

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเห็นได้จากจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 มุ่งเน้นการพัฒนาคนทุกช่วงวัยให้เข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม มีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นพลังในการพัฒนาสังคม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

ผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมและประเทศชาติ เป็นต้นทุนทางสังคมที่มีค่ามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทยที่นับถือผู้สูงอายุในฐานะผู้มีประสบการณ์มาก่อนและเป็นผู้สั่งสมภูมิปัญญาของท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ เพื่อสืบทอดถึงบุคคลรุ่นหลัง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเปรียบเสมือนศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานที่คอยให้ความอบอุ่น คำแนะนำสั่งสอนแก่บุคคลรุ่นหลังในครอบครัว แต่ปรากฏว่าในปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ตลอดจนวิทยาการสมัยใหม่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้ประชากรไทยมีอัตราการเจริญพันธุ์ลดลง และประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น ปัจจัยดังกล่าวทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (อุบล วัฒนศักดิ์ภูบาล, 2553)

ซึ่งในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาจำนวนประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข (United Nations Population Funds, 2012) สำหรับข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2553 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 8.4 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 และ พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 12.2 ล้านคน และ 17.7 ล้านคน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรวัยเด็ก (อายุ 0-14 ปี) และวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) พบว่า ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากอัตราการเกิดของทารกและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยพบว่า ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีจำนวน 3.3 ล้านคน และจะเพิ่มจำนวนเป็น 11.6 ล้านคน ภายในปี พ.ศ. 2583 ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการที่เขตเมืองมีความสะดวกสบาย ทั้งในด้านการแพทย์และการสาธารณสุขหรือการขอรับสวัสดิการต่าง ๆ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) และจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2555 ที่ผ่านมามีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 12.7 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศจึงทำให้ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้หากไม่ได้มีการวางแผนและกำหนดแนวทางสวัสดิการสังคมให้ครอบคลุมและทั่วถึงอย่างที่ควรจะเป็นแล้ว จะมีผลทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น การไม่ได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว การถูกทอดทิ้ง ปัญหาการดำรงชีพ

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อประชากรในช่วงวัยอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ด้านสาธารณสุข ด้านสวัสดิการและด้านอื่น ๆ ดังนั้นสภาพที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ครอบครัวไทยที่เป็นแบบขยายมีแนวโน้มลดลงกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เป็นภาระแก่สังคม เพราะผู้สูงอายุบางส่วนมีปัญหาทางสภาพเศรษฐกิจและจิตใจ โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุต้องครบอายุเกษียณการทำงาน รายได้ลดลงหรือขาดรายได้ไป แต่รายจ่ายในด้านต่าง ๆ ยังคงมีอยู่เท่าเดิมหรือเพิ่มมากขึ้นเพราะต้องดูแลด้านสุขภาพ เนื่องจากร่างกายเสื่อมโทรมไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนคนหนุ่มสาว ปัญหาดังกล่าวจึงตกเป็นปัญหาของภาครัฐที่จำเป็นต้องแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเหล่านั้น (วิไล ตั้งสมจิตร และคณะ, 2550)

จากนโยบายระดับชาติสะท้อนให้เห็นความสำคัญและกรอบนโยบายในการจัดการศึกษาตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวทางการจัดการการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Long Life Learning) เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนพึ่งตนเองและไม่แยกห่างจากวิถีชีวิต เรียนรู้ได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน มุ่งเน้นการนำคุณค่าและการสร้างคุณค่าด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาใช้ในการสร้างความรู้ใหม่ จากการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปใช้ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เนื้อหาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุนั้นควรตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความสามารถในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ได้ในสถานการณ์จริง ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการออม ด้านการเรียนรู้ และด้านสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย ลักษณะของการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุอาจจัดในรูปแบบบูรณาการอย่างหลากหลาย เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกันอย่างไม่เป็นทางการ กิจกรรมส่วนใหญ่อาจอยู่ในรูปแบบนันทนาการ การหัตถกรรม การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและการปฏิบัติตัวเมื่อสูงอายุ โดยมีรูปแบบให้ผู้สูงอายุในชุมชนมาทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนในวัยเดียวกัน โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้สูงอายุ เช่น อาจมาจากผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชน อาจารย์พยาบาลที่มาแนะนำการดูแลสุขภาพหรือปราชญ์ชาวบ้านซึ่งมีความหมายหลากหลายทางความรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วยการช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจหรือแสดงความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นโดยการสร้างสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิตนั้นซึ่งทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดและตัดสินใจในกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของชุมชนท้องถิ่น อันเป็นรากฐานที่มั่นคงเข้มแข็งของชุมชนต่อไป (ระวี สัจจโสภณ, 2556)

ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการในการ

จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน อย่างไรก็ตามการมารับความรู้ในโรงเรียนผู้สูงวัย พร้อมกับการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องจัดให้เหมาะสมกับร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ เนื่องจากการออกกำลังกายมากเกินไปหรือหักโหมจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายแล้วยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วด้วยการออกกำลังกาย (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2550)

ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต เพราะผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สถาบันครอบครัวไทยให้การเคารพยกย่องมากที่สุด ดังนั้นใน ปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ซึ่งจะเพิ่มขึ้นเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นหนทางสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาสังคมวัยชราและทำให้คุณปู่ คุณย่า และคุณตา คุณยาย ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พึ่งพาตัวเองได้และไม่ต้องรอความช่วยเหลือและเป็นสิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นทุกหนแห่งในชุมชนต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาระบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย และการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้งมิติด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ลดภาระการดูแลของครอบครัวและเป็นพลังของสังคม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุ ความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกันภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน

### 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพจิต

1.2 ตัวแปรตาม คือ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้ เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 2.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ใน 12 เมืองต้องห้ามพลาต ประกอบด้วย จังหวัดน่าน มีจำนวน 80,390 คน จังหวัดเพชรบูรณ์ มีจำนวน 156,421 คน จังหวัดลำปาง มีจำนวน 148,481 คน จังหวัดเลย มีจำนวน 97,788 คน จังหวัดบุรีรัมย์ มีจำนวน 223,999 คน จังหวัดจันทบุรี มีจำนวน 84,256 คน จังหวัดตราด มีจำนวน 34,789 คน จังหวัดสมุทรสงคราม มีจำนวน 22,966 คน จังหวัดราชบุรี มีจำนวน 142,585 คน จังหวัดชุมพร มีจำนวน 77,951 คน จังหวัดตรัง มีจำนวน 88,809 คน จังหวัดนครศรีธรรมราช มีจำนวน 240,522 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,398,957 คน (กรมการปกครอง, 2561)

2. กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักการของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1976) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง

2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ นายกองจัดการบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 36 คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 20 คน

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย นับตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561-30 กันยายน 2562

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

12 เมืองต้องห้ามพลาต หมายถึง จังหวัดที่มีความพร้อมทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ วิถีชีวิตและศิลปวัฒนธรรม คัดสรรจาก 12 เมือง จาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศไทยที่เชื่อมโยงท่องเที่ยว เมืองหลักเดิม เน้นจุดเด่นศักยภาพ เป็นเมืองที่นักท่องเที่ยวห้ามพลาต ประกอบด้วย จังหวัดน่าน จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดเลย จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดราชบุรี จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดจันทบุรี จังหวัดตราด จังหวัดชุมพร จังหวัดตรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ใน 12 เมือง ต้องห้ามพลาด

โรงเรียนผู้สูงอายุ หมายถึง การจัดรูปแบบให้มีการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่อง ที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยมีวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดง ศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คง คุณค่าคู่กับชุมชน โดยโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิก กิจการ หรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัดและภายในพื้นที่ของชุมชน เป็นต้น

นวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง การผสมผสานระหว่างเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ ที่มี 3 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) เป็นการสร้างสรรค์ขึ้นใหม่ (Creative) และเป็นความคิดที่สามารถปฏิบัติ ได้ (Feasible Idea) 2) สามารถนำไปใช้ได้ผลจริง (Practical Application) 3) มีการเผยแพร่ออกสู่ ชุมชน

สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ การอยู่อย่าง มีความสุข ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหาร และโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพจิต

ด้านสุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโต อย่างปกติ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความ ต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ

ด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง เป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี สามารถ เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ

ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม หมายถึง เป็นที่พักผ่อนนอนหลับหรืออยู่กินเป็นประจำ ของตนเองและครอบครัว สะอาดและถูกสุขลักษณะตามหลักสุขาภิบาล ปลอดภัยจากการเกิด อุบัติเหตุและโรคติดต่อ

ด้านอาหารและโภชนาการ หมายถึง สารอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกายที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย สามารถนำไปใช้ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมี หลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพรวมทั้งยังช่วยสร้าง เสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

ด้านสุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมสภาวะทางจิตใจ อารมณ์และ ความคิดให้ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม พร้อมดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ของตนในสังคม ได้อย่างมีความสุข

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุ โดยการที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและทัศนคติ เพื่อให้ผู้สูงอายุ

สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ หมายถึง สภาพของร่างกายและจิตใจ ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ สามารถที่จะปรับตัวให้ตนเองมีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม สัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและความพึงพอใจในสภาพสังคม

ด้านนันทนาการ หมายถึง ความสามารถทางกายภาพและความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน รวมทั้งความพึงพอใจในความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประจำวัน

ด้านเศรษฐกิจและรายได้ หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ สภาพทางการเงิน การมีทรัพย์สินอื่น ๆ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพทั้งทางด้านสุขภาพกายและจิตใจที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม ปัญญาและความสุข ซึ่งครอบคลุมมิติต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมหลายลักษณะ
2. เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาด
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รายงานวิจัยเรื่อง “การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต” โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้โรงเรียนเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต
5. แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรมต้นแบบ
6. แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)
7. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้ให้คำจำกัดความว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

จุฑารัตน์ แสงทอง (2556) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า” เป็นผู้ที่มิอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยคำนี้ถูกบัญญัติแทนคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” ซึ่งผู้สูงอายุควรมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอยตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชิงซ้ำ
3. เป็นผู้ที่สมควรให้ความอุปการะ
4. เป็นผู้ที่มีโรคสมควรได้รับความช่วยเหลือ

บรรลุ ศรีพานิช (2550) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามปฏิทินซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติได้กำหนดไว้

พนมมาศ สุภิกำ (2551) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามปฏิทินซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงให้เป็นมาตรฐานสากลเพื่อกำหนดความหมายของผู้สูงอายุชายและหญิง

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2550) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานทางสังคม และใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากลขององค์การสหประชาชาติ

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552) ได้กล่าวว่า สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเอาวัยเกษียณอายุราชการเป็นเกณฑ์ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้นั้นในสังคมในขณะที่องค์การอนามัยโลกและประเทศทางตะวันตกนับเอาวัย 65 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ โดยยึดหลักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจ รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นสิ่งสำคัญ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีพัฒนาการไปในทางเสื่อมถอย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านประกอบกัน มีความแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับภูมิหลังการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ

### **ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย**

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้กล่าวว่า รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ได้บัญญัติถึงเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุ ในหมวดของสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทยและหน้าที่ชนชาวไทยเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลือมีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้ และในปี พ.ศ. 2540 หน่วยงานต่าง ๆ ได้พิจารณาร่างพระราชบัญญัติสวัสดิการผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการนำเจตนารมณ์ในเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุ ดังที่ปรากฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หลักการของสหประชาชาติว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุปฏิญญามาเก้าของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนและสังคมภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก แผนงาน นโยบายและมาตรการต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้ไปสู่การปฏิบัติ ผู้แทนจากองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน องค์กรผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้น เพื่อถือปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุไทย ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยฉบับนี้ได้รับความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2542

ข้อ 1 ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ 2 ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพ รัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อ 3 ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้าน เพื่อสามารถปรับบทบาทของตนเองให้สมวัย

ข้อ 4 ผู้สูงอายุควรได้ถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ให้สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

ข้อ 5 ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร โดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามศตินิยม

ข้อ 6 ผู้สูงอายุควรได้มีบทบาท และส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน สังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้และเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับบุคคลทุกวัย

ข้อ 7 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุตามเป้าหมาย

ข้อ 8 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ คุ้มครองและจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ 9 รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูกตเวทีกและความเอื้ออาทรต่อกัน

#### รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2560) ได้เสนอรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560 ซึ่งเป็นรายงานที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) มีหน้าที่จัดทำขึ้นตามที่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้กำหนดไว้เพื่อเสนอรายงานสถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศต่อคณะรัฐมนตรีเป็นประจำทุกปีโดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ข้อมูลประชากรในปี พ.ศ. 2560 ประชากรในประเทศไทยที่นับเฉพาะคนที่มีสัญชาติไทยและไม่ใช่อสัญชาติไทย แต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร (ไม่นับรวมคนที่ไม่ใช่สัญชาติไทยและไม่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร เช่น แรงงานต่างชาติ) มีจำนวนรวมทั้งหมดประมาณ 65.6 ล้านคน ในจำนวนนี้ประกอบด้วย ประชากรอายุ 0-14 ปี จำนวน 11.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.53 ประชากรอายุ 15-59 ปี จำนวน 42.8 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 65.24 และประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11.3 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.23

2. “คลื่นประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งเกิดในช่วงปี พ.ศ. 2506-2526 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นผู้สูงอายุ อีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุมากถึง 20 ล้านคน และที่สำคัญคือกลุ่มประชากรสูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นอย่างมากจาก 1.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2560 เป็น 3.5 ล้านคนในอีก 20 ปีข้างหน้า

3. ประชากรสูงอายุไทยยังมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ในปี พ.ศ. 2560 ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ไม่สามารถประกอบกิจวัตรพื้นฐาน คือ กินอาหารเอง เข้าห้องน้ำเอง แต่งตัวตัวเอง) มากถึงร้อยละ 5 โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีมากถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน

4. สุขภาพของผู้สูงอายุไทย ในปี พ.ศ. 2560 มีปัญหาเรื่องการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคเหล่านี้อาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมของคนไทยตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุจนเป็นผู้สูงอายุ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์

5. ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุไทย ในปี พ.ศ. 2560 รายงานของผู้สูงอายุไทยในรอบหลายปีที่ผ่านมา ได้แสดงว่า ผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากบุตรลดน้อยลงไปอีกจากร้อยละ 37 ในปี พ.ศ. 2557 เหลือเพียงร้อยละ 35 ผู้สูงอายุมีรายได้จากการทำงานลดลงจากร้อยละ 35 ในปี พ.ศ. 2554 เหลือร้อยละ 31 ในปี พ.ศ. 2560 ผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวน 8.2 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าจำนวนผู้ได้รับเบี้ยยังชีพ ในปี พ.ศ. 2552 กว่า 1.5 เท่า

6. ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียว มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากร้อยละ 6 ในปี พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 11 ในปี พ.ศ. 2560 สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 21 ในปี พ.ศ. 2560 ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่ม “ประชากรเปราะบาง”

7. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุไทยปี พ.ศ. 2560 ผู้สูงอายุไทยเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมเป็นจำนวนมาก โดยเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ มากถึง 7 ล้านคน โรงเรียนของผู้สูงอายุเพื่อผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตลอดชีวิต ที่จัดตั้งโดยกรมกิจการผู้สูงอายุมีถึง 1,163 แห่ง รัับนักเรียนผู้สูงอายุได้มากกว่า 6 หมื่น 4 พันคน การเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมเหล่านี้แสดงว่า ผู้สูงอายุไทยยังมีพลังอยู่มาก ผู้สูงอายุไทยรุ่นใหม่มีการศึกษาสูงขึ้น ผู้สูงอายุวัยต้นที่ไม่ได้รับการศึกษาเลยมีเพียงร้อยละ 7 เปรียบเทียบกับผู้สูงอายุวัยปลายที่ไม่ได้รับการศึกษาเลยมีมากถึงร้อยละ 22 แสดงว่าผู้สูงอายุรุ่นใหม่มีการศึกษาดีขึ้น

8. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในด้านการสูงวัยอย่างมีพลัง โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ได้ให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เน้นความสำคัญของแนวคิด 3 เสาหลักของการสูงวัยอย่างมีพลัง ได้แก่ เสาหลักด้านสุขภาพ เสาหลักด้านการมีส่วนร่วมและเสาหลักด้านความมั่นคง ข้อเสนอแนะเหล่านี้ สามารถใช้ได้กับประชากรทุกกลุ่มอายุ ในขณะเดียวกันข้อเสนอแนะบางข้อมุ่งไปยังทั้งกลุ่มประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุและผู้ที่เป็นผู้สูงอายุแล้ว

### บทบาทของผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้กล่าวว่า บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทยในฐานะที่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต หรือกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่มีน้ำร้อนมาก่อน และเป็นผู้ที่สั่งสมสืบทอดภูมิปัญญาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบทบาททางด้านการอบรม สั่งสอนบุตรให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือแก้ปัญหาในครอบครัว รวมทั้งเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตแก่บุตรหลานในครอบครัว ในส่วนของบทบาทต่อชุมชน ผู้สูงอายุมีบทบาทในการอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย การจัดการด้านพิธีกรรมและการปฏิบัติธรรมทางศาสนา รวมทั้งการพูดชักจูงเพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชน แต่มีบทบาทน้อยในด้านการเป็นผู้นำทางการปกครองและการแก้ไขปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีบทบาทในการถ่ายทอดคำสอนทางศาสนา การเสียสละกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลือชุมชน ถึงแม้ผู้สูงอายุเมื่อพ้นวัยทำงานแล้ว บทบาททางสังคมภายนอกจะมีแนวโน้มลดลงแต่บทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคมก็

ยังสามารถพบเห็นได้ทั่วไปจากแหล่งชุมชนต่าง ๆ ผู้สูงอายุในชุมชนมีบทบาทที่ค่อนข้างหลากหลายทั้งบทบาททางตรงและทางอ้อม โดยครอบคลุมถึงทางเศรษฐกิจสังคมและการเมือง ดังนี้

1. บทบาททางเศรษฐกิจ บทบาททางด้านนี้ของผู้สูงอายุต่อชุมชนโดยตรงยังมีอยู่น้อยมากเท่าที่มีอยู่ คือ การเป็นเจ้าของที่ดินและบ้าน ซึ่งการมีบทบาทเชิงเศรษฐกิจของผู้สูงอายุนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นในวัยบั้นปลายของชีวิตและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในทางเศรษฐกิจมีโอกาสที่จะมีบทบาททางสังคมในชุมชนมากขึ้น ส่วนในทางอ้อมผู้สูงอายุอาจใช้ประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่มีมายาวนาน เข้ามาช่วยแก้ไขหรือจัดการกับเหตุการณ์วิกฤติทางสังคมที่มีต่อเศรษฐกิจของสังคมที่เกิดขึ้น ในการทำหน้าที่สั่งการ แนะนำและดูแลบุคคลที่อยู่ในวัยผลิตทางเศรษฐกิจของชุมชนตลอด จนช่วยดูแลสุขภาพของเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน หากผู้สูงอายุสุขภาพดีก็เท่ากับลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจในเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษา ขณะเดียวกันเป็นการรักษาศักยภาพของผู้สูงอายุที่ยังมีประโยชน์ต่อสังคม

2. บทบาททางสังคม เนื่องจากสังคมไทยมีประเพณีวัฒนธรรมและหลักคำสอนของศาสนาให้ยึดมั่นในระบบอาวุโส ให้ความเคารพเชื่อฟังต่อผู้สูงอายุเพราะบุคคลเหล่านั้นล้วนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สามารถอบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่คนรุ่นหลังได้ ดังนั้นบทบาทต่อสังคม ได้แก่ การอบรมสั่งสอน เป็นที่ปรึกษาและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม บทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคมทางตรง คือ การบำรุงรักษาและถ่ายทอดความรู้ที่มีคุณค่าให้ตกทอดสู่คนรุ่นหลังหรือการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้แก่คนรุ่นปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการประกอบอาชีพ การแก้ปัญหาในอาชีพหรือการใช้ชีวิต การจัดการด้านพิธีกรรม อย่างไรก็ตามการขอให้ผู้สูงอายุไปเป็นวิทยากรหรือผู้บรรยายความรู้ต่าง ๆ ในวงกว้างยังมีน้อยมากทำให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาททางสังคมไม่มาก ทั้งที่ยังมีศักยภาพ ส่วนหนึ่งอาจจะมาจากความสามารถของผู้สูงอายุยังไม่ค่อยได้รับการยอมรับ ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในชุมชนได้มากมักเป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางการศึกษามาก่อน เช่น เป็นข้าราชการหรือทำงานในองค์กรธุรกิจ ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุยังสามารถรวมตัวพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง

3. บทบาททางการเมืองการปกครองแม้ว่าบทบาทในการเป็นผู้นำทางการเมืองการปกครองของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากกฎหมายกำหนดให้ผู้ที่มีตำแหน่งทางการเมืองในระดับท้องถิ่น เช่น กำนันหรือผู้ใหญ่บ้าน ต้องเกษียณอายุเมื่อมีอายุ 60 ปี ขึ้นไป แต่อย่างไรก็ตามถ้าเป็นการเมืองระดับประเทศ เช่น การเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร สมาชิก อบต. (องค์การบริหารส่วนตำบล) อบจ. (องค์การบริหารส่วนจังหวัด) ซึ่งไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุ จะพบว่า ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับทางการเมืองโดยได้รับเลือกให้เข้าไปมีบทบาททางการเมืองเช่นเดียวกับวัยหนุ่มสาว ดังนั้นอนาคตผู้สูงอายุอาจจะมีบทบาททางการเมืองที่โดดเด่น เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากยิ่งขึ้น

## แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

### ความหมายของคุณภาพชีวิต

ชนกษ ลิ้มสืบเชื้อ (2553) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ทั้งนี้ครอบคลุมไปถึงความปลอดภัย สิทธิและเสรีภาพ

ทิพย์วรรณ เรืองขจร (2550) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการที่ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ ตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาวะแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

วิโรจน์ เกษภูาลักษณ์ และศตพร เพียรวิม้งสา (2561) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กนกนัส ตูจินดา (2553) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง “การกินดีอยู่ดี” หรือ “อยู่ดีมีสุข” จากการมีปัจจัยพื้นฐานที่เพียงพอและสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล มีสุขภาพที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งมีมาตรฐานแตกต่างกันอันเนื่องมาจากพื้นฐานทางความคิด ค่านิยมและสิ่งแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่

สุพรรณ ทศน์ และคณะ (2551) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลที่ได้มีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิตมีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนามุ่งหมายชีวิตที่มีความราบรื่นในครอบครัว

UNESCO (1981) สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างมีความสุขหรือมีความพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่เป็นส่วนสำคัญของบุคคล

Zhan (1992) ได้อธิบายถึง คุณภาพชีวิตว่า หมายถึงระดับที่บุคคลมีความพอใจในชีวิตที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลอันเป็นผลมาจากปัจจัยพื้นฐานของบุคคล สภาวะทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและอายุ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งประเมินได้ทั้งด้านวัตถุวิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจในชีวิต ด้านสุขภาพ ด้านการทำงานของร่างกายและด้านสังคมเศรษฐกิจ

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในแต่ละองค์ประกอบด้านต่าง ๆ มีความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม ตลอดจนการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

### องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ประนอม โอทกานนท์ (2554) ได้ให้นิยามองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การนอนหลับพักผ่อน การขับถ่ายและการออกกำลังกาย

องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและคนอื่น การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก

การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ รู้จักแบ่งเวลา อดทน อดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ยอมรับ ค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ 3 ด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ในสังคม การมีส่วนร่วม กิจกรรมในสังคม ในชุมชนโดยเน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เน้นการเก็บออม การมีรายได้ การใช้จ่ายอย่างเหมาะสมและการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

UNESCO (1981) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ว่าจะสามารถรับมือกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรู้จักตนเองใน ทุกส่วนของสรีระทางกายการทรงตัว กิริยาท่าทาง อิริยาบถต่าง ๆ การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การที่ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรคต่าง ๆ การรู้ถึงขีดจำกัดของร่างกายตนเอง

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง การรับรู้ ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การยอมรับและจัดการกับความทุกข์ด้านลบของตน การรับรู้ถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ การตัดสินใจและ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรม สันทนาการ การมองโลกในแง่ดีการฝึกสมาธิการพักผ่อนและการท่องเที่ยวซึ่งจะช่วยในการพัฒนา สร้างเสริมสุขภาพจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น การรับรู้ระดับความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้เมื่อตนเองได้รับความช่วยเหลือ จากบุคคลอื่นและการรับรู้เมื่อตนเองได้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเช่นกัน การรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ ของการที่บุคคลอื่นเข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ถึงควมมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง การรับรู้ถึงความปลอดภัยและความมั่นคง ในชีวิตและทรัพย์สิน การรับรู้ถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและแหล่งแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การรับรู้ถึงการมีกิจกรรม ทำในเวลาว่าง เป็นต้น

Ferrans and Power (1992) ได้วิเคราะห์ปัจจัยขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตของ George และ Berarson แล้วจึงได้สรุปองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ด้านสุขภาพและหน้าที่เกี่ยวกับสภาพของร่างกายและความสามารถในหน้าที่ที่จะ ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมประจำวันและการแสดงออกทางบทบาทสังคม ประกอบด้วย สุขภาพ ของตนเอง ความเครียด การดูแลสุขภาพ การพึ่งตนเองทางด้านร่างกาย เพศสัมพันธ์ ความรับผิดชอบ ต่อครอบครัว การบำเพ็ญประโยชน์กิจกรรมในยามว่าง ความสามารถในการเดินทาง การสร้าง ความสุขในวัยสูงอายุและการมีอายุยืน

2. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของบุคคล เพราะบุคคลต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องการเพื่อนช่วยแนะแนวทางแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ต้องการกำลังใจ การได้รับการเชื่อถือไว้วางใจ ต้องการอยู่บ้านอยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีงานทำและมีเงินใช้ในการดำรงชีวิต การพึ่งพาตนเองด้านการเงิน ที่พักอาศัย การทำงาน เพื่อน เพื่อนบ้าน สถานการณ์ของบ้านเมือง การได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ และการศึกษา

3. ด้านจิตใจและวิญญาณ เป็นสถานภาพของการรับรู้การตอบสนองทางอารมณ์หรือทางวิญญาณต่อสิ่งเร้าที่มากระทบในชีวิตประกอบด้วย ความพอใจในชีวิต ความสุขทั่วไป ความพอใจในตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสงบสุขของจิตใจ ความศรัทธาในศาสนา และรูปร่างหน้าตาของตน

4. ด้านครอบครัว เป็นสถานภาพของสัมพันธ์ภายในครอบครัวของบุคคล ประกอบด้วย ความสุขในครอบครัว ภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว บุตร และความสัมพันธ์กับผู้สมรส

Flanagan (1978) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จำแนกได้ 5 ประการ ได้แก่

1. มีความสุขสบายทั้งทางด้านร่างกายและวัตถุ โดยทางด้านร่างกายนั้น คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายและพึ่งพาตนเองได้อย่างดีสามารถพัฒนาได้ด้วยการหมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ คือ การรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณและคุณค่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีความมั่นคงปลอดภัย มีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อใช้สอยในชีวิตประจำวัน มีเงินเพียงพอที่จะดำรงชีพได้อย่างไม่ขัดสน

2. มีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ลูกหลาน เครือญาติ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ เช่น มิตรสหาย เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานคนขายของ เป็นต้น โดยธรรมชาติของมนุษย์เรานั้นการมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้การเรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การมีสัมพันธ์ที่ดีไม่ว่ากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นก็ตาม จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่นในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน คือ การได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่ได้ช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่น การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะทำให้บุคคลรู้สึกมีความสำคัญ ได้แสดงออกถึงคุณค่าในตัวเอง รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ได้รับการยกย่องเคารพนับถือ ทำให้มีความมั่นใจในตนเองและรู้จุดยืนของตนเอง

4. มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพและมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น การมีพัฒนาการทางสติปัญญา สนใจการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่นและจุดบกพร่องของตน ทำงานที่นำสนใจและได้รับค่าตอบแทนเหมาะสมและการแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์พัฒนาและตั้งศักยภาพที่บุคคลมีอยู่ให้มีความก้าวหน้าก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

5. มีสันทนาการ เป็นการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีกด้วย เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬาและสิ่งบันเทิงต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้สันทนาการที่มี

การเคลื่อนไหวจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส มีความสามัคคีกลมเกลียวกับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ

กระทรวงสาธารณสุข (2559) ได้กล่าวว่า ในฐานะองค์กรระดับประเทศที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ต่อสุขภาพของประชาชนของประเทศ จึงได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ จัดทำประกาศ วิทยาลัยฯ นโยบายและเป้าหมาย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกาย คือ

1. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อย 1 ชมรมต่อ 1 หมู่บ้าน โดยให้มีการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชมรม
2. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานที่ทำงาน สถานที่ประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชน จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ โดยมีการออกกำลังกายเป็นพื้นฐาน
3. ส่งเสริมสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสร้างหรือปรับปรุงสวนสาธารณะหรือสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่ม
4. ส่งเสริมให้สถานศึกษาทุกระดับสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
5. ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่ประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

#### **ความต้องการของผู้สูงอายุ**

บังอร ธรรมศิริ (2549) ได้กล่าวว่า การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีความต้องการแตกต่างกันไปการศึกษาทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการดูแลจากครอบครัวจึงมีความสำคัญยิ่งโดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย
3. ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น
4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญรวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการที่แตกต่างออกไป 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด มีที่อยู่อาศัยที่สะอาดอากาศดี สิ่งแวดล้อมดี มีอาหารการกินที่ ถูกสุขลักษณะตามวัย มีผู้ดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดยามเมื่อเจ็บป่วย ได้รับการตรวจสุขภาพและรักษาพยาบาลที่สะดวกรวดเร็วทันที่ ได้รับบริการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ ได้พักผ่อน

นอนหลับอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการปรับปรุงและพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีมากขึ้นสามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาว ดังนั้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้นความสุขุมเยือกเย็นจะมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออกจะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล การศึกษา ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของคน ๆ นั้น

3. ความต้องการทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวสังคมและหมู่คณะ ต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาทในสังคมตามความถนัด ต้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและสังคม ทั้งด้านความเป็นอยู่ ต้องการรายได้และบริการจากรัฐ ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคมต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสารและต้องการการประกันรายได้และประกันสุขภาพ เป็นต้น

4. ความต้องการด้านสวัสดิการ ประกอบด้วย ความต้องการบ้านพักฉุกเฉิน ความต้องการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุ ความต้องการด้านการลดค่ารักษาพยาบาล ความต้องการลดค่าโดยสารเดินทาง ความต้องการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ความต้องการการบริการเคลื่อนที่และความต้องการรับการรักษาจากสถานอนามัยประจำหมู่บ้าน เป็นต้น

อุทัย สุดสุข และคณะ (2552) ได้นิยามว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกต้องการในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลในชีวิตประจำวัน เศรษฐกิจที่อยู่อาศัย ข้อมูลข่าวสารและสิ่งของที่จำเป็นในการดำรงชีวิต รวมถึงการเข้าถึงบริการที่จำเป็นและความต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชนและรัฐบาล เพื่อคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ

Maslow (1970) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้น (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งมีสมมติฐานอยู่ 2 ประการ คือ

1) มนุษย์มีความต้องการตลอดตราที่มีชีวิตอยู่หากความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมนั้นอีกต่อไป

2) ความต้องการของคนมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง 5 ลำดับขั้น ประกอบด้วย

2.1 ร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการเรื่องอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคการพักผ่อนและเพศสัมพันธ์ ฯลฯ

2.2 ความปลอดภัยหรือความมั่นคงในการดำรงชีวิต (Security or Safety Needs) เกี่ยวกับการป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ การมีความมั่นคงในการดำรงชีพ เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงานและสถานะทางสังคม เป็นต้น

2.3 ความต้องการด้านสังคม (Social or Belongingness Needs) เป็นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

2.4 ความต้องการที่จะมีฐานะเด่นในสังคม (Esteem or Status Needs) เป็นความต้องการด้านสถานะทางสังคมที่ประกอบด้วยการสร้างจุดเด่นสำคัญของตนเองในสังคม ได้แก่ การยอมรับในความรู้ความสามารถตำแหน่งสำคัญในองค์กร ฐานะร่ำรวยกว่าคนอื่น เป็นต้น

2.5 ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization or Self Realization) เป็นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์อันต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวังทะเยอทะยาน

สรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพึงพอใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล การที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดี อยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

#### ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

Beadle-Brown et al. (2008) ได้นำเสนอ การแบ่งคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัด เป็น 8 ด้าน ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) เกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การมีส่วนร่วม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย บทบาทในการดำเนินชีวิต เช่น วิถีทางการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา เป็นต้น การช่วยเหลือสนับสนุนต่าง ๆ เช่น ความพึงพอใจในการบริการทางสังคม การยอมรับทางสังคม เป็นต้น

2. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-Being) หมายถึง ลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัย การมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ อาหารและโภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายและการดูแลสุขภาพ

3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว การสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคมในด้านภาวะความโดดเดี่ยว เดียวดาย ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

4. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-Being) จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อาชีพการงาน สภาพทางการเงิน การเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์ และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัยสถานภาพทางเศรษฐกิจและการคมนาคมขนส่ง

5. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) จะเกี่ยวข้องกับ ความพึงพอใจในการงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย ความพึงพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การรู้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

6. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination) จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูดและการแก้ต่างเพื่อตนเอง

7. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตนความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

8. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights) จะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชน สิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่น การมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะของความเป็นพลเมืองและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล

World Health Organization (1997) ได้กำหนดเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต (WHOQOL-100) ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ การรับรู้ทางสภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงการนอนหลับและการพักผ่อน รวมถึงการรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำสมาธิและการตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องต่างๆของตน และการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวล เป็นต้น

3. ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมถึงการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

5. ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย มีความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน การบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณเองมีโอกาที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

6. ด้านความเชื่อส่วนบุคคล คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อมั่นต่าง ๆ ของตนที่มีต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต ความเชื่อมั่นอื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

Zhan (1992) ได้ให้แนวทางในการประเมินคุณภาพชีวิตว่า ควรประเมินทั้งทางร่างกายและจิตใจ สังคมให้ครอบคลุมโครงสร้างทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่ตนครอบครองอยู่ระหว่างความปรารถนาที่ตั้งไว้และสำเร็จที่ได้รับ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้จากอิทธิพลของปัจจัยภายนอก ได้แก่ ภูมิหลังของแต่ละบุคคล ลักษณะเฉพาะสิ่งแวดล้อมและภาวะสุขภาพ

2. ด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เป็นความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่งจากการรับรู้ปฏิกริยาและพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาพลักษณ์ของตนเองด้วย

3. ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย (Health and Functioning) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สุขภาพจะสะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิตได้ทั้งเชิงวัตถุวิสัย และจิตวิสัยซึ่งมิได้ประเมินคลินิกเท่านั้น ยังประเมินการรับรู้สุขภาพของบุคคล สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพความสัมพันธ์กับครอบครัว สังคมและภาวะทางด้านร่างกาย

4. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social-Economic Factors) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมถูกกำหนดออกมาเป็นมาตรฐานทางสังคมได้ 3 ประการ คือ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินคุณภาพของชีวิตเชิงวัตถุวิสัย

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิตและมีความพึงพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาด้านคุณภาพ สุขภาพ เศรษฐกิจสังคม การศึกษา การเมืองการปกครอง ซึ่งรวมเอาทุกด้านของมนุษย์ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว แต่เป็นไปตามความต้องการของบุคคลเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

### แนวคิดเกี่ยวกับการใช้โรงเรียนเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School-Based Management: SBM) เป็นแนวคิดในการบริหารโรงเรียนที่ริเริ่มในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้รับอิทธิพลจากกระแสการบริหารแนวใหม่ในทางธุรกิจที่เน้นความพึงพอใจของผู้รับบริการและผลักดันให้มีการกระจายอำนาจไปสู่หน่วยปฏิบัติให้มากที่สุด ในทางการศึกษาได้มีกระแสการปฏิรูปการศึกษา โดยเน้นกลยุทธ์การกระจายอำนาจในการตัดสินใจในการบริหารและการจัดการศึกษาไปยังสถานศึกษาและให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ ซึ่งได้แก่ ผู้ปกครอง ครูผู้สอนและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา (Murphy, 1997)

#### ความเป็นมา

วีรยุทธ ชาตะกาญจน์ (2551) ได้กล่าวว่า การบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานเป็นแนวคิดในการบริหารโรงเรียนที่ริเริ่มในประเทศสหรัฐอเมริกาในช่วงทศวรรษที่ 1980 แนวความคิดนี้มีความเชื่อมโยงกับการปฏิรูปการศึกษาและการกระจายอำนาจทางการศึกษา ซึ่งเกิดจากความไม่พอใจของผู้เกี่ยวข้องกับระบบการบริหารจัดการศึกษาของรัฐ มีการศึกษาและผลักดันให้เกิดนโยบายที่ชัดเจนและต่อเนื่อง ปัจจุบันมีการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานครอบคลุมทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา แพร่หลายไปยังประเทศอื่น ๆ เช่น แคนาดา นิวซีแลนด์ ฮองกง ฯลฯ รวมทั้งถูกนำมาใช้ในประเทศไทยตามสาระบัญญัติของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 40 ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2545 เป็นต้นไป

แนวความคิดพื้นฐานแนวคิดเรื่องการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานนั้นได้รับอิทธิพลมาจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกธุรกิจอุตสาหกรรมที่ประสบความสำเร็จจากหลักการ วิธีการและกลยุทธ์ในการทำให้องค์กรมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ผลการปฏิบัติงานมีคุณภาพ สร้างกำไร และสร้างความพึงพอใจแก่ลูกค้าและผู้เกี่ยวข้องยิ่งขึ้น ความสำเร็จดังกล่าวนี้ทำให้ประชาชนและผู้เกี่ยวข้องเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้ดีขึ้นนั้น ต้องปรับกระบวนการและวิธีการที่เคยเน้นแต่เรื่องการเรียนการสอน ปรับไปสู่การบริหารโดยการกระจายอำนาจไปยังโรงเรียนที่เป็นหน่วยปฏิบัติและให้มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการบริหารและจัดการศึกษาอย่างแท้จริง

### หลักการ

วีรยุทธ ชาตะกาญจน์ (2551) ได้กล่าวว่า หลักการสำคัญในการบริหารแบบ (School-Based Management) โดยทั่วไป ได้แก่

1. หลักการกระจายอำนาจ (Decentralization) ซึ่งเป็นการกระจายอำนาจการจัดการศึกษาจากกระทรวงและส่วนกลางไปยังสถานศึกษาให้มากที่สุด โดยมีความเชื่อว่าโรงเรียนเป็นหน่วยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการศึกษาเด็ก

2. หลักการมีส่วนร่วม (Participation or Collaboration or Involvement) เปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้มีส่วนร่วมในการบริหาร ตัดสินใจและร่วมจัดการศึกษาทั้งครู ผู้ปกครอง ตัวแทนศิษย์เก่า และตัวแทนนักเรียน การที่บุคคลมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา จะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและจะรับผิดชอบในการจัดการศึกษามากขึ้น

3. หลักการคืนอำนาจจัดการศึกษาให้ประชาชน (Return Power to People) ในอดีตการจัดการศึกษาจะทำหลากหลายทั้งวัดและองค์กรในท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการ ต่อมา มีการร่วมการจัดการศึกษาไปให้กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้เกิดเอกภาพและมาตรฐานทางการศึกษา แต่เมื่อประชากรเพิ่มขึ้น ความเจริญต่าง ๆ ก้าวไปอย่างรวดเร็ว การจัดการศึกษาโดยส่วนกลางเริ่มมีข้อจำกัดเกิดความล่าช้าและไม่สนองความต้องการของผู้เรียนและชุมชนอย่างแท้จริง จึงต้องมีการคืนอำนาจให้ท้องถิ่นและประชาชนได้จัดการศึกษาเองอีกครั้ง

4. หลักการบริหารตนเอง (Self-Managing) ในระบบการศึกษาทั่วไป มักจะกำหนดให้โรงเรียนเป็นหน่วยปฏิบัติตามนโยบายของส่วนกลาง โรงเรียนไม่มีอำนาจอย่างแท้จริงสำหรับการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานนั้น ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องการทำงานให้บรรลุเป้าหมายและนโยบายของส่วนรวม แต่มีความเชื่อว่าวิธีการทำงานให้บรรลุเป้าหมายนั้นทำได้หลายวิธีที่ส่วนกลางทำหน้าที่เพียงกำหนดนโยบายและเป้าหมายแล้วปล่อยให้โรงเรียนมีระบบการบริหารด้วยตนเอง โดยให้โรงเรียนมีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบในการดำเนินงาน ซึ่งอาจดำเนินการได้หลากหลายด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน แล้วแต่ความพร้อมและสถานการณ์ของโรงเรียน ผลที่ได้น่าจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าเดิมที่ทุกอย่างกำหนดมาจากส่วนกลาง ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม

5. หลักการตรวจสอบและถ่วงดุล (Check and Balance) ส่วนกลางมีหน้าที่กำหนดนโยบายและควบคุมมาตรฐาน มีองค์กรอิสระทำหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพการบริหารและการจัดการศึกษา เพื่อให้มีคุณภาพและมาตรฐานเป็นไปตามกำหนดและมาตรฐานเป็นไปตามกำหนดและเป็นไปตามนโยบายของชาติ

### รูปแบบการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน

Cotton (2001) จากการศึกษาพบว่ามรูปแบบที่สำคัญอย่างน้อย 4 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบที่มีผู้บริหารโรงเรียนเป็นหลัก (Administration Control SBM) ผู้บริหารเป็นประธานคณะกรรมการ ส่วนกรรมการอื่น ๆ ได้จากการเลือกตั้งหรือคัดเลือกจากกลุ่มผู้ปกครอง ครู และชุมชน คณะกรรมการมีบทบาทให้คำปรึกษาแต่อำนาจการตัดสินใจยังคงอยู่ที่ผู้บริหารโรงเรียน

2. รูปแบบที่มีครูเป็นหลัก (Professional Control SBM) เกิดจากแนวคิดที่ว่าครูเป็นผู้ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด ย่อมรู้ปัญหาได้ดีกว่าและสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด ตัวแทนคณะครูจะมีสัดส่วนมากที่สุดในคณะกรรมการโรงเรียน ผู้บริหารยังเป็นประธานคณะกรรมการโรงเรียน บทบาทของคณะกรรมการโรงเรียนเป็นคณะกรรมการบริหาร

3. รูปแบบที่ชุมชนมีบทบาทหลัก (Community Control SBM) ได้มีแนวคิดสำคัญ คือ การจัดการศึกษาควรตอบสนองความต้องการและค่านิยมของผู้ปกครองและชุมชนมากที่สุด ตัวแทนของผู้ปกครองและชุมชนจึงมีสัดส่วนในคณะกรรมการโรงเรียนมากที่สุด ตัวแทนผู้ปกครองและชุมชนเป็นประธานคณะกรรมการ โดยมีผู้บริหารโรงเรียนเป็นกรรมการและเลขานุการ บทบาท หน้าที่ของคณะกรรมการ โรงเรียนเป็นคณะกรรมการบริหาร

4. รูปแบบที่ครูและชุมชนมีบทบาทหลัก (Professional Community Control SBM) แนวคิดเรื่องนี้เชื่อว่า ทั้งครูและผู้ปกครองต่างมีความสำคัญในการจัดการศึกษาให้แก่เด็ก เนื่องจากทั้ง 2 กลุ่มต่างอยู่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด รับรู้ปัญหาและความต้องการได้ดีที่สุด สัดส่วนของครูและผู้ปกครอง (ชุมชน) ในคณะกรรมการโรงเรียนจะมีเท่า ๆ กันแต่มากกว่าตัวแทนกลุ่มอื่น ๆ ผู้บริหารโรงเรียนเป็นประธาน บทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการโรงเรียนเป็นคณะกรรมการบริหาร

### ปัจจัยที่เอื้อและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการนำไปใช้

วีรยุทธ ชาตะกาญจน์ (2551) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่เอื้อและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการนำรูปแบบการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานไปใช้ ประกอบด้วย

1. กระจายอำนาจหน้าที่การบริหารจากหน่วยงานบริหารส่วนกลางไปยังคณะกรรมการโรงเรียนอย่างแท้จริง

2. ได้รับการยอมรับจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทั้งหน่วยงานส่วนกลาง บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน

3. มีกระชับความสัมพันธ์ที่ดีมีระบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับรู้ข้อมูลสารสนเทศตรงกัน

4. บุคลากรในสำนักงานเขตการศึกษาและในโรงเรียนจะต้องได้รับการอบรมหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน

5. ทำการฝึกอบรมคณะกรรมการโรงเรียนเกี่ยวกับการบริหารและการจัดการศึกษา เช่น การทำงานเป็นทีม การประชุม การตัดสินใจสั่งการ นโยบาย การวางแผนปฏิบัติ การบริหารการเงิน การบริหารบุคคล การบริหารงานวิทยากร หลักสูตรการเรียนการสอน การประเมินผล เป็นต้น

6. ได้ผู้บริหารโรงเรียนที่มีความรู้ ความสามารถ มีภาวะผู้นำที่เหมาะสม พัฒนาความรู้ทักษะและภาวะผู้นำให้ผู้บริหารเพื่อเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ที่ดี

7. ผู้บริหารคณะกรรมการโรงเรียน บุคลากรในโรงเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและของผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจน

8. มีการให้รางวัลสำหรับโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จในด้านการบริหารและจัดการศึกษา โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ปัจจัยที่เป็นที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ การเปลี่ยนรูปแบบแต่ไม่เปลี่ยนวิธีการบริหารงานและการทำงาน อำนาจการตัดสินใจผูกขาดอยู่ในคณะกรรมการโรงเรียน ไม่กระจายไปทั่วโรงเรียน ผู้บริหารยังใช้ความคิดเห็นส่วนตัวในการตัดสินใจ การขัดแย้งระหว่างผู้บริหารครูและคณะกรรมการโรงเรียน

### แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

#### ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

วิจารณ์ พานิช (2550) ได้อธิบายว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อันเป็นผลมาจากการได้รับความรู้หรือประสบการณ์จากการจัดการศึกษาหรือกิจกรรมในวิถีที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย ส่วนการศึกษาตลอดชีวิต เป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่ผสมผสานการศึกษาทุกรูปแบบทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้ทุกสถานการณ์ ทุกเวลา และทุกสถานที่อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตามความต้องการและความสนใจ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

Cropley and Dave (1978) กล่าวว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตหรือการศึกษาตลอดชีวิต เป็นการศึกษาที่มีการผสมผสานกันสองมิติ คือ

1. มิติแนวตั้ง เป็นมิติที่มองว่าบุคคลควรได้รับการศึกษาทุกช่วงเวลาตลอดชีวิตของเขา การศึกษาในโรงเรียนเป็นเพียงช่วงหนึ่งของชีวิตเท่านั้นจึงไม่เพียงพอที่จะครอบคลุมความต้องการของชีวิตทั้งหมดได้ ช่วงชีวิตที่ยาวนานที่สุดของบุคคล คือ หลังจบจากโรงเรียนไปแล้ว ดังนั้น การศึกษาหรือการเรียนรู้จากภายนอกโรงเรียนจึงมีความสำคัญแก่บุคคลมากและควรจะใช้วิธีการที่หลากหลาย

2. ส่วนมิติแนวนอนนั้นเป็นมิติที่มองว่า การศึกษากับชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน การศึกษาและการเรียนรู้ควรจะประสานกันหลาย ๆ ส่วนทั้งในโรงเรียนและแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ โดยมีทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งแหล่งการเรียนรู้ควรจะเป็นลักษณะของเครือข่ายที่ผสมผสานรูปแบบและแหล่งการเรียนรู้ที่อยู่ในชุมชนและควรมีความสัมพันธ์กับชีวิตจริง

Hägström (2003) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตไว้ว่า เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดที่มุ่งดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะและความสามารถ ประกอบด้วย รูปแบบของการศึกษาและการฝึกอบรมที่หลากหลายทั้งที่เป็นการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

Kamble and Sidhaye (2010) ที่ได้อธิบายความหมายของ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ว่าเป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้อยู่ในวัยเด็กหรือในชั้นเรียนเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต และในช่วงสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของสถานที่ เวลาที่ได้รับความรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ได้

ในการจัดการศึกษาตลอดชีวิตใช้หลักการเน้นทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้มีการประสานสัมพันธ์ ทั้งในด้านความต่อเนื่องของเวลา (ชั่วชีวิตคน) และเนื้อหาสาระ (ความรู้ที่นำไปใช้) ซึ่งการศึกษาตลอดชีวิตต้องมีความยืดหยุ่นทางด้านเนื้อหาและเทคนิคการเรียนการสอนคล้ายการเรียนรู้

Mackenzie, Erout & Jones (1970) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตไว้ว่าเป็นการเรียนรู้ในภาพรวมที่สนองต่อความต้องการทางการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลหรือของแต่ละกลุ่มอย่างเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต

Peterson (1979) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลตลอดช่วงชีวิตของผู้นั้น อันเป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาสติปัญญา สังคมและบุคคล การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงไม่ได้ครอบคลุมเฉพาะการศึกษาของผู้ใหญ่ แต่เป็นการศึกษาสำหรับทุกช่วงของชีวิตตั้งแต่แรกเกิด การศึกษาระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับอุดมศึกษาไปจนถึงผู้สูงอายุและเกิดขึ้นตั้งแต่เกิดจนตาย

กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) หมายถึง การรับรู้ความรู้ ทักษะ และเจตคติตั้งแต่เกิดจนตายจากบุคคลหรือสถาบันใด ๆ โดยสามารถจะเรียนรู้ด้วยวิธีเรียนต่าง ๆ อย่างมีระบบหรือไม่มีระบบโดยตั้งใจหรือโดยบังเอิญก็ได้ ทั้งนี้สามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน พร้อมทั้งจะดำรงชีวิตประกอบอาชีพและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ส่วนการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) หมายถึง การจัดการกระบวนการทางการศึกษา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการจัดการศึกษาในรูปแบบของการศึกษาในระบบโรงเรียน (Formal Education) การศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-Formal Education) และการศึกษาตามอัธยาศัย (Informal Education) โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Directed Learning) มุ่งพัฒนาบุคคลให้สามารถพัฒนาตนเองและปรับตนเองให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมการเมืองและเศรษฐกิจของโลก

#### **ความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต**

วิจิตร ศรีสอาน (2545) การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคนชั้นในสังคม โดยสามารถกระทำได้ในทุกช่วงเวลาของชีวิตและทุกสถานที่ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย โดยไม่ได้สิ้นสุดเพียงเมื่อบุคคลจบจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะครอบคลุมการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับการศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย มีความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันในโอกาสทางการศึกษาซึ่งถือว่าเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของพลเมืองในประเทศที่ปกครองในระบบประชาธิปไตย มีวิธีการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและหลากหลาย ผสมกลมกลืนไปกับวิถีการดำเนินชีวิตและมีเนื้อหาสาระสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ทั้งนี้ทุกคนมีอิสระในการเลือกสิ่งที่ต้องการจะเรียนรู้ รวมทั้งเลือกวิธีการเรียนที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจนเต็มขีดความสามารถ มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ มีทักษะและเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตและมีวัฒนธรรมการเรียนรู้ต่อไป

Nordstrom (2011) ได้กล่าวว่า ความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาตัวบุคคล สังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อมของประเทศชาติและของโลก เนื่องจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยให้บุคคลหรือผู้ด้อยโอกาสได้รับการศึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพการดำเนินชีวิตและการงานอาชีพ พร้อมทั้งปรับตัวให้เข้ากับสังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคต รวมทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสทางการศึกษาและเรียนรู้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกันในทุกช่วงของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนตาย เนื่องจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการบูรณาการการเรียนรู้กับชีวิต ซึ่งบุคคลมีอิสระในการเรียนรู้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถพึ่งตนเองและนำตนเองได้ในการเรียนรู้และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง จนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งของตนเอง บุคคลและองค์กรที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน

### **ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต**

สุบิน ไชยยะ และคณะ (2558) ได้กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตแบ่งออกเป็น 3 ทักษะหลัก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### **1. ทักษะการคิด (Thinking Skills) ประกอบด้วย 4 ทักษะย่อย ได้แก่**

1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และการคิดเชิงวิพากษ์ (Analysis, Synthesis and Critical Thinking Skills) หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบ การจำแนกแยกแยะและการประเมินผลข้อมูล รวมทั้งสามารถนำข้อมูลหรือความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นประเด็นวิกฤตและมุมมองที่แตกต่างและขัดแย้งเพื่อนำเสนอมุมมองใหม่ที่ดีกว่าเดิมได้

1.2 ทักษะการคิดริเริ่มและสร้างสรรค์ (Initiative and Creative Skills) หมายถึง ความสามารถในการทำให้เกิดผลงานใหม่ที่แตกต่างไปจากความคิดหรือกิจกรรมของคนอื่น

1.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Numeracy Skills) หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจกับตัวเลขและสถิติในระดับพื้นฐานโดยสามารถอ่านและเขียนได้

1.4 ทักษะการคิดและการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Thinking Skills) หมายถึง ความสามารถในการระบุถึงปัญหาและสิ่งที่ตนเองไม่รู้ได้ และสามารถแก้ไขปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### **2. ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) ประกอบด้วย 4 ทักษะย่อย ได้แก่**

2.1 ทักษะการรู้สารสนเทศ (Information Literacy Skills) หมายถึง ความสามารถในการค้นหา การเข้าถึง การประเมิน และการนำสารสนเทศไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2. ทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directed Learning Skills) หมายถึง ความสามารถที่ต้องรับผิดชอบทั้งในการคิดริเริ่ม การกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.3 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ (Team Work and People Skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยสามารถเข้าใจคนอื่นและให้อภัยคนอื่นเมื่อมีความจำเป็นและสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมกับผู้อื่นในวัตถุประสงค์เฉพาะได้

2.4 ทักษะการวิจัย (Research Skills) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาสารสนเทศ แหล่งสารสนเทศและรวบรวมสารสนเทศที่ตนเองต้องการ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การตีความหมาย การประเมินผลและการสังเคราะห์ข้อมูลได้มาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

3. ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information Technology and Communication Skills) ประกอบด้วย 2 ทักษะย่อย ได้แก่

3.1 ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology Skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสมในการสื่อสารและการค้นคว้าข้อมูลที่ตนเองต้องการและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

3.2 ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสาร ทั้งทางวจนภาษาและอวจนภาษาที่มีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการสื่อสารข้อมูลและ แนวความคิดกับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานได้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งสภาพแวดล้อม การเรียนรู้ที่เป็นทางการและไม่เป็น

### รูปแบบของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

คมกฤษ จันทรขจร (2551) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จากวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลโดยอาศัย กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนี้

1. การเรียนรู้จากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันและนำไปสู่การเรียนรู้โดยบังเอิญของแต่ละบุคคล หากบุคคลไม่ได้นำไปตีความหรือวิเคราะห์ การเรียนรู้ดังกล่าวจะกลายเป็นประสบการณ์เฉพาะของบุคคล

2. การเรียนรู้จากการตีความ ซึ่งเกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์เดิมของบุคคลจาก 3 องค์ประกอบ กล่าวคือ เนื้อหา (Content) บริบท (Context) และประสบการณ์ของบุคคล (Experience) ดังนั้นการตีความจึงหมายถึง การที่บุคคลเข้าใจด้วยตนเองในความหมายของสถานการณ์การเรียนรู้ นั้น ๆ

3. ความเข้าใจจากภายใน (Making Sense) อันเป็นผลจากกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการตีความ การยอมรับและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ความเข้าใจจากภายในของบุคคลเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับตัวของบุคคลเพื่อให้เข้ากับบริบทและสถานการณ์ที่เป็นอยู่

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-Directed Learning) เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดโดยผู้เรียนที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนมีจุดหมายบางสิ่งบางอย่างที่ต้องการเรียนรู้ และนำเข้าไปสู่กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในเวลาต่อมา

2. การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยความบังเอิญ (Incidental Learning) เป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือความต้องการของผู้เรียน หากได้รับประสบการณ์จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้บางอย่างโดยมิได้ตั้งใจขึ้นมา

3. การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน (Tacit Learning) เป็นการรับรู้ในคุณค่า ค่านิยม พฤติกรรม หรือทักษะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) ในชีวิตประจำวันที่บุคคลได้เรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการในรูปแบบที่หลากหลายตามสภาพการณ์ของแต่ละบุคคล

ชูชัย สมितिไกร (2554) ได้กล่าวว่า เทคนิคสำคัญในการจัดการเรียนรู้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ ประกอบด้วย

1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการระดมสมอง (Brainstorming Method) หมายถึง กระบวนการที่ให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาให้มากที่สุด โดยเสนอได้อย่างเสรีไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นที่เสนอมา มีการบันทึกความคิดเห็นทั้งหมดไว้หลังจากนั้นอาจจัดให้มีการอภิปรายทบทวนความคิดเห็นทั้งหมด จัดเป็นหมวดหมู่หรือประเภทและ ตัดสินเลือกวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาได้

2. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้จัดกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 4-8 คน ให้ผู้เรียนในกลุ่มมีโอกาส สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นประสบการณ์ในประเด็นหรือปัญหาที่กำหนดและสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุป

3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรียนรู้ กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นเรื่องจริงหรือสมมุติขึ้นจากความเป็นจริง โดยมีการเก็บรวบรวม ข้อมูลนำมาวิเคราะห์หรืออภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูล การจัดการเรียนรู้แบบนี้เป็นการฝึกให้ผู้เรียนแสวงหา ความรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย สามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมเข้ากับความรู้ใหม่หรือเสริมสร้างความรู้ ให้กว้างขวางมากขึ้น

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง กระบวนการที่ผู้จัด กิจกรรมการเรียนรู้กำหนดหัวข้อเรื่องปัญหาหรือสร้างสถานการณ์ขึ้นมา ให้คล้ายกับสภาพความเป็น จริงแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทหรือแสดงบทบาทนั้น ตามความรู้สึกรู้สึกคิดและประสบการณ์ของผู้เรียน ที่คิดว่าควรจะเป็น ภายหลังจากการแสดงบทบาทสมมุติจะต้องมีการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงออกทั้ง ด้านความรู้และพฤติกรรมของผู้แสดง

5. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity) เป็น การให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรวมร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง โดยเน้นการทำ กิจกรรมเป็นกลุ่ม เช่น การร้องเพลง การประหม่อเป็นจังหวะพร้อมกัน การร้องเพลงประกอบท่าทาง การเล่นเกมสั้น ๆ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อมุ่งเปลี่ยนทัศนคติและสร้างสัมพันธภาพและความสนุกสนานใน ระหว่างการฝึกอบรวม

6. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ฐานกิจกรรมเทคนิค การใช้ฐานกิจกรรมประยุกต์มาจาก กิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk Rally) แต่ไม่ต้องการแข่งขันกันจริง ๆ เพียงแต่ใช้สถานที่ที่กว้างพอที่จะ จัดฐานกิจกรรมได้หลาย ๆ ฐานครบตามที่ต้องการ วิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้ฐานกิจกรรมมีวิธีการ คือ ต้องแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-8 คน เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมทุกฐานแล้วให้มีการประชุมใหญ่รายงานและสรุปผลการทำกิจกรรมทุกกลุ่ม จากนั้นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงสรุป ข้อมูลอีกครั้ง

7. การสาธิต (Demonstration) คือ การแสดงให้ผู้เรียนเห็นถึงการปฏิบัติจริงและเปิดโอกาส ให้ผู้รับการอบรม ได้ทดลองปฏิบัติตามและซักถามปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและเห็นการปฏิบัติจริง ในการสาธิต ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องมีความเชี่ยวชาญในเรื่องที่สาธิตและผู้เรียนต้องมีจำนวน ไม่มากเกินไป

8. กลุ่มฝึกแก้ไขปัญหา (Task Force Exercise) คือ การมอบหมายให้สมาชิกตั้งแต่ 3-8 คน ร่วมกันทำงานเพื่อแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งและเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา การแก้ไขปัญหาให้แก่ที่ประชุมเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มผู้เรียนภายใต้สถานการณ์ที่จำเป็นต้องมีการแก้ไขปัญหาสามารถดำเนินการได้

9. การจำลองสถานการณ์ (Simulation) คือ แบบฝึกหัดซึ่งจำลองสถานการณ์ในการทำงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะและประยุกต์ความรู้ภายในระยะเวลาอันจำกัดและภายใต้สภาพการณ์ที่ไม่มีความเสี่ยง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ความรู้ในสถานการณ์ที่คล้ายจริง โดยสถานการณ์ซึ่งจำลองขึ้นจะต้องมีความสมจริงและง่ายต่อการเข้าใจ แต่ไม่ง่ายจนน่าเบื่อ สถานการณ์ที่ใช้ควรส่งเสริม การใช้ความรู้และทักษะที่ได้เรียนมาและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ควรจะมีประโยชน์และนำมาอภิปรายเพื่อหาข้อคิดได้

10. การแสดงแบบพฤติกรรม (Behavior Modeling) คือ การแสดงแบบพฤติกรรมซึ่งใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอนที่ละขั้น และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่แสดง พร้อมทั้งมีการให้แสดงความคิดเห็นหรือวิจารณ์การเลียนแบบนั้นด้วย

Marsick & Watkins (1997) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล จะประกอบด้วย 6 ลักษณะ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ตามวิถีชีวิต
2. เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระตุ้นทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอกและจิตลักษณะภายในของบุคคล
3. เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยความบังเอิญ
4. เป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีแบบแผนหรือระเบียบตายตัว
5. เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติจริง
6. เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการเรียนรู้ในลักษณะอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นยุทธวิธีที่จะสามารถสร้างคุณภาพแก่ประชาชนทุกหมู่เหล่าให้ได้รับการศึกษาที่ดี มีระบบ ใช้กระบวนการของการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสม มีการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาและยังประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของคน ๆ นั้น โดยพึงพิงคนอื่นน้อยที่สุด นอกจากนั้นยังมีความรู้ความสามารถในการประดิษฐ์คิดค้นพัฒนาสิ่งแปลกใหม่ในอันที่จะแสดงถึงศักยภาพของแต่ละบุคคลโดยอิสระ เป็นการสนองต่อความบกพร่องที่เกิดขึ้นในอดีต ในขณะที่บุคคลเรียนรู้ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่และด้วยโอกาสทางการศึกษามีขีดจำกัดในช่วงเริ่มแรกของชีวิตที่ครอบงำ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้โอกาสแก่คนที่ไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษาในช่วงวัยเด็กและวัยสูงอายุ

## แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรมต้นแบบ

### ความหมายของนวัตกรรม

พยัต วุฒิรงค์ (2557) ได้กล่าวว่า นวัตกรรม คือ สิ่งใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนในหน่วยงานองค์การ ประเทศหรือในโลก และต้องสามารถนำมาใช้ได้จริง เพื่อสร้างให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ สังคม หรือจิตใจ

Damanpour (1991) ได้กล่าวว่า นวัตกรรม คือ การนำอุปกรณ์ ระบบ นโยบาย โปรแกรม กระบวนการสินค้าหรือบริการที่สร้างขึ้นมาใช้ โดยสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ใหม่ในองค์การ

Drucker (2002) ได้กล่าวว่า นวัตกรรม คือ เครื่องมือที่สำคัญสำหรับผู้ประกอบการในการแสวงหาผลประโยชน์และโอกาสจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อสร้างธุรกิจและบริการที่แตกต่างจากคู่แข่ง นวัตกรรมเป็นความสามารถที่ถูกแสดงออกมาในรูปแบบของการฝึกฝนศักยภาพในการเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติได้จริง

Everette Rogers (1983) ได้ให้ความหมายของคำว่า นวัตกรรม (Innovation) ว่า นวัตกรรมคือ ความคิด การกระทำ หรือวัตถุใหม่ ๆ ซึ่งถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่ ๆ ด้วยตัวบุคคลแต่ละคน หรือหน่วยอื่น ๆ ของการยอมรับในสังคม

Nohria and Gulati (1996) ได้กล่าวว่า นวัตกรรม คือ กระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเกิดขึ้นอย่างซ้ำ ๆ ในการสร้างและปรับเปลี่ยนความคิดที่นำไปสู่การพัฒนาสินค้าและบริการ กระบวนการ โครงสร้างหรือนโยบายที่มีความใหม่ต่อองค์การ

จึงสรุปได้ว่า “นวัตกรรม” เป็นสิ่งสร้างสรรค์ที่เกิดจากการบูรณาการศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่ง เข้ากับศาสตร์ของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นสิ่งสร้างสรรค์ที่ถูกพัฒนาต่อยอดขึ้นมาใหม่จากต้นแบบที่มีอยู่เดิมหรือเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นใหม่อย่างสิ้นเชิงโดยมนุษย์เป็นได้ทั้งลักษณะนามธรรม และรูปธรรม มีวัตถุประสงค์ในการสร้างประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งให้กับสิ่งมีชีวิตหรือสิ่งไม่มีชีวิต ปัจเจกบุคคล อีกทั้งนวัตกรรมยังเป็นสิ่งที่แสดงตัวตนของแต่ละองค์กรโดยจะเป็นตัวกำหนด คุณลักษณะของสรรพสิ่งตามที่มนุษย์จะรับรู้และตีความหมาย ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งแทนมูลค่าและคุณค่าของผลิตภัณฑ์และบริการขององค์กรนั้น ๆ

### คุณลักษณะของนวัตกรรม

Drucker (2002) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะของนวัตกรรมจะต้องประกอบไปด้วย

1. นวัตกรรม จะเป็นผลิตภัณฑ์ กระบวนการหรือขั้นตอนที่ “จับต้องใช้ได้” สำหรับ “ความคิดใหม่” อาจเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของนวัตกรรมแต่ไม่อาจเรียกว่าเป็นนวัตกรรมได้
2. นวัตกรรม จะต้องมีความใหม่ในระดับกลุ่ม ฝ่ายหรือองค์กร ในขณะที่บางครั้งอาจจะไม่จำเป็นต้องใหม่ในระดับบุคคลที่สร้างนวัตกรรมนั้น ๆ
3. นวัตกรรม ต้องมาจาก “ความตั้งใจ” ที่ต้องการให้เกิดขึ้น มากกว่าจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญ
4. นวัตกรรม จะต้องไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นประจำ
5. นวัตกรรม จะต้องมีความหมายเพื่อสร้างผลกำไร (ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบ) หรือก่อให้เกิดประโยชน์ให้แก่สังคมในวงกว้าง

### องค์ประกอบของนวัตกรรม

Schilling (2008) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่เป็นมิติสำคัญของนวัตกรรม มี 3 ประการ คือ

1. ความใหม่ (Newness) หมายถึง เป็นสิ่งใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจเป็นตัวผลิตภัณฑ์ บริการ หรือกระบวนการ โดยจะเป็นการปรับปรุงจากของเดิมหรือพัฒนาขึ้นใหม่เลยก็ได้
2. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) หรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรม จะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้น ๆ ซึ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอาจจะวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรง หรือไม่เป็นตัวเงินโดยตรงก็ได้
3. การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity Idea) สิ่งที่จะเป็น นวัตกรรมได้นั้นต้องเกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์เป็นฐานของการพัฒนาให้เกิด ซ้ำใหม่ ไม่ใช่เกิดจากการลอกเลียนแบบ การทำซ้ำ เป็นต้น

### กระบวนการนวัตกรรม

Utterback (2004) ได้กล่าวว่า กระบวนการนวัตกรรมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้องค์กรสามารถ ดำรงอยู่และเจริญเติบโตต่อไปได้ ซึ่งกระบวนการประกอบไปด้วย

1. การค้นหา (Searching) เป็นการสำรวจสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก เพื่อ ตรวจจับสัญญาณของทั้งโอกาสและอุปสรรค สำหรับการนำไปสู่จุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงในอนาคต
2. การเลือกสรร (Selecting) เป็นการตัดสินใจเลือกสัญญาณที่สำรวจพบเหล่านั้น เพื่อจะ นำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับองค์กร ทั้งนี้การเลือกสรรจำเป็นต้องมีความสอดคล้องกับ หลักกลยุทธ์ขององค์กร
3. การนำไปปฏิบัติ (Implementing) เป็นการแปลงสัญญาณที่มีศักยภาพไปสู่การสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น และนำสิ่งเหล่านั้นออกเผยแพร่สู่ตลาดทั้งภายในและภายนอกองค์กร แต่สัญญาณที่ว่า ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นหากแต่จะเกิดขึ้น ด้วยการดำเนินงานขั้นตอนที่สำคัญอีก 4 ประการ ดังนี้

3.1 การรับ (Acquiring) คือ ขั้นตอนของการนำองค์ความรู้ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เกิด เป็นนวัตกรรมขึ้น เช่น การสร้างสรรค์สิ่งใหม่จากกระบวนการทางวิจัยและพัฒนา (R&D) การทำวิจัย ทางการตลาด รวมไปถึงการได้รับองค์ความรู้จากแหล่งอื่น ๆ โดยการถ่ายทอดทางเทคโนโลยี (Technology Transfer) หรือการค้นคว้าร่วมกันในเครือพันธมิตร (Strategic Alliance) เป็นต้น

3.2 การปฏิบัติ (Executing) คือ ขั้นตอนของการนำโครงการดังกล่าวสู่การปฏิบัติงาน ภายใต้อสภาพของความไม่แน่นอนต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ตลอดเวลา

3.3 การนำเสนอ (Launching) คือ การนำนวัตกรรมที่ได้ออกสู่ตลาดโดยอาศัย การจัดการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้นวัตกรรมนั้นสามารถเป็นที่ยอมรับจากตลาดได้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงแรกของการนำออกสู่ตลาด

3.4 การรักษาสภาพ (Sustaining) คือ การรักษาสถานะภาพการยอมรับจากตลาด ให้ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไปและคงอยู่ให้นานเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งอาจจะต้องนำนวัตกรรมนั้น ๆ กลับมา ปรับปรุงแก้ไขในแนวความคิดหรือทำการเริ่มใหม่ตั้งแต่ต้น (Reinnovation) เพื่อให้ได้นวัตกรรมที่ถือ พัฒนาให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของตลาดมากยิ่งขึ้น

4. การเรียนรู้ (Learning) เป็นสิ่งจำเป็นที่องค์กรควรที่จะศึกษาและเรียนรู้ในขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการทางนวัตกรรมเพื่อก่อให้เกิดเป็นองค์ความรู้พื้นฐานที่แข็งแกร่งและสามารถนำไปใช้พัฒนาวิธีการสำหรับจัดการกับกระบวนการทางนวัตกรรมเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

#### มิติสำคัญของนวัตกรรม

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์ และคณะ (2553) ได้กล่าวไว้ว่า หากได้พิจารณาในประเด็นที่สำคัญเป็นแกนหลักของนวัตกรรมแล้วพบว่า มีอยู่ 3 ประเด็นที่เป็นมิติสำคัญของนวัตกรรม คือ

1. ความใหม่ (Newness) หมายถึง เป็นสิ่งใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้นซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นนวัตกรรมผลิตภัณฑ์บริการหรือกระบวนการ โดยจะเป็นการปรับปรุงจากของเดิมหรือพัฒนาขึ้นมาใหม่เลยก็ได้

2. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) คือ การให้ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจหรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรมจะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้น ๆ ซึ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอาจจะสามารถวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรงหรือไม่เป็นตัวเงินโดยตรงก็ได้

3. การใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ (Knowledge and Creativity Idea) คือ สิ่งที่จะถือเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องเกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์เป็นฐานของการพัฒนาให้เกิดขึ้นใหม่ไม่ใช่เกิดจากการลอกเลียนแบบ การทำซ้ำ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป นวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์ ในการพัฒนาขึ้น ซึ่งอาจจะมีลักษณะเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ บริการใหม่หรือกระบวนการใหม่ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม

#### แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) ได้กล่าวถึง แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ได้แบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย

- 1.1 มาตรการหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- 1.2 มาตรการการให้การศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 1.3 มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 2.1 มาตรการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น
- 2.2 มาตรการส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุ
- 2.3 มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
- 2.4 มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

2.5 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

2.6 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย
  - 3.1 มาตรการคุ้มครองรายได้
  - 3.2 มาตรการหลักประกันสุขภาพ
  - 3.3 มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
  - 3.4 มาตรการระบบบริการและเครือข่ายเกื้อหนุน
4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย
  - 4.1 มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ
  - 4.2 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ
5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย
  - 5.1 มาตรการสนับสนุนส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ
  - 5.2 มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง
  - 5.3 มาตรการระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัยโดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น

#### แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2559) ได้กำหนดการพัฒนาประเทศไทยในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) อยู่ในห้วงเวลาของการปฏิรูปประเทศเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานหลายด้านที่ส่งสมมานานท่ามกลางสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและเชื่อมโยงกันใกล้ชิดมากขึ้น การแข่งขันด้านเศรษฐกิจจะเข้มข้นมากขึ้น สังคมโลกจะมีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกันมากขึ้นเป็นสภาพไร้พรมแดน การพัฒนาเทคโนโลยีจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและจะกระทบชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมและการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจอย่างมาก ขณะที่ประเทศไทยมีข้อจำกัดของปัจจัยพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์เกือบทุกด้านและจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาที่ชัดเจนขึ้น ช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 นับเป็นจังหวะเวลาที่ท้าทายอย่างมากที่ประเทศไทยต้องปรับตัวขนานใหญ่ โดยจะต้องเร่งพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและพัฒนาและนวัตกรรมให้เป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาในทุกด้าน เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยท่ามกลาง การแข่งขันในโลกที่รุนแรงขึ้นมาก แต่ประเทศไทยมีข้อจำกัดหลายด้าน อาทิ คุณภาพคนไทยยังต่ำ แรงงานส่วนใหญ่มีปัญหาทั้งในเรื่ององค์ความรู้ ทักษะและทัศนคติ สังคมขาดคุณภาพและมีความเหลื่อมล้ำสูงที่เป็นอุปสรรคต่อ

การยกระดับศักยภาพการพัฒนา โครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยส่งผลให้ขาดแคลนแรงงาน จำนวนประชากรวัยแรงงานลดลงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 และโครงสร้างประชากรจะเข้าสู่สังคมสูงวัย อย่างสมบูรณ์ ภายในสิ้นแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็ร่อยหรอ เสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นทั้งต้นทุนในเชิงเศรษฐกิจและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ประชาชน ในขณะที่การบริหารจัดการภาครัฐยังด้อยประสิทธิภาพ ขาดความโปร่งใสและมีปัญหาคอร์รัปชันเป็นวงกว้าง จึงส่งผลให้การผลักดันขับเคลื่อนการพัฒนาไม่เกิดผลสัมฤทธิ์เต็มที่ บางภาคส่วนของสังคมจึงยังถูกทิ้งอยู่ข้างหลัง

ท่ามกลางปัญหาท้าทายหลากหลายที่เป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศในระยะยาวดังกล่าว ก็เป็นที่ตระหนักร่วมกันในทุกภาคส่วนว่าการพัฒนาประเทศไทยไปสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนในระยะยาวได้นั้น ประเทศต้องเร่งพัฒนา ปัจจัยพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์ในทุกด้าน ได้แก่ การเพิ่มการลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา การพัฒนา วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ซึ่งต้องดำเนินการควบคู่กับการเร่งยกระดับทักษะฝีมือแรงงาน กลุ่มที่กำลังจะเข้าสู่ตลาดแรงงาน และกลุ่มที่อยู่ในตลาดแรงงานในปัจจุบัน ให้สอดคล้องกับสาขา การผลิตและบริการ เป้าหมายและการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีรวมถึงการพัฒนาคน ในภาพรวม ให้เป็นคนที่มีคุณภาพในทุกช่วงวัยที่สามารถบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตได้อย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทุนมนุษย์จากการยกระดับคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะและยกระดับคุณภาพบริการสาธารณสุขให้ทั่วถึงในทุกพื้นที่ พร้อมทั้งต้อง ส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสรางคนดี มีวินัย มีค่านิยมที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม นอกจากนี้ในช่วงเวลาต่อจากนี้การพัฒนาต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่ และเพิ่มศักยภาพทางเศรษฐกิจของเมืองต่าง ๆ ให้สูงขึ้นภายใต้การใช้มาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อม ลักษณะการใช้ที่ดิน การจัดระเบียบผังเมืองและความปลอดภัยตามเกณฑ์เมืองน่าอยู่ที่เหมาะสมเพื่อ กระจายโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมให้ทั่วถึงและเป็นการสร้างฐานเศรษฐกิจและรายได้จากพื้นที่ เศรษฐกิจใหม่มากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำภายในสังคมไทยลง และในขณะเดียวกันก็เป็นการ สร้างขีดความสามารถในการแข่งขันจากการพัฒนาเมืองให้น่าอยู่เป็นพื้นที่เศรษฐกิจใหม่ ทั้งตอนใน และตามแนวจุดชายแดนหลัก

ดังนั้น แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงให้ความสำคัญกับการผลักดันให้ความเชื่อมโยง ด้านกฎระเบียบและในเชิงสถาบันระหว่างประเทศมีความคืบหน้าและชัดเจนในระดับปฏิบัติการและ ในแต่ละจุดเชื่อมโยงระหว่างประเทศ ควบคู่กับการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเชิงกายภาพที่ต้อง เชื่อมโยงเครือข่ายภายในประเทศและต่อเชื่อมกับประเทศเพื่อนบ้าน ในขณะเดียวกันก็ต้องเตรียม ความพร้อมเพื่อให้ประเทศไทย เป็นประตูไปสู่ภาคตะวันตกและตะวันออกของภูมิภาคเอเชีย แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการต่อยอดจากความเชื่อมโยงเชิงกายภาพสู่ การพัฒนาพื้นที่เศรษฐกิจและชุมชนตามแนวระเบียงเศรษฐกิจต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการเพิ่มขีด ความสามารถในการแข่งขันและการกระจายความเจริญในการพัฒนาชุมชน จังหวัด และเมือง ตามแนวระเบียงเศรษฐกิจ รวมถึงพื้นที่เชื่อมโยงอื่นภายในประเทศและนับว่าเป็นช่วงเวลาประเทศไทย จะต้องดำเนินยุทธศาสตร์เชิงรุกในการสร้างสังคมผู้ประกอบการและส่งเสริมให้ผู้ประกอบการไทย ไปลงทุนในต่างประเทศอย่างจริงจังเพื่อสร้างผลตอบแทนจากทุนและศักยภาพทางธุรกิจ รวมทั้งเป็น

การส่งเสริมการเชื่อมโยงห่วงโซ่มูลค่าในภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประเทศกัมพูชา สปป.ลาว เมียนมาร์ เวียดนามและในอาเซียน

### หลักการสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12

การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จะมุ่งบรรลุเป้าหมายในระยะ 5 ปี ที่จะสามารถต่อยอดในระยะต่อไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาระยะยาวตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยมีหลักการสำคัญของแผนพัฒนาฯ ดังนี้

1. ยึด “หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ต่อเนื่องมาตั้งแต่แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 เพื่อให้เกิดบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณและมีระบบภูมิคุ้มกันและการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดีซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพ สร้างโอกาสและมีที่ยืนให้กับทุกคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจของประเทศก็เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพและมีเสถียรภาพ การกระจายความมั่งคั่งอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม เป็นการเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รักษาความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมชนวิถีชีวิต ค่านิยม ประเพณี และวัฒนธรรม

2. ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลอนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

3. ยึด “วิสัยทัศน์ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี” มาเป็นกรอบของวิสัยทัศน์ประเทศไทยในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 วิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วย การพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยที่วิสัยทัศน์ดังกล่าวสนองตอบต่อผลประโยชน์แห่งชาติ ได้แก่ การมีเอกราชอธิปไตยและบูรณาภาพแห่งเขตอำนาจรัฐ การดำรงอยู่อย่างมั่นคงยั่งยืนของสถาบันหลักของชาติ การดำรงอยู่อย่างมั่นคงของชาติและประชาชนจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ การอยู่ร่วมกันในชาติอย่างสันติสุขเป็นปึกแผ่นมีความมั่นคงทางสังคม ท่ามกลางพหุสังคมและการมีเกียรติและศักดิ์ศรีของความ เป็นมนุษย์ ความเจริญเติบโตของชาติ ความเป็นธรรมและความอยู่ดีมีสุขของประชาชน ความยั่งยืนของฐานทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงทางพลังงาน อาหารและน้ำ ความสามารถในการรักษาผลประโยชน์ของชาติภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อม ระหว่างประเทศและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติประสานสอดคล้องกันด้านความมั่นคงในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลกอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรีประเทศไทยไม่เป็นภาระของโลกและสามารถเกื้อกูลประเทศที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจดีกว่า

4. ยึด “เป้าหมายอนาคตประเทศไทยปี พ.ศ. 2579” ที่เป็นเป้าหมายในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มาเป็นกรอบในการกำหนดเป้าหมายที่จะบรรลุใน 5 ปีแรกและเป้าหมายในระดับย่อยลงมา โดยที่เป้าหมายและตัวชี้วัดในด้านต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับกรอบเป้าหมายที่ยั่งยืน (SDGs) ทั้งนี้เป้าหมายประเทศไทยในปี พ.ศ. 2579 ซึ่งเป็นที่ยอมรับร่วมกันนั้นพิจารณาจากทั้งประเด็นหลักและ

ลักษณะของการพัฒนา ลักษณะฐานการผลิตและบริการสำคัญของประเทศ ลักษณะของคนไทยและสังคมไทยที่พึงปรารถนาและกลุ่มเป้าหมายในสังคมไทย โดยกำหนดไว้ดังนี้

เศรษฐกิจและสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างมั่นคงและยั่งยืนบนฐานการพัฒนาที่ยั่งยืน สังคมไทยเป็นสังคมที่เป็นธรรมมีความเหลื่อมล้ำน้อย คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นพลเมืองที่มีวินัย ตื่นรู้และเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ มีความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ มีจิตสาธารณะและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียนและพลเมืองโลก ประเทศไทยมีบทบาทที่สำคัญในเวทีนานาชาติ ระบบเศรษฐกิจตั้งอยู่บนฐานของการใช้นวัตกรรมนำดิจิทัล สามารถแข่งขันในการผลิตได้และค้าขายเป็น มีความเป็นสังคมประกอบการ มีฐานการผลิตและบริการที่มีคุณภาพและรูปแบบที่โดดเด่นเป็นที่ต้องการในตลาดโลก เป็นฐานการผลิตและบริการที่สำคัญ เช่น การให้บริการคุณภาพทั้งด้านการเงิน ระบบโลจิสติกส์ บริการด้านสุขภาพและท่องเที่ยวคุณภาพ เป็นครัวโลกของอาหารคุณภาพและปลอดภัย เป็นฐานอุตสาหกรรมและบริการ อัจฉริยะที่เป็นอุตสาหกรรมแห่งอนาคตที่ใช้ นวัตกรรม ทุนมนุษย์ทักษะสูงและเทคโนโลยีอัจฉริยะ มาต่อยอดฐานการผลิตและบริการที่มีศักยภาพ ในปัจจุบันและพัฒนาฐานการผลิตและบริการใหม่ ๆ เพื่อนำประเทศไทยไปสู่การมีระบบเศรษฐกิจ สังคมและประชาชนที่มีความเป็นอัจฉริยะ”

5. ยึด “หลักการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ลดความเหลื่อมล้ำและขับเคลื่อน การเจริญเติบโต จากการเพิ่มผลิตภาพการผลิตบนฐานของการใช้ภูมิปัญญาและนวัตกรรม” แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 มุ่งเน้นการสร้างเสริมความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่มีความครอบคลุมทั่วถึง เพื่อเพิ่ม ขยายฐานกลุ่มประชากรชั้นกลางให้กว้างขึ้น โดยกำหนดเป้าหมายในการเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจ โอกาสทางสังคมและรายได้ของกลุ่มประชากร รายได้ต่ำสุดร้อยละ 40 ให้สูงขึ้น นอกจากนี้การเพิ่ม ผลิตภาพการผลิตบนฐานของการใช้ภูมิปัญญาและพัฒนา นวัตกรรมนับเป็นหัวใจสำคัญใน การขับเคลื่อนการพัฒนาในระยะต่อไปสำหรับทุกภาคส่วนในสังคมไทย โดยที่เส้นทางการพัฒนาที่มุ่งสู่ การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วนั้นกำหนดเป้าหมายทั้งในด้านรายได้ ความเป็นธรรม การลดความ เหลื่อมล้ำและขยายฐานคนชั้นกลาง การสร้างสังคมที่มีคุณภาพและมีธรรมาภิบาลและความเป็นมิตร ต่อสิ่งแวดล้อม

6. ยึด “หลักการนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างจริงจังใน 5 ปีที่ต่อยอดไปสู่ ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นเป้าหมายระยะยาว” จากการที่แผนพัฒนาฯ เป็นกลไกเชื่อมต่อในลำดับแรกที่จะ กำกับและส่งต่อแนวทางการพัฒนาและเป้าหมายในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ให้เกิดการปฏิบัติใน ทุกระดับและในแต่ละด้านอย่างสอดคล้องกัน แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงให้ความสำคัญกับการใช้ กลไกประชารัฐที่เป็นการรวมพลัง ขับเคลื่อนจากทั้งภาครัฐ เอกชนและประชาชนและการกำหนด ประเด็นบูรณาการของการพัฒนาที่มีลำดับ ความสำคัญสูงและได้กำหนดในระดับแผนงาน/โครงการ สำคัญที่จะตอบสนองต่อเป้าหมายการพัฒนาได้อย่างแท้จริง รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายและตัวชี้วัด ที่มีความครอบคลุมหลากหลายมิติมากกว่าในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ผ่านมา ในการกำหนดเป้าหมายได้ คำนึงถึงความสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวของยุทธศาสตร์ชาติและการเป็นรอบกำกับเป้าหมาย และตัวชี้วัดในระดับย่อยลงมาที่จะต้องถูกส่งต่อและกำกับให้สามารถดำเนินการให้เกิดขึ้นอย่างมี ผลสัมฤทธิ์ภายใต้กรอบการจัดสรรงบประมาณ การติดตามและประเมินผลการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

แผ่นดินและการติดตามประเมินผลการปฏิบัติราชการ รวมทั้งการพัฒนาระบบราชการสอดคล้องเป็น สาระเดียวกันหรือเสริมหนุนซึ่งกันและกัน แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงกำหนดประเด็นบูรณาการ เพื่อการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางสำคัญประกอบการจัดสรรงบประมาณแผ่นดิน รวบรวมและกำหนด แผนงาน/โครงการสำคัญในระดับปฏิบัติและกำหนดจุดเน้นในการพัฒนาเชิงพื้นที่ในระดับสาขา การผลิตและบริการและจังหวัดที่เป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญในด้านต่าง ๆ

#### เป้าหมายและแนวทางการพัฒนา

ในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 กำหนดเป้าหมายด้านต่าง ๆ ในช่วงเวลา 5 ปี โดยคำนึงถึง การดำเนินการต่อยอดไปสู่แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13-15 เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และในขณะเดียวกันแผนพัฒนาฯ ฉบับนี้จัดทำเป้าหมายและตัวชี้วัดในรายละเอียด มากกว่าในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ผ่านมาเพื่อให้กำกับและเชื่อมโยงกับการกำหนดเป้าหมาย ในแผน ระดับรองและแผนปฏิบัติการต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น โดยการจัดสรรงบประมาณและแผนปฏิบัติการ ต่าง ๆ ต้องแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงจากเป้าหมายที่เป็นผลสัมฤทธิ์ ผลลัพธ์หลัก ๆ กับผลผลิตใน ระดับแผนงานและโครงการได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแต่ละกลุ่มบูรณาการของการจัดสรรงบประมาณ รวมถึงความเชื่อมโยงถึงตัวชี้วัดผลการดำเนินงานของภาครัฐ ทั้งนี้แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้ ตั้งเป้าหมายในมิติหลัก ๆ ประกอบด้วย

1) คนไทยที่มีคุณลักษณะเป็นคนไทยที่สมบูรณ์มีวินัย มีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัด ฐานที่ดีของสังคม มีความเป็นพลเมืองตื่นรู้ มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันสถานการณ์ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีสุขภาพกายและใจที่ดีมีความเจริญงอกงามทาง จิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่พอเพียง ความเป็นไทย

2) การลดความเหลื่อมล้ำทางด้านรายได้และความยากจน การเข้าถึงบริการทางสังคมที่มี คุณภาพอย่างทั่วถึง กลุ่มที่มีรายได้ต่ำสุดร้อยละ 40 มีรายได้เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 15

3) ระบบเศรษฐกิจมีความเข้มแข็งและแข่งขันได้โครงสร้างเศรษฐกิจปรับสู่เศรษฐกิจฐาน บริการและดิจิทัล มีผู้ประกอบการรุ่นใหม่และเป็นสังคมผู้ประกอบการและมีผู้ประกอบการขนาด กลางและขนาดเล็กที่เข้มแข็ง สามารถใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีดิจิทัลในการสร้างสรรค์คุณค่าสินค้า และบริการ รวมทั้งมีระบบการผลิตและให้บริการจากฐานรายได้เดิมที่มีมูลค่าเพิ่มสูงขึ้นและเศรษฐกิจ ไทยมีเสถียรภาพและมีอัตราการขยายตัว เฉลี่ยร้อยละ 5 ต่อปี เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเป็นประเทศ ที่มีรายได้สูงภายในปี พ.ศ. 2579

4) ทุนทางธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมสามารถสนับสนุนการเติบโตที่เป็นมิตรกับ สิ่งแวดล้อม มีความมั่นคง อาหาร พลังงานและน้ำ โดยเพิ่มพื้นที่ป่าไม้ให้ได้ร้อยละ 40 ของพื้นที่ ประเทศ เพื่อรักษาความสมดุลของระบบนิเวศ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาคพลังงานและ ขนส่งไม่น้อยกว่าร้อยละ 7 ภายในปี พ.ศ. 2563 เทียบกับการปล่อยในกรณีปกติ มีปริมาณหรือ สัดส่วนของขยะมูลฝอยที่ได้รับการจัดการอย่างถูกหลักสุขาภิบาลเพิ่มขึ้นและรักษาคุณภาพน้ำและ คุณภาพอากาศในพื้นที่วิกฤตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

5) มีความมั่นคงในเอกราชและอธิปไตย สังคมปลอดภัย สามัคคี สร้างภาพลักษณ์ดีและเพิ่ม ความเชื่อมั่นของนานาชาติต่อประเทศไทย ความขัดแย้งทางอุดมการณ์และความคิดในสังคมลดลง ปัญหาอาชญากรรมลดลง ประเทศไทยมีส่วนร่วมในการกำหนดบรรทัดฐานระหว่างประเทศ

6) มีระบบบริหารจัดการภาครัฐที่มีประสิทธิภาพ ทันสมัย โปร่งใส ตรวจสอบได้ มีการกระจายอำนาจและการมีส่วนร่วมจากประชาชน บทบาทภาครัฐในการให้บริการซึ่งภาคเอกชน ดำเนินการแทนได้ดีกว่าลดลง เพิ่มการใช้ระบบดิจิทัลในการให้บริการปัญหา คอร์รัปชันลดลงและการบริหารจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอิสระขึ้น

เป้าหมายทั้ง 6 กลุ่มหลักภายใต้แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 สะท้อนถึงเป้าหมายการขับเคลื่อนการพัฒนาตามวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) และเป้าหมายในระยะยาวภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติที่ต้องบรรลุภายในระยะเวลา 20 ปี

#### ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาสำคัญ

สำหรับยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 12 ถูกกำหนดจากยุทธศาสตร์ทั้ง 6 ด้าน ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และกำหนดเป็นแนวทางในรายละเอียดที่แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและการตอบสนองต่อเป้าหมายที่ต้องบรรลุในระยะ 5 ปีที่จะเป็นการวางพื้นฐานที่สามารถสานต่อการพัฒนาในประเด็นสำคัญของประเทศในระยะต่อไปที่สนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน โดยใช้หลักของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนำทาง ทั้งนี้ภายใต้ยุทธศาสตร์ทั้ง 10 ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาครอบคลุมรายละเอียดที่ตอบสนองต่อจุดเน้นประเด็นหลักของการพัฒนาในระยะ 5 ปี และมุ่งต่อยอดผลสัมฤทธิ์ในแผนพัฒนาฯ ฉบับต่อไป โดยจะต้องต่อยอดให้เกิดความต่อเนื่องของการขับเคลื่อนการพัฒนาปัจจัยพื้นฐานและการแก้ปัญหาสำคัญที่เป็นรากเหง้าของปัญหาต่าง ๆ และประเด็นปฏิรูปประเทศให้ลุล่วง รวมทั้งประเด็นร่วมที่มีความเชื่อมโยงกับหลากหลายประเด็นการพัฒนาที่จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อเนื่องกันไปตลอด 20 ปี

ยุทธศาสตร์ที่กำหนดในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 มีจำนวน 10 ยุทธศาสตร์ ซึ่งมีรายละเอียดมากกว่าในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะภายใต้สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นการยากในการกำหนดยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาให้มีรายละเอียดที่ชัดเจนในแผนพัฒนาระยะยาว เพราะยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาจำเป็นต้องมีการกำหนดและปรับปรุงให้สอดคล้องกับเงื่อนไขและปัจจัยแวดล้อมในช่วงเวลานั้น ๆ จึงจะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุดังกล่าวยุทธศาสตร์ชาติจึงเป็นการกำหนดกรอบที่เป็นประเด็นหลักของการพัฒนาประเทศที่ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ซึ่งสะท้อนทั้งในเรื่องการพัฒนาระบบการผลิตและบริการ การพัฒนากลุ่มเป้าหมายและการพัฒนาในเรื่องกลไกและกฎระเบียบ รวมทั้งการพัฒนาทุนมนุษย์ ภายใต้การกำหนดและการยึดหลักการสำคัญของการพัฒนา ดังนั้นยุทธศาสตร์การพัฒนาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงประกอบด้วยยุทธศาสตร์ชาติทั้ง 10 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

- 1) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์
- 2) ยุทธศาสตร์การสร้างความเป็นธรรมลดและความเหลื่อมล้ำในสังคม
- 3) ยุทธศาสตร์การสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและแข่งขันได้อย่างยั่งยืน
- 4) ยุทธศาสตร์การเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
- 5) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความมั่นคงแห่งชาติเพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่งคั่งและ

ยั่งยืน

- 6) ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการในภาครัฐ การป้องกันการทุจริต ประพฤติมิชอบและธรรมาภิบาลในสังคมไทย
- 7) ยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและระบบโลจิสติกส์
- 8) ยุทธศาสตร์การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิจัยและนวัตกรรม
- 9) ยุทธศาสตร์พัฒนาภาคเมืองและพื้นที่เศรษฐกิจ
- 10) ยุทธศาสตร์ความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนา

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พวงนรินทร์ คำปุก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง (2558) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินโครงการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ในรูปแบบของชิปป (CIPP Model) 4 ด้าน คือ ด้านบริบท ด้านปัจจัยเบื้องต้น ด้านกระบวนการและด้านผลผลิต ประชากรในการศึกษา คือ เจ้าหน้าที่ในโครงการ จำนวน 10 คน และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุและแบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่โครงการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ (ค่าร้อยละ) ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมเห็นด้วยมากที่สุดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เห็นด้วยมากที่สุดในด้านกระบวนการ รองลงมาคือด้านบริบท และน้อยที่สุด คือ ด้านผลผลิต ด้านบริบท (Context: C) พบว่า สภาพแวดล้อมทางสังคม ความชัดเจนของวัตถุประสงค์โครงการ ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์และกิจกรรม มีมากที่สุด ด้านปัจจัยนำเข้า (Input: I) พบว่า สถานที่ งบประมาณ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ มีการจัดการด้านกระบวนการ (Process: P) พบว่า การจัดการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล มีมากที่สุด ด้านผลผลิต (Product: P) พบว่า ผลการเรียนรู้จากกลุ่มสาระการเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนผลจากการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่โครงการ พบว่า ด้านบริบท (Context: C) การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับปัญหาสภาพแวดล้อมในพื้นที่ มีความชัดเจนของวัตถุประสงค์โครงการและนโยบาย ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับกิจกรรมและองค์ประกอบรองส่วนท้องถิ่นมีความพร้อมในการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ด้านปัจจัยนำเข้า (Input: I) วัสดุอุปกรณ์ สถานที่และเจ้าหน้าที่ บุคลากรมีความเพียงพอเหมาะสมต่อการดำเนินงาน ด้านกระบวนการ (Process: P) การประเมินในด้านการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การดำเนินงาน แต่การติดตามประเมินผลยังมีจุดอ่อนในกระบวนการทำงานที่ค่อนข้างขาดการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ ด้านผลผลิต (Product: P) ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขและมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการดำรงชีวิตในวัยชราส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดี มี 3 คำ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อย่างสง่าชราอย่างมีคุณภาพ”

พิทักษ์ ทองสุข และคณะ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตและแหล่งสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความต้องการเรียนรู้ตลอด

ชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัด ชลบุรี โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก สันทนา กลุ่ม สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและจดบันทึกข้อมูล กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุกับศูนย์บริการผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรีและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการเรียนรู้จากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ 1) เรียนรู้จากการร่วมปฏิบัติงานกับทีมบุคลากรด้านสุขภาพ 2) เรียนรู้จากการเข้าร่วมประชุมหรืออบรม 3) เรียนรู้จากการสอนของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 4) เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติการดูแลผู้ป่วย 5) เรียนรู้จากนวัตกรรมสื่อประชาสัมพันธ์ 6) เรียนรู้จากญาติ เพื่อนบ้านหรือกลุ่มแม่บ้าน 7) เรียนรู้จากวัฒนธรรมพื้นบ้าน โดยได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและครอบครัวส่วนความต้องการการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบการแพทย์ทางเลือก 2) การเรียนรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3) เรียนรู้เรื่องสวัสดิการและสิทธิประโยชน์

ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ภายใต้อัน 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติการ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนกลับ (Reflection) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ ผู้สูงอายุจากชุมชน อำเภพระพรหม และชุมชนเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน (รุ่นที่ 1 จำนวน 10 คน และรุ่นที่ 2 จำนวน 20 คน) ใช้วิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้สูงอายุคือเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดีและมีจิตอาสา และเป็นผู้ที่มีความตั้งใจจริง ที่จะเป็นจิตอาสาในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เมื่อสำเร็จหลักสูตร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง 2) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

สุธีรา บัวทอง และคณะ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุกับเหตุผลในการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันประชากรโลกมีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจัดเป็นกลุ่มประชากรที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จึงถือเป็นวาระสำคัญที่ควรดำเนินการศึกษาเพื่อส่งเสริมการสร้างความรู้ความเข้าใจถึงสภาพและความต้องการของผู้สูงอายุในสังคมโลก เนื่องจากกระบวนการทางการศึกษาตลอดชีวิตเป็นกุญแจสำคัญ ในการสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือจากผู้อื่นและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สามารถประกอบอาชีพและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือชุมชนซึ่งมีความแตกต่างไปจากทัศนคติในด้านลบของสังคมในอดีต

ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุขาดความแข็งแรงและเป็นภาระต่อสังคมจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยน การศึกษา องค์ประกอบของกระบวนการด้านความรู้มี 2 ด้าน คือ 1) Crystallized Intelligences (5 องค์ประกอบ) และ Fluid Intelligences (4 องค์ประกอบ) รวมทั้งสิ้น 9 องค์ประกอบ ผลการศึกษาพบว่า มนุษย์มีการเสื่อมถอยหรือคงอยู่แตกต่างกันตามอายุขัยและปัจจัยภายนอก ดังนั้น นักการศึกษาจึงควรมีองค์ความรู้และเหตุผลว่าผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการด้านการเรียนรู้ เช่น สมรรถภาพทางกายการรับรู้ การจำ การตอบสนองความสามารถด้านการสัมผัสผ่านประสาทสัมผัส ทักษะการปรับตัว ขวัญและกำลังใจ ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของผู้สูงอายุอันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมในอนาคต

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 3) เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนสุเหร่าลำแวก จำนวน 83 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมและด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งมีความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาและมีความเชื่อมั่นที่น่าไปใช้ได้ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นรายด้านโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบและกำหนดแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและครูตามแนวคิดของโรงเรียนเป็นฐาน และแนวคิดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่า ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความหว้าเหว้อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพและปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพและปัจจัยด้านการบริโภคที่ดีและสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

อาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษา

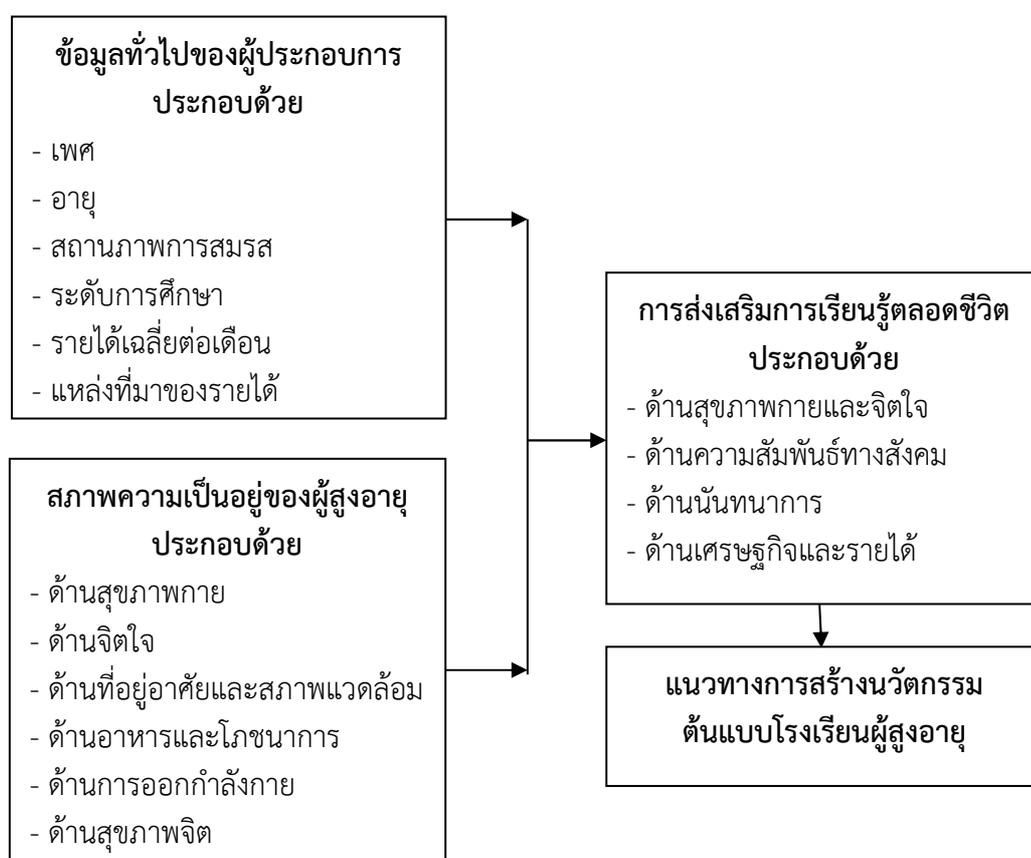
สภาพการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในประเทศและต่างประเทศที่ประสบความสำเร็จ 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในประเทศไทย 3) เพื่อจัดทำรูปแบบและแนวทางการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ ญาติที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ บุคลากรทางการศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในท้องถิ่นที่อาศัยใน 5 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกและภาคใต้ การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการวิจัย เป็นการศึกษาเอกสาร ศึกษากรณีตัวอย่างที่ดีและการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ญาติ บุคลากรทางการศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในท้องถิ่น 2) ขั้นตอนการพัฒนา เป็นการพัฒนา รูปแบบและแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลการให้บริการการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุของประเทศไทยและต่างประเทศ และการเปรียบเทียบกับการจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุของประเทศไทย พบว่า กรณีศึกษาที่ดีของประเทศไทยเป็นการจัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนโดยรวม โดยบูรณาการจัดกิจกรรม การเรียนรู้และกิจกรรมการเตรียมความพร้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับในต่างประเทศ พบว่า มีการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบในการหา ความต้องการ การวางแผน การจัดทำโครงการ การดำเนินการและการประเมินผล โดยให้ ผู้ทรงคุณวุฒิเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดกิจกรรม ตลอดจนมีการประเมินผลกิจกรรม การเรียนรู้ 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาและความต้องการการส่งเสริมการจัดการศึกษา/ การเรียนรู้ สำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพทางกายมากที่สุด สำหรับความต้องการ การส่งเสริมการจัดการศึกษา/เรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุด้านรูปแบบการจัดการเรียนการสอน/กิจกรรม การเรียนรู้ พบว่า มีความต้องการด้านความเชี่ยวชาญของวิทยากร/ผู้สอนมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบ ความต้องการ การส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ศักยภาพสำหรับผู้สูงอายุ ระหว่างบุคลากรทางการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในท้องถิ่น พบว่า มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.10 3) รูปแบบและแนวทางการส่งเสริม การจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุ พบว่า แบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ ประกอบด้วย รูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม รูปแบบศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน รูปแบบเมือง/ชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ รูปแบบชมรมผู้สูงอายุ/สโมสรผู้สูงอายุ รูปแบบการรวมกลุ่มของ ผู้สูงอายุตามอัยาศัยและแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ศักยภาพ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 หลัก คือ (1) การกำหนดเนื้อหา/กิจกรรมการเรียนรู้ (2) การเชื่อมโยง เครือข่ายเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการศึกษา/การเรียนรู้ (3) การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้/ สื่อการเรียนรู้ (4) การวิจัยและพัฒนา

สุรจิตต์ วุฒิการณ์, พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง และไพศาล สรรสรวิสุทธิ (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลการวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร พบว่า ตัวแปรปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลไม่มี

ความสัมพันธ์กับตัวแปรคุณภาพชีวิต จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุแต่ละคนประเมินด้วยตนเอง โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คุณภาพชีวิตกลาง ๆ และคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น กาลเวลา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อและนอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทำให้คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และลักษณะครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัย และสถานการณ์เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันและพบว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำไปสังเคราะห์สรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการดำเนินงานโรงเรียนของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมจากชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อสุขภาวะที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยวิถีความพอเพียง เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงนอกห้องเรียนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถเชื่อมโยงบูรณาการให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น เป็นการรักษาวินัยธรรมและประเพณีของไทย สร้างความรักเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน สร้างวิถีครอบครัว สร้างความอบอุ่นเพื่อให้สังคมเข้มแข็งได้ยั่งยืนต่อไป ดังนั้นจึงควรตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ในชุมชน ส่งผลให้เกิดความสงบสุขเป็นสังคมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลรักและภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตนเองต่อไป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ใน 12 เมืองต้องห้ามพลาต รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,398,957 คน (กรมการปกครอง, 2561)

1.2 กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักการของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1976) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (ตามตารางที่ 3.1)

ตารางที่ 3.1 จำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แยกตามจังหวัด 12 เมืองต้องห้ามพลาต

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	จังหวัดน่าน	80,390	23
2	จังหวัดเพชรบูรณ์	156,421	45
3	จังหวัดลำปาง	148,481	42
4	จังหวัดเลย	97,788	28
5	จังหวัดบุรีรัมย์	223,999	64

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
6	จังหวัดจันทบุรี	84,256	24
7	จังหวัดตราด	34,789	10
8	จังหวัดสมุทรสงคราม	22,966	7
9	จังหวัดราชบุรี	142,585	41
10	จังหวัดชุมพร	77,951	22
11	จังหวัดตรัง	88,809	25
12	จังหวัดนครศรีธรรมราช	240,522	69
	<b>รวม</b>	<b>1,398,957 คน</b>	<b>400</b>

ที่มา: กรมการปกครอง (2561)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 36 คน พร้อมทั้งดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 20 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

#### ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้
2. ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและด้านสุขภาพจิต

**ตัวแปรตาม** คือ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมด้านนันทนาการและด้านเศรษฐกิจและรายได้ เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ

### เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเชิงผสมผสาน ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุ ความสามารถ

ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกันภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**การวิจัยเชิงปริมาณ** แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อให้นำเสนอการสร้งนวัตกรรมการต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นคำถามแบบปลายปิดโดยการให้เลือกตอบ (Check List) ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและด้านสุขภาพจิต จำนวน 30 ข้อ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน		ระดับความคิดเห็น
5	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมากที่สุด
4	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมาก
3	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นปานกลาง
2	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อย
1	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้งนวัตกรรมการต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้ จำนวน 40 ข้อ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน		ระดับความต้องการ
5	หมายถึง	ระดับความต้องการมากที่สุด
4	หมายถึง	ระดับความต้องการมาก
3	หมายถึง	ระดับความต้องการปานกลาง
2	หมายถึง	ระดับความต้องการน้อย
1	หมายถึง	ระดับความต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

#### การวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้สัมภาษณ์ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งมีการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าด้วยคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เสนอความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่และได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมากที่สุด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม  
 ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะแนวทางในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ  
 ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความเที่ยงตรง (Validity) คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพจิต และข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการและด้านเศรษฐกิจและรายได้ พร้อมได้นำแบบสอบถามเสนอต่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (Item-Objective Congruence) และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำกลับมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของ Cronbach (1990) โดยได้รับค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

#### สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพกาย	ค่าความเชื่อมั่น	0.8701
ด้านจิตใจ	ค่าความเชื่อมั่น	0.6620
ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	ค่าความเชื่อมั่น	0.8580
ด้านอาหารและโภชนาการ	ค่าความเชื่อมั่น	0.8346
ด้านการออกกำลังกาย	ค่าความเชื่อมั่น	0.7868
ด้านสุขภาพจิต	ค่าความเชื่อมั่น	0.8357

#### การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ	ค่าความเชื่อมั่น	0.9685
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ค่าความเชื่อมั่น	0.9555
ด้านนันทนาการ	ค่าความเชื่อมั่น	0.9771
ด้านเศรษฐกิจและรายได้	ค่าความเชื่อมั่น	0.9816

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและ

โภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและด้านสุขภาพจิต และข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้ เพื่อสร้างแบบสอบถามตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยวิธีการตั้งคำถามที่มีความเข้าใจง่ายซึ่งคำถามสามารถปรับได้ตามลักษณะของผู้สูงอายุ

2. ลงพื้นที่ในการสอบถามกับผู้สูงอายุใน 12 เมืองต้องห้ามพลาต ประกอบด้วย จังหวัดน่าน จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดลำปาง จังหวัดเลย จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดจันทบุรี จังหวัดตราด จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดราชบุรี จังหวัดชุมพร จังหวัดตรัง จังหวัดนครศรีธรรมราช รวมจำนวน 400 คน

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

4. แบบสอบถามทั้งหมดที่เก็บรวบรวมมาได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้ผลข้อมูลเชิงปริมาณต่อไป

#### การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุ ความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยวิธีการตั้งคำถามที่มีความเข้าใจง่าย

2. ทำหนังสือถึงผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์ รวมจำนวนทั้งสิ้น 36 คน

3. ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 20 คน

4. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) มาสรุปผล โดยการสังเคราะห์เนื้อหาทั้งหมด

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

##### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์เกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้อธิบายข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลพิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงระดับคะแนน (Class interval) ใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย		ระดับความคิดเห็น
4.21 - 5.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นด้วยมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นด้วยมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นด้วยปานกลาง

1.81 - 2.60	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นด้วยน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลพิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงระดับคะแนน (Class interval) ใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย		ระดับความต้องการ
4.21 - 5.00	หมายถึง	ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	ผู้สูงอายุต้องการมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	ผู้สูงอายุต้องการปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ผู้สูงอายุต้องการน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	ผู้สูงอายุต้องการน้อยที่สุด

## 2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

นำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม (Focus Group) แล้วดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สังเคราะห์ (Synthesis) ตีความ (Interpretation) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดตั้งโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาด

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ โดยแจกแบบสอบถามกับผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 36 คน พร้อมทั้งดำเนินการสนทนากลุ่ม จำนวน 20 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และตีความแล้วนำมาสรุปข้อมูลเพื่อนำไปสู่การนำเสนอแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ส่วนที่ 5 แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

n = 400

ลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	148	37.00
หญิง	252	63.00
<b>อายุ</b>		
60-64 ปี	123	30.75
65-69 ปี	155	38.75
70-74 ปี	64	16.00
75 ปีขึ้นไป	58	14.50
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	59	14.75
สมรส	277	69.25

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

n = 400

ลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
หย่า	9	2.25
หม้าย	55	13.75
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	47	11.75
ระดับประถมศึกษา	310	77.50
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	21	5.25
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./ปวส.	8	2.00
ปริญญาตรี	14	3.50
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0.00
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	321	80.25
10,001-20,000 บาท	60	15.00
20,001-30,000 บาท	18	4.50
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	1	0.25
<b>แหล่งที่มาของรายได้</b>		
ไม่มีงานทำ/ว่างงาน	34	8.50
ข้าราชการบำนาญ	13	3.25
ทำสวน/ทำนา/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์	116	29.00
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	26	6.50
รับจ้างทั่วไป	92	23.00
รัฐบาล (รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ)	119	29.75
<b>ภาพรวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และเพศชาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00

อายุผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อายุ 65-69 ปี จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75 อายุ 60-64 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75 อายุ 70-74 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 อายุ 75 ปีขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50

สถานภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่สมรส จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.25 โสด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.75 หม้าย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.75 และหย่า จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25

ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25 ระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./ปวส. จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 321 คน คิดเป็นร้อยละ 80.25 รายได้ 10,001-20,000 บาท จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 รายได้ 20,001-30,000 บาท จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 และรายได้ มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25

แหล่งที่มารายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้จากรัฐบาล (รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.75 ทำสวน/ทำนา/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 รับจ้างทั่วไป จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 ไม่มีงานทำ/ว่างงาน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 ข้าราชการบำนาญ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

### ตารางที่ 4.2 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

สภาพความเป็นอยู่	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ด้านสุขภาพกาย	3.76	0.892	มาก	3
2. ด้านจิตใจ	3.74	0.816	มาก	4
3. ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	3.81	0.740	มาก	2
4. ด้านอาหารและโภชนาการ	4.15	0.750	มาก	1
5. ด้านการออกกำลังกาย	3.43	0.893	มาก	6
6. ด้านสุขภาพจิต	3.64	0.816	มาก	5
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.76</b>	<b>0.817</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.2 ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 3.76$ , S.D. = 0.817 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ ดังนี้ อันดับที่ 1 ด้านอาหารและโภชนาการ  $\bar{x} = 4.15$ , S.D. = 0.750 อันดับที่ 2 ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม  $\bar{x} = 3.81$ , S.D. = 0.740 อันดับที่ 3 ด้านสุขภาพกาย  $\bar{x} = 3.76$ , S.D. = 0.892 อันดับที่ 4 ด้านจิตใจ  $\bar{x} = 3.74$ , S.D. = 0.816 อันดับที่ 5 ด้านสุขภาพจิต  $\bar{x} = 3.64$ , S.D. = 0.816 อันดับที่ 6 ด้านการออกกำลังกาย  $\bar{x} = 3.43$ , S.D. = 0.893

**ตารางที่ 4.3** แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านสุขภาพกาย

ด้านสุขภาพกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง	3.64	1.101	มาก	4
2. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน	3.64	0.971	มาก	4
3. ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย	3.79	0.916	มาก	2
4. ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6-8 ชั่วโมง และเวลากลางวัน 15-30 นาที	3.77	0.917	มาก	3
5. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบาย	3.83	0.925	มาก	1
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.76</b>	<b>0.892</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.3 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 3.76$ , S.D. = 0.892 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบาย  $\bar{x} = 3.83$ , S.D. = 0.925 อันดับที่ ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย  $\bar{x} = 3.79$ , S.D. = 0.916 อันดับที่ 3 ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6-8 ชั่วโมงและเวลากลางวัน 15-30 นาที  $\bar{x} = 3.77$ , S.D. = 0.917 อันดับที่ 4 ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน  $\bar{x} = 3.64$ , S.D. = 0.971 และท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง  $\bar{x} = 3.64$ , S.D. = 1.101

ตารางที่ 4.4 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านจิตใจ

ด้านจิตใจ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง	3.76	0.889	มาก	1
2. ท่านหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศึกษาศาธรรมะ ไหว้พระ ฟังสมาธิ ที่ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นต้น	3.65	0.857	มาก	4
3. ท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน	3.71	0.914	มาก	3
4. ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรม ผู้สูงอายุหรือร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน	3.72	0.925	มาก	2
5. ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่	3.71	0.863	มาก	3
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.74</b>	<b>0.816</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.4 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 3.74$ , S.D. = 0.816 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง  $\bar{x} = 3.76$ , S.D. = 0.889 อันดับที่ 2 ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุหรือร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน  $\bar{x} = 3.72$ , S.D. = 0.925 อันดับที่ 3 ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่  $\bar{x} = 3.71$ , S.D. = 0.863 และท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน  $\bar{x} = 3.71$ , S.D. = 0.914 อันดับที่ 4 ท่านหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศึกษาศาธรรมะ ไหว้พระ ฟังสมาธิ ที่ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นต้น  $\bar{x} = 3.65$ , S.D. = 0.857

ตารางที่ 4.5 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านจัดสิ่งแวดลอมภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ	3.77	0.822	มาก	3
2. ท่านจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อน	3.75	0.735	มาก	4
3. ท่านระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุภายในที่พักอาศัย	3.74	0.807	มาก	5
4. ท่านพอใจกับสิ่งแวดลอมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ	3.79	0.842	มาก	2
5. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้	3.80	0.833	มาก	1
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.81</b>	<b>0.740</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.5 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 3.81$ , S.D. = 0.740 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ในด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้  $\bar{x} = 3.80$ , S.D. = 0.833 อันดับที่ 2 ท่านพอใจกับสิ่งแวดลอมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ  $\bar{x} = 3.79$ , S.D. = 0.842 อันดับที่ 3 ท่านจัดสิ่งแวดลอมภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ  $\bar{x} = 3.77$ , S.D. = 0.822 อันดับที่ 4 ท่านจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อน  $\bar{x} = 3.75$ , S.D. = 0.735 อันดับที่ 5 ท่านระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุภายในที่พักอาศัย  $\bar{x} = 3.74$ , S.D. = 0.807

ตารางที่ 4.6 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านอาหารและโภชนาการ

ด้านอาหารและโภชนาการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ	4.26	0.779	มากที่สุด	2
2. ท่านลดการรับประทานอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น เป็นต้น	4.11	0.866	มาก	3
3. ท่านดูแลตนเองในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้าและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ	4.38	0.887	มากที่สุด	1
4. ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง	3.89	0.882	มาก	5
5. ท่านรับประทานผักและอาหารที่มีกากใยเพื่อให้ระบบขับถ่ายดี	4.10	0.818	มาก	4
<b>ภาพรวม</b>	<b>4.15</b>	<b>0.750</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.6 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 4.15$ , S.D. = 0.750 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด คือ อันดับที่ 1 ท่านดูแลตนเองในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้าและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ  $\bar{x} = 4.38$ , S.D. = 0.887 อันดับที่ 2 ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ  $\bar{x} = 4.26$ , S.D. = 0.779 และอยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 3 ท่านลดการรับประทานอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น เป็นต้น  $\bar{x} = 4.11$ , S.D. = 0.866 อันดับที่ 4 ท่านรับประทานผักและอาหารที่มีกากใยเพื่อให้ระบบขับถ่ายดี  $\bar{x} = 4.10$ , S.D. = 0.818 อันดับที่ 5 ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง  $\bar{x} = 3.89$ , S.D. = 0.882

ตารางที่ 4.7 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	3.30	1.033	ปานกลาง	4
2. ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น	3.56	0.885	มาก	1
3. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ยืดเส้นยืดสาย ปั่นจักรยาน ยืดเหยียด โยคะ เป็นต้น	3.26	1.115	ปานกลาง	5
4. ท่านเชื่อว่าจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.45	0.961	มาก	3
5. ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ช่างหรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ของรัฐ	3.51	0.918	มาก	2
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.43</b>	<b>0.893</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.7 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก  $\bar{x} = 3.43$ , S.D. = 0.893 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น  $\bar{x} = 3.56$ , S.D. = 0.885 อันดับที่ 2 ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ช่าง หรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ของรัฐ  $\bar{x} = 3.51$ , S.D. = 0.918 อันดับที่ 3 ท่านเชื่อว่าจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ  $\bar{x} = 3.45$ , S.D. = 0.961 และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 4 ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที  $\bar{x} = 3.30$ , S.D. = 1.033 อันดับที่ 5 ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ยืดเส้นยืดสาย ปั่นจักรยาน ยืดเหยียด โยคะ เป็นต้น  $\bar{x} = 3.26$ , S.D. = 1.115

ตารางที่ 4.8 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ด้านสุขภาพจิต

ด้านสุขภาพจิต	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต	3.66	0.900	มาก	1
2. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น	3.53	0.739	มาก	5
3. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์เวลาที่	3.59	0.871	มาก	3
4. ท่านมีความทุกข์ ท่านปรึกษา ระบายความทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจได้	3.62	0.838	มาก	2
5. ท่านมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา	3.58	0.898	มาก	4
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.64</b>	<b>0.816</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.8 ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมาก  $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 0.816 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต  $\bar{X} = 3.66$ , S.D. = 0.900 อันดับที่ 2 ท่านมีความทุกข์ ท่านปรึกษา ระบายความทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจได้  $\bar{X} = 3.62$ , S.D. = 0.838 อันดับที่ 3 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์เวลาที่  $\bar{X} = 3.59$ , S.D. = 0.871 อันดับที่ 4 ท่านมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา  $\bar{X} = 3.58$ , S.D. = 0.898 อันดับที่ 5 ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น  $\bar{X} = 3.53$ , S.D. = 0.739

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ตารางที่ 4.9 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ด้านสุขภาพกายและจิตใจ	3.54	0.836	มาก	1
2. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	3.23	0.782	ปานกลาง	2
3. ด้านนันทนาการ	2.95	0.919	ปานกลาง	4
4. ด้านเศรษฐกิจและรายได้	3.03	1.080	ปานกลาง	3
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.19</b>	<b>0.702</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.9 ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง  $\bar{x} = 3.19$ , S.D. = 0.702 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 ด้านสุขภาพกายและจิตใจ  $\bar{x} = 3.54$ , S.D. = 0.836 และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 2 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม  $\bar{x} = 3.23$ , S.D. = 0.782 อันดับที่ 3 ด้านเศรษฐกิจและรายได้  $\bar{x} = 3.03$ , S.D. = 1.080 อันดับที่ 4 ด้านนันทนาการ  $\bar{x} = 2.95$ , S.D. = 0.919

#### ตารางที่ 4.10 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. การได้รับความรู้วิธีพยาบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	3.48	0.867	มาก	5
2. การได้รับความรู้เรื่องโรคของผู้สูงอายุ	3.50	0.864	มาก	4
3. การได้รับความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ	3.59	0.894	มาก	2
4. การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	3.61	0.900	มาก	1
5. การให้ความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ	3.44	0.924	มาก	7
6. การได้รับความรู้วิธีการจัดการกับความเครียด	3.45	0.941	มาก	6
7. การได้รับความรู้เรื่องการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน	3.56	0.888	มาก	3

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
8. การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพและการรักษาพยาบาล	3.56	0.924	มาก	3
9. กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต	3.40	0.923	ปานกลาง	8
10. การจัดตั้งศูนย์และการรักษาพยาบาล	3.56	1.017	มาก	3
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.54</b>	<b>0.836</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.10 ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก  $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 0.836 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ  $\bar{X} = 3.61$ , S.D. = 0.900 อันดับที่ 2 การได้รับความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกวิธีสำหรับผู้สูงอายุ  $\bar{X} = 3.59$ , S.D. = 0.894 อันดับที่ 3 การได้รับความรู้เรื่องการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน  $\bar{X} = 3.56$ , S.D. = 0.888 และการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพและการรักษาพยาบาล  $\bar{X} = 3.56$ , S.D. = 0.924 และการจัดตั้งศูนย์และการรักษาพยาบาล  $\bar{X} = 3.56$ , S.D. = 1.017 อันดับที่ 4 การได้รับความรู้เรื่องโรคของผู้สูงอายุ  $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 0.864 อันดับที่ 5 การได้รับความรู้วิธีพยาบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย  $\bar{X} = 3.48$ , S.D. = 0.867 อันดับที่ 6 การได้รับความรู้วิธีการจัดการกับความเครียด  $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 0.941 อันดับที่ 7 การให้ความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ  $\bar{X} = 3.44$ , S.D. = 0.924 และอยู่ในระดับปานกลาง มีเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 8 กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต  $\bar{X} = 3.40$ , S.D. = 0.923

ตารางที่ 4.11 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. การให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้ทันสมัยต่าง ๆ	3.09	1.000	ปานกลาง	9
2. การให้ความรู้ข่าวสารที่ทันต่อสถานการณ์	3.18	0.907	ปานกลาง	7
3. การให้ความรู้บทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ	3.37	1.030	ปานกลาง	1
4. การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์กับวัยต่าง ๆ	3.30	0.934	ปานกลาง	3
5. การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ	3.37	1.003	ปานกลาง	1
6. การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ	3.11	1.032	ปานกลาง	8

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
7. การจัดกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	3.29	0.983	ปานกลาง	4
8. กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์ การร่วมในงานบุญ การพัฒนาอาสา ฯลฯ	3.22	0.977	ปานกลาง	6
9. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาเพื่อการสร้างความสงบแห่งจิตใจ	3.27	1.000	ปานกลาง	5
10. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี	3.34	1.016	ปานกลาง	2
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.23</b>	<b>0.782</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.11 ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง  $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.782 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับปานกลางทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 มีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ  $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 1.003 และการให้ความรู้บทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ  $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 1.030 อันดับที่ 2 การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี  $\bar{X} = 3.34$ , S.D. = 1.016 อันดับที่ 3 การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์กับวัยต่าง ๆ  $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 0.934 อันดับที่ 4 การจัดกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม  $\bar{X} = 3.29$ , S.D. = 0.983 อันดับที่ 5 การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาเพื่อการสร้างความสงบแห่งจิตใจ  $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 1.000 อันดับที่ 6 กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์ การร่วมในงานบุญ การพัฒนาอาสา ฯลฯ  $\bar{X} = 3.22$ , S.D. = 0.977 อันดับที่ 7 การให้ความรู้ข่าวสารที่ทันต่อสถานการณ์  $\bar{X} = 3.18$ , S.D. = 0.907 อันดับที่ 8 การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ  $\bar{X} = 3.11$ , S.D. = 1.032 และ อันดับที่ 9 การให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้ทันสมัยต่าง ๆ  $\bar{X} = 3.09$ , S.D. = 1.000

ตารางที่ 4.12 แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านนันทนาการ

ด้านนันทนาการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. การฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยคอมพิวเตอร์	2.48	1.165	น้อย	9
2. การฝึกอบรมการทำอาหาร	2.87	1.097	ปานกลาง	6
3. การฝึกอบรมเรื่องการเกษตร การรักษาโรคด้วยสมุนไพร	3.16	1.051	ปานกลาง	1
4. การให้ความรู้เรื่องจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์	2.85	1.065	ปานกลาง	7
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	3.01	1.112	ปานกลาง	3
6. การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์	2.90	1.112	ปานกลาง	4
7. การจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นดนตรี เต้นรำ ร้องคาราโอเกะ การเล่นเกม ฯลฯ	2.84	1.164	ปานกลาง	8
8. การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเข้า ชมวัดวาอาราม อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยาน ธรรมชาติ พระราชวัง ชมพิพิธภัณฑ์ ฯลฯ	3.10	1.032	ปานกลาง	2
9. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมทักษะทางปัญญา เช่น การเล่นเกม/กีฬา ฯลฯ	2.85	1.120	ปานกลาง	7
10. การจัดกิจกรรมศิลปะ เช่น งานประดิษฐ์ งานเย็บปักถักร้อย แกะสลัก วาดภาพ ฯลฯ	2.88	1.227	ปานกลาง	5
<b>ภาพรวม</b>	<b>2.95</b>	<b>0.919</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.12 ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง  $\bar{x} = 2.95$ , S.D. = 0.919 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 1 การฝึกอบรมเรื่องการเกษตร การรักษาโรคด้วยสมุนไพร  $\bar{x} = 3.16$ , S.D. = 1.051 อันดับที่ 2 การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเข้า ชมวัดวาอาราม อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยาน ธรรมชาติ พระราชวัง ชมพิพิธภัณฑ์ ฯลฯ  $\bar{x} = 3.10$ , S.D. = 1.032 อันดับที่ 3 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย  $\bar{x} = 3.01$ , S.D. = 1.112 อันดับที่ 4 การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์  $\bar{x} = 2.90$ , S.D. = 1.112 อันดับที่ 5 การจัดกิจกรรมศิลปะ เช่น งานประดิษฐ์ งานเย็บปักถักร้อย แกะสลัก วาดภาพ ฯลฯ  $\bar{x} = 2.88$ , S.D. = 1.227 อันดับที่ 6 มีฝึกอบรมการทำอาหาร  $\bar{x} = 2.87$ , S.D. = 1.097 อันดับที่ 7 การให้ความรู้เรื่องจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์

$\bar{x}$  = 2.85, S.D. = 1.065 และการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมทักษะทางปัญญา เช่น การเล่นเกมส์/กีฬา ฯลฯ  $\bar{x}$  = 2.85, S.D. = 1.120 อันดับที่ 8 การจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นดนตรี เต้นรำ ร้องคาราโอเกะ การเล่นเกม ฯลฯ  $\bar{x}$  = 2.84, S.D. = 1.164 และอยู่ในระดับน้อยเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 9 การฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยคอมพิวเตอร์  $\bar{x}$  = 2.48, S.D. = 1.165

**ตารางที่ 4.13** แสดงภาพรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ด้านเศรษฐกิจและรายได้	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. การให้ความรู้เรื่องการออมเงินของผู้สูงอายุ	3.34	1.131	ปานกลาง	4
2. การให้ความรู้เรื่องอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ	3.37	1.114	ปานกลาง	3
3. การให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	3.43	1.144	มาก	2
4. การให้ความรู้สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	3.49	1.189	มาก	1
5. การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการลงทุน	3.06	1.252	ปานกลาง	7
6. กิจกรรมการจัดตั้งร้านค้าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	3.10	1.258	ปานกลาง	6
7. การให้ความรู้การจำหน่ายสินค้าออนไลน์	2.43	1.253	น้อย	10
8. การให้ความรู้การจัดตั้งกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ	3.11	1.348	ปานกลาง	5
9. การให้ความรู้ในการประกอบธุรกิจ เช่น ธุรกิจเฟรนไชน์ ธุรกิจขายตรง เป็นต้น	2.80	1.346	ปานกลาง	8
10. การให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายธุรกิจ	2.76	1.280	ปานกลาง	9
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.03</b>	<b>1.080</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.13 ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจและรายได้ อยู่ในระดับปานกลาง  $\bar{x}$  = 3.03, S.D. = 1.080 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจและรายได้ อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 การให้ความรู้สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ  $\bar{x}$  = 3.49, S.D. = 1.189 อันดับที่ 2 การให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ  $\bar{x}$  = 3.43, S.D. = 1.144 และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 3 การให้ความรู้เรื่องอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ  $\bar{x}$  = 3.37, S.D. = 1.114 อันดับที่ 4 การให้ความรู้เรื่องการออมเงินของผู้สูงอายุ  $\bar{x}$  = 3.34, S.D. = 1.131 อันดับที่ 5 การให้ความรู้การจัดตั้งกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ  $\bar{x}$  = 3.11, S.D. = 1.348 อันดับที่ 6 กิจกรรมการจัดตั้งร้านค้าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน  $\bar{x}$  = 3.10, S.D. = 1.258 อันดับที่ 7 การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการลงทุน  $\bar{x}$  = 3.06, S.D. = 1.252 อันดับที่ 8 การให้ความรู้ในการประกอบธุรกิจ เช่น ธุรกิจเฟรนไชน์ ธุรกิจขายตรง เป็นต้น  $\bar{x}$  = 2.80, S.D. = 1.346 อันดับที่ 9 การให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายธุรกิจ  $\bar{x}$  = 2.76, S.D. = 1.280 และอยู่ในระดับน้อยมีเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 10 การให้ความรู้การจำหน่ายสินค้าออนไลน์  $\bar{x}$  = 2.43, S.D. = 1.253

#### ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

##### ตารางที่ 4.14 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ลำดับที่
1. สุขภาพและการเดินทางของผู้สูงอายุมายังโรงเรียนนั้นมีความห่างไกลจะเดินทางไม่สะดวก	53	1
2. การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดด้านสถานที่และงบประมาณ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าโรงเรียนได้ทุกคน	47	2
3. ผู้สูงอายุผันบทบาทตนเองมาเป็นผู้ดูแลหลานจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้	41	3
4. ส่วนของวิทยากรผู้มาให้ความรู้ ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถมาให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง	32	4
5. สถานที่เรียนไม่เหมาะสมสำหรับการถ่ายทอดความรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล	20	5
6. วิทยากรขาดทักษะในการดึงดูดความสนใจของนักเรียนสูงอายุ	9	6

จากตารางที่ 4.14 ผู้สูงอายุได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยเรียงความถี่จากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ อันดับที่ 1 สุขภาพและการเดินทางของผู้สูงอายุมายังโรงเรียนนั้นมีความห่างไกลจะเดินทางไม่สะดวก อันดับที่ 2 การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดด้านสถานที่และงบประมาณ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าโรงเรียนได้ทุกคน อันดับที่ 3 ผู้สูงอายุผันบทบาทตนเองมาเป็นผู้ดูแลหลานจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ อันดับที่ 4 ส่วนของวิทยากรผู้มาให้ความรู้ ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถมาให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง อันดับที่ 5 สถานที่เรียนไม่เหมาะสมสำหรับการถ่ายทอดความรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อันดับที่ 6 วิทยากรขาดทักษะในการดึงดูดความสนใจของนักเรียนสูงอายุ

#### ส่วนที่ 5 แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในเขต 12 เมืองต้องห้ามพลาตา ได้แก่ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 12 คน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 36 คน พร้อมทั้งดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 20 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

##### แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษาและการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องเป็นเรื่องที่

ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ประสบการณ์ คุณวุฒิและภูมิปัญญาไทย การทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข หมายถึง ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากครอบครัวและสังคม

### การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งอาจใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรกอาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกันแล้วจึงค่อยมีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุหรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย

### วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และเกิดการยอมรับในสังคม
3. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป
4. เพื่อส่งเสริมการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิประโยชน์ให้กับผู้สูงอายุ
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

### ขั้นตอนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. แต่งตั้งคณะกรรมการ โดยเชื่อมโยงทุนและศักยภาพในพื้นที่เพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้
2. จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ
3. มีการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะต้องกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียน อาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน

3.1 มีกิจกรรมการประชาสัมพันธ์ โครงการในหมู่บ้านและรับสมัครผู้สูงอายุที่มีความ สนใจเข้าร่วมโครงการ มีจำนวนผู้สูงอายุแจ้งความจำนงเข้าร่วมโครงการ

3.2 จัดทำตารางกิจกรรมการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมหลัก ๆ ในด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้

3.3 ระยะเวลาเปิดเทอมโดยเปิดการเรียนการสอนในวันจันทร์ - ศุกร์ เลือกมา 1 วัน ตั้งแต่เวลา 09.00-15.00 น. ผู้สูงอายุสามารถเดินทางเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองโดยยานพาหนะ ส่วนตัวและผู้สูงอายุบางคนที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก เดินไม่ไหวหรือไม่มีรถ โดยให้ทางองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) สนับสนุนรถยนต์ รับ-ส่ง ให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้เข้าร่วมกิจกรรม ในการจัด

กิจกรรมอาจมีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับตำบลอื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนเครือข่ายเพิ่มมากขึ้นและได้เรียนรู้ความรู้ท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ด้วย

4. ประชุมเพื่อจัดทำหลักสูตรสำหรับผู้สูงวัยขึ้น โดยนำหลักสูตรจากสถาบันพัฒนาการศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งทำให้เกิดหลักสูตรการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย

5. มีบัญชีรายรับรายจ่าย โดยมีตัวแทนผู้สูงอายุเป็นผู้รับผิดชอบและมีการชี้แจงรายละเอียดให้กับผู้สูงอายุทุก ๆ เดือน เพื่อแสดงถึงความโปร่งใสและสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ

6. การบูรณาการภาคีเครือข่าย เช่น โรงพยาบาล สาธารณสุขอำเภอ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ในการมาให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

#### โครงสร้างของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นฝ่ายทำให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุมีความน่าเชื่อถือในการทำงานและถือว่าการสร้างพันธมิตรในการทำงาน อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

2. ครูใหญ่หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงาน ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

3. คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน เป็นกลไกหลักในการเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จ

4. ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นทีมให้ความรู้จากสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ต่าง ๆ ในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น มหาวิทยาลัย การศึกษานอกโรงเรียน ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น

#### กิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาจากแนวคิดในเรื่องของสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลผู้สูงอายุโดยการค้นหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในเรื่องของความต้องการด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้ เพื่อออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนั้น หลักสูตรการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกระบวนการเรียนรู้ ผ่านการสื่อสารทั้งความรู้เชิงวิชาการและกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โดยเน้นความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมสุขภาพอนามัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในการป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น การดูแลสุขภาพฟัน การฝึกกายภาพบำบัดในทุกเช้า โรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า เป็นต้น

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รู้จักสมุนไพรในการทำอาหาร พฤติกรรมการกินอยู่ที่ปลอดภัย เป็นต้น

1.3 กิจกรรมการพัฒนาจิต ได้แก่ วัฏจักรปฏิบัติตนเองตามหลักศาสนาเพื่อพัฒนาความคิดเกิดความมั่นคงทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต การควบคุมทางอารมณ์ การเข้าใจธรรมชาติของความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ สัจธรรมชีวิตและความตาย และศาสตร์พระราช “ชีวิตที่เป็นสุข” เป็นต้น

2. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับสภาพสังคมในปัจจุบัน เศรษฐกิจและเทคโนโลยี รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตในวัยชรา

2.1 กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ศึกษาปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2.2 กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

3. ด้านนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาและยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป เป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขันแต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

3.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่

1) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

3) การเล่นเกมกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอกส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั่นไถ่ใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

3.2 กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้เป็นการท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ การเดินทางไกลในโลกกว้าง ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชมหรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนี้ยังมีบริการรถนั่งขึ้น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย

3.3 กิจกรรมงานอดิเรก เช่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบและประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับและยังเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลานญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง

4. ด้านเศรษฐกิจและรายได้ เป็นการแบ่งปันความรู้ไม่เพียงแต่ช่วยสืบทอดวิชาชีพให้คงอยู่แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจได้อีกด้วย ประกอบด้วย

4.1 กิจกรรมการเกษตร อันเป็นการผสมผสานเกษตรทฤษฎีใหม่เข้ากับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในพื้นที่ ได้แก่ การปลูกผักปลอดภัยเพื่อการบริโภคในครัวเรือน การจัดทำปุ๋ยหมักชีวภาพ เป็นต้น

4.3 กิจกรรมเรื่องภูมิปัญญาไทย ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านขนมไทย ภูมิปัญญาด้านอาหาร 4 ภาค ภูมิปัญญาด้านการจักสานถักทอ ภูมิปัญญาด้านการเล่านิทานพื้นบ้าน และภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

4.2 กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้ ได้แก่

1) กิจกรรมสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การทำอาหารคาวหวาน เช่น การทำน้ำสลัด การทำก๋วยเตี๋ยวลวก เป็นต้น

2) กิจกรรมสอนทำงานฝีมือ เช่น แกะสลักผักผลไม้ เย็บปักถักร้อย จักสาน ปักผ้า ร้อยพวงมาลัย ทำหุ่น งานช่างไม้ เป็นต้น

4.3 กิจกรรมเรื่องกฎหมาย ได้แก่ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ เบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ การออมเงิน กฎหมายเกี่ยวกับธุรกิจ การจัดตั้งกองทุนเพื่อผู้สูงอายุ การจัดตั้งร้านค้าเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น

4.4 กิจกรรมเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟนที่ถูกต้อง เป็นต้น

#### **สื่อหรืออุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้**

1. แผ่นพับแสดงประวัติความเป็นมาและรูปภาพกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. บอร์ด ไวเนล แสดงกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. วัสดุที่ใช้ประจำแต่ละงานในแต่ละฐานการเรียนรู้
4. ไมโครโฟน/เครื่องขยายเสียง
5. Facebook ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### **ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับ**

1. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
2. ด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายหายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
3. ด้านสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
4. ด้านจิตปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
5. ด้านเศรษฐกิจ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

#### **ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม**

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ วัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญาไทยให้ดำรงสืบทอดเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้กับผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำประโยชน์รวมทั้งเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชนและสังคมต่อไป

#### **ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

1. มีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเทเสียสละและมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุหรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น ทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน
2. มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกัน และการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่มและ

ความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงาน โรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผลสำเร็จ

3. การมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น

4. มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง เป็นการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน ภาครัฐและภาคเอกชน และมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุน เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียน ผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

5. มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุป บทเรียนในการทำงานเป็นระยะเรียนรู้ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค เพื่อหาสิ่งที่ควรพัฒนา และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่องให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีขึ้น

#### **ทิศทางการพัฒนาของโรงเรียนผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21**

1. ปรับกระบวนการจัดกิจกรรมเรียนการสอน รูปแบบ วิธีการสอนและเทคนิคการสอน
2. การแสวงหาความร่วมมือเครือข่าย/สร้างแกนนำ
3. แบ่งชั้น เรียนตามปีที่เรียน/แบ่งเป็นรุ่น
4. สร้างจุดแข็ง จุดเด่นของโรงเรียนผู้สูงอายุ
5. พัฒนากิจกรรมให้หลากหลาย
6. จัดการเรียนรู้ต่อเนื่องโดยนำศิษย์เก่ามาอบรมเป็นระยะและขยายไปให้ความรู้ในชุมชน

สรุปได้ว่า แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 มีกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นการช่วย เพิ่มพูนความรู้และทักษะในชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมมานานแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตามแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ ส่งเสริมการพัฒนาด้าน อาชีพให้กับผู้สูงอายุและการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ ประสบการณ์ให้กับเพื่อนผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ โดยแจกแบบสอบถามกับผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน และสัมภาษณ์กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 36 คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 20 คน ซึ่งสรุปผลการวิจัยมีดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 อายุผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อายุ 65-69 ปี จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75 สถานภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่สมรส จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 69.25 ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 321 คน คิดเป็นร้อยละ 80.25 แหล่งที่มารายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้จาก รัฐบาล (รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.75

##### ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ ดังนี้ อันดับที่ 1 ด้านอาหารและโภชนาการ อันดับที่ 2 ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม อันดับที่ 3 ด้านสุขภาพกาย อันดับที่ 4 ด้านจิตใจ อันดับที่ 5 ด้านสุขภาพจิต และอันดับที่ 6 ด้านการออกกำลังกาย

ด้านสุขภาพกาย ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบายอันดับที่ ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย อันดับที่ 3 ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6-8 ชั่วโมงและเวลากลางวัน 15-30 นาที อันดับที่ 4 ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน และท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

ด้านจิตใจ ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียวน้อยใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง อันดับที่ 2 ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุหรือร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน

อันดับที่ 3 ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ และท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน อันดับที่ 4 ท่านหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศึกษารธรรมะ ไหว้พระ ฟังธรรม ที่ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นต้น

ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ในด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้ อันดับที่ 2 ท่านพอใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ อันดับที่ 3 ท่านจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ อันดับที่ 4 ท่านจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อน อันดับที่ 5 ท่านระมัดระวังและป้องกันไม่让自己เจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุภายในที่พักอาศัย

ด้านอาหารและโภชนาการ ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ อันดับที่ 1 ท่านดูแลตนเองในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อันดับที่ 2 ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ และอยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 3 ท่านลดการรับประทานไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น เป็นต้น อันดับที่ 4 ท่านรับประทานผักและอาหารที่มีกากใยเพื่อให้ระบบขับถ่ายดี อันดับที่ 5 ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง

ด้านการออกกำลังกาย ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น อันดับที่ 2 ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ข่าว หรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ของรัฐ อันดับที่ 3 ท่านเชื่อว่าจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 4 ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที อันดับที่ 5 ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ยืดเส้นยืดสาย ปั่นจักรยาน ยืดเหยียด โยคะ เป็นต้น

ด้านสุขภาพจิต ภาพรวมเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต อันดับที่ 2 ท่านมีความทุกข์ ท่านปรึกษาระบายความทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจได้ อันดับที่ 3 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์เวลาที่ อันดับที่ 4 ท่านมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา อันดับที่ 5 ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 ด้านสุขภาพกายและ

จิตใจ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 2 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อันดับที่ 3 ด้านเศรษฐกิจ และรายได้ อันดับที่ 4 ด้านนันทนาการ

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ อันดับที่ 2 การได้รับความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ อันดับที่ 3 การได้รับความรู้เรื่องการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน และการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาล และการจัดตั้งศูนย์และการรักษาพยาบาล อันดับที่ 4 การได้รับความรู้เรื่องโรคของผู้สูงอายุ อันดับที่ 5 การได้รับความรู้วิธีพยาบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย อันดับที่ 6 การได้รับความรู้วิธีการจัดการกับความเครียด อันดับที่ 7 การให้ความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ และอยู่ในระดับปานกลางมีเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 8 กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับปานกลางทุกรายข้อ คือ อันดับที่ 1 มีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ และการให้ความรู้บทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ อันดับที่ 2 การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณี อันดับที่ 3 การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์กับวัยต่าง ๆ อันดับที่ 4 การจัดกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม อันดับที่ 5 การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาเพื่อการสร้างความสะดวกแห่งจิตใจ อันดับที่ 6 กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์ การร่วมในงานบุญ การพัฒนาอาสา ฯลฯ อันดับที่ 7 การให้ความรู้ข่าวสารที่ทันต่อสถานการณ์ อันดับที่ 8 การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ และอันดับที่ 9 การให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้ทันสมัยต่าง ๆ

ด้านนันทนาการ ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านนันทนาการ อยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 1 การฝึกอบรมเรื่องการเกษตร การรักษาโรคด้วยสมุนไพร อันดับที่ 2 การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเข้า ชมวัดวาอาราม อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ พระราชวัง ชมพิพิธภัณฑ์ ฯลฯ อันดับที่ 3 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อันดับที่ 4 การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ อันดับที่ 5 การจัดกิจกรรมศิลปะ เช่น งานประดิษฐ์ งานเย็บปักถักร้อย แกะสลัก วาดภาพ ฯลฯ อันดับที่ 6 มีการฝึกอบรมการทำอาหาร อันดับที่ 7 การให้ความรู้เรื่องจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ และการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมทักษะทางปัญญา เช่น การเล่นเกมส/กีฬา ฯลฯ อันดับที่ 8 การจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นดนตรี เต้นรำ ร้องคาราโอเกะ การเล่นเกม ฯลฯ และอยู่ในระดับน้อยเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 9 การฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยคอมพิวเตอร์

ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ภาพรวมเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจและรายได้ อยู่ในระดับมาก คือ อันดับที่ 1 การให้ความรู้สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อันดับที่ 2 การให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ อันดับที่ 3 การให้ความรู้

เรื่องอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ อันดับที่ 4 การให้ความรู้เรื่องการออมเงินของผู้สูงอายุ อันดับที่ 5 การให้ความรู้การจัดตั้งกองทุนเพื่อผู้สูงอายุ อันดับที่ 6 กิจกรรมการจัดตั้งร้านค้าเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน อันดับที่ 7 การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการลงทุน อันดับที่ 8 การให้ความรู้ในการประกอบธุรกิจ เช่น ธุรกิจเฟรนไชน์ ธุรกิจขายตรง เป็นต้น อันดับที่ 9 การให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายธุรกิจ และอยู่ในระดับน้อยมีเพียงข้อเดียว คือ อันดับที่ 10 การให้ความรู้การจำหน่ายสินค้าออนไลน์

#### ส่วนที่ 4 แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในแนวทางการแก้ปัญหาโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มจะมีอายุยืนยาวมากขึ้นและมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ถือเป็นก้าวขึ้นเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว อีกทั้งในปัจจุบันเป็นการเตรียมความพร้อมให้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรและจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่ถูกหยิบยกขึ้นมาที่อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ฐานะยากจนและขาดโอกาส จนส่งผลนำไปสู่การทำร้ายตัวเองในที่สุด และผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังและมีปัญหาด้านสุขภาพจิตภาวะซึมเศร้า โรงเรียนผู้สูงอายุจึงทำหน้าที่เหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ที่จะเอาความเหงา ความเศร้า ความทุกข์ มาปลดปล่อยและมารับรอยยิ้มจากเพื่อน ๆ ที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน บางครั้งผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความอบอุ่นต้องการพูดคุย มีสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้พบปะกัน อย่่างไรก็ตามแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ ส่งเสริมการพัฒนาด้านอาชีพและการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ให้กับเพื่อนผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้ โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกายและจิตใจ โดยเน้นความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมสุขภาพอนามัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในการป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น การดูแลสุขภาพฟัน การฝึกกายภาพบำบัดในทุกเช้า โรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า เป็นต้น

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รู้จักสมุนไพรในการทำอาหาร พฤติกรรมการกินอยู่ที่ปลอดภัย เป็นต้น

1.3 กิจกรรมการพัฒนาจิต ได้แก่ วิธีการปฏิบัติตนเองตามหลักศาสนาเพื่อพัฒนาความคิดเกิดความมั่นคงทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต การควบคุมทางอารมณ์ การเข้าใจธรรมชาติของความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ สัจธรรมชีวิตและความตาย และศาสตร์พระราช “ชีวิตที่เป็นสุข” เป็นต้น

2. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับสภาพสังคมในปัจจุบัน เศรษฐกิจและเทคโนโลยี รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตในวัยชรา

2.1 กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ศึกษาปฏิบัติธรรม

เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2.2 กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปะวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

3. ด้านนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาและยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป เป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขันแต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

3.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอดและหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนแอเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูงหรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดและทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่

1) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย เป็นต้น

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

3) การเล่นเกมกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอก หมากรอก หมากรอก โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นเกมกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั่นไถ่ใจนาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

3.2 กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้เป็นการท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ การเดินทางไกลในโลกกว้าง ฯลฯ

ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชมหรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้นยังมีบริการรถนั่งเข็น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย

3.3 กิจกรรมงานอดิเรก เช่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบและประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับและยิ่งเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง

4. ด้านเศรษฐกิจและรายได้ เป็นการแบ่งปันความรู้ไม่เพียงแต่ช่วยสืบทอดวิชาชีพให้คงอยู่แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจได้อีกด้วย ประกอบด้วย

4.1 กิจกรรมการเกษตร อันเป็นการผสมผสานเกษตรทฤษฎีใหม่เข้ากับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในพื้นที่ ได้แก่ การปลูกผักปลอดภัยเพื่อการบริโภคในครัวเรือน การจัดทำปุ๋ยหมักชีวภาพ เป็นต้น

4.3 กิจกรรมเรื่องภูมิปัญญาไทย ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านขนมไทย ภูมิปัญญาด้านอาหาร 4 ภาค ภูมิปัญญาด้านการจักสานถักทอ ภูมิปัญญาด้านการเล่านิทานพื้นบ้าน และภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

4.2 กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้ ได้แก่

1) กิจกรรมสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การทำอาหารคาวหวาน เช่น การทำน้ำสลัด การทำก๋วยเตี๋ยวลวก เป็นต้น

2) กิจกรรมสอนทำงานฝีมือ เช่น แกะสลักผักผลไม้ เย็บปักถักร้อย จักสาน ปักผ้า ร้อยพวงมาลัย ทำหุ่น งานช่างไม้ เป็นต้น

4.3 กิจกรรมเรื่องกฎหมาย ได้แก่ สวัสดิการ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ การออมเงิน กฎหมายธุรกิจ การจัดตั้งกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ การจัดตั้งร้านค้าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น

4.4 กิจกรรมเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟนที่ถูกต้อง เป็นต้น

## อภิปรายผล

รายงานวิจัยเรื่อง งานวิจัยเรื่อง “การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต” ได้ข้อสรุปที่มีประเด็นที่สำคัญและน่าสนใจนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพจิต ด้านการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ วิโรจน์ เจริญลักษณ์ และศตพร เพียรวิมังสา (2561) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังสอดคล้องกับ Zhan (1992) ได้อธิบายถึง คุณภาพชีวิตว่า หมายถึงระดับที่บุคคลมีความพอใจในชีวิต ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลอันเป็นผลมาจากปัจจัยพื้นฐานของบุคคล สภาวะทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและอายุ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งประเมินได้ทั้งด้านวัตถุวิสัย ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจในชีวิต ด้านสุขภาพ ด้านการทำงานของร่างกายและด้านสังคมเศรษฐกิจ

ด้านสุขภาพกาย ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6-8 ชั่วโมงและเวลากลางวัน 15-30 นาที ท่านรู้สึกกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน และท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง สอดคล้องกับ UNESCO (1981) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย การรับรู้ว่าจะสามารถรับมือกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ และยังสอดคล้องกับ บังอร ธรรมศิริ (2549) ได้กล่าวว่า ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหารการขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

ด้านจิตใจ ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ท่านทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุหรือร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ และท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน ท่านหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศึกษาศาสนะ ไหว้พระ ฟังธรรม ที่ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นต้น สอดคล้องกับ บังอร ธรรมศิริ (2549) ได้กล่าวว่า ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย และยังสอดคล้องกับ Ferrans and Power (1992) ได้กล่าวถึง ด้านจิตใจและวิญญาณ เป็นสถานภาพของการรับรู้การตอบสนองทางอารมณ์หรือทางวิญญาณต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบในชีวิต ประกอบด้วย ความพอใจในชีวิต ความสุขทั่วไป ความพอใจในตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสงบสุขของจิตใจ ความศรัทธาในศาสนาและรูปร่างหน้าตาของตน

ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้ ท่านพอใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ

ท่านจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ท่านจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อน ท่านระมัดระวังและป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุภายในที่พักอาศัย สอดคล้องกับ UNESCO (1981) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้ถึงความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน การรับรู้ถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและแหล่งแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การรับรู้ถึงการมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ Flanagan (1978) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีความมั่นคงปลอดภัย มีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อใช้สอยในชีวิตประจำวัน มีเงินเพียงพอที่จะดำรงชีพได้อย่างไม่ขัดสน

ด้านอาหารและโภชนาการ ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากที่สุด คือ ท่านดูแลตนเองในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้าและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ และอยู่ในระดับมาก คือ ท่านลดการรับประทานไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น เป็นต้น ท่านรับประทานผักและอาหารที่มีกากใยเพื่อให้ระบบขับถ่ายดี ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552) ได้กล่าวว่า ความต้องการทางร่างกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีที่อยู่อาศัยที่สะอาดอากาศดี สิ่งแวดล้อมดี มีอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย Beadle-Brown et al. (2008) ได้นำเสนอ คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางสุขภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ อาหารและโภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายและการดูแลสุขภาพ

ด้านการออกกำลังกาย ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ข่าว หรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ท่านเชื่อว่าจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ยืดเส้นยืดสาย ปั่นจักรยาน ยืดเหยียด โยคะ เป็นต้น สอดคล้องกับ ประพนอม โอทกานนท์ (2554) ได้ให้นิยามชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทยในด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม การนอนหลับพักผ่อน การขับถ่ายและการออกกำลังกายและยังสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552) ได้กล่าวว่า ความต้องการทางร่างกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันการอุบัติเหตุ

ด้านสุขภาพจิต ภาพรวมสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต อันดับที่ 2 ท่านมีความสุข ท่านปรึกษาระบายความทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจได้ ท่านรู้สึกเป็นสุขใน

การช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์เวลาที่ ท่านมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับ ทิพย์วรรณ เรื่องขจร (2550) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการที่ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ ตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาวะแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และยังสอดคล้องกับ Beadle-Brown et al. (2008) ได้นำเสนอ คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การไร้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

2. การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก คือ ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ระดับปานกลาง คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ด้านนันทนาการ สอดคล้องกับ พวงนรินทร์ คำปุก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง (2558) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมเห็นด้วยมากที่สุดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เห็นด้วยมากที่สุดในด้านกระบวนการ ด้านบริบท ด้านผลผลิต ด้านบริบท

ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ภาพรวมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุ การได้รับความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกวิธีสำหรับผู้สูงอายุ การได้รับความรู้เรื่องการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาล และการจัดตั้งศูนย์และการรักษาพยาบาล การได้รับความรู้เรื่องโรคของผู้สูงอายุ การได้รับความรู้วิธีพยาบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การได้รับความรู้วิธีการจัดการกับความเครียด การให้ความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต สอดคล้องกับ World Health Organization (1997) ได้กำหนดเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย คือ การรับรู้ทางสภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน และด้านจิตใจ คือการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวล เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ พิทักษ์ ทองสุขและคณะ (2556) ได้ศึกษาการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและครอบครัวในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้แก่ 1) การเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบการแพทย์ทางเลือก 2) การเรียนรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3) เรียนรู้เรื่องสวัสดิการและสิทธิประโยชน์

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ภาพรวมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ และการให้ความรู้บทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์กับวัยต่าง ๆ การจัดกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาเพื่อการสร้างความสงบแห่งจิตใจ กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์

การร่วมในงานบุญ การพัฒนาอาสา ฯลฯ การให้ความรู้ข่าวสารที่ทันต่อสถานการณ์ การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ และการให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้ทันสมัยต่าง ๆ สอดคล้องกับ Maslow (1970) ได้กล่าวถึง ความต้องการด้านสังคมเป็นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และยังสอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กรณีศึกษาที่ดีของประเทศไทยเป็นการจัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนโดยรวม โดยบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ด้านนันทนาการ ภาพรวมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง คือ การฝึกอบรมเรื่องการเกษตร การรักษาโรคด้วยสมุนไพร การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเข้า ชมวัดวาอาราม อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยาน ธรรมชาติ พระราชวัง ชมพิพิธภัณฑ์ ฯลฯ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมศิลปะ เช่น งานประดิษฐ์ งานเย็บปักถักร้อย แกะสลัก วาดภาพ ฯลฯ มีการฝึกอบรมการทำอาหาร การให้ความรู้เรื่องจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ และการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมทักษะทางปัญญา เช่น การเล่นเกมส่กีฬา ฯลฯ การจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นดนตรี เต้นรำ ร้องคาราโอเกะ การเล่นเกม ฯลฯ และอยู่ในระดับน้อย คือ การฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยคอมพิวเตอร์ สอดคล้องกับ ชูชัย สมितिโกร (2554) ได้กล่าวว่า เทคนิคสำคัญในการจัดการเรียนรู้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง โดยเน้นการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เช่น การร้องเพลง การประพมือเป็นจังหวะพร้อมกัน การร้องเพลงประกอบท่าทาง การเล่นเกมสั้น ๆ เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่ประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ภาพรวมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก คือ การให้ความรู้สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ และอยู่ในระดับปานกลาง คือ การให้ความรู้เรื่องอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ การให้ความรู้เรื่องการเงินของผู้สูงอายุ การให้ความรู้การจัดตั้งกองทุนเพื่อผู้สูงอายุ กิจกรรมการจัดตั้งร้านค้าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการลงทุน การให้ความรู้ในการประกอบธุรกิจ เช่น ธุรกิจเฟรนไชน์ ธุรกิจขายตรง เป็นต้น การให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายธุรกิจ และอยู่ในระดับน้อย คือ การให้ความรู้การจำหน่ายสินค้าออนไลน์ สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2552) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ต้องการรายได้และบริการจากรัฐ ต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสารและต้องการการประกันรายได้และประกันสุขภาพ เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ Nordstrom (2011) ได้กล่าวว่า ความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาตัวบุคคล สังคม

เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อมของประเทศชาติและของโลก เนื่องจากการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยให้บุคคลหรือผู้ด้อยโอกาสได้รับการศึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพการดำเนินชีวิตและ การงานอาชีพ พร้อมทั้งจะปรับตัวให้เข้ากับสังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป ในอนาคต

### 3. แนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในแนวทางการแก้ปัญหาโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มจะมีอายุยืนยาวมากขึ้นและมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ถือเป็นก้าวขึ้นเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมักทำให้เกิดการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง มีฐานะยากจนและผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังและมีปัญหาด้านสุขภาพจิตจะเกิดภาวะซึมเศร้าจนส่งผลนำไปสู่ การทำร้ายตัวเองในที่สุด ดังนั้นโรงเรียนผู้สูงอายุจึงทำหน้าที่เหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ที่จะเอา ความเหงา ความเศร้า ความทุกข์ มาปลดปล่อยและมารับรอยยิ้มจากเพื่อนๆ ที่มีอายุรุ่นราวคราว เดียวกัน บางครั้งผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความอบอุ่นต้องการพูดคุย มีสถานที่ให้ผู้สูงอายุได้ พบปะกัน อย่างไรก็ตามแนวทางการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21 เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ ส่งเสริมการพัฒนาด้าน อาชีพและการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ให้กับเพื่อน ผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชนได้ โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ คือ 1) ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมสุขภาพอนามัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในการป้องกัน การเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น การดูแลสุขภาพฟัน การฝึกกายภาพบำบัดในทุกเช้า กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การรู้จักสมุนไพรใน การทำอาหาร พฤติกรรมการกินอยู่ที่ปลอดภัย เป็นต้น กิจกรรมการพัฒนาจิต ได้แก่ วิธีการปฏิบัติ ตนเองตามหลักศาสนาเพื่อพัฒนาความคิด เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสุขภาวะทางจิต การควบคุม ทางอารมณ์ การเข้าใจธรรมชาติของความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ สังคมชีวิตและความตาย และศาสตร์พระราช “ชีวิตที่เป็นสุข” เป็นต้น 2) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบด้วย กิจกรรม ทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน การเข้าร่วมเป็น สมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ศึกษาปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็น ด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะ การพบปะพูดคุย ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้กับครอบครัว ลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง กิจกรรมบำเพ็ญ สาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพ แก่สังคมเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อ ๆ ไป 3) ด้านนันทนาการ ประกอบด้วย กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ 3-5 นาที ขึ้นไป การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งเหยาะหรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่ การเล่นเกมหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากฮอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเก๋อกี่มาและเกม ต่าง ๆ เป็นต้น กิจกรรมการท่องเที่ยว อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัด อารามหลวง

พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ การเดินทางไกลในโลกกว้าง ฯลฯ กิจกรรมงานอดิเรก เช่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง การจัดสวน เป็นต้น 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ประกอบด้วย กิจกรรมการเกษตร ได้แก่ การปลูกผักปลอดภัยเพื่อการบริโภคในครัวเรือน การจัดทำปุ๋ยหมักชีวภาพ เป็นต้น กิจกรรมเรื่องภูมิปัญญาไทย ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านขนมไทย ภูมิปัญญาด้านอาหาร 4 ภาค ภูมิปัญญาด้านการจักสานจักทอ ภูมิปัญญาด้านการเล่นิทานพื้นบ้านและภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้ ได้แก่ กิจกรรมสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การทำอาหารคาวหวาน เช่น การทำน้ำสลัด การทำก๋วยเตี๋ยวลวกสวน เป็นต้น กิจกรรมสอนทำงานฝีมือ เช่น แกะสลักผักผลไม้ เย็บปักถักร้อย จักสาน ปักผ้า ร้อยพวงมาลัย ทำหุ่น งานช่างไม้ เป็นต้น กิจกรรมเรื่องกฎหมาย ได้แก่ สวัสดิการ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ การออมเงิน กฎหมายธุรกิจ การจัดตั้งกองทุนสำหรับผู้สูงอายุ การจัดตั้งร้านค้าสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น กิจกรรมเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น และการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบสมาร์ตโฟนที่ถูกต้อง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Marsick & Watkins (1997) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 6 ลักษณะ คือ 1) เป็นการเรียนรู้ตามวิถีชีวิต 2) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระตุ้นทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอกและจิตลักษณะภายในของบุคคล 3) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยความบังเอิญ 4) เป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีแบบแผนหรือระเบียบตายตัว 5) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติจริง 6) เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการเรียนรู้ในลักษณะอื่น ๆ สอดคล้องกับ ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง 2) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป และยังสอดคล้องกับ สุธีรา บัวทอง และคณะ (2558) ได้ศึกษาผู้สูงอายุกับเหตุผลในการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันประชากรโลกมีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งจัดเป็นกลุ่มประชากรที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 จึงถือเป็นวาระสำคัญในการสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือจากผู้อื่นและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สามารถประกอบอาชีพได้ ดังนั้นผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการด้านการเรียนรู้ เช่น สมรรถภาพทางกาย การรับรู้ การจำ การตอบสนอง การรับสัมผัส ทักษะคิด การปรับตัว ขวัญและกำลังใจ ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของผู้สูงอายุอันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมในอนาคต

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1) ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาเป็นโครงการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและสามารถจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

2) แนวทางการจัดกิจกรรมสามารถต่อยอดหลักสูตรผู้สูงอายุได้ในอนาคต แต่ควรคำนึงถึงความต้องการและศักยภาพของผู้อยู่ระหว่างการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดหลักสูตรผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงเมื่อสถานภาพบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้ความสำคัญกับการบูรณาการหลากหลายศาสตร์ต่าง ๆ ที่สามารถนำไปกำหนดในหลักสูตรการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความหลากหลายและสามารถต่อยอดเป็นหลักสูตรตัวอย่างให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน

2. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล โดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการส่งเสริม การดูแล การป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

## บรรณานุกรม

### บรรณานุกรมภาษาไทย

- กนกนัส ตูจินดา. (2553). *คุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมการปกครอง. (2561). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด*. สืบค้น 1 พฤศจิกายน 2561, จาก [http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1550973505-153\\_0.pdf](http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1550973505-153_0.pdf).
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). *แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสัย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. จังหวัดนนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- คมกฤช จันทร์ขจร. (2551). การพัฒนาแนวทางการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 3(1), 21-28.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2556). *ประสบการณ์ชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติงานอาสาสมัคร ในโรงพยาบาลของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชนภัช ลิ้มสืบเชื้อ. (2553). *การศึกษาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชัย สมितिไกร. (2554). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์วรรณ เรืองขจร. (2550). *สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- บรรลุ ศรีพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- บังอร ธรรมศิริ. (2549). *ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ*. *วารสารการเวก ฉบับนิทรรศการวันเจ้าฟ้าวิชาการ*, 47-56.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการงานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงนรินทร์ คำปุก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง. (2558). *ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ในการประชุมสัมมนาวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 15*. จังหวัดนครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- พนมมาศ สุภิกำ. (2551). *การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอมือง จังหวัดหนองบัวลำภู*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. จังหวัดอุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

- พยัต วุฒิมรงค์. (2557). *การจัดการนวัตกรรมการ : ทรัพยากรองค์การแห่งการเรียนรู้และนวัตกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิทักษ์ ทองสุขและคณะ. (2559). การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *ในการประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ครั้งที่ 3*. จังหวัดตาก: วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(2), 25-39.
- ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพลติพลังในผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์*, 34(3), 471-490.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วิจารณ์ พานิช. (2550). วิธีแห่งองค์การอัจฉริยะ. *จุลสารอุตสาหกรรมสัมพันธ์*, 73, 2-3.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. (2545). การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Education). *วารสารวิชาการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 5(1), 2-18.
- วิภาพร มาพบสุข. (2545). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ..
- วิลัย ตั้งจิตสมคิด และคณะ. (2550). รูปแบบการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 1(1), 31-39.
- วิโรจน์ เกษภูลักษณะ และศตพร เพ็ชรวิมิงสา. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนข่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 11(1), 3144-3156.
- วิรุทธ ชาตะกาญจน์. (2551). *เทคนิคการบริหารสำหรับนักบริหารการศึกษามืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์ และคณะ. (2553). นวัตกรรม : ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ. *วารสารบริหารธุรกิจ*, 33(128), 49-65.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2550). *สังคมวิทยาชนบท: แนวคิดทางทฤษฎีและแนวโน้มในสังคม*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2559-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เจ เอสการพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). *ศูนย์ข้อมูลสถิติจังหวัด*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2558, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/contact/datprov.html>.
- สุชาติ โสมประยูร. (2542). *สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุธีรา บัวทอง และคณะ. (2558). ผู้สูงอายุกับเหตุผลในการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 12(1,2), 6-17.
- สุบิน ไชยยะ และคณะ. (2558). การประเมินความต้องการจำเป็นของการบริหารห้องสมุดมหาวิทยาลัย เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนิสิตนักศึกษา. *วารสารวิจัยสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ*, 8(2), 35-54.
- สุพรรณ ทิศน์ และคณะ. (2551). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. (2550). *แนวโน้มการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของประเทศไทย ในทศวรรษหน้า (รายงานการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. (2555). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการจัดการศึกษา/การเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ. *วารสารครุศาสตร์*, 40(1), 14-28.
- อุทัย สุตสุข และคณะ. (2552). *การศึกษาศาถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อุบล วัฒนศักดิ์ภูบาล. (2553). *การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลบางเขา อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. จังหวัดขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

### บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ

- Beadle-Brown et al. (2008). Quality of Life for the Camberwell Cohort. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 24, 380-390.
- Cotton, K. (2001). *School-Based Management*. Portland, OR: Northwest Regional Education Laboratory.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. (5<sup>th</sup> ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Cropley, A. J., & Dave, R. H. (1978). *Lifelong Education and the Training of Teachers: Developing a Curriculum for Teacher Education on the Basis of the Principles of Lifelong Education*. Hamburg: UNESCO Institute for Education.
- Damanpour, F. (1991). Organizational Innovation: A meta-analysis of effects of determinant and moderators. *Academy of Management Journal*, 555-590.
- Drucker, P.F. (2002). The discipline in the innovation. *Harvard Business Review*, 80, 95-104.
- Everett M. Rogers. (1983). *Diffusion of Innovation*. New York: The Free Press.

- Ferrans, C.E., & Power, M.J. (1992). Psychometric Assessment of the quality of life index. *Research in Nursing & Health*, 7, 29-38.
- Flanagan, J. (1978). A Research Approach to Improving Our Quality of life. *American Psychologist*, 31, 138-147.
- Hägström, B.M. (Ed.). (2003). *The Role of Libraries in Lifelong Learning : Final Report of the IFLA Project under the Section for Public Libraries*. Retrieved March 7, 2014, from <http://www.ifla.org/publications/the-role-of-libraries-in-lifelong-learning>.
- Kamble, G., & Sidhaye, N. (2010). *Lifelong Learning*. Retrieved July 20, 2013, from <http://www.articlesbase.com/education-articles/life-long-learning2904759>.
- Mackenzie, N. I., Eraut, M., & Jones, H. C. (1970). *Teaching and Learning: An Introduction to New Methods and Resources in Higher Education*. Paris: Unesco; International Association of Universities.
- Marsick, V. & Watkins, K. (1997). *The learning organization: An integrative visitation for HRD*. Human Resource Development.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Murphy, J. (1997). Putting New School Leaders to the Test. *Education Week*, 21(11), 24.
- Nohria, N., & Gulati, R. (1996). Is slack good or bad for innovation. *Academy of Management Journal*, 39(5), 1245-1264.
- Nordstrom, N. M. (2011). *Top 10 Benefits of Lifelong Learning*. Retrieved July 20, 2013, from [www.selfgrowth.com/articles/Top 10 Benefits Of Lifelong Learning](http://www.selfgrowth.com/articles/Top-10-Benefits-Of-Lifelong-Learning).
- Peterson, R. E. (1979). *Lifelong Learning in America*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schilling, M. A. (2008). *Strategic Management of Technological Innovation*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: McGraw-Hill Education.
- UNESCO. (1981). *Quality of life: An orientation to population to population*. Bangkok: UNESCO.
- Utterback, J. M. (1994). Radical innovation and corporate regeneration. *Research Technology Management*, 37(4), 10.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Available November, 26, 2011, from [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf).
- Yamane, T. (1976). *Statistics : An Introductory Analysis*. New York: Harper & Row.
- Zhan, L. (1992). Quality of life : Conceptual and measurement issues. *Journal of Advance Nursing*, 17(7), 759-800.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม

**แบบสอบถาม**  
**เรื่อง การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21**  
**เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต**

.....

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพจิต

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจและรายได้

ตอนที่ 4 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

2. แบบสอบถามแต่ละตอนจะมีคำชี้แจงของตอนนั้น ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้ทราบว่าต้องทำอะไร อย่างไร เพื่อให้การตอบเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ คณะผู้วิจัยขอความกรุณาท่านช่วยอ่านชี้แจงก่อนแล้วจึงค่อยตอบแบบสอบถาม

3. การตอบแบบสอบถาม ขอได้โปรดตอบตามความจริงและตอบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ข้อมูลของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (เฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป)

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

60-64 ปี

65-69 ปี

70-74 ปี

75 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพการสมรส

โสด

สมรสอยู่ร่วมกัน

หย่า

หม้าย

4. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียนหนังสือ

ระดับประถมศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./ปวส.

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

น้อยกว่า 10,000 บาท

10,001-20,000 บาท

20,001-30,000 บาท

มากกว่า 30,001 บาท ขึ้นไป

6. แหล่งที่มาของรายได้

ไม่มีงานทำ/ว่างงาน

ข้าราชการบำนาญ

ทำสวน/ทำนา/ทำไร่/เลี้ยงสัตว์

ค่าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว

รับจ้างทั่วไป

รัฐบาล (รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ)

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

5 หมายถึง ระดับความคิดเห็นมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับความคิดเห็นมาก

3 หมายถึง ระดับความคิดเห็นปานกลาง

2 หมายถึง ระดับความคิดเห็นน้อย

1 หมายถึง ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสุขภาพกาย</b>					
1. ท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง					
2. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน					
3. ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย					
4. ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6-8 ชั่วโมง และเวลากลางวัน 15-30 นาที					
5. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบาย					
<b>ภาพรวม</b>					

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านจิตใจ</b>					
1. ท่านทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ ท้อแท้หรือสิ้นหวัง					
2. ท่านหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศึกษาศาสนะ ไหว้พระ ฟังธรรมะ ที่ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นต้น					
3. ท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน					
4. ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรม ผู้สูงอายุหรือร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน					
5. ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่					
<b>ภาพรวม</b>					

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม</b>					
1. ท่านจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ					
2. ท่านจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการนอนหลับพักผ่อน					
3. ท่านระมัดระวังและป้องกันไม่让自己เจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุภายในที่พักอาศัย					
4. ท่านพอใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ					
5. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้					
<b>ภาพรวม</b>					

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านอาหารและโภชนาการ</b>					
1. ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ					
2. ท่านลดการรับประทานไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น เป็นต้น					
3. ท่านดูแลตนเองในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ					
4. ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง					
5. ท่านรับประทานผักและอาหารที่มีกากใย เพื่อให้ระบบขับถ่ายดี					
<b>ภาพรวม</b>					

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>					
1. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที					
2. ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น					
3. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่ง ยืดเส้นยืดสาย ปั่นจักรยาน ยืดเหยียด โยคะ เป็นต้น					
4. ท่านเชื่อว่าสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
5. ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ข่าว หรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ของรัฐ					
<b>ภาพรวม</b>					

สภาพความเป็นอยู่	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสุขภาพจิต</b>					
1. ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต					
2. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น					
3. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์เวลาที่					
4. ท่านมีความทุกข์ ท่านปรึกษาระบายความทุกข์กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจได้					
5. ท่านมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา					
<b>ภาพรวม</b>					

**ตอนที่ 3** ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- |   |         |                            |
|---|---------|----------------------------|
| 5 | หมายถึง | ระดับความต้องการมากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | ระดับความต้องการมาก        |
| 3 | หมายถึง | ระดับความต้องการปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | ระดับความต้องการน้อย       |
| 1 | หมายถึง | ระดับความต้องการน้อยที่สุด |

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสุขภาพกายและจิตใจ</b>					
1. การได้รับความรู้วิธีพยาบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย					
2. การได้รับความรู้เรื่องโรคของผู้สูงอายุ					
3. การได้รับความรู้เรื่องการใช้ยาที่ถูกวิธีสำหรับผู้สูงอายุ					
4. การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ					
5. การให้ความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ					
6. การได้รับความรู้วิธีการจัดการกับความเครียด					
7. การได้รับความรู้เรื่องการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน					
8. การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพและการรักษาพยาบาล					
9. กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต					
10. การจัดตั้งศูนย์และการรักษาพยาบาล					
<b>ภาพรวม</b>					

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม</b>					
1. การให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้ทันสมัยต่าง ๆ					
2. การให้ความรู้ข่าวสารที่ทันต่อสถานการณ์					
3. การให้ความรู้บทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ					
4. การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้สูงอายุในการสร้างความสัมพันธ์กับวัยต่าง ๆ					
5. การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ					
6. การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ					
7. การจัดกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม					
8. กิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์ การร่วมในงานบุญ การพัฒนาอาสา ฯลฯ					
9. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนาเพื่อการสร้างความสงบแห่งจิตใจ					
10. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี					
<b>ภาพรวม</b>					

การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านนันทนาการ</b>					
1. การฝึกใช้เทคโนโลยีด้วยคอมพิวเตอร์					
2. การฝึกอบรมการทำอาหาร					
3. การฝึกอบรมเรื่องการเกษตร การรักษาโรคด้วยสมุนไพร					
4. การให้ความรู้เรื่องจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์					
5. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย					
6. การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์					
7. การจัดกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นดนตรี เต้นรำ ร้องคาราโอเกะ การเล่นเกม ฯลฯ					
8. การจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว เช่น การเข้า ชมวัดวาอาราม อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยาน ธรรมชาติ พระราชวัง ชมพิพิธภัณฑ์ ฯลฯ					
9. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมทักษะทางปัญญา เช่น การเล่นเกม/กีฬา ฯลฯ					
10. การจัดกิจกรรมศิลปะ เช่น งานประดิษฐ์ งานเย็บปักถักร้อย แกะสลัก วาดภาพ ฯลฯ					
<b>ภาพรวม</b>					



ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์  
เรื่อง การสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงวัยในศตวรรษที่ 21  
เขตพัฒนาการท่องเที่ยว 12 เมืองต้องห้ามพลาต

.....

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะแนวทางในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ  
ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่น ๆ
2. แบบสัมภาษณ์แต่ละตอนจะมีคำชี้แจงของตอนนั้น ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จะได้ทราบ ว่าต้องทำอะไร อย่างไร เพื่อให้การตอบเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ คณะผู้วิจัยขอความกรุณาท่าน ช่วยอ่านชี้แจงก่อนแล้วจึงตอบคำถาม
3. การตอบแบบสัมภาษณ์ ขอให้โปรดตอบตามความจริงและตอบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ ของแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง/หน้าที่ความรับผิดชอบ.....

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน.....ปี

สถานที่ทำงาน.....

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 40 ปี

40-50 ปี

51-60 ปี

มากกว่า 60 ปี

3. ระดับการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

อนุปริญญา/ปวส.

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

**ตอนที่ 2** ข้อเสนอแนะแนวทางในการสร้างนวัตกรรมต้นแบบโรงเรียนของผู้สูงอายุ

1. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้านสุขภาพกายและจิตใจ ของผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ของผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้านนันทนาการ ของผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ของผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าโรงเรียนผู้สูงอายุในปัจจุบันมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ตอนที่ 3** ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิภาดา มุกดา

### ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.) สาขาวิชาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ปริญญาตรี หลักสูตรบัญชีบัณฑิต (บช.บ.) สาขาวิชาการบัญชี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

### ประสบการณ์การทำงาน

อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการบริการลูกค้า คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

### ผลงานวิจัยที่สำเร็จแล้ว

1. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเชิงคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2559.
2. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง ปัจจัยในการตัดสินใจศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยสวนดุสิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี, 2559.
3. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายในประเทศของผู้สูงอายุ, 2559.
4. หัวหน้าโครงการเรื่อง คุณภาพการให้บริการคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2559.
5. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา, 2559.
6. หัวหน้าโครงการเรื่อง ปัญหาจากการรับรู้และความคาดหวังในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนของผู้ประกอบการในเขตเศรษฐกิจพิเศษ, 2559.
7. หัวหน้าโครงการเรื่อง ความสุขในการทำงานของครูผู้ดูแลเด็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคตะวันออกของประเทศไทย, 2559.
8. หัวหน้าโครงการเรื่อง การจัดการเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์การท่องเที่ยวชายแดนของจังหวัดกาญจนบุรี โดยการมีส่วนร่วมของผู้ประกอบการ, 2560.
9. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยประยุกต์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตภาคเหนือตอนล่าง, 2561.

