการช่วยขัดเกลาจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ ถือเป็นมงคลของชีวิต เพิ่มบุญบารมีให้กับตนเอง ถ้าได้กระทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ บุคคลนั้น

จะมีที่พึ่งทางใจอย่างอบอุ่น ทำให้สุขุมเยือกเย็นยิ่งขึ้น จิตใจแจ่มใสเบิกบานเป็นสุข ขณะที่สวดมนต์เป็นการทำกรรมดีทางวาจา โดยเป็นการเปล่งเสียงที่ดิงามเป็นสิริมงคล เพื่อบูชาและยกย่องคุณความดีของผู้ปฏิบัติชอบ ที่มุ่งสรรเสริญคนที่ดีกว่าตน เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้พัฒนาไปสู่สิ่งที่ดี การสวดมนต์โดยการอธิษฐานจิต อโหสิกรรมและแผ่เมตตาอย่างต่อเนื่อง มุ่งทำให้จิตอยู่กับคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จะช่วยให้ได้รับอานิสงส์ โดยจิตใจจะสงบเยือกเย็น เป็นบัณฑิตมีปัญญา ลดละทิฐิมานะ การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรมจากการกระทำชั่วที่รำลึกได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบัน เพื่อมุ่งสู่นาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรมเมื่อทราบและเข้าใจแล้ว จะได้อโหสิกรรมไม่ก่อเวรก่อกรรม ก่อภัยพิบัติ ส่วนการอโหสิกรรม เป็นการไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่มีเวรกรรมต่อกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน (ปรีชา อุปโยคิน และคณะ, 2553, หน้า 161)

ในทางการแพทย์ทางเลือก การสวดมนต์บำบัด คือหลักการหนึ่งของการบำบัดด้วยเสียง (Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine) กล่าวคือ เป็นการใช้นุ้คุณสมบัติของคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรคุชฌี เตรียมชัยศรี หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายเพิ่มเติมว่าสมองของเราเมื่อได้รับการ กระตุ้นด้วยคลื่นเสียงช้า ๆ สม่่าเสมอประมาณ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทของระบบประสาทสมองสังเคราะห์สารสื่อประสาทหลาย ๆ ชนิด บริเวณก้านสมอง จะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (serotonin) เพิ่มขึ้นซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น รวมถึง โดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน นอกจากนี้ปริมาณของซีโรโทนินมีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น อะเซทิลโคลีน ช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันลดลง และยังช่วยลดปริมาณ อาร์กีนิน วาโซเพรสซิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำ และซีโรโทนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง และไม่เครียด ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น (สมโภช รติโอพาร, 2556, หน้า 1-2)

แนวทางในการดำเนินการ อาจกระทำโดยจัดให้มีการสวดมนต์ภาวนาในที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน สถานที่ควรเป็นห้องเล็ก ๆ หรือสถานที่ที่กว้างเพียงพอกับสมาชิกที่จะเข้าร่วมสวดมนต์ด้วยกัน มีสื่อหรือฝักรองนั่งหนาพอประมาณตามจำนวนสมาชิกที่เข้า

ร่วมกิจกรรม และอาจจัดหาหนังสือสำหรับการสวดมนต์ภาวนา หรือเป็นเทปนำสวดมนต์ภาวนา รวมทั้งควรแนะนำและกระตุ้นให้มีการนำการสวดมนต์ภาวนากลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ที่บ้าน (ปรีชา อุปโยคินและคณะ, 2553, หน้า 163)

2.3) สมาธิบำบัด

สมาธิ คือความมีจิตสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน (ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, ม.ป.ป., หน้า 3) จากการศึกษาของ ดร.เฮอริเบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, Santorelli, Urbanowski, Harrington, Bonus & Sheridan, 2003 อ้างถึงใน พรณี ภาณุวัฒน์สุข, ม.ป.ป., หน้า 5) พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกายจนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย (Lazer, Bush, Gollub, Fricchione, Khalsa & Benson, 2000 อ้างถึงใน พรณี ภาณุวัฒน์สุข, ม.ป.ป., หน้า 5) โดยระยะผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง

จากการที่ชีวิตคนเราประกอบไปด้วยกาย กับใจ ชีวิตที่ดีย่อมอยู่ในสภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น สาเหตุอาจเนื่องมาจากเชื้อโรค หรือสภาพแวดล้อมเป็นพิษ เป็นต้น ส่วนจิตใจที่เป็นโรค คือจิตใจที่เป็นทุกข์ หดหู่ หงอยเหงา ว้าเหว่ โศกเศร้า เพราะจิตปรุงแต่งก่อทุกข์ ร่างกายที่มีทุกข์ จะทำให้ใจเกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น และใจที่ทุกข์เพิ่มขึ้นนี้ จะส่งผลกลับไปทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมลงไปอีก เมื่อผู้ป่วยเกิดความทุกข์ใจ นอกจากจะเกิดผลต่อตัวผู้ป่วยเองแล้ว ยังส่งผลต่อเนื้อทำให้ใจของญาติที่อยู่ใกล้ชิดเกิดความทุกข์ตามไปด้วย และในทางกลับกัน ดังนั้น ถ้าบุคคลสามารถฝึกใจให้ลดความทุกข์ลงได้ ย่อมจะส่งผลทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น เมื่อร่างกายดีขึ้น ก็ส่งผลให้สภาพจิตใจดีขึ้นเช่นกัน ดังนั้นทั้งตัวผู้ป่วย และตัวญาติเองต่างมีหน้าที่ต้องรักษาใจของตนเองไว้ให้ดี ไม่ให้เกิดความทุกข์ พุทธศาสนาสอนให้ต่างคนต่างมีหน้าที่ต้องรักษาใจของตนเอาไว้ไม่ให้ป่วย ด้วยการฝึกสติ และฝึกสมาธิ เพื่อช่วยพัฒนาปัญญาให้ช่วยมองโลก และชีวิตตามสภาพที่แท้จริงตามที่มันเป็น จะได้ไม่หลงคิดปรุงแต่ง ให้เกิดทุกข์ใจขึ้นมา (ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, ม.ป.ป., หน้า 2-3)

ลักษณะการทำสมาธิโดยทั่วไป ในทำสมาธิ กระทำได้โดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลังตาหรือลืมตาแล้วแต่ความสะดวกในการทำ และเพ่งไปที่คำว่า “พุทโธ” จนจิตตั้งมั่นได้ ส่วนการทำสมาธิในท่าเดินจงกรม ให้กำหนดความสั้น ความยาวของเส้นทางที่จะเดิน โดยหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง สำหรับการทำสมาธิในท่านั่ง ให้นั่งให้สบาย และเพ่งจิตไปที่การบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ (ปรีชา อุปโยคิน และคณะ, 2553, หน้า 198)

ดังสรุปการใช้ธรรมบำบัดเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจทั้งการสวดมนต์ เป็นวิธีของการฝึกจิต ช่วยขัดเกลาจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ ถือเป็นมงคลของชีวิต เพิ่มบุญบารมีให้กับตนเอง ถ้าได้กระทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ บุคคลนั้นจะมีที่พึ่งทางใจอย่างอบอุ่น ทำให้สุขุมเยือกเย็นยิ่งขึ้น จิตใจแจ่มใสเบิกบานเป็นสุข ในส่วนของการทำสมาธิจะทำให้ความมีจิตสงบตั้งมั่น แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน

วิธีการจัดการเรียนรู้และการศึกษาตลอดชีวิตนี้ของผู้สูงอายุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้นำแนวคิด ธรรมะบำบัด การนั่งสวดมนต์ตอนเช้าและตอนบ่ายก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน เพื่อฝึกสติ และฝึกสมาธิ เพื่อช่วยพัฒนาปัญญาให้ช่วยมองโลกอย่างเป็นองค์รวม รู้จักการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์

3) กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

จากการที่คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคม และการรับรู้ว่าเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540, หน้า 2) ซึ่งการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะบรรลุผลได้ จำเป็นต้องอาศัย 2 สิ่ง คือ (เอมอร กฤษณะรังสรรค์, ม.ป.ป., หน้า 1-2)

3.1) คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ (relationship or rapport) การที่บุคคลจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในของบุคคลที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

3.1.1) การยอมรับและให้เกียรติ โดยยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคลนั้น มีความเป็นมิตรและความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น

3.1.2) การเข้าใจสาระและความรู้สึก เป็นการเข้าใจเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความสัมพันธ์ไปยังขั้นที่ลึกซึ้งได้

3.1.3) ความจริงใจ ซึ่งหมายถึง การแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา โดยไม่แสแสสร้าง

3.2) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจซึ่งกัน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน ซึ่งประกอบด้วยทักษะการฟัง การทวนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก และการถาม

ดังนั้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อาจกระทำโดยการฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคที่ผู้วิจัยประมวลได้ 4 ประการ ดังนี้

1) มีความเชื่อมั่น เริ่มต้นบทสนทนาก่อน โดยไม่ต้องรอให้ผู้อื่นเข้ามาคุยก่อน ซึ่งอาจเริ่มสนทนาจากหัวข้อที่ใกล้ตัว หรือเป็นเรื่องที่สนใจของผู้ที่พูดคุยด้วย เช่น เรื่อง ดินฟ้าอากาศ หรือ แบบเสื้อผ้า เป็นต้น และไม่กลัวที่จะพูดคุยกับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีเพื่อน เพราะมีโอกาสที่บุคคลนั้นจะต้องการเพื่อนด้วยเช่นกัน

2) ใส่ใจดูแลบุคลิกภาพ เนื่องจากคนทั่วไปมักตัดสินผู้อื่นจากความประทับใจครั้งแรก โดยอาบน้ำ แปรงฟัน รักษาสุขภาพร่างกายให้สะอาด แต่งตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นตัวของตัวเอง ยิ้มแย้มแจ่มใสเพื่อแสดงความเป็นมิตร ไม่จู้จู้จุกจิก มีอารมณ์ดี หรือ อารมณ์ขัน จะช่วยให้บรรยากาศการพบปะกันมีความสุขสนุกสนาน ไม่เครียด ช่วยให้ผู้อื่นเข้าหาได้ง่ายขึ้น

3) คิดเชิงบวก พยายามมองผู้อื่นในแง่ดี จะทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างสบายใจ ไม่รู้สึกอึดอัด และเปิดใจกว้างโดยไม่ตัดสินผู้อื่นจากการพบกันครั้งแรก หรือเลือกคบเพื่อนจากลักษณะภายนอกเท่านั้น เช่น แต่งตัวดี ทันสมัย เป็นต้น

4) ผูกความสัมพันธ์ เมื่อพบผู้ที่คิดว่าจะเป็นเพื่อนที่ดี ควรมีการติดต่อ เพื่อเพิ่มพูนความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยได้ใช้แนวทาง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ ซึ่งกัน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน มีความเชื่อมั่นตนเอง ใส่ใจดูแลบุคลิกภาพ คิดเชิงบวก และผูกความสัมพันธ์ โดยนำกิจกรรมที่ดำเนินในโรงเรียนผู้สูงอายุมาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุและคนในชุมชน เช่น กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับนักเรียนในพื้นที่กิจกรรมพัฒนา วัด ในพื้นที่และร่วมงานกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุได้มีบทบาทเพิ่มขึ้น โดยนำภูมิปัญญาองค์ความรู้ความสามารถแต่ละบุคคลมาบูรณาการร่วมกัน

4) กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิต โดยรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตอยู่อย่างอิสระ ปลอดภัย มั่นคงในชีวิต รวมทั้งรับรู้ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ, 2540, หน้า 2) ซึ่งจากการศึกษาของ ยูพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 37) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วย

หลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ได้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยพาผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานนอกสถานที่ เรียนรู้คอมพิวเตอร์ ภาษาอังกฤษ และร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข่าวสารเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมภายนอก

ในขณะที่ สุพัตรา ศรีวิเศษชากร และคณะ (2556, อ้างถึงใน กิตติวงศ์ สาสวด, 2558, หน้า 15-16) ให้ความสำคัญกับบทบาทของครอบครัวในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในการช่วยเหลือ ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวันภายในบ้านและนอกบ้าน การช่วยเหลือสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่ารักษาพยาบาล หรือจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น กระจาดชำระ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป เป็นต้น การดูแลผู้สูงอายุตามบรรทัดฐานและค่านิยมที่ดีของวัฒนธรรมไทย กล่าวคือ การปรนนิบัติดูแล เอาใจใส่ผู้สูงอายุในกรณีปกติและเจ็บป่วย โดยเยี่ยมเยียน พุดคุยให้กำลังใจ รวมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยจัดบ้าน สภาพแวดล้อม บรรยากาศในบ้านและรอบบ้านให้สะอาด ปราศจากฝุ่นละออง

สรุปกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อยู่รอบตัวเราทั้งสิ่งที่มีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต เห็นได้ด้วยตาเปล่า และไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น หรืออาจจะกล่าวได้ว่า สิ่งแวดล้อมจะประกอบด้วยทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์นั่นเอง

ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง ผู้วิจัยจะนำเสนอกิจกรรมเพื่อเป็นทางเลือกแก่ผู้สูงอายุ โดยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จะนำเสนอกิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร โดยเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุต้นแบบ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพิ่มเติมในส่วนของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ การสาธิตการทำอาหารสุขภาพ และผู้สูงอายุฝึกปรุงอาหารสุขภาพ และนำเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายตามที่ผู้สูงอายุสนใจ เช่น ราชวงษ์ยอนยุด และทีมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นผู้เสริมความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน ในขณะที่กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ผู้วิจัยจะนำเสนอกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ ธรรมะบำบัด การสวดมนต์ และสมาธิบำบัดที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมภูมิปัญญาพื้นบ้าน ช่วยให้เกิดความทุกข์ จิตนิ่งสงบ คลายเครียด ส่วนกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยจะนำเสนอ

กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในผู้สูงอายุ สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยจะนำเสนอการให้ครอบครัวของผู้สูงอายุเข้ามาร่วมทำกิจกรรมด้วย โดยมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยจะได้นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในงานวิจัย โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญตามแนวทางของคิม โดยให้ผู้สูงอายุร่วมค้นหาปัญหาในการเรียนการสอนที่ผ่านมา กำหนดหัวข้อเรื่องที่ต้องการเรียนรู้ร่วมกัน และร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ มีการศึกษาลักษณะของผู้เรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุบอกเล่า หรือเขียนเกี่ยวกับลักษณะส่วนตัว เช่น นิสัยส่วนตัว สภาวะอารมณ์ และสิ่งที่ไม่ชอบ เป็นต้น เนื้อหาการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ส่วนยุทธศาสตร์การเรียนการสอน จะเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อเพิ่มทักษะในการทำงานเป็นทีม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อดึงความรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุออกมาให้ เพื่อนักเรียนผู้สูงอายุได้เรียนรู้ การอภิปรายกลุ่มเพื่อฝึกการแสดงความคิดเห็น การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น และนำไปประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ และศึกษาด้วยตนเอง โดยวิทยากรเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศ กระตุ้น จัดกระบวนการให้นักเรียนผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักวิถีคิด วิถีดำเนินชีวิต และมีทักษะในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้ รวมทั้งพัฒนากิจกรรมในหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ การนั่งสมาธิเพื่อพัฒนาในด้านจิตใจ การศึกษานอกสถานที่เพื่อให้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องที่เรียนรู้โดยเฉพาะในด้านสิ่งแวดล้อม การใช้บทบาทสมมุติ หรือสร้างสถานการณ์จำลองในการฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อพัฒนาในด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม เป็นต้น โดยมีการวางแผนกำหนดวัน เวลาในการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนจัดสรรทรัพยากรในการจัดการเรียนรู้จากองค์การบริหารตำบล สำหรับการกำหนดเครื่องมือในการประเมินผล เนื่องด้วยข้อจำกัดด้านเวลาในที่นี้ ผู้วิจัยใช้การประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุด้วยแบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย การถอดบทเรียนการเรียนรู้แบบเล่าเรื่องราวระหว่างทำกิจกรรม เพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้จากการปฏิบัติกับเพื่อนผู้สูงอายุ และการถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ เพื่อปรับปรุง แก้ไขภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้ต่อไป

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ที่สำคัญ มี 5 หน่วยงานหลักซึ่งสังกัด กระทรวงศึกษาธิการ คือ

1. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (สป.) มีโดยมีหน่วยงานย่อย มีหน้าที่จัดและส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สำนักงานส่งเสริม การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชน (สข.) สำนักกิจการพิเศษ (สภพ.) สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน (สกก.) พร้อมทั้งหน่วยงานในกำกับของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ คือ สำนักงานคณะกรรมการ ส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรการศึกษา (สกสค.)

2. สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ)

3. สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)

4. สำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

5. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) ได้ ดำเนินการการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ตามภารกิจของประกาศกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ดังนี้

1) จัดบริการข้อมูลข่าวสารให้ครอบคลุมการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย รวมทั้งการทำฐานข้อมูลทางการศึกษา การฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุ

2) จัดบริการการศึกษาต่อเนื่องทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษา ตามอัธยาศัยให้แก่ผู้สูงอายุ

3) สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการสำหรับผู้สูงอายุ

4) ส่งเสริมให้หน่วยงานสถานศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ

5) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีศูนย์การเรียนรู้ในทุกชุมชนแก่ผู้สูงอายุ

6) คุ้มครองการผลิตสื่อความรู้และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้แก่ผู้สูงอายุ

7) จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงระดับอุดมศึกษา

8) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้าน

ผู้สูงอายุ

ส่วนการดำเนินงานจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกตาม 5 หน่วยงานหลัก ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) 1) สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

1.1) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) การจัดการศึกษานอกระบบขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ระดับการรู้หนังสือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถเลือกวิธีเรียนได้ตามความเหมาะสม คือ วิธีการเรียนแบบพบกลุ่ม วิธีการเรียนทางไกล และการเทียบระดับการศึกษา การจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาอาชีพ เป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้โอกาสผู้สูงอายุได้ ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาทักษะบางเรื่อง การฝึกทักษะ งานอดิเรก การฝึกอบรมในหลักสูตรระยะสั้น เช่น การเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ การฝึกสมาธิ กฎหมายเบื้องต้น เป็นต้น การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคม และชุมชน เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สังคมและชุมชน บทบาทการมีส่วนร่วมในสังคม บทบาทของอาสาสมัครในชุมชน ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อเรียนรู้ในเรื่องการปรับตัวและการใช้ ชีวิตอย่างมีคุณค่า การรักษาสุขภาพ การอยู่ร่วมกับบุตรหลาน การจัดการศึกษาตามอัธยาศัย โดยการจัดศูนย์การเรียนรู้ กิจกรรม รายการสื่อทาง เทคโนโลยี นิทรรศการ ห้องสมุด เพื่อเสริมความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.2) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) จัดหลักสูตรระยะสั้น และหลักสูตร ปวช. และ ปวส. สาขาเกษตรศาสตร์ ใน สาขาวิชาการดูแลผู้สูงอายุ จัดฝึกอบรม หลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุในการเรียน การฝึกอบรม วิชา อาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจ และเสริมทักษะเกี่ยวกับวิชาชีพที่สนใจ

1.3) สำนักงานกิจการพิเศษ จัดโครงการครอบครัวศึกษา จัดดำเนินการทัศนศึกษาที่เกี่ยวกับธรรมชาติ จัด กิจกรรมในวันสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.4) สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน จัด โครงการลูกเสือบำเพ็ญประโยชน์

1.5) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา จัดดำเนินการ ให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่เกษียณอายุราชการ เช่น การ จัดระบบบริการผู้สูงอายุ การจัดตั้งมูลนิธิและกองทุน การจัดสวัสดิการฅำปนกิจสงเคราะห์ มีสถานพยาบาลครูสภาในบริเวณครูสภาเพื่อให้บริการการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ การจัดบริการ หอพัก การจัดพิธีมอบเข็มเชิดชูเกียรติครูเกษียณอายุราชการ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน การเพิ่มสาระองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในบางรายวิชาในหลักสูตรระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และในสาระการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน การส่งเสริมและสนับสนุนภูมิปัญญา ท้องถิ่นให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร สถานศึกษา สถานศึกษาบางแห่งได้ดำเนิน โครงการจิตอาสาพัฒนาดูแลบ้านผู้สูงอายุ เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา การพัฒนารายวิชาการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ ในหลักสูตร ปวช. และ ปวส. สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ เพื่อฝึกอบรบบุคลากรให้มีความรู้ ทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ การจัดฝึกอบรบ อาชีพระยะสั้นให้กับผู้สูงอายุ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา มีการจัดการศึกษาเป็นหลักสูตรระดับอุดมศึกษาเกี่ยวกับองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ การจัดหลักสูตรระยะสั้น และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา จัดทำนโยบายและแผนงานการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดำเนินโครงการยกย่องเชิดชูครูภูมิ ปัญญาไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ถึงปัจจุบัน (พ.ศ.2553) กล่าวโดยสรุป หน่วยงานหลักของกระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 หมวด 5 มาตรา 80 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และประกาศกระทรวงศึกษาธิการ โดยการจัดการ โดยจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมแก่สังคม และสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานหลักแต่ละแห่ง โดยมีกิจกรรมและ โครงการที่ให้บริการสำหรับผู้สูงอายุที่หลากหลาย

สรุป หน่วยงานที่สำคัญในการจัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) สำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) มีหน้าที่ในการส่งเสริมการศึกษาและการฝึกอบรบอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นอกจากหน่วยงานทางด้านของกระทรวงศึกษาธิการแล้วยังมีหน่วยงานทางด้านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมการศาสนา กระทรวงสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการให้ความรู้สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นต้น

ผู้วิจัยให้ความสำคัญในที่นี่คือสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) เนื่องจากการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการกีฬาเป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้โอกาสผู้สูงอายุได้ ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาทักษะบางเรื่อง การฝึกทักษะ งานอดิเรก การฝึกอบรบในหลักสูตรระยะสั้น เช่น การ ใช้คอมพิวเตอร์ การฝึกสมาธิ กฎหมายเบื้องต้น เป็นต้นและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้านประกอบด้วย ด้านร่างกาย คือ นักเรียนผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากวิทยากรในเรื่องการออกกำลังกายที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี ด้านจิตใจเป็นเรื่องการทำสมาธิ ด้านสังคมการฝึกอบรบอาชีพ ด้านสิ่งแวดล้อมคือการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยเลือกนำมาเสนอในที่นี้เป็นงานวิจัยของกฤษณพันธ์ เฟิงศรี (2556, หน้า 1-2) ซึ่งศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า

1) การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ 1.1) การมีส่วนร่วมในการวางแผน 1.2) การเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 1.3) การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 1.4) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 1.5) การประเมินผลการเรียนรู้

2) การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุพบว่า

2.1) ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา และผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนสูงกว่าหลังเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2) ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท มีพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถามผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือร้อยละ 80 ขึ้นไป

2.3) ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทมีการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การวางแผน การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การปฏิบัติงานตามขั้นตอน การประเมินชิ้นงาน การตรงต่อเวลาและการรายงานผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป

2.4) ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด

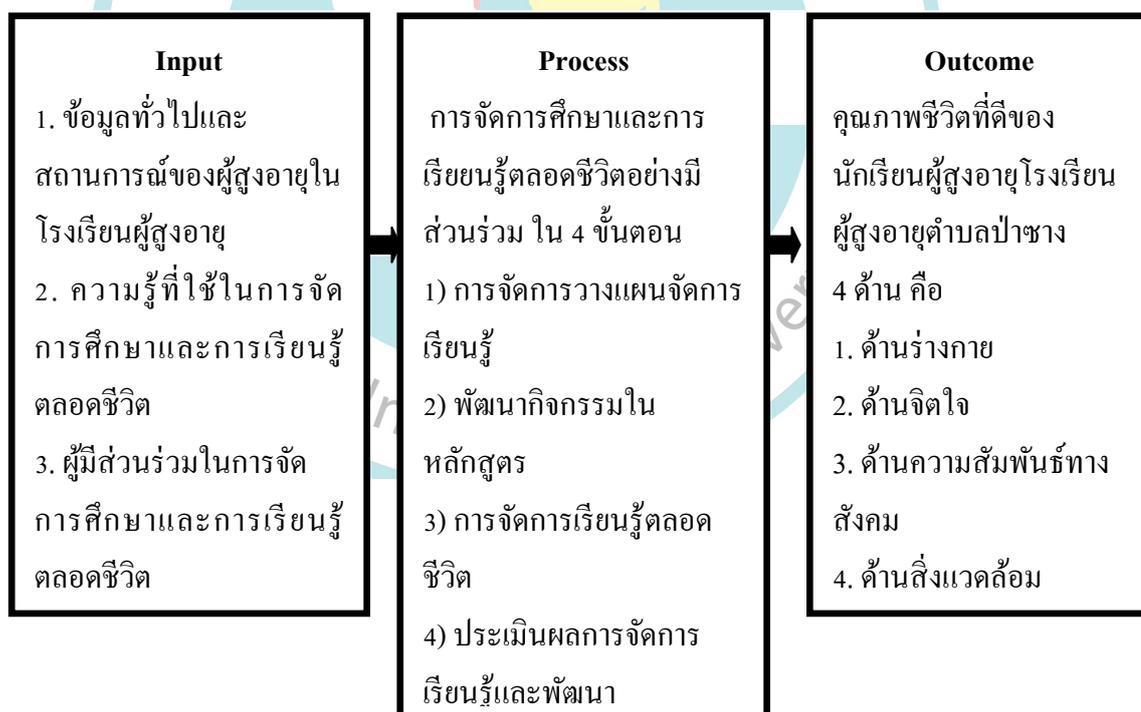
จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่การมีส่วนร่วมในการวางแผน การเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การร่วมพัฒนาหลักสูตร ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากผู้วิจัยจะนำปัญหาที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ก่อนที่จะร่วมวางแผน

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น ยูพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 25-26) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 93.33 ของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีส่วน

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน พบว่า 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน มีสุขภาพกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ มีอาการดีขึ้น 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจมั่นใจ ความจำ และสมาธิดีขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีรอยยิ้ม และความสุขจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อนช่วยเพื่อน และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม การได้รับข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำการสร้างรูปแบบการจัดทำหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยบรมราชชนนี โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการภายใต้ 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผนการจัดการเรียนรู้ 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร 3) การจัดการเรียนรู้ 4) ประเมินผลการจัดการเรียนรู้และพัฒนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบในการวิจัย/วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย
2. ประชากรเป้าหมาย วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย
5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถานที่ในการวิจัย
7. ระยะเวลาดำเนินการวิจัย
8. ปฏิทินการปฏิบัติงาน
9. การนำเสนอข้อมูล

รูปแบบในการวิจัย/วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการและเทคนิคในการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (documentary research) โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้จากบทความ วารสาร สืบค้นข้อมูลจาก Internet และงานวิจัยที่มีผู้ศึกษาไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและประกอบการอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2. ดำเนินการวิจัยในพื้นที่ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยใน 2 ระยะ คือ

- 2.1 ระยะที่ 1 ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปสถานการณ์และวิธีการจัดการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางอำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

2.2 ระยะเวลาที่ 2 ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 2 การศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

2.1 ระยะเวลาที่ 1 ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปสถานการณ์และวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

2.1.1 วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) นักเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง โดยใช้เครื่องมือคือแนวคำถามในการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ คือการกระตุ้นให้ผู้สนทนากลุ่มให้ความสนใจในประเด็นที่พูดคุย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ประชากรเป้าหมาย วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

จากการที่การสนทนากลุ่มเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนาของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในประเด็นปัญหาที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (2551 อ้างถึงในสุเมษา จำรูญศิริ, 2555, หน้า 1-2) ได้เสนอเกี่ยวกับจำนวนผู้เข้าร่วมสนทนาในแต่ละกลุ่มที่เลือกมาจากประชากรเป้าหมายที่กำหนดเอาไว้ ประมาณ 6-10 คน ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกสมาชิกกลุ่มในการถอดบทเรียนจากประชากรเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงจำแนกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 10 คน คือ 1) กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 10 คน 2) กลุ่มวิทยากร และ 3) เจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง โดยมีรายละเอียดของกลุ่มประชากรคือนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง จำนวน 180 คน และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง จำนวน 30 คน

1) กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีจำนวน 180 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 10 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย (inclusion criteria)

1.1 เป็นนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 4 คน และชั้นปีที่ 2-4 ชั้นปีละ 2 คน

1.2 สามารถสื่อสารภาษาไทยได้

1.3 มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา (exclusion criteria)

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

2) กลุ่มวิทยากรจิตอาสาในชุมชนของโรงเรียนผู้สูงอายุคือพระภิกษุสงฆ์ 4 รูปและ
ภรรยาส 4 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นวิทยากรจิตอาสาคือพระภิกษุสงฆ์ 3 รูป และภรรยาส 4 คน ซึ่ง
ได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

2.1) เป็นวิทยากรจิตอาสาในชุมชนของโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุสงฆ์และ
ภรรยาส

2.2) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

3) กลุ่มเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและ
การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 4 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่องค์การ
บริหารส่วนตำบลป่าซางที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตาม
เกณฑ์

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

3.1) เป็นเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการจัด
การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

3.2) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการสนทนากลุ่มเป็นแนวคำถามในการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ซึ่งมี 2
ประเภท คือ

1) แนวคำถามในการสนทนากลุ่มสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีประเด็นสำคัญ 5
ประเด็น ดังนี้

1.1) เหตุผลที่ตัดสินใจเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2) ความคาดหวังเกี่ยวกับตนเองเมื่อจบการศึกษาตามหลักสูตรของโรงเรียน

1.3) ความคิดเห็นของนักเรียนผู้สูงอายุที่เคยผ่านการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับผลของกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม)

1.4) ความต้องการในการเรียนรู้ กิจกรรมที่สนใจอยากทำเพื่อสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม)

1.5) ข้อเสนอแนะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงกิจกรรมการเรียนรู้

2) แนวคำถามในการสนทนากลุ่มสำหรับวิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต. โดยมีประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น คือ

2.1) สถานการณ์การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ได้แก่ แนวคิดในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ขั้นตอนในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้และการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

2.2) ความคิดเห็นต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นการสนับสนุนให้นักเรียนผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม)

2.3) ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผ่านมา

2.4) ข้อเสนอแนะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ หรือกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุ

วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่มที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ซึ่งเป็นสถานที่และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก โดยแยกสนทนาคนละวันระหว่างสนทนากลุ่มสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ กับสนทนากลุ่มสำหรับวิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ในที่นี้ ผู้วิจัยจัดสนทนากลุ่มสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุก่อน เพื่อให้ได้ความคาดหวังและความต้องการในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ หลังจากนั้นจึงเป็นการสนทนากลุ่มสำหรับวิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง

ในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการสนทนา (moderator) โดยก่อนการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเองด้วยการเริ่มสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ หลังจากนั้น ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมสนทนาจะได้อำหนดกติการ่วมกันว่า ขอให้พูดทีละคน และใส่ใจรับฟังผู้อื่น และผู้วิจัยจุดประเด็นในการสนทนา เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นคำถาม รวมทั้งเป็นผู้ถามคำถามตามแนวคำถามในการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับ

สถานการณ์การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางอำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ปัญหาที่พบในการจัดการเรียนรู้ ความต้องการในการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีผู้ช่วยวิจัยบันทึกเทปและบันทึกภาคสนามในขณะสนทนากลุ่มด้วย ในการสนทนากลุ่มใช้เวลาไม่เกินครึ่งละ 2 ชั่วโมง และนัดหมายการสนทนากลุ่มหลายครั้งจนกว่าจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปอย่างละเอียดตามประเด็นแนวคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่หนึ่ง

2.2 ระยะเวลาที่ 2 ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 2 การศึกษาผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อนี้ ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ใน 4 ขั้นตอนคือ 1) วางแผนการจัดการเรียนรู้ 2) การพัฒนาหลักสูตร 3) จัดการเรียนรู้ และ 4) ประเมินผลการจัดการเรียนรู้และพัฒนา

2.2.1.1 วางแผนจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัย ตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุได้ร่วมวางแผนจัดการเรียนรู้

2.2.1.2 พัฒนาหลักสูตร

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัย ตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุได้ร่วมจัดทำร่างพัฒนาหลักสูตร โดยปรับปรุงเพิ่มเติมกิจกรรมที่สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

หลังจากนั้น เจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ได้ส่งเรื่องขออนุมัติการพัฒนาหลักสูตรจากที่ประชุมให้คณะกรรมการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

2.2.1.3 จัดการเรียนรู้

นักเรียนผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับเด็กและเยาวชนในพื้นที่ตำบลป่าซาง

2.2.1.4 ประเมินผลการจัดการเรียนรู้

เนื่องด้วยข้อจำกัดด้านเวลา ผู้วิจัยประเมินผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้การประเมินคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังดำเนินงานวิจัย และถอดบทเรียนการเรียนรู้ โดยผู้วิจัย ตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งจะเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากนักเรียนผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ครบตามกระบวนการเรียนรู้

2.2.2 ประชากรเป้าหมาย วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายในการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและประเมินคุณภาพชีวิต เป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 45 คน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเจาะจงตามเกณฑ์ ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัย ใช้เกณฑ์ในการประมาณการจากจำนวนประชากรของบุญชม ศรีสะอาด (2535 อ้างถึงใน ประกาย จิโรจน์กุล, 2552, หน้า 91) ซึ่งเสนอว่าจำนวนประชากรทั้งหมดที่เป็นหลักร้อยละ สามารถกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ร้อยละ 15-30 ในที่นี้ ประชากรเป็นนักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 180 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ร้อยละ 15

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

1.1) เป็นนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1 เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เพิ่งเข้ามาใหม่ ยังไม่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุก่อน

1.2) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้

1.3) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

ส่วนประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่างในการถอดบทเรียนของการศึกษามี 3 กลุ่ม คือ

1) ประชากรที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 45 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 10 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ โดยจำแนกเป็นนักเรียนผู้สูงอายุชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มในระยะที่ 1 จำนวน 4 คน และนักเรียนผู้สูงอายุชั้นปีที่ 1 ที่ไม่เคยเข้าร่วมสนทนากลุ่มในระยะที่ 1 จำนวน 6 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

1.1) เป็นนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ชั้นปีที่ 1

1.2) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้

1.3) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

2) ประชากรที่เป็นเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 4 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์จากระยะที่ 1

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

2.1) เป็นเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

2.2) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

3) ประชากรที่เป็นวิทยากรจิตอาสาในชุมชนของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 4 รูป และฆราวาสจำนวน 4 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นวิทยากรจิตอาสา คือ พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 3 รูป และฆราวาสจำนวน 4 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์จากระยะที่ 1

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย

3.1) เป็นวิทยากรจิตอาสาในชุมชนของโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุสงฆ์ และฆราวาส

3.2) มีความสมัครใจ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ

หลังการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ จะได้กลุ่มตัวอย่างในการถอดบทเรียน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างในการถอดบทเรียนที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุจำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างในการถอดบทเรียนที่เป็นวิทยากรจิตอาสาและเจ้าหน้าที่ อบต. จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 2 นี้มี 4 ตอนคือ 1) ผลการสนทนากลุ่ม 2) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 3) การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกต โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ผลการสนทนากลุ่มโดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำขึ้น ซึ่งมี 2 ประเภทคือ

1.1) แนวคำถามในการถอดบทเรียนในกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีประเด็นสำคัญ 8 ประเด็น ดังนี้

1.1.1) ความคาดหวังเมื่อจบการศึกษา การเปลี่ยนแปลงที่อยากจะเห็นทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1.1.2) สิ่งที่เป็นไปตามคาดหวัง

1.1.3) สิ่งที่ได้มากกว่าความคาดหวัง

1.1.4) สิ่งที่ได้น้อยกว่าความคาดหวัง

1.1.5) ความรู้สึกต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ พอใจในเรื่องใด เพราะเหตุใด

1.1.5.1) การเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน

1.1.5.2) การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ทุนชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น

1.1.5.3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุกับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง

1.1.6) ความรู้สึกต่อกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ พอใจในกิจกรรมใด เพราะเหตุใด

1.1.7) หลังการเข้าเรียนรู้ในกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1.1.8) ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

1.2) แนวคำถามในการถอดบทเรียนในกลุ่มสำหรับวิทยากร และเจ้าหน้าที่ อบต. ซึ่งมีประเด็นสำคัญ 9 ประเด็น ดังนี้

1.2.1) ความคาดหวังที่อยากให้เห็นจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2.2) ความรู้สึกต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ พอใจในเรื่องใด เพราะเหตุใด

1.2.2.1) การเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน

1.2.2.2) การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ทุนชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น

1.2.2.3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุ กับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง

1.2.3) ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งที่ดีคิดว่าทำได้ดีมีอะไร มีปัจจัยใดที่ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เกิดความสำเร็จ

1.2.4) สิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าความคาดหวัง

1.2.5) กระบวนการใดที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เพราะเหตุใด

1.2.6) การเปลี่ยนแปลงต่อนักเรียนผู้สูงอายุหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ

1.2.7) ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกระบวนการเรียนรู้

1.2.8) สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาข้อจำกัดใด เพราะเหตุใด

1.2.9) ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง และความต้องการเครื่องมือ กลไก การหนุนช่วย

2) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ชื่อ สกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ หนี้สิน โรคประจำตัว สถานภาพในครอบครัว ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน

3) แบบสอบถามคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุลและคณะ, 2540, หน้า 2) และมีข้อคำถาม 2 ชนิด คือแบบภาวะวิสัย (objective) ที่เป็นการบอกถึงเหตุการณ์ เหตุการณ์ หรือลักษณะแต่ละคนตามข้อมูลที่เป็นจริง และอัตวิสัย (subjective) ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกของแต่ละคน โดยวัดคุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย (hysical domain) ซึ่งหมายถึง การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด ความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาหรือการรักษาทางการแพทย์อื่น เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) โดยเป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจ ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต การเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) ซึ่งเป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือการเป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น รับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์

ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับ ข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ รวมทั้งมีกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตนี้มีจำนวน 26 ข้อคำถาม โดยเป็นข้อคำถามที่มีความหมาย ด้านบวก 23 ข้อ และด้านลบ 3 ข้อ คือข้อ 2,9,11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การแปลผลดังนี้

คะแนน 26-60 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61-95 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลางๆ

คะแนน 96-130 คะแนนแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตารางที่ 3.1 การแปลคะแนนคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิตกลางๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านร่างกาย	7-16	17-26	27-35
2. ด้านจิตใจ	6-14	15-22	23-30
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3-7	8-11	12-15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8-18	19-29	30-40
5. คุณภาพชีวิตโดยรวม	26-60	61-95	96-130

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือคณะทำงานได้ศึกษาความตรง ด้านเนื้อหาของเครื่องมือโดยมีค่าเท่ากับ 0.65 ส่วนการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.84

4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกต โดยเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ใช้ในสองสถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่หนึ่ง ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงอายุ และสถานการณ์ที่สอง ผู้วิจัยไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยเป็นเพียงผู้คอยูห่างๆ เพื่อให้ได้พฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง ประเด็นในการสังเกต มี 3 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด การควบคุมอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ (เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึก เป็นต้น)

2. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือ แบ่งปันกัน และการเข้าหา พูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นรอบข้าง

3. สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ได้แก่ สภาพบ้านเรือน ของผู้สูงอายุ และสภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในที่นี้ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ร้อยละ ในการอธิบายข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก สำหรับข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ผู้วิจัยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ซึ่งเป็นสถานที่และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก ส่วนการประเมินด้วยแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ผู้วิจัยใช้วัดก่อนและหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง หรือบ้านของผู้สูงอายุ ในเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก โดยนัดหมายการสัมภาษณ์หลายครั้งจนกว่าจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต ในการสังเกตพฤติกรรมแบบไม่มีส่วนร่วมนั้น ผู้วิจัยไม่ได้ร่วมกิจกรรม โดยเป็นเพียงผู้ดูอยู่ห่างๆ เพื่อให้ได้พฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง ส่วนการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุขณะที่ผู้วิจัยเข้าไปอยู่ในสถานการณ์และทำกิจกรรมร่วมไปกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งการสังเกตทั้งสองแบบนี้ ผู้วิจัยกระทำที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง และสถานที่จัดกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนผู้สูงอายุในชุมชน

ส่วนการถอดบทเรียน ผู้วิจัยดำเนินการที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ซึ่งเป็นสถานที่และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก โดยแยกถอดบทเรียนคนละวันระหว่างกลุ่มถอดบทเรียนที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุกับกลุ่มถอดบทเรียนที่เป็นวิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง ในที่นี้ ผู้วิจัยดำเนินการถอดบทเรียนในกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุก่อน หลังจากนั้นจึงเป็นการถอดบทเรียนในกลุ่มวิทยากรและเจ้าหน้าที่ อบต.ป่าซาง

ในการถอดบทเรียน ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการสนทนา (moderator) โดยก่อนการถอดบทเรียน ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเองด้วยการเริ่มสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ หลังจากนั้น ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมถอดบทเรียนจะได้กำหนดกติการ่วมกันว่า ขอให้พูดทีละคนและใส่ใจรับฟังผู้อื่น และผู้วิจัยจะกระตุ้นในการสนทนา เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นคำถาม รวมทั้งเป็นผู้ถามคำถามตามแนวคำถามในการถอดบทเรียน ตลอดจนกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการพูดคุยแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีผู้ช่วยวิจัยบันทึกเทปและบันทึกภาคสนามในขณะถอดบทเรียนด้วย ในการถอดบทเรียนใช้เวลาไม่เกินครึ่งละ 2 ชั่วโมง และนัดหมายการถอดบทเรียนหลายครั้งจนกว่าจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและการประเมินด้วยแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อยฉบับภาษาไทย ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ส่วนข้อมูลที่ได้จากการถอดบทเรียน ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากข้อมูลที่ได้จากถอดบทเรียนอย่างละเอียดตามประเด็นแนวคำถามในการถอดบทเรียนเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่สอง

สถานที่ในการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง วัดศรีดอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงรายเป็นพื้นที่ในการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยธุรการ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง และเคยมีประสบการณ์ทำงานในพื้นที่ ได้แก่ การเป็นสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง 2 สมัย และคณะทำงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางเป็นระยะเวลา 4 ปีจนถึงปัจจุบัน โดยมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมสถานที่ลงทะเบียน อำนวยความสะดวกแก่คณะครูจิตอาสา นักเรียนผู้สูงอายุ ดูแลวัสดุอุปกรณ์สื่อการเรียนการสอนและจัดทำเอกสารต่างๆของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความคุ้นเคย สนับสนุน และรู้จักผู้สูงอายุรวมทั้งประชาชนในพื้นที่นี้เป็นอย่างดี

ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยเป็นเวลา 1 ปี 1 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2560 ถึงเดือนเมษายน 2561

ปฏิทินการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 3.2 ปฏิทินการปฏิบัติงานวิจัย

รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา												
	พ.ศ. 2560			พ.ศ. 2561-2562									
	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ต.ค	
1. เริ่มดำเนินงานวิจัยในพื้นที่	→												
2. สัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินคุณภาพชีวิต รอบ 1		→											
3. เวทีถอดบทเรียนวิทยากร	→												
4. เวทีถอดบทเรียนนักเรียนผู้สูงอายุ			→										
5. สัมภาษณ์แบบประเมินคุณภาพชีวิต รอบ 2				→									
8. ประมวลผล วิเคราะห์สรุป อภิปรายเสนอแนะ						→							
9. จัดทำรายงานวิทยานิพนธ์								→					

ตารางที่ 3.2 ปฏิทินการปฏิบัติงานวิจัย (ต่อ)

รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา												
	พ.ศ. 2560			พ.ศ. 2561-2562									
	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ต.ค	
10. สอบวิทยานิพนธ์												→	
11. แก้ไขวิทยานิพนธ์												→	
12. นำส่งวิทยานิพนธ์													→

การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาคือข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก และข้อมูลที่ได้จากการประเมินคุณภาพชีวิตในรูปแบบของตารางและข้อความ ส่วนข้อมูลจากการสนทนากลุ่มและถอดบทเรียน จะนำเสนอในลักษณะของข้อความเป็นหลัก



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัยประกอบด้วย เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปสถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ในการดำเนินการวิจัยจะเน้นการมีส่วนร่วมกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ และคณะครูจิตอาสาตำบลป่าซาง

4.1 เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปสถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลทั่วไปสถานการณ์ การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ผ่านมา

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ก่อตั้งวันที่ 1 เดือน ตุลาคม 2557 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ตั้งอยู่ที่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุวัดป่าซางโพธิ์ทอง หมู่ที่ 3 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โดยมีแกนนำชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าซางไปศึกษาดูงานที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยมีนายอดิสร ลาดลำ เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีวิทยากรจิตอาสาประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ในพื้นที่วัดตำบลป่าซาง จำนวน 3 รูป วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง จำนวน 2 คน วิทยากรจากครูเกษียณอายุตำบลป่าซางจำนวน 3 คน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง เป็นจำนวนเงิน 40,000 บาทต่อปี และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงราย สนับสนุนเป็นวัสดุอุปกรณ์ดังนี้ อาคารเรียน 1 หลัง ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง 1 ชุด เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ 1 ตัว มีนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 75 คน แยกเป็นเพศชาย 30 คน และแยกเป็นเพศหญิง 45 คน

ปัญหาและอุปสรรคการจัดการศึกษา นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางมาร่วมกิจกรรมน้อยและมาเรียนไม่สม่ำเสมอเนื่องจาก 1) ผู้สูงอายุไม่มีรถเดินทางมาร่วมกิจกรรมการ

เรียนรู้ 2) กลัวต้องมานั่งเรียนที่เป็นหลักวิชาการมากเกินไป เช่น การอบรมต่าง ๆ ที่หน่วยงานรัฐจัดการอบรมที่ผ่านมา 3) สถานที่จัดการเรียนรู้ไม่มีพื้นที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ

แนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคการจัดการศึกษา ของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่มาร่วมกิจกรรมน้อยและมาเรียนไม่สม่ำเสมอ คือ 1) จัดให้มีบริการรถรับส่งนักเรียนผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน โดยขอความร่วมมือจากทางผู้นำแต่ละหมู่บ้าน 2) ปรับรูปแบบการเรียนการสอนโดยให้นักเรียนผู้สูงอายุมาร่วมเสนอความต้องการเรียนรู้ร่วมกัน 3) ปรับย้ายสถานที่เรียนใหม่ที่มีอาคารห้องเรียนหลายห้องและสถานที่กว้างขวางเพื่อทำกิจกรรมด้านอื่น ๆ

วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ผ่านมา โดยใช้วิธีการจัดการศึกษา 3 ขั้นตอนตอนต้นดังต่อไปนี้ 1) การวางแผนจัดการเรียนรู้โดยมีคณะครูจิตอาสาและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซางที่เกี่ยวข้องเป็นผู้จัดการศึกษา 2) จัดการเรียนรู้โดยเน้นการเรียนภาคทฤษฎีที่เป็นวิชาการประกอบด้วยวิชาพระพุทธศาสนา วิชาสังคมศึกษาและวิชาสุขศึกษา 3) ประเมินผล โดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุแต่ละบุคคล แนวคิดทฤษฎีในการศึกษาคือแนวคิดพุทธศาสตร์

หลังจากที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางได้พบปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อันผ่านการถอดบทเรียนร่วมกันประกอบด้วยคณะครูจิตอาสา ตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง จึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบและวิธีการเรียนและการสอนจึงพบว่า

ข้อมูลทั่วไปสถานการณ์ การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางในปัจจุบันนี้

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางตั้งอยู่ที่วัดศรีดอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โดยมีนายสมศักดิ์ กันธาเศรษฐ์ อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยจี่เหล็ก และโรงเรียนสังกัด สพฐ. ในพื้นที่ตำบลป่าซาง เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีวิทยากรจิตอาสาประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ในพื้นที่วัดตำบลป่าซาง จำนวน 5 รูป วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง จำนวน 4 คน วิทยากรจากครูเกษียณอายุตำบลป่าซางจำนวน 4 คน งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซางจำนวน 80,000 บาทต่อปี และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงราย โดยได้สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ดังนี้ ห้องเรียน จำนวน 3 ห้อง ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง 3 ชุด เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ 3 ตัวมีนักเรียนผู้สูงอายุมี 5 ชั้นปี จำนวน 180 คนแยกเป็นเพศชายจำนวน 54 คนแยกเป็นเพศหญิงจำนวน 126 คนรวม 180 คนโดยผู้สูงอายุทั้งหมดมาจากตำบลป่าซาง

วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซางที่ผ่านมา มี 4 ขั้นตอนตอนดังต่อไปนี้ 1) การวางแผนจัดการเรียนรู้ โดยวิธีการสรุป ปัญหาและการถอดบทเรียน ประกอบด้วยตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุแต่ละชั้นปี คณะครูจิตอาสาและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันวางแผนจัดการเรียนรู้แต่ละภาคเรียน 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตรโดยมีตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุแต่ละชั้นปีและคณะครูจิตอาสา ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับความต้องการเรียนของผู้สูงอายุ และเพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของนักเรียนผู้สูงอายุโดยให้หลักสูตรการเรียนรู้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและด้านสิ่งแวดล้อม 3) การจัดการเรียนรู้ ใช้กิจกรรมภาคปฏิบัติด้วยการลงพื้นที่ศึกษา ฐานมากขึ้น เช่น วิชาพระพุทธศาสนา วิชาสังคมศึกษา วิชาสุขศึกษาและกิจกรรมการเรียนรู้ตาม อรรถศาสตร์ 4) ประเมินผล ใช้วิธีการถอดบทเรียนด้วยการสนทนากลุ่ม แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การ สังเกต และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซางประกอบด้วย

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการศึกษาประกอบด้วย แนวคิด การศึกษาตลอดชีวิต แนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่ และแนวคิดการมีส่วนร่วม
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิตประกอบด้วย แนวคิดการ จัดการความรู้ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และการถอด บทเรียนการเรียนรู้
3. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยทฤษฎีการสูงอายุ แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต การ ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ แนวคิดสุขภาพแบบองค์ รวม ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า กระบวนการเรียนรู้ ที่ควบคุมทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งห้องเรียนไว้ 5 ห้องเรียน มีการกำหนดกรอบ ชั้นปีที่ 1-3 เป็นระดับ โรงเรียนผู้สูงอายุ ระดับชั้นปีที่ 4-5 เป็นระดับ วิทยาลัยผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.1 ตารางกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ปี)				หมายเหตุ
	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4 - 5	
รายวิชา					เปิดเรียน
พระพุทธศาสนา	40	40	40		สัปดาห์ละ
สังคมศึกษา ศิลปะและวัฒนธรรม	40	40	40		1 วัน วันละ
สุขศึกษาและพลศึกษา	40	40	40		6 ชั่วโมง
กิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัย	120	120	120	120	ตลอดปี
กิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้				120	การศึกษา
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	240	240	240	240	มี 40 วัน

ตารางที่ 4.2 ตารางปฏิทินการเรียนของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางแต่ละชั้นปี

	09.00–09.50	10.00–10.50	11.00–12.00	13.00–15.30
ชั้นปีที่ 1	เรียนวิชาสุขศึกษา	เรียนวิชาพระพุทธศาสนา	เรียนวิชาสังคมศึกษา	พบกลุ่ม/แยกกลุ่มเรียน
ชั้นปีที่ 2	เรียนวิชาพระพุทธศาสนา	เรียนวิชาสุขศึกษา	เรียนวิชาสังคมศึกษา	พบกลุ่ม/แยกกลุ่มเรียน
ชั้นปีที่ 3	เรียนวิชาพระพุทธศาสนา	เรียนวิชาสังคมศึกษา	เรียนวิชาสุขศึกษา	พบกลุ่ม/แยกกลุ่มเรียน
ชั้นปีที่ 4	การถ่ายทอดองค์ความรู้	การถ่ายทอดองค์ความรู้	การถ่ายทอดองค์ความรู้	พบกลุ่ม/แยกกลุ่มเรียน
ชั้นปีที่ 5	การถ่ายทอดองค์ความรู้	การถ่ายทอดองค์ความรู้	การถ่ายทอดองค์ความรู้	พบกลุ่ม/แยกกลุ่มเรียน

หมายเหตุ เวลา 08.00–08.45 กิจกรรมทำความสะอาด

ตอนที่ 1 ผลการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษาการถอดบทเรียนการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางโดยการสัมภาษณ์คณะครูจิตอาสา เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล และตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุโดยใช้วิธีการจัดประชุมกลุ่มและการสนทนา นำข้อมูลมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ผลการถอดบทเรียนการจัดกระบวนการของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางได้ข้อสรุปดังนี้

1.1 ความคาดหวังเมื่อจบการศึกษา การเปลี่ยนแปลงที่อยากจะเห็น ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1.1.1 สิ่งที่เป็นไปตามความคาดหวัง

ด้านร่างกาย ได้สุขภาพแข็งแรง และสุขอนามัยเพราะมีกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การรำไม้พลอง การรำวงย้อนยุค และการแข่งขันกีฬาเปตอง

ด้านจิตใจ ความสุขเบิกบานใจได้หลักธรรม มาปรับใช้การดำเนินชีวิต เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เกิดเครือข่ายผู้สูงอายุ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ร่วมกัน

ด้านสิ่งแวดล้อม ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และมีความรู้ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่

1.1.2 สิ่งที่ได้มากกว่าความคาดหวัง

ด้านร่างกาย ได้รับบริการตรวจสุขภาพและได้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ด้านจิตใจ เข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรม ของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและมีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดการสร้างสรรค์วัฒนธรรม มีจิตสำนึก และมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

ด้านสิ่งแวดล้อม เข้าใจธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลง ภัยธรรมชาติ การรักษาสิ่งแวดล้อมและสามารถป้องกันตนเองในการรับมือกับภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้

1.1.3 สิ่งที่ได้น้อยกว่าความคาดหวัง

ด้านร่างกาย สภาพร่างกายผู้สูงอายุแต่ละบุคคลมีโรคประจำตัว ที่แตกต่างกัน

ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุบางคนยังมีห่วงกังวลและไม่รู้จักปล่อยวาง

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุบางคนคิดบ้านมากกว่าคิดสังคม

ด้านสิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุตาม ไม่ทันรวมทั้งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีความทันสมัยมากขึ้น

1.1.4 ปัญหาที่เกิดขึ้น

ด้านร่างกาย สภาพร่างกายผู้สูงอายุแต่ละบุคคลมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน
 ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุบางคนยังมีห่วงกังวลและไม่รู้จักปล่อยวาง
 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุบางคนติดบ้านมากกว่าติดสังคม
 ด้านสิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุตามไม่ทัน
 รวมทั้งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีความทันสมัยมากขึ้น

1.1.5 ข้อเสนอแนะ

ด้านร่างกาย การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา จัดการเรียนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรง เช่น การรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายที่ถูกต้อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ การป้องกันโรคไข้เลือดออก การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว การป้องกันดูแลผู้ป่วยทางจิต การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การดูแลที่มิพิช ภาวะสายตาสั้นในผู้สูงอายุ การดูแลฟัน ผลกระทบจากหมอกควันไฟ ความสำคัญของกระดูก การเลือกผักที่ปลอดสารพิษ วิธีการป้องกันเวลาถูกสัตว์ มีพิษกัด สภาวะผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และการคัดแยกขยะเป็นต้น

ด้านจิตใจ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ในวิชาพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยการเรียนประวัติพระพุทธเจ้า เพื่อศึกษาหาความเป็นมาของ พระสัมมาพระพุทธเจ้าที่พระองค์ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน การเรียนด้านศาสนพิธีและคิทธิปฏิบัติ เพื่อให้ นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ได้มีแนวทางในการปฏิบัติตามหลักของศาสนาพุทธที่ถูกต้องและจะได้ขยายองค์ความรู้ด้านการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ในชุมชน ได้อย่างเหมาะสม การเรียนเรื่องของธรรมะ เป็นวิธีของการปฏิบัติตน โดยการใช้หลักธรรมเข้ามาดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุและผลทำให้นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีความสุขจากการนำมาปฏิบัติได้จริง

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม วิชาสังคมศึกษาและวัฒนธรรม จัดกิจกรรมการเรียนในเรื่องรู้เท่าทันปัญหาการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน เช่น เรียนในเรื่องผลกระทบการเมืองที่เกิดขึ้นนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง การอยู่ร่วมในสังคมโดยการปรับบุคลิกภาพให้มีความน่าเชื่อถือ การบอกเล่าภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในท้องถิ่น การมีวัฒนธรรม ในการทักทายการให้ความหมายเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี

ด้านสิ่งแวดล้อม การสร้างความเข้าใจของผู้สูงอายุ กับสังคมปัจจุบัน การสร้างความเข้าใจการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมการปรับตัว ให้เข้าใจในเรื่องของโลกปัจจุบันการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาสังคมศึกษาโดยได้รับความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญชำนาญการ สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นองค์รวมได้อย่างชัดเจน อีกทั้งมีการ

ประเมินกลุ่มผู้สูงอายุในเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนได้อย่างมีคุณค่า ในกิจกรรมมี การจัดทำเสวียนในพื้นที่วัดหรือสำนักสงฆ์ในตำบลป่าซาง การบริหารจัดการขยะในชุมชน โดยการออมขยะสู่ธนาคารความดีของผู้สูงอายุในตำบลป่าซาง

1.2 ความรู้สึกรู้สีกต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ พอใจในเรื่องใด เพราะเหตุใด

1.2.1 การเปิด โอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน

ด้านร่างกาย การได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพสร้างความเข้าใจเพิ่มทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุทางกรรมพันธุ์และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างไร ความต้องการสารอาหารผู้สูงอายุ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี หลัก 11 อ. ในการดูแลผู้สูงอายุการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสภาวะจากดินฟ้าอากาศ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การป้องกันและการดูแลให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัว

ด้านจิตใจ การให้ความรู้เรื่องธรรมะ ในเรื่องของประวัติพระพุทธเจ้า หลักคำสั่งสอน การปฏิบัติศาสนพิธี หลักธรรมการดำรงชีวิตอันสงฆ์หรือผลดีอันเกิดจากการฟังนั้น มีประโยชน์มากมายหลายสถาน เช่น 1. ทำให้ได้ฟังเรื่องใหม่ ฟังเรื่องที่ไม่เคยได้ยินไม่เคยได้ฟังมาก่อน 2. ได้ใส่ใจในเรื่องเก่า ทบทวนหวนคิดถึงอดีตชีวิตที่ผ่านมา ศรัทธาฟังสนใจฟัง ทบทวน จดหัวข้อ ปฏิบัติทันทีอย่ารอรีแต่ประการใด 3. บรรเทาความกังวล ปิดประตูความกังวล 4. เป็นสัมมาทิฐิ ไม่เข้าใจสิ่งใดในทางที่ผิด 5. มีสติมั่นคง มีสติดี จริตไม่แปรปรวนทวนกระแส

การทำสมาธิ เป็นกิจกรรมหลังพักรับประทานอาหารเที่ยง เวลา 13.00 น. ก่อน ที่จะเข้าสู่กระบวนการของกิจกรรมช่วงบ่าย เพื่อสร้างสมาธิให้กับผู้เรียน ปัจจุบันชีวิตคนเราเกิดความวุ่นวายมากมาย ทั้งในสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัว สิ่งหนึ่งที่คนเราต้องการ ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่อนคลาย สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วยให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียนและการทำงานดีขึ้น ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้

เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเกี่ยวข้องกันโดยตรง มีการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น กิจกรรมกินข้าวร่วมกัน การแบ่งกลุ่มการทำกิจกรรมและการเรียนรู้นอกพื้นที่ เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ โดยเฉพาะตามโบราณสถานที่สำคัญในพื้นที่

ด้านสิ่งแวดล้อม ใช้กิจกรรมด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การปลูกดอกกล้วยไม้ถิ่นคุ้มครองชาติ การทำเสวียนไม้ไผ่ และการบริหารจัดการขยะ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนดังต่อไปนี้

- 1) การใช้อย่างประหยัด คือ การใช้เท่าที่มีความจำเป็น เพื่อให้มีทรัพยากรไว้ใช้ได้ยาวนานและเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามากที่สุด
- 2) การนำกลับมาใช้ซ้ำอีก สิ่งของบางอย่างเมื่อมีการใช้แล้วครั้งหนึ่งสามารถที่จะนำมาใช้ซ้ำได้อีก เช่น ถูพลาสติก กระดาษ เป็นต้น หรือสามารถที่จะนำมาใช้ได้ใหม่ โดยผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การนำกระดาษที่ใช้แล้วไปผ่านกระบวนการต่างๆ เพื่อทำเป็นกระดาษแข็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นการลดปริมาณการใช้ทรัพยากรและการทำลายสิ่งแวดล้อมได้
- 3) การบูรณะซ่อมแซม สิ่งของบางอย่างเมื่อใช้เป็นเวลานานอาจเกิดการชำรุดได้ เพราะฉะนั้นถ้ามีการบูรณะซ่อมแซม ทำให้สามารถยืดอายุการใช้งานต่อไปได้อีก
- 4) การบำบัดและการฟื้นฟู เป็นวิธีการที่จะช่วยลดความเสื่อมโทรมของทรัพยากร
- 5) การใช้สิ่งอื่นทดแทน เป็นวิธีการที่จะช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติน้อยลงและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก การใช้ใบตองแทนโฟม การใช้พลังงานแสงแดดแทนแร่เชื้อเพลิง การใช้ปุ๋ยชีวภาพแทนปุ๋ยเคมี เป็นต้น
- 6) การเฝ้าระวังดูแลและป้องกัน เป็นวิธีการที่จะไม่ให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย เช่น การเฝ้าระวังการทิ้งขยะสิ่งปฏิกูลลงแม่น้ำ คูคลอง การจัดทำแนวป้องกันไฟฟ้า เป็นต้น

1.2.2 การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ทุนชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ โดยกำหนดหรือเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน และรู้วิธีแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์แต่ละบุคคลพัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึก ของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยผู้เรียนเลือกเรียนตามความสนใจ อย่างน้อย หนึ่งงาน/กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมด้านสุขอนามัย เช่น โยคะ นวดแผนไทย รำไม้พลอง
 2. กิจกรรมวิชาการ เช่น วิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คอมพิวเตอร์
 3. กิจกรรมด้านศิลปะ วัฒนธรรมและการแสดง เช่น คอนเสิร์ตพื้นเมืองเหนือ/อีสาน การฟ้อน การรำจ้อย ซอ หมอลำ คำว้า รำวงย้อนยุค การตีกลองปูลู และกลองสะบัดชัย
 4. กิจกรรมคหกรรม เช่น การทำอาหารพื้นเมือง การทำขนม ของหวานพื้นเมือง การทำเครื่องดื่มนสมุนไพร การถนอมอาหาร การแปรรูปอาหาร
 5. กิจกรรมด้านหัตถกรรม เช่น การจักสาน การปั้นการแกะสลัก การทอผ้า การประดิษฐ์วัสดุเป็นของใช้ และของประดับ
 6. กิจกรรมสืบสานภูมิปัญญา เช่น การเรียนตัวเมือง สืบสานพิธีกรรมความเชื่อดั้งเดิม เช่น ผิดผี ผิดครู ผิดฮีต ผิดป่า ผิดเมือง ส่งเคราะห์ การเรียกขวัญ ส่งกำเนิด สืบชะตา เลี้ยงผี ปู่-ย่า การอยู่ไฟ ผีหม้อนึ่ง ผีอ้าวัก การเวรตาน คำให้พรในโอกาสต่าง ๆ การดำหัวครู ตำรับยาสมุนไพร คาถา/เวทย์มนต์
 7. กิจกรรมกีฬา/นันทนาการ เช่น กีฬาเบตอง กีฬาพื้นบ้าน การร้องเพลงไทยลูกทุ่ง เพลงไทยสากล การเดินรำ
 8. กิจกรรมหมอมือเมือง เช่น ยาแก้กินผัด ยาแก้ไข้ ยารม (อบสมุนไพร) ยาต้ม ยาฝน ยาดอง
- 1.2.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุ กับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง นอกจากการเรียนในห้องเรียนในช่วงเวลาตอนเช้าก็จะมีตลาดนัดผู้สูงอายุ โดยนำพืชผักสวนครัวของแต่ละบุคคลมาจำหน่ายและแลกเปลี่ยนกัน ช่วงพักเที่ยงผู้สูงอายุจะนำอาหารมารับประทานร่วมกัน

1.3 ความรู้สึกต่อกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ พอใจ ในกิจกรรมใด เพราะเหตุใด

พอใจในทุก ๆ ด้านเพราะเป็นรูปแบบที่ถักทอความสัมพันธ์อันดีงาม จากกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

1.3.1 หลังการเข้าเรียนรู้ในกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1. ด้านสุขภาพได้ความรู้ การดูแลสุขภาพสร้างความเข้าใจเพิ่มทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ทางกรรมพันธุ์และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างไร ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี หลัก 11 อ. ในการดูแลผู้สูงอายุการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสภาวะจากดินฟ้า อากาศ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การป้องกันและการดูแลที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัว

2. ด้านสุขภาพจิตใจการให้ความรู้เรื่องโดยสอนตามหลักสูตรในเรื่องของประวัติพระพุทธเจ้า หลักคำสั่งสอน การปฏิบัติศาสนพิธี หลักธรรมการดำรงชีวิตอานิสงส์ หรือผลดีอันเกิดจากการฟังนั้น มีประโยชน์มากมายหลายสถาน เช่น

- 1) ทำให้ได้ฟังเรื่องใหม่ ฟังเรื่องที่ไม่เคยได้ยินไม่เคยได้ฟังมาก่อน
- 2) ได้ใส่ใจในเรื่องเก่า ทบทวนหวนคิดถึงอดีตชีวิตที่ผ่านมา
- 3) บรรเทาความกังวล ปิดประตูความกังวล สงสัยเสียได้
- 4) เป็นสัมมาทิฐิ ไม่เข้าใจสิ่งใดในทางที่ผิด
- 5) มีสติมั่นคง มีสติดี จริตไม่แปรปรวนทวนกระแส

3. การทำสมาธิ เป็นกิจกรรมหลังพักรับประทานอาหารเที่ยง เวลา 13.00 น. ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการของกิจกรรมช่วงบ่าย เพื่อสร้างสมาธิให้กับผู้เรียน ปัจจุบันชีวิตคนเราเกิดความวุ่นวายมากมาย ทั้งในสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัว สิ่งหนึ่งที่คนเราต้องการ ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วยให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพินิจพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียนและการทำงานดีขึ้น ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียดร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรคและยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

4. ด้านสิ่งแวดล้อม

1) การสร้างความเข้าใจของผู้สูงอายุ กับสังคมปัจจุบันการสร้างความรู้เข้าใจการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมการปรับตัวให้เข้าใจในเรื่องของโลกปัจจุบันการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาสังคมศึกษา โดยได้รับความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ชำนาญการสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นองค์รวมได้อย่างชัดเจน อีกทั้งมีการประเมินกลุ่มผู้สูงอายุ เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนได้อย่างมีคุณค่า อีกทั้งได้รับการชื่นชมจากบุคคลภายนอก ว่าเป็นความเป็นระเบียบวินัยมีกระบวนการต่าง ๆ ที่เป็นต้นแบบให้กับผู้สูงอายุในตำบลอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

ดี ในกิจกรรมมีการจัดทำเสวียนในพื้นที่ วัดหรือสำนักสงฆ์ในตำบลป่าซาง การบริหารจัดการขยะ ในชุมชน โดยการออมขยะสู่ธนาคารความดีของผู้สูงอายุในตำบลป่าซาง การมีส่วนร่วมงาน ทางด้านศาสนา

5 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

เนื่องจากนักเรียนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทำให้คณะครูจิตอาสา ยังไม่เพียงพอกับจำนวนห้องเรียน ดังนั้นในบางวิชาที่เกี่ยวกับอาชีพ อยากให้ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ มาถ่ายทอดหรือเป็นครูฝึกสอนให้ความรู้ต่อไป

1.4 แนวคำถามในการถอดบทเรียนในกลุ่มสำหรับวิทยากร และเจ้าหน้าที่ อบต. ซึ่งมีประเด็นสำคัญ 9 ประเด็น ดังนี้

1) ความคาดหวังที่อยากจะได้จากการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ปัญญารอบรู้ และ อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี (ศิริ บุญศิริ, 2560)

ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ต่อผู้สูงอายุด้วยกันเอง มีความรักใคร่ผูกพันพึ่งพาอาศัยกันและกันสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจ (นิกร จันทราพูน, 2560)

ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย รู้จักปล่อยวางมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีคุณค่าต่อตนเองและครอบครัว (พระครูมัญญกัลยาณธรรม, 2560)

2) ความรู้สึกต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ พอใจในเรื่องใด เพราะเหตุใด การเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน

พอใจผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยยึดนักเรียนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง ด้านร่างกาย คือผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในเรื่อง การรำไม้พอง รำโยคะ รำวงย้อนยุค หรือการเล่นเปตองก็ได้เข้ามาเป็นผู้นำให้กับกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่เคยบวชเป็นพระมาหรือเป็นมัคทายก สามารถนำความรู้ทางด้านจิตวิญญาณ มาถ่ายทอดให้กับกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง เช่น การทำสมาธิ การทำบายศรีสู่ขวัญ การกินอ้อผญา และ นำสวดมนต์ ด้านสังคม ผู้สูงอายุที่เคยเป็นผู้นำมาก่อน ก็สามารถเป็นผู้นำในการนำผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมตามหมู่บ้านชุมชนต่างๆ เช่น งานประเพณีสลากภัต งานสงฆ์น้ำพระธาตุ และงานประเพณีต่าง ๆ ที่ทางวัดในพื้นที่ตำบลป่าซางได้จัดกิจกรรม รวมทั้งงานกิจกรรมกีฬาชุมชนผู้สูงอายุเองก็ได้เข้าร่วมกิจกรรมในพิธีเปิดคือ การเดินบาร์สโตน การรำไม้พอง นอกจากนี้ทางผู้สูงอายุจึงได้นำเสนอในเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับโรงเรียนในพื้นที่ โดยสอนการทำงานบนพื้นบ้านและ

ของเล่นที่บ้านให้นักเรียนได้เรียนรู้เพิ่มเติมต่อไป ด้านสิ่งแวดล้อม ทางผู้สูงอายุก็มีกิจกรรมที่นำเสนอในเรื่องของหลักสูตร คือ การทำน้ำหมักจากหน่อกล้วย การปลูกดอกกล้วยไม้ การทำเสวียนไม้ไผ่รอบต้นไม้ให้กับวัดในพื้นที่ เพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้และศึกษาคุณาน

การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น

พอใจ ในการใช้ภูมิปัญญาและทรัพยากร ในเรื่องของการจัดการใบไม้ในพื้นที่สาธารณะ โดยการนำเสวียนไม้ไผ่เพื่อเก็บใบไม้เพื่อแก้ไขปัญหาการเผาอันจะนำมาสู่ปัญหาหมอกควันอีกทั้งยังนำมาทำเป็นปุ๋ย และการทำอ้อผญาโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยเป็นการตัดไม้ไผ่มาทำเป็นกระบอกน้ำ ส่วนผสมของอ้อผญานั้นจะประกอบไปด้วย น้ำผึ้งและน้ำจากกระบอกไม้ไผ่นำมาปลูกเสกคาถาอาคม ผู้ใดได้บูชาและดื่มอ้อผญาแล้วมีความเชื่อว่าจะทำให้มีสติปัญญาที่ดี

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุ กับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง

ยังไม่พอใจในความชัดเจนที่เป็นรูปธรรมส่วนมากจะมีเป็นบางกลุ่มเท่านั้น หรือจะมีการแลกเปลี่ยนเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มาจากหมู่บ้านของตนเองเท่านั้น ส่วนการแลกเปลี่ยนพูดคุยระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนนั้นมีการพูดคุยบ้างส่วนมากจะเป็นเรื่องของการเป็นนักเรียนผู้สูงอายุว่ามีเพื่อนมีเครือข่ายและได้มีความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

3) ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งที่คิดว่าทำได้ดีมีอะไร มีปัจจัยใดที่ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เกิดความสำเร็จ

การมีส่วนร่วมของผู้เรียน และประสบการณ์ของคณะครูจิตอาสาเพราะมาจากครูที่เกษียณราชการแล้วทำให้มีเวลาเต็มที่กับการเรียนการสอนรวมทั้งผู้เรียนยังมีส่วนร่วมในการจัดการเรียน โดยใช้หลักสูตรภูมิปัญญาพื้นบ้านมาพัฒนาปรับใช้

4) สิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าความคาดหวัง

ผู้สูงอายุมีกิริยามารยาทที่ดี โดยการทักทายด้วยการกราบไหว้ระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง ผู้สูงอายุมีความรู้ทั้งด้านกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมสามารถมาถ่ายทอดแบ่งปันให้กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นนักเรียนผู้สูงอายุ

5) กระบวนการใดที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เพราะเหตุใด

ไม่มี

6) การเปลี่ยนแปลงต่อนักเรียนผู้สูงอายุหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย เน้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น การรำไม้พอง การแข่งขันเปตองและอื่นๆ เป็นต้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 1) ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร 2) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 3) ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง 4) ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง 5) ช่วยป้องกันโรคกระดูก ทำให้อายุยืนยาว ไม่หกล้ม 6) ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น 7) ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย 8) ช่วยให้อายุยืนยาว และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น 9) ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

ด้านจิตใจ เข้าใจความเป็นมาของพระสัมมาพระพุทธเจ้าที่พระองค์ประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพาน การเรียนด้านศาสนพิธีและคหิปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ได้มีแนวทางในการปฏิบัติตามหลักของศาสนาพุทธที่ถูกต้องและจะได้ขยายองค์ความรู้ด้านการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชนได้อย่างเหมาะสม

ด้านสังคม การเรียนในเรื่องรู้เท่าทันปัญหาการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน เช่น เรียนในเรื่อง ผลกระทบการเมืองที่เกิดขึ้นนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง การอยู่ร่วมกันในสังคม โดยการปรับบุคลิกภาพให้มีความน่าเชื่อถือ การบอกเล่าภูมิปัญญา และวัฒนธรรมในท้องถิ่น การมีวัฒนธรรมในการทักทาย การให้ความหมายเพลงชาติไทย และเพลงสรรเสริญพระบารมี

ด้านสิ่งแวดล้อม การสร้างความเข้าใจของผู้สูงอายุ กับสังคมปัจจุบันการสร้างความเข้าใจการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งมีการประเมินกลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนได้อย่างมีคุณค่า เป็นต้นแบบให้กับผู้สูงอายุในตำบลอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี ในกิจกรรมมีการจัดทำเสวียนในพื้นที่วัดหรือสำนักสงฆ์ในตำบลป่าซาง การบริหารจัดการขยะ ในชุมชน โดยการออมขยะสู่ธนาคารความดีของผู้สูงอายุในตำบลป่าซาง การมีส่วนร่วมงานทางด้านศาสนา

7) ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกระบวนการเรียนรู้

บุคลากรในการสนับสนุนไม่เพียงพอกับจำนวนห้องเรียนผู้สูงอายุ และเวลาในการเรียนการสอนยังไม่เพียงพอ

8) สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงในการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาข้อจำกัดใด เพราะเหตุใด

เรื่องการเมืองจะทำให้เกิดการแบ่งฝ่ายมากขึ้นเพราะผู้สูงอายุที่มาอยู่ร่วมกันมาจากหลายฝ่ายหลายกลุ่มด้วยกันและอีกเรื่องคือสิทธิมนุษยชน อาจเกิดการหมิ่นประมาทฟ้องร้องได้ โดยเฉพาะบุคคลที่ 3 การเปิดเผยข้อมูลความลับของผู้ป่วยอาจกระทบต่อความสัมพันธ์อันดีงาม

9) ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง และความต้องการเครื่องมือ กลไก การหนุนช่วย

งบประมาณ ในการสนับสนุนเพื่อใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุในกิจกรรมต่าง ๆ ระบบไอทียังไม่เพียงพอ เพื่อจะได้นำมาเป็นเครื่องมือสื่อสารให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุ และบุคลากรอื่นๆ ที่สังกัดหน่วยงานต่างๆ ที่จะมาให้ความรู้เสริมในวิชาต่างๆ

4.2 เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบผลการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุตำบลป่าซางในอดีตและปัจจุบัน

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในอดีต			การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในปัจจุบัน		
ขั้นตอนที่	วิธีการ	ผล	ขั้นตอนที่	วิธีการ	ผล
1) การวางแผนจัดการเรียนรู้	ดำเนินการโดยวิทยากรครูจิตอาสา	นักเรียนผู้สูงอายุไม่มีส่วนร่วม	1) การวางแผนจัดการเรียนรู้	ดำเนินการโดยวิทยากรครูจิตอาสาและนักเรียนผู้สูงอายุ	นักเรียนผู้สูงอายุมีส่วนร่วม
2) การจัดการเรียนรู้	วิชาศาสนา วิชาสังคม วิชาสุขศึกษาเน้นการบรรยายในห้องเรียน	ไม่มีการพัฒนาใช้หลักสูตรเดิม	2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร	วิชา ศาสนา วิชาสังคม วิชาสุขศึกษา วิชาการเรียนรู้ตามอัธยาศัย	พัฒนาหลักสูตรตามความต้องการของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในอดีต			การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในปัจจุบัน		
ขั้นตอนที่	วิธีการ	ผล	ขั้นตอนที่	วิธีการ	ผล
3) การประเมินผล	โดยวิทยากรจิตอาสา	ขาดความชัดเจน	3) การจัดการเรียนรู้	เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่าเรื่อง ประสบการณ์ และวิธีแก้ปัญหา	ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม
			4) การประเมินผล	โดยผู้สูงอายุและวิทยากรจิตอาสา	ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม

จากตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุตำบลป่าซาง พบว่า การวางแผนจัดการเรียนรู้ในอดีตที่ผ่านมาเป็นการดำเนินกิจกรรมด้านแผนการศึกษาเฉพาะวิทยากรครูจิตอาสา ขาดการมีส่วนร่วมของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ทำให้การเรียนรู้ไม่ตรงเป้าหมายและความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกับปัจจุบันที่ให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนและกิจกรรมการเรียนรู้จึงทำให้การเรียนรู้มีเป้าหมาย และตรงกับความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุ ส่วนการจัดการเรียนรู้ในอดีตที่ผ่านมา พบว่า เป็นการเรียนรู้ที่เน้นแต่ในห้องเรียนเป็นหลักไม่มีการพัฒนาหลักสูตรรวมทั้งรายวิชาเป็นการเรียนรู้ด้านทฤษฎีด้านเดียว จึงทำให้นักเรียนผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ ซึ่งแตกต่างในปัจจุบันที่มีการพัฒนากิจกรรมในหลักสูตรเพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้ตามอัชฌาศัย ตามความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุ และการศึกษาดูงานนอกสถานที่ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุมีความสนใจมากขึ้น หลังจากนั้น จึงมีการจัดการเรียนรู้ เน้นกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุเล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิตจริงและวิธีแก้ปัญหาเพื่อสร้างทักษะในชีวิต ส่วนการประเมินผลในอดีตพบว่าเป็นการดำเนินงานโดยวิทยากรครูจิตอาสาเพียงลำพังทำให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุไม่มีความชัดเจน ซึ่งแตกต่างจากปัจจุบันที่เน้นการมีส่วนร่วมมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง 4 ด้านประกอบด้วยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	50.00
หญิง	15	50.00
อายุ		
อายุ 45-55 ปี	3	10
อายุ 56-60 ปี	4	13.3
อายุ 61-65 ปี	10	33.4
อายุ 66-70 ปี	7	23.3
อายุ 71-75 ปี	4	13.3
อายุ 76-80 ปี	2	6.7
ศาสนา		
พุทธ	30	100
คริสต์	-	-
อิสลาม	-	-
สถานภาพสมรส		
โสด	1	3.3
สมรส	21	70.0
หม้าย	7	23.3
หย่าร้าง	1	3.3

จากตารางที่ 4.4 ผลการศึกษาด้านข้อมูลทั่วไป พบว่า นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีเพศชายและเพศหญิงเท่ากัน คือ ร้อยละ 50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 61-65 ปี ร้อยละ 33.4 รองลงมา อายุระหว่าง 66-70 ปี ร้อยละ 23.3 และอายุระหว่าง 56-60 ปี ร้อยละ 13.3 ตามลำดับ ด้านศาสนา พบว่า ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 70.0 รองลงมาคือเป็น หม้ายร้อยละ 23.3 และโสดร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละข้อมูลเศรษฐกิจ-สังคมของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	-	-
ประถมศึกษา	27	90.0
มัธยมศึกษา	3	10.0
สูงกว่ามัธยม	0	0.0
อาชีพ		
ทำนา/ทำสวน/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์	22	73.3
รับจ้างทั่วไป	7	23.3
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	1	3.3
ทำงานบ้าน	-	-
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-
รายได้		
ไม่เกิน 1,000 บาท	11	36.7
1,100 – 2,000 บาท	12	40
2,100 – 3000 บาท	3	10
3,100 – 4,000 บาท	1	3.3
เกิน 4,000 บาทขึ้นไป	3	10
ภาระหนี้สิน		
มี	15	50
ไม่มี	15	50

จากตารางที่ 4.5 ด้านเศรษฐกิจสังคม พบว่านักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 90.0 รองลงมาคือมัธยมศึกษา ร้อยละ 10.0 ตามลำดับด้านอาชีพส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา/ทำสวน/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 73.3 รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 23.3 และอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ ด้านรายได้พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 1,100–2,000 ต่อเดือน ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือมีรายได้ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน

ร้อยละ 36.7 รายได้ระหว่าง 2,100–3,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 10.0 และหนี้สิน พบว่าส่วนใหญ่มีหนี้สินคิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละข้อมูลสุขภาพของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

ข้อมูลสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
โรคความดันโลหิต	15	50
โรคเบาหวาน	2	6.7
ไขมันในเลือด	2	6.7
โรคข้อเสื่อม	1	3.3
โรคหัวใจ	1	3.3
โรคไต	1	3.3
โรคตับ	1	3.3
ไม่มีโรคประจำตัว	7	23.3
สมาชิกในครัวเรือน		
บุตร	4	13.3
คู่สมรส	23	76.7
อยู่คนเดียว	1	3.3
ญาติ พี่น้อง	1	3.3
หลาน	1	3.3
กิจกรรมในแต่ละวัน		
ทำงานบ้าน	10	33.3
ออกกำลังกาย	3	10.0
ร่วมกิจกรรมในชุมชน	17	56.7
การดำรงตำแหน่ง		
เคย	15	50
ไม่เคย	15	50

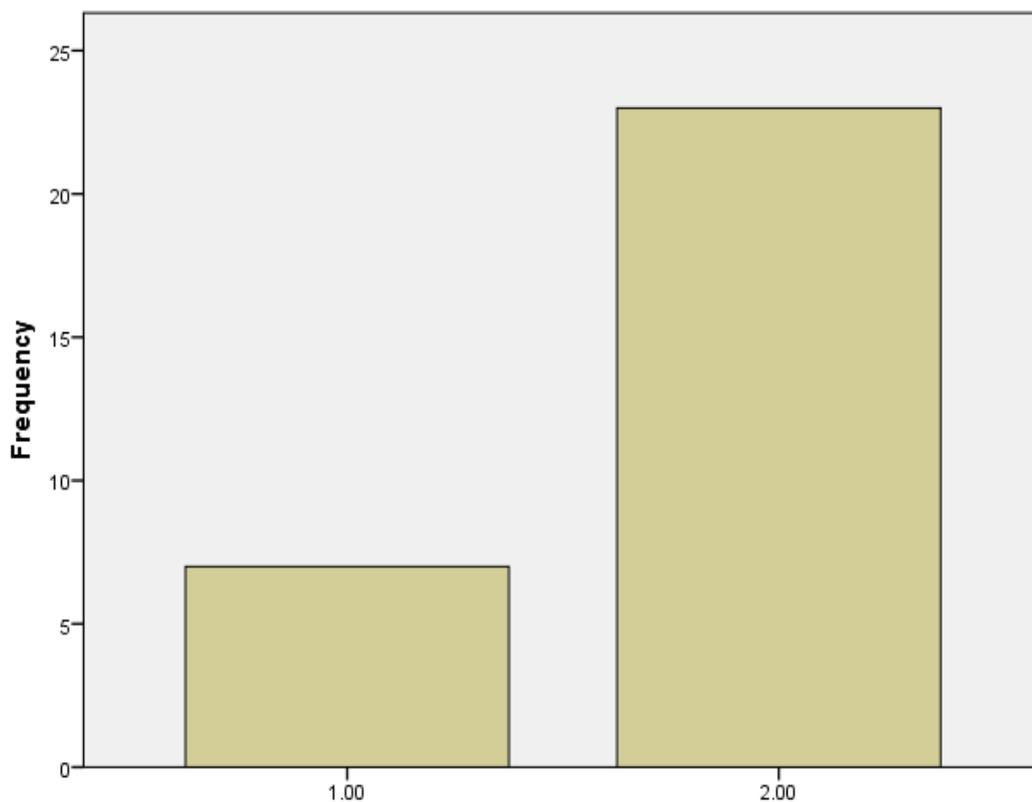
จากตารางที่ 4.6 พบว่านักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวความดันโลหิตสูงร้อยละ 50.0 รองลงมาไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 23.3 โรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ ด้านผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับใคร พบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสร้อยละ 76.7 อยู่กับบุตรร้อยละ 13.3 และอยู่กับพี่น้อง อยู่คนเดียว และอยู่กับหลานร้อยละ 3.3 ตามลำดับ และประเภทที่ทำกิจกรรมแต่ละวันพบว่าส่วนใหญ่ ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนร้อยละ 56.7 รองลงมา คือ ทำกิจกรรมทำงานบ้านร้อยละ 33.3 และทำกิจกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 10.0 ตามลำดับ และด้านประเภทการดำรงตำแหน่งพบว่าส่วนใหญ่ เคยดำรงตำแหน่งในทางสังคมทั้งอดีตและปัจจุบัน ร้อยละ 50

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

ตารางที่ 4.7 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง (ก่อนการศึกษา)

ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต				
ด้านร่างกาย (35)	ด้านจิตใจ (30)	ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม (15)	ด้านสิ่งแวดล้อม (40)	คุณภาพชีวิต โดยรวม (130)
26.95	22.12	9.67	28.28	87.02
ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
3.36	3.16	3.22	3.53	21.75

จากตารางที่ 4.7 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย อยู่ในคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ป่าซาง มีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับ



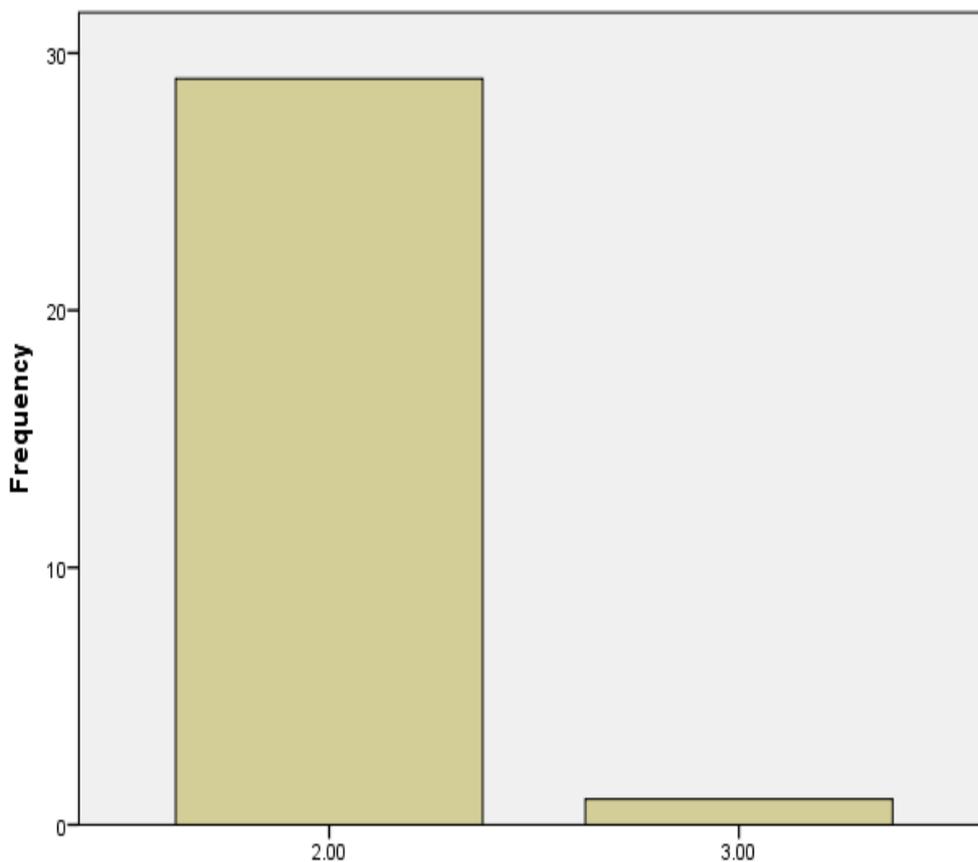
ภาพที่ 4.1 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ก่อนการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) จากการศึกษาวิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 26 ข้อ จำนวนผู้สูงอายุ 30 คนได้ดำเนินการสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนการเข้ารับการศึกษาระดับชั้นเรียน โดยได้ข้อสรุปว่า แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนเข้ารับการศึกษาระดับชั้นเรียน ซึ่งได้ข้อสรุปคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อยู่ในระดับ ไม่ดีจำนวน 7 ราย และระดับปานกลางจำนวน 23 ราย

ตารางที่ 4.8 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง (หลังการศึกษา)

ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต				
ด้านร่างกาย (35)	ด้านจิตใจ (30)	ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม (15)	ด้านสิ่งแวดล้อม (40)	คุณภาพชีวิต โดยรวม (130)
27.33	24.13	11.23	31.53	94.22
ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
3.63	3.38	3.38	3.94	23.55

จากตารางที่ 4.8 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย อยู่ในคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล ป่าซาง มีระดับคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับ



ภาพที่ 4.2 ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง หลังการศึกษา

ภาพที่ 4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 26 ข้อ จำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ได้ดำเนินการสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังจากเข้ารับการศึกษานี้ ซึ่งได้สรุปคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 29 ราย และระดับดีมากจำนวน 1 ราย ซึ่งสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านหลังจากเข้ารับการศึกษานี้ในชั้นเรียนแล้ว มีคุณภาพชีวิตที่ดีมากกว่ายังไม่ได้เข้ารับการศึกษานี้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกต

ลำดับ	ประเด็นและรายการที่สังเกต	สถานที่ โรงเรียนผู้สูงอายุ	สถานที่บ้าน	รายละเอียด
1	พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 1.1 การแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด	มีความนอบน้อมทักทายปราศรัย มีการแสดงความคิดเห็นและการกราบไหว้	ทักทายกันและกัน	เป็นรูปแบบการสอนเรื่องมารยาททางสังคม
2	1.2 การควบคุมอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ (เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึก เป็นต้น) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ผู้สูงอายุ มีสติในการคิดก่อนพูดและก่อนทำ และสามารถทำงานร่วมกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ได้	ผู้สูงอายุ มีสติในการคิดก่อนพูดและก่อนทำ และสามารถทำงานร่วมกับชุมชน	เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง จัดอยู่ในวิชาสังคมศึกษาโดยวิทยากรคณะครูจิตอาสาเป็นผู้ถ่ายทอด
3	การช่วยเหลือ แบ่งปันกัน	ผู้สูงอายุในช่วงเช้าก่อนที่จะเข้าห้องเรียนก็จะมีการนำผักและผลไม้มาแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนกันและช่วงเวลาอาหารเที่ยงผู้สูงอายุก็จะนำอาหารจากบ้านมารับประทานอาหารร่วมกัน	ผู้สูงอายุจะไปช่วยงานและร่วมงานในกิจกรรมของหมู่บ้านและกิจกรรมทางวัด	เพราะทางคณะครูจิตอาสา ก็จะเน้นย้ำในเรื่องความสัมพันธ์ตลอดจนถึงการสร้างเครือข่ายร่วมกัน
4	การเข้าหา พูดคุยกับผู้อื่น	ผู้สูงอายุ มีความกล้าแสดงออก ในกรณีที่มีโอกาสศึกษาดูงาน ผู้สูงอายุสามารถไปทักทายพูดคุยหรือแนะนำในเรื่องต่างๆ	พูดคุยกับคนอื่นๆ มีหลักการขึ้น มีความชัดเจนในเรื่องต่างๆ	ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และวิธีการพูดในที่ชุมชนจากคณะครูจิตอาสา

จากตารางที่ 4.9 แบบสังเกต พฤติกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ทั้ง 4 หัวข้อ นักเรียนผู้สูงอายุ หลังได้ร่วมกิจกรรมของ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง พบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุ มีความอ่อนน้อมทักทายปราศรัย มีการแสดงความรักและการกราบไหว้ตามลำดับอาวุโส ด้านการควบคุมอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ (เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกเป็นต้น) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุ มีสติในการพูดทุกครั้งและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ด้านการช่วยเหลือ แบ่งปันกัน จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุ ในช่วงเช้าก่อนที่จะเข้าห้องเรียนก็จะมีการนำผักและผลไม้มาแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนกันและช่วงเวลาอาหารเที่ยงผู้สูงอายุก็จะนำอาหารจากบ้านมารับประทานอาหารร่วมกันด้านการเข้าหา พูดคุยกับผู้อื่นจากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก ในกรณีที่มียุทธศาสตร์ศึกษาผู้สูงอายุสามารถไปทักทายพูดคุยหรือแนะนำในเรื่องต่าง ๆ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

2. เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์และการสังเกต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ (SPSS) มาดำเนินการทำวิจัยต่อไป

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาข้อมูลทั่วไปสถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสอบถามผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยใช้รูปแบบการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสนทนา ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบบสังเกต และแนวคำถามในการถอดบทเรียน ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ตั้งอยู่ที่วัดศรีดอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โดยมีนายสมศักดิ์ คันธเศรษฐ์ อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยจี่เหล็ก และโรงเรียนสังกัด สพฐ. ในพื้นที่ตำบลป่าซาง เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีวิทยากรจิตอาสาประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ในพื้นที่วัดตำบลป่าซาง จำนวน 5 รูป วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง จำนวน 4 คน วิทยากรจากครูเกษียณอายุตำบลป่าซางจำนวน 4 คน งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง จำนวน 80,000 บาทต่อปี และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงราย โดยได้สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ดังนี้ ห้องเรียน จำนวน 3 ห้อง ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง 3 ชุด เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์ 3 ตัว มีนักเรียนผู้สูงอายุมี 5 ชั้นปี จำนวน 180 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 54 คน แยกเป็นเพศหญิงจำนวน 126 คน รวม 180 คน โดยผู้สูงอายุทั้งหมดมาจากตำบลป่าซางวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มี 4 ขั้นตอนคือ

- 1) การวางแผนจัดการเรียนรู้
- 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร
- 3) การจัดการเรียนรู้อยู่
- 4) ประเมินผล

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางคือ

- 1) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการศึกษาประกอบด้วย แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต แนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่ และแนวคิดการมีส่วนร่วม
- 2) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิตคือ แนวคิดการจัดการความรู้ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ ของผู้ใหญ่ การถอดบทเรียนการเรียนรู้
- 3) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ทฤษฎีการสูงอายุ แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ผลการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) การวางแผนจัดการเรียนรู้
- 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร
- 3) การจัดการเรียนรู้อยู่
- 4) ประเมินผลการเรียนรู้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พบว่านักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางมีเพศหญิง และเพศหญิงเท่ากัน คือ ร้อยละ 50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 61–65 ปี ร้อยละ 33.4 รองลงมาอายุระหว่าง 66–70 ปี ร้อยละ 23.3 และอายุระหว่าง 56–60 ปี ร้อยละ 13.3 ตามลำดับ ด้านศาสนาพบว่า ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 70.0 รองลงมาคือเป็นหม้ายร้อยละ 23.3 และโสด ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจสังคม พบว่านักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 90.0 รองลงมาคือมัธยมศึกษา ร้อยละ 10.0 ตามลำดับด้านอาชีพส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา/ทำสวน/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 73.3 รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 23.3 และอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ ด้านรายได้ พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 1,100–2,000 ต่อเดือน ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือมีรายได้ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 36.7 รายได้ระหว่าง 2,100–3,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และหนี้สิน พบว่าส่วนใหญ่มีหนี้สินคิดเป็นร้อยละ 50 นักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50.0 รองลงมาไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 23.3 โรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ ด้านผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับใคร พบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 76.7 อยู่กับบุตร ร้อยละ 13.3 และอยู่กับพี่น้อง อยู่คนเดียว และอยู่กับหลาน ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ และประเภทที่ทำกิจกรรมแต่ละวันพบว่าส่วนใหญ่ ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน ร้อยละ 56.7 รองลงมาคือ ทำกิจกรรมทำงานบ้าน ร้อยละ 33.3 และทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 10.0 ตามลำดับ และด้านประเภทการดำรงตำแหน่งพบว่าส่วนใหญ่ เคยดำรงตำแหน่งในทางสังคมทั้งอดีตและปัจจุบัน ร้อยละ 50

การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 26 ข้อ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ได้ดำเนินการสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนการเข้ารับการศึกษานในชั้นเรียนและหลังจากเข้ารับการศึกษานในชั้นเรียน โดยได้ข้อสรุปว่าคุณภาพชีวิตรายด้านพบว่าด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอันดับ 1 รองลงมาด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับ ก่อนการศึกษาซึ่งได้ข้อสรุปคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางอยู่ในระดับ ไม่ดีจำนวน 7 ราย และระดับปานกลางจำนวน 23 ราย และการสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังจากเข้ารับการศึกษาน ซึ่งได้ข้อสรุปว่า คุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 29 ราย และระดับดีมากจำนวน 1 ราย สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านหลังจากเข้ารับการศึกษานในชั้นเรียนแล้ว มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ายังไม่ได้เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

แบบสังเกต ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัด เชียงราย จากการที่ได้สังเกตทางพฤติกรรมดังต่อไปนี้ การแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้า ท่าทาง พบว่าการแสดงออกคำพูดมีความนอบน้อม การกราบไหว้ตามลำดับอาวุโสและทักทายกัน ด้านการ ควบคุมอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ (เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึก เป็นต้น)พบว่า ผู้สูงอายุ มีสติ ในการคิดก่อนพูด และก่อนทำและสามารถทำงานร่วมกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ได้ ด้านการช่วยเหลือ แบ่งปันกันพบว่า ผู้สูงอายุในช่วงเช้าก่อนที่จะเข้าห้องเรียนก็จะมีการนำผักและผลไม้มาแบ่งปัน หรือแลกเปลี่ยนกันรวมทั้งยังมีกิจกรรมออกเยี่ยมผู้สูงอายุที่ป่วยคิดเตียงตามชุมชนเพื่อเป็นการสร้าง กำลังใจให้กันและกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิต โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียน ผู้สูงอายุ ตำบลป่าซาง และเพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงรายใช้แบบประเมิน คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ซึ่งครอบคลุมคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ สิ่งแวดล้อม พบว่าคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัด เชียงราย อยู่ในระดับที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 132.72

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีการจัดการศึกษาและเรียนรู้ ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง

จากข้อมูลทั่วไป สถานการณ์ วิธีจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิธีการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่มุ่งสร้างคนให้เกิดทักษะ ทางการเรียนรู้ และตอบสนองความต้องการของบุคคลผู้เรียนรู้ โดยสถาบันส่งเสริมและพัฒนา นวัตกรรมการเรียนรู้ (2556 อ้างถึงใน ดุษณี คำมี, 2557, หน้า 17) ที่ได้ให้ความหมายของการศึกษา ตลอดชีวิตว่า หมายถึง การจัดกระบวนการทางการศึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใน รูปแบบของการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยมีจุดเน้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยตนเอง พัฒนาบุคคลให้พัฒนาตนเอง และ ปรับตัวทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมืองและเศรษฐกิจของโลก ซึ่งมีความสอดคล้องกับ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่ได้ส่งเสริมการเรียนรู้ในระบบและนอกระบบรวมทั้งการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อผู้สูงอายุจะได้รู้เท่าทันปัญหา ส่วนแนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่ การศึกษาผู้ใหญ่เชื่อว่าการให้ความสำคัญกับผู้เรียน โดยเน้นถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ การให้ความสำคัญเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนรู้ที่ช่วยเพิ่มพูนสติปัญญา ซึ่งการเรียนรู้จะเริ่มต้นจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ของผู้เรียนเพื่อให้บรรลุความสามารถที่ตนเองต้องการ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2554, หน้า 44) ได้ให้หลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่สำคัญมี 4 ประการ ดังนี้ 1) ความต้องการสนใจ 2) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ 3) การวิเคราะห์ประสบการณ์ และ 4) ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง จากแนวคิดจิตวิทยาผู้ใหญ่ มีความสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ สร้างรูปแบบบรรยากาศแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุ ในการมาทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าการเรียนรู้ที่ใช้หลักสูตรการเรียนอย่างเคร่งเครียด แนวคิดการมีส่วนร่วม โดย สันติชัย เอื้องประสิทธิ์ (2551, หน้า 9) ได้ให้นิยามของการมีส่วนร่วมของบุคคลว่า หมายถึง การเปิดโอกาสให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดริเริ่มตัดสินใจในการปฏิบัติงานและการร่วมรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ที่สามารถมีผลกระทบต่อตัวของบุคคลเอง การที่บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหา นำมา ซึ่งสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่ดีขึ้น โดยมีระดับการมีส่วนร่วมในที่นี้ ผู้วิจัยได้นำระดับการมีส่วนร่วมของสมาคมการมีส่วนร่วมของประชาชนนานาชาติ (The International Association for Public Participation : IAP2) (Iap2.org.au, n.d. อ้างถึงใน ชื่นกมล นาคประเสริฐ, 2557, หน้า 50-51) มานำเสนอ โดยสมาคมได้แบ่งระดับการมีส่วนร่วมของประชาชน (public participation spectrum) เป็น 5 ระดับ ดังนี้ ระดับที่ 1 การให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน ระดับที่ 2 การปรึกษาหารือ ระดับที่ 3 การให้ประชาชนเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้อง ระดับที่ 4 การร่วมมือดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับภาครัฐ และระดับที่ 5 การให้อำนาจแก่ประชาชน จากแนวคิดดังกล่าวการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ในระดับที่ 4 ซึ่งเป็นระดับที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในฐานะหุ้นส่วน ร่วมคิด ตัดสินใจ วางแผน ดำเนินการและประเมินผลการพัฒนาร่วมกัน โดยเป็นการสร้างเครือข่ายในชุมชนระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุและไม่ใช่ นักเรียนผู้สูงอายุในการบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ ในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ก็จะเป็นเชื่อมเครือข่ายในพื้นที่ เช่น โรงเรียน วัด ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง และศูนย์การศึกษานอกระบบและการเรียนรู้ตามอัธยาศัย ในพื้นที่ตำบลป่าซาง

ในส่วนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางได้ดังนี้ ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้ วิจารณ์ พานิช (ม.ป.ป., หน้า 5) ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ ว่าเป็นการรวบรวมสร้าง จัดระเบียบ

แลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ ในองค์กร โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศ เพื่อให้เกิดความรู้และปัญญา สมจิต มณีวงศ์ (ม.ป.ป., หน้า 1) ได้จำแนกความรู้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน 2) ความรู้ที่ชัดเจน ส่วนสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส) (ประพนธ์ ภาสุขยัต, 2549, หน้า 19-26) ได้เปรียบเทียบองค์ประกอบของการจัดการความรู้เหมือนกับปลาหนึ่งตัวที่มี 3 ส่วน คือ ส่วนหัวปลา ส่วนตัวปลา ส่วนหางปลา จากแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้มีความสอดคล้องการวิธีการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางคือการรวบรวมองค์ความรู้ต่าง ๆ หรือประสบการณ์จากผู้สูงอายุที่ความรู้มากมายเพราะได้สืบทอดมาจากบรรพบุรุษยังเป็นความรู้ที่ฝังในตัวคน จึงจำเป็นต้องจัดการความรู้ให้เป็นความรู้ชัดเจนคือเป็นเรื่องของการถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ออกมาให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ โดยนำมาจัดทำเป็นระบบขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเทียบตัวปลา หัวปลาคือเป้าหมาย วิสัยทัศน์และทิศทางการเรียนรู้ ตัวปลาคือการกระตุ้น ให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ อำนวยความสะดวกให้กับเพื่อนแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน ส่วนหางปลานั้น เป็นคลังความรู้ที่สะสมมาเพื่อนำมาถ่ายทอดหรือเผยแพร่ในชุมชน แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้ คิมเบิล (Kimble, 1964 อ้างถึงใน ศิริณา จิตต์จรัส กรรณัฒน์ พิพัฒน์ผล จริญญา วงษ์พรหม มธุวีริญจ์ เกตุสิงห์น้อย สุทธิพงษ์ สภาพอดด์ ธนวรรณ สิ้นประเสริฐ และคณะ, 2556, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงศักยภาพแห่งพฤติกรรม ที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหรือการปฏิบัติที่ได้รับ การเสริมแรง สอดคล้องกับเสรี พงศ์พิศ (2548 อ้างถึงใน ศิริณา จิตต์จรัส และคณะ, 2556, หน้า 2) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือ เรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งเป็นความรู้ที่มีพลังเกิดจากข้างใน ชุมชนจะมีศักยภาพในการเรียนรู้และนำไปใช้ในการจัดการชีวิตของตนถ้าได้รับการสนับสนุนด้วยวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ในส่วนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง นั้นได้นำแนวคิดการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกันในเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถาวร ซึ่งดูได้จากนักเรียนผู้สูงอายุกับไมใช่ นักเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน จะเห็นความแตกต่างว่านักเรียนผู้สูงอายุมีความอ่อนน้อมถ่อมตน การกล้าแสดงออกมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นนักเรียนผู้สูงอายุ แนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้ คิม (Kemp, 1997, p.35) เสนอว่าการพัฒนาคุณภาพกระบวนการจัดการเรียนรู้ควรมีการวางแผนในการจัดการเรียนรู้ 9 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดปัญหาการเรียน การสอน 2) ศึกษาลักษณะของผู้เรียน 3) กำหนดหัวข้อเรื่องที่จะมาถกประเด็นหรือวิเคราะห์ร่วมกัน 4) กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ 5) ลำดับเนื้อหาขั้นตอนการเรียนรู้ออกแบบยุทธศาสตร์การเรียนการสอน 7) วางแผนในการจัดการเรียนรู้ 8) กำหนดเครื่องมือในการวัดผล และ 9) จัดหาแหล่งทรัพยากรในการจัดการเรียนรู้ ในขณะที่กฤษณพันธ์ เฟิงศรี (2556, หน้า 5) ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ และได้เสนอเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการ

เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในเมืองและในชนบทว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการมีส่วนร่วมวางแผน 2) ขั้นการเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) ขั้นการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 5) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้ จากแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มีความสอดคล้องกับ กฤษณพันธ์ เฟื่องศรี ที่ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวางแผน การจัดกิจกรรม การออกแบบหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งการประเมินผล โดยได้ปรึกษาหารือร่วมกับตัวแทนคณะกรรมการนักเรียนผู้สูงอายุ คณะครูจิตอาสา และตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก่อนดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ วุฒิพล สกลเกียรติ (2546, หน้า 113) ได้อธิบายถึงการนำไปสู่การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่ามีจุดเน้นที่แตกต่างจากเด็ก กล่าวคือเด็กใช้เนื้อหาเป็นศูนย์กลาง ในขณะที่ผู้ใหญ่ส่วนมากมีการเรียนรู้ โดยอาศัยปัญหาเป็นศูนย์กลางเพื่อนำความรู้ไปแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน และผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี ในบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เป็นกันเอง ไม่รู้สึกว่าคุณบังคับโดยระเบียบกฎเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ส่วนอาชญญา รัตนอุบล (2551 อ้างถึงใน ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558, หน้า 9) อธิบายเพิ่มเติมว่า ในทางปฏิบัติ การสอนในความหมายนี้ ครูจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมไปถึงทักษะ พฤติกรรม ค่านิยม ทักษะคิด และดกผลึกความรู้ด้วยตนเอง โดยครูจะไม่เป็นผู้สอนโดยตรง แต่จะมีบทบาทเป็น “ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (learning facilitator)” หรือเป็น “ผู้ร่วมกิจกรรม (member)” ในหลักการทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีความสอดคล้องกับ วิธีการจัดการศึกษาของ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่ให้นักเรียนผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางการจัดการเรียนรู้ในเรื่องขององค์ความรู้ต่างๆ มาถ่ายทอด ใช้รูปแบบการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเองโดยครูจิตอาสาจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกเท่านั้น ถ้าเป็นแนวคิดการถอดบทเรียนการเรียนรู้ อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณกุล (2553, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของคำว่า “บทเรียน” ว่าหมายถึงความรู้ ซึ่งเป็นข้อค้นพบใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากการทำงานจริง บทเรียน ที่เกิดขึ้นจึงเป็นการอธิบายเหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นซึ่งมีคุณค่าที่จะนำไปปฏิบัติต่อช่วยให้ไม่กระทำผิดซ้ำอีก ซึ่งสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ได้นำประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง การถอดบทเรียนแบบเล่าเรื่องมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ระหว่างทำกิจกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้จากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และจัดเก็บเป็นชุดความรู้ เพื่อนำไปเผยแพร่และใช้ประโยชน์ต่อไป และใช้การถอดบทเรียนหลังปฏิบัติการ เพื่อปรับปรุง แก้ไขระหว่างการทำงาน ภายหลังสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม เพื่อนำไปวางแผนพัฒนากิจกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยเลือกนำมาเสนอในที่นี้

เป็นงานวิจัยของกฤษณพันธ์ เฟ็งศรี (2556, หน้า 1-2) ซึ่งศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การมีส่วนร่วมในการวางแผน 2) การเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 5) การประเมินผลการเรียนรู้ ส่วนการประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยา และผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองอโยธยามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนสูงกว่าหลังเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทมีพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถามผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือร้อยละ 80 ขึ้นไป ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทมีการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การวางแผน การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การปฏิบัติงานตามขั้นตอนการประเมินชิ้นงาน การตรงต่อเวลาและการรายงานผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอโยธยาและผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่การมีส่วนร่วมในการวางแผน การเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การร่วมพัฒนาหลักสูตร ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากผู้วิจัยจะนำปัญหาที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ก่อนที่จะร่วมวางแผนต่อไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2) เพื่อศึกษาผลของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดีคือ ทฤษฎีการสูงอายุ ศีราจค์ ทับสายทอง (2553, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของความสูงอายุน่า หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัยสูงอายุ อุมพร นัตริวิโรจน์ (2555, หน้า 352) อธิบายว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ใน 3 ด้าน ดังนี้ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ และ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจ สอดคล้องกับ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, เล็ก สมบัติ, ปรียานุช โขชชนวนิชย์ และชนิกานต์ ศักดาพร

(2552, หน้า 4) ซึ่งกล่าวถึงผู้สูงอายุว่าเมื่อสภาพร่างกายมีความเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพัง จะพบว่ามีความซึมเศร้าสูง ความพึงพอใจในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้สูงอายุในเขตเมืองพบว่าอาศัยอยู่ตามลำพังค่อนข้างสูง และจำเป็นต้องหารายได้เลี้ยงชีพตนเอง ส่งผลให้สุขภาพแย่ลง ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจึงควรเข้าใจพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถดูแลพึ่งพาตนเองรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นกระบวนการที่ทำให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุดูแลตนเอง ได้มีความเข้าใจความเสียหายของร่างกายที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางต่อไป โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะมาจากความสนใจของผู้สูงอายุและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิต ที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน กับ ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 25-26) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เมื่อสำเร็จการศึกษา ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI-1997) ฉบับแปลภาษาไทย เค้าโครงข้อคำถามในการสนทนากลุ่ม เก็บข้อมูล โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 93.33 ของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน พบว่า 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน มีสุขภาพกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรง การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ มีอาการดีขึ้น 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจมั่นใจ ความจำ และสมาธิดีขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีรอยยิ้ม และความสุขจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อนช่วยเพื่อน และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม การได้รับข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและศึกษาดูงานนอกสถานที่ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่มีวิสัยทัศน์คือ โรงเรียน

เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุตำบลป่าซางในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจให้ดำรงตนได้อย่างมีความสุข มีทักษะความรู้ ด้านสังคม ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและภูมิปัญญา สามารถถ่ายทอดแก่สังคมได้ให้สมกับคำว่า “ สูงวัยงามสง่า คู่ภูมิปัญญา และภูมิธรรม “ โดยมีพันธกิจดังนี้

โรงเรียนจัดการเรียนรู้สนองวัยให้แก่ผู้สูงอายุ อย่างมีคุณภาพ โดยคำนึงถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการมีความรู้ มีทักษะการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงตนในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขมีภูมิความรู้ คู่ภูมิธรรม ส่วนแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต พระมหาสุทิตย์ อาภาโร และ เขมณัฏฐ อินทรสุวรรณ (2553, หน้า 36) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่าเป็นความสามารถในการกระทำ และการรับรู้ลักษณะอาการต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นประเด็นย่อยคือ ภารกิจประจำวัน การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสังคม การใช้สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก สถานภาพทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โดยใช้วิธีการประเมินแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (สุวรรณ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540, หน้า 2) เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิตเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตนี้มีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้านดังนี้ 1) ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมตามที่ได้สรุปไปแล้วนั้น โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียนผู้สูงอายุ ความพึงพอใจ ในหลักการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาศัยความต้องการของตัวผู้สูงอายุเป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจภายในที่จะใช้พลังความรู้ ความสามารถนำตนเองไปสู่จุดหมายในที่สุด โดยมีความสอดคล้องกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้อันประกอบด้วยวิชาพระพุทธศาสนา (ด้านจิตใจ) วิชาสังคมศึกษา (ด้านสังคม) วิชาสุขศึกษา (ด้านร่างกาย) เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถตอบ โจทย์ความต้องการของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ส่วนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์จตุพร แก้วขาว (2553, หน้า 1) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงนำจิตวิทยาการศึกษามาใช้ในการแสดงธรรม อบรมสั่งสอน เพียงแต่ไม่ได้ประมวลผลไว้เป็นหลักฐาน ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2556, หน้า 6) ได้กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยา แนวพุทธศาสตร์ว่า หมายถึงการนำศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการของการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ ประเด็นสำคัญของจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มี 2 ประเด็นหลัก คือ (จตุพร แก้วขาว, 2553, หน้า 1-2) 1) ธรรมชาติของผู้เรียน 2) ธรรมชาติของการเรียนรู้ ในส่วนหลักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น มีความสอดคล้องกับ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ได้นำแนวคิดบางส่วนมาปรับใช้ในวิชาการเรียน พระพุทธศาสนา (ด้านจิตใจ) เพื่อให้เข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับ

ถือและมีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เข้าใจ
 ตระหนักและปฏิบัติตนเป็นศาสนิกชนที่ดี เผยแผ่และธำรงรักษาพระพุทธศาสนา โดยนำกิจกรรม
 ช่วงบ่ายคือการแผ่เมตตา สวดมนต์ และทำสมาธิก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนต่อไป แนวคิด
 สุขภาพแบบองค์รวม เสรี พงศ์พิศ (2552, หน้า 154) ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมใน
 ลักษณะที่สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพไม่ได้หมายถึงเพียงปราศจากโรค แต่หมาย
 รวมถึงภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่าง
 องค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สุขภาพแบบองค์
 รวมจึงเป็นกระบวนการทัศน์ของการมองโลก มองชีวิตในลักษณะที่ทุกสิ่งสัมพันธ์กัน โดยไม่สามารถ
 แยกส่วนเป็นเรื่อง ๆ ได้ เช่น ไม่สามารถแยกกายกับจิต หรือแยกสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่อง
 สุขภาพ ซึ่งสุขภาพขององค์รวมตามนัยดังกล่าวนี้ สามารถสะท้อนให้เห็นผ่านวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมี
 สติ รู้จักเลือกวิธีการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหาร และด้านจิตวิญญาณ เกิด
 ความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีและอยู่เย็น
 เป็นสุขตามมา ซึ่งสอดคล้องในวิธีการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ในรายวิชา
 สุขศึกษาและพลศึกษา พระพุทธศาสนา และสังคมศึกษา ที่เน้นทุกอย่างสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม
 แนวคิดการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับ
 ภาษาไทย (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540, หน้า 2) เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากกรอบ
 แนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็นจิตนัยฝังแน่นอยู่กับบริบททาง
 วัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม โดยมีจุดเน้นที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของบุคคลไม่ใช่
 ของโรค หรือสภาพต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้ประเมินผลโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิตได้
 เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตนี้มีองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เป็นการรับรู้
 สภาพของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ความ
 สบาย ไม่มีความเจ็บปวด รับรู้ถึงพลังกำลัง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การนอนหลับพักผ่อน
 และการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น 2) ด้านจิตใจ โดยเป็นการรับรู้สภาพจิตใจของ
 ตนเอง เช่น รับรู้ความรู้สึกทางบวก ที่บุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึก
 รวมทั้งความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ ความคิด และการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งการรับรู้
 ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนที่มีต่อผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ด้าน
 วิทยาศาสตร์ ความเชื่อที่มีผลการดำรงชีวิต 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งเป็นการรับรู้
 ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคม และการ
 รับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม โดยเป็นการรับรู้สิ่งแวดล้อมที่
 มีผลกับการดำเนินชีวิตการรับรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว มีความ

ปลอดภัยมั่นคงในชีวิต รวมทั้งมีการรับรู้ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษ ซึ่งสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ที่ได้นำแนวคิดนี้มาใช้จึงได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับที่ดี โดยเรียงลำดับตามนี้ คือด้านจิตใจ รองลงมาคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพกาย และด้านสังคม ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นมักจะพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ฌภัทร จารุจฑารัตน์ (2559, หน้า 165-166) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลเมืองพระพุทธบาท ตำบลพระพุทธบาท อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี โดยใช้เทคนิค A-I-C พบปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย เป็นการขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ ส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น รวมทั้งขาดการส่งเสริมการออกกำลังกายด้านจิตใจ คือ ขาดการเอาใจใส่ในการดูแลจากบุตรหลานและญาติ ไม่ได้ได้รับการให้ความสำคัญ ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ ขาดการพูดคุยหรือยกย่องอย่างสม่ำเสมอ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีส่วนขาดในด้านการกระตุ้น ให้กลุ่มผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรม ด้านผู้นำในการดำเนินกิจกรรม ด้านการประสานงานกับหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง และขาดองค์กรหน่วยงานผู้รับผิดชอบผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัญหาด้านความสะอาดของที่อยู่อาศัยและความสะอาดบริเวณรอบบ้าน จากปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง กล่าวโดยสรุป ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ อยู่ในช่วงความเสื่อมถอยของร่างกายนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกายบางคนมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคอื่น ๆ ในด้านจิตใจส่วนมากผู้สูงอายุก็จะเป็นบุคคลที่อยู่เพียงลำพังทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านจนนำไปสู่ปัญหาในเรื่องโรคซึมเศร้า เป็นต้น ด้านสังคมเพราะผู้สูงอายุบางรายอยู่ในบ้าน ไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมกับสังคมข้างนอก หรือเป็นผู้ป่วยติดเตียงกลุ่มเพื่อนจึงน้อยลงและสุดท้ายในด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุบางรายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในสถานที่ที่ไม่มีความสงบ จนเป็นเหตุในเรื่องไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวจึงเป็นแนวทางในการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ วิทยากร และเจ้าหน้าที่ อบต. ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ต่อไป ปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ปัญหาที่พบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน กระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ ปัญหาความรู้ ความสามารถของวิทยากร ซึ่งอาจเนื่องจากวิทยากรไม่มีความรู้เฉพาะทาง ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ไม่ตรงตามความต้องการ หรือ มีความรู้

เฉพาะทาง แต่ไม่ทราบเทคนิค วิธีการสอน ปัญหาเนื้อหาความรู้ที่ได้รับ เนื่องจากเนื้อหายากต่อการทำความเข้าใจ และปัญหาด้านเทคนิค วิธีการสอน ซึ่งใช้เทคนิควิธีการสอนแบบบรรยายมากกว่า การนำไปสู่การปฏิบัติ ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย รวมทั้งปัญหาในด้านระยะเวลาที่จัดกิจกรรมการเรียนการสอน กระบวนการเรียนรู้ซึ่งมักถูกกำหนดจากผู้จัดกิจกรรมมากกว่ากำหนดจากตัวผู้สูงอายุเอง (อาชญญา รัตนอุบล และคณะ, 2553, หน้า 354-355) จากปัญหาดังกล่าวยังไม่สอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง เพราะวิทยากรจิตอาสาที่จัดกระบวนการเรียนรู้เป็นอดีตครูชำนาญการ โดยตรงมีความรู้ความเชี่ยวชาญ ทั้งเรื่ององค์ความรู้ วิธีการเทคนิคการสอนและช่วงอายุอยู่ในวัยเดียวกับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 33) ได้จัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพร่างกายโดยการสร้างรูปแบบรายการอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้กับนักเรียนผู้สูงอายุโดยสร้างตัวอย่างเมนูอาหารมือเที่ยงที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุรับประทาน และจัดเมนูอาหารมือเที่ยงซึ่งงดเนื้อสัตว์ยกเว้นปลา ไข่ งดหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ผงชูรส รับประทานข้าวกล้องทุกวัน เน้นผักสวนครัว โดยมีโภชนาการตรวจสอบความเหมาะสมของเมนูและคุณภาพอาหาร รวมทั้งมีการประเมินภาวะสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุก่อนเข้าโรงเรียน ระหว่างเรียน และเมื่อสิ้นสุดการเรียนอีกด้วย แนวคิดของ ยุพิน ทรัพย์แก้ว ยังไม่สอดคล้องกับกิจกรรมด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางเท่าไรเพราะส่วนมากผู้สูงอายุจะทำกับข้าวจากบ้านมารับประทานร่วมกันในช่วงเที่ยง ส่วนมากผู้สูงอายุบางรายอาหารจะมีรสชาติเค็ม บางรายจะชอบอาหารหวานที่เป็นรสหวาน เช่น ผลไม้ เพราะยังเป็นพฤติกรรมเดิม ๆ ยังต้องใช้เวลาในการปรับตัว ซึ่งในส่วนของกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ได้ให้ความรู้ในการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเน้นอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย โดยเน้นผัก ปลา ผลไม้ที่ไม่หวานเกินไปเพราะเหมาะสมกับผู้สูงอายุและบริบทในชุมชนที่เน้นการรับประทานอาหารพื้นบ้านมากกว่าอาหารสำเร็จรูปตามท้องตลาด โดยเฉพาะในวันที่มีกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ในช่วงพักรับประทานอาหารเที่ยงผู้สูงอายุจะนำกับข้าวมารับประทานร่วมกันเป็นประจำ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ ส่งผลให้ความดันโลหิตซิสโตลิกคือความดันโลหิต ขณะหัวใจบีบตัวสูงขึ้น แต่ความดันโลหิต ขณะหัวใจคลายตัวเกือบไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสม่ำเสมอคือ 30 นาที ต่อครั้ง และอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลง 4-9 มม.ปรอท อ้างถึงใน ศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ, 2551, หน้า 23) จากแนวคิดดังกล่าวยังไม่สอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นใช้กิจกรรม การรำไม้พอง รำวงย้อนยุค การเต้น บาสโลป และการเล่นเปตองตามความถนัดของแต่ละบุคคลโดยใช้

เวลาในการออกกำลังกายวันละ 30–45 นาที ทุก ๆ เดือน ก็จะมีการตรวจวัดความดันและชั่งน้ำหนักของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เหมาะสม กับสภาพร่างกาย กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ธรรมชาติบำบัด การสวดมนต์ และการทำสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา ในที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน สถานที่ควรเป็นห้องเล็ก ๆ หรือสถานที่ที่กว้างเพียงพอกับสมาชิกที่จะเข้าร่วมสวดมนต์ด้วยกัน มีเสื่อหรือฟาร์องนั่งหนาพอประมาณตามจำนวนสมาชิก ที่เข้าร่วมกิจกรรม และอาจจัดหาหนังสือสำหรับการสวดมนต์ภาวนา หรือเป็นเทปนำสวดมนต์ภาวนา รวมทั้งควรแนะนำและกระตุ้นให้มีการนำการสวดมนต์ภาวนากลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ที่บ้าน (ปรีชา อุปโยคินและคณะ, 2553, หน้า 163) การฝึกสติ และฝึกสมาธิ เพื่อช่วยพัฒนาปัญญาให้ช่วยมองโลก และชีวิตตามสภาพที่แท้จริงตามที่มันเป็นจะได้ไม่หลงคิดปรุงแต่ง ให้เกิดทุกข์ใจขึ้นมา (ชูฤทธิ์ เต็ง ไตรสรณ์, ม.ป.ป., หน้า 2-3) จากแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง วิธีการจัดการเรียนรู้และการศึกษาตลอดชีวิตนี้ของได้นำแนวคิด ธรรมชาติบำบัด การนั่งสวดมนต์ตอนเช้าและตอนบ่ายก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน เพื่อฝึกสติ และฝึกสมาธิ เพื่อช่วยพัฒนาปัญญาให้ช่วยมองโลกอย่างเป็นองค์รวม รู้จักการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยมีพระสงฆ์ที่เป็นครูจิตอาสาเป็นผู้ดำเนินการฝึกปฏิบัติ จนทำให้นักเรียนผู้สูงอายุมีสมาธิ และสติในการดำเนินชีวิตต่อไป กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จากการศึกษาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น หรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคม และการรับรู้ว่าเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ, 2540, หน้า 2) ซึ่งสอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางที่ใช้กิจกรรม กระบวนการเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ ซึ่งกัน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน มีความเชื่อมั่นตนเอง ใส่ใจดูแลบุคลิกภาพ คิดเชิงบวก และผูกความสัมพันธ์ และได้นำกิจกรรมที่ดำเนินในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง มาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุและคนในชุมชน เช่น กิจกรรมถ่านทอดภูมิปัญญาให้กับนักเรียนในพื้นที่ กิจกรรมพัฒนาวัดในพื้นที่และร่วมงานกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องก่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุได้มีบทบาทเพิ่มขึ้น โดยนำภูมิปัญญาองค์ความรู้ความสามารถแต่ละบุคคล มาบูรณาการร่วมกัน กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมเป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกับการดำเนินชีวิต โดยรับรู้ ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ปลอดภัย มั่นคงในชีวิต รวมทั้งรับรู้ว่าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ, 2540, หน้า 2) ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 37) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ได้จัดกิจกรรม เพื่อ

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุโดยพาผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานนอกสถานที่ เรียนรู้ คอมพิวเตอร์ ภาษาอังกฤษ และร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข่าวสารเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมภายนอก ในขณะที่ สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ (2556, อ้างถึงใน กิตติวงศ์ สาสวด, 2558, หน้า 15-16) ให้ความสำคัญกับบทบาทของครอบครัวในการพัฒนาสิ่งแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในการช่วยเหลือ ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวันภายในบ้านและนอกบ้าน การช่วยเหลือสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ จากแนวคิดดังกล่าว ยังไม่สอดคล้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง เพราะว่ามีบริบทพื้นที่ต่างกัน ในเรื่องของงบประมาณ และความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุตำบลป่าซาง รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ซึ่ง ปัญหาในส่วนนี้ทางโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง จึงได้ประสานยังหน่วยงานต่าง ๆ ให้เข้ามา สนับสนุนในเรื่องของการศึกษาดูงาน ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากพลังงานจังหวัดเชียงรายในการพา ผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อจะได้มีองค์ความรู้ต่อไป

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559, หน้า 25-26) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 93.33 ของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่วน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน พบว่า 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุ มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน มีสุขภาพกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ มีอาการดีขึ้น 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจมั่นใจ ความจำ และสมาธิดีขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีรอยยิ้ม และความสุขจาก การได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อนช่วยเพื่อน และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม การได้รับข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำ การสร้างรูปแบบการจัดทำหลักสูตร โรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยบรมราชชนนี โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการภายใต้ 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผนการจัดการเรียนรู้ 2) พัฒนากิจกรรมในหลักสูตร 3) การจัดการเรียนรู้ 4) ประเมินผล การจัดการเรียนรู้และพัฒนา

ส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ หน่วยงานที่สำคัญในการจัดการศึกษาให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสำนักงานปลัดกระทรวง ศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) สำนักงานคณะกรรมการการ อาชีวศึกษา (สอศ.) สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) สำนักงานเลขาธิการสภา การศึกษา (สกศ.) มีหน้าที่ในการส่งเสริมการศึกษาและการฝึกอบรมอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย

นอกจากหน่วยงานทางด้านของกระทรวงศึกษาธิการแล้วยังมีหน่วยงานทางด้านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมการศาสนา กระทรวงสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการให้ความรู้สนับสนุนงบประมาณ ในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นต้น จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดังกล่าวยังไม่สอดคล้องกับการจัดการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซางเพราะว่าบางหน่วยงาน เป็นหน่วยงานที่อยู่สูงเกินไป เป็นเรื่องที่ยากต่อการประสานงาน หน่วยงานบางหน่วยงาน ที่ต้องการผลงานหรือผลประโยชน์ที่มากกว่า แต่ในส่วนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง เป็นการรวมตัวที่ใช้พลังจากฐานรากมากกว่า ให้นำหน่วยงานจากเบื้องบนมาวางแผนคิด ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุโดยตรงก็คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าซาง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมการศาสนาและสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) มาร่วมจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) องค์กรบริหารส่วนตำบลป่าซาง ควรเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบโดยตรง เพราะมีหน้าที่ในการดูแลเรื่องผู้สูงอายุ จึงควรบรรจุโครงการต่าง ๆ ในแผนพัฒนา เพื่อจัดสรรงบประมาณรองรับ
- 2) จังหวัดเชียงรายควรสนับสนุนงบประมาณ และนำไปเป็นนโยบายเร่งด่วน ในการส่งเสริมให้ทุกตำบลมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- 3) รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละตำบลให้มีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอเชิงพัฒนา

- 1) หน่วยงานองค์กรบริหารส่วนตำบลป่าซาง ควรให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ ในการจัดโครงการสนับสนุนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมด้านอาชีพเสริม
- 2) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ รวมกลุ่มทำเกษตรอินทรีย์ เช่น ปลูกผักปลอดสารพิษ และการทำปุ๋ยหมัก
- 3) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง ควรประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน การจัดกิจกรรม ผลการดำเนินงานให้กับสื่อต่าง ๆ ในพื้นที่ตำบลป่าซาง เพื่อประชาชนได้รับทราบความเคลื่อนไหว และผลการจัดการศึกษาที่ผ่านมา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาจัดทำหลักสูตรเพิ่มเติม ในเรื่องทำอย่างไรก่อนตายจึงจะมีความสุข
2. ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง
3. รูปแบบการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการขยายตัวผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นปี





บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง. (ม.ป.ป.). สถิติประชากรและบ้าน-จำนวนประชากรแยกอายุ. ค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2560, จาก stat.dopa.go.th> stat >statnew>upstat_age
- กรมสุขภาพจิต. (2553). ดูแลรักษาผู้ป่วยด้วย “กรรมบำบัด. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1080>
- กฤษณพันธ์เพ็ญศรี. (2556). รูปแบบจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 7(2), 1-2.
- กิตติวงศ์ สาสวด. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2560, จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/Skill.htm>
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2553). การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม. ค้นเมื่อ 17 เมษายน 2560, จาก <http://www.dtam.moph.go.th/alternative/viewstory.php?id=24>
- จตุพร แก้วขาว. (2553). หลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธ. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2560, จาก <https://www.l3nr.org/posts/420259>
- ชินกมล นาคประเสริฐ. (2557). บทบาทและผลกระทบขององค์กรพัฒนาเอกชนในการพัฒนาพื้นที่ชายแดนจังหวัดเชียงราย. คุยฉินิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์ สำนักงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์. (ม.ป.ป.). กายหายใจ หายทุกข์. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560, จาก <http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php>
- ไชยวุฒิ หลักฐาน และดวงใจ พุทรวงศ์. (2558). การประเมินผลการดำเนินงานตามแผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2554-2556) ขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเสด็จ อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 4(1), 56-57.
- คุณฉิน คำมี. (2557). การศึกษาตลอดชีวิต : พัฒนาสังคมไทยสู่สังคมแห่งการเรียนรู้. MAHIDOL R2R. E-JOURNAL, 1(2), 14-20.
- นุสรรา สกถนุกรกิจ. (2554). การจัดการกระบวนการเรียนรู้การศึกษานอกระบบแบบบูรณาการโดยใช้ ONIE MODEL และ Khit- Pen. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560, จาก <http://portal.edu.chula.ac.th/nfed1/assets/Nusara.pdf>
- ประกาย จิโรจน์กุล. (2552). การวิจัยทางการแพทย์ : แนวคิด หลักการและวิธีปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

- ประพนธ์ ผาสุกยี่ด. (2547). การจัดการความรู้ ฉบับมือใหม่หัดขับ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไยใหม่.
- ประพนธ์ ผาสุกยี่ด. (2549). การจัดการความรู้ฉบับขับเคลื่อน LO. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไยใหม่.
- ปรีชา อุปโยคินและคณะ. (2553). โครงการพัฒนารอบแนวคิดในการพัฒนาระบบบำบัดรักษาผู้ป่วยเชิงบูรณาการ. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่และแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง: กระบวนการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(1), 9-10.
- ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. (2559). กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต[ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่, 49(2), 171-184.
- พรรณี ภาณุวัฒน์สุข. (ม.ป.ป.). สมานกับสุขภาพ. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560, จาก http://www.thaicam.go.th/index.php?view=article&catid=53%3A2009-09-09-09-46-20&id=204%3A2009-11-11-04-27-41&format=pdf&option=com_content&Itemid=94
- พระไพศาล วิสาโล. (ม.ป.ป.). สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม. ค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.visalo.org/article/AttchFile/Health.doc>
- พระมหาสุทนต์ อภาโร และเขมนันท์ อธิทรสุวรรณ. (2553). **ตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**. กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542. (2542, 14 สิงหาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก. หน้า 3.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2556). จิตวิทยาแนวพุทธ: นายแพทย์ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. ค้นเมื่อ 30 เมษายน 2560, จาก <http://group.wunjun.com/putthakhun/topic/516031-20974>
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาลและการศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช, 9(2), 25-28.
- โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง. (2559). สถิติการฆ่าตัวตายผู้สูงอายุในตำบลป่าซาง. เชียงราย: โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง.
- วิจารณ์ พานิช. (ม.ป.ป.). การจัดการความรู้. ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2560, จาก <http://www.rsu.ac.th>science > file > article>

- วุฒิพล สกตเกียรติ. (2546). การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้เรียนผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการศึกษาต่อเนื่อง คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีสุดา คล้ายคล่องจิตร. (ม.ป.ป.). Dialogue: สุนทรียสนทนา. ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2560, จาก <http://www.flas.kps.ku.ac.th/forum/index.php?topic=61.0;wap2>
- ศศิธร ไชยศักดิ์. (2556). องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้. ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2560, จาก <http://region4.prd.go.th/>
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, เล็ก สมบัติ, ปรียานุช โชกชนวณิชย์, และ ธนิกานต์ ศักดาพร. (2552). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนชนบทไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขและมูลนิธิสถาบันวิจัยพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ศักดิ์นา นัตถกุล ณ อุรุษา. (2556). กระแสโลกาภิวัตน์กับขบวนการแรงงานไทย. ค้นเมื่อ 9 เมษายน 2560, จาก http://pophaiin2025.blogspot.com/2013/10/blog-post_7161.html
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2553). จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริ บุญศิริ. (2559). เอกสารประกอบการสอนผู้สูงอายุ. [เชียงใหม่]: สำนักงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง.
- ศิริณา จิตต์จรัส, กรรตินันท์ พิพัฒน์ผล, จริญญา วงษ์พรหมม, มธุวีริญจ์ เกตุสิงห์น้อย, สุทธิพงษ์ ศิลปากร, ศุภาวดี ดีอินทร์. (2552). การพัฒนาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษาขนาดเล็กกรณีศึกษา : โรงเรียนวัดลาดตระโฮง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สมจิต มณีวงศ์. (ม.ป.ป.). การจัดการความรู้คืออะไร. ค้นเมื่อ 20 มกราคม 2560, จาก <http://km.sut.ac.th/blog/%E0%B8%97%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%9A-km/>
- สมโภช รติโอฬาร. (2556). การสวมมณฑเพื่อการบำบัดโรค. ค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2560, จาก http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book56_3/pbhealth.html
- สันติชัย เอื้อจงประสิทธิ์. (2551). การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิต. (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) และสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. (2548).

คู่มือการจัดทำแผนการจัดการความรู้. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการและสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551). **การเตรียมพร้อมสังคมไทยสู่**

สังคมผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). **การคาดประมาณประชากร**

ของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2560, จาก

<http://social.nesdb.go.th/social/Portals/0/Documents/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, (2557). **การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.** ค้นเมื่อ

9 เมษายน 2560, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/>

สำนักงานหลักประกันสุขภาพตำบลป่าซาง. (2557). **โครงการลดเอดส์ตุง.** เชียงราย: สำนักงาน

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง.

สุเมษา จำรูญศิริ. (2555). **การสนทนากลุ่ม.** ค้นเมื่อ 2 กันยายน 2560, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/276715>

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2553). **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ. (2540). **เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก**

ทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

เสรี พงศ์พิศ. (2552). **200 คำที่ควรรู้ สุขภาพแบบองค์รวม.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลังปัญญา.

เสาวภา พรศิริพงษ์. (2550). **คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย.** ค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2560, จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/500417>

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง. (2559). **แผนพัฒนาตำบลป่าซาง.** เชียงราย: สำนักงานองค์การ

บริหารส่วนตำบลป่าซาง.

อชาญญา รัตนอุบล, สารีพันธุ์ สุภวรรณ, วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, มนัสวานัน โกวิตยา, วรรัตน์

ปทุมเจริญวัฒนา, ปาน กิมปี, และคณะ. (2553). **การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการจัด**

การศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน

เลขาธิการสภาการศึกษา.

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

- อิสมาอีล เจ๊ะนิ. (2554). ศึกษาแนวคิดงานบูรณาการกระบวนการทัศนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมิต้องค์รวม(รูปธรรม นามธรรม เชิงซ้อน). ค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2560, จาก www.deepsouthwatch.org/ms/node/2663
- อุมาพร นัฏริวิโรจน์. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพตามวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กำแพงเพชร: พิมพ์กำแพงเพชร.
- อุสรพร กล้าถึก. (2550). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลดงคอน อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (ม.ป.ป.). ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น. ค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2560, จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/Skill.htm>
- Butler, J. ,& Ciarrochi, J. V. (2007). Psychological Acceptance and Quality of Life in the Elderly. **Quality of Life Research**, 16(4), 607.
- Knowles, M. S. (1975). **Self-directed learning :A guide for learners and teachers**. EnglewoodCliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Lapid, I. M., Piderman, K. M., Ryan, S. M., Somers, K. J., Clark, M. W., &Rumman, T. A. (2014). Improvement of Quality of Life in Hospitalized Depressed Elderly. **International Psychogeriatrics**, 23(3), 485-486.
- Ruchlin, H. S., & Morris, J. N. (1991). Impact of Work on the Quality of Life of Community-residing Young Elderly. **American Journal of Public Health**, 81(4), 499.
- Skucas, K., &Mockeviciene, D. (2009). Factors Influencing the Quality of Life of Persons with Spinal Cord Injury. **Special Education**,2(21), 43.



ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง เพื่อต้องการทราบถึงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง โดยเป็นส่วนหนึ่งของงานวิทยานิพนธ์เรื่อง กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่น แบบบูรณาการบัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความ ลงในช่องที่ตรงกับการให้ข้อมูล
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 ชื่อ นามสกุล
- 1.2 เพศ ชาย หญิง
- 1.3 อายุ ปี
- 1.4 ที่อยู่ บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
- 1.5 ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่น ๆ
- 1.6 สถานภาพสมรส โสด สมรส หม้าย หย่า
 แยกกันอยู่ (เกิน 6 เดือน)
- 1.7 ระดับการศึกษา
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. |
| <input type="checkbox"/> ปวส./อนุปริญญา/ปวท. | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ..... |

1.8 อาชีพ

- ทำสวน/ทำนา/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์ รับจ้างทั่วไป
 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ทำงานโรงงาน/บริษัทเอกชน
 ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว ทำงานบ้าน/แม่บ้าน/พ่อบ้าน
 อื่นๆ โปรดระบุ

1.9 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน บาท

1.10 หนี้สิน มี ไม่มี

1.11 โรคประจำตัว (กระทบต่อคุณภาพชีวิต)

- เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด
 ข้อเสื่อม หัวใจ ไต
 ตับ โปรดระบุชื่อโรค
 อื่นๆ โปรดระบุ

1.12 ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร สามารถตอบได้มากกว่า 1 รายการ

- บุตร คู่สมรส
 อยู่คนเดียว ญาติ พี่น้อง

1.13 กิจกรรมที่ทำแต่ละวัน (สามารถตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

- ทำงานบ้าน โปรดระบุกิจกรรม.....
 ออกกำลังกาย โปรดระบุกิจกรรม.....
 ร่วมกิจกรรมในชุมชน โปรดระบุกิจกรรม.....
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

1.14 ท่านเคยดำรงตำแหน่งอะไรมาบ้าง ในอดีตและปัจจุบัน

- ไม่เคย
 เคย โปรดระบุ.....

แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก
ชุดย่อยฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะเป็นการสอบถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ขอให้ท่านโปรดสำรวจตัวท่าน และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแย่มาก

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึงท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่่าสมบูรณ์

ชื่อ.....นามสกุล..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้อ ที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักอย่างใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันหรือไม่(ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต(เช่นมีความสุข ความสงบ มีความหวัง)มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					

ข้อ ที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้หรือไม่					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกหงา เศร้า วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
10	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำสิ่งต่างๆผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆแค่ไหน					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					

ข้อ ที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน มากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน ของท่าน (หมายถึงการคมนาคม)					
23	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อย เพียงใด					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี เพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึก ทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ ผ่อนคลาย ลงได้รวมถึงการช่วยตัวเอง หรือการมี เพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่ามีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่)					

แบบสังเกต

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

ลำดับ ที่	ประเด็นและรายการที่สังเกต	สถานที่	รายละเอียด
1. 2.	<p>พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ</p> <p>1.1 การแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด</p> <p>1.2 การควบคุมอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ (เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึก เป็นต้น)</p> <p>พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตด้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม การช่วยเหลือ แบ่งปันกัน การเข้าหา พูดคุยกับผู้อื่น การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นรอบข้าง</p>		

**ประเด็นในการถอดบทเรียนการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ
สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ**

1. เมื่อท่านจบการศึกษาตามหลักสูตร ท่านคาดหวังจะเห็นตัวท่านเป็นอย่างไร ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวท่าน
2. หลังจากที่ท่านได้เรียนรู้ตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ขณะนี้ สิ่งใดที่เป็นไปตามคาดหวัง
3. สิ่งที่ท่านได้มากกว่าความคาดหวัง
4. สิ่งที่ท่านได้น้อยกว่าความคาดหวัง
5. ท่านรู้สึกอย่างไรกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ของ โรงเรียนผู้สูงอายุ ท่านพอใจในเรื่องใด เพราะเหตุใด
 - 5.1 การเปิด โอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน
 - 5.2 การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ทุนชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น
 - 5.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยตนเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุ กับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง
6. ท่านรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ท่านพอใจในกิจกรรมใด เพราะเหตุใด
7. ท่านคิดว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวท่าน
8. ถ้าจะจัดกระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่านให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้ ท่านจะมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงอย่างไร

**ประเด็นในการถอดบทเรียนการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ
สำหรับวิทยากร และเจ้าหน้าที่ อบต.**

1. ท่านคาดหวังที่จะเห็นสิ่งใดเกิดขึ้นจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ท่านรู้สึกอย่างไรกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ ท่านพอใจหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.1 การเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การร่วมพัฒนาหลักสูตร เสนอแนะกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนใจ ร่วมประเมินผลโดยการถอดบทเรียน
 - 2.2 การจัดการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ทุนชุมชน ได้แก่ ภูมิปัญญา ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น
 - 2.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนผู้สูงอายุ กับผู้อื่นในชุมชนที่เกี่ยวข้อง
3. ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งที่คุณคิดว่าทำได้ดีมีอะไรบ้าง มีปัจจัยใดที่ทำให้การจัดการกระบวนการเรียนรู้เกิดความสำเร็จ
4. สิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าความคาดหวัง
5. กระบวนการใดที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เพราะเหตุใด
6. ท่านคิดว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมของ โรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อนักเรียนผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร เช่น สุขภาพ (ด้านร่างกายและจิตใจ) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ
7. ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกระบวนการเรียนรู้มีอะไรบ้าง
8. สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงในการจัดกระบวนการเรียนรู้คืออะไร สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาข้อจำกัดใด เพราะเหตุใด
9. ถ้าจะจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้ จะมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงอย่างไร และต้องการเครื่องมือ กลไก การหนุนช่วยอะไรบ้าง และอย่างไร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นายนิพนทนาท ต้นทอง
วันเดือนปีเกิด	3 มกราคม พ.ศ. 2521
ที่อยู่	43 หมู่ที่3 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
เบอร์โทรศัพท์	-
อีเมล	tantongpasang@gmail.com
สถานที่ทำงาน	องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2534 -2536	บรรพชาเป็นสามเณร วัดป่าซางบุญนาค หมู่ที่ 12 ต.ป่าซาง อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
พ.ศ.2537 – 2541	พนักงานคลังสินค้า บริษัทแพนสยามเอ็นจิเนียริง จ.นนทบุรี
พ.ศ.2542 – 2544	รับราชการทหารเกณฑ์ ค่าयरบพิเศษที่ 5 กองพันที่ 1 ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2545 – 2550	พนักงานคลังสินค้า บริษัทไทยมิตซูซุเคมิกอล จ.สมุทรปราการ
พ.ศ. 2551- 2556	สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2558	พนักงานจ้างทั่วไป ส่วนการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง
พ.ศ.. 2559	ผช.ครูผู้ดูแลเด็ก โรงเรียนอนุบาล องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2560	ผช. ธุรการส่วนการศึกษา ส่วนการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง
พ.ศ. 2557 ถึงปัจจุบัน	ผ.ช.ธุรการ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าซาง วัดศรีดอนชัย หมู่ที่ 2 ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2533 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านป่าซาง ตำบลป่าซาง อำเภอเวียงเชียง
รุ้ง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. 2544 มัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. 2551 มัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม
อัธยาศัย อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. 2556 ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ศรช.พญาเม็งราย
อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย

