

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยกำหนดที่จะศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุและกิจกรรมของผู้สูงอายุ แนวคิดผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging) แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยวัยที่สาม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายของผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
3. นโยบายรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมผู้สูงอายุ
5. แนวคิดผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging)
6. ผู้สูงอายุกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต
7. ผู้สูงอายุกับแนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (University of the Third Age: U3A)
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ดังต่อไปนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ชรา” ไว้ว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม เป็นคำวิเศษณ์ ส่วนคำว่า “ชราภาพ” เป็นคำนาม หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ความชำรุดทรุดโทรม

บรรลุ ศิริพานิช (2550 อ้างถึงใน จำรูญ บริสุทธิ์, 2556) กล่าวว่า บุคคลเมื่อมีอายุสูงขึ้นจะมีการเรียกบุคคลดังนี้ คนแก่ คนชรา ผู้เฒ่า ผู้อาวุโส ฯลฯ โดยแบ่งเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1) เรียกตามอายุที่สูงขึ้นตามปฏิทิน เรียกว่าผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติได้ตกลงกันในภาคพื้นเอเชียถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ส่วนในประเทศพื้นที่ภาคยุโรปและอเมริกามักเรียกผู้สูงอายุที่ 65 ปีขึ้นไป

2) เรียกตามสภาวะของชีววิทยาและกายภาพของร่างกาย เรียกว่าคนแก่ คนชรา คนเฒ่า เป็นการเรียกตามลักษณะทางสรีระที่เห็นได้ เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก หลังค่อม เป็นต้น

3) เรียกตามสภาพทางสังคม เรียกว่าผู้สูงอายุ ส่วนมากใช้ในทางราชการ เป็นผู้ที่ทำงานมาก่อน หรือมีตำแหน่งสูงกว่า จึงเรียกว่าผู้อาวุโส

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้เสนอผลการศึกษาภาคสนามว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่า “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่ามีอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่นๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ 50-55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยและทำงานไม่ไหว ผมหงอก หลังโก่ง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็รู้สึกว่าเป็นแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง กลุ่ม

ผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดแหว ปวดตามข้อ เดินไปไกลๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่ายไม่มีแรง เป็นต้น

เฟอร์นี และเฟอร์รีนี (1993 อ้างถึงใน จำรูญ บริสุทธิ์, 2556) ให้ความหมายของผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีการเจริญเติบโตน้อยลง หยุดการเป็นผู้เรียนรู้ และหยุดการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุควรเป็นผู้ที่ผ่านช่วงชีวิตแห่งความสุข ความสนุก และความพึงพอใจ เป็นสิทธิที่มีมาตั้งแต่เกิด ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ทรงเกียรติควรได้รับการนับถือเพราะได้ดำเนินชีวิตการทำงานด้วยสติปัญญาและประสบการณ์

สำหรับประเทศไทยกำหนดนิยามผู้สูงอายุไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทย และนิยามนี้ใช้เป็นเกณฑ์อายุในการรับสิทธิต่างๆ จากทางราชการ เช่น อายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุในการรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยในการสำรวจประชากรผู้สูงอายุจากระบบสถิติทางการลงทะเบียน กรมการปกครอง (2560) พบว่า จำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปของประเทศไทยมีทั้งสิ้น 10,225,322 คน คิดเป็นร้อยละ 15.45 จากประชากรทั้งหมด โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย 4,524,021 คน ผู้สูงอายุหญิง 5,701,301 คน โดยจังหวัดที่มีประชากรสูงอายุมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ กรุงเทพมหานคร 978,455 ราย นครราชสีมา 417,303 ราย เชียงใหม่ 300,490 ราย ขอนแก่น 287,373 ราย และ นครศรีธรรมราช 248,046 ราย ส่วนจังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุน้อยที่สุดคือ ระนอง มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเพียง 24,681 ราย นอกจากนี้นักวิชาการบางท่านยังใช้เกณฑ์ความสามารถแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มช่วยเหลือตนเองได้ดี กลุ่มช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และกลุ่มช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือมีความพิการ

จากความหมายข้างต้นเห็นได้ว่า มีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้มากมาย เกณฑ์ในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุก็แตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสำหรับประเทศไทยใช้เกณฑ์อายุตามปีเกิดในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในการศึกษาครั้งนี้ ให้คำจำกัดความผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

## 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การเป็นผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้โดยทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

1) การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป สามารถบอกได้ทันทีว่าใครมีอายุน้อยเพียงใด และเนื่องจากอายุตามปีปฏิทินแสดงเป็นตัวเลขที่เฉพาะเจาะจง จึงสามารถเปรียบเทียบอายุระหว่างบุคคลได้ชัดเจนทำให้ถูกใช้เป็นเกณฑ์บ่งชี้อายุและการสูงอายุของบุคคลที่แพร่หลาย และเป็นที่ยอมรับมากกว่าเกณฑ์อื่นๆ (Hall D.A., 1976 : 3-4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกธรรมณี, 2545 : 7) อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีอายุ 60 ปีเท่ากัน อาจมีเงื่อนไขในด้านกายภาพ จิตใจ สุขภาพ หรือบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่แตกต่างกันไปตามสภาพภูมิหลังทางสังคม ประวัติศาสตร์ คติความเชื่อ ระดับการพัฒนา ภูมิภาค รวมถึงช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ประชากรสูงอายุ 60 ปีในทวีปยุโรปซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีระดับการพัฒนาสูง มีแนวโน้มที่จะแข็งแรงและมีคุณภาพในมิติต่างๆ ที่ดีกว่าประชากรอายุ 60 ปีในทวีปแอฟริกาซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า เช่นเดียวกันเมื่อพิจารณาในช่วงเวลาที่ต่างกัน แม้ในประเทศหรือภูมิภาค

เดียวกัน ประชากรอายุ 60 ปี ในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพหรือความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดีกว่าประชากรอายุ 60 ปีในอดีต ด้วยอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นและคุณภาพชีวิตในมิติต่างๆ ที่พัฒนาดีขึ้นกว่าแต่ก่อน ดังนั้นภายใต้แนวคิดการใช้ “อายุตามปฏิทิน” เป็นเกณฑ์กำหนดช่วงวัยสูงอายุหรือการเข้าสู่ความสูงอายุของกลุ่มประชากร ปัจจัยอื่นๆ โดยเฉพาะในมิติด้านสุขภาพ คุณภาพชีวิต และบทบาทหน้าที่ทางสังคมของบุคคลจึงมักถูกนำมาใช้พิจารณาร่วมด้วย (Anthony, 2010 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Physical Aging) หรือการสูงอายุทางชีววิทยา (Biological Ageing) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายของบุคคลที่เปลี่ยนไปเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดน้อยลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพ สถานะบุคคล หรือความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล (Hall D.A., 1976 : 3-4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกรมณี, 2545 : 7) การให้ความหมายต่อการสูงอายุตามการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยามักถูกนำไปอธิบายร่วมกับการสูงอายุตามปฏิทินภายใต้สมมติฐานที่ว่า สภาพร่างกายหรือความสามารถของบุคคลมักถดถอยหรือเปลี่ยนแปลงตามจำนวนปีที่เพิ่มขึ้นของการมีชีวิตอยู่นับตั้งแต่ปีที่เกิด

3) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น (James and Reiner, 1998 : 5 อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจโนภาส, 2541 : 11)

4) การสูงอายุตามสภาพแวดล้อมหรือการสูงอายุทางสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุและการแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม อายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคลนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วง การเข้าสู่ความสูงอายุในทางสังคมมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสถานภาพ บทบาท และพฤติกรรมทางสังคมที่แตกต่างไปจากกลุ่มประชากรที่เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ เช่น การใช้สภาพการทำงานเป็นเกณฑ์การเปรียบเทียบ ทำให้การเข้าสู่ความสูงอายุนำไปผูกติดกับอายุที่บุคคลหยุดทำงานหรือเกษียณอายุราชการจากการทำงาน (Hall D.A., 1976 : 3-4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกรมณี, 2545 : 7) ภายใต้แนวคิดอายุทางสังคม วัยสูงอายุครอบคลุมช่วงวัยที่สามหรือช่วงวัยที่สี่ของชีวิตบุคคลแต่ละคน โดยช่วงวัยที่สาม หมายถึง ช่วงวัยของโอกาสใหม่ๆ ในชีวิตและความเป็นอิสระจากภาระการงานและครอบครัว ในขณะที่ช่วงวัยที่สี่ หมายถึง วัยที่สุขภาพเริ่มเป็นปัญหามากขึ้น ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ถดถอย บุคคลเริ่มมีการสูญเสียความสามารถในการพึ่งพิงตนเอง และต้องการการสนับสนุนหรือการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Uotinen, 2005 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

คีรีบุณ จงวุฒิเวศย์ (2553) กล่าวถึงแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความสูงอายุซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ กลุ่มทฤษฎีทางชีววิทยา กลุ่มทฤษฎีทางจิตวิทยา และกลุ่มทฤษฎีทางสังคมวิทยา โดยแต่ละทฤษฎีมีมุมมองต่อผู้สูงอายุแตกต่างกันไป ทฤษฎีทางชีววิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่วนแนวคิดทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากการเรียนรู้ อารมณ์ สติปัญญา ความจำ และทฤษฎีทางสังคมวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากผู้สูงอายุที่มีสภาพชีวิตที่เป็นสุขซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่สามารถคงบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนไว้ได้ ซึ่งทั้ง 3 ส่วนสามารถนำมาประยุกต์อธิบายสุขภาพของผู้สูงอายุดังนี้ ทฤษฎีทางชีววิทยา อธิบายว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง ส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายไม่แข็งแรงไปด้วย และเป็นที่ทราบกันดีว่ากายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน เมื่อกายไม่แข็งแรงย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดีตามไปด้วย เมื่อสุขภาพกายและจิตไม่ดีก็กระทบกับเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแล และแนวคิดทางจิตวิทยาอธิบายว่าผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีก็จะเป็นผู้ที่มีสภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข ส่งผลให้สุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยาอธิบายว่า ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมหรือสามารถดำรงบทบาทด้านต่าง ๆ ของตนในอดีตไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมหรือคงบทบาทต่างๆ ของตนในอดีตไว้ได้

สอดคล้องกับสวดี เบญจวงศ์ (2541) ที่กล่าวว่า ปรากฏการณ์ความสูงอายุหรือกระบวนการแก่ เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้ แต่สามารถแบ่งทฤษฎีออกเป็น 3 ทฤษฎีหลักๆ คือ

1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีระและการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งความสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรคเนื่องจากความเสื่อมของสรีระ

2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ การรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลที่ผลักดันให้บุคคลแตกต่างกันออกไป

3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาในแต่ละบุคคล โดยสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปด้วยเช่นกัน

องค์การสหประชาชาติ (อ้างถึงใน สมนึก แสงเขียว, 2544) ได้มีแผนปฏิบัติการระยะยาวระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และมีมติให้สมาชิกได้ดำเนินการจัดบริการสวัสดิการตามความเหมาะสมของแต่ละประเทศ โดยประกอบด้วย 2 แนวคิดหลัก ได้แก่ แนวคิดด้านมนุษยธรรม และแนวคิดด้านการพัฒนา ดังนี้

1) **แนวคิดด้านมนุษยธรรม** หมายถึง ผู้สูงอายุควรได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ผู้สูงอายุควรได้รับการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูบริการสุขภาพ การโภชนาการ และมีมาตรการป้องกันโรคและความพิการ

1.2) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุควรได้อยู่อาศัยในบ้านตนเองอย่างอิสระมากที่สุด การสร้างที่อยู่อาศัยเหมาะสมกับสภาพและมีเครื่องอำนวยความสะดวกให้พอเพียง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และผู้พิการ นอกจากนั้นควรมีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานที่ปฏิบัติงานด้านบริการสังคม อนามัย วัฒนธรรม งานด้านพักผ่อนหย่อนใจ และการคมนาคม

1.3) ด้านครอบครัว ควรสนับสนุนส่งเสริมให้ครอบครัวได้มีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนี้รัฐบาลและองค์กรเอกชนควรจัดให้มีมาตรการหรือบริการในการสนับสนุนครอบครัวที่เลี้ยงดูผู้สูงอายุ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ

1.4) ด้านสวัสดิการสังคม การให้บริการในด้านนี้ควรมีเป้าหมายที่เสริมสร้างและคงไว้ซึ่งบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในสังคมให้มากที่สุด รวมทั้งการสนับสนุนให้กลุ่มเยาวชนและอาสาสมัครต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยที่รัฐบาลต้องพยายามยกเลิกกฎระเบียบต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินงานนี้

1.5) ด้านความมั่นคงทางรายได้และการจ้างงาน รัฐบาลควรมีหลักประกันรายได้ขั้นต่ำสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจดำเนินการโดยการออกกฎหมายประกันสังคม หรือมาตรการอื่นๆ นอกจากนี้ควรมีการร่วมมือระหว่างรัฐบาลกับนายจ้างองค์กรลูกจ้าง หรือคนงาน เพื่อจัดทำมาตรการที่จะสนับสนุนให้คนสูงอายุได้ปฏิบัติงานต่อไปภายใต้สภาพการที่เหมาะสมและมีความมั่นคง

1.6) ด้านการศึกษา ควรจัดให้มีโครงการศึกษาที่ให้ผู้สูงอายุเป็นครู หรือเป็นผู้ที่ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ เช่น วัฒนธรรม ประเพณี ศีลธรรม ควรกระตุ้นให้มีการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ทุกระดับ รวมทั้งในระดับมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังควรให้การศึกษแก่ประชาชนทั่วไปตั้งแต่วัยเยาว์ จนถึงวัยสูงอายุถึงกระบวนการสุขภาพและวิธีการเตรียมตัวเพื่อรับกับวัยสูงอายุ และการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

2) **แนวคิดด้านพัฒนา** หมายถึง บทบาทของผู้สูงอายุในกระบวนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งรัฐบาลจะต้องรับผิดชอบในการทำให้ความสูงอายุมีผลในทางลบน้อยที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมรวมทั้งในเรื่องของการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในด้านการพัฒนาประเทศโดยส่วนรวมด้วย

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่ามีมุมมองและคำอธิบายต่อการสูงอายุแตกต่างกัน ทั้งทางด้านวัย สภาพร่างกาย สภาพจิตใจ สภาพแวดล้อมหรือสังคม ดังนั้น ในการพัฒนาผู้สูงอายุ จำเป็นต้องคำนึงถึงสภาพของผู้สูงอายุในทุกด้าน และการพัฒนาผู้สูงอายุควรครอบคลุมในทุกด้านเช่นกัน ทั้งด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านครอบครัว ด้านสวัสดิการสังคม ด้านความมั่นคงทางรายได้ ด้านการศึกษา การเรียนรู้ รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทต่อสังคม

### 3. สังคมสูงวัย และนโยบายรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

**3.1 สังคมสูงวัย** โครงสร้างประชากรของไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังคงมีปัญหาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของประชากรในทุกช่วงวัย ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 10.3 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) ในปี 2558 เป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปีพ.ศ. 2583 การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลายจะส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มสูงขึ้น แม้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเพิ่มขึ้น แต่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย เนื่องจากมีการออมน้อยและแหล่งรายได้หลักร้อยละ 78.5 ของรายได้ทั้งหมดมาจากการเกื้อหนุนของบุตร การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของประชากรวัยแรงงานต้องแบกรับการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2553 มีประชากรวัยแรงงาน 5 คนที่มีศักยภาพแบกรับผู้สูงอายุ 1 คน และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 จะเหลือประชากรวัยแรงงานเพียง 1.7 คนแบกรับผู้สูงอายุ 1 คน การขาดแคลนกำลังแรงงาน ทำให้ต้องนำเข้าแรงงานไร้ทักษะจากประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงานไทยในด้านการยกระดับรายได้และทักษะฝีมือแรงงานจะซาลง ผลผลิตภาพแรงงานไทยอาจเพิ่มขึ้นช้า ปัญหาการค้ำมนุษย์ และการขาดการคุ้มครองทางสังคมขั้นพื้นฐานที่จำเป็น ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย อาทิ อาชญากรรม โรคระบาด และภาระทางการคลังของระบบบริการทางสังคม อย่างไรก็ตามนับเป็นโอกาสในการพัฒนาสินค้าและบริการธุรกิจบริการที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น การพัฒนาศักยภาพคนให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศและการสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยประชาชนทุกช่วงวัยมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic Security) และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การศึกษาและการเรียนรู้ได้รับการพัฒนาคุณภาพ และสถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งเป็นฐานรากที่เอื้อต่อการพัฒนาคน การพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ การพัฒนาศักยภาพคนในทุกช่วงวัยให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ ผู้สูงอายุให้มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพและประสบการณ์ มีรายได้ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาระแก่ปัจเจกบุคคลครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ

อาชัญญา รัตนอุบล (2552) ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุพบว่า ความต้องการที่สำคัญ ได้แก่ ต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือ ต้องการความรักความใกล้ชิดจากลูกหลาน นอกจากนี้ยังต้องการการมีส่วนร่วมในชุมชน ภูมิสำเนาเดิมของตน ต้องการมีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชน มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในชุมชน มีสังคมที่ดีทั้งของตนเองและส่วนรวม ต้องการการยอมรับและเคารพนับถือจากเพื่อนบ้าน ต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ต้องการมีฐานะหรือหลักประกันความชราภาพ เมื่อต้องเลิกประกอบอาชีพแล้วยังสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายของชีวิต ไม่เป็นภาระของลูกหลาน

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และคณะ (2558) สรุปนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งของประเทศไทยและต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น สิงคโปร์ และเวียดนาม ว่ามีการดำเนินการในหลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา การอบรมให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการสงเคราะห์เกี่ยวกับ

ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการทำงานและการมีรายได้ ด้านนันทนาการเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ด้านกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน ด้านบริการทางสังคม การจัดสวัสดิการสังคมด้วยการจ่ายเบี้ยยังชีพ เป็นต้น ซึ่งนโยบายต่างๆ มีความพยายามที่จะบูรณาการความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทั้งนี้เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ขณะเดียวกันภาครัฐก็มีการปรับเปลี่ยนนโยบายจากเชิงรับมาเป็นเชิงรุก เช่น การสร้างความตระหนักให้คนในชาติเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าต่อสังคม มีใช้ภาวะของสังคม มีการถ่ายโอนงานด้านสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพราะท้องถิ่นจะมีความเข้าใจบริบทของผู้สูงอายุของตนเอง สามารถดำเนินการได้สอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของแต่ละท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ประเทศไทยยังให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทางสังคม กลยุทธ์ที่ 3 การสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) และในการแถลงนโยบายเมื่อ ปี พ.ศ.2557 ของรัฐบาลชุดปัจจุบัน ด้านที่ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ข้อ 3.4 คือ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการมีงานทำหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักพิง และโรงพยาบาล ที่เป็นความร่วมมือภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งการพัฒนาระบบการเงินการคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น สรุปได้ว่าประเทศไทยมีนโยบายสำคัญในการสร้างโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งได้กำหนดมาตรการในการดำเนินงานไว้อย่างชัดเจน

### 3.2 นโยบายภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทย

นโยบายภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทยมีดังนี้

1) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พุทธศักราช 2545-2564 แบ่งเป็นยุทธศาสตร์ ดังนี้

(1) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อม เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ได้แก่

(1.1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ

(1.2) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

(1.3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ

(2) ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ได้แก่

(2.1) การส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

(2.2) การส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

(2.3) การส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

(2.4) การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

(2.5) การส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

(2.6) การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

(3) ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

(3.1) การคุ้มครองด้านรายได้

(3.2) หลักประกันด้านสุขภาพ

(3.3) ด้านครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครอง

(3.4) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

(4) ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก ได้แก่

(4.1) การบริหารจัดการเพื่อพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

(4.2) การส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

(5) ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2553)

(5.1) การสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการแก่ผู้สูงอายุ

(5.2) การสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

(5.3) การดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นได้ว่า รัฐบาลให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีนโยบายดูแลผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ทั้งด้านรายได้ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตลอดจนปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นปัจจัยส่งเสริมสนับสนุนให้การพัฒนาผู้สูงอายุผ่านการเรียนรู้ตลอดชีวิตประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุยังคงบทบาทและสถานภาพในสังคมไว้ และทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม อีลิปโพลัส (Eliopoulos, 1929 อ้างถึงใน วนิดา ทองปลั่ง, 2546) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการคงไว้ซึ่งกิจกรรมที่ทำในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ควรกระทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การหางานใหม่ทำแทนงานเก่าที่ปลดเกษียณ การหาเพื่อนใหม่ทดแทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป บรรลุ ศิริพานิช (2533) กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุแล้ว เวลาว่างมี

มาก กิจกรรมในยามว่าง กิจกรรมนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการให้บริการผู้อื่นจะนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและมีความหมาย

#### 4.1 ทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (The Activity Theory of Aging)

ทฤษฎีกิจกรรมอธิบายว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานภาพทางสังคมจะลดลงพร้อมกับบทบาทเก่า แต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางสังคม ความพอใจในการร่วมกิจกรรม มีความสนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่างๆ ความสุขของผู้สูงอายุ จึงสัมพันธ์กับการมีบทบาทหรือความสามารถในการดำรงกิจกรรมทางสังคม ทั้งนี้ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสูงอายุในเชิงสังคมวิทยา ซึ่งคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุ และมีผลกระทบต่อกัน นักทฤษฎีกิจกรรมในระยะเริ่มต้น ได้แก่ เบอร์เกส (Burgess อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) ที่เชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุลดบทบาททางสังคมของตนเองลงทำให้ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม เป็นผลให้พวกเขาเหล่านั้นไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ต่อมาในปี ค.ศ. 1968 ทฤษฎีนี้ได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวาง จากการนำเสนอของฮาร์วิก เฮิร์สต์ (Harvighurst อ้างถึงใน วนิดา ทองปลั่ง, 2546) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมหรือมีภารกิจปฏิบัติสม่ำเสมอ มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ ผู้สูงอายุที่สามารถรักษาระดับกิจกรรมของตนไว้ตามบทบาทและสถานภาพจะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต

ทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ ตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 4 ประการ ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ สืบเนื่องจากการที่ผู้สูงอายุสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และสามารถที่จะสร้างสถานการณ์ใหม่ขึ้นมาเป็นเครื่องทดแทนสิ่งที่สูญเสียไป อาทิ การสูญเสียบุคคลที่รักยิ่ง การมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน

2) ผู้สูงอายุจะหากิจกรรมต่างๆ มาเพื่อเป็นการชดเชยกับสิ่งที่สูญเสียไป

3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุนั้น สืบเนื่องมาจากความต้องการทางด้านจิตใจและด้านการยอมรับของสังคมที่มีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุขาดความต้องการด้านใดด้านหนึ่งก็จะหาสิ่งอื่นมาทดแทน

4) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ เนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุเชื่อว่ากิจกรรมต่าง ๆ สามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่การงานที่ต้องหมดความรับผิดชอบลง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทำให้มีการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ จะทำให้สถานะทางสังคมประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคมนั้นๆ

แนวคิดเรื่องการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุข้างต้นสอดคล้องกับ เดคเคอร์ (Decker, 1980 : 131-135 อ้างถึงใน กรรณิการ์ เจริญลักษณ์, 2545 : 65) ที่ว่า ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นคงบทบาทและสถานภาพของตนเองไว้ ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม และบรรลุ ศิริพานิช (2533) ที่กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุแล้ว เวลาว่างมีมาก กิจกรรมในยามว่าง กิจกรรมนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือ

การให้บริการผู้อื่นจะนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและมีความหมาย เช่นเดียวกับ ปัญญา ภัทร ภัทรกัณทากุล (2544) ที่ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ระดับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 200 ราย เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การทำกิจกรรมต่างๆ มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการแสดงบทบาทในสังคม รู้สึกว่าตนมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อสังคม เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้หลากหลาย ย่อมจะเป็นหนทางที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งภายในตัวเองและรอบตัวได้มากขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนสูงขึ้น

#### 4.2 แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โรบบ์ (Robb, 1966 อ้างถึงใน จันทนา มหามงคล, 2547) แบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว

2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรม สมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเมือง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ

นอกจากนี้ พฤตินันท์ เหลืองไพฑูริย์ (2530 อ้างถึงใน วนิดา ทองปลั่ง, 2546) ได้ศึกษาพบว่า กิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้น ต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจแก่ผู้สูงอายุ และควรเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาพอสมควร ไม่นานเกินไป อีกทั้งยังสามารถตอบสนองความต้องการและปัญหาพื้นฐานของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และควรเน้นกิจกรรมที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวของตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข ได้แก่

1) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การทดสอบร่างกาย การตรวจความดันของโรค การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเบื้องต้น และความรู้ที่เกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุและการป้องกัน ตลอดจนการให้ความรู้ในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวระหว่างเครือญาติ และการเตรียมใจให้พร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในด้านต่างๆ เป็นต้น

2) กิจกรรมด้านการศึกษาตามความสนใจและความถนัด กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การศึกษาในเรื่องพระพุทธศาสนา การศึกษาเรื่องพระพุทธรูปและพระเครื่องในสมัยต่างๆ การศึกษาที่เกี่ยวกับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนเองเคยทำอยู่ในอดีต และการศึกษาในลักษณะของงานวิชาชีพ

ในกรณีที่มีความสามารถในด้านนั้นๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ช่างไม้ การตัดเย็บเสื้อผ้า งานหัตถกรรมต่างๆ เป็นต้น

3) กิจกรรมด้านนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความพร้อมของร่างกายในด้านต่างๆ ตามวัยของผู้สูงอายุ เช่น การละเล่นดนตรีและนาฏศิลป์ การเล่นละคร การร้องรำทำเพลง บริการกีฬาในร่มและกลางแจ้ง การเล่นเกมต่างๆ เป็นต้น

4) กิจกรรมด้านวัฒนธรรม ได้แก่ การจัดให้มีงานในโอกาสต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการผ่อนคลายอารมณ์ และได้มีโอกาสสนุกสนานรื่นเริงเหมือนบุคคลกลุ่มอื่นๆ ตลอดจนทำให้เกิดความรู้สึกว่าสังคมยังสนใจตนเอง

5) กิจกรรมด้านศาสนา ได้แก่ การจัดให้มีการทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนาโดยเสรี เช่น การจัดให้มีการนิมนต์พระมาเทศน์ การจัดบำเพ็ญกุศลในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น

6) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ ได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดบรรยายและสัมมนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการเชิญวิทยากรจากภายนอกที่มีคุณวุฒิมาบรรยายเป็นครั้งคราว เป็นต้น

7) กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการพัฒนาสังคม เช่น การจัดให้มีการทำความสะอาดวัดและศาสนสถานในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ของชาติ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันรัฐธรรมนูญ วันฉัตรมงคล หรือการจัดธรรมรงค์ตบบูชหรีในวันพระ การนำของขวัญไปเยี่ยมทหารที่ได้รับบาดเจ็บนอนพักรักษาตัวอยู่ตามโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น

8) ทักษะศึกษานอกสถานที่ ได้แก่ การจ้ดนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวและโบราณสถานสำคัญต่างๆ ในบางโอกาส ซึ่งทำให้เกิดความสามัคคีและความสนุกสนานรื่นเริงในระหว่างสมาชิกด้วยกัน

9) กิจกรรมด้านการฝึกหัดอาชีพ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมรายได้และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ เช่น การทำไม้จิ้มฟัน การทอผ้าไหม การปักและฉลุเสื้อ การทำงานศิลปะประดิษฐ์ เป็นต้น

10) กิจกรรมอื่นๆ เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ การประพันธ์บทเพลง และนวนิยาย การออกแบบและตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

สรุปได้ว่า การได้ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ ความรู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความหมาย แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจแก่ผู้สูงอายุ ใช้เวลาพอสมควร ไม่นานเกินไป ตอบสนองความต้องการและปัญหาพื้นฐานของผู้สูงอายุ และช่วยทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น กิจกรรมด้านสุขภาพ กิจกรรมตามความสนใจและความถนัด กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมด้านวัฒนธรรม ศาสนา การเผยแพร่ความรู้ การพัฒนาสังคม ทักษะศึกษา การฝึกอาชีพ เป็นต้น

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging) โดยเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ

และเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก ทั้งนี้มีการคาดว่าภาวะที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพนั้นเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการนำเสนอจากประเทศต่างๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม (ระวี สัจจโสภณ, 2556)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้เสนอกรอบที่เป็นองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถใน 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) ซึ่งองค์ประกอบด้านความมั่นคงนั้นนับว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่งประการหนึ่ง โดยองค์ประกอบด้านความมั่นคง (Security) ได้นำเสนอถึงการที่บุคคลหากมีหลักประกันความมั่นคงแล้วจะเป็นเงื่อนไขแรกของการดำรงอยู่อย่างอิสระและพึ่งพาตนเองได้ เป็นลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การที่บุคคลจะมีความมั่นคงหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคลเอง ครอบครัว และสังคมแวดล้อม ทั้งนี้ดัชนีด้านความมั่นคงนั้น (Security Index) ได้ครอบคลุมถึง 3 ตัวชี้วัดที่สำคัญคือ การมีสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต และการได้รับการดูแลจากครอบครัวและชุมชน ซึ่งจากผลการวิจัยของสุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (2557) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุไทย โดยเป็นการศึกษาระดับของวุฒิวยของผู้สูงอายุและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวุฒิวยแต่ละด้านของผู้สูงอายุไทย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป พบว่าการที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในด้านความมั่นคงนั้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 47.1 ทั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีโอกาสมากที่สุดส่งผลให้มีความสามารถด้านความมั่นคงในระดับสูง เช่น รายได้ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา โดยผู้สูงอายุที่มีรายได้มากจะมีระดับความสามารถด้านความมั่นคงสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุที่สมรสและคู่สมรสอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน มีระดับความสามารถด้านความมั่นคงสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสอื่นๆ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป มีระดับความสามารถด้านความมั่นคงสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภาวะความมั่นคงและความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังรวมถึงปัจจัยด้านเพศ อายุ เขตที่อยู่อาศัย การทำงาน สถานภาพการทำงานด้วย ในขณะที่ Md. Nuruzzaman Hague (2016) ที่ทำการศึกษากการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุไทย (Active Aging) ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุเพศหญิงมีการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถสูงกว่าผู้สูงอายุชาย แต่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถไม่แตกต่างกัน ดังนั้นในการส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีความสามารถนั้น จึงต้องควบคู่ไปกับการส่งเสริมเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสามารถอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไทยได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ของการเป็นสังคมผู้สูงอายุได้ต่อไป

การพัฒนาผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะความสุขที่สมบูรณ์ (Well being) ทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง ซึ่งประเทศไทยได้นำมาเป็น

นโยบายในการพัฒนาผู้สูงอายุของประเทศให้สอดคล้องกับแนวทางดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ มีนโยบายพัฒนาผู้สูงอายุโดยการสร้างคุณค่าและเสริมสร้างศักยภาพให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถ สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกเช่นเดียวกัน

## 6. ผู้สูงอายุกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### การเรียนรู้

การเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพ จิตภาพ สังคม และวัฒนธรรม ผลจากการปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวคน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล (วิกิร ต้นทงทอ, 2536: 111) ซึ่งสอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2544: 87) ที่ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการได้รับสิ่งเร้า และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวควรมีลักษณะที่ถาวรพอสมควร ซึ่งก็คือ การได้รับประสบการณ์นั่นเอง และวิชย วงษ์ใหญ่ (2542: 56) กล่าวว่า การเรียนรู้มีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อม โรงเรียน สิ่งอำนวยความสะดวก และครู องค์ประกอบภายใน ได้แก่ การคิดเป็นพึ่งตนเองได้ มีอิสระ ใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ มีความคิดเชิงเหตุผล มีจิตสำนึกในการเรียนรู้ มีเจตคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้

ศาสตราจารย์อาลัน โทมัส จากสถาบันศึกษาศาสตร์ แห่งรัฐออนตาริโอ (Ontario Institute of Studies in Education) ประเทศแคนาดา ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ตามธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์ ดังนี้

1. การเรียนรู้ คือการปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติคือการฝึกให้เกิดการเรียนรู้
2. การเรียนรู้เป็นเรื่องของเอกัตบุคคล ใครจะเรียนรู้อะไรเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ทุกๆ คนอาจนั่งฟังคำบรรยายเหมือนกัน แต่คนหนึ่งฟังแล้วได้ความคิดไปอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งได้ความคิดไปอีกอย่างหนึ่ง นี่คือธรรมชาติของมนุษย์ เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะมนุษย์แตกต่างกัน ส่วนประกอบของสมองก็ไม่เหมือนกัน ชอบ ไม่ชอบ ต่างกัน ข้อสมมติฐานเดิมต่างกัน ฉะนั้น จึงรับรู้คิดวิเคราะห์แตกต่างกันไป
3. การเรียนรู้ที่กลับหลังหันไม่ได้ (irreversible) เมื่อรู้แล้วจะสร้างทำเหมือนไม่รู้ไม่ได้ เมื่อรู้แล้วพฤติกรรมมนุษย์ย่อมเปลี่ยนไป เฮราคลิตุส (Heraclitus) นักปราชญ์กรีกโบราณ จึงกล่าวว่า “มนุษย์ไม่สามารถจะกระโดดลงไปแม่น้ำสายเดียวกันสองครั้งได้” เมื่อมนุษย์คนหนึ่งกระโดดลงไปครั้งแรกแล้ว เมื่อกระโดดครั้งที่สองทั้งตัวมนุษย์ผู้นั้น ทั้งแม่น้ำสายนั้นเปลี่ยนแปลงไป นี่คือความหมายของเฮราคลิตุส
4. การเรียนรู้คือการตอบสนองต่อสิ่งเร้า การจัดการเรียนรู้ ต้องจัดสิ่งเร้า คือ สร้างปมปัญหาให้ผู้เรียนสนใจที่จะแก้ไข มนุษย์มีความอยากรู้เป็นสัญชาตญาณอยู่แล้ว หลักการสอนหนังสือที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ จัดสิ่งเร้าไว้ตลอดเวลา นั่นคือตั้งคำถามให้นักเรียนตอบและคิดค้นคว้า จัดสิ่งแวดล้อมให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ให้แต่ละคนได้แสดงออก มนุษย์มีอัตราเป็นพื้นฐาน การให้

มนุษย์ได้แสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ เป็นการพัฒนา “อัตตา” ในทิศทางที่ถูกต้องการมากกว่าปล่อยให้ไปแสดงออกในเชิงลบ

5. การเรียนรู้ที่นั่นตลอดชีวิต ในวินาทีสุดท้ายของชีวิต อาจเกิดดวงตาเห็นชอบ มองเห็นแสงสว่างสุดท้ายทางชีวิตก็ได้

6. การเรียนรู้ใช้เวลา การเรียนรู้มีความหมายลึกซึ้ง มีระดับของการเรียนรู้ การเรียนรู้ขั้นตอนปฏิบัติต่างๆ อาจใช้เวลาไม่นาน แต่หากต้องเรียนทักษะบางประการ เช่น ขับรถ ก็ต้องใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ของการฝึก ยิ่งกีฬาบางประเภท เช่น กอล์ฟ ก็อาจใช้เวลาตลอดชีวิตกว่าจะเป็นมือโปร แต่การเรียนรู้ที่ยากและใช้เวลามากก็คือ การเรียนทางด้านความคิด การเรียนที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนทัศนคติ

7. การเรียนรู้มักได้รับอิทธิพลจากผู้อื่น การเรียนรู้เป็นกระบวนการร่วมกันของสังคม เราเรียนรู้จากผู้อื่น และผู้อื่นเรียนรู้จากเรา เป็นการหยิบยื่นความคิดซึ่งกันและกัน

8. การเรียนรู้บังคับกันได้

จากธรรมชาติการเรียนรู้เช่นนี้ การจัดการศึกษาตลอดชีวิตจะต้องปรับยุทธวิธีจากการเรียนการสอน โดยยึดหลักการเรียนรู้ 8 ประการดังกล่าวข้างต้น

**โอกาสของการเรียนรู้** มนุษย์มีการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ในโอกาสต่างๆ ดังนี้

1. ในโอกาสของการเข้าไปสู่ระบบใหม่ เช่น ทารกแรกเกิด จากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จากมัธยมศึกษาเข้าสู่มหาวิทยาลัย จากมหาวิทยาลัยเข้าสู่ระบบการทำงาน การเข้าไปสู่ระบบใหม่ ต้องมีการเรียนรู้มาก เช่น ผู้มาเริ่มทำงาน ผู้เข้ามาเป็นพนักงานใหม่ เป็นจังหวะที่ต้องการเรียนรู้มากเกี่ยวกับลักษณะของงานและเพื่อนฝูง ฯลฯ

2. ในโอกาสของการเปลี่ยนสถานภาพ การเปลี่ยนสถานภาพก็เป็นโอกาสของการเรียนรู้ เช่น จากสถานภาพของฆราวาสไปสู่ความเป็นพระ จากสถานภาพคนโสดไปเป็นสามี-ภรรยา จากสถานภาพสามี-ภรรยา เป็นบิดา-มารดา จากสถานภาพของการเป็นเจ้าของที่ขึ้นไปเป็นหัวหน้าฝ่าย-หัวหน้า ฯลฯ โอกาสของการเปลี่ยนแปลงสถานภาพนี้ต้องการเรียนรู้มาก

3. โอกาสของการเผชิญหน้ากับปัญหา ปัญหาที่ต้องแก้ไขมีมากมาย จากเล็กไปใหญ่ ปัญหาใหญ่ๆ ของชาติ เช่น วิกฤติการณ์น้ำมัน ต้องการวิธีการแก้ไข ซึ่งมีผลให้เกิดการค้นคว้าแก้สรรรรมชาติของเรา ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า ต้องการการเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาใหม่ ปัญหาของวิกฤติการณ์ทางการเมือง ต้องการการแก้ไขโดยสังคมต้องเรียนรู้วิธีการใหม่ สังคมใดเรียนรู้ที่จะแก้ไขไม่ได้ สังคมนั้นก็คงเสื่อมโทรมและสลายไปในที่สุด

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมิได้เกิดขึ้นจากการฟังคำบรรยายหรือทำตามที่ครูผู้สอนบอก แต่อาจเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปนี้ (Berman, 1969 อ้างถึงใน สมคิด อิศระวัฒน์, 2543: 82-83)

1. การเรียนรู้โดยบังเอิญ (random or incidental learning) การเรียนรู้แบบนี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มิได้เกิดจากความตั้งใจ

2. การเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-directed learning) เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจของผู้เรียน ซึ่งมีความปรารถนาจะรู้ในเรื่องนั้น ผู้เรียนจึงคิดหาวิธีการเรียนด้วยวิธีการต่างๆ หลังจากนั้น

จะมีการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ทวีความสำคัญในโลกยุคโลกาภิวัตน์ บุคคลซึ่งสามารถปรับตนเองให้ตามทันความก้าวหน้าของโลกโดยใช้สื่ออุปกรณ์ยุคใหม่ได้

3. การเรียนรู้โดยกลุ่ม (collaborative learning) การเรียนรู้แบบนี้เกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนรวมกลุ่มกันแล้วเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายให้กับสมาชิก ทำให้สมาชิกมีความรู้เรื่องที่วิทยากรพูด

4. การเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา (formal learning) เป็นการเรียนแบบเป็นทางการ มีหลักสูตร การประเมินผล มีระเบียบการเข้าศึกษาที่ชัดเจน ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด เมื่อปฏิบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนดก็จะได้รับปริญญา หรือประกาศนียบัตร

จากแนวความคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การเรียนรู้อาจเกิดขึ้นได้หลายวิธี และการเรียนรู้มันไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษาเสมอไป การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือจากการเรียนโดยกลุ่มก็ได้

### **การเรียนรู้ตลอดชีวิต**

แนวความคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นยุทธศาสตร์การศึกษาที่เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 30 ปีมาแล้ว ภายใต้ความพยายามของ OECD UNESCO และสภายุโรป (Council of Europe) เป็นการแก้วิกฤติทางการศึกษาในอดีตที่บุคคลเรียนรู้ตลอดเวลา โอกาสทางการศึกษาของมนุษย์มีขีดจำกัด ในช่วงเริ่มแรกของชีวิต จากการศึกษาในระบบ (Formal Education) จึงควรเปิดโอกาสที่สองแก่ผู้ที่ไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียนด้วยการศึกษาผู้ใหญ่ การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่เพียงหมายถึงการศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมการเรียนรู้ทุกรูปแบบตลอดช่วงชีวิตอีกด้วย

การเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลตลอดช่วงชีวิตของผู้นั้น อันเป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาสติปัญญา โดยครอบคลุมการเรียนรู้ที่เกิดจากการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย แหล่งการเรียนรู้ควรมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่สัมพันธ์กับชุมชนและสิ่งที่เรียนรู้ควรสัมพันธ์กับชีวิตจริง ซึ่งจุดหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ ความต้องการให้บุคคลได้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตของตนเอง โดยเรียนรู้อย่างเหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

### **หลักการจัดการการเรียนรู้ตลอดชีวิต**

การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตต้องมีมุมมองแบบองค์รวม (Comprehensive View) ที่ครอบคลุมกิจกรรมการเรียนรู้ทุกด้าน โดยมีเป้าหมายที่จะปรับปรุงความรู้และความสามารถในการแข่งขันของบุคคลที่ปรารถนาเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีคุณลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

1. มีมุมมองอย่างเป็นระบบ คือคุณลักษณะที่สำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต กรอบแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โอกาสการเรียนรู้ที่เป็นระบบที่มีความเชื่อมโยงกัน ครอบคลุมวงจรชีวิตทั้งหมด และประกอบด้วยรูปแบบต่างๆ ของการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
2. มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกระบวนการเรียนรู้ เน้นความต้องการของผู้เรียน
3. มีแรงจูงใจที่จะเรียน มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยการพัฒนาขีดความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียน ที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ที่ตนเองเป็นผู้ชี้นำ

4. มีวัตถุประสงค์ของนโยบายการศึกษาที่หลากหลาย ที่ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย การศึกษาที่หลากหลายครบวงจรชีวิต อาทิ การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งอาจเปลี่ยนไปในแต่ละช่วงชีวิต

### ความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การเรียนรู้ตลอดชีวิตนับเป็นการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางการศึกษาที่สำคัญ เพราะไม่ว่าใครก็ตามล้วนแต่ต้องเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดเวลา การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นการเรียนรู้ที่มีความสำคัญที่ทุกคนสามารถกระทำได้ในทุกช่วงวัยของชีวิตและเรียนรู้ได้ในทุกสถานที่ ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการเรียนรู้ที่ครอบคลุมการศึกษาทุกรูปแบบ โดยทุกคนมีความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันในโอกาสทางการศึกษา และมีวิธีการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต รวมทั้งสาระการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการจะเรียนรู้และเลือกวิธีเรียนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความสามารถของตนในการที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องให้เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ รวมทั้งทักษะในการแสวงหาความรู้หรือมีเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกต่อไป

### ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิต

แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มเป็นเรื่องท้าทาย ซึ่งต้องได้รับการสนับสนุนและดำเนินการอย่างจริงจังจากรัฐ การสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เป็นระบบ ควรมีกรอบแนวคิดในการดำเนินงาน และทิศทางที่ชัดเจน ดังนี้

1. ปรับปรุงการเข้าถึง คุณภาพ และความเป็นธรรมในการเรียนรู้
2. สร้างรากฐานที่มั่นคงด้านทักษะสำหรับทุกคน
3. ให้ความสำคัญกับทุกรูปแบบของการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะการศึกษาที่เป็นทางการเท่านั้น
4. จัดสรรทรัพยากร และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรจากทุกภาคส่วน สนับสนุนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นทุกช่วงเวลาในชีวิต
5. ความร่วมมือของทุกภาคส่วน

### ลักษณะของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่

โนลส์ (Knowles) และคณะ (1984) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ใหญ่ที่แตกต่างจากเด็กไว้ 5 ประการ คือ

- 1) อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) หรือการรับรู้ตนเอง ผู้ใหญ่มองตนเองว่าไม่ใช่ผู้ที่ต้องพึ่งพาคนอื่น ผู้ใหญ่ต้องเป็นผู้รู้จักเหตุผลและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ (Self-Directing) และแสดงให้เห็นว่าตนสามารถนำตนเองได้ ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความยกย่อง นับถือ ให้ตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่อยากให้มองว่าเป็นเด็ก คอยแต่รับคำสั่งให้ทำสิ่งต่างๆ ไม่ชอบการถูกกลั่นแกล้งหรือทำให้ได้รับความอับอายขายหน้า ต้องการความเป็นตัวของตัวเองและเป็นผู้ที่มีความอิสระในตนเอง

2) ประสบการณ์ (Past Learning Experience) ผู้ใหญ่มีประสบการณ์ในการเรียนรู้ ที่สะสมมาตั้งแต่ยังเด็ก ยิ่งนานวันยิ่งสะสมประสบการณ์มากขึ้น ตลอดจนมีประสบการณ์ที่หลากหลาย ผู้ใหญ่มองตนเองจากประสบการณ์และเห็นคุณค่าของประสบการณ์ตนเอง

3) ความพร้อมในการเรียน (Readiness to learn) ผู้ใหญ่เรียนได้ดีที่สุดหากได้เรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีความจำเป็นต้องรู้ เช่น เรียนรู้การปรุงอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพ เรียนรู้การดูแลผู้ป่วย

4) เหตุผลในการเรียนรู้ (Practical Reasons to Learn) ผู้ใหญ่มาเรียนเพื่อนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ทันที จึงมองหาโอกาสในการเรียนรู้สิ่งที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาของเขาได้

5) แรงจูงใจจากภายใน (Driven by Internal Motivation) ผู้ใหญ่มาเรียนเพราะอยากเรียน มีความต้องการที่เป็นแรงจูงใจภายใน เช่น การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความภาคภูมิใจในตนเอง

จึงมีความจำเป็นในการคำนึงถึงจิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยแนวโน้มทางด้านจิตใจของผู้ใหญ่ที่มีต่อการเรียนรู้ มีดังนี้

1) ผู้ใหญ่มองว่าตนเองเป็นอิสระ มีความรับผิดชอบและกำหนดแนวทางด้วยตนเอง ผู้สอนจึงต้องช่วยผู้ใหญ่มองหาว่าตนเองต้องการเรียนรู้อะไร และแนะแนวทางให้แก่เขาในการวางแผนและทำกิจกรรมในการเรียนสำหรับตัวเอง

2) ผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากกว่า และความแตกต่างของประสบการณ์แต่ละประเภทมีมากกว่าวัยหนุ่มสาว สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้เป็นอย่างดี ผู้สอนควรใช้เทคนิคการสอนซึ่งสร้างจากประสบการณ์เหล่านั้น พร้อมทั้งใช้สื่อประกอบการสอนและตัวอย่างจากภูมิหลังของผู้เรียนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3) ผู้ใหญ่มุ่งผลการประยุกต์ของบทเรียนใหม่ๆ ที่นำไปใช้ในคำตอบเพื่อการแก้ปัญหาในปัจจุบัน บทเรียนควรสร้างขึ้นจากปัญหาเหล่านี้มากกว่าเนื้อหาในเชิงทฤษฎี

4) ความคิดของผู้ใหญ่ที่มีต่อสิ่งดีๆ ในลักษณะของความดี ความซื่อ เป็นสิ่งที่ฝังแน่นมากอยากที่จะเปลี่ยนแปลง เพราะผู้ใหญ่ได้ผ่านประสบการณ์มานาน และมากจนสามารถสร้างความรู้สึกลงแน่นในจิตใจ ความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต เป็นสิ่งสร้างความรู้สึกลับแก่ผู้ใหญ่ได้นานกว่าเด็ก ดังนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และความรู้สึกต่อสิ่งใหม่ในการเรียนรู้จึงต้องใช้เวลานาน การที่จะให้ผู้ใหญ่ยอมรับสิ่งใหม่ในเวลารวดเร็วเหมือนเด็กจึงเป็นเรื่องยาก

5) ความรู้สึกของผู้ใหญ่ที่มีต่อผู้สอน แตกต่างจากเด็ก ผู้ใหญ่ที่มาเรียนนั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม อาวุโส อายุ แตกต่างกัน เมื่อเทียบกับผู้สอนไม่แตกต่างกันมากนัก ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน บางครั้งอาจเป็นน้อง พี่ ป้า น้า อา เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติตัวของผู้ใหญ่ในบางโอกาสอาจอยู่ในฐานะที่เป็นครู หรือบางครั้งเป็นสมาชิกของกิจกรรมที่จัดขึ้น การทำให้ผู้ใหญ่มีสภาพเหมือนเด็ก ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มาก

คิวด์ (Kidd, 1973 อ้างถึงใน จิตตรา มาคะผล, 2561) กล่าวว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เกี่ยวข้องกับงาน ความเป็นอยู่ บทบาท และภารกิจของบุคคลนั้น ลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสม ตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่และสามารถเรียนรู้ได้ดี ได้แก่

- 1) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนองความต้องการของผู้ใหญ่โดยตรง กล่าวคือเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับงานอาชีพ ซึ่งหมายถึงทักษะ ความรู้ และเจตคติที่นำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพ
- 2) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ชัดเจน ซึ่งทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว
- 3) เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาหรือกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับวัย เพราะการเร่งในเรื่องเวลาทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ลดน้อยลง
- 4) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันที่ผู้ใหญ่เห็นว่าจำเป็นสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 5) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้เหตุผลมากขึ้น
- 6) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ใช้พลังกำลังมาก โดยเฉพาะผู้ใหญ่ในวัยกลางคน
- 7) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับปัญหา และการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในแต่ละช่วงวัย (ภารกิจตามวัย)

นอกจากนี้ สีลาภรณ์ นาคทรพร (2539 อ้างถึงใน สหทัยา พลปถพี, 2548) ได้กล่าวถึงลักษณะของการเรียนรู้ในชุมชนที่สำคัญว่ามี 4 ประการ ได้แก่ 1) มีลักษณะเป็นกระบวนการกลุ่ม 2) เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง 3) เป็นการเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริงและเป็นการเรียนรู้เพื่อพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง 4) เป็นการเรียนรู้และทำงานร่วมกันในลักษณะเป็นเครือข่าย การเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้น โนลส์ (Knowles, 1954) ได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง Informal Adult Education ว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้ดีมีเงื่อนไข 12 ประการ ดังนี้

1) มีความเข้าใจและเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายของวิชาที่เรียน นั่นคือถ้าต้องการให้ผู้ใหญ่เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว เขาควรจะได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชานั้น โดยที่เขาต้องมองเห็นภาพโดยรวมได้อย่างชัดเจนและทิศทางที่จะดำเนินไปในการเรียนรู้ ดังนั้นจึงมีความสำคัญในการอธิบายถึงรายละเอียดของวิชาเป้าหมายที่แจ่มชัดให้ผู้เรียนได้รับทราบในการพบกันครั้งแรก นอกจากนั้นถ้าหากว่าผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อยู่แล้ว เขาก็จะมีส่วนในการตั้งเป้าหมายเฉพาะของการเรียนวิชานั้น ๆ ผู้เรียนย่อมจะเกิดความมั่นใจว่า การสอนเป็นไปในทิศทางที่เขาต้องการ การอภิปรายปัญหาทั้งหลายในตอนต้นวิชาจะช่วยให้เห็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงและมีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้นด้วย

2) มีความต้องการที่จะเรียนรู้ นักการศึกษาผู้ใหญ่มักจะคาดคะเนว่า ผู้เรียนส่วนมากมาเข้าเรียนด้วยความต้องการที่จะเรียน เนื่องจากโดยทั่วไปแล้วนักการศึกษาผู้ใหญ่เข้ามาเรียนด้วยความสมัครใจ อย่างไรก็ตามในบางครั้งครูที่สอนผู้ใหญ่ก็อาจจะต้องเผชิญกับการให้กำลังใจ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความต้องการเรียนด้วย ความต้องการนี้ต้องเกิดจากความรู้สึกว่า ตัวเองมีความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จได้ โดยการได้รับความเห็นใจและเข้าใจจากครูผู้สอน

3) บรรยากาศในการเรียนการสอนและสถานการณ์ของการเรียนรู้ควรเป็นกันเอง เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มเป็นแหล่งของการเรียนรู้ที่มีความสำคัญยิ่ง ผู้สอนควรมีความรับผิดชอบในการสร้างบรรยากาศ และอำนวยความสะดวกสำหรับอภิปรายในกลุ่ม ทักษะการยอมรับ และความเคารพยกย่องจะเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญของครูผู้สอนในการสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง นอกจากนั้นแล้ว ครูผู้สอนสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคยกันได้โดยการให้ผู้เรียนแนะนำตัวกันเอง และให้อธิบายรายละเอียดย่อ ๆ เกี่ยวกับประสบการณ์และความสนใจ ถ้าหากผู้สอนแสดงบทบาทของตัวเองในฐานะผู้เรียนมากกว่าความเป็นผู้สอนแล้ว เขาย่อมจะได้รับความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

4) สภาพทางกายภาพทั่ว ๆ ไป ควรเป็นที่พึงพอใจสำหรับผู้เรียน ได้แก่ การจัดโต๊ะ เก้าอี้ และเครื่องมือเครื่องใช้ควรจะได้รับการพิจารณา เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความสุขสบายตามที่ต้องการ การมีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เช่น ถ้าต้องการให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยเสรีแล้ว ผู้เรียนควรหันหน้าเข้าหากันเพื่อจะได้อภิปรายอย่างเต็มที่

5) ผู้เรียนควรจะได้มีส่วนร่วมในการเรียนและความรับผิดชอบต่อกระบวนการเรียนรู้ เพราะว่าวิธีการที่ดีที่สุดในการเรียนรู้คือการกระทำ ถ้าหากผู้เรียนได้กระทำบางอย่างหรือพูดแสดงความคิดเห็นบางอย่าง ก็ย่อมจะดีกว่าการที่เพียงแต่นั่งเฝ้ามองดูคนอื่น ๆ หรือนั่งฟังคนอื่น ๆ พูดเฉย ๆ เท่านั้น โดยทั่วไปนั้นผู้เรียนที่กระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาจะเรียนรู้ได้มากกว่า ผู้เรียนจะเรียนได้มากขึ้นถ้าหากเขารู้สึกว่าตัวเองต้องมีความรับผิดชอบต่อกระบวนการภายในกลุ่ม ด้วยเหตุนี้ผู้สอนที่ฉลาดควรจะใช้วิธีการหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มที่สามารถจัดดำเนินการได้ด้วยตนเอง จะได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มที่ต้องอาศัยครูผู้สอน

6) การเรียนรู้ควรจะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับและใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนให้เป็นประโยชน์ ในการเสนอแนวความคิดและความรู้นั้นถ้าหากมีความหมายต่อผู้เรียนแล้ว ผู้สอนควรจะได้ปรับให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้เรียนทั้งหลายด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปนั้นเรียนโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม หรือด้วยการโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ยังไม่รู้ไปหาสิ่งที่รู้แล้ว นอกจากนั้นประสบการณ์ของผู้เรียนที่เสนอต่อชั้นเรียนนับว่าเป็นแหล่งของความรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดของชั้นเรียนผู้ใหญ่ผู้นั้นมักจะมีประสบการณ์ที่มีคุณค่าแตกต่างกันออกไปที่จะทำให้ทุกคนได้รับประโยชน์ร่วมกันด้วย

7) ครูผู้สอนควรจะต้องรู้เนื้อหาวิชาที่ตนสอนเป็นอย่างดี ถ้าหากครูจะช่วยแนะนำแนวทางการเรียนการสอนให้ได้ผลดี เขาจะต้องมีความรู้ในวิชาที่สอนอย่างเชี่ยวชาญ ต้องรู้ถึงเอกสารและตำราทางวิชาการในสาขานั้นเป็นอย่างดี เพื่อจะได้ช่วยแนะนำแหล่งความรู้ให้แก่ผู้เรียนที่จะได้ค้นคว้าต่อไป รวมทั้งจะได้จัดการเรียนการสอนให้ดำเนินไปอย่างเหมาะสมด้วย

8) ผู้สอนควรมีความกระตือรือร้นเกี่ยวกับวิชาที่สอนและการสอนวิชานั้น ผู้สอนจะต้องมีความกระตือรือร้น สามารถถ่ายทอดไปยังผู้เรียนได้ ครูที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่าตัวเองมีความกระตือรือร้นและพึงพอใจในการสอน จะมีผลทำให้นักเรียนเป็นผู้กระตือรือร้นและเอาใจใส่ในการเรียนนั้น นับว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ดีที่สุดสำหรับการเรียนรู้

9) ผู้เรียนควรได้เรียนรู้ไปตามระดับความสามารถของตน เนื่องจากในชั้นเรียนของผู้ใหญ่นั้นมีความแตกต่างในด้านของประสบการณ์ ความถนัดทางด้านการศึกษา ความสนใจ และ

ความสามารถอย่างมากมาย ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในแง่ต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว สำหรับผู้เรียนที่เรียนได้เร็วก็อาจจะกระตุ้นให้เรียนความด้วยความก้าวหน้า เช่น ให้เรียนโดยโครงการเฉพาะตัว ส่วนผู้ที่เรียนช้าก็ควรได้รับความมั่นใจว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไม่ใช่การเรียนเพื่อแข่งขันกับคนอื่น ๆ แต่เป็นการพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของตนเอง

10) วิธีการสอนที่ใช้กับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ควรแตกต่างกันไปในแต่ละโอกาสหรือสถานการณ์ของการสอน ครูสามารถเลือกใช้วิธีการสอนได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม เช่น การสอนถึงปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหรือบ้านพักในชุมชนใดชุมชนหนึ่ง ครูผู้สอนอาจจะใช้วิธีการบรรยายเกี่ยวกับเรื่องราวเหล่านั้นประกอบกับการฉายภาพยนตร์ การอภิปรายปัญหาต่าง ๆ จากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งการจัดทัศนศึกษาประกอบ ครูที่ดีและมีความชำนาญการสอนจะสามารถเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสถานการณ์และความต้องการของผู้เรียน เพราะว่าการทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมตลอดเวลา และเป็นไปตามความแตกต่างของบุคคลด้วย

11) ครูผู้สอนควรมีความรู้ลึกซึ้งทางด้านการเจริญงอกงาม ซึ่งมีความสำคัญต่อทัศนคติของครู ครูควรยอมรับว่าประสบการณ์ในด้านการสอนจะช่วยทำให้มีโอกาสในการพัฒนาตัวเอง และหากครูคิดว่าตัวเองเป็นเสมือนผู้เรียนคนหนึ่งด้วยแล้ว ปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อผู้เรียนจะเป็นการกระตุ้นได้มากกว่าการที่คิดว่าตัวเองมีความรู้ดีที่สุดใน นอกจากนั้นทัศนคติของครูยังเป็นพลังที่เข้มแข็งในการชี้ถึงบรรยากาศของกลุ่มและทัศนคติของผู้เรียนด้วย

12) ครูผู้สอนควรมีแผนการสอนที่ยืดหยุ่น ไม่ควรกำหนดตายตัว และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม โดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตกลงร่วมกัน

ดังนั้น ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จึงต้องคำนึงถึงประสบการณ์เดิมและความต้องการในการเรียน ซึ่งมักเกิดจากแรงจูงใจที่อยู่ภายในของผู้ใหญ่ รูปแบบของการเรียนรู้จึงควรต้องมีความหลากหลายในการฝึกปฏิบัติ ให้มีความสอดคล้องกับปัญหาและความเป็นจริงในชีวิต สามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและได้แสดงศักยภาพในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

กล่าวโดยสรุปคือ การเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ขึ้นเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ทั้งจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาผู้ใหญ่ และทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากที่จะทำให้การเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ ดังที่โนลส์ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า ความต้องการและความสนใจ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ การวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

### **ผู้สูงอายุกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต**

ผลการวิจัยการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย ของอาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2544) ที่ได้เสนอภาพอนาคตของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย ด้านเนื้อหาการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย ว่าควรเป็นเนื้อหาที่มีความหมายและ

เป็นรูปธรรม ควรตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ควรเตรียมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพของการเรียนรู้อย่างสูงสุด ก่อนที่จะไปเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ต่อไป

ทั้งนี้เนื้อหาการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและการออม ด้านการเรียนรู้ และด้านสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย โดยเนื้อหาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเสนอว่า เป็นการหาความรู้ด้วยตนเองผ่านระบบการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย ควรเน้นการพัฒนาวิธีการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เช่น ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง การค้นคว้าด้วยคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ความสามารถในการใช้แหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เช่น ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านสุขภาพ การปรับตัว การออม ฯลฯ ช่องทางการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้จากหน่วยงานต่างๆ ตลอดจนเนื้อหา ด้านการใช้เวลาว่างในวัยสูงอายุ โดยเน้นการศึกษาตามอัธยาศัยในลักษณะที่หลากหลายและเน้นการมีส่วนร่วมในลักษณะพหุวัย คือ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันของคนทุกวัย กิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จึงมีลักษณะของการบูรณาการ เน้นการเรียนรู้ร่วมกันในครอบครัว โดยให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว บุตรหลาน และอยู่ในสังคมอย่างไม่แปลกแยกและมีความสุข นอกจากนั้นการเชื่อมโยงองค์ความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ด้วยตนเองและปรับตนเองให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเสริมสร้างพฤติกรรมที่มีทักษะของการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและมีแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีอยู่ในชุมชน

นอกจากนี้ พิทักษ์ ทองสุข และคณะ (มปป) ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษา รูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตและแหล่งสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี และ 2) ศึกษาความต้องการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก สันทนากลุ่ม สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและจัดบันทึกข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ได้แก่ 1) เรียนรู้จากการร่วมปฏิบัติงานกับทีมบุคลากรด้านสุขภาพ 2) เรียนรู้จากการเข้าร่วมประชุมหรืออบรม 3) เรียนรู้จากการสอนของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 4) เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติการดูแลผู้ป่วย 5) เรียนรู้จากนวัตกรรมสื่อประชาสัมพันธ์ 6) เรียนรู้จากญาติ เพื่อนบ้าน หรือกลุ่มแม่บ้าน 7) เรียนรู้จากวัฒนธรรมพื้นบ้าน โดยได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและครอบครัว ส่วนความต้องการการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบการแพทย์ทางเลือก 2) การเรียนรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และ 3) เรียนรู้เรื่องสวัสดิการและสิทธิประโยชน์

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และแนวโน้มความต้องการในด้านเนื้อหา เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการและก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

## 7. ผู้สูงอายุกับแนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (University of the Third Age)

### แนวคิดเกี่ยวกับวัยที่สาม

สมาคมนานาชาติมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (International Association of U3A, 2018) กล่าวถึงวัยที่สามโดยแบ่งช่วงชีวิตของบุคคลออกเป็น 3 ช่วงวัย ดังนี้

วัยที่หนึ่ง (The First Age) วัยเด็ก (Childhood) เมื่อเราเป็นทารกและเป็นเด็กเล็ก มีการเรียนรู้มากกว่าช่วงเวลาอื่นในชีวิต การสำรวจถูกกระตุ้นด้วยความอยากรู้อยากเห็นและพลังกำลัง และการสนับสนุนจากผู้เลี้ยงดูที่รักใคร่ ที่ทำให้แน่ใจว่ามันเกิดขึ้น จินตนาการและสำนึกผจญภัยทำให้เจ้าตัวเล็กสร้างสรรค์และเป็นพลเมืองผู้รับผิดชอบ การเกษียณอายุทำให้เรามีเวลาและที่ทางที่จะกลับมาเรียนรู้ในแบบนี้

วัยที่สอง (The Second Age) อาชีพ (Career) ในช่วงเวลาแห่งการทำงาน ซึ่งอาจครอบคลุมหลายการงาน เรามีความจำเป็นต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ต้องพัฒนาความสนใจ และต้องค้นหาเพื่อนใหม่ๆ ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของเราอาจทำให้ไม่มีเวลาที่จะคิดว่าอะไรจะรอเราอยู่ภายหลังเกษียณ เราจะหาแรงกระตุ้นที่คล้ายกันนี้ได้จากที่ไหนที่จะบังคับให้เราตื่นตัววุ่นกับงาน (keep us on our toes) เมื่อชีวิตการทำงานของเราสิ้นสุดลง

วัยที่สาม (The Third Age) เกษียณ (Retirement) หลายคนพบว่า U3A ตอบสนองความต้องการนี้ วิทยากรและกลุ่มศึกษาทำให้แน่ใจได้ว่า สมอของเรายังเฉียบแหลมและก้าวไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ การเข้าห้องเรียนอย่างเข้มข้น (เช่น การช่วยฝ่ายบริหาร การสนทนาที่เตรียมไว้ในกลุ่มเล็ก) ทำให้เรายืนหยัดสู้กับความท้าทายในบริบทที่เราไม่เคยมีเวลาและอาจจะไม่รู้ว่ามีอยู่ด้วยซ้ำ นี่คือการความสนุกทางสังคมที่น่าดึงดูดใจ

กรูมบริดจ์ (Groombridge, 1982 อ้างถึงใน Swindell, 1995) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการศึกษาในบั้นปลายชีวิต (Late Life Education) มี 5 ประการสำคัญ ที่ผู้เกี่ยวข้องต้องตระหนักในการลดภาระการพึ่งพาของผู้สูงอายุต่อสังคม

1. การศึกษาหล่อเลี้ยงความสามารถ พึ่งตนเองและความเป็นอิสระของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการลดภาระทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. การศึกษาเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถรับมือกับปัญหาที่เป็นจริงกับปัญหาเชิงจิตวิทยาในโลกที่ซับซ้อน เปลี่ยนแปลง และแตกแยก
3. การศึกษาเพื่อผู้สูงอายุและโดยผู้สูงอายุเองนั้น เพิ่มความแข็งแกร่งของผู้สูงอายุในการทำงานให้สังคมได้จริงและเป็นไปได้
4. การตระหนักในตนเองของผู้สูงอายุ การนิยามตนเอง และการสื่อสารประสบการณ์ของผู้สูงอายุเองสู่คนรุ่นอื่นนั้น ช่วยหล่อเลี้ยงความสมดุล ทักษะคติและความเข้าใจ ซึ่งมีคุณค่ายิ่งในโลกแห่งความขัดแย้งที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
5. การศึกษามีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่พากเพียรเพื่อการแสดงออกและการเรียนรู้

แนวคิดมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (University of the Third Age) หรือเรียกย่อว่า U3A เป็นแนวคิดด้านการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเรียนอย่างไม่มียวันสิ้นสุด และไม่นำอายุมาเป็นตัวกำหนด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ปัจจุบันแนวคิดนี้ได้ขยายไปในหลายภูมิภาคทั่วโลก และมีการ

ดำเนินการในหลายรูปแบบ เช่น รูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สามในประเทศฝรั่งเศส หรือที่เรียกว่า U3A French Model นอกจากนี้ ยังมี ในประเทศอังกฤษ (English Model) จีน (Chinese Model) และอีกหลากหลายประเทศ ซึ่งต่างมีวิสัยทัศน์ในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สนใจทั่วไป เป็นการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เกษียณจากวัยทำงานให้อยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุข เพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ สร้างพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องที่ผู้สูงอายุชอบและมีความเชี่ยวชาญ และพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านเศรษฐกิจ การเงิน การงาน ด้านสังคม และนันทนาการ อันจะเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ และสร้างภาคีเครือข่ายการทำงานด้านการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ผ่านเครือข่าย U3A ของประเทศต่างๆ

**มหาวิทยาลัยวัยที่สาม รูปแบบฝรั่งเศส (French Model)** เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในฝรั่งเศส ปี พ.ศ. 2511 เมื่อมีการผ่านกฎหมายและบังคับให้มหาวิทยาลัยต้องจัดการศึกษาให้แก่ชุมชนมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2516 คณะวิชาเกี่ยวกับการศึกษาผู้สูงอายุ โดยมหาวิทยาลัยตูลูสแห่งสังคมศาสตร์ (Toulouse University of Social Science) ที่จัดขึ้นเพื่อผู้เกษียณในท้องถิ่น ได้นำไปสู่การก่อตั้ง U3A แห่งแรก โดยเปิดรับทุกคนที่เกษียณอายุ ไม่คำนึงถึงคุณสมบัติ หรือการทดสอบ ค่าเรียนพยายามให้ถูกที่สุด จบจนปี พ.ศ. 2518 ความคิดนี้แพร่ไปสู่มหาวิทยาลัยอื่นๆ ในฝรั่งเศส และมหาวิทยาลัยในเบลเยียม สวิสเซอร์แลนด์ โปแลนด์ อิตาลี สเปน และข้ามมหาสมุทรแอตแลนติก ไปถึงเชอร์บรูคในควิเบค แคนาดา (Sherbrooke in Quebec, Canada) และซานดิเอโก ในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา (San Diego in California, USA) สมาคมมหาวิทยาลัยวัยที่สามนานาชาติ (International Association of U3A) หรือในภาษาฝรั่งเศส คือ Association internationale des universités du troisième âge-AIUTA จึงได้รับการก่อตั้งขึ้นในปีเดียวกัน มีสถาบันเป็นสมาชิกมากกว่า 700 แห่ง

รูปแบบ U3A ที่แตกต่างกันเริ่มขึ้นหลังปี พ.ศ. 2513 แม้แต่ในฝรั่งเศสเอง รวมถึงหลายแห่งที่เกิดจากการก่อตั้งโดยตรงจากท้องถิ่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัย จุดเน้นดั้งเดิมอยู่ที่ผู้สูงอายุ โดยมหาวิทยาลัยได้ขยายออกไปครอบคลุมกลุ่มด้อยโอกาสอื่นๆ ด้วย ในหลายพื้นที่มีการประชาสัมพันธ์ ให้ผู้ที่เพิ่งเกษียณ แม่บ้าน คนตกงาน และผู้พิการ เข้าร่วม U3A บางแห่งได้เปลี่ยนชื่อเพื่อสะท้อนจุดเน้นที่เปลี่ยนไป เช่น มหาวิทยาลัยยามว่าง (University of Leisure Time) มหาวิทยาลัยนานาชาติ (Inter-Age University)

ในส่วนของรายวิชาต่างๆ แตกต่างกันในเนื้อหา การนำเสนอและรูปแบบ งบประมาณสนับสนุน บ้างได้จากมหาวิทยาลัย บ้างได้จากค่าธรรมเนียม เงินบริจาค และ/หรือได้รับตรงจากรัฐบาลท้องถิ่น บ้างได้รับจากสมาชิกเป็นหลัก

**มหาวิทยาลัยวัยที่สาม รูปแบบอังกฤษ (English Model) หรือ Cambridge Model** โดยอาจารย์ในมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์รับแนวคิดมาจากฝรั่งเศส แต่ปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบที่ใช้ชุมชนเป็นรากฐานสำคัญ แทนที่จะพึ่งพามหาวิทยาลัย ดำเนินการโดยกลุ่มหรือองค์กรอิสระที่รวมตัวกันด้วย

แนวคิด “ช่วยตนเอง” (Self-help) และมีแนวคิดที่ว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้สอนและผู้เรียน (ลัสเลตต์, 1989) สมาชิกเป็นได้ทั้งผู้สอนและผู้เรียน โดยวางฐานอยู่บนความรู้ของผู้เชี่ยวชาญทุกสาขาที่เกษียณ และหากเป็นไปได้สมาชิกควรเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

แนวคิด “ช่วยตนเอง” ประสบความสำเร็จสูงมากในอังกฤษและในประเทศอื่นๆ เช่น ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ รูปแบบคือ การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ จุดแข็งของแนวคิดนี้คือ เก็บค่าสมาชิกล้นน้อยมาก เปิดชั้นเรียนในศูนย์ชุมชน ห้องสมุด บ้านเอกชน โรงเรียน งบประมาณในการดำเนินงานได้จากค่าสมัครสมาชิกและค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในราคาถูก และเงินบริจาคจากองค์กรกุศลหรือองค์กรไม่หวังผลกำไร มีการประสานเครือข่ายทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ เช่น กรณีประเทศออสเตรเลีย มีเครือข่ายออนไลน์ U3A Online Inc ออกแบบหลักสูตรตามความต้องการของสมาชิกผู้สูงอายุ เน้นสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน จัดการเรียนรู้แบบชั้นเรียน แบบออนไลน์ และแบบทางไกล หลักสูตรและตารางเรียนมีความยืดหยุ่น วิธีการสอน มีรายวิชาหลากหลาย ทั้งวิชาการ ศิลปะ ทัศนกรรมและกิจกรรมทางกายภาพ ไม่มีข้อบังคับเชิงสถาบัน เช่น การสอบเข้าหรือการสอบในชั้นเรียน และโอกาสที่จะได้อยู่ร่วมกับผู้สนใจในเรื่องเดียวกัน สนุกกับการทำสิ่งใหม่ๆ แต่ละ U3A เป็นอิสระและดำเนินการโดยกรรมการที่ได้รับเลือกจากสมาชิกแบบประชาธิปไตย มหาวิทยาลัยวัยที่สามรูปแบบอังกฤษ จึงเป็นการทำงานร่วมกันของกลุ่มหรือองค์กรอิสระที่บรรลุเป้าหมายในการกระตุ้นให้กลุ่มคนในวัยที่สามมารวมตัวกัน จัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านกลุ่มสนใจของตนเองที่ครอบคลุมหัวข้อและกิจกรรมที่หลากหลายตามที่สมาชิกเลือก และได้เพื่อนเรียนรู้และทำงานร่วมกัน

จึงกล่าวได้ว่า U3A รูปแบบฝรั่งเศส เป็นการเชื่อมโยงกับระบบมหาวิทยาลัยแบบดั้งเดิม ส่วนรูปแบบอังกฤษ ต้องพึ่งตนเองโดยไม่ได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก หรือได้รับบ้างเล็กน้อย แต่ยังมีรูปแบบอื่นๆ เป็นรูปแบบที่วิวัฒนาการให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละท้องถิ่น

สำหรับประเทศไทย มหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงรายเป็นตัวอย่างของการจัดตั้งโดยเทศบาลนครเชียงรายเป็นหน่วยงานหลัก ที่มีนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยระบบการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการร่วมมือในการพัฒนาหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เทศบาลนครเชียงราย และชุมชน ประกอบด้วยหลักสูตร ด้านศาสนา ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษาและเทคโนโลยี ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมและความสุข ด้านการท่องเที่ยว และด้านเศรษฐกิจ ใช้วิทยากรที่เป็นคณาจารย์หรือบุคลากรของสถาบันอุดมศึกษาในพื้นที่ ประชาชนชุมชน ครูภูมิปัญญาท้องถิ่น บริหารงานโดยคณะกรรมการมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย

## 8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 8.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging)

ในประเทศไทยมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับ Active Ageing ไว้จำนวนหนึ่ง โดยแต่ละรายได้ให้ความหมายของคำว่า Active Ageing แตกต่างกันไป เช่น พงทิพพลัง การสูงวัยอย่างมีศักยภาพ วิทยุฉิมของสูงวัย ดังนี้

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล (2554) ศึกษาเรื่อง ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพหุมิติพลังในชุมชนจังหวัดนครนายก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผ่านมุมมองตามแนวคิดพหุมิติพลัง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ภาพสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านมุมมองของแนวคิดพหุมิติพลังซึ่งมี 3 เสาหลัก ได้แก่ เสาหลักด้านสุขภาพด้านการมีหลักประกันความมั่นคง และด้านการมีส่วนร่วม ซึ่งในด้านการมีหลักประกันความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุที่ยังมีคู่สมรสอยู่ด้วยมีถึงร้อยละ 60 และพบว่าบุตรมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการเป็นหลักประกันความมั่นคงของผู้สูงอายุ กล่าวคือเป็นแหล่งช่วยเหลือด้านการเงินและเป็นผู้ดูแลเมื่อเจ็บป่วยช่วยเหลือเกื้อกูลด้านจิตใจเป็นแหล่งสนับสนุนด้านจิตสังคมและเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุวางใจ แหล่งหลักประกันทางการเงินของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ บุตรและเงินสนับสนุนเบี้ยยังชีพจากรัฐบาล แต่ผู้สูงอายุประมาณกว่า 1 ใน 3 ต้องทำงานนอกบ้าน และในด้านการมีส่วนร่วมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมทางด้านศาสนา รองลงมาเป็นกิจกรรมการพัฒนาชุมชน จากการวิเคราะห์ภาพสุขภาพทำให้เห็นว่าการเตรียมผู้สูงอายุให้มีลักษณะพหุมิติพลังหรือส่งเสริมให้มีภาวะพหุมิติพลังนั้นจะต้องดำเนินการเพื่อป้องกันปัญหาหรือส่งเสริมในด้านองค์ประกอบทั้งสาม คือ สถานะทางสุขภาพภาวะของการมีหลักประกันความมั่นคงของชีวิตและสภาพการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสภาพบริบทของชุมชนและนอกเมืองจากการเตรียมผู้สูงอายุแล้วควรเตรียมพร้อมชุมชนให้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพโดยใช้การบูรณาการและการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุจากครอบครัวและชุมชน ดังที่ นิตยา สุวรรณเพชร (2554) ศึกษาเรื่อง พหุมิติพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพหุมิติพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า พหุมิติพลังด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้มิติด้านการปฏิบัติของผู้สูงอายุในมิติด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวชุมชนและสังคมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน สำหรับองค์ประกอบ 3 ด้าน พบว่าองค์ประกอบด้านการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มิติด้านปฏิบัติของผู้สูงอายุและมิติด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวชุมชนและสังคมอยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบด้านการตระหนักและมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ มิติด้านปฏิบัติของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง แต่มิติด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวชุมชนและสังคมอยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบสุดท้ายคือการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในชีวิตครอบครัวและชุมชน มิติด้านปฏิบัติของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากแต่มิติด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวชุมชนและสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

สุภาพ หงส์สา (2553) ศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลยายแยมพัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยศึกษาการมีส่วนร่วมต่อสวัสดิการสังคม ด้านการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ ด้านงบประมาณและด้านการติดตามและประเมินผลการจ่ายเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นราย

ด้านพบว่า ด้านการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุมีการประชุมประชาคมในการคัดเลือกเมื่อมีการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลยายแยมวัฒนา ให้ความสนใจต่อการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีความเข้าใจและมีส่วนร่วมเพื่อขอรับเบี้ยยังชีพ และเป็นสิทธิประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่พึงได้รับ ด้านงบประมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับทางเทศบาลในการประชุมวางแผนเพื่อขอรับงบประมาณการดำเนินงานด้านเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับด้านงบประมาณมากขึ้น มีความตื่นตัวและสนใจต่องบประมาณที่จัดสรร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุได้ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มมากขึ้น ด้านการติดตามผลและประเมินผลการจ่ายเบี้ยยังชีพ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตรวจสอบติดตามผลการจ่ายเบี้ยยังชีพ และมีความสนใจในการดำเนินงานด้วยความโปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ รวมถึงมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและประเมินกิจกรรมเบี้ยยังชีพ และจากการศึกษาได้เสนอข้อเสนอแนะคือ ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุศึกษาดูงานนอกสถานที่ ให้เทศบาลมีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุได้ทราบเกี่ยวกับการให้บริการงานด้านสวัสดิการสังคม ความรวดเร็วในการอนุมัติเงินเกี่ยวกับการเบิกจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานด้านสวัสดิการสังคม และให้เทศบาลดำเนินการจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุตรงกำหนดระยะเวลา

กัตติกา ธนะขว้าง (2556) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาและทดสอบคุณภาพแบบการประเมินการสูงวัยอย่างมีศักยภาพสำหรับประชาชนไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโครงสร้างแนวคิดของการสูงวัยอย่างมีศักยภาพในประชาชนไทย การพัฒนาเครื่องมือนี้ใช้แนวคิดการสูงวัยอย่างมีศักยภาพขององค์การอนามัยโลกร่วมกับแนวคิดผู้สูงอายุที่มีคุณค่าเชิงบวกมาเป็นฐานในการออกแบบ ผลการศึกษาพบว่า การสูงวัยอย่างมีศักยภาพครอบคลุม 3 เสาหลัก ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในชีวิต และได้นำไปออกแบบข้อคำถามซึ่งถือว่าเป็นข้อความที่พัฒนาจากฐานบริบทผู้สูงอายุไทย เครื่องมือประเมินการสูงวัยอย่างมีศักยภาพประกอบด้วย 7 มิติได้แก่ 1) การพึ่งพาตัวเองได้ 2) การร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ให้สังคม 3) การเจริญทางปัญญา 4) การสร้างความมั่นคงทางการเงิน 5) การมีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6) การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และ 7) การสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวเพื่อให้มีผู้ดูแลยามชรา โดยองค์ประกอบเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของการสูงวัยอย่างมีศักยภาพได้ร้อยละ 69 เครื่องมือประเมินการสูงวัยอย่างมีศักยภาพมีความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในระดับดีมาก แบบประเมินการสูงวัยอย่างมีศักยภาพที่พัฒนาขึ้นใหม่นี้ประกอบด้วยข้อความที่สร้างจากพื้นฐานบริบทบริบทวัฒนธรรมไทยมีความตรงและความเที่ยงในระดับดีมากสำหรับการวัดคุณลักษณะและกระบวนการสูงวัยอย่างมีศักยภาพในหลายมิติ เครื่องมือนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้สำหรับการประเมินระดับการสูงวัยอย่างมีศักยภาพในผู้สูงอายุไทยได้

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (2557) ศึกษาเรื่อง วุฒิวิสัยของผู้สูงอายุไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับวุฒิวิสัยของผู้สูงอายุไทยในปีพ.ศ 2554 ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง โดยในการศึกษาค้นคว้าวิจัยจะใช้คำว่าวุฒิวิสัยแทนความหมายของ Active ageing ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีวุฒิภาวะอยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาระดับวุฒิวิสัยของผู้สูงอายุไทยที่ผ่านมา ซึ่งประเทศไทยได้มีการ

ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุมาเป็นเวลานานอีกทั้งยังมีแผนการดำเนินงานและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่ชัดเจน เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 1 และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พุทธศักราช 2546 ซึ่งกำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการส่งเสริมด้านการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไทยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาระดับภูมิวัยในแต่ละด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีวิวัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีที่สุด รองลงมา คือ วิวัฒนาการด้านความมั่นคงและด้านการมีส่วนร่วม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ผ่านมาของประเทศไทยให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวและส่งเสริมสุขภาพเป็นสำคัญ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับภูมิวัยของผู้สูงอายุไทย ในด้านเขตที่อยู่อาศัยพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจะมีระดับภูมิวัยต่ำกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเขตที่อยู่อาศัยกับระดับภูมิวัยด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงก็พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้ในสังคมชนบทประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรมทำให้โอกาสในการมีส่วนร่วมเชิงเศรษฐกิจยาวนานกว่าประชากรที่อาศัยในเมือง อีกทั้งสังคมชนบทมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันทั้งในครอบครัวและชุมชนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนรู้สึกมีคุณค่าและมีความมั่นคง นอกจากนี้การวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเมืองเขตชานเมืองและชนบทยังพบว่าประชาชนในเขตเมืองมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด ในส่วนปัจจัยด้านรายได้พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะมีระดับภูมิวัยสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับระดับภูมิวัยด้านสุขภาพในด้านความมั่นคงก็พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน แสดงให้เห็นว่ารายได้เป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีอิทธิพลต่อระดับภูมิวัยโดยเฉพาะด้านความมั่นคงรายได้ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมมีอาหารที่มีคุณค่าได้รับการบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพและสามารถจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกมีผลทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิต

โดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active ageing) พบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถไว้ในหลายๆ ด้าน โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ครอบคลุม 3 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง การเตรียมผู้สูงอายุให้มีความสามารถต้องป้องกันปัญหาและส่งเสริมในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน และควรเตรียมความพร้อมสภาพบริบทชุมชนและเมือง ตลอดจนเตรียมความพร้อมทุกภาคส่วนในชุมชนต่อสังคมสูงวัยอย่างมีการบูรณาการและมีส่วนร่วม เช่น ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุจากครอบครัวและชุมชน การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่องานด้านสวัสดิการสังคม และการศึกษาวิจัยด้านการพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุ เป็นต้น

## 8.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จารุวัฒน์ วิจิตรจันทร์ (2544) ศึกษาเรื่อง การศึกษากิจกรรมเชิงเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในชนบท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมเชิงเศรษฐกิจและสังคม สภาพปัญหา การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอเมือง จังหวัดเลย รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมเชิงเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอเมือง จังหวัดเลย

ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องการทำเพื่อสร้างรายได้ กิจกรรมการทำบุญ การร่วมงานประเพณี การออกกำลัง ภายและนันทนาการ และการมีส่วนร่วมทางการเมือง ในส่วนของสภาพปัญหาพบปัญหาการดำเนิน ชีวิตด้านกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจและสังคมในแง่บทบาทในการเป็นผู้หารายได้เลี้ยงดูครอบครัว สภาพ ร่างกายที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทาง สังคม ในแง่รายได้เสริมจากหัตถกรรมพื้นบ้าน ประเภทงานค้าขายที่สร้างรายได้ กิจกรรมการทำบุญ และสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมเชิงสังคมในแง่ความสะดวกและความอบอุ่นที่ได้รับจาก การอยู่ร่วมกับบุตรหลานพบว่ามีความแตกต่างกันตามอายุ

แสงเดือน มุสิกรมณี (2545) ศึกษาเรื่อง ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุใน จังหวัดสมุทรปราการ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัด สมุทรปราการ 2) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัด สมุทรปราการ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การศึกษาคือ ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรม ด้านศาสนาสูงที่สุด รองลงมาคือความต้องการกิจกรรมด้านอาชีพะบำบัด ความต้องการกิจกรรมด้าน การออกกำลังกาย ความต้องการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ความต้องการกิจกรรมด้าน การอ่านหนังสือ และต่ำสุดคือความต้องการกิจกรรมด้านนันทนาการ ในส่วนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการพบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางชีวสังคมของผู้สูงอายุ ปัจจัยสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านภาวะถดถอย ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงใน ชีวิตผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการต้องการกิจกรรมต่างกันได้แก่ อาชีพ เพศ ระดับการศึกษา และสถานภาพการสมรส งานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า สถาบันศาสนาเป็น สถาบันที่ผู้สูงอายุหวังพึ่งพิงในบั้นปลายของชีวิต ควรมีการส่งเสริมปรับปรุง หาวิธีการที่ดีที่สุดที่จะ พัฒนาสถาบันให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ การที่มีสุขภาพที่ดี และส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิต

อรุณพร พิทักษ์ (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของ ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วน บุคคล ปัจจัยทางครอบครัว ความพึงพอใจต่อสถานที่จัดกิจกรรมกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ทำการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ) ปัจจัยทาง ครอบครัว (รายได้ รายจ่าย การประกอบอาชีพ) ที่แตกต่างกันมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล (สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา) ปัจจัยทางครอบครัว (รายได้ และ ความสัมพันธ์ในครอบครัว) ที่แตกต่างกันมีการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกัน 2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง และมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเข้าร่วมในระดับมาก คือ กิจกรรมออกกำลังกาย (โยนห่วง ปาเป้า โยนโบว์ลิ่ง เปตอง) และกิจกรรมตามอัธยาศัย (ลีลาศ รำไทย ร้องเพลง ดนตรีไทย)

วารุณี อินทร์กรวด (2553) ศึกษาเรื่อง แนวทางส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลตาขุน อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความ

ต้องการของผู้สูงอายุเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนให้ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลตาขุน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ประสบปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ มีความต้องการที่ใกล้เคียงกันคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีส่วนร่วมทางสังคม และมีรายได้ที่พอเพียง ในส่วนของปัญหาและอุปสรรคในการทำงานด้านผู้สูงอายุ พบว่า มีปัญหาด้านบุคลากรงบประมาณ ผู้บริหารให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุน้อย มีความซ้ำซ้อนของโครงการ ซึ่งเกิดจากการขาดการประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่ไม่ชัดเจน ในด้านแผนงาน/โครงการพบว่า การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมผู้สูงอายุจะครอบคลุมในทุกด้าน แต่บางโครงการอาจไม่ได้จัดทำโดยตรง เนื่องจากปัญหางบประมาณ จึงได้สอดแทรกกิจกรรมอยู่ในโครงการเดียวกัน เช่น การจัดงานประเพณีสงกรานต์ โดยมีกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ การแสดงบนเวที แสดงภูมิปัญญาท้องถิ่น

วรรณถ พรหมศรและคณะ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ มุมมองตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์ โดยให้ความสำคัญและเน้นความจำเป็นของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนค้นหาการให้ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุเชิงวิพากษ์ของชุมชนท้องถิ่น และการจัดการให้เกิดเป็นรูปธรรมและยั่งยืน และปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินการ พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นหนึ่งในผลงานนวัตกรรมทางด้านการดูแลสุขภาพซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ โดยมาจากแนวคิดในการต้องการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้บริบทท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์ โดยดำเนินการตามรายละเอียดด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และกระบวนการพัฒนานวัตกรรมและการจัดการเพื่อนำไปใช้และพัฒนา โดยการค้นหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ จากนั้นจัดการประชุมร่วมออกแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระทั่งค้นพบคุณลักษณะของนวัตกรรมกัญชศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง มีการปรับระบบงานการดูแลจากเดิมที่เป็นการให้บริการเฉพาะในโรงพยาบาล หรือในชุมชน/หมู่บ้าน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขฝ่ายเดียว ปรับเป็นการดูแลในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมาอยู่รวมกัน ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เกิดผลลัพธ์และผลกระทบของนวัตกรรมกับการเพิ่มคุณภาพบริการพยาบาล การลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของประชาชนและการพัฒนาระบบบริการสุขภาพของประเทศที่มีการดูแลสุขภาพ ประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้ปัจจัยเงื่อนไขของการพัฒนานวัตกรรม การมีส่วนร่วม การนำใช้ทุนทาง สังคม และนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุ

จุฑาลักษณ์ แสนโทและคณะ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 228 คน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องจำนวน 15 คน ใช้แบบสอบถามและแนวทางการสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านความมั่นคงในชีวิต และด้านสิ่งแวดล้อม 2) ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มีหน่วยเคลื่อนที่บริการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุภายในชุมชนและควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาปัญหาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้บริการคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตและส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดกังวลและเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพการงานและมีรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีแผนงานที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริงให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยและมีที่พักอาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐาน มีสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดทำเป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและนำมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม

นวลฉวี ประเสริฐสุขและคณะ (2562) ได้ทำการวิจัยในชุดโครงการวิจัยเรื่อง การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาระบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถในด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง ดำเนินการวิจัยในลักษณะการวิจัยและพัฒนา โดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินงาน 2) สังเคราะห์เอกสารและสรุปองค์ความรู้ ศึกษาข้อมูลสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ และศึกษาข้อมูลพื้นที่กรณีตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับสูงอายุ 3) เลือกพื้นที่และจัดตั้งทีมงาน วางแผนออกแบบ และกำหนดวิธีการจัดกิจกรรม 4) จัดกิจกรรมในชุมชนต่าง ๆ 7 พื้นที่ ครอบคลุมทุกภูมิภาค คือ จังหวัดน่าน นครราชสีมา ฉะเชิงเทรา นนทบุรี นครปฐม ราชบุรี และชุมพร 5) สรุปและนำเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุร้อยละ 64.75 ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ พบแพทย์สม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สงบไม่เครียด ปฏิบัติกิจกรรมคำสอนของศาสนา และมองโลกในแง่ดี ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุร้อยละ 33.50 ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัว เป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมทางสังคม เป็นจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม ด้านความมั่นคง ผู้สูงอายุร้อยละ 58.50 มีรายได้ไม่สม่ำเสมอ ส่วนใหญ่พักในที่พักอาศัยของตนเอง มีการจัดสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัย สามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้สะดวก 2) กระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของทั้ง 7 พื้นที่ มี 9 ขั้นตอนคือ 1) ประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจ 2) สร้างทีมงานและเครือข่าย 3) สืบค้นข้อมูลชุมชน ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ 4) ประชุมวางแผนกำหนดกิจกรรม 5) ดำเนินกิจกรรม 6) ทบทวนและปรับปรุง

กิจกรรม 7) ประเมินผลกิจกรรม 8) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 9) สร้างความยั่งยืนในการดำเนินกิจกรรม 3) แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง ประกอบด้วย ผู้ขับเคลื่อน คือ ทีมวิจัย กลุ่มผู้สูงอายุและหน่วยงานในท้องถิ่น ผลจากการขับเคลื่อน พบว่า ด้านสุขภาพ ทำให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีความสุข ด้านการมีส่วนร่วม มีเพื่อน ได้พบปะพูดคุย มั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความมั่นคง มีความปลอดภัย พอเพียง และอบอุ่น 4) ปัจจัยสนับสนุนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ สรุปได้ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุ กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และร่วมกิจกรรม 2) สมาชิกกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด 3) กิจกรรม ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการ 4) ผู้นำกลุ่ม/ชมรม มีความชาญฉลาด 5) ชุมชนเข้มแข็ง 6) การได้รับการสนับสนุนจากสังคม

นอกจากนี้ในชุดโครงการวิจัย ยังประกอบด้วยงานวิจัยย่อย จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1) อูร์ปรีย์ เกิดในมงคลและฐิติมา เวชพงศ์(2562) ในการวิจัยเรื่อง การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ พบว่า 1) ผลกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถสุขภาพ ดังนี้ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ได้กระตุ้นและบริหารสมอง รวมทั้งประสาทสัมผัส นอกจากนั้นได้พูดคุย แลกเปลี่ยน ได้รับความรู้และวิธีการดูแลสุขภาพ และได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ส่วนในด้านสุขภาพจิต สามารถสรุปผลที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ ดังนี้ ผู้สูงอายุได้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกชีวิตมีความหมาย ได้ช่วยเหลือสังคม มีเพื่อน ไม่เหงา มีสมาธิ มีอิสระ เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย เพลิดเพลินเบิกบานใจ รวมทั้งเป็นการป้องกันโรคซึมเศร้า โดยพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีและพึงพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรม กิจกรรมสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน และสอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เต็มใจ สนุกสนาน รวมทั้งพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงด้วย 2) ปัจจัยสนับสนุน และเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ พบว่า ปัจจัยสนับสนุนมาจากปัจจัยความยั่งยืน แรงจูงใจที่เข้าร่วมกิจกรรม บทบาทในการขับเคลื่อน เจือปนใจของการขับเคลื่อน ตัวบ่งชี้ และมีแนวทางเสนอแนะแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า ขั้นตอนการขับเคลื่อน ผลต่อผู้สูงอายุ และผลต่อครอบครัวชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

2) พรรณภัทร ปลั่งศรีเจริญสุข และลิขสิทธิ์ พุฒเขียว (2562) ในการวิจัยเรื่อง การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม พบว่า 1) การพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการระดมความคิดและตัดสินใจ ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ และร่วมติดตาม ประเมินผล ผลการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง มีความสุข มีความกล้า ความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชนมากขึ้น 2) แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุและผู้มีส่วน

เกี่ยวข้อง ผ่านกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนและผลักดันให้ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน สมาชิกกลุ่ม หรือองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินการเพื่อสร้างโอกาส ที่เหมาะสมสำหรับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตตามวัยที่สูงขึ้น ให้สามารถ ดูแล/พึ่งตนเองและผู้อื่นได้ กลยุทธ์สำคัญ ได้แก่ การเชิญช่วยเหลือ เอื้อเพื่อแบ่งปัน การชวน พบปะ สังสรรค์ เรียนรู้ ดูงาน พุดคุย และการเชื่อมสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนบ้าน กลุ่มและเครือข่าย

3) จิตตรา มาคะผล และ พลอยพรรณ มาคะผล (2562) ในวิจัยเรื่อง การขับเคลื่อน ชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านความมั่นคง พบว่า 1) ผลการพัฒนา กิจกรรม ด้านสภาพแวดล้อม โดยให้ความรู้เรื่องสถานที่ปลอดภัย และอุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุ ตลอดจนการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย ด้านการมีรายได้ที่เพียงพอ คือ การฝึกทักษะอาชีพที่เป็นภูมิ ปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการรวมกลุ่มอาชีพเพื่อการออกงานต่าง ๆ 3) การ ได้รับการดูแลจากครอบครัวและชุมชน จัดโครงการเพื่อนเยี่ยมเพื่อน มีผู้ดูแลผู้สูงอายุไปเยี่ยมผู้สูงอายุ ที่เจ็บป่วย มีการอบรมเรื่องสวัสดิการและกฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้ 2) ปัจจัยสนับสนุนการขับเคลื่อน ชุมชน ได้แก่ 1) ชุมชนมีฐานความรู้รองรับ มีแกนนำที่เข้มแข็งและมีความรู้ 2) มีความต้องการที่ ชัดเจน 3) การจัดกิจกรรม ใช้หลักความง่าย สะดวกและปรับได้ตลอดเวลา 4) ผู้สูงอายุในชุมชนมี ความกระตือรือร้น พร้อมที่จะเรียนรู้ 5) ชุมชนมีภูมิปัญญาท้องถิ่น 6) หน่วยงานและภาคีเครือข่ายให้ การสนับสนุน และ 7) มีแนวคิดสร้างความยั่งยืนโดยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลโรงเรียนของตนเองได้ สร้างแกนนำรุ่นต่อไป

Lambrini K. และคณะ (2018) ศึกษาเรื่องกิจกรรมยามว่างในวัยที่สาม (Leisure activity in the third age) เพื่อศึกษาผลที่เกิดจากการทำกิจกรรมยามว่างในการส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมยามว่างของวัยที่สาม จาก ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เช่น Medline, Pub med และ Scopus และจากวารสารนานาชาติ ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ด้วยคำสำคัญ คือ ผู้สูงอายุ (Age) นันทนาการ (Recreation) กิจกรรมยามว่าง (Leisure) สุขภาพ (Health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเป็นที่ นับถือและมีความสำคัญต่อสังคม การดูแลรักษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งเป็นเหตุผลให้สังคมเกิดกลุ่ม ต่างๆ ขึ้นเพื่อจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งด้านความบันเทิง การศึกษา และนันทนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ กิจกรรมยามว่างเหล่านี้ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและส่งผลทางบวกต่อคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ ในด้านกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ถูกออกแบบเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจแข็งแรงขึ้น ในขณะที่เดียวกันสนับสนุนสังคมและชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเยี่ยม ตลาดพื้นบ้าน ชื้อของในห้างสรรพสินค้า งานอาสาสมัคร กิจกรรมชมรม กิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการ กระตุ้นสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ตี้นอกจากช่วยกำจัด ความน่าเบื่อในชีวิต ยังเป็นการสร้างโอกาสให้ชีวิตได้พบสิ่งใหม่ๆ ได้แลกเปลี่ยนความคิดและ ประสบการณ์กับเพื่อน ผู้จัดกิจกรรมควรเลือกประเภทกีฬาหรือกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความ แข็งแรงทั้งกายและใจ กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรเป็นการฝึกสมอง กระตุ้นความจำ และ พัฒนาสมองไม่ให้เกิดถอยลงตามวัย เช่น การสนทนาเรื่องง่ายๆ การเดิน การร้องเพลง การเต้นรำ การเล่นเกม การเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ การเล่นเกมกรุก การทำสวน การทำงานศิลปะ การอ่าน หนังสือวรรณกรรม วัยที่สามเป็นช่วงเวลาแห่งความสร้างสรรค์ มีประสิทธิผล และมีความ

เปลี่ยนแปลงในชีวิต ดังนั้น นโยบายภาครัฐควรให้การสนับสนุน ดูแล เสริมพลัง และกระตุ้นความเชื่อมั่น รวมถึงสร้างความเข้มแข็งในการเป็นอิสระ พอเพียงในตนเอง สนับสนุนและเข้าร่วมกับสังคม ดังตัวอย่างของศูนย์ดูแลเปิด (Open Care Centers หรือ KAPI) ในประเทศกรีก ซึ่งดำเนินการโดยเทศบาลของแต่ละรัฐ (Municipalities of the Greek territory) โดยจัดบริการด้านการป้องกันโรค สุขภาพ และปัญหาทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อความเป็นอิสระ เท่าเทียม และเป็นสมาชิกที่มีความสามารถ (Active members) ของสังคม รวมถึงองค์กรต่างๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วยอย่างจริงจัง ที่จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้งกับชีวิต กลายเป็นการเพิ่มความสามารถและเข้มแข็ง ให้พวกเขาที่มีสถานที่ในการหาความอบอุ่น มีเพื่อน มีสังคม รับรู้ข่าวสาร และมีความบันเทิง ภายใต้บรรยากาศแห่งครอบครัว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีประสบการณ์ ที่จะนำมาใช้ในการดูแลตนเอง และช่วยเหลือสังคมได้ ควรได้รับการยอมรับนับถือและเห็นความสำคัญ สังคมควรร่วมกันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถ และคุณค่าที่มี เพื่อการดูแลตนเองและช่วยเหลือสังคมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน เนื่องจากเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ปัจจัยต่างๆ เช่น ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส มีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ปัญหาในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุพบว่า มีปัญหาด้านนโยบาย บุคลากรและงบประมาณ และสภาพความพร้อมของผู้สูงอายุ ในส่วนของความต้องการในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาทางด้านสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้านสภาพจิตใจให้มีความสุข ด้านสังคมให้มีกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน นอกจากนี้ยังต้องการความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ การดูแลจากครอบครัว และชุมชน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ได้นำข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาในประเด็นต่างๆ มาวิเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเรื่อง “การพัฒนา รูปแบบมหาวิทยาลัยวัยที่สาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร” โดยมุ่งศึกษารูปแบบการดำเนินงาน ที่ประกอบด้วย โครงสร้าง กระบวนการจัดตั้ง การจัดการ ด้านหลักสูตรและกิจกรรมของผู้สูงอายุ และด้านเครือข่าย โดยโครงสร้างของมหาวิทยาลัยวัยที่สามควรมีแนวคิดการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กระบวนการจัดตั้งเป็นที่ยอมรับ การจัดการคำนึงถึงหลักการช่วยตนเอง มีหลักสูตรและกิจกรรมที่หลากหลาย เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับความต้องการ มีการดำเนินงานเป็นเครือข่าย เพื่อการบูรณาการ และขยายแนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสามารถอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม