



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
THE ACTIVITIES REINFORCING VALUE AND HAPPINESS OF ELDERLY  
IN ELDERLY SCHOOLS

วิลาสินี โยธินการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)  
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
THE ACTIVITIES REINFORCING VALUE AND HAPPINESS OF ELDERLY  
IN ELDERLY SCHOOLS

วิลาลินี โยธินการ

ได้รับพิจารณาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)  
เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2563

รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณลักษณ์ เมียนเกิด  
ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชัตติยา กรรณสูต  
อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ชัตติยา กรรณสูต  
กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร  
กรรมการ

อาจารย์ ดร.นุชนาฏ ยูฮันเงาะ  
ประธานหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต  
(การบริหารสวัสดิการสังคม)

อาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล  
กรรมการ

อาจารย์นวลใย วัฒนกุล  
คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม

## กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

วิลาสินี โยธินทร 606011

สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ชัตติยา กรรณสูต, ประ.ด.

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) ศึกษาการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจัดขึ้น 5 แห่ง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานที่ใช้เครื่องมือในการวิจัย คือ 1) แบบสัมภาษณ์กลุ่มบุคลากรโรงเรียนผู้สูงอายุที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก 2) แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่ใช้การสนทนากลุ่ม และ 3) แบบสอบถามกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้วิธีการแบบจำเพาะเจาะจง

ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการในการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ การจัดทำหลักสูตรการเรียน การคัดเลือกผู้สอน การดำเนินการสอน และการประเมินผล ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานของโรงเรียนมาจาก 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยจากผู้สูงอายุ ได้แก่ ความพร้อมของผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจ การเดินทาง การติดภารกิจส่วนตัว การสื่อสารและการปรับตัวของผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ งบประมาณ สถานที่ตั้ง ความพร้อมของอาคารเรียนและอุปกรณ์การเรียน การประชาสัมพันธ์และบุคลากรที่ไม่เพียงพอในการขับเคลื่อนงาน และ 3) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ข้อจำกัดทางศาสนา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่และชุมชนในการจัดกิจกรรมทั้งการตัดสินใจ การดำเนินงาน และการประเมินผลของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว มีผลเปลี่ยนแปลงให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองในระดับมาก และมีความสุขโดยรวมทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในระดับมากเช่นกัน

จากผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คือ 1) ควรมีนโยบายในการระดมทุนเพื่อกิจการด้านผู้สูงอายุ เพื่อให้มีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ 2) ควรร่วมมือกับกระทรวงการคลังในการกำหนดนโยบายด้านสิทธิพิเศษทางภาษีให้กับบุคคล/หน่วยงานที่เข้าร่วมจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับงานด้านผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น และ 3) ควรร่วมมือกับกระทรวงมหาดไทยในการขยายผลการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกตำบล เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้มากขึ้น

**คำสำคัญ:** โรงเรียนผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าตนเอง ความสุข

## THE ACTIVITIES REINFORCING VALUE AND HAPPINESS OF ELDERLY IN ELDERLY SCHOOLS

WILASINEE YOTHIKAN 606011

MASTER OF SOCIAL WORK (SOCIAL WELFARE ADMINISTRATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: KATTIYA KARNASUTA, Ph.D.

### ABSTRACT

The research on “Activities Reinforcing Value and Happiness of the Elderly in Elderly Schools has 3 objectives:- 1) to study the organizing process of activities for the elderly in elderly schools. 2) to study the participation in organizing activities for the elderly. 3) to study the changes that occurred to the elderly after participating in school activities. Five elderly schools under the Social Welfare Development Center for Older Persons are selected. The mixed methods research is used with 3 research tools:- 1) the semi-structured interview for the elderly school’s personnel using the in-depth interview. 2) the semi-structured interview for the participants in organizing activities using group conference. 3) questionnaire for the selected elderly. All are selected by using purposive sampling.

The study found that there are 4 steps to organize activities for the elderly schools which are; creating a curriculum, selecting instruction, managing education, and evaluation. The operational obstacles are based on 3 factors:- 1) the factors from the elderly, i.e., their physical and mental readiness, traveling facilities, personal duties, communication, and self-adaptation. 2) the factors from the elderly schools, i.e., budget, location, the readiness of school buildings and learning equipment, public relations, and insufficiency of personnel to perform the activities. 3) environmental factor that is a religion, which restricts the female elderly to participate in school activities. After the elderly have participated in educational activities in the elderly schools, there are changes at a high level of their self-esteem recognition as well as their overall physical, mental, social, and intellectual happiness.

Suggestions from the study findings to the Ministry of Social Development and Human Security: 1) there should be a policy to raise funds for the elderly in order to create a budget to support the operation of the elderly. 2) there should be a cooperation with the Ministry of Finance to set a tax preferential policy for the persons/organizations participating in the activities for the elderly schools to encourage all sectors to pay more attention to the work for the elderly. 3) there should be a cooperation with the Ministry of Interior to expand the establishment of elderly schools in every sub-district to encourage elderly participation.

**Keywords:** Elderly school, Self-Esteem, Happiness

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ” ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รศ. ดร.วรรณลักษณ์ เมียนเกิด ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ รศ. ดร.ชัตติยา กรรณสูต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รศ. ดร.จตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร และอาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนชี้แนะประเด็นที่เป็นประโยชน์จนกระทั่งงานนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ ศพส.บ้านบางแค ศพส.วาสนะเวศม์ ศพส.สงขลา ศพส.นครพนม และศพส. ธรรมปกรณ์ รวมถึงโรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมาลัย ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงานและการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อนทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูจนมาถึงทุกวันนี้ คอยสนับสนุนให้กำลังใจและคำปรึกษาต่าง ๆ ขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนข้าพเจ้าให้เป็นผู้ใหญ่มาโดยตลอดทั้งเรื่องวิชาการและเรื่องอื่น ๆ

วิลาสินี โยธินการ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.4 คำนิยามศัพท์	6
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ	6
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	8
2.2 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม	17
2.3 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง	21
2.4 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	30
2.5 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต	33
2.6 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	38
2.7 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพึ่งตนเอง (Self-Reliance)	46
2.8 แนวคิดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา	50
2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	53
2.10 กรอบแนวคิดการวิจัย	58
<b>บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย</b>	
3.1 เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่	59
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
3.3 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล	61
3.4 การทดสอบความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ	63

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	64
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	64
3.7 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย	66
3.8 การขอรับรองจริยธรรมการวิจัย	66
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	67
4.2 ผลการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ	73
4.3 ผลการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	86
4.4 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ	93
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการวิจัย	103
5.2 อภิปรายผล	110
5.3 ข้อเสนอแนะ	115
บรรณานุกรม	117
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	127
ภาคผนวก ข แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย	128
ภาคผนวก ค เครื่องมือวิจัย	147
ประวัติผู้เขียน	158

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ประเภทกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	14
2	พื้นที่ศึกษา	59
3	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	61
4	เพศของผู้สูงอายุ	68
5	อายุของผู้สูงอายุ	68
6	ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ	69
7	อาชีพของผู้สูงอายุ	69
8	ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมาก	70
9	ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อย	72
10	สรุปกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากและชอบน้อย	73
11	กิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง	78
12	สรุปกิจกรรมที่จัดทำในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง	82
13	สรุปปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	85
14	ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง	87
15	สรุปการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	92
16	ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง	93
17	ผลการวิเคราะห์ความสุขทางกายของผู้สูงอายุ	96
18	ผลการวิเคราะห์ความสุขทางสังคมของผู้สูงอายุ	97
19	ผลการวิเคราะห์ความสุขทางจิตใจของผู้สูงอายุ	99
20	ผลการวิเคราะห์ความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุ	100
21	สรุปการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุรายด้าน	102
22	สรุปกิจกรรมที่จัดทำในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง	105
23	สรุปปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	106
24	สรุปการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	108
25	สรุปการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุรายด้าน	110



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า	
1	ระดับการมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Cohen และ Uphoff	20
2	การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยภายในบุคคล (P) ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ	22
3	โครงสร้างอัตมโนทัศน์และการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Rosenberg	42
4	กรอบแนวคิดการวิจัย	58



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในหลายประเทศเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับสังคมสูงอายุจึงกำลังเป็นประเด็นที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ ทั้งการลดลงของจำนวนแรงงานที่ส่งผลต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การออกแบบระบบบำเหน็จบำนาญ ระบบสวัสดิการ การสร้างความมั่นคงในชีวิต ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. 2561 : 1) ประเด็นเหล่านี้นำมาซึ่งความท้าทายและความจำเป็นในการจัดมาตรการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้าน เพื่อสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในทุกช่วงเวลาของชีวิต

สำหรับประเทศไทยนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้วตั้งแต่ปี 2548 และกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2564 คือ มีสัดส่วนประชากรสูงอายุร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ จากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุปี 2560 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 11.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.1 จากประชากรทั้งหมดของประเทศ 65.5 ล้านคน โดยคาดการณ์ว่าตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นไป จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเฉลี่ย 4% ต่อปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2561 : 32-35) สัดส่วนประชากรที่ผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมทั้งในด้านการผลิต การลงทุน และการออมรวมถึงภาระหน้าที่ของรัฐ ชุมชน และครอบครัวในการดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ การดูแลเรื่องที่อยู่อาศัย รวมถึงการจัดระบบสวัสดิการสังคม เพื่อรองรับจำนวนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. 2561 : 1)

ทั้งนี้ รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยการกำหนดนโยบายด้านต่าง ๆ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 และยังจัดให้มีมาตรการเพื่อรองรับสังคมสูงอายุใน 4 มาตรการ ได้แก่ การจ้างงาน สร้างที่อยู่ ให้สินเชื่อ และตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพภาคบังคับ เพื่อลดภาระงบประมาณของภาครัฐในการทำงานเพื่อขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ นอกเหนือจากนี้ รัฐบาลยังได้จัดทำบันทึกข้อตกลงร่วมกันในหน่วยงานภาครัฐ 4 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการร่วมกันขับเคลื่อนงานด้านสังคม ด้านสุขภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถมีส่วนร่วมในสังคม มีสุขภาพแข็งแรงและมีความมั่นคงปลอดภัย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2561 : 6)

โรงเรียนผู้สูงอายุจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นเสมือนเครื่องมือที่ใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยเกี่ยวข้องกับมาตรการการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น และมาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2553 : 32) โดยกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของคุณสูงอายุ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันโรงเรียนผู้สูงอายุก็ยังเป็นพื้นที่ที่คุณสูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมมาแก่บุคคลอื่น ๆ เพื่อสืบทอดภูมิปัญญา และวัฒนธรรมให้ดำรงอยู่คู่กับชุมชนต่อไป ถือเป็นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ทั้งยังเสริมสร้างศักยภาพของคุณสูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ และเชื่อมโยงกับแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของคุณสูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559 : 4-6)

นอกจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุยังถูกจัดขึ้นในรูปแบบของกิจกรรมในสถาบัน หน่วยงาน หรือชุมชน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุในลักษณะของโรงเรียน ห้องเรียน โครงการ หรือกิจกรรมการเรียนรู้ ภายใต้พื้นฐานแนวคิดที่ว่า มนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา และแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของคุณสูงอายุ ความต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ร่วมกับแนวคิดการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผ่านกระบวนการถ่ายทอดความรู้ที่เป็นระบบ ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะความรู้ในการดูแลตัวเอง เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เกิดสัมพันธภาพที่ดีและความเอื้ออาทรระหว่างเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน อาจนำไปสู่การสร้างอาชีพและรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตัวเองได้ เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม จิตวิญญาณ และมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ด้วยวิธีการ “เรียนรู้ตลอดชีวิต” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ม.ป.ป. : 3 ; กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559 : 3-4 ; ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และ ธนิกานต์ ศักดาพร. 2560 : 10-12)

จุดเริ่มต้นของการเกิดโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นได้ถูกพัฒนามาจากการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นหลัก โดยมีการดำเนินการหลากหลายวิธีและหลากหลายกิจกรรม ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละบริบทพื้นที่ แต่ประการหลักสำคัญในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ และการเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุด้วย ในส่วนของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่นั้นยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐภาคเอกชนหรือภาคีเครือข่าย อาทิเช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เป็นต้น รวมถึงความช่วยเหลือจากภาคประชาชน โรงเรียน วัดและชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. ม.ป.ป. : 3-4)

ในส่วนของการทำงานของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นไม่มีการกำหนดรูปแบบและกิจกรรมที่ตายตัว แต่จะขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่ความต้องการของผู้สูงอายุและหน่วยงานที่จัดตั้งเป็นหลัก ทั้งที่เป็นหน่วยงานข้าราชการองค์กรผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา หรือผู้นำสถาบันการศึกษาในรูปแบบการบริหารต่าง ๆ เช่น การบริหารแบบบูรณาการเครือข่ายจากทุกภาคส่วน และทุนสังคมจากทุกประเภทการบริหารแบบมีคณะกรรมการระหว่างสถาบันศาสนาและองค์การบริหารส่วนตำบลการบริหารแบบมีคณะกรรมการจากหน่วยงานจัดตั้ง เป็นต้น ถึงแม้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีวิธีการดำเนินงานที่หลากหลายและแตกต่างกัน แต่ทุกรูปแบบเกิดขึ้นภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนร่วมกัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. ม.ป.ป. : 3) โดยยึดหลัก “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” เพื่อการจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559 : 4)

กิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมีหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นด้านส่งเสริมสุขภาพ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ด้านส่งเสริมการเรียนรู้ในเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจหรือมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สิทธิและสวัสดิการ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร หรือเทคโนโลยีต่าง ๆ เป็นต้น ด้านส่งเสริมความสามารถ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ รวมถึงการส่งเสริมด้านการมีงานทำและการมีรายได้ของผู้สูงอายุอีกด้วย (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559 : 34-37) การทำกิจกรรมนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมแล้ว กิจกรรมยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตน ทำให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเอง ดูแลตนเอง หรือพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้นั้น จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ และยังเป็นที่ต้องการของสังคม การตระหนักถึงคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เมื่อผู้สูงอายุรับรู้คุณค่าของ

ตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตและใช้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุแสดงออกซึ่งทัศนคติหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนได้ดียิ่งขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทุกคนควรมี หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาได้ (วราพร วันไชยธนวงศ์, วราภรณ์ ยศทวี และจุฬารวี ชัยวงศ์นาคนพันธ์. 2560 : 115) ดังนั้น การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญและควรส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสร้างเสริมการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภายใต้หลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองของผู้สูงอายุ เช่น มองตนเองในทางที่ดี รู้จักความถนัด ความสามารถจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีความสงบสุขในชีวิต เป็นต้น และการเปลี่ยนแปลงภายนอกของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลตนเอง มีความรับผิดชอบต่อบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนการคบหาช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข

จะเห็นได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีจัดตั้งขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับสถาบัน หน่วยงาน หรือองค์กรใดเป็นผู้รับผิดชอบหลัก ดังนั้น กิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุจึงมีความแตกต่างกันหลากหลายตามไปด้วย นอกจากนี้ การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นยังขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่มีอยู่ในแต่ละบริบทพื้นที่ ทั้งนี้ ในปี 2560 ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ทั้ง 12 แห่งในประเทศไทย สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้เริ่มมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นภายในหน่วยงาน และยังรับผิดชอบในการทำหน้าที่กำกับดูแลสนับสนุนการทำงานของหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอีกด้วย เช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) เป็นต้น ในฐานะที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) เป็นหน่วยงานเจ้าภาพในการปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยตรง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงการเปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีคำถามหลักในการวิจัยดังนี้

1. การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีการดำเนินงานอย่างไรและมีกิจกรรมในลักษณะใดบ้าง
2. โรงเรียนผู้สูงอายุได้เปิดโอกาสให้บุคคล/หน่วยงานใดมีส่วนร่วมดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุบ้างหรือไม่ และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างไร

3. ผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสุขของผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของบุคคล/หน่วยงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

## 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

### 1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยสนใจศึกษาการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับ 1) การกำหนดหลักสูตร 2) ผู้สอน 3) วิธีการสอน รวมถึง 4) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการจัดกิจกรรม และศึกษาผลการเข้าร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสุขของผู้สูงอายุ

### 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

โรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยทำการศึกษาในครั้งนี้มีจำนวน 5 แห่ง คือ

- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่
- 2) โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านวาสนะเวสม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 3) โรงเรียนผู้สูงอายุนครพนม จังหวัดนครพนม
- 4) โรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา จังหวัดสงขลา
- 5) โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

- 1) ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 3) ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ทำการศึกษาระหว่างเดือนมกราคม 2562 – มิถุนายน 2563

#### 1.4 คำนิยามศัพท์

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.)

**โรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุที่จัดขึ้นโดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) 12 แห่งในประเทศไทย

**การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง การดำเนินการของผู้รับผิดชอบโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุหรือผู้มีส่วนร่วมเพื่อจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การจัดทำหลักสูตรการเรียน 2) การคัดเลือกผู้สอน 3) การดำเนินการสอน และ 4) การประเมินผล

**การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)** หมายถึง ความรู้สึก/ทัศนคติที่ผู้สูงอายุประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุในด้านบวกและด้านลบ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยไม่คิดเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นหรือคิดว่าตนเองเหนือกว่าบุคคลอื่น

**การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่เกิดจากการนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปปรับใช้ในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ

**การมีส่วนร่วมของบุคคลในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ** หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลจากทุกภาคส่วน ได้แก่ นักเรียนผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) บุคคลในชุมชน และเครือข่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเข้าร่วมในการตัดสินใจ การดำเนินการ และการติดตามประเมินผล

**กิจกรรม** หมายถึง กิจกรรมหรือรายวิชาที่จัดขึ้นภายใต้หลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ

**ความสุข** หมายถึง ความสุขที่ผู้สูงอายุประเมินตนเองใน 4 ด้าน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา

#### 1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ข้อมูลการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละบริบทพื้นที่

2. ได้ข้อมูลการมีส่วนร่วมของบุคคล/หน่วยงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในระยะต่อไป

3. ได้ทราบผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลให้กรมกิจการผู้สูงอายุหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้ประโยชน์ นำไปขยายผลต่อยอดการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนหรือกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในระยะต่อไป





## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยการดำเนินงาน การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังจากที่ได้เข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- 2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.2 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
- 2.3 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- 2.4 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.5 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการการศึกษาตลอดชีวิต
- 2.6 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)
- 2.7 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการพึ่งตนเอง (Self-Reliance)
- 2.8 แนวคิดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา
- 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.10 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

##### 2.1.1 ความหมายของกิจกรรม

กิจกรรม หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ของบุคคลที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ผลผลิตหรือมาตรฐานที่ได้กำหนดไว้ โดยการจัดกิจกรรมเป็นวิธีการที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องนำมาใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (วราภรณ์ ศรีวิโรจน์. ม.ป.ป. : 2)

กิจกรรมยังหมายถึง การที่ผู้บุคคลปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2554) การมีกิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ จึงเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (กมลรัตน์ หนูสวี. 2553 : 18)

กิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำหรืองานที่บุคคลสนใจ นอกเหนือจากการทำงานหรือเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน (Lemon. 1972 อ้างถึงใน ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล. 2544 : 8)

กิจกรรมสามารถให้ความหมายได้หลายอย่างและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับความคิดเห็น ทศนคติต่อกิจกรรมนั้น ๆ โดยกิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติจะแสดงออกถึงบุคลิกภาพ พัฒนาการ รวมถึงประสบการณ์และเป้าหมายในชีวิต (จิตรภา ชาญเดชก้อง. 2547 อ้างถึงใน

กมลรัตน์ หนูสวี. 2553 : 18) นอกจากนี้แล้ว กิจกรรมยังมีความสัมพันธ์กับความอยู่ดีกินดี การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลด้วย (Verena H. Menec. 2003 : 74)

กล่าวโดยสรุป กิจกรรม คือ การกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นจากความสนใจของบุคคลเป็นพื้นฐาน กิจกรรมช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เกิดประสบการณ์ใหม่ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และยังส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลด้วย

### 2.1.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีกิจกรรมพัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยา Robert Havighurst อธิบายว่าบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมพัฒนาจิตใจตลอดช่วงชีวิต จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีความสุขในชีวิต เป็นการสร้างการเรียนรู้ให้กับบุคคล โดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือ ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีบทบาทหน้าที่หรือการทำกิจกรรมใด ๆ ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความเพลิดเพลิน กระฉับกระเฉง สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น รวมถึงเกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง (อัจฉรา ปุราคม. 2558 : 40)

ทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่าในส่วนตัวของจิตใจ ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขถ้ายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ความสุขในวัยสูงอายุนั้นตัดสินใจได้จากความสามารถที่ผู้สูงอายุทำอะไรให้แก่สังคมได้มากน้อยแค่ไหน เพราะฉะนั้นถ้าเขาว่างมือจากงานอย่างหนึ่งก็ควรหางานอย่างอื่นมาทดแทน หากผู้สูงอายุละทิ้งสังคม โลกและสังคมก็จะละทิ้งเขา (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549 : 550) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น การทำประโยชน์เพื่อสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเอง และก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (พัชราภา มนูญภัทราชัย. 2544 อ้างถึงใน ฌัญฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12) การได้ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองและมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การทำกิจกรรมจึงเป็นเสมือนการได้รับการสถานภาพและบทบาทอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับในทางกลับกันหากผู้สูงอายุไม่ทำกิจกรรมใด ๆ เลย จะรู้สึกเบื่อหน่ายและใช้ชีวิตอย่างเฉยเมย เป็นผลให้เกิดภาวะความเสื่อมถอยของสภาพจิตใจอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุบางส่วนที่ร่างกายเสื่อมโทรมแล้ว แต่ยังคงทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ หรือได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน จะรู้สึกมีความสุขและไม่เหงา (ทิพย์อรุณ สมภู. 2552 อ้างถึงใน ฌัญฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12) การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตนเองได้ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (ศจี วิสารทศจี. 2554 : 20-21) ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาหรือการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมโดยผ่านรูปแบบของการทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ เนื่องจาก

การทำกิจกรรมจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักยภาพ (ประเวศ วรรสี. 2542 อ้างถึงใน ฌฎฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตเหมือนกับคนที่อยู่ในวัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะมีชีวิตแบบคนสูงอายุนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลักษณะของสังคมจะต้องมีแบบแผนให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้เท่ากับคนในวันกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่าง ๆ มีความสนใจและเกี่ยวข้องกับสมาชิกในวัยเดียวกัน ทฤษฎีชี้แนะถึงการรักษาระดับของกิจกรรมที่จะให้คงไว้และให้เหมาะสมกับกระบวนการความสูงอายุ (กันตिया พวงสำลี. 2560 : 15) ผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉงมีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ภารกิจใด ๆ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรสนใจร่วมเป็นสมาชิกของกิจกรรมต่าง ๆ เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพจิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการความชรา (วัชรินทร์ เสมามอญ. 2556 : 33) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมหรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะมีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง และจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ใด ๆ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวกและชอบในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่สูญเสียไปจากการปลดเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน (อารยา ถาวรสวัสดิ์. 2556 : 31)

### 2.1.2.1 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติต่อตนเอง ต่อเพื่อนฝูง ต่อครอบครัว และต่อสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์และยังมีบทบาทต่อสังคมอยู่ ทั้ง ๆ ที่ภาวะร่างกายส่งผลให้มีการถอยห่างออกจากสังคม การมีกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตด้วย ดังนั้น การมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง (ประนอม โอทกานนท์. 2554 : 23) การทำกิจกรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย แต่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะเป็นกิจกรรมที่ไม่มีเป้าหมายเฉพาะหรือเป็นลักษณะกิจกรรมทางสังคมมากกว่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลผลิต การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมหรือให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี หากบุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนเอง และส่งผลโดยตรงต่อการนับถือตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในชีวิตซึ่งทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข (สุภาวดี พุฒิน้อย. 2556 : ออนไลน์) โดยสามารถแบ่งรูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท (Lemon. 1972 อ้างถึงใน ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. 2544 : 10 ; เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร. 2546 อ้างถึงใน อัจฉรา ปุราคม. 2558 : 40-41) ดังนี้

1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เป็นกิจกรรมทั่วไปแบบไม่เป็นทางการ เช่น การช่วยเหลืองานทั่วไปภายในครอบครัว การพบปะพูดคุย หรือการสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือญาติ เป็นต้น

2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นทางการ เช่น การเป็นจิตอาสา หรืออาสาสมัครทำกิจกรรมเพื่อสังคมการเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง การทัศนศึกษา การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม การเข้าร่วมสมาคมหรือชมรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว เป็นต้น

3) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary Activity) เป็นการทำกิจกรรมที่มีความเป็นส่วนตัว เป็นกิจกรรมที่ทำภายในบ้านของตน เช่น การทำกิจกรรมเบา ๆ ในยามว่าง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือคลายเครียด กิจกรรมนันทนาการ การทำสวนการปรับปรุงตกแต่งบ้าน เป็นต้น  
นอกเหนือจากนี้ เทเลอร์ ได้แบ่งกิจกรรมของผู้สูงอายุออกเป็น 6 ด้าน ประกอบด้วย (Taylor. 1992 อ้างถึงใน ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. 2548 : 29-30)

1) อาชีพบำบัด (Occupation Therapy) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเสื่อมถอยที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ไม่นั้นในเรื่องการประกอบอาชีพ เช่น งานฝีมือ งานแกะสลัก การทำสวน เป็นต้น

2) นันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่แจ่มใส กิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำคาญหรือคิดฟุ้งซ่าน เช่น การวาดรูป การเดินรำ การร้องเพลง เป็นต้น

3) กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Bibles Therapy) เป็นการใช้ประโยชน์จากการอ่านหนังสือเพื่อรักษาหรือป้องกันความแปรปรวนของอารมณ์ และพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ รู้เท่าทันต่อสถานการณ์ของโลก และยังเป็นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

4) กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เสริมสร้างสมรรถภาพการหายใจที่ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ทำให้อายุยืนยาวขึ้น

5) กิจกรรมทางศาสนา (Religion Activity) ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียด ช่วยลดความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะในสังคมไทยศาสนาจะมีผลต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมของผู้สูงอายุ

6) กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteering) เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าต่อสังคม เช่น การร่วมกิจกรรมเพื่อสงเคราะห์ชุมชน งานอาสาสมัครต่าง ๆ

ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล (2544 : 10-12) ได้จัดหมวดหมู่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

#### 1) การมีส่วนร่วมทางสังคม

การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิกไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวหรือนอกครอบครัว ลักษณะของกิจกรรมในหมวดนี้ได้แก่

1.1) กิจกรรมอาชีพบำบัด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การทอผ้า เย็บผ้า แกะสลักจักสาน เป็นต้น

1.2) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์ เกิดความสุขทางใจและเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุได้

1.3) กิจกรรมด้านการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อ ได้มีโอกาสพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้กับคนในวัยเดียวกัน โดยผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจและความถนัดของตนเอง กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การศึกษาในเรื่องพุทธศาสนา เช่น การศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธรูปและพระเครื่องในสมัยต่าง ๆ การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนเองทำอยู่ในอดีต และการศึกษาในลักษณะของวิชาชีพในกรณีที่มีความสามารถในด้านนั้น ๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ช่างไม้ การตัดเย็บเสื้อผ้า งานหัตถกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

1.4) กิจกรรมบริการห้องสมุด เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ

1.5) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจสอบความต้านทานของโรค การให้ความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การใช้ยาเบื้องต้น และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้ความรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวของผู้สูงอายุและบุคคลอื่นในสังคม และการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.6) กิจกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ได้แก่ การจัดให้มีงานในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการผ่อนคลายอารมณ์

1.7) กิจกรรมด้านการเมือง ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเมือง เช่น การเลือกตั้ง การร่วมประชุมเกี่ยวกับการเมืองระดับท้องถิ่น การฟังอภิปรายเกี่ยวกับการเมือง เป็นต้น

1.8) กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การจัดให้มีการทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนา เช่น การจัดให้มีการนิมนต์พระมาเทศน์ การจัดบำเพ็ญกุศลในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา เป็นต้น

1.9) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ ได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดบรรยายและสัมมนาในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย

1.10) กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม ได้แก่ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม เช่น การจัดให้มีการทำความสะอาดวัดและศาสนสถานในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ของชาติ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันรัฐธรรมนูญ วันฉัตรมงคล เป็นต้น

1.11) กิจกรรมการทัศนศึกษา ได้แก่ การจัดให้มีการนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ นอกสถานที่ เช่น โบราณสถานและสถานที่สำคัญต่าง ๆ ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด

1.12) กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษเพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ได้แก่ การทำยาสมุนไพร การทอผ้า การดนตรี การละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ ฯลฯ

## 2) การมีงานอดิเรก

การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนเองในเวลาว่างหรือเป็นการพักผ่อนอาจเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ ลักษณะกิจกรรมหมวดหมู่นี้ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขทางใจให้แก่ผู้สูงอายุและเป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมความพร้อมทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ตามวัยของผู้สูงอายุ เช่น การละเล่นต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน ได้แก่ การเล่นดนตรี นาฏศิลป์ การร้องรำทำเพลง การเล่นกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง และการเล่นเกมต่าง ๆ

## 3) กิจกรรมด้านอาชีพ

เป็นกิจกรรมการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ มีอาชีพเล็กๆ น้อยๆ ที่เหมาะสมกับวัยของตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือทำงานเพื่อรายได้เสริม ซึ่งอาจจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ ที่เป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า การทำอาหารสำเร็จรูป การทำสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ กิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ มีความปลอดภัยและสอดคล้องกับศักยภาพ

ของผู้สูงอายุ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้เกิดการสร้างสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมโดยแบ่งหมวดหมู่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็น 7 ประเภท ดังตารางที่ 1 (ศจี วิสารทศจี. 2554 : 22-23)

ตารางที่ 1 ประเภทกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรม	ตัวอย่างกิจกรรม
1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย	- <u>กิจกรรมบริหารร่างกาย</u> ได้แก่ โยคะ ลีลาศ แอโรบิค วิ่งเหยาะ เดินเร็ว กิจกรรมใช้อุปกรณ์บริหาร เช่น ลูกบอลบริหาร ปาเป้า โยนห่วง โบลิ่งสนาม รำมวยจีน รำไม้พลอง ไทเก๊ก เปตอง การออกกำลังกายกับเครื่องบริหาร - <u>กิจกรรมปรับนับัดร่างกาย</u> ได้แก่ การนวด การอบสมุนไพร ธรรมชาติบำบัด
2. กิจกรรมทางศาสนา	การทำบุญ ฟังธรรม ฟีกสมาธิ
3. กิจกรรมเสริมทักษะทางปัญญา	การเล่นเกมส์ฝึกสมองต่าง ๆ เช่น บิงโก จับคู่ภาพปริศนา อ่านหนังสือ หมากฮอส หมากรูก การทายภาพ เรียนรู้เพิ่มเติม การใช้อินเทอร์เน็ต
4. กิจกรรมเพื่อความบันเทิง	การร้องเพลง การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง ร้องเพลงคาราโอเกะ
5. กิจกรรมส่งเสริมสังคม	การพบปะสังสรรค์ตามโอกาสต่าง ๆ พุดคุยกิจกรรมตามเทศกาล วันสำคัญต่าง ๆ
6. กิจกรรมส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และภูมิปัญญา	การทำงานศิลปะ การปั้น การเล่นดนตรี งานช่างงานฝีมือ ตุ๊กตาต้นไม้ เลี้ยงสัตว์
7. กิจกรรมพิเศษอื่น ๆ	- <u>กิจกรรมอาสาสมัคร</u> การบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ - <u>กิจกรรมการท่องเที่ยว</u> ได้แก่ การดูนก ชมธรรมชาติ เป็นต้น

ที่มา: ศจี วิสารทศจี. 2554

### 2.1.2.2 ประเภทกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุจัดตั้งขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน โดยเน้นให้ความรู้ที่จะช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุและช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับสถานการณ์

การเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงการให้ความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในบ้านปลาย ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุดทั้งนี้กรมกิจการผู้สูงอายุได้มีการกำหนดประเภทกิจกรรมที่มีการดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็น 5 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559 : 34-37)

### 1) กิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมของผู้สูงวัย

กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเยียวยา ฟันฟู หรือช่วยคลายความเครียดทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเป็นสำคัญตัวอย่างกิจกรรมในประเภทนี้ ได้แก่

1.1) กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้านรำวงย้อนยุค จ๊ิง แอโรบิค ลีลาศ โยคะ เปตอง ภายบริหาร เป็นต้น

1.2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่องปาก และความสะอาดของผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุ การสร้างเสน่ห์ให้เหมาะสมในวัยสูงอายุ เป็นต้น

1.3) กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.4) กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น เช่น การส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน การระคับระคองชีวิตคู่การดูแลซึ่งกันและกัน

1.5) กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย หัวเราะ บำบัดดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เช่น ระบายสี พับกระดาษ พิมพ์ภาพ เป็นต้น

1.6) การจัดเวทีพบปะ พูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจของผู้สูงอายุ

1.7) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ “ติดบ้าน” (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้างและต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี แต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน)

1.8) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ “ติดเตียง” (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วย ต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้)

### 2) กิจกรรมด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและมีความสนใจ ช่วยลดช่องว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น



2.1) กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

2.2) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม และศาสนา

2.3) กิจกรรมการให้ความรู้สิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.4) กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย

2.5) กิจกรรมการเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์ น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแปลงเรียนรู้การปลูกพืชตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการขยะ เป็นต้น

2.6) กิจกรรมทัศนศึกษาสถานศึกษาที่ เช่น เรียนรู้จากพิพิธภัณฑ์

3) กิจกรรมด้านการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน

กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน รวมไปถึงการสร้างรายได้และการมีงานทำที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ ตัวอย่างเช่น

3.1) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านอาชีพ และการส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ

3.2) กิจกรรมธนาคารความดี

3.3) กิจกรรมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

3.4) กิจกรรมจิตอาสา

4) กิจกรรมด้านการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มผลิตสินค้า หรือผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากฝีมือของผู้สูงอายุ สินค้าของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ผ้าทอ ถุงย่าม ผ้าพันคอ ดอกไม้จันทน์การทำบายศรี งานฝีมือต่าง ๆ การแปรรูปอาหาร วัสดุประดิษฐ์ต่าง ๆ วาดภาพ ระบายสี เป็นต้น

5) กิจกรรมด้านการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ

กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่า ยกย่องเชิดชูภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนานของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชน อาทิเช่น

5.1) กิจกรรมสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ

5.2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ

5.3) กิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านศิลปะ วัฒนธรรมท้องถิ่น ที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้ที่มีคุณค่า สังคมควรนำมาเรียนรู้และสืบทอดต่อไปสู่ผู้สนใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและได้รับการยอมรับจากสังคม กิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ และยังช่วยลดภาวะความตึงเครียด ลดความเบื่อหน่ายในชีวิตของผู้สูงอายุจากการสิ้นสุดบทบาทหน้าที่จากการทำงาน และมีบทบาทใหม่เข้ามาแทนที่ เช่น ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากการทำงาน และได้เข้ามารับบทบาทใหม่ในการเป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นด้วย

กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีหลายประเภท แต่กิจกรรมส่วนใหญ่จะเน้นไปที่สุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ให้ความบันเทิงรื่นเริง เช่น กิจกรรมนันทนาการ การเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องพิจารณาความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุควบคู่กับสภาพความพร้อมของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญ กิจกรรมนั้นจึงจะเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความสนใจของผู้สูงอายุ เป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรการเรียน และทรัพยากรที่ใช้ในการเรียนการสอน ได้แก่ สถานที่ ผู้สอน วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละพื้นที่มีบริบทแตกต่างกัน ส่งผลให้โรงเรียนผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุแตกต่างกันไปด้วย

## 2.2 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

### 2.2.1 ความหมายของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่ประชาชน หรือผู้มีส่วนได้เสีย ได้มีโอกาสแสดงทัศนะ แลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น เพื่อแสวงหาทางเลือก และการตัดสินใจต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับร่วมกัน ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจึงควรเข้าร่วมในกระบวนการนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงการติดตามและประเมินผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การรับรู้ การเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนร่วมกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย (พัชรี สีโรรส. 2546 : 2-2)

การมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่ส่งเสริม ชักนำ และสร้างโอกาสให้บุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม ด้วยความสมัครใจ และไม่หวังผลตอบแทน ที่สำคัญ คือ การมีส่วนร่วมนั้นจะต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความจำเป็น ความต้องการ และวัฒนธรรมของคนส่วนใหญ่ในชุมชน (วิรัช นิภาวรรณ. 2530 : 61)

การมีส่วนร่วมยังหมายถึงการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมหรือเข้าร่วมในการตัดสินใจ หรือเคยเข้าร่วมด้วยเพียงเล็กน้อย ได้มีส่วนในการเข้าร่วมมากยิ่งขึ้น โดยเป็นไปอย่างเสมอภาคและมีอิสรภาพ ทั้งนี้ การเข้าร่วมนั้นจะต้องเริ่มตั้งแต่ขั้นแรกจนถึงขั้นสุดท้ายของโครงการ (นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. 2547 : 4) โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการดำเนินโครงการ ร่วมรับผลประโยชน์ และยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินผลโครงการนั้น ๆ ด้วย (นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. 2538 : 3)

การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนผู้มีส่วนได้เสียในการดำเนินการต่าง ๆ ของภาครัฐได้เข้ามามีส่วนร่วมข้อมูลข่าวสาร ได้มีโอกาสมาแสดงความคิดเห็น แสดงความห่วงกังวล ต่อแนวทางการดำเนินการของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งรวมไปถึงการมาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมตัดสินใจรับผลจากการตัดสินใจ ให้การปรึกษาหารือ และร่วมกันประเมินผลการดำเนินการของหน่วยงานของรัฐ การมีส่วนร่วมยังรวมไปถึงการมาร่วมกันคิดถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาของชุมชน มาร่วมกันออกแบบอนาคตของชุมชนโดยคนในชุมชนเอง (คู่มือการจัดทำแผนพัฒนาและงบประมาณโดยใช้ทุนทางสังคมเป็นฐาน. 2558 : 8)

การมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง การเข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีศิลปะและสมัครใจ เริ่มตั้งแต่การตัดสินใจ คิดค้นปัญหา วางแผน ดำเนินการ และติดตามประเมินผล จนเกิดความรู้สึกร่วมกันและรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ (กรรณการ์ พงษ์สนิท และคณะ. 2543 : 10)

สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมคือการเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้เสียเข้ามาส่วนในการรับรู้ การแลกเปลี่ยนข้อมูล การแสดงความคิดเห็น การลงมือปฏิบัติ รวมถึงการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง รวมถึงการติดตามประเมินผล โดยเกิดขึ้นในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของกิจกรรมนั้น ๆ การมีส่วนร่วมจะต้องกระทำโดยสมัครใจจึงจะทำให้ผู้มีส่วนร่วมรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินกิจกรรมนั้นอย่างแท้จริง

## 2.2.2 การมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นกระบวนการซึ่งประชาชนหรือผู้มีส่วนได้เสียมีโอกาสได้แสดงทัศนะ หรือเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตน การมีส่วนร่วมถือเป็นกระบวนการสื่อสารสองทาง ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วย การแบ่งสรรข้อมูลร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนได้เสีย และยังเป็น การเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม เพราะการมีส่วนร่วมเป็นการเพิ่มคุณภาพการตัดสินใจ การลดค่าใช้จ่ายและการสูญเสียเวลา เป็นการสร้างฉันทามติ ทำให้ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ อีกทั้งช่วยหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าในกรณีที่ย่ำแย่ที่สุด ช่วยให้เกิดความน่าเชื่อถือ และความชอบธรรม และช่วยให้ทราบความห่วงกังวลของประชาชนและค่านิยมของสาธารณชน

รวมทั้งเป็นการพัฒนาความเชี่ยวชาญและความคิดสร้างสรรค์ของสาธารณชน (วันชัย วัฒนศัพท์. 2543 อ้างถึงใน ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 7)

เงื่อนไขพื้นฐานของการมีส่วนร่วมมีอยู่ 3 ประการ คือ (ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 6)

1) ต้องมีอิสรภาพ คือ บุคคลมีอิสระที่จะเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ การเข้าร่วมจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ ดังนั้น การถูกบังคับให้เข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใดก็ตาม ไม่ถือว่าเป็นการมีส่วนร่วม

2) ต้องมีความเสมอภาค คือ บุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมใดก็ตาม จะต้องมีสิทธิเท่าเทียมกับผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ

3) ต้องมีความสามารถ คือ บุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีความสามารถพอที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ หมายความว่า ในบางกิจกรรมแม้จะกำหนดว่าผู้เข้าร่วมมีเสรีภาพและเสมอภาค แต่กิจกรรมที่กำหนดไว้มีความซับซ้อนเกินความสามารถของกลุ่มเป้าหมาย การมีส่วนร่วมจะเกิดขึ้นไม่ได้ ไม่เช่นนั้นจะต้องเสริมสร้างความสามารถของบุคคลเพื่อให้สามารถเข้าร่วมได้

องค์ประกอบของการมีส่วนร่วมมีอยู่ 3 ด้าน คือ (ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 6)

1) ต้องมีวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายชัดเจน การให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จะต้อง มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายชัดเจนว่าเป็นไปเพื่ออะไร ผู้เข้าร่วมจะได้ตัดสินใจดีกว่าควรเข้าร่วมหรือไม่

2) ต้องมีกิจกรรมเป้าหมาย การให้บุคคลเข้ามีส่วนร่วม จะต้องระบุลักษณะของกิจกรรมว่ามีรูปแบบและลักษณะอย่างไร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมจะได้ตัดสินใจว่าควรเข้าร่วมหรือไม่

3) ต้องมีบุคคลหรือกลุ่มเป้าหมาย การให้บุคคลเข้ามีส่วนร่วมจะต้องระบุกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน โดยทั่วไป กลุ่มบุคคลเป้าหมายมักถูกจำกัดโดยกิจกรรมและวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมอยู่แล้ว

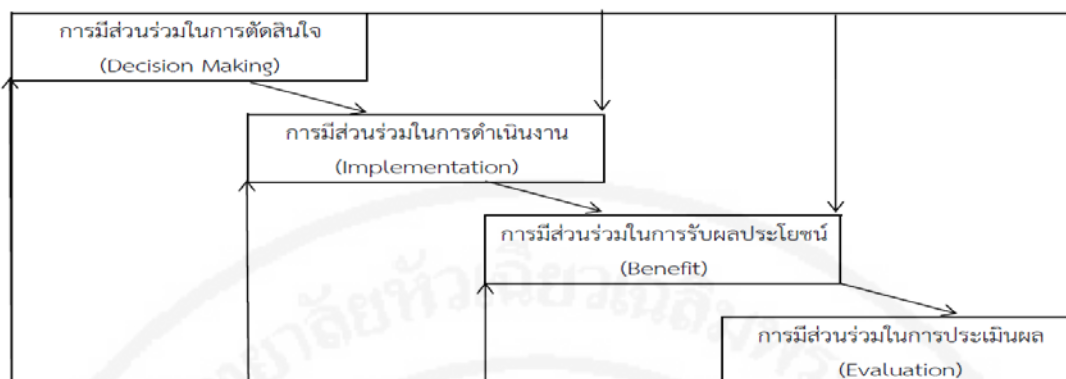
ทั้งนี้ การมีส่วนร่วมมักพิจารณาผู้เข้าร่วมจากกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) ซึ่งอาจเป็นกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ หรือเป็นผู้ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนผู้สนใจอีกด้วย

### 2.2.2.1 ระดับขั้นของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมมีหลายระดับ โดย Cohen และ Uphoff ได้จำแนกการมีส่วนร่วมออกเป็น 4 ระดับ คือ (Cohen และ Uphoff. 1980 อ้างถึงใน ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 8)

- 1) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making)
- 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ (Implementation)
- 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefit)
- 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation)

ภาพที่ 1 ระดับการมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Cohen และ Uphoff



### 2.2.2.2 ประโยชน์ของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมไม่ว่าในหน่วยงานใดก็ตามเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาเพราะการมีส่วนร่วมมีคุณประโยชน์หลาย ทั้งนี้ ประโยชน์ที่ได้จากการมีส่วนร่วมนั้นขึ้นอยู่กับความจริงใจและความจริงใจในการดำเนินการด้วยประโยชน์โดยทั่วไปของการมีส่วนร่วม มีดังนี้ (อรทัย ก๊กผล. 2552 : 26-28)

1) เพิ่มคุณภาพการตัดสินใจ การให้ผู้มีส่วนได้เสียเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลข่าวสารและความคิดเห็น ๆ จะช่วยให้ได้ข้อมูลในการตัดสินใจที่ครบถ้วนมากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยให้เกิดทางเลือกใหม่ ๆ ทำให้การตัดสินใจรอบคอบและได้รับการยอมรับมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการตัดสินใจที่กระทบกับผู้เข้าร่วมโดยตรง

2) ลดค่าใช้จ่ายและการสูญเสียเวลา เมื่อการตัดสินใจนั้นได้รับการยอมรับจากผู้มีส่วนได้เสียเข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่ต้น รับทราบข้อมูล คำอธิบายต่าง ๆ เห็นประโยชน์ส่วนรวมที่จะได้รับจะช่วยลดความขัดแย้งระหว่างการนำไปปฏิบัติ กระบวนการมีส่วนร่วมนั้นมีค่าใช้จ่ายและต้องใช้ระยะเวลา แต่เมื่อได้รับการยอมรับจากผู้เข้าร่วมแล้ว การนำไปสู่การปฏิบัติก็จะรวดเร็วขึ้นในทางกลับกัน หากไม่ได้รับการยอมรับอาจจะไม่สามารถดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียงบประมาณโดยเปล่าประโยชน์

3) การสร้างฉันทามติ การสร้างฉันทามติอาจเป็นเรื่องยากในปัจจุบัน เนื่องจากสังคมเราเป็นสังคมพหุลักษณะและต้องยอมรับความหลากหลายทางความคิดซึ่งกลไกที่ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนก็คือ กลไกการมีส่วนร่วมโดยเชื่อว่าการมีส่วนร่วมอาจช่วยป้องกันความขัดแย้งได้

4) ร่วมมือในการนำไปปฏิบัติ การมีส่วนร่วมเมื่อประสบความสำเร็จจะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความกระตือรือร้นในการช่วยให้เกิดผลในทางปฏิบัติ

5) ช่วยทำให้ผู้บริหารมีความใกล้ชิดกับประชาชน การมีส่วนร่วมช่วยให้ผู้บริหารและปฏิบัติงานในหน่วยงานเกิดความใกล้ชิด สร้างสัมพันธ์ที่ดี ได้รับความรู้สึกห่วงกังวล และเกิดความตระหนักในการตอบสนองต่อความต้องการหรือความกังวลของผู้มีส่วนได้เสีย

6) ช่วยพัฒนาความเชี่ยวชาญและความคิดสร้างสรรค์ของสาธารณชน การมีส่วนร่วมเป็นการให้การศึกษาแก่บุคคลโดยทั่วไป เพื่อการเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจและเป็นเวทีในการฝึกความเป็นผู้นำ

7) ช่วยทำให้บุคคลสนใจประเด็นสาธารณะมากขึ้น การมีส่วนร่วมเป็นการเพิ่มทุนทางสังคมและช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีความกระตือรือร้นและให้ความสนใจต่อประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม

การวิจัยในครั้งนี้เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นหมายถึง การเปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนได้เสียในการดำเนินงาน เช่น ผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ ชุมชนที่อยู่อาศัย เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ภาคีเครือข่ายต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการดำเนินงานต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมนั้นเกิดขึ้นจากการร่วมคิด เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ความสนใจของผู้สูงอายุ เป็นต้น การร่วมตัดสินใจในการกำหนดกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการลงมือทำหรือการดำเนินกิจกรรม เช่น การเป็นผู้สอน เป็นต้น ซึ่งอาจรวมถึงการสนับสนุนทางด้านวัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ สถานที่ การอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินการในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปอย่างราบรื่นและสุดท้าย การมีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผลของกิจกรรมที่จัดขึ้น ผ่านการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังจากการเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจมีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ขึ้นอยู่กับวิธีการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการเปิดโอกาสให้บุคคลหรือหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนความพร้อมของทรัพยากรต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

## 2.3 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

### 2.3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมได้รับการพัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดาชื่อ Albert Bandura เกิดจากแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมออกมาในทันที แต่การเรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired New Knowledge) ซึ่งยังไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงออกมา เพราะฉะนั้นการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็เป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ขึ้นจริง (ไหมไทย ไชยพันธุ์. 2557 : 26)

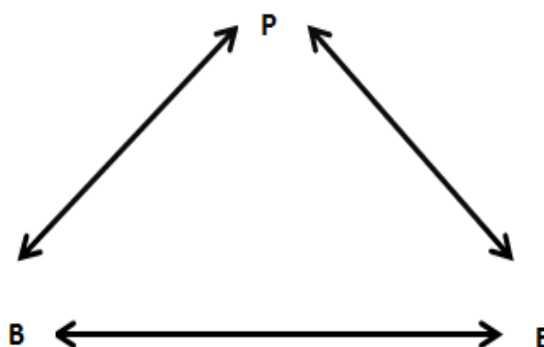
Albert Bandura กล่าวว่า บุคคลสามารถสร้างรูปแบบพฤติกรรมจากการรับรู้ในสิ่งที่พวกเขาเห็น เหมือนกับที่เราเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้จากการสังเกตการกระทำของญาติพี่น้องหรือบุคคลรอบข้าง เช่น การกวาดบ้าน การล้างจาน การซักผ้า เป็นต้น ดังนั้น บุคคลจึงสามารถแสดงพฤติกรรมแบบเดียวกันกับที่เคยสังเกตเห็นจากตัวแบบ (Observational Learning) โดยสามารถแบ่งตัวแบบออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (ศรีณีย์ สิงห์ทน. 2552 : 14-15)

1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) เป็นตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสสังเกตและสร้างปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง

2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ การ์ตูน หนังสือ นวนิยาย เป็นต้น

Albert Bandura ยังเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ กล่าวคือ บุคคลสามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายใน ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำของตนเองในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคล ได้แก่ สติปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่น ๆ ในตัวคน รวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 3 ด้าน (Triad Reciprocal Determinant) ดังภาพที่ 2 (ไหมไทย ไชยพันธุ์. 2557 : 26-27) โดยพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยทางพฤติกรรมด้วย ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ด้าน มีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน โดยไม่อาจแยกออกจากกันได้ (สุพิชชา วงศ์จันทร์. 2557 : 36)

**ภาพที่ 2** การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยภายในบุคคล (P) ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ



การอธิบายปัจจัย 3 ด้าน ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน แต่แต่ละตัวมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน มีรายละเอียดดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550 อ้างถึงใน ไหมไทย ไซยพันธุ์. 2557 : 27)

### คู่ที่ 1 ระหว่าง P กับ B

เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง ความตั้งใจกับพฤติกรรม ปัจจัยดังกล่าวเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางใด ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดปัจจัยภายในตัวบุคคลด้วย คือ การตอบสนอง ความรู้สึก เช่น บุคคลคิดว่าการดูรายการทางโทรทัศน์เป็นการให้ความบันเทิงแก่ตนเอง และรู้สึกอยากดูรายการดังกล่าวจึงเปิดดู การเปิดโทรทัศน์จึงเป็นการสนองอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล

### คู่ที่ 2 ระหว่าง E กับ P

เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมอาจจะเป็นข้อความหรือตัวแบบที่จะกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง และลักษณะอื่น ๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบ การอบรมสั่งสอน หรือการชักจูงทางสังคม ในขณะที่เดียวกัน บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น รายการโทรทัศน์จะกระตุ้นให้บุคคลรับรู้ว่ามีประโยชน์และทำให้เกิดความอยากดู เกิดการวางแผนที่จะดู และเลือกรายการที่ต้องการดู แม้ว่ารายการต่าง ๆ มีให้บุคคลดูเหมือนกันหมด แต่บุคคลจะเลือกดูเมื่อไร รายการใดก็ได้ ซึ่งการเลือกรายการก็จะจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความชอบของตน

### คู่ที่ 3 ระหว่าง B กับ E

เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม นั่นคือ พฤติกรรมจะเปลี่ยนเงื่อนไขสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย เช่น จากตัวอย่างข้างต้น บุคคลจะเปลี่ยนรายการ (สิ่งแวดล้อม) ตามความชอบ เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนก็จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย

นอกเหนือจากนี้ Albert Bandura ยังเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลพวงจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลการกระทำของตน โดยเรียกความสามารถนี้ว่า การกำกับตนเองของบุคคล (Self-Regulation) การกำกับตนเองนี้ไม่สามารถบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต แต่จะต้องฝึกฝนและพัฒนาความตั้งใจ ความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้นยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง หากขาดหนทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง นั่นคือการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้ (สุพิชชา วงศ์จันทร์. 2557 : 38-43)



1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) โดยบุคคลทำการตั้งเป้าหมายพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าควรทำ เช่นไร เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgement) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำ และเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนวางไว้

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไก การกำกับตนเอง ซึ่งทำหน้าที่ในการตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง และทำหน้าที่เป็น แรงจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก เมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เช่น การยกย่อง การชื่นชมตนเอง เป็นต้น ในทางกลับกันบุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การละอายใจ การเสียใจ เมื่อกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่วางไว้

โดยคุณค่าของการกระทำเกิดจากการเรียนรู้ในพฤติกรรมที่มาจากการสังเกต ซึ่งจะ นำไปสู่การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป หากพฤติกรรมที่สังเกตเห็นนั้นมีคุณค่าและ แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จ อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ในทางตรงกันข้าม หากสังเกตเห็น ความล้มเหลวเกิดขึ้นในการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบ บุคคลจะไม่สนใจนำพฤติกรรมดังกล่าวมาสู่ ตนเอง เพราะฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงขึ้นอยู่กับกระบวนการ (Judgement Process) โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลในการประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ รวมถึง การสังเกตจากตัวแบบด้วย ทั้งนี้ กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลนั้นสามารถนำไปสู่แบบแผนความคิด และพฤติกรรมที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้ (Bandura. 1977 อ้างถึงใน ศรัณย์ สิงห์ทน. 2552 : 15-17)

#### 1) กระบวนการให้ความสนใจ (Attentional Process)

บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้ หากบุคคลนั้นไม่สนใจในสิ่งที่ตนสังเกต ความสนใจของ บุคคลที่มีต่อตัวแบบหรือสิ่งที่ตนสังเกตจะนำไปสู่พฤติกรรมที่จะเลือกกระทำตาม หรือกระทำแตกต่าง จากสิ่งที่สังเกตเห็น ทั้งนี้ ความสนใจของบุคคลยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตและสิ่งแวดล้อม ที่เหมาะสมอีกด้วย

#### 2) กระบวนการจดจำ (Retention Process)

บุคคลจะเรียนรู้จากความสนใจของตนเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่จะต้องมีการจดจำ เพื่อสร้างความหมายขึ้นจากความทรงจำที่เรียนรู้ใน 2 ลักษณะ คือ ภาพในใจ (Imaginary) และ คำพูด (Verbal) โดยลักษณะทั้งสองจะช่วยให้บุคคลสามารถจดจำพฤติกรรมของสิ่งที่สังเกตได้ง่ายขึ้น และนานขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมของบุคคล เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่เหมือนหรือคล้ายกับสิ่งที่ตนจดจำไว้

### 3) กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process)

การที่บุคคลสามารถแสดงออกได้นั้น มาจากการให้ความสนใจและจดจำสิ่งที่ตนสังเกต บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาและดำเนินพฤติกรรมนั้นต่อไป เมื่อพวกเขาได้รับการตอบสนองที่น่าพึงพอใจกลับมา ในทางกลับกันหากบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแล้ว แต่ไม่ได้รับการตอบสนองที่น่าพึงพอใจ พวกเขาจะไม่แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอีก ดังนั้น บุคคลจึงมีการสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาเสมอในแต่ละวัน โดยจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละวันให้เหมาะสมจากสิ่งที่ได้เรียนรู้

### 4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Process)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนั้น ได้แยกแยะระหว่างสิ่งที่บุคคลรับรู้กับการแสดงออกของบุคคล เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถแสดงบทบาททุกอย่างออกมาได้ทั้งหมด แต่จะแสดงออกในพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้จากการสังเกต แล้วได้รับการตอบสนองที่น่าพึงพอใจเท่านั้น การเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลจากตัวแบบย่อมมีความคาดหวังที่จะได้รับความพึงพอใจกลับมา ดังนั้น ความคาดหวังจึงเป็นการจูงใจให้บุคคลยังคงเลียนแบบพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป

การเรียนรู้ทางสังคมจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการเปลี่ยนแปลงในการตอบสนอง โดยมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้ (Good, 1959 : 522 และ Mednick, 1964 : 18 อ้างถึงใน ศรีณย์ สิงห์ทน, 2552 : 14)

- 1) การเรียนรู้มีผลทำให้พฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลง
- 2) การเรียนรู้เป็นผลของการฝึกปฏิบัติหรือฝึกฝน และทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
- 3) การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะค่อนข้างถาวร
- 4) การเรียนรู้ไม่อาจสังเกตหรือเห็นได้โดยตรง

การวิจัยในครั้งนี้ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อใช้อธิบายผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังจากการเรียนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านทัศนคติหรือพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยการนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต การตระหนักในคุณค่าของตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ

## 2.3.2 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model (TTM)/Stage of Change Model)

ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีองค์ประกอบหลักอยู่ 4 ส่วน คือ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of Change) ความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisional Balance) และการตระหนักในตนเอง (Self Efficacy)

### 2.3.2.1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change)

ทฤษฎีนี้ กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดต้องผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ 6 ขั้น ดังนี้ (Prochaska, Norcross and Diclemente, 2006 อ้างถึงใน พรธณี ปานเทวีญ และอายุพร ประสิทธิเวชชากร, 2557 : 38) (กรฎา มาตยากร, 2561 : 112-113)

### 1) ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation)

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ไม่ตั้งใจ ไม่รับรู้ เชื่อที่จะเปลี่ยนแปลงและยังไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 6 เดือนข้างหน้า ไม่สนใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนไม่เห็นตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้น บางคนอาจเคยพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วแต่ล้มเหลว จึงไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงอีก กลุ่มนี้ควรได้รับการกระตุ้นให้คิดถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มากขึ้น และรื้ออารมณ์ให้รู้สึกว่าการกระทำพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเอง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

### 2) ขั้นลังเลใจ/ซังใจ (Contemplation)

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้เริ่มตระหนักหรือรับรู้ว่าการกระทำพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นปัญหา จึงคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า หรือคิดจะเปลี่ยนแปลงใน 30 วัน ข้างหน้า โดยไม่เคยมีความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาก่อน บุคคลจะเริ่มต้นจากการพิจารณาข้อดีและข้อเสียของการปฏิบัติพฤติกรรมของตนที่ผ่านมา และมีการชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจทำให้บุคคลเกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้ติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน และยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที ดังนั้น กลุ่มนี้ควรได้รับการเรียนรู้ว่าเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว เขาจะเป็นอย่างไร ลดอุปสรรคหรือข้อเสียในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Reduce the Cons of Changing Behavior)

### 3) ขั้นเตรียมตัว (Preparation)

ในขั้นนี้บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในอนาคตอันใกล้ภายใน 30 วันข้างหน้า และเคยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลกลุ่มนี้จะเริ่มต้นการกระทำบางอย่างที่จะมุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การเริ่มวางแผน การบอกกล่าวเพื่อนและครอบครัวว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในระยะเตรียมตัวควรได้รับการกระตุ้นหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ (Support) เพื่อให้กำลังใจและเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัว

### 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action)

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนมาแล้วอย่างต่อเนื่อง แต่ยังไม่ถึง 6 เดือน การช่วยเหลือบุคคลกลุ่มนี้ควรสอน ให้คำแนะนำเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เขาปฏิบัติกิจกรรมตามข้อตกลง (Commitment) ได้ เช่น หากิจกรรมอื่นทำทดแทนพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพให้รางวัลกับตนเองเมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ หลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้เขากลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเหมือนเดิม

### 5) ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance)

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้สามารถที่จะปฏิบัติ เปลี่ยนแปลง หรือกระทำพฤติกรรมใหม่ในระยะเวลาติดต่อกันนานมากกว่า 6 เดือน โดยมีการป้องกันการกลับทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ (Prevent

Relapse) สิ่งสำคัญในขั้นตอนนี้ คือ การช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความอยาก (Temptation) ที่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม โดยเฉพาะการมีภาวะเครียด ดังนั้นจึงควรมหาแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดที่เชื่อถือหรือไว้วางใจ พุดคุยหรือใช้เวลาอยู่กับบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมที่ดี รู้วิธีการจัดการกับความเครียด แทนการหาทางออกโดยการมีพฤติกรรมเดิมที่เป็นผลเสียต่อตนเอง

#### 6) ขั้นกลับไปมีปัญหาซ้ำ (Relapse)

การที่บุคคลนั้นถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมก่อนที่จะเปลี่ยนแปลง โดยที่บุคคลจะนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยง การปล่อยให้ตนเองมีภาวะอารมณ์จิตใจที่เปราะบาง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ จนกลับไปมีพฤติกรรมเดิมบ้างหรือกลับไปมีปัญหาซ้ำ อย่างเต็มตัว (กรรฎา มาตยการ. 2559 : 32)

### 2.3.2.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of Change)

กระบวนการเปลี่ยนแปลง เป็นกิจกรรมที่สังเกตได้ (Overt Activities) และสังเกตไม่ได้ (Covert Activities) ซึ่งบุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม เพื่อเคลื่อนไปสู่ระยะต่อไป การเคลื่อนผ่านระยะในขั้นต้นเรียกว่า Earlier Stage มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) ขั้นลังเลใจ/ซังใจ (Contemplation) และขั้นเตรียมตัว (Preparation) ควรประยุกต์ด้านการรับรู้ความคิด (Cognitive) อารมณ์ (Affective) และกระบวนการประเมิน (Evaluation Processes) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การที่บุคคลจะเคลื่อนไปสู่ระยะต่อมา ที่เรียกว่า Later Stage คือ ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) และขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) จึงควรเน้นกระบวนการสร้างข้อตกลง (Commitments) สัญญาการวางเงื่อนไข (Conditioning) การเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยไม่สามารถคาดการณ์ได้ (Contingencies) การควบคุมสิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนช่วยเหลือ (พรณี ปานเทวัญ และอายุพร ประสิทธิเวชชากร. 2557 : 39)

กระบวนการพื้นฐาน 10 ประการ ที่เป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่แต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ (ไพรชาสการ์. ม.ป.ป. อ้างถึงใน ญาณินท์ ศรีทรงเมือง. 2549 : 23-24)

1) การกระตุ้นให้ตื่นตัว (Consciousness Raising) ได้แก่ บุคคลพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่และทำความเข้าใจ แล้วนำมาสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่มีผลต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด มักใช้ในระระซังใจ

2) การระบายอารมณ์ (Dramatic Relief) ส่วนใหญ่มักแสดงออกในรูปของอารมณ์ ความรู้สึก จากประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปัญหา

3) การประเมินตนเอง (Self Reevaluation) ได้แก่ การทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาในเรื่องความรู้ความเข้าใจและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง

4) การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental Reevaluation) ได้แก่ การที่บุคคลมีการพิจารณาและประเมินว่าพฤติกรรมปัญหามีผลทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาอย่างไร

5) การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self Liberation) ได้แก่ การที่บุคคลเชื่อว่าเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาได้ และสัญญาว่าจะปฏิบัติตามความเชื่อนั้น

6) ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping Relationship) ได้แก่ ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่มีความจริงใจ การยอมรับ และการเอื้อประโยชน์ ที่บุคคลได้รับระหว่างที่เขาพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

7) การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter Conditioning) การที่บุคคลเลือกพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์มาปฏิบัติแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

8) การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement Management) ได้แก่ การให้การเสริมแรงทางบวก เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และการลงโทษบุคคลที่มีพฤติกรรมทางลบ

9) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) ได้แก่ การปฏิรูปสถานการณ์หรือการปรับสภาพแวดล้อม และสาเหตุอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมปัญหา

10) การประกาศอิสรภาพต่อสังคม (Social Liberation) ได้แก่ การที่บุคคลประกาศให้สังคมรู้ถึงความตระหนักถึงประโยชน์ และการยอมรับต่อการเลือกปรับวิถีชีวิต

จากกระบวนการทั้ง 10 ประการข้างต้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1) กระบวนการทางความรู้สึกรู้สึกนึกคิด/ประสบการณ์ (Cognitive/Experiential Processes) ซึ่งประกอบด้วย การกระตุ้นให้ตื่นตัว การระบายอารมณ์ การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

2) กระบวนการทางพฤติกรรม (Behavioral Processes) ได้แก่ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเสริมแรงในการจัดการ การควบคุมสิ่งเร้า และการประกาศอิสรภาพของสังคม ได้แก่ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเสริมแรงในการจัดการ การควบคุมสิ่งเร้า และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม

### 2.3.2.3 ความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisional Balance)

ความสมดุลของการตัดสินใจเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่ดี (Pros) และสิ่งที่จะต้องสูญเสีย (Cons) ในการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมนั้น ๆ โดยทำการประเมินสิ่งที่จะต้องเสียไปกับประโยชน์ที่จะได้รับ (สมนึก กุศลดิตพร และทิพยนตร อริยปิณฑ์. 2552 : 11)

### 2.3.2.4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นระดับความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการต่อสู้หรือต่อต้านพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ความเชื่อมั่น (Confidence) ซึ่งหมายถึงระดับความรู้สึกส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง โดยปราศจากพฤติกรรมที่ไม่ดีอีกต่อไป และสิ่งดึงดูดใจ (Temptation) ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงจะเกิดขึ้นในสถานการณ์กดดัน (Prochaska PO and others. 1996 อ้างถึงใน สมนึก กุลสถิตพร และทิพยเนตร อริยปิติพันธ์. 2552 : 11)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลอาจจะแสดงออกในลักษณะที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าจะมีความสามารถไม่ต่างกัน หากการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน ทั้งนี้ Bandura ได้เสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลว่ามีอยู่ 4 ปัจจัย ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550 : 57-60)

1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรงของบุคคล บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การมีตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง และมีผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ซึ่งวิธีการนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันได้ทั่วไป ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลยิ่งขึ้นควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จและส่งผลให้เกิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ในทางลบ เช่น การถูกข่มขู่ จะทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัว อันจะนำไปสู่การรับรู้ในความสามารถของตนต่ำลง อารมณ์ในลักษณะดังกล่าวทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี ซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่ล้มเหลว แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้นส่งผลให้มีการแสดงออกที่ดีขึ้นด้วย

จากแนวคิด ทฤษฎีข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุนั้น เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งปัจจัยภายในของผู้สูงอายุคือสภาพร่างกายและจิตใจ และปัจจัยภายนอกซึ่งหมายถึงสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ความคิด/ทัศนคติ ประสบการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้สูงอายุทั้งสิ้น นอกจากนี้กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลยังแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความรู้ในความสามารถของตน การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง การประเมินผลดีผลเสียจากการเปลี่ยนแปลงนั้น รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือระยะเวลา

การวิจัยในครั้งนี้ต้องการศึกษาการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นหลักจากการเข้าเรียน ในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นการนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุมารับใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในลักษณะที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง การปรับเปลี่ยนการแต่งกาย เป็นต้น และในลักษณะที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม การปรับเปลี่ยนมุมมองในการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนระบบความคิดต่อการดำเนินชีวิต รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ

## 2.4 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

### 2.4.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม (วิภาพร มาพบสุข. ม.ป.ป. : 5)

1) ความสุขทางกาย หมายถึง การมีความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพดี มีสาธารณูปโภคดี การคมนาคมดี สภาพแวดล้อมดี การพักผ่อนดี และนันทนาการดี 2) ความสุขทางใจ ได้มาจากการรู้จักความพอดี ความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความอบอุ่น ความผูกพันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ มีความอดทน เสียสละ และทำประโยชน์ให้กับสังคม (พัฒน์นิน กิติพราภรณ์. 2531 อ้างถึงใน จักรพงษ์ เกยีน. 2554 : 5)

คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อชีวิตแต่ละด้านของตนเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนเป็นไปอย่างปกติสุข (จักรพงษ์ เกยีน. 2554 : 5) องค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีทั้งด้านร่างกายจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตยังเป็นตัวกำหนดให้บุคคลมีความสุขหรือไม่มีความสุข (Dalkey and Rourke. 1973 อ้างถึงใน รัตนาภรณ์ ประวัตินันท์. 2561 : 1554)

กันติยา พวงสำลี (2560 : 24) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุโดยส่งผลให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิตยาภรณ์ นาครรัตน์ และคณะ (ม.ป.ป. : 21) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่ง ๆ ในระยะเวลาหนึ่ง คือการที่ประชาชนในครอบครัวหรือชุมชนมีชีวิตความเป็นอยู่บรรลुเกณฑ์หรือมาตรฐานขั้นต่ำที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละช่วงเวลาตามสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสภาวะแวดล้อม

เป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จำเป็นจะต้องพัฒนาทั้งในด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ เพื่อให้ประชาชนมีการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน คือ มีอาชีพ มีรายได้ตามสมควรแก่สภาพ มีปัจจัยสี่ในการครองชีพ (ด้านเศรษฐกิจ) มีการศึกษาตามสมควร มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีครอบครัวดี (ด้านสังคม) เป็นผู้มีความประพฤติดี สามารถพึ่งตนเองได้ ทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ (ด้านจิตใจ) คนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีควรมีดังนี้ 1) มีความรู้ดี 2) มีสุขภาพอนามัยดี 3) มีความสามารถดี 4) มีความคิดดี 5) มีการกระทำดี และ 6) มีจิตใจดี (สมพร เทพสิทธา. 2535 อ้างถึงใน อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. 2541 : 139)

โดยสรุป คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานอย่างเพียงพอและเหมาะสม คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจของบุคคลต่อชีวิตของตนเอง และส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต

#### 2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อยกระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้มนุษย์เกิดการขวนขวายให้ได้มาในสิ่งนี้ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลและสังคม ซึ่งสามารถสรุปความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดังนี้ (วิภาพร มาพบสุข. 2550 : 5)

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้น คิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นอยู่เสมอ

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา เหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม



4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม

5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมมีความรู้ความเข้าใจในการร่วมมือ ร่วมใจในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

คุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปควรมีองค์ประกอบสำคัญ 6 ด้าน ได้แก่ (ณรงค์ศักดิ์ ตระละภฎ. 2535 : 24)

1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อน รวมทั้ง การรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล

2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึก ภาควุฒิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิดความจำสมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน และการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือความวิตกกังวล เป็นต้น

3) ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of Independence) คือ การรับรู้ถึง ความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เช่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น เช่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมรวมทั้งการรับรู้ ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

5) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ การดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ที่ตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่ง อำนวยความสะดวกด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ที่ตนมีโอกาส ที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ที่ตนได้มีกิจกรรมนันทนาการและมีกิจกรรมใน เวลาว่าง เป็นต้น

6) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality Religion/Personal Beliefs) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

จากแนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตเกิดจากการที่บุคคลได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานอย่างเพียงพอและเหมาะสม ซึ่งทำให้บุคคลมีความเป็นอยู่ที่ดีทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม หรือเรียกได้ว่ามีความสุขกายสบายใจในการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดียังส่งผลให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ แนวคิดคุณภาพชีวิตเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญประการหนึ่งในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดนี้เป็นกรอบในการจัดหลักสูตรการเรียนสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุในหลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสนับสนุนส่งเสริม และเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน มีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2.5 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต

### 2.5.1 ความหมายของการศึกษาตลอดชีวิต

“การศึกษาตลอดชีวิต” หรือ “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” มีความหมายคล้ายคลึงกันมาก จึงมักถูกใช้แทนกันหรือใช้ในความหมายเดียวกัน การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะมุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ ในขณะที่การศึกษาตลอดชีวิตจะเน้นไปที่กระบวนการจัดการศึกษา แต่ทั้งสองคำมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องการให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างเหมาะสม เพื่อจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (สุมาลี สังข์ศรี และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2558 : 9)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตยัง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลตลอดช่วงชีวิตที่เป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญา สังคม และตัวบุคคล การเรียนรู้ตลอดชีวิตไม่ได้จำกัดเฉพาะการศึกษาของผู้ใหญ่ แต่ครอบคลุมการศึกษาสำหรับทุกช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา ไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยเกิดขึ้นตั้งแต่เกิดจนตาย (Peterson. 1979 อ้างถึงใน สุมาลี สังข์ศรี. 2544 : 15)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นภาพรวมของการศึกษาหรือการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ครอบคลุมตั้งแต่การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย (สุมาลี สังข์ศรี และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2558 : 9 อ้างถึงใน Skolverket. 2000)

โดยในแต่ละช่วงชีวิต บุคคลอาจได้รับการศึกษารูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบผสมผสานกัน เป็นการศึกษาที่สัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล สัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิต ทั้งทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา เพื่อมุ่งพัฒนาบุคคลอย่าง เต็มศักยภาพ ให้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสมในทุกช่วงของชีวิต (สุมาลี สังข์ศรี. 2544 : 24-25)

การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การศึกษาตามอัธยาศัย การศึกษาในโรงเรียน และการศึกษา นอกโรงเรียน เป็นระบบการจัดการศึกษาที่มุ่งพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพอย่างเหมาะสมกับ ยุคสมัยตั้งแต่เกิดจนตาย ทำให้สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องและมี ประสิทธิภาพ ช่วยให้ประเทศสามารถแข่งขันและร่วมมือกับนานาชาติทั้งในทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. ม.ป.ป. อ้างถึงใน จินตนา สุจจานันท์. 2556 : 112)

โดยสรุป การศึกษาตลอดชีวิต หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ตั้งแต่เกิดจนตาย การเรียนรู้เกิดขึ้นจากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระบบ การศึกษา นอกกระบวน และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนา เกิดความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

### 2.5.2 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต

แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตเป็นแนวคิดที่ต้องการให้บุคคลเรียนรู้ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ และได้รับโอกาสทางการศึกษาในทุกช่วงวัย การศึกษาตลอดชีวิตจึงครอบคลุมการเรียนรู้ทุกรูปแบบ และเกิดขึ้นได้หลายวิธี นอกเหนือจากหลักสูตรการเรียนรู้อย่างที่เป็นทางการในระบบการศึกษาแบบเป็น ทางการ (Formal Learning) โดยเป็นการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการ (Non-Formal, In-Formal, and Workplace Learning Experience) ที่สามารถลดต้นทุนการเรียนรู้ ลดระยะเวลาการศึกษา และเพิ่มผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ รวมถึงมีมาตรฐานและผลลัพธ์ของ การเรียนรู้ที่ชัดเจน และสามารถประเมินผลการเรียนรู้ได้ (OECD. 2004 อ้างถึงใน อาชญญา รัตนอุบล และคณะ. 2554 : 11) คือ

- 1) เป็นการเรียนเพื่อรู้ โดยบุคคลจะผสมผสานความรู้ทั่วไปที่กว้างขวางจากการเรียนรู้ ทุกรูปแบบเพื่อพัฒนาตนเองเป็นสำคัญอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
- 2) เป็นการเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง หรือเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะหรือความเชี่ยวชาญ ให้สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน
- 3) เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน โดยมุ่งส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจผู้อื่นและตระหนักถึง การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การสร้างความร่วมมือและการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ

4) เป็นการเรียนรู้เพื่อชีวิต หรือเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือความเจริญก้าวหน้าของบุคคล

การศึกษาตลอดชีวิตเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคลที่จะกระทำจนเป็นนิสัย (Habitually) และต่อเนื่องตลอดในทุกช่วงชีวิต โดยมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ (นิตยา สำเร็จผล. 2547 อ้างถึงใน อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. 2554 : 11-12) คือ

1) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความตั้งใจและได้มีการวางแผนที่จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตในทุกช่วงวัยของแต่ละบุคคล

2) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความมุ่งมั่นและความสนใจของแต่ละบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ รวมถึงเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละบุคคลจะกระทำให้สำเร็จลุล่วงต่อไป

เนื่องจากการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นเรื่องของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นปกติวิสัยในชีวิตประจำวันของคนทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ของทุกคน จึงสามารถสรุปหลักการเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของคนไทยได้ดังนี้ (จินตนา สัจจานนท์. 2556 : 120)

1) สร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตและมีวัฒนธรรมการเรียนรู้

2) การเรียนรู้ตลอดชีวิตเกิดขึ้นและมีความต่อเนื่องตลอดเวลา ตลอดช่วงอายุของผู้เรียน

3) คนไทยทุกคนมีสิทธิและความเสมอภาคในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

4) ผู้เรียนและการเรียนรู้มีความสำคัญและสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่มีความสุข

5) ผู้เรียนมีโอกาสและมีทางเลือกในการเรียนรู้ด้วยรูปแบบและวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีคุณภาพและยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้เรียน

6) การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ในทุกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

7) ทุกแห่งในสังคม คือ แหล่งการเรียนรู้ของคนทุกคน

8) ทุกฝ่ายในสังคมต้องร่วมรับผิดชอบในการจัดการศึกษาและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ปวงชน

9) การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการบูรณาการการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเข้าด้วยกัน

10) คุณภาพของการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดบทบัญญัติในการจัดการศึกษา ให้ยึดหลักการศึกษาดำเนินชีวิตสำหรับประชาชน ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา และพัฒนาสาระและกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง แนวคิดในการจัดการศึกษาดำเนินชีวิต มีดังนี้ (ประเสริฐ บุญเรือง. 2555 : 6)

### หลักการ

1) เพิ่มโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีคุณภาพให้กับประชาชนอย่างทั่วถึง

2) สนองความจำเป็นและความต้องการในการเรียนรู้ของบุคคลและชุมชน

3) พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง

4) ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนของสังคมเป็นภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการดำเนินงานการศึกษาตลอดชีวิต

### จุดมุ่งหมาย

1) บุคคลต้องได้รับโอกาสในการรับการศึกษาตลอดชีวิตที่มีคุณภาพ เท่าเทียม และเสมอภาค จากการศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

2) จัดการศึกษาที่ครอบคลุมทั่วถึงทุกคนในแต่ละช่วงวัยตลอดชีวิต

3) บุคคลได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพในการเรียนรู้เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

### แนวทางในการจัดการศึกษา

1) การจัดการศึกษาสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความถนัด ความสนใจ ความแตกต่างของบุคคล และมีรูปแบบที่เหมาะสมตามสภาพและความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2) การจัดการศึกษาต้องสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ

3) ภาคีเครือข่ายการศึกษาตลอดชีวิต มีส่วนร่วมในการเสนอแนะในการจัดการศึกษารวมทั้งกำหนดมาตรฐานการศึกษา

4) ผู้เรียน/ผู้รับบริการสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยยังไม่พบว่ามีจัดการศึกษาในระบบสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่สอดคล้องกับสภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้น รูปแบบการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงควรจัดในรูปแบบการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกานต์ ศักดาพร. 2559 : หนังสืออิเล็กทรอนิกส์)

### 2.5.3 ความจำเป็นของการจัดการศึกษาตลอดชีวิต

การศึกษาตลอดชีวิตเป็นการศึกษาที่บุคคลได้รับตลอดชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งรวมทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ การเมือง เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ สามารถปรับตัวกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงชีวิต การศึกษามีความสำคัญมากขึ้น

เพราะปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วซับซ้อน ยากที่จะนำความรู้ในวัยเด็กมาใช้ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ต้องมีการจัดการศึกษาคลอดชีวิตมีดังนี้ (จินตนา สุจจันนท์. 2556 : 113-115)

1) โครงสร้างของประชากรที่เปลี่ยนไป คือ มีประชากรวัยเด็กลดน้อยลงในขณะที่ประชากรวัยผู้ใหญ่และวัยชรามีแนวโน้มสูงขึ้น นอกจากอัตราการเกิดของเด็กน้อยลงแล้ว ประชากรวัยเด็กยังมีปัญหาพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ทำให้ประเทศไทยอาจจะประสบปัญหาภาวะขาดแคลนกำลังแรงงานที่มีคุณภาพในอนาคต

2) ข้อจำกัดของการจัดการศึกษาในระบบ การศึกษาในระบบมีระเบียบและหลักเกณฑ์ตายตัว จึงทำให้คนบางกลุ่มขาดโอกาสเรียนในระบบโรงเรียนในวัยเด็ก คนเหล่านี้ควรมีโอกาสได้รับการศึกษาแม้ว่าจะพ้นวัยเรียนไปแล้วก็ตาม เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสทางการศึกษาอย่างเสมอภาคและทั่วถึง

3) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและอาชีพการงาน สภาพเศรษฐกิจมีการแข่งขันอย่างรุนแรงและทำให้องค์กรต่างๆ ต้องพัฒนาตนเองเพื่อลดต้นทุนการผลิตและเพื่อรักษาความสามารถในการแข่งขันเทคโนโลยีใหม่ ๆ ถูกนำเข้ามาใช้ในภาคธุรกิจ คนจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น

4) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการเมือง สังคมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและซับซ้อน สังคมชนบทเปลี่ยนมาเป็นสังคมเมือง การดำเนินชีวิตมีแต่ความรีบเร่ง ความใกล้ชิดของคนในครอบครัวลดน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาในสังคมมากมาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กเร่ร่อน ครอบครัวแตกแยก ประชาชนจึงควรได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ในด้านการเมือง สังคมไทยเป็นสังคมประชาธิปไตยมากขึ้น ประชาชนมีสิทธิ มีเสรีภาพในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและในการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง ดังนั้น การที่ประชาชนจะสามารถทำหน้าที่ของพลเมืองดีได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ประชาชนควรได้รับการศึกษาและข้อมูลข่าวสารอยู่ตลอดเวลา

5) ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความเจริญก้าวหน้านี้ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนต้องการความรู้ใหม่ ๆ เพื่อจะได้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้เกิดการถ่ายโอนข้อมูลความรู้ได้อย่างสะดวก เมื่อการเข้าถึงข้อมูลทำได้สะดวกและรวดเร็ว การคิดค้นความรู้ใหม่ ๆ จึงทำได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นความรู้เดิมที่มีอยู่จึงล้าสมัย ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้คนได้รับความรู้ใหม่ ๆ และทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

6) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม รวมทั้งบทบาทและหน้าของบุคคล ที่เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัย เช่น วัยผู้ใหญ่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

จากแนวคิดข้างต้น การศึกษาตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน เพราะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามช่วงวัย รวมถึงสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตเป็นเป้าหมายหนึ่งที่ใช้เป็นกรอบในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านการเรียนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ได้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ใหม่สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลและรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว นอกจากนี้ การศึกษาตลอดชีวิตยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและรับมือต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

## 2.6 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

### 2.6.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดีมีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังหมายความรวมถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลด้วย (ชัยวัฒน์วงศ์อาษา. 2556 อ้างถึงใน รัตนาภรณ์ ประวัติวรรษา. 2561 : 1554)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองและแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จ (Coopersmith. 1984 อ้างถึงใน พิมพจักรัส บุญเลิศ. 2560 : 12)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ (Rosenberg. 1965 อ้างถึงใน พิมพมาศ ตาปัญญา. 2556 : 2)

การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ สามารถประสบผลสำเร็จในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับตนเองและบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนเอง ตลอดจนงานมีเจตคติที่ดีต่อตนเองซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (ปรีมาพร แสงพยัค. 2553 : 33)

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่เชื่อมโยงไปสู่ลักษณะเด่นหรือเอกลักษณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์แห่งตน (Owens. 2002 อ้างถึงใน มาลีณี จุฑาปะมา. 2553 : 14)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในด้านบวกหรือด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรู้สึกดีกว่าดีพอ รู้สึกว่าตนมีคุณค่า พอใจในตนเอง นับถือตนเอง โดยไม่คาดหวังความนับถือยกย่องจากบุคคลอื่น และไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าบุคคลอื่น (Rosenberg. 1979 : 30-31)

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถให้ความหมายได้ในสองแง่มุม คือ ในแง่ของความรู้สึกที่บุคคลมีต่อศักยภาพหรือความสามารถของตนเอง และในแง่ของความรู้สึกที่บุคคลตระหนักในคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นผลรวมของความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) และการนับถือตนเอง (Self-respect) ซึ่งก็คือความสามารถในการดำรงชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าของบุคคลนั่นเอง (Branden. 1969 : 110)

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในด้านบวก ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองจากการรับรู้คุณค่าของตน รวมถึงการรับรู้คุณค่าที่บุคคลอื่นมีให้กับตนเองด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับและนับถือตนเอง และยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลต้องการพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

## 2.6.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abraham Maslow เชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด และพฤติกรรมของมนุษย์สามารถอธิบายได้โดยเป้าหมายของมนุษย์ ซึ่งมีแนวโน้มของพฤติกรรมที่มนุษย์ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการ มาสโลว์ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ เชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด และพฤติกรรมออกเป็น 5 ชั้น และมนุษย์ต้องได้รับความพึงพอใจจากความต้องการขั้นต่ำที่สุดก่อน จึงจะผ่านไปสู่ความต้องการระดับสูงต่อไปตามลำดับ ดังนี้ (ยุราวัตติ์ เนื่องโนราช. 2558 : 32-36)

1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานทางร่างกายของมนุษย์ เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ และการพักผ่อน ซึ่งถือได้ว่าเป็นความต้องการของร่างกายที่ขาดไม่ได้ แต่ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพที่ขาดก็จะถูกกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยชรา ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักเป็นแหล่งถือเป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพอย่างหนึ่งด้วย



3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความปรารถนาของมนุษย์ที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ รวมถึงความต้องการการยอมรับจากคนในสังคม

4) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการของมนุษย์ที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า และมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ถ้าหากบุคคลสมปรารถนา ก็จะเกิดความมั่นใจในตนเอง เป็นคนที่มีประโยชน์และมีคุณค่า ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่สมปรารถนา ก็จะเกิดปมด้อย และมองโลกในแง่ร้าย

5) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Need for Self Actualization) หมายถึง บุคคลมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดในที่ตนเองสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึก ยอมรับตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ที่สำคัญที่สุดคือการมีสติ เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ โดยเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดสิ้นสุด ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่

ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่านั้นอยู่ในลำดับขั้นที่ 4 ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับ สามารถที่จะประเมินออกมาในรูปของทัศนคติ หรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ หากประเมินแล้วอยู่ด้านบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้หากได้รับการตอบสนอง จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลก ถ้าหากไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้คนทั่วไปจึงปรารถนาที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง นับถือและภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Maslow. 1970 อ้างถึงใน เสาวณี เตชะพัฒนางษ์. 2553 : 14-15)

ทั้งนี้ บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ (Maslow. 1970 อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. ม.ป.ป. : 5)

1) ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสรภาพและมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2) ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from other people) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

นอกจากนี้ Carl Rogers ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองในแง่ของการประเมินตนเอง ระหว่างตัวตนที่แท้จริง (Real Self) กับตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ไว้ดังนี้ (ศรีนวล และคณะ. 2536 อ้างถึงใน กาญจนา รัตนะราช. 2555 : 18)

1) บุคคลที่มองตนเองตรงกับตัวตนตามความจริง มักมองตนเองตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความมีความมุ่งมั่น กระตือรือร้น และได้ตามที่ตั้งใจไว้เสมอ บุคคลจึงมีความพึงพอใจในตนเองอยู่มากซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจในบุคคลอื่นด้วย ซึ่งเป็นการมองตนเองและคนอื่นในด้านดี และจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

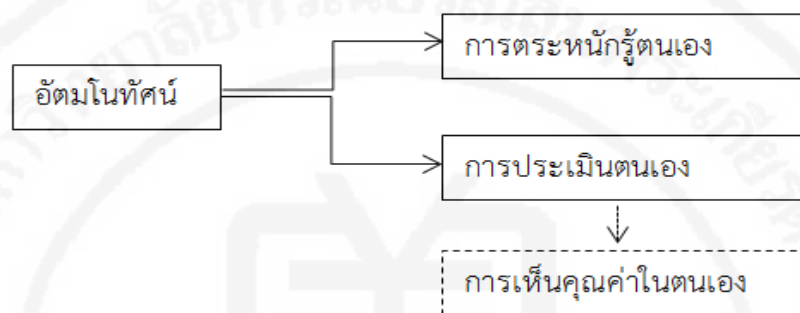
2) บุคคลที่มองตนเองสูงกว่าตนตามความจริง มีแนวโน้มที่จะมองตนเองตามอุดมคติอย่างเพื่อฝัน ไม่มีหนทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจึงมักทำอะไรไม่สมดังหวังอยู่เสมอแล้วกล่าวโทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่นว่าเป็นต้นเหตุของความไม่สมหวังนั้น

3) บุคคลที่มองตนเองต่ำกว่าตนตามความจริงมักเป็นผู้ที่ยอมแพ้อภัย ไม่ได้ใช้ศักยภาพ และคุณสมบัติตามความเป็นจริง จึงมีแนวโน้มที่จะวาดภาพตนในอุดมคติที่ตกต่ำลงอีก เพราะไม่เชื่อในความสามารถและศักยภาพของตน อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงไปอีก

ในขณะที่ Morris Rosenberg เชื่อว่า ปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล และเป็นตัวกำหนดทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อสังคม บุคคลมองตนเองหรือให้คุณค่าจากเจตคติที่เกิดขึ้นจากสังคมและวัฒนธรรม การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นการศึกษาปัญหาของปัจเจกบุคคล ที่เป็นการสะท้อนตัวตนทั้งภายในและภายนอกของบุคคล กล่าวคือ เป็นการที่บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งมีผลต่อประสบการณ์หรือพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีของบุคคลนั้น (Christopher. 2006 : 109-110) ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ตามแนวคิดของ Rosenberg ถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) โดยทั้งสองไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การรู้คุณค่าในตนเองเป็นเพียงมิติหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ โดยสามารถแยกออกเป็น 2 มิติ คือ (Rosenberg. 1979 อ้างถึงใน กาญจนา รัตนะราช. 2555 : 18-19)

1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Cognitive) ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพ ภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครู-อาจารย์ โดยเอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร การรับรู้นี้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคลซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินตนเองของบุคคลนั้น

2) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลที่เกิดจากการนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อให้บุคคลรู้ว่าตนมีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำเพียงใด การประเมินตนเองของบุคคลในทางสังคมวิทยาจะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการรับรู้คุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น



ภาพที่ 3 โครงสร้างอัตมโนทัศน์และการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Rosenberg

### 2.6.3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้ตัดสินใจว่าตนเองประสบความสำเร็จมี 4 ด้านดังนี้ (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน พิมพ์จรัส บุญเลิศ, 2560 : 12-13)

1) ความรู้สึกในความสำเร็จของตนเอง (Significance) เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การเป็นที่รักของคนอื่น ความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

2) ความรู้สึกในความสามารถของตน (Competence) เป็นการพิจารณาถึงความสามารถของตนโดยการกระทำที่สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้

3) ความรู้สึกในคุณความดีของตนเอง (Virtue) เป็นความคิดด้านศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมประเพณี การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4) ความรู้สึกในอำนาจของตนเอง (Power) เป็นความเชื่อมั่นในพลังของตนเองต่อการกระทำที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg คือการที่บุคคลทำการประเมินของคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นการประเมินในมิติเดียวบุคคลอาจจะรับรู้คุณค่าของตนเองในทางบวกและลบแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ การประเมินตนเองของบุคคลนั้น (Self-Evaluation) แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นหรือรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าของตนเองของบุคคลมี 2 แบบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวก และการเห็นคุณค่าในตนเองในทางลบ

(Supple A.J. 2013 : 749) ในภายหลัง Shahani, Dipboye and Phillip (1990) ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณค่าในตนเองของ Rosenberg ซึ่งสอดคล้องกับ 2 ปัจจัย ได้แก่การยกย่องตนเองของบุคคล (Self-Enhancement) และการดูถูกตนเอง (Self-Derogation) และใช้คำจำกัดความดังกล่าวแทนการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองทางลบ (Shahani, Dipboye and Phillip.1990 cited in Rob Ranzijn. 1998 : 96)

นอกเหนือจากนี้ กลัณญ์ เพชรภรณ์ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าเป็น 2 ประเภท ประกอบด้วยองค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (Coopersmith. 1981 อ้างถึงใน กลัณญ์ เพชรภรณ์. 2556 : 9-10)

1) องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1.1) ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ความงามด้วยรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวของบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย

1.2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นตัวชี้บอกถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเป็นตัวสนับสนุนด้วย

1.3) ภาวะทางอารมณ์ เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวลที่อยู่ภายในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและส่งผลต่อการประเมินตนเองของบุคคล

1.4) ค่านิยมส่วนตัว บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าที่สอดคล้องกับอุดมคติของตน และยังมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน ถ้ามีความสอดคล้องกันการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น

1.5) ระดับความมุ่งหวัง การตัดสินคุณค่าของตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตนเองกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไป การที่บุคคลสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า

1.6) เพศ สังคมและวัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและ

บทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2) องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

2.1) ความสัมพันธ์กับครอบครัวบิดามารดา ภูมิหลังหรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคลมีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีอำนาจมาก ซึ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต พ่อแม่ยอมรับในตัวเด็ก ให้ความรักความอบอุ่น ให้ความสำคัญ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำแก่เด็กโดยมีการกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน เน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2) โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนมีส่วนสนับสนุนต่อจากบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนช่วยนักเรียนในการแก้ไขปัญหาต่างๆทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครู และเพื่อน

2.3) สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานที่อยู่อาศัย ทำให้บุคคลได้รับการปฏิบัติต่อกันแตกต่างกันออกไป เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.4) สังคมและเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนทำให้บุคคลเกิดการประเมินและเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นในเรื่องทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทำให้เกิดการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 2.6.4 ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นสามารถมองเห็นหรือสังเกตได้จากการแสดงออกตามบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นค่านิยม การใช้ชีวิต การแต่งกาย การพูดจา การแสดงสีหน้าท่าทาง และลักษณะของกลุ่ม โดย Rosenberg ได้สรุปลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 แบบ ดังนี้ (Reasoner, 2001 อ้างถึงใน มาลิน เนาว์นาน, 2557 : 29)

1) ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่แสวงหาความเจริญเติบโตด้วยตนเอง พัฒนาและปรับปรุงแก้ไขด้วยการผลักดัน ฝึกฝนตนเองไปสู่ความมีประสิทธิภาพ จะไม่มีความรู้สึกว่าคุณเหนือกว่าใครในเรื่องของความเย่อหยิ่ง ความคิดฝัน และการสบประมาทผู้อื่น แต่จะมีความเคารพตัวเอง ในด้านการทำงานจะมีคุณสมบัติที่น่าชื่นชม ยอมรับข้อบกพร่องของตน ไม่ยกย่องตนเองว่าดีกว่าผู้อื่น เชื่อมั่นในศักยภาพของตน มีทัศนคติในการมองตนเองในด้านบวก และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีและเริ่มสร้างปฏิสัมพันธ์

กับผู้อื่นก่อน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความวิตกกังวลน้อย ที่สำคัญคือเป็นผู้ที่มีความสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะเป็นผู้ที่รู้สึกเขินอายง่าย อย่างเห็นได้ชัด และไม่สามารถแสดงความคิดเห็นหรือปกป้องตนเองจากผู้อื่นได้เป็นผู้ที่อ่อนไหวง่าย ยากที่จะจัดการกับเป้าหมายชีวิตของตนได้ มักหาทางหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดผลต่อความรู้สึก ในทางลบ มีความรู้สึกไวในการแสดงกิริยาปฏิเสษผู้อื่น และมีแนวโน้มที่จะรับเอาบุคลิกภาพผู้อื่นมาใช้ ในชีวิต (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน มาลิน เนาว์นาน. 2557 : 29)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข และยังเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของ บุคคลด้วย การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดพฤติกรรมที่ดีมีคุณค่า ซึ่งแต่ละบุคคล จะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของ การรับรู้ตนเองที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นบุคลิกภาพ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่ง มาจากการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังที่เป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของ ตัวเอง ซื่อสัตย์ ภูมิใจในผลสำเร็จของงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องรอฟังผู้อื่น ส่งผลให้เป็นผู้ที่คนอื่นรักและรักคนอื่น (มาลินี จุฑาปะมา. 2553 : 13-14)

การรับรู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมาจากพัฒนาการ 2 ส่วน คือ การบอกกล่าวของผู้อื่น ที่มีต่อเรา เราก็จะรับเข้ามาเป็นคุณค่าของตัวเอง อีกส่วนหนึ่งคือ การที่เราประมวลและประเมินตัวเอง ว่าเป็นคนอย่างไร ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับสิ่งที่คนอื่นประเมินก็ได้ ถ้าการรับรู้ต่อตัวเองจาก 2 ส่วนนี้ ออกมาในทางบวก เราก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองรู้สึกพอใจในตนเองว่าตัวเป็นคนดี คนเก่งมีความสามารถ แต่ถ้าการรับรู้ต่อตนเองเป็นไปในทางลบ เราก็จะรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก ไม่มีประโยชน์ เป็นต้น โดยผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงจะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ (มาลินี จุฑาปะมา. 2553 : 14)

- มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส
- ประเมินตัวเองว่ามีคุณค่าอยู่เสมอ
- เชื่อมมั่นในความสามารถตนเอง
- มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตามที่ต้องการ

- ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- โกรธยาก แค้นยาก ให้อภัยง่าย
- มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน

สำหรับการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ พฤติกรรม สติปัญญา ลักษณะทางกายภาพ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล อันได้แก่ ปัจจัยทางพฤติกรรม เช่น ทักษะทางสังคมต่าง ๆ ปัจจัยทางสติปัญญา เช่น ความเชื่อจินตนาการ การพูดเกี่ยวกับตนเอง ปัจจัยลักษณะทางกายภาพ เช่น ขนาดรูปร่าง ความบกพร่องบางอย่างทางกาย พัฒนาทางร่างกายที่เหมาะสมกับวัยและปัจจัยทางอารมณ์หรือที่เรามักจะเรียกกันในชีวิตประจำวันว่า “รู้สึก” ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเองเนื่องจากบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นอย่างไรก็ต่อเมื่อสามารถทำให้อารมณ์อยู่ในสมดุลได้ (Pope. 1988 อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. ม.ป.ป. : 8)

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติที่บุคคลประเมินคุณค่าของตนเอง และยังคาดหวังที่จะได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นด้วย การรับรู้คุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากปัจจัยภายในของบุคคล เช่น เพศ สภาพร่างกาย ความรู้ความสามารถ อารมณ์ เป็นต้น และปัจจัยภายนอกจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ สภาพแวดล้อม ชุมชนที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่บวก มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถปรับตัวได้ดี ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ในทางกลับกัน บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมองว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไม่สามารถทำอะไรประสบความสำเร็จ จึงทำให้บุคคลนั้นขาดความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาการผลเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังจากการเข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบที่มีผลต่อการรับรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และยังเป็นที่ต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของคนในครอบครัวและสังคม อีกทั้งยังสามารถดำรงตนเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม

## 2.7 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง (Self-Reliance)

### 2.7.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง

การพึ่งตนเอง คือ การที่บุคคลยอมรับและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการกระทำใด ๆ และได้แสดงออกตามความสามารถของตน สามารถริเริ่ม ตัดสินใจ ตลอดจน

การกำหนดความต้องการที่เป็นประโยชน์กับชีวิตของตนเอง โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ที่ตนมีอยู่ เพื่อแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ หรือกระทำการใด ๆ สำเร็จด้วยตนเองอย่างมั่นใจ เพื่อการมีชีวิตอยู่ อย่างมีคุณภาพ (สุคี ศิริวงศ์พากร. 2556 : 7)

การพึ่งพาตนเอง คือ การที่คนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระของคนอื่น มากเกินไปในทุกด้าน มีความสมดุล มีความพอดีในชีวิต และต้องมีสอดคล้องกันระหว่างจิตใจ เทคโนโลยี เศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การพึ่งพาตนเองจึงเป็นการเสริมสร้างบุคคลให้ดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง จัดการชีวิตให้เหมาะสมกับสิ่งต่าง ๆ เช่น คน สังคม ธรรมชาติ โดยไม่มุ่งเน้นด้านการแข่งขัน แต่มุ่งความเป็นอิสระ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน การพึ่งตนเองเป็นการมองปัญหาและตัดสินใจแก้ไขด้วยตนเอง นอกจากนี้ การพึ่งตนเองไม่ได้หมายถึง เฉพาะคน ๆ เดียวหรือกลุ่มเดียวที่จะพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์ แต่ยังต้องพึ่งกลุ่มอื่นด้วย (โกวิท พวงงาม. 2553 อ้างถึงใน ฌัฐกาล เรื่องอุดม. 2554 : 9)

การพึ่งตนเอง เป็นการปฏิบัติตนของบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง ช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด และมีความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต โดยไม่เป็นภาระ คนอื่นมากเกินไป (กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์. 2552 : 31)

โดยสรุป การพึ่งตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการดำรงชีวิต โดยไม่เดือดร้อนผู้อื่น บุคคลสามารถใช้ทักษะ ความรู้ ความสามารถของตนในดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงสามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตนเอง

### 2.7.2 การพึ่งตนเอง

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเป็นความสามารถในการดำรงไว้ซึ่งความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามช่วงวัย โดยผู้สูงอายุอาจจะได้รับการสนับสนุน ดูแลจากบุคคลอื่น ๆ ร่วมด้วย การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จึงหมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันของตนได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือพึ่งพา บุคคลอื่น ๆ น้อยที่สุด ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาวะการณ์ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญในขณะนั้น ๆ ด้วย (Health Council of the Netherlands. 2018 : 2)

ส่วน สุคี ศิริวงศ์พากร ได้กล่าวถึงการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุไว้ 4 ด้าน ดังนี้ (สุคี ศิริวงศ์พากร. 2556 : 11-15)

1) การพึ่งตนเองด้านร่างกาย คือ การที่ผู้สูงอายุพยายามดูแลใส่ใจตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย ด้านอาหารการกิน ด้านค่าใช้จ่ายต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพร่างกาย ของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกาย การทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ รวมถึง การระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ กับร่างกายของตน



2) การพึ่งตนเองด้านจิตใจ คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถแลสภาวะทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ ไม่หวาดกลัวหรือวิตกกังวลกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความภาคภูมิใจในการดูแลตนเอง และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับลูกหลานหรือคนรอบข้างได้

3) การพึ่งตนเองด้านสังคม คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเริ่มจากความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวเนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดและมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมากที่สุด อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตตามวัยได้อย่างเหมาะสมซึ่งครอบครัวต้องตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของผู้สูงอายุที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ที่อยู่ เสื้อผ้า สุขภาพ การสนับสนุนด้านการเงิน เป็นต้น และความต้องการจากปัจจัยภายใน เช่น การดูแลเอาใจใส่ การเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เป็นต้น และความสัมพันธ์กับชุมชน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรม พบปะพูดคุย รวมถึงการเข้าร่วมประเพณีต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้นด้วย

4) การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ คือ ความสามารถของผู้สูงอายุที่สามารถจัดการกับภาวะทางการเงินของตนเอง การทำบัญชีรายรับรายจ่าย การควบคุมค่าใช้จ่าย การพยายามหารายได้เพิ่มเติมตามศักยภาพของตน การอดออม การวางแผนทางการเงินอย่างรอบคอบและเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่เดือดร้อนคนรอบข้าง

นอกจากนี้ มนทิรา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์ (2561 : 520-527) กล่าวว่าผู้สูงอายุในชนบทจะมีความสุขจากการพึ่งตนเองในบั้นปลายชีวิตใน 4 ประเด็น ได้แก่

1) สุขที่พึ่งตนเองได้ ได้แก่ การได้ใช้ความสามารถของตนเองในการหาอาหารหรือการสร้างที่อยู่อาศัยโดยไม่ต้องใช้เงินซื้อ การใช้ร่างกายในการทำงานและดำเนินวิถีชีวิตอย่างเรียบง่ายโดยไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องจักรกลในการทุ่นแรงการมีความอดทนต่อสู้กับความขาดแคลนต่าง เช่น ขาดเครื่องอุปโภคบริโภค ขาดการศึกษา ขาดที่ดินทำกิน เป็นต้น การเก็บออมและมีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายในยามจำเป็น การเชื่อมั่นในความสามารถของตน การปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพบุรุษและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามอัตภาพ

2) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่

2.1) การได้รับแรงเสริมทางบวกจากครอบครัว เช่น การให้กำลังใจจากครอบครัวซึ่งไม่ใช่เฉพาะคำพูดแต่ยังรวมถึงการกระทำและพฤติกรรมต่าง ๆ จากสมาชิกในครอบครัวด้วย ยกตัวอย่างเช่น การใช้คำพูด การกระทำ และการใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกิน การดูแลในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม การดูแลอย่างใกล้ชิด การช่วยเหลือในการทำงานและเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น การได้รับความเคารพนับถือจากสมาชิกในครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวขอคำปรึกษาและให้หัวหน้าครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจเป็นหลักเมื่อเกิดปัญหา เป็นต้น การได้รับการอุปการะดูแลจากลูกหลาน เช่น การให้เงินสำหรับไว้ใช้จ่าย การซื้อของใช้ให้ การซื้ออาหารให้ การทำอาหารให้กิน การดูแลอุปกรณ์

ของใช้ การดูแลดูแลเครื่องนุ่งห่มให้ และดูแลผู้สูงอายุยามเจ็บป่วย เป็นต้น สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน แบ่งปันใส่ใจกันและกัน เป็นต้น

2.2) การได้รับแรงเสริมทางลบจากครอบครัว คนในครอบครัวและเครือญาติเป็น ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องต่อสู้กับปัญหาชีวิต เปลี่ยนความคิด จากปัญหาวิกฤตจนถึงขั้นที่ คิดจะฆ่าตัวตายแล้วหันมาคิดถึงสมาชิกในครอบครัว กลัวว่าจะขาดที่พึ่ง จึงพยายามอยู่ด้วยตนเอง

3) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

3.1) การช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนบ้าน เช่น การรักใคร่สามัคคีระหว่างเพื่อนบ้าน การมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความรักใคร่ปรองดองเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ร่วมด้วยช่วยกันด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดและปฏิบัติกันมาแต่โบราณ การช่วยเหลือพึ่งพิงกันเนื่องจากวัสดุ อุปกรณ์ ของใช้และรถยนต์มีจำนวนจำกัด

3.2) การให้ความสำคัญจากชุมชน เช่น คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือให้เกียรติ ผู้อาวุโส และเชื่อฟังจากคำบอกเล่าและความเชื่อของผู้อาวุโส แม้กระทั่งในสิ่งที่มองไม่เห็น หรือพิสูจน์ไม่ได้

3.3) หน่วยงานของรัฐดูแลและสนับสนุน เช่น การให้ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในการดำรงชีพการได้รับเบี้ยยังชีพการได้รับบริจาคต่าง ๆ

4) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการยังชีพ แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

4.1) อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ที่อยู่อาศัยจากป่า การใช้ร่างกายตัดไม้จากในป่ามาทำเป็นวัสดุสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย และแหล่งอาหารจากธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของและไม่ต้องซื้อก็สามารถหาเลี้ยงปากท้องได้

4.2) การเข้ามาของเทคโนโลยีในชุมชน คือ การที่ผู้สูงอายุประดิษฐ์หรือสร้างอุปกรณ์ขึ้น เพื่อลดการใช้ร่างกายและช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต เช่น แพ เกวียน ตะเกียงจากยางไม้ เป็นต้น

4.3) สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย เช่น การอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นภูเขาที่มีดินอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติอากาศเย็นเกือบทั้งปีทำให้สามารถปลูกหมุนเวียนได้ และมีแหล่งน้ำสมบูรณ์ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ใช้อุปโภคได้อย่างสะดวกสบาย ใช้ได้ตลอดเวลาโดยไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย

### 2.7.3 ขอบข่ายของการพึ่งตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้กำหนดขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน คือ (สร้อยหวาน พัดเงิน. 2551 อ้างถึงใน พระมหาพิรพัฒน์ พันศิริ. 2553 : 12-13)

1) การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวเป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น เช่น อยู่ตามลำพังได้และช่วยเหลือตนเองได้ หรือบางครั้ง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็พยายามที่จะช่วยเหลือตนเองก่อน

2) การพึ่งตนเองในด้านการศึกษา ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ยอมรับ และเคารพในตนเอง มีความคิดอุดมการณ์ และความเชื่อมั่น รู้จักใช้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่เพื่อการศึกษาค้นคว้า และทำงานให้สำเร็จตามประสงค์ รวมทั้งความพยายามที่จะเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถของตนเอง

3) การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่าย ตลอดจนรู้จักเลือกและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคให้คุ้มค่าอย่างแท้จริง

จากแนวคิดทฤษฎีการพึ่งพาตนเอง จะเห็นได้ว่า การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุนั้นเป็นความสามารถและการช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติภารกิจประจำวันเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยพึ่งพาคือคนอื่นน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การปรับตัวเข้ากับสังคม และการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองและทำให้ผู้สูงอายุการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้ การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองและถือเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังจากเข้าเรียนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น เช่น การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนให้แข็งแรง การมีสุขภาพจิตที่ดี การปรับตัวที่ดีและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เมื่อผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

## 2.8 แนวคิดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิติมนุสฺยว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติกปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยไม่ได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากการไม่มี ความทุกข์ “ความสุข” ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายใน 3 มิติ คือ (พระมหาสุทิตย อากาศโร. 2556 : 19-20)

1) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น

2) ความสุข คือ สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย ซึ่งหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ ความสุขในความหมายนี้ไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้หรือสภาพที่ทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจได้ เช่น นักเรียนแม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสือ อดข้าวบ้างบางมื้อ อิ่มบ้างบางมื้อก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้ หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนัก แม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ก็ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ เป็นต้น

3) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากต้นเหตุความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข”

#### ประเภทของความสุข

ความสุขเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตและเป็นที่ยปรารถนาของคนส่วนใหญ่ ความสุขมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ ความสุขชั่วคราวหรือความสุขแบบจอมปลอม เช่น ความมีอำนาจ ความมีชื่อเสียง ความร่ำรวย หรือความสุขทางโลกิยะทั่ว ๆ ไปที่ได้รับจากการสัมผัสทางกาย ตา หู จมูก เป็นต้น และความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็คือ นิพพาน หรือในศาสนาอื่นก็ได้แก่ การได้ไปอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าของ การเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขที่ถาวร (สมิต อาชวนิจกุล. 2544 : 55)

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) จะรู้จักใช้พลังงานที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของเขาเองให้เป็นประโยชน์ โดยมีวิธีการฝึกฝนให้ตนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้ (สมิต อาชวนิจกุล. 2543 : 86-87)

- 1) ต้องรู้ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” และหมั่นช่วยตนเองให้ได้มากที่สุด
- 2) ต้องรู้จักนับถือตนเอง (Self Respect) เชื่อในความสามารถของตนเองและไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง
- 3) ต้องฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น
- 4) อย่าคิดว่าทำไม่ได้ ให้คิดเสมอว่าเราทำได้ หรือพยายามคิดในทางบวก (Positive Thinking)
- 5) ต้องฝึกหัดปลูกฝังอุปนิสัยที่ดีให้แก่ตนเอง เช่น การเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง ไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก กล้าหาญและไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค การมีเหตุผล เป็นต้น

พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกายหรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ

ต่าง ๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้  
 ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า “กามคุณ 5” (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป รส กลิ่น  
 เสียง สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ) ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็น  
 วิสัยของโลก) และสุขใจหรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสภาวะ  
 ที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภความโกรธ ความหลง เป็นต้น  
 อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด  
 และมีความสุขถึงในระดับโลกุตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุข  
 แห่งนิพพาน (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร. 2556 : 22)

อีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนา  
 ด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญ  
 ตามการพัฒนาของชีวิต คือ (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร. 2556 : 22-23)

1) ความสุขทางกาย (Physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ  
 และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม้สมบูรณ์ สวยงาม  
 ที่อยู่อาศัยสะอาด ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้  
 เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2) ความสุขทางสังคม หรือ ศีล (Moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ  
 มีคุณธรรมจริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุกความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียน  
 ซึ่งกันและกัน ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3) ความสุขทางจิตใจ (Emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงาม  
 ทั้งหลายภายในจิตใจ เช่น ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน การมีสมาธิ และ  
 ความสดชื่นเบิกบาน ความเป็นสุข ความผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล”  
 บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

4) ความสุขทางปัญญา (Intellectual) ได้แก่ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด  
 ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลก อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลก  
 และชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มี  
 ปัญญาเจริญแล้ว

กล่าวโดยสรุป ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะมีความสุขทางกาย หรือ  
 ความสุขทางใจ ความสุขทางกายเกิดจากการที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ  
 มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น ส่วนความสุขทางใจนั้น เกิดจากการบุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ร่าเริง  
 แจ่มใส เป็นมิตรกับผู้อื่น เป็นต้น นอกจากความสุขข้างต้นแล้ว บุคคลควรที่จะพัฒนาตนเองไปสู่  
 ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ซึ่งเกิดจากความสุขทางสังคม เช่น อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีเพื่อนฝูงที่ดี

เป็นต้น และความสุขทางปัญญา เช่น ความเข้าใจในชีวิต การยอมรับความเป็นจริง การยอมรับการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองสามารถดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา

## 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ภาวนา พัฒนศรี และธนิษานต์ ศักดาพร (2560) ทำการวิจัยเรื่องการถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ จากผลการวิจัยพบว่าการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นจะเน้นกิจกรรมเรียนปนเล่น คือ มีกิจกรรมการปฏิบัติแทรกไปในการสอนที่สนุกสนานโดยผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างปัญญา สุขภาพกาย จิต และสังขมรวมทั้งเป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุมีเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สืบสาน ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ที่สอนจะประกอบด้วย 4 ชุดวิชา ได้แก่ ชุดที่ 1 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ชุดที่ 2 ผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง ชุดที่ 3 ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น และชุดที่ 4 การเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยแต่ละโรงเรียนมีจุดเน้นของแต่ละชุดความรู้ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขความพร้อมของทรัพยากรของแต่ละโรงเรียน และบริบทของแต่ละชุมชนในส่วนของผู้ถ่ายทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ มาจากผู้ทรงวุฒิหลากหลายในชุมชน เกือบทุกสาขาอาชีพ เริ่มจากพระสงฆ์ผู้ที่เกษียณจากงานประจำ ประชาชนชาวบ้าน ผู้รู้ในชุมชน และผู้ปฏิบัติงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน บุคคลเหล่านี้มาช่วยถ่ายทอดความรู้ด้วยความเต็มใจ ส่วนใหญ่ไม่รับค่าตอบแทน เพราะเต็มใจเป็นอาสาสมัครให้โรงเรียน โดยบางคนยังร่วมเป็นกรรมการบริหารโรงเรียนอีกด้วย นอกจากนี้แล้วโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีชั่วโมงการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน คือ ตั้งแต่ 48 ชั่วโมง ถึง 144 ชั่วโมง มีการจัดชั้นเรียนแตกต่างกัน นักเรียนสูงอายุจำนวนมากสนใจมาเรียนซ้ำชั้น เนื่องจากเห็นประโยชน์ของการมาเรียน และโรงเรียนเปิด-ปิดภาคเรียนให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียนสูงอายุที่สำคัญนักเรียนมีเครื่องแบบที่ประยุกต์จากการแต่งกายของท้องถิ่น ดูสวยงามและสมศักดิ์ศรี และนักเรียนสูงอายุส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับการแต่งชุดนักเรียน โดยจะมีการติดตามและประเมินผลการให้บริการและผลการเรียนที่คำนึงถึงข้อจำกัดหรือภาวะทางร่างกายสมองของนักเรียนสูงอายุ และปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนให้ยืดหยุ่นและทันสมัย เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เข้าเรียนอย่างต่อเนื่อง

ศุภโชคชัย นันทศรี และวรรณวนัช ต่อนคร้าม (2559) ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่าการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ซึ่งกิจกรรมที่สำคัญที่สุด คือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การรำไม้พอง การตีกลองยาว และการเล่นฮูลาฮูปตามจังหวะเพลง เพื่อลดอาการปวดตามร่างกายจากการทำอาชีพเกษตรกรรม รองลงมาคือกิจกรรมการส่งเสริมอาชีพเพื่อฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพการประกอบอาชีพให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทำขนมกะหรี่ปั๊บ การเพาะถั่วงอก การทำลูกประคบ การทำน้ำยาล้างจาน และการทำน้ำพริกต่อมาคือ กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสุดท้ายคือกิจกรรมการตรวจสุขภาพคัดกรองโรคให้กับผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายความเหงา แต่โดยภาพรวมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุยังมีไม่เพียงพอ และขาดความน่าสนใจ การแลกเปลี่ยนความรู้ของหน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบในพื้นที่ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลนครไตรตรัง เทศบาลปากดง ยังไม่สามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมระหว่างหน่วยงาน และหน่วยงานกลุ่มผู้สูงอายุ นอกเหนือจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เพราะผู้จัดกิจกรรมไม่มีพาหนะรับส่งผู้สูงอายุเพื่อไปเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ เนื่องจากข้อจำกัดด้านงบประมาณที่ไม่เพียงพอ ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากที่สุดทางผู้จัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการเตรียมพาหนะรับส่งผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ที่หน่วยงานตนเองรับผิดชอบอย่างครอบคลุมด้วย

ชนิษฐา กิจเจา และคณะ (2558) ทำการวิจัย เรื่อง การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความกังวลใจในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะกังวลใจมากที่สุดในเรื่องโรคประจำตัวสุขภาพร่างกาย และเรื่องของความเจ็บป่วยสำหรับการจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุนั้นยังคงมีการดำเนินการในทุกพื้นที่ แต่ก็มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของพื้นที่และนโยบายของผู้บริหารส่วนท้องถิ่น ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดสวัสดิการตามโมเดล C4MEPP ประกอบด้วย การสื่อสาร (Communication) บุคลากร (Man) เงินหรืองบประมาณ (Money) อุปกรณ์ สถานที่ (Material) การบริหารจัดการ (Management) การประเมินผล (Evaluation) นโยบาย (Policy) และการมีส่วนร่วม (Participation) โดยผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัยมีความต้องการสวัสดิการ 3 ด้านที่สอดคล้องกัน ได้แก่ ความต้องการด้านบริการด้านสุขภาพ ความต้องการด้านรายได้ของผู้สูงอายุ และความต้องการด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม ส่วนแนวทางการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัยมีทั้งหมด 7 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความมั่นคงในชีวิต 2) ด้านสุขภาพ 3) ครอบครัวและการอยู่อาศัย 4) ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม 5) ด้านการศึกษาและการเข้าถึงบริการข้อมูลข่าวสาร 6) ด้านเศรษฐกิจรายได้และการออม 7) ด้านสังคม เช่น การมีส่วนร่วมทางกิจกรรมทางสังคมการเข้าถึงบริการทางสังคม

เป็นต้น โดยแบ่งการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุตามช่วงวัย ได้แก่ วัยต้น (อายุ 60-69 ปี) ที่ยังสามารถทำงานและช่วยเหลือตนเองได้ การจัดสวัสดิการจึงควรเน้นไปที่การจัดสวัสดิการด้านรายได้และการออมวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลงมากขึ้น และเริ่มตระหนักในการใช้ชีวิตบั้นปลาย ดังนั้นควรเน้นไปที่การจัดกิจกรรมทางสังคมและการดูแลป้องกันสุขภาพ และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในภาวะพึ่งพิงจึงควรเน้นไปที่การดูแลสุขภาพ

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ทำการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องผู้ที่รับผิดชอบผู้สูงอายุในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า การดำเนินการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการควรมีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ และสามารถช่วยในการส่งเสริมพฤติกรรมความเจริญงอกงามของบุคคล ความสำเร็จของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม คือ ผู้สูงอายุยังคงเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคม นอกจากนี้ การพัฒนากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้โดยความสำเร็จในการบริหารงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้นมีปัจจัยประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่รับผิดชอบ การดำเนินการ การจัดโครงการ อีกทั้งบุคลากรในการดำเนินงานการจัดกิจกรรม และควรให้ความสำคัญทั้งในเรื่องของการสรรหาเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องมีความเหมาะสมตามกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้น มีคุณสมบัติครบถ้วน มีประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ รวมถึงมีบุคลิกลักษณะ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ เพื่อให้สามารถนำองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้

จุฑาทพร แหยมแก้ว (ม.ป.ป.) ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุด คือเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และความต้องการของผู้สูงอายุจะยิ่งดีมาก และควรจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ นอกเหนือจากนั้น กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมส่งผลให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนซึ่งนำไปสู่การดำเนินการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมของผู้สูงวัย 2) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการทำประโยชน์เพื่อชุมชน 4) กิจกรรมการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่ และ 5) กิจกรรมการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ



พวงนรินทร์ คาปุ๊ก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง (ม.ป.ป.) ศึกษาความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย พบว่าผู้เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ เพราะเป็นการก่อตั้งเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมาเรียน ขจัดปัญหาสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับความรู้ ทักษะ และวิชาชีพต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และนำไปสอนลูกหลานต่อไปได้ อีกทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ สมควรขยายไปทุกชุมชน เพื่อให้เกิดการขยายผลอย่างเป็นรูปธรรมและสร้างความยั่งยืนต่อไปโดยโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อนั้นมีขั้นตอนในการดำเนินงานตามกระบวนการแบบมีส่วนร่วม ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน สังคม ชุมชน ท้องถิ่น มีโครงสร้างหลักของบุคลากรประกอบด้วย คณะกรรมการที่ปรึกษา คณะกรรมการอำนวยการโรงเรียน คณะกรรมการบริหารโรงเรียน ด้วยการทำงานแบบจิตอาสา มีความพร้อมในการปฏิบัติงานโดยมีพื้นที่เป็นที่ตั้งในการพัฒนา ใช้ทุนและศักยภาพด้านบุคคลในชุมชน สร้างกฎ หลักเกณฑ์ร่วมกัน มีการกำหนดขอบเขตการทำงาน และภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน มีผู้เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบในการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานภายนอกอย่างเป็นระบบ ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการดำเนินกิจกรรม รวมไปถึงบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยม้อที่ปฏิบัติหน้าที่ในส่วนอื่นให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมของโครงการในทุกกิจกรรม โดยได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงานจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจากองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยม้อเป็นหลัก และมีงบประมาณบางส่วนมาจากภาคเอกชน ภาคีเครือข่าย รวมไปถึงผู้ที่มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงานของโครงการ ทำให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา ก่อเกิดประโยชน์ด้านความรู้ต่าง ๆ แก่ตัวผู้สูงอายุ และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมมากที่สุด โรงเรียนผู้สูงอายุได้มุ่งเน้นกิจกรรมด้านความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ และกิจกรรมด้านนันทนาการ ทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า วิตกกังวลหรือเครียดง่าย คนในครอบครัวก็รู้สึกดีมีความสุขไปด้วย การดูแลรักษาสุขภาพตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุในด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย และด้านสังคม โดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งในรูปแบบของกิจกรรมกรรมหลักของโรงเรียน กิจกรรมตามความสนใจของผู้เรียน การออกไปศึกษาในแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคม ส่งผลให้ผู้เรียน “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” และนำไปสู่นวัตกรรมท้องถิ่นที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยเป็นกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการดูแล

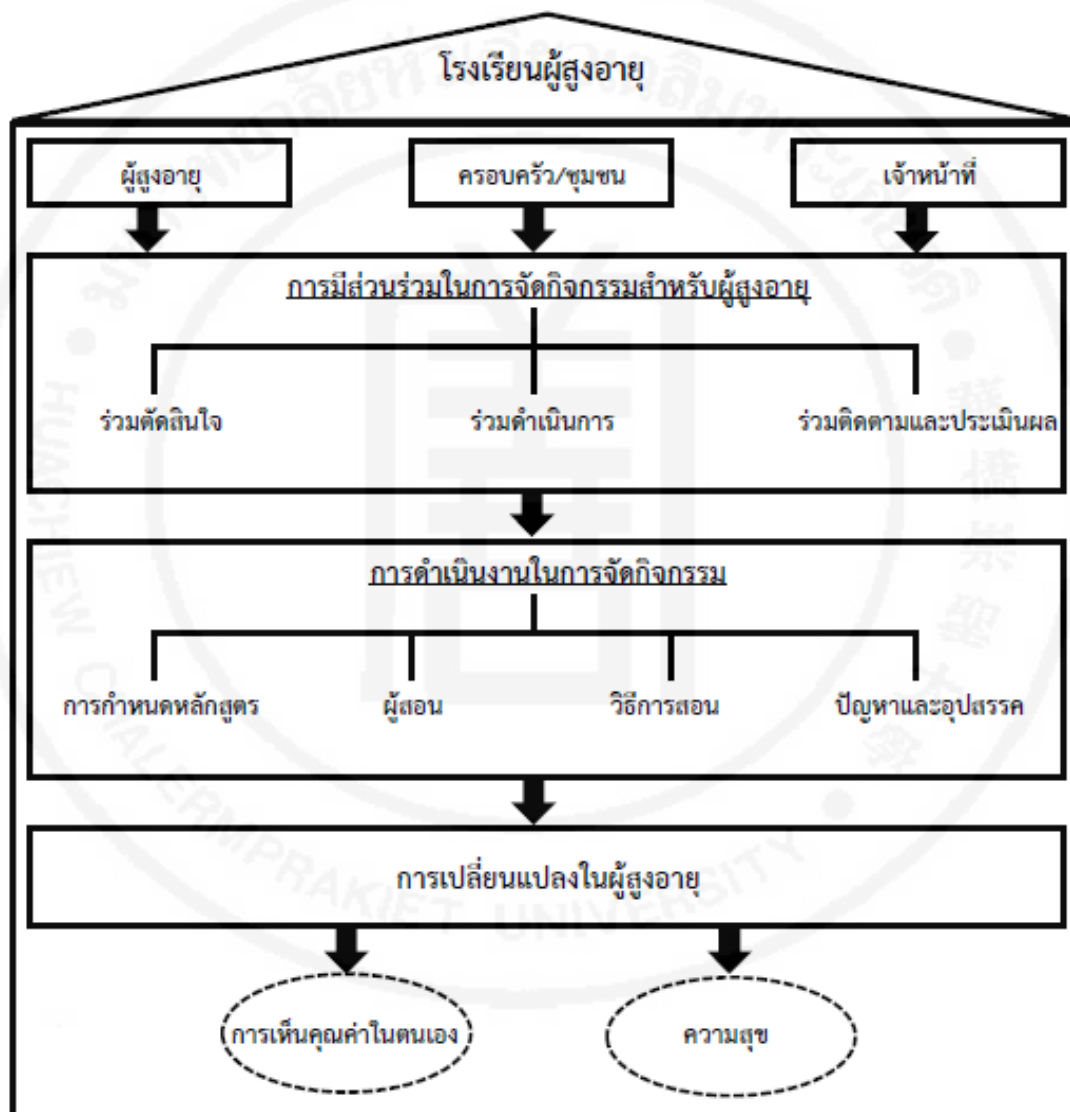
สุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตจริง รวมถึงสามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นได้ ทั้งนี้ บางกิจกรรมยังก่อให้เกิดอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย นอกเหนือจากนี้ การเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการระดมทรัพยากรที่มีอยู่ในแต่ละบริบทพื้นที่และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อลดข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคของการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพและส่งผลการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ โดยเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยข้างต้นและพบว่า 1) การจัดกิจกรรมที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ จึงจะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุ 2) การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงอายุ สภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วย จึงจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองและมีความสุขในการทำกิจกรรม 3) การเปิดโอกาสให้บุคคล/หน่วยงานอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตัวผู้สูงอายุอีกด้วย

## 2.10 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 4

ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของบุคคล/หน่วยงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุที่จัดขึ้นโดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) เนื่องจากเป็นหน่วยเจ้าภาพที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ และมีภารกิจในพัฒนางานด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ นอกเหนือจากนี้ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ยังทำหน้าที่ในการกำกับดูแลและสนับสนุนหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอีกด้วย อาทิเช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เป็นต้น

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในภารกิจหลักในการจัดศูนย์การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ซึ่งมีการกำหนดให้จัดตั้งขึ้นภายในหน่วยงานทั้ง 12 แห่งทั่วประเทศไทยนอกเหนือจากนี้ การดำเนินการของโรงเรียนยังอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของกรมกิจการผู้สูงอายุโดยตรงอีกด้วย

ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่ศึกษาครั้งนี้จากจังหวัดที่มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 12 แห่งในประเทศไทย โดยกระจายอยู่ในทุกภาค หลังจากนั้น ทำการเลือกตัวแทนโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละภาคเพื่อใช้เก็บข้อมูลรวม 5 จังหวัด โดยเลือกจังหวัดที่มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมากที่สุดในภาคนั้น ๆ และโรงเรียนผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร รวมทั้งหมด 5 แห่ง ดังแสดงในตารางที่ 2

#### ตารางที่ 2 พื้นที่ศึกษา

	ภาคเหนือ		ภาคกลาง			ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ			ภาคใต้		เมืองหลวง	
ศพส.	เชียงใหม่	ลำปาง	อยุธยา	ปทุมธานี	ชลบุรี	บุรีรัมย์	นครพนม	ขอนแก่น	ภูเก็ต	ยะลา	สงขลา	กรุงเทพมหานคร
จำนวนโรงเรียน	43	22	8	6	7	24	41	18	6	5	11	11
ตัวแทน	เชียงใหม่		อยุธยา			นครพนม			สงขลา		กรุงเทพมหานคร	

หมายเหตุ: ข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ ณ วันที่ 10 ตุลาคม 2561

ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยทำการศึกษาคั้งนี้ มีจำนวนทั้งหมด 5 แห่ง คือ

- 1) ภาคเหนือ: โรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่
- 2) ภาคกลาง: โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: โรงเรียนผู้สูงอายุนครพนม จังหวัดนครพนม
- 4) ภาคใต้: โรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา จังหวัดสงขลา
- 5) กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุใน 5 แห่ง ดังแสดงในตารางที่ 3

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

**1) กลุ่มเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ** เป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง ได้แก่

- 1.1) ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง ๆ ละ 1 คน รวมเป็น 5 คน
- 1.2) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ 5 แห่ง ๆ ละ 1 คน รวมเป็น 5 คน  
จำนวนรวมทั้งสิ้น 10 คน

**2) กลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ** เป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง ได้แก่ ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุ/ผู้เกี่ยวข้องในชุมชน เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน เป็นต้น โดยคัดเลือกตัวแทนผู้มีส่วนร่วม 5 แห่ง ๆ ละ 6 คน รวมเป็น 30 คน

**3) กลุ่มผู้สูงอายุ** เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ การตระหนักถึงคุณค่าตนเองและความสุขของผู้สูงอายุโดยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 ของประชากรผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้สูงอายุที่เข้าเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนชั่วโมงเรียนทั้งหมด

ร้อยละ 30 ของนักเรียนผู้สูงอายุ 50 คน (ข้อมูลจากกรมส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ณ วันที่ 10 พฤษภาคม 2562) คิดเป็นแห่งละ 15 คน จำนวน 5 แห่ง รวมทั้งสิ้น 75 คน

ดังนั้น จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในคั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 115 คน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนผู้สูงอายุ	N = ประชากร (คน)				n = กลุ่มตัวอย่าง (คน)				จำนวนรวม (n)
	ผู้อำนวยการ	เจ้าหน้าที่	ผู้มีส่วนร่วม	ผู้สูงอายุ	ผู้อำนวยการ	เจ้าหน้าที่	ผู้มีส่วนร่วม	ผู้สูงอายุ	
โรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมาลัย จังหวัดเชียงใหม่	1	1	N/A	50	1	1	6	15	23
โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านวาสนาเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	1	1	N/A	50	1	1	6	15	23
โรงเรียนผู้สูงอายุนครพนม จังหวัดนครพนม	1	1	N/A	50	1	1	6	15	23
โรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา จังหวัดสงขลา	1	1	N/A	50	1	1	6	15	23
โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร	1	1	N/A	50	1	1	6	15	23
จำนวนรวม	5	5	-	250	5	5	30	75	115

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

#### 3.3.1 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้เป็นสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) จำนวน 2 ชุด โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 3.3.1.1 แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มบุคลากรโรงเรียนผู้สูงอายุ

เพื่อใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสัมภาษณ์มี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ชื่อ-นามสกุลของผู้ให้ข้อมูล เพศ อายุ ตำแหน่ง ระยะเวลาการทำงาน และสถานที่ทำงาน

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ กระบวนการ/วิธีการในการดำเนินงาน การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ/บุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง แต่ละกิจกรรมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับปัญหา/อุปสรรคที่พบในการจัดกิจกรรม วิธีการแก้ไขและผลที่ได้รับ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ข้อ

### 3.3.1.2 แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมสนับสนุนในการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุ และร่วมติดตามประเมินผล โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) แบบสัมภาษณ์มี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับเหตุผลในการเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ กระบวนการในการมีส่วนร่วม ระดับของการมีส่วนร่วม และข้อดีของการมีส่วนร่วม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 แนวคำถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุรวมถึงข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 3 ข้อ

### 3.3.2 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุในการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**แบบสอบถามสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ** เพื่อใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังจากเข้าเรียนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุในการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว แบบสอบถามมี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ กิจกรรมที่ชื่นชอบมากที่สุด และกิจกรรมที่ชอบน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-Esteem Scale) ฉบับภาษาไทยโดยการเพิ่มเนื้อหาคำถามเพื่อเก็บข้อมูลในบริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย ข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ (ทินกร วงศ์ปการันย์ และคณะ. 2554 : 63 ; ปกรณ์ เชื้อแก้วจิตูดา. 2559 : 69-70) ดังนี้

**ข้อความเชิงบวก** ได้แก่

- 3.1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจตนเอง
- 3.2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ

เหมือนกัน

3.3) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณก็สามารทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น

3.6) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณก็มีคุณค่า อย่างน้อยก็เท่า ๆ กับคนอื่น

3.8) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง

**ข้อความเชิงลบ ได้แก่**

3.4) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันคิดว่าฉันควรจะมื่อะไรที่นำภาคภูมิใจกว่านี้

3.5) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

3.7) หลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุจากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเพื่อใช้วัดความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความสุขทางกาย จำนวน 4 ข้อ
- 2) ความสุขทางสังคม จำนวน 4 ข้อ
- 3) ความสุขทางจิตใจ จำนวน 4 ข้อ
- 4) ความสุขทางปัญญา จำนวน 4 ข้อ

รวมข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ

### 3.4 การทดสอบความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ รศ. ดร.จตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร รศ. ดร.วรรณลักษณ์ เมียนเกิด และอาจารย์ ดร.ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยกำหนดคะแนน +1 หรือ 0 หรือ -1 และนำผลคะแนนที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้ในแต่ละข้อคำถามไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ค่า IOC เท่ากับ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปจัดทำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม เพื่อ นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มี



ลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) กำหนดค่ามากกว่า 0.70 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงได้เท่ากับ 0.839 หมายความว่า แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาต่อไปได้

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 5 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยพร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการประสานงานเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้อง
2. ประสานกับทางมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเพื่อจัดทำหนังสือแจ้งไปยังกรมกิจการผู้สูงอายุเพื่อขออนุญาตในการดำเนินการเก็บข้อมูล
3. กำหนดและนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ กับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเข้าไปเก็บข้อมูล
4. จัดเตรียมเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ ที่จำเป็นต้องใช้ในการเก็บข้อมูล
5. ดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยขออนุญาตในการบันทึกเสียงและจดบันทึกขณะทำการสัมภาษณ์ สำหรับการเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด และแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง
6. รวบรวมแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มนำมาจัดเรียงเป็นหมวดหมู่และวิเคราะห์เนื้อหา
7. สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาสรุปเพื่อตอบวัตถุประสงค์และอภิปรายผล

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปอย่างละเอียดและจัดเป็นหมวดหมู่ ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูล จับใจความสำคัญ จัดกลุ่มข้อมูลแต่ละประเภทเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบ เชื่อมโยงความเหมือน และความแตกต่าง

สังเคราะห์ข้อมูล และทำการสรุปผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะของ ความเรียงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS Program)

ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2) การวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	คะแนนเท่ากับ 4	คะแนนเท่ากับ 1
เห็นด้วย	คะแนนเท่ากับ 3	คะแนนเท่ากับ 2
ไม่เห็นด้วย	คะแนนเท่ากับ 2	คะแนนเท่ากับ 3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	คะแนนเท่ากับ 1	คะแนนเท่ากับ 4

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้เป็น 4 ระดับ

ดังนี้

เห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.26-4.00 คะแนน
เห็นคุณค่าในตนเองมาก	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51-3.25 คะแนน
เห็นคุณค่าในตนเองน้อย	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.76-2.50 คะแนน
เห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.75 คะแนน

3) การวิเคราะห์ คำถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ ใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ 4
เห็นด้วย	มีค่าคะแนนเท่ากับ 3
ไม่เห็นด้วย	มีค่าคะแนนเท่ากับ 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ 1

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้เป็น 3 ระดับ

ดังนี้

ระดับมาก	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 คะแนน
ระดับปานกลาง	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 คะแนน
ระดับน้อย	มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 คะแนน

### 3.7 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

มกราคม 2562 – มิถุนายน 2563

### 3.8 การขอรับรองจริยธรรมการวิจัย

หลังจากสอบเค้าโครงร่างวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารเสนอขอจริยธรรมการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ณ บัณฑิตวิทยาลัยเพื่อพิจารณาอนุมัติ

เมื่อโครงร่างวิจัยและเครื่องมือผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และได้รับเอกสารรับรอง (Certificate of Exemption) แล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของบุคคล/หน่วยงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

### สัญลักษณ์และอักษรย่อทางสถิติที่ใช้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อทางสถิติที่ใช้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$n$	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย
S.D.	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 40 คน มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 10 คน ได้แก่

- 1) ผู้อำนวยการโรงเรียน 5 แห่ง จำนวน 5 คน
- 2) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียน 5 แห่ง

จำนวน 5 คน

1.2 การสัมภาษณ์กลุ่ม มีผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 30 คน เป็นเพศหญิง 23 คน เพศชาย

7 คน ได้แก่

- 1) นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน
- 2) นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 2 คน
- 3) นักพัฒนาชุมชน จำนวน 2 คน
- 4) เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง 2 คน
- 5) จิตอาสา จำนวน 3 คน
- 6) นักจิตวิทยา จำนวน 1 คน
- 7) เจ้าหน้าที่ตำรวจ จำนวน 1 คน
- 8) เจ้าหน้าที่องค์กรบริหารส่วนตำบล จำนวน 1 คน

2. การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 75 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 63 คน เพศชาย 12 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกร นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ นำเสนอผลด้วยความถี่และร้อยละ ดังแสดงในตารางที่ 4 - 7

##### 1) ข้อมูลด้านเพศ

ตารางที่ 4 เพศของผู้สูงอายุ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	16.0
หญิง	63	84.0
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง มีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 84.0 และเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

##### 2) ข้อมูลด้านอายุ

ตารางที่ 5 อายุของผู้สูงอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 60 ปี	3	4.0
60-70 ปี	51	68.0
71-80 ปี	17	22.7
80 ปี ขึ้นไป	4	5.3
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีอายุในช่วง 60 - 70 ปี มากที่สุด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมา คือ มีช่วงอายุ 71 - 80 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 และที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี น้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0

## 3) ข้อมูลด้านระดับการศึกษา

ตารางที่ 6 ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	2.7
ประถมศึกษา	43	57.3
มัธยมศึกษา	13	17.3
อุดมศึกษา	15	20.0
อื่น ๆ เช่น อาชีวศึกษา	2	2.7
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุสำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา มากที่สุด มีจำนวน 43 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมา คือ ระดับอุดมศึกษา จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีจำนวนน้อยที่สุด คือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

## 4) ข้อมูลด้านอาชีพ

ตารางที่ 7 อาชีพของผู้สูงอายุ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ค้าขาย	11	14.7
เกษตรกร	27	36.0
เกษียณอายุ	18	24.0
อื่น ๆ เช่น แม่บ้าน รับจ้างทั่วไป และธุรกิจส่วนตัว	19	25.3
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมา คือ อาชีพอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน รับจ้างทั่วไป และธุรกิจส่วนตัว จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 และน้อยที่สุด คือ ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7

## 2.2 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากและชอบน้อย

การวิเคราะห์ข้อมูลกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากและชอบน้อย นำเสนอผลด้วยความถี่และร้อยละ ดังแสดงในตารางที่ 8 - 10

## 1) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมาก

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมาก

กลุ่มวิชา	กิจกรรม	อันดับ 1		อันดับ 2		อันดับ 3		ไม่ได้เลือก		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิชาชีวิต	หมวดวิชาสังคม										
	ทัศนศึกษา	1	1.3	5***	6.7	1	1.3	68	90.7	75	100
	พบปะสังสรรค์	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	การช่วยเหลือผู้สูงอายุ	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	กิจกรรมกลุ่ม	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	แลกเปลี่ยนความรู้	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	หมวดวิชาชีวิตและสุขภาพ										
	การออกกำลังกาย	9**	12.0	1	1.3	4***	5.3	61	81.3	75	100
	เปิดอก	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100
	เสริมสุขภาพ	-	-	2	2.7	-	-	73	97.3	75	100
	การแพทย์	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การป้องกันตัว	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	การดูแลสุขภาพ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การช่วยเหลือตนเอง	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การเตรียมตัวก่อนตาย	2	2.7	-	-	-	-	73	97.4	75	100
การทำความสะอาด	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100	
	หมวดวิชาวัฒนธรรมและภูมิปัญญา										
	ภูมิปัญญา	2	2.7	-	-	-	-	73	97.4	75	100
	ปฏิบัติธรรม	2	2.7	-	-	1	1.3	72	96.0	75	100
	สวดมนต์	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	กิจกรรมทางศาสนา	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	ฟังเทศน์	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	ทำบุญ	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	ไหว้พระ	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
ถือศีล	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100	

ตารางที่ 8 (ต่อ)

กลุ่มวิชา	กิจกรรม	อันดับ 1		อันดับ 2		อันดับ 3		ไม่ได้เลือก		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิชาชีพ	หมวดวิชานับพันการ										
	ร้องเพลง	4	5.3	4	5.3	2	2.7	65	86.7	75	100
	บันเทิง	2	2.7	2	2.7	2	2.7	69	92.0	75	100
	เดินร่ำ	2	2.7	3	4.0	1	1.3	69	92.0	75	100
	กิจกรรมพัฒนาสมอง	2	2.7	1	1.3	2	2.7	70	93.3	75	100
	รำวง	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	สีลาย	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	ถ่ายรูป	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100
	กิจกรรมบำบัด	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100
รำไทย	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100	
วิชาชีพ	หมวดวิชาเศรษฐกิจ										
	การทำดอกไม้	11*	14.7	6**	8.0	5**	6.7	53	70.7	75	100
	การทำอาหาร	4	5.3	2	2.7	-	-	69	92.0	75	100
	การทำขนม	1	1.3	11*	14.7	2	2.7	61	81.3	75	100
	งานประดิษฐ์	2	2.7	1	1.3	1	1.3	71	94.7	75	100
	การทำไม้กวาด	6***	8.0	1	1.3	9*	12.0	59	78.7	75	100
วิชาชีพ	หมวดวิชาเศรษฐกิจ										
	การทำบายศรี	1	1.3	2	2.7	3	4.0	69	92.0	75	100
	การทำสมุนไพร	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การทำสวน	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	เศรษฐกิจพอเพียง	1	1.3	1	1.3	-	-	73	97.4	75	100
	การสานตะกร้า	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การทำยาสมุนไพร	-	-	1	1.3	1	1.3	73	97.4	75	100
	การทำน้ำยาดักผ้า-ล้างจาน	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
วิชาการ	หมวดวิชาสังคม										
	เรียนภาษา	-	-	1	1.3	2	2.7	72	96.0	75	100
	IT	-	-	1	1.3	1	1.3	73	97.3	75	100
	หมวดวิชาชีวิตและสุขภาพ										
	ความรู้ทั่วไป	2	2.7	3	4.0	4***	5.3	66	88.0	75	100
	กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
อบรมอัครศึกษา	-	-	-	-	1	1.3	74	98.7	75	100	

จากตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมาก พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากเป็นอันดับที่ 1 คือ วิชาในหมวดเศรษฐกิจ ได้แก่ การทำดอกไม้ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 รองลงมา คือ วิชาในหมวดชีวิตและสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0



กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากเป็นอันดับที่ 2 คือ วิชาในหมวดเศรษฐกิจ ได้แก่ การทำขนม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 รองลงมา คือ การทำดอกไม้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากเป็นอันดับที่ 3 คือ วิชาในหมวดเศรษฐกิจ ได้แก่ การทำไม้กวาด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 รองลงมา คือ การทำดอกไม้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

## 2) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อย

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อย

กลุ่มวิชา	กิจกรรม	อันดับ 1		อันดับ 2		อันดับ 3		ไม่ได้เลือก		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิชาชีพิต	หมวดวิชาสังคม ทัศนศึกษา	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	หมวดวิชาชีพิตและสุขภาพ การออกกำลังกาย	1	1.3	1	1.3	1	1.3	72	96.0	75	100
	หมวดวิชาวัฒนธรรมและภูมิปัญญา สวดมนต์	1	1.3	1	1.3	-	-	73	97.4	75	100
หมวดวิชานันทนาการ	ร้องเพลง	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	เกษตร	1	1.3	-	-	1	1.3	73	97.4	75	100
	กิจกรรมเข้าจังหวะ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	เดินร่ำ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	ท่องจำ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การอ่าน	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
วิชาชีพ	หมวดวิชาเศรษฐกิจ										
	การทำขนม	2**	2.7	-	-	-	-	73	97.4	75	100
	การทำอาหาร	1	1.3	1	1.3	-	-	73	97.4	75	100
	การทำดอกไม้	1	1.3	1	1.3	-	-	73	97.4	75	100
	งานฝีมือ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การงานและอาชีพ	1	1.3	-	-	-	-	74	98.7	75	100
	การทำบายศรี	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
	การทำลูกประคบ	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100
การวัดแผนไทย	-	-	1	1.3	-	-	74	98.7	75	100	
วิชาการ	หมวดวิชาสังคม										
	เรียนภาษาอิสลาม	3*	4.0	-	-	1	1.3	72	96.0	75	100
	เรียนภาษาอังกฤษ	1	1.3	1	1.3	-	-	73	97.4	75	100

จากตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อย พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อยที่สุดเป็นอันดับที่ 1 คือ วิชาในหมวดสังคม ได้แก่ การเรียนภาษาอิสลาม จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 รองลงมา คือ วิชาในหมวดเศรษฐกิจ ได้แก่ การทำขนม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อยเป็นอันดับที่ 2 มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 เท่ากันในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ ทัศนศึกษา การออกกำลังกาย สวดมนต์ การอ่าน การทำอาหาร การทำดอกไม้ การทำบายศรี การทำลูกประคบ การนวดแผนไทย และเรียนภาษาอังกฤษ

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบน้อยเป็นอันดับที่ 3 มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 เท่ากันในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย ร้องเพลง เกษตร และเรียนภาษาอิสลาม

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุชอบมากที่สุด 3 อันดับ ซึ่งเป็นวิชาในหมวดเศรษฐกิจ ได้แก่ การทำดอกไม้ การทำขนม และการทำไม้กวาด และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อยที่สุด คือ การเรียนภาษาอิสลาม ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 สรุปกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบมากและชอบน้อย

	กิจกรรมที่ชอบที่สุด	กิจกรรมที่ชอบน้อยที่สุด
อันดับที่ 1	การทำดอกไม้	เรียนภาษาอิสลาม
อันดับที่ 2	การทำขนม	ทัศนศึกษา การออกกำลังกาย สวดมนต์ การอ่าน การทำอาหาร การทำดอกไม้ การทำบายศรี การทำลูกประคบ การนวดแผนไทย และเรียนภาษาอังกฤษ
อันดับที่ 3	การทำไม้กวาด	ร้องเพลง เกษตร

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) ของการดำเนินการในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง จำนวน 5 คน และเจ้าหน้าที่/ผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง จำนวน 5 คน ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

#### 4.2.1 กระบวนการในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการหลักในการดำเนินงาน ดังนี้

##### 1) การจัดทำหลักสูตรการเรียน

การจัดทำหลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเริ่มต้นโดยเจ้าของโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุทำการปรึกษาร่วมกับทีมงานหรือผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อพิจารณากำหนดรายวิชาหรือกิจกรรมที่ต้องการจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงข้อมูลจากคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหลักสูตรกลางที่จัดทำโดยกรมกิจการผู้สูงอายุ และนำมาจัดทำเป็นหลักสูตรการเรียนและจัดกิจกรรมภายใต้หมวดวิชาต่าง ๆ และปรับให้เหมาะสมกับทรัพยากรที่สามารถจัดหาในพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อทำโครงการเสร็จแล้วก็จะนำเสนอเพื่อขออนุมัติจากหัวหน้าโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังจากโครงการผ่านการอนุมัติแล้วและโรงเรียนมีการรับสมัครผู้สูงอายุเข้ามาเรียนแล้ว ก่อนเปิดเรียนทางโรงเรียนได้จัดให้มีการปฐมนิเทศและชี้แจงหลักสูตรการเรียนให้ผู้สูงอายุทราบในวันดังกล่าว รวมทั้งสอบถามความต้องการและความคิดเห็นจากผู้สูงอายุเกี่ยวกับรายวิชาที่จัดขึ้นในหลักสูตร และนำมาปรับเปลี่ยนให้ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด ทั้งนี้หลักสูตรการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งจะมีความแตกต่างและหลากหลาย ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงอายุทรัพยากร และเครือข่ายความร่วมมือที่โรงเรียนผู้สูงอายุมีอยู่

“หลักสูตรก็จะเริ่มมาจากกรมกิจการผู้สูงอายุที่ปรับไปเรื่อย ๆ ตอนนี้นำมาจะเป็นมาตรฐานแล้วว่าหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุควรมีอะไรบ้าง เป็นหลักสูตรกลาง รายวิชาเป็นหมวดหมู่ ที่มีให้ว่าควรมีหมวดอะไรบ้าง เช่น 4 มิติ 5 มิติ แล้วรายละเอียดหัวข้อในนั้น ก็คือแต่ละศูนย์สามารถจัดให้เข้าได้กับหัวข้อ เป็นหมวดใหญ่ แล้วเราก็มีหน้าที่มาซอยเป็นประเด็นเล็ก ๆ รู้ว่าวิชาไหนเข้ากับหมวดไหน วิชาไหนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สำหรับวิทยากรทางศูนย์เราดำเนินการเองและจัดหากันเอง เพราะฉะนั้นแต่ละหลักสูตรก็จะแตกต่าง” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“วิชาที่เรียน ในช่วงของการปฐมนิเทศเราจะถามเลยว่าอยากเรียนแนวไหน วิชาแบบไหน อยากได้แบบไหนบ้าง ก็จะทำตารางขึ้นมา โดยที่เราหาวิทยากรมาสอน วิชาที่เรียนต้องเน้นเรื่องฝึกอาชีพ สุขภาพ นันทนาการ ทุกสิ่งทุกอย่าง จิตอาสาที่มีหมด เขาเลือกเอง แล้วเราก็หาวิทยากรให้ตรงกับที่เขาอยากเรียน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

##### 2) การคัดเลือกผู้สอน

เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นผู้ดำเนินการหลักในการจัดหาผู้สอน/วิทยากร โดยจะพิจารณาเลือกผู้สอน/วิทยากรจากเครือข่ายของโรงเรียนหรือภูมิปัญญาในพื้นที่เป็นอันดับแรก นอกจากนี้จะทำการประสานไปยังหน่วยงานอื่น ๆ ที่สามารถสนับสนุนบุคลากรที่จะเข้ามา

สอนในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ ในการคัดเลือกผู้สอน/วิทยากร เจ้าหน้าที่ที่จะเลือกจากคุณสมบัติ เช่น คุณวุฒิ ความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์ของผู้สอน/วิทยากรที่ตรงกับรายวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ความสะดวกในการติดต่อประสาน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในวันและเวลาที่กำหนดได้ โดยผู้สอน/วิทยากรมีทั้งบุคลากรภายในหน่วยงาน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง เป็นต้น และบุคลากรภายนอกหน่วยงาน ได้แก่ แพทย์ พยาบาล ตำรวจ ทนายความ ผู้มีคุณวุฒิ ข้าราชการเกษียณ นักศึกษา เจ้าหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้มีภูมิปัญญาในชุมชน บุคลากรขององค์กรเอกชน รวมถึงนักเรียนผู้สูงอายุด้วย

“การคัดเลือกเราจะใช้ภูมิปัญญาของคนในพื้นที่เพราะว่าทางพื้นที่ที่เราไปเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุทุกแห่งผู้สูงอายุแต่ละคนก็มีภูมิปัญญา มีองค์ความรู้ที่แตกต่างกัน เราก็จะใช้ข้อมูลนั้นมาทำคลังปัญญาไว้ในสมุดบันทึก” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์. 20 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“เราก็จะประสานเครือข่าย เช่น เรื่องอัครศรัทธา ก็ประสานกรมป้องกันสาธารณสุข เรื่องความปลอดภัย ก็ประสานกับตำรวจในพื้นที่หรือถ้าเป็นเรื่องสุขภาพ ก็เริ่มจากคนรู้จักที่เราสนิท แต่พอตอนหลัง นักเรียนอาจจะมีข้อมูลมาให้ว่าเคยไปเรียนกับคุณหมอนี้เขาอธิบายดี ก็จะขอให้คุณหมอนั้นมาช่วยสอน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

### 3) การเตรียมการสอนและวิธีการสอน

การเตรียมการสอนและวิธีการสอน ผู้สอน/วิทยากรจะเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง เพราะส่วนใหญ่ผู้สอน/วิทยากรจะมีหลักสูตรของตนเองอยู่แล้ว โรงเรียนผู้สูงอายุจะไม่ปรับเปลี่ยน เจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น จำนวนนักเรียน เพศ อายุ เป็นต้น อาจจะทำหนดหัวข้อเรื่องที่จะสอนให้ หรือชี้แจงลักษณะการสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เน้นการบรรยายที่เข้าใจง่าย เน้นกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ หลังจากนั้น ผู้สอน/วิทยากรจะเป็นผู้เตรียมการสอนและเลือกวิธีการสอนด้วยตนเอง ด้านการจัดเตรียมวัสดุหรืออุปกรณ์ในการเรียนการสอนจะขึ้นอยู่กับข้อตกลงกันระหว่างผู้สอน/วิทยากรกับทางโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรายกรณี และจะใช้ห้องหรืออาคารภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นสถานที่หลักในการทำกิจกรรมการเรียนการสอน

“หน้าที่การวางแผนการสอนก็จะเป็นของวิทยากรทั้งหมด แต่ว่าเราจะให้ข้อมูลเบื้องต้นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ชายกี่คน ผู้หญิงกี่คน อายุประมาณเท่าไร หรือว่าพื้นฐานการศึกษาเป็นยังไง เพื่อให้วิทยากรมองออกว่ากลุ่มผู้สูงอายุแบบนี้ เขาจะสอนอะไรได้บ้าง” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4) การประเมินผล

การประเมินผลการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งจะใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลายทั้งที่เป็นทางการ คือ เป็นลายลักษณ์อักษร ได้แก่ การใช้แบบสอบถาม แบบประเมินความพึงพอใจ แบบทดสอบ และแบบไม่เป็นทางการ คือ การสังเกตการณ์โดยไม่มีลายลักษณ์อักษร ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ หรือการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม การให้ผู้สูงอายุประเมินตนเอง เป็นต้น ซึ่งการประเมินผลการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีข้อกำหนดรูปแบบที่ชัดเจน จึงสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม ทั้งนี้ ในส่วนของการประเมินผลผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุมักกำหนดเกณฑ์ว่า ผู้สูงอายุจะต้องเข้าเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของชั่วโมงเรียนทั้งหมด จึงจะจบหลักสูตร

“การประเมินผลจะมีทั้งการสังเกตในห้องตอนที่อาจารย์สอน การมีส่วนร่วมต่าง ๆ ของนักเรียนตอนที่วิทยากรสอน แล้วก็มีการให้นักเรียนประเมินโดยตัวเอง ก็คือแต่ละวันเขาจะส่งตัวแทนมาบอกว่าวันนี้เราเป็นยังไงกับการเรียน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“การเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีการสอบ เป็นเรื่องของการประเมินด้วยตัวเอง อาจจะทำให้ทำงานในชั่วโมง ให้เขาเขียนความคิดหรือความรู้สึกในหนังสืออนุสรณ์” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมัลย์. 24 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.2.2 เป้าหมายในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นสังคมหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุติดบ้านเปลี่ยนเป็นผู้สูงอายุติดสังคมซึ่งจะช่วยให้ศักยภาพของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นหรือยังคงดำรงอยู่ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุมุ่งจุดประสงค์ให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น ด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน มีสังคม มีกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุต้องรู้จักปรับตัว เกิดทักษะในการพูดคุย แบ่งปันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นต้น ด้านจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขก็จะทำให้มีร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ในด้านอาชีพ ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปประกอบอาชีพ เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองหรือนำไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุที่ต้องการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดการตระหนักในคุณค่าของตนเอง และเป็นพลังให้แก่ชุมชนท้องถิ่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์กับสังคม ทำให้ผู้สูงอายุไม่ถูกผลักออกจากครอบครัว ชุมชน หรือสังคม

“สิ่งที่เราทำก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งสภาพกาย สภาพจิตและสามารถพึ่งพาตัวเองได้ สามารถเป็นพลังให้แก่ชุมชนและท้องถิ่น เป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ถูกผลักออกจากชุมชน หรือถูกผลักออกจากครอบครัว เราไม่อยากจะเกิดสิ่งเหล่านี้กับผู้สูงอายุในอนาคต เราก็พัฒนาศักยภาพ ผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้ ลดการพึ่งพาชุมชนและสังคม” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุนครพนม. 11 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

“การที่เราจัดโรงเรียน เราส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ เพิ่มพูน ศักยภาพ ให้เขานำความรู้ที่เขาได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันในทุก ๆ เรื่อง” (ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้สูงอายุปิยะมาลัย. 24 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.2.3 กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับ ความต้องการของผู้สูงอายุ ทรัพยากรในการดำเนินงาน และชุมชน/เครือข่ายต่าง ๆ ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ มีอยู่ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบริบทพื้นที่ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นจะสอดคล้องกับกลุ่มวิชาใน คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ กลุ่มชีวิต กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มวิชาการ ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 กิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง

กลุ่มวิชา	หมวดวิชา	โรงเรียนผู้สูงอายุ ปิยะมาลัย	โรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์	โรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม	โรงเรียนผู้สูงอายุ สงขลา	โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค
วิชาชีวิต	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุและการใช้ชีวิตกับคนหลายวัย</li> <li>- การเตรียมความพร้อมวาระสุดท้ายของผู้สูงวัย</li> <li>- อนาคตเวลาของผู้สูงอายุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ/ การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่าง ๆ</li> <li>- การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปรับตัวของผู้สูงอายุกับกลุ่มวัยต่าง ๆ เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข</li> <li>- กิจกรรมเสริมบุคลิกภาพ</li> <li>- การเตรียมตัวสำหรับความตาย</li> <li>- กิจกรรมทักษะชีวิตเมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤติ</li> </ul>
	ชีวิตและสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพกายสุขภาพใจผู้สูงวัยอย่าให้เครียด</li> <li>- อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย</li> <li>- การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโรคเรื้อรังในวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- กิจกรรมส่งเสริมความจำ</li> <li>- การตรวจสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยไทย</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพใจผู้สูงวัยอย่าให้เครียด</li> <li>- การบรรยายเรื่องสุขภาพกาย(3 อ.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพใจผู้สูงอายุไม่ให้เครียดและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การดูแลสุขภาพช่องปาก</li> <li>- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ</li> </ul>	

ตารางที่ 11 (ต่อ)

กลุ่มวิชา	หมวดวิชา	โรงเรียนผู้สูงอายุ ปิยะมาลัย	โรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์	โรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม	โรงเรียนผู้สูงอายุ สงขลา	โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค
วิชาชีวิต (ต่อ)	สภาพแวดล้อม		- การปรับสภาพแวดล้อม และที่อยู่อาศัย	- การจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยที่เหมาะสม ในวัยผู้สูงอายุ		- การจัดสภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - อบรมการป้องกันอัคคีภัย
	วัฒนธรรมและ ภูมิปัญญา	- พุทธศาสนากับวิถีชีวิต ของผู้สูงวัย - กิจกรรมศาสนพิธี เช่น บายศรีสู่ขวัญ สืบชะตา สะเดาะเคราะห์ รับโชค - แพทย์วิถีธรรม	- พุทธศาสนาเพื่อ การดำรงชีวิต - การสวดมนต์	- การทำสมาธิวิปัสสนา	- ธรรมะกับผู้สูงอายุ	- การใช้หลักพุทธธรรมใน การดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุขของผู้สูงอายุ
	นันทนาการ	- นันทนาการที่เหมาะสม กับผู้สูงวัย - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - ร้องเพลง - กิจกรรมนันทนาการ	- กิจกรรมนันทนาการ	- ธรรมชาติบำบัด - การนวดแผนไทย - กิจกรรมดนตรี/ร้องเพลง - กิจกรรมเข้าจังหวะ	- การนวดแผนไทยและ การใช้สมุนไพร - ดนตรีบำบัด - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - กิจกรรมนันทนาการ	- ศิลปะบำบัด - กิจกรรมร่วางมาตรฐาน



ตารางที่ 11 (ต่อ)

กลุ่มวิชา	หมวดวิชา	โรงเรียนผู้สูงอายุ ปิยะมาลัย	โรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์	โรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม	โรงเรียนผู้สูงอายุ สงขลา	โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค
วิชาชีพ	เศรษฐกิจ		<ul style="list-style-type: none"> <li>- การส่งเสริมรายได้</li> <li>- การทำผลิตภัณฑ์เครื่องหอม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำบัญชีครัวเรือน</li> <li>- การสาธิตการทำขนมดอกจอก</li> <li>- การสาธิตการทำก้อนเห็ด</li> <li>- การสาธิตงานประดิษฐ์จากใบตอง</li> <li>- การสาธิตการทำไม้กวาดดอกหญ้า</li> <li>- การบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำดอกไม้จันทน์</li> <li>- การทำครองแครงกรอบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำอาหาร</li> <li>- การทำขนม</li> </ul>
วิชาการ	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิทธิของผู้สูงอายุ</li> <li>- กฎหมายน่ารู้สำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การใช้สมาร์ทโฟนกับผู้สูงอายุ</li> <li>- การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร</li> <li>- การสื่อสารผ่านระบบเทคโนโลยี</li> <li>- ภาษาจีนกลางกับผู้สูงอายุ</li> <li>- การเรียนภาษาอังกฤษ</li> <li>- ประวัติศาสตร์ไทย</li> <li>- ภาษาล้านนากับผู้สูงอายุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- กฎหมายคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ</li> <li>- ภาษาอาเซียนน่ารู้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พรบ.ผู้สูงอายุ/สิทธิผู้สูงอายุ</li> <li>- การศึกษาดูงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิทธิผู้สูงอายุ/กฎหมายมรดกและพินัยกรรม</li> <li>- สังคมไทยชั่วรักร้อนแซร์</li> <li>- วัฒนธรรมอาเซียน</li> <li>- ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันและการพูดต่อหน้าสาธารณะ</li> <li>- จิตอาสา</li> </ul>

ตารางที่ 11 (ต่อ)

กลุ่มวิชา	หมวดวิชา	โรงเรียนผู้สูงอายุ ปิยะมาลัย	โรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์	โรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม	โรงเรียนผู้สูงอายุ สงขลา	โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค
วิชาการ	เศรษฐกิจ		- ออมเพื่อคุณภาพชีวิต ที่ดีสำหรับผู้สูงวัย	- การออมในผู้สูงอายุ		
วิชาการ	ชีวิตและสุขภาพ			- โรคเรื้อรังและพบมาก ในผู้สูงอายุ		- โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ - การैयाในผู้สูงอายุ

จากตารางที่ 11 จะเห็นได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งจะมีจุดเน้นการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน โดยทุกโรงเรียนจะให้ความสำคัญกับกิจกรรมในกลุ่มวิชาชีวิต รองลงมา คือ กิจกรรมในกลุ่มวิชาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพนั้น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมายในการจัดกิจกรรมเป็นหลัก ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่ง จึงไม่มีการจัดกิจกรรมในกลุ่มวิชานี้

ตารางที่ 12 สรุปกิจกรรมที่จัดทำในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง

กลุ่ม	หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม/รายวิชา
วิชาชีวิต	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่าง ๆ</li> <li>- การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย</li> <li>- การเตรียมความพร้อมวาระสุดท้าย</li> <li>- กิจกรรมเสริมบุคลิกภาพ</li> <li>- ธนาคาเวลาของผู้สูงอายุ</li> <li>- การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ</li> </ul>
	ชีวิตและสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพกายสุขภาพใจผู้สูงวัยไม่ให้เครียดและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การดูแลสุขภาพช่องปาก</li> <li>- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การตรวจสุขภาพ</li> </ul>
	สภาพแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</li> <li>- การอบรมอัคคีภัย</li> </ul>
	วัฒนธรรมและภูมิปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ</li> <li>- การทำสมาธิวิปัสสนา การสวดมนต์</li> <li>- กิจกรรมทางศาสนา</li> </ul>
	นันทนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมกลุ่ม</li> <li>- การนวดแผนไทย</li> <li>- ดนตรีบำบัด/ศิลปะบำบัด</li> <li>- กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น ร้องเพลง รำวง</li> </ul>
วิชาชีพ	เศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำบัญชีครัวเรือน</li> <li>- การบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง</li> <li>- กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ เช่น การทำขนม/อาหาร การทำดอกไม้ การทำผลิตภัณฑ์เครื่องหอม การทำไม้กวาด เป็นต้น</li> </ul>
วิชาการ	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิทธิ/กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การเรียนภาษา</li> <li>- การใช้เทคโนโลยีในผู้สูงวัย</li> <li>- ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม</li> <li>- การศึกษาดูงาน</li> <li>- กิจกรรมจิตอาสา</li> </ul>

ตารางที่ 12 (ต่อ)

กลุ่ม	หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม/รายวิชา
วิชาการ	เศรษฐกิจ	- การออมสำหรับผู้สูงวัย
	ชีวิตและสุขภาพ	- โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ - การใช้ยาในผู้สูงอายุ

จากตารางที่ 12 จะเห็นได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในหลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะสอดคล้องกับกลุ่มวิชาและหมวดหมู่วิชาในคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งทุกโรงเรียนใช้เป็นกรอบแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### 4.2.4 ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 3) ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม มีรายละเอียด ดังนี้

##### 4.2.4.1 ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) สุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น การเจ็บป่วย ความเครียด ความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นอีกด้วย 2) การเดินทาง ผู้สูงอายุไม่สะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน เนื่องจากระยะทางระหว่างบ้านและโรงเรียนค่อนข้างไกล 3) ผู้สูงอายุติดภารกิจส่วนตัว เช่น การหาเลี้ยงชีพ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบทจะมีอาชีพทำไร่ ทำนา หรือทำสวน การเข้าร่วมงานประเพณีในชุมชน การนัดพบแพทย์ หรือจำเป็นต้องอยู่บ้านเพื่อเลี้ยงดูหลาน เป็นต้น 4) ปัญหาด้านการสื่อสาร อันเนื่องมาจากพื้นฐานการศึกษาของผู้สูงอายุ 5) การปรับตัว เนื่องจากผู้สูงอายุมีทัศนคติต่างกันและไม่เคยทำกิจกรรมร่วมกันมาก่อน จึงเกิดปัญหาในการทำกิจกรรมร่วมกันในช่วงแรก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนหรือทำให้ต้องขาดเรียนในบางครั้ง

“ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องทำมาหากิน เพราะอาชีพพื้นเพของคนอีสานคือ ทำไร่ทำนา ในช่วงฤดูไถนา ผู้สูงอายุก็ขาดเรียนบ้าง หรือบางคนติดภารกิจ ก็ไม่ได้มาเข้าร่วม เพราะผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนจะมีงานประเพณีในหมู่บ้าน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม. 11 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

“ผู้สูงอายุก็อาจจะมีการปรับตัว เพราะว่าไม่เคยทำกิจกรรมร่วมกันมาก่อน ทัศนคติก็ต่างกัน ปัญหาอย่างอื่นก็อาจจะมีการของสภาวะผู้สูงอายุ บางครั้งป่วยก็ไม่สามารถที่จะมา

เรียนตามปกติได้ อาจจะต้องขาดบ่อย” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.2.4.2 ปัจจัยที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) งบประมาณ โรงเรียนผู้สูงอายุมีงบประมาณค่อนข้างจำกัดซึ่งส่งผลโดยตรงในการขับเคลื่อนงานในด้านต่าง ๆ เช่น การจัดหาผู้สอน/วิทยากร การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ห้องเรียนหรืออาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ เช่น รถรับ-ส่ง เป็นต้น 2) สถานที่ตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนบางแห่งค่อนข้างไกลจากชุมชน การเดินทางลำบาก หากไม่มีรถส่วนตัว ผู้สูงอายุจะไม่สามารถมาเรียนได้ ส่วนบุคคลภายนอกเอง ก็ไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่นกัน 3) ความพร้อมของอาคารเรียน เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุใช้สถานที่ภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยน ดัดแปลงห้องหรืออาคารเพื่อใช้ทำกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้บางแห่งขาดอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียน เช่น เครื่องเสียง โต๊ะเก้าอี้ เป็นต้น และในบางครั้งจะต้องเปลี่ยนอาคารเรียนให้เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมที่จัดขึ้น 4) การประชาสัมพันธ์ยังไม่เพียงพอ ทำให้ผู้สูงอายุหรือหน่วยงานต่างๆ เข้าไม่ถึงข้อมูลข่าวสารของโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 5) ขาดแคลนทรัพยากรบุคคลในการขับเคลื่อนงาน

“การเดินทางอาจไม่สะดวกของผู้ที่มาสอน เพราะเส้นนี้ถ้าไม่มีรถส่วนตัวจะลำบาก ไม่มีรถประจำทางหรือรถโดยสาร ส่วนรถตู้ก็ต้องรอ ผู้สอนต้องมาเอง เราจะไม่คิดค่าบริการให้ ทำให้ไม่ค่อยมีเครือข่าย ส่วนใหญ่เราก็จะได้พื้นที่ใกล้เคียง เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลใกล้เคียง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจากท้องถิ่น นอกจากนี้ จะเป็นจิตอาสาที่มีรถเป็นของตัวเองก็จะมาช่วยงานส่วนใหญ่ก็จะบอกว่าให้ดำเนินงาน แต่ไม่มีงบประมาณก็ไม่เกิดผลประโยชน์อะไร อย่างน้อยต้องมีงบประมาณมาให้เราขับเคลื่อนบ้าง” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวาสนะเวศม์. 20 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“โรงเรียนของเราไม่ค่อยมีงบให้กับผู้สูงอายุ บางครั้งรถโรงเรียนติดธุระผู้สูงอายุก็ต้องมากันเอง อีกอย่างหนึ่ง เราไม่มีอาคารเรียน ต้องเปลี่ยนที่เรียนทุกวัน” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.2.4.3 ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม

การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุพบปัญหาและอุปสรรคที่มาจากสภาพแวดล้อมของโรงเรียน คือ ข้อจำกัดทางศาสนา เช่น ตามหลักศาสนาอิสลาม จะห้ามไม่ให้ผู้หญิงออกจากบ้านเพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุหญิงที่นับถือศาสนาอิสลามจึงไม่ค่อยมีโอกาส หรือได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเท่าที่ควร

“ในพื้นที่ตรงนี้มีผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอิสลาม 100% เราจึงไม่สามารถเข้าถึงในพื้นที่ได้ โดยปกติแล้วตามหลักศาสนา ผู้หญิงห้ามออกจากบ้าน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

**ตารางที่ 13** สรุปปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจัย	ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุ	สุขภาพร่างกายและจิตใจ การเดินทางมาโรงเรียน การติดภารกิจส่วนตัว การสื่อสาร และการปรับตัวของผู้สูงอายุ
- ปัจจัยที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ	งบประมาณ สถานที่ตั้ง ความพร้อมของอาคารเรียน การประชาสัมพันธ์ และบุคลากรในการขับเคลื่อนงาน
- ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม	ข้อจำกัดทางศาสนา

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ปัจจัยจากตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพร่างกายจิตใจ การเดินทาง ภารกิจส่วนตัว การสื่อสาร และการปรับตัว 2) ปัจจัยจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ งบประมาณ สถานที่ตั้ง ความพร้อมของอาคารเรียน การประชาสัมพันธ์ และบุคลากรในการขับเคลื่อน และ 3) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ข้อจำกัดด้านศาสนา

#### 4.2.5 ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นมากขึ้น เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมของโรงเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด การดำเนินงานด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับความร่วมมือและการให้ความสำคัญจากรัฐบาลและหน่วยงานทุกภาคส่วน เพื่อบูรณาการการดำเนินงานร่วมกัน ซึ่งการบูรณาการจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านทรัพยากรในการขับเคลื่อนงาน ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านเครือข่าย เป็นต้น ส่งผลให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องในระยะยาว นอกเหนือจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุควรจะมีการกำหนดกระบวนการดำเนินงานที่ชัดเจนในเรื่องการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน การจัดตั้งคณะกรรมการของโรงเรียน รวมถึงการประเมินผลการจัดกิจกรรม ควรเพิ่มการประเมินผลรายวิชาหรือรายกิจกรรม เพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและเกิดประโยชน์

สูงสุดกับผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมควรมีการปรับเปลี่ยนให้ทันกับยุคสมัยและควรมีการพัฒนาต่อยอด เพื่อยกระดับให้มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

“การจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุควรจะมีอย่างต่อเนื่อง แล้วก็พยายามให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วม เพราะว่าผู้สูงอายุเขาจะเป็นคนรู้ว่าต้องการอะไร เราจะไปตัดสินใจไม่ได้ว่าเขาชอบ ไม่ชอบ เพราะว่า บางทีเราอาจจะคิดว่าดีแต่เขาไม่ชอบ ชุดนี้สวยแต่เขาไม่อยากใส่” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“อยากให้ทุกหน่วยงาน ทุกองค์กรในพื้นที่ร่วมมือกัน การรวมกลุ่มกันจะทำให้เชิงวิทยากร ได้ง่ายกว่า ร่วมมือกันแล้ว งบประมาณจะกว้างขึ้น จะแข็งแรงกว่าเดิม ไม่ใช่ว่าเรียนไม่กี่เดือนก็ปิดเทอม” (นักพัฒนาสังคมศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.3 ผลการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group) กับผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) ของการมีส่วนร่วม ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง ๆ ละ 6 คน จำนวนรวม 30 คน ผู้วิจัย จะนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

##### 4.3.1 การเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ในการเข้าร่วมจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น ส่วนใหญ่เจ้าหน้าที่ ของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับบุคคล หรือหน่วยงานต่าง ๆ ให้เข้ามาร่วมจัดกิจกรรม ในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้ในการติดต่อประสานทางโทรศัพท์ในกรณีที่บุคคลนั้นเป็นเครือข่ายของโรงเรียน อยู่แล้ว มีการทำหนังสือเชิญไปยังหน่วยงานต่าง ๆ มีการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ ได้แก่ การติดประกาศ การใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น นอกจากนี้ เครือข่ายของโรงเรียน ผู้สูงอายุยังช่วยบอกต่อข้อมูลข่าวสารไปยังบุคคลในชุมชน หรือภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ทำให้ผู้ที่สนใจ อยากร่วมกิจกรรมสามารถติดต่อเข้ามาที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเสนอตัวเข้ามาเป็นผู้สอน/วิทยากร ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุอีกด้วย

##### 4.3.2 ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีทั้งบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน และเจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรของศูนย์พัฒนาการ จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาชุมชน นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด และเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง และบุคลากรภายนอกหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน เช่น แพทย์ พยาบาล หนายความ ตำรวจ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีภูมิปัญญาในชุมชน จิตอาสา เป็นต้น รวมถึงนักเรียน ผู้สูงอายุด้วย มีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 14

“ครูที่มาช่วยเรา เราใช้เครือข่าย วิชาพลก็จะเป็นตัวตรวจชายแดน สุขภาพจะเป็นโรงพยาบาลในพื้นที่ เศรษฐกิจหรือการฝึกอาชีพจะเป็นสำนักงานศูนย์การศึกษาอนุรักษณ์และการศึกษาตามอัธยาศัย เข้ามาช่วย” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

ตารางที่ 14 ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง

โรงเรียนผู้สูงอายุ	ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
โรงเรียนผู้สูงอายุปิยะมาลัย	1) ผู้สูงอายุ 2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ 3) ชุมชน/เครือข่าย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โรงเรียนวัดท่าสะต๋อย วัด ชำราชาการบ้านบุญ หมายคาม บุคคลในชุมชนวัวลาย วิทยากรเอกชน จิตอาสา เป็นต้น
โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านวาสนะเวศม์	1) ผู้สูงอายุ 2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ 3) ชุมชน/เครือข่าย ได้แก่ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช องค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ อบต. พะยอม สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ วิทยากรเอกชน เป็นต้น
โรงเรียนผู้สูงอายุอนุครพนม	1) ผู้สูงอายุ 2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุอนุครพนม 3) ชุมชน/เครือข่าย ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครพนม วิทยาลัยพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา องค์การบริหารส่วนตำบล สมาชิกกลุ่มไม้กวาดดอกหญ้า เป็นต้น
โรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา	1) ผู้สูงอายุ 2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสงขลา 3) ชุมชน/เครือข่าย ได้แก่ โรงพยาบาล สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน องค์การปกครองท้องถิ่น กลุ่มสตรีฯ คลองยอ ชำราชาการเกษียณ เป็นต้น
โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค	1) ผู้สูงอายุ 2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสงขลา 3) ชุมชน/เครือข่าย ได้แก่ สภาภาคไทย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมอนามัย ส.น.ภาฯจังหวัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สนง.คุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ พื้นที่ 2 ขอนแก่น ศูนย์การเรียนรู้และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง จ. นนทบุรี ศูนย์ซีวีอาร์ก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย อสมท. กลุ่ม Peaceful Death สนง.คุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ พื้นที่ 2 ขอนแก่น

#### 4.3.3 การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และ 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

##### 1) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ

ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมหรือวิชาที่ตนเองสนใจ เรียนกับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เสนอความคิดเห็นต่อหลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ



รวมถึงการลงคะแนนเสียงร่วมกันเพื่อคัดเลือกกิจกรรมที่ต้องการให้จัดขึ้นในหลักสูตรการเรียน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสามารถตัดสินใจด้วยตนเองในการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้น

“มาวันแรกก็เสนอขันหมักเบ็ง ครั้งที่สองก็ทำดอกไม้ ต่อมาก็ซื้อเห็ดนางฟ้า และทำขนมดอกจอก” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุนครพนม. 11 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

## 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) การมีส่วนร่วมในฐานะนักเรียน ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เช่น การเข้าอบรม ลงมือทำขนมหรือทำอาหาร ประดิษฐ์งานฝีมือต่าง ๆ เป็นต้น รวมถึงการสนับสนุนและช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในการทำกิจกรรม (2) การมีส่วนร่วมในฐานะผู้สอน/วิทยากร ผู้สูงอายุบางคนเข้าร่วมเป็นผู้สอน/วิทยากรให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น สอนทำขนม/อาหาร และสอนลีลาศ โดยจะเป็นผู้เตรียมการสอนและดำเนินการสอนด้วยตนเอง

“มาต่อเนื่อง มีกิจกรรมอะไรก็มาทำทุกครั้ง ชอบการออกกำลังกาย ทำขนม” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“เริ่มจากการมาสมัครเป็นนักเรียน แล้วเมื่อเข้ามาอยู่ในชมรมผู้สูงอายุบางแค ก็ช่วยในเรื่องการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับลีลาศ โលน แดนซ์กับผู้สูงอายุ” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

## 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์

โรงเรียนผู้สูงอายุมีเป้าหมายในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้รับผลประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้น โดยการนำความรู้ ทักษะ หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง

“กิจกรรมที่ทางศูนย์จัดมีเยอะมาก เข้าทุกกิจกรรม จะเอาทุกวิชาที่วิทยากรสอนเอามาใช้” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

## 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุจะเป็นผู้สะท้อนผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียน โดยทำหน้าที่เป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอน ผ่านการพูดคุย สอบถาม เสนอความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน หรือตอบแบบสอบถาม เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะต่อไป

“พอมิวิชาแบบนี้ขึ้นมา มันทำให้เราได้มาใช้ชีวิตอีกแบบหนึ่ง มันคล้ายเครียดได้ คือเป็นเรื่องที่ดี ที่ผู้สูงอายุข้างในข้างนอกได้รู้จักกัน ได้แบ่งปันน้ำใจกัน เป็นสิ่งที่ดีมากว่าไม่ดี” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“ความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องสุขภาพ เรื่องออกกำลังกาย เรื่องทำกิจกรรม พวกการฝีมือ ได้ทำปุ๋ยหมัก ทำน้ำมันเหลือง ยาหม่อง ก็ได้ความรู้หลายอย่าง” (นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์. 20 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.3.4 การมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่

เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และการตัดสินใจ 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน และ 3) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

##### 1) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ

ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นผู้เสนอความคิดเห็นและตัดสินใจหลักในการเลือกกิจกรรมหรือรายวิชาเพื่อจัดทำหลักสูตรการเรียน การวางแผนการเรียน การกำหนดและเลือกผู้สอน/วิทยากร รวมถึงการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ

“เวลามีปัญหาอะไรก็เอามาปรึกษากับทีมงาน ทบทวนกันก่อน แล้วก็ค่อย ๆ จัดไป ตรงไหนมีปัญหา เราก็ลดช่องว่าง หรือใครจะมาช่วยตรงไหนให้มันราบรื่นขึ้น อย่างเช่น พวกห้องเรียน เราพยายามหาอุปกรณ์เข้ามา ครั้งนี้ติดอย่างนี้ ครั้งต่อไปเราต้องไม่มีแบบนี้” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

##### 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

ผู้อำนวยการโรงเรียน เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียน และเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จะเป็นผู้ดำเนินการหลักในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เปิดโครงการ แนะนำหลักสูตร เป็นผู้สอน/วิทยากร คอยให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้กับผู้สอน/วิทยากรและผู้สูงอายุระหว่างทำกิจกรรม

“เปิดโครงการ เปิดกิจกรรม แนะนำหลักสูตร ก็จะมีเข้าไปสอนบ้างในเรื่องสิทธิต่าง ๆ สถานการณ์ผู้สูงอายุ ความเจ็บป่วย การเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์ สังคม” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์. 20 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“พี่เป็นเหมือนนักเรียนเลย นั่งอยู่ในห้อง นักเรียนเรียนอะไร เราต้องคุยได้ทุกครั้ง เป็นผู้สังเกตการณ์เรื่องเรียนและคอยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

### 3) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือเจ้าหน้าที่ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ และเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง จะมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผลผู้สูงอายุ จากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุหลังจากเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ หรือทำการประเมินผลโดยใช้เครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

#### 3.1) การติดตามประเมินผลโดยการสังเกต

เจ้าหน้าที่จะทำหน้าที่เสมือนนักเรียน เข้าร่วมเรียนในห้องเรียนเพื่อสังเกตการณ์ โดยดูจากพฤติกรรมและปฏิกิริยาของผู้สูงอายุขณะเรียน เช่น การให้ความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นต้น ในส่วนของการสังเกตนอกห้องเรียน เจ้าหน้าที่สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลักจากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น มีความตรงต่อเวลา มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เริ่มมองเห็นคุณค่าของตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อสังคม มีชีวิตชีวาและมีความสุขขึ้น เป็นต้น

“จะเห็นได้ชัดว่าหลังจากที่เข้ามาเรียน ดูจากสภาพจิตใจ ร่างกาย เขามีความสุขขึ้น แข็งแรงขึ้น จากเพื่อนที่เขาไม่รู้จักกัน เขาก็ได้รู้จักกัน” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 3.2) การติดตามประเมินผลโดยใช้เอกสาร

นอกจากการติดตามประเมินผลด้วยการสังเกตแล้ว เจ้าหน้าที่มีการประเมินผลผู้สูงอายุ โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ ได้แก่ แบบสอบถามปลายปิด-ปลายเปิด แบบประเมินความพึงพอใจ หรือข้อสอบก่อนเรียน-หลังเรียน เพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรม รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้วย นอกจากนี้ ยังมีการถอดบทเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ เพื่อนำมาปรับหลักสูตรการเรียน หรือรูปแบบการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

“แบ่งเป็น 2 แบบ แบบแรกเป็นการประเมินผลรายวิชาโดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจ ณ รายวิชานั้นๆ และจบหลักสูตรเราก็จะมีให้เขาประเมินภาพรวมอีกครั้ง” (เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบางแค. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

### 4.3.5 การมีส่วนร่วมของชุมชน/เครือข่าย

ชุมชนและเครือข่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 2) การมีส่วนร่วมในการสนับสนุน และ 3) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 1) การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

บุคคลในชุมชนและเครือข่ายต่าง ๆ ได้แก่ โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กลุ่มอาชีพ เป็นต้น จะมีส่วนร่วมในการสอนเป็นหลัก โดยเข้าร่วมเป็นผู้สอน/วิทยากรให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในเรื่องต่าง ๆ เช่น การดูแลสุขภาพ การนวดบำบัด การอบรมอัคคีภัย ภัยใกล้ตัวผู้สูงอายุ เป็นต้น ทำการฝึกอบรมให้กับผู้สูงอายุในด้านการงานและอาชีพ เช่น การทำขนม/อาหาร การสานตะกร้า การทำไม้กวาด เป็นต้น รวมถึงการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับผู้สูงอายุ เช่น ร้องเพลง เล่นเกมส์ต่าง ๆ

“การดูแลสุขภาพนั้นจะเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล วิทยากรกีฬาเปตองก็เป็นตำรวจชายแดน ชั่วโงมคลายเครียดก็จะเชิญนักร้องที่แต่ก่อนเคยเป็นตำรวจชายแดนอยู่ที่นี่ เขาให้การสนับสนุน มีชั่วโงมคลายเครียด เขาก็มาร้องเพลงให้ฟัง” (ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุสงขลา. 4 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

### 2) การมีส่วนร่วมในการสนับสนุน

หน่วยงานที่อยู่ในพื้นที่ตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ส่วนใหญ่จะทำหน้าที่ในการติดต่อหรือประสานกับผู้สูงอายุ เพื่อการรวมกลุ่ม อำนวยความสะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน โดยการจัดรถรับ-ส่งให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ บางหน่วยงานจะให้การสนับสนุนงบประมาณให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย

“องค์การบริหารส่วนตำบลจะเป็นคนประสานผู้สูงอายุ เพื่อรวมผู้สูงอายุให้ เพราะผู้สูงอายุที่มารวมกันมีหลายหมู่บ้านในหนึ่งตำบล ถ้าเกิดให้ผู้สูงอายุมาเองคงจะลำบาก จึงต้องมีรถรับ-ส่งตลอดภาคการศึกษา” (เจ้าหน้าที่อบต.รามราช. 11 ตุลาคม 2562 : สัมภาษณ์)

### 3) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

บุคคลในชุมชนหรือเครือข่ายที่เข้ามาเป็นผู้สอน/วิทยากรให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีส่วนร่วมในการประเมินผลผู้สูงอายุในรายวิชาหรือกิจกรรมที่ตนเองเป็นผู้ดำเนินการสอน การประเมินผลจะเป็นในลักษณะของการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

“ผมจะประเมินด้วยสายตา ไม่ได้ประเมินเป็นเอกสาร ผู้สูงอายุก็มีการต้อนรับเป็นอย่างดี มีเสียงปรบมือ แล้วก็อยากจะให้เขามาสอนอีก เจอที่ไหนก็จำได้” (เจ้าหน้าที่ตำรวจ. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

“สังเกตจากเวลาสอนเสร็จ ถ้าใครสนใจ หรือ ใครกล้าก็จะออกมาก่อนเลย ส่วนใหญ่แล้ว จะร่วม เวลาสอนก็ไม่ค่อย สนุกสนาน” (จิตอาสา. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวชนะเวสม์. 20 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

โดยสรุป จะเห็นได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ทั้งผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ และชุมชน/ เครือข่าย เข้าร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การดำเนินการ และการประเมินผล ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 สรุปการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้มีส่วนร่วม	การมีส่วนร่วม		
	ตัดสินใจ	ดำเนินการ	ประเมินผล
ผู้สูงอายุ	✓	✓	✓
เจ้าหน้าที่	✓	✓	✓
ชุมชน/เครือข่าย		✓	✓

#### 4.3.6 ข้อดีของการมีส่วนร่วม

การที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ บุคคลในชุมชน และเครือข่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุ เข้าร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ ทุกคนจึงได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการทำกิจกรรมร่วมกัน และยังเป็นโอกาสเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถกระจายข้อมูลข่าวสาร แบ่งปันความรู้ ความสามารถของตนเองให้กับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมยังช่วยลดข้อจำกัดของโรงเรียนผู้สูงอายุ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานของโรงเรียน ทั้งการจัดรับ-ส่งผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงการติดต่อและประสานงานกับผู้สูงอายุ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

“ได้มีประสบการณ์หลาย ๆ ทาง จากชีวิตแต่ละท่าน หน้าที่การงานในวัยหนุ่มสาว ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เมื่อมาอยู่ตรงนี้ มันเหมือนเป็นคลังสมองใหญ่ ๆ ที่เอาประสบการณ์ทุกคน มาแบ่งปันกัน” (เจ้าหน้าที่ตำรวจ. 14 พฤศจิกายน 2562 : สัมภาษณ์)

#### 4.4 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลังจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การปรับตัวเข้าสังคม การเปลี่ยนทัศนคติหรือความคิด การยอมรับ เป็นต้น การเรียนรู้จากหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุผ่านการบรรยาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง และสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ที่ตนเองได้เรียนรู้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถดูแลตนเอง และพึ่งพาตนเองได้ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งเป็น (1) ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ (2) ผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

##### 4.4.1 ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำเสนอผลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				X	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจตนเอง	-	-	45.3% (34)	54.7% (41)	3.55	0.501	มากที่สุด
การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน	-	-	49.3% (37)	50.7% (38)	3.51	0.503	มากที่สุด

ตารางที่ 16 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				X	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณก็สามารทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น	-	5.3% (4)	46.7% (35)	48% (36)	3.43	0.597	มากที่สุด
การเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ทำให้ฉันคิดว่าฉันควรจะมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจกว่านี้	42.7% (32)	53.3% (40)	2.7% (2)	1.3% (1)	1.63	0.610	น้อยที่สุด
การเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่าน้อยลง	6.7% (5)	16% (12)	34.7% (26)	42.7% (32)	3.13	0.920	มาก
การเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณก็มีคุณค่า อย่างน้อยก็เท่ากับคนอื่น	-	9.3% (7)	52% (39)	38.7% (29)	3.29	0.632	มากที่สุด
หลังจากที่เรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น	46.7% (35)	49.3% (37)	4% (3)	-	1.57	0.574	น้อยที่สุด

ตารางที่ 16 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				x	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
หลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น	46.7% (35)	49.3% (37)	4% (3)	-	1.57	0.574	น้อยที่สุด
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง	-	-	46.7% (35)	53.3% (40)	3.53	0.502	มากที่สุด
โดยรวม					2.96	0.262	มาก

จากตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.96 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.262 ในรายข้อพบว่า ข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจตนเอง ” กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมากที่สุด โดยร้อยละ 54.7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.501 รองลงมา คือ ข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง ” กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมากที่สุด โดยร้อยละ 53.3 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.502 และข้อ “ หลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น ” กลุ่มตัวอย่างมีการคุณค่าในตนเองในระดับน้อยที่สุด โดยร้อยละ 49.3 ไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.574

#### 4.4.2 ผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา ผู้วิจัยนำเสนอผลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 17-21



ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความสุขทางกายของผู้สูงอายุ

ความสุขทางกาย	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				X	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง	-	1.3% (1)	42.7% (32)	56% (42)	3.55	0.527	มาก
การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	-	1.3% (1)	41.3% (31)	57.3% (43)	3.56	0.526	มาก
ฉันสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น	1.3% (1)	2.7% (2)	50.7% (38)	45.3% (34)	3.40	0.615	ปานกลาง
ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น	-	3% (3)	49.3% (37)	46.7% (35)	3.43	0.574	มาก
<b>โดยรวม</b>					<b>3.48</b>	<b>0.462</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุด้านความสุขทางกาย โดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางกายในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.462 ในรายข้อพบว่า ข้อ “การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น” กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางกายในระดับมาก โดยร้อยละ 57.3 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 3.56 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.526

รองลงมา คือ ข้อ “ การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง ” กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางกายในระดับมาก โดยร้อยละ 56 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.527 และข้อ “ ฉันสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ” กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางกายในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.7 เห็นด้วย โดยมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากับ 3.40 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.615

**ตารางที่ 18** ผลการวิเคราะห์ความสุขทางสังคมของผู้สูงอายุ

ความสุขทางสังคม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				X	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ฉันได้พูดคุยกับบุคคลอื่นๆ และทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น	-	-	41.3% (31)	58.7% (44)	3.59	0.496	มาก
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้	1.3% (1)	-	53.3% (40)	45.3% (34)	3.43	0.574	มาก
ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆ	-	2.7% (2)	48% (36)	49.3% (37)	3.47	0.553	มาก

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ความสุขทางสังคม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				x	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดีขึ้น	-	-	49.3% (37)	50.7% (38)	3.51	0.503	มาก
โดยรวม					3.50	0.430	มาก

จากตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุด้านความสุขทางสังคม โดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางสังคมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.50 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม เท่ากับ 0.430 ในรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางสังคมในระดับมากทุกข้อ โดยข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ฉันได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ และทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.496 รองลงมา คือ ข้อ “การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดีขึ้น” กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.503 และข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้” มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.3 เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.574

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความสุขทางจิตใจของผู้สูงอายุ

ความสุขทางจิตใจ	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				X	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ	-	-	42.7% (32)	57.3% (43)	3.57	0.498	มาก
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความ เครียด หรือความวิตกกังวลของ ตนเอง	-	2.7% (2)	46.7% (35)	50.7% (38)	3.48	0.554	มาก
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันสามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น	-	1.3% (1)	48% (36)	50.7% (38)	3.49	0.530	มาก
ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	-	-	37.3% (28)	62.7% (47)	3.63	0.487	มาก
<b>โดยรวม</b>					<b>3.54</b>	<b>0.432</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุด้านความสุขทางจิตใจ โดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางจิตใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.54 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.432 ในรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางจิตใจในระดับมากทุกข้อ โดยข้อ “ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 62.7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.487 รองลงมา

คือ ข้อ “ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ” กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 57.3 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.498 และ ข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลของตนเอง” มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.554

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุ

ความสุขทางปัญญา	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				x	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	-	4% (3)	34.7% (26)	61.3% (46)	3.57	0.574	มาก
การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข	-	4% (3)	44% (33)	52% (39)	3.48	0.578	มาก
การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น	-	1.3% (1)	46.7% (35)	52% (39)	3.51	0.530	มาก

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ความสุขทางปัญญา	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				x	S.D.	แปรผล
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
การเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจชีวิตและยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก	-	-	30.7% (23)	69.3% (52)	3.69	0.464	มาก
โดยรวม					3.52	0.395	มาก

จากตารางที่ 20 แสดงผลการวิเคราะห์ความสุขของผู้สูงอายุด้านความสุขทางปัญญา โดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางปัญญาในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.52 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.395 ในรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขทางจิตใจในระดับมากทุกข้อ โดยข้อ “การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจชีวิตและยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ” มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 69.3 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.464 รองลงมา คือ ข้อ “ การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ” กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 61.3 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.574 และข้อ “ การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้เห็นเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข ” มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.578

ตารางที่ 21 สรุปการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุรายด้าน

ลำดับ	ความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ความสุขทางจิตใจ	100	3.54	0.432	มาก
2	ความสุขทางปัญญา	100	3.52	0.395	มาก
3	ความสุขทางสังคม	100	3.50	0.430	มาก
4	ความสุขทางกาย	100	3.48	0.462	มาก
ภาพรวม		100	3.51	0.396	มาก

จากตารางที่ 21 แสดงผลการเปรียบเทียบความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุรายด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขโดยรวมในระดับมากทุกด้าน โดยผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมทางจิตใจในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 รองลงมา คือ มีความสุขโดยรวมทางปัญญา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และมีความสุขโดยรวมทางกายน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของบุคคล/หน่วยงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มบุคลากรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเก็บข้อมูลการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล (In-depth Interview) 2) แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มผู้มีส่วนรวมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเก็บข้อมูลการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และ 3) แบบสอบถามสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อใช้เก็บข้อมูลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังจากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### 5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งหมด 40 คน เป็นเพศหญิง 32 คน เพศชาย 8 คน ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 5 คน เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 5 คน นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน และผู้มีส่วนรวม ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 2 คน นักพัฒนาชุมชน จำนวน 2 คน เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง 2 คน จิตอาสา จำนวน 3 คน นักจิตวิทยา จำนวน 1 คน เจ้าหน้าที่ตำรวจ จำนวน 1 คน และเจ้าหน้าที่องค์กรบริหารส่วนตำบล จำนวน 1 คน

การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุมีจำนวนทั้งหมด 75 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 63 คน เพศชาย 12 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกร โดยกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุชอบมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ การทำดอกไม้ การทำขนม และการทำไม้กวาด และกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบน้อยที่สุด คือ การเรียนภาษาอิสลาม



### 5.1.2 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ สรุปรประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) ผลการศึกษา กระบวนการในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเริ่มต้นจาก การจัดทำหลักสูตรการเรียน ซึ่งเจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นผู้จัดทำขึ้นร่วมกับทีมงาน โดยอ้างอิงหลักสูตรกลางจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นจะอยู่ภายใต้หมวดวิชาในคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ นำมาปรับให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุเป็นหลัก เมื่อกำหนดหลักสูตรเรียบร้อยแล้วจึงทำการคัดเลือกผู้สอน/วิทยากรที่มีคุณสมบัติตรงกับรายวิชาในหลักสูตร สอดคล้องในการติดต่อประสานงาน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในวัน และเวลาที่กำหนดได้ ในส่วนของการดำเนินการสอนนั้น ผู้สอน/วิทยากรจะเป็นผู้เตรียมการสอนด้วยตนเอง โดยเจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นผู้กำหนดหัวข้อเรื่องที่สอน ลักษณะการสอน รวมถึงให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ เช่น จำนวน เพศ เป็นต้น ในเรื่องการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการสอนจะขึ้นอยู่กับการตกลงกันเป็นรายกรณี ส่วนสถานที่สอนจะอยู่ภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ การประเมินผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะใช้วิธีการประเมินผลแตกต่างกันไปในแต่ละบริบทพื้นที่ ซึ่งจะมีทั้งการประเมินเป็นลายลักษณ์อักษร และไม่เป็นลายลักษณ์อักษร แต่การประเมินผู้เรียนจะมีหลักเกณฑ์ในการประเมิน คือ ต้องเข้าเรียนไม่ต่ำกว่า 80% ของชั่วโมงเรียนทั้งหมด

2) ผลการศึกษา กิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายুরวมถึงความพร้อมของทรัพยากรและเครือข่ายที่โรงเรียนผู้สูงอายุมีอยู่ในแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ เป้าหมายในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อมาพบปะ พูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ลดภาวะการพึ่งพา อีกทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้สูงอายุ โดยสรุปกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง คัดเลือกมาจัดทำขึ้นแบ่งเป็น 3 กลุ่มวิชาตามคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 22 สรุปกิจกรรมที่จัดทำในโรงเรียนผู้สูงอายุ 5 แห่ง

กลุ่ม	หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม/รายวิชา
วิชาชีวิต	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่าง ๆ</li> <li>- การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย</li> <li>- การเตรียมความพร้อมวาระสุดท้าย</li> <li>- กิจกรรมเสริมบุคลิกภาพ</li> <li>- ธนาคาเวลาของผู้สูงอายุ</li> <li>- การดำรงชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ</li> </ul>
	ชีวิตและสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพกายสุขภาพใจผู้สูงวัยไม่ให้เครียดและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การดูแลสุขภาพช่องปาก</li> <li>- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การตรวจสุขภาพ</li> </ul>
	สภาพแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</li> <li>- การอบรมอัคคีภัย</li> </ul>
	วัฒนธรรมและภูมิปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ</li> <li>- การทำสมาธิวิปัสสนา การสวดมนต์</li> <li>- กิจกรรมทางศาสนา</li> </ul>
	นันทนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมกลุ่ม</li> <li>- การนวดแผนไทย</li> <li>- ดนตรีบำบัด/ศิลปะบำบัด</li> <li>- กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น ร้องเพลง รำวง</li> </ul>
วิชาชีพ	เศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำบัญชีครัวเรือน</li> <li>- การบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง</li> <li>- กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ เช่น การทำขนม/อาหาร การทำดอกไม้ การทำผลิตภัณฑ์เครื่องหอม การทำไม้กวาด เป็นต้น</li> </ul>
วิชาการ	สังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิทธิ/กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- การเรียนภาษา</li> <li>- การใช้เทคโนโลยีในผู้สูงวัย</li> <li>- ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม</li> <li>- การศึกษาดูงาน</li> <li>- กิจกรรมจิตอาสา</li> </ul>

## ตารางที่ 22 (ต่อ)

กลุ่ม	หมวด	ตัวอย่างกิจกรรม/รายวิชา
วิชาการ	เศรษฐกิจ	- การออมสำหรับผู้สูงวัย
	ชีวิตและสุขภาพ	- โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ - การใช้ยาในผู้สูงอายุ

3) ผลการศึกษา ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยจากตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ ความพร้อมของผู้สูงอายุด้านร่างกาย และจิตใจ การเดินทาง การติดภารกิจส่วนตัว ปัญหาด้านการสื่อสาร และการปรับตัวของผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ งบประมาณในการขับเคลื่อนงาน สถานที่ตั้งของโรงเรียน ความพร้อมของอาคารเรียนและอุปกรณ์ในห้องเรียน การประชาสัมพันธ์และบุคลากรในการขับเคลื่อนงานที่ไม่เพียงพอ และ 3) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ข้อจำกัดทางศาสนา โดยสรุปตามตารางด้านล่าง

## ตารางที่ 23 สรุปปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจัย	ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุ	สุขภาพร่างกายและจิตใจ การเดินทางมาโรงเรียน การติดภารกิจส่วนตัว การสื่อสาร และการปรับตัวของผู้สูงอายุ
- ปัจจัยที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุ	งบประมาณ สถานที่ตั้ง ความพร้อมของอาคารเรียน การประชาสัมพันธ์ และบุคลากรในการขับเคลื่อนงาน
- ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม	ข้อจำกัดทางศาสนา

4) ผลการศึกษา ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นมากขึ้น เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมของโรงเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด ด้านการดำเนินงานได้รับความร่วมมือและการให้ความสำคัญจากรัฐบาลและหน่วยงานทุกภาคส่วน เพื่อบูรณาการการดำเนินงานร่วมกัน ซึ่งการบูรณาการจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านทรัพยากรในการขับเคลื่อนงาน ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านเครือข่าย เป็นต้น ส่งผลให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องในระยะยาว นอกจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุควรจะมีการกำหนดกระบวนการดำเนินงานที่ชัดเจนในเรื่องการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน การจัดตั้งคณะกรรมการของโรงเรียน รวมถึง

การประเมินผลการจัดกิจกรรม ควรเพิ่มการประเมินผลรายวิชาหรือรายกิจกรรม เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและเกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมควรมีการปรับเปลี่ยนให้ทันกับยุคสมัยและมีการพัฒนาต่อยอด เพื่อยกระดับให้มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อลดภาระและเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมการสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้ คือ ในปี พ.ศ. 2564 นี้

### 5.1.3 การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) ผลการศึกษา ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ (1) ผู้สูงอายุ (2) เจ้าหน้าที่ ได้แก่ บุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุ และบุคลากรของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาชุมชน นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด และเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง และ (3) ชุมชน/เครือข่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล หน่วยงาน ตำรวจ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีภูมิปัญญาในชุมชน จิตอาสา เป็นต้น ส่วนบุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุยังไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2) ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เสนอและเลือกกิจกรรมที่ต้องการให้โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้น อีกทั้งยังเป็นผู้ตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง เข้าร่วมในชั้นเรียนหรือลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้สอน/วิทยากรในชั้นเรียน และให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนให้สามารถดำเนินการได้สำเร็จจุลวง บางท่านมีโอกาสได้ร่วมเป็นผู้สอน/วิทยากรในโรงเรียนผู้สูงอายุด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ประเมินผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอีกด้วย

3) ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการกำหนดและวางแผนการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่การคิดและเลือกกิจกรรม การเลือกผู้สอน/วิทยากร การนัดหมายและติดต่อประสานกับผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เข้าร่วมกิจกรรมในห้องเรียนเพื่อสังเกตการณ์ และคอยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในชั้นเรียน ให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้สูงอายุในการทำกิจกรรม และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน และยังร่วมเป็นผู้สอน/วิทยากรในโรงเรียนผู้สูงอายุอีกด้วย นอกจากนั้น เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุมีหน้าที่ในการติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4) ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ชุมชนเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยการเป็นผู้สอน/วิทยากรให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ นอกจากนั้น ชุมชนยังสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในเรื่อง

การเดินทางมาโรงเรียน และบางแห่งยังสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย

5) ผลการศึกษา ประโยชน์ของการมีส่วนร่วม คือ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนร่วม ทำให้ทุกคนมีโอกาสได้รับความรู้ และประสบการณ์ใหม่ ๆ อีกทั้งยังสามารถเผยแพร่และกระจายความรู้ให้กับผู้อื่น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วม ช่วยลดข้อจำกัดในการดำเนินงาน และช่วยให้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุไว้ดังนี้

#### ตารางที่ 24 สรุปการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้มีส่วนร่วม	การมีส่วนร่วม		
	ตัดสินใจ	ดำเนินการ	ประเมินผล
ผู้สูงอายุ	√	√	√
เจ้าหน้าที่	√	√	√
ชุมชน/เครือข่าย		√	√

#### 5.1.4 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักจากผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการดูแลตนเองให้มีสุขภาพทางกาย และทางใจที่ดีขึ้น รับรู้ว่าคุณค่าและมีประโยชน์ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุแบ่งเป็น (1) การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และ (2) ความสุขของผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

##### 5.1.4.1 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.96 ซึ่งการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจตนเองในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 รองลงมา คือ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีกับตัวเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และหลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุคิดว่าควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้นอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57

### 5.1.4.2 ความสุขของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียน

#### ผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ให้ผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมในแต่ละด้านและมีความสุขโดยภาพรวมในระดับมาก โดยสรุปแต่ละประเด็น ดังนี้

1) ด้านความสุขทางจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตใจโดยรวมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 โดยการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 รองลงมา คือ รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 แต่การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลของตนเองน้อยที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48

2) ด้านความสุขทางปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขทางปัญญาโดยรวมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 โดยการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลกมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 รองลงมา คือ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 แต่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุขในน้อยที่สุด โดยมีความเฉลี่ยเท่ากับ 3.48

3) ด้านความสุขทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขทางสังคมโดยรวม ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 โดยการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ และทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกมากขึ้นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 รองลงมา คือ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 แต่การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้น้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43

4) ด้านความสุขทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขทางกายโดยรวม ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 โดยการทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 รองลงมา คือ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 แต่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นน้อยที่สุด โดยมีความเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.40

5) ความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมในระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.51 โดยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมทางจิตใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 รองลงมา คือ มีความสุขโดยรวม

ทางปัญญา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และมีความสุขโดยรวมทางกายน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 โดยสรุปเปรียบเทียบความสุขรายด้าน ดังแสดงในตารางด้านล่าง

ตารางที่ 25 สรุปการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุรายด้าน (n=75)

ลำดับ	ความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ความสุขทางจิตใจ	100	3.54	0.432	มาก
2	ความสุขทางปัญญา	100	3.52	0.395	มาก
3	ความสุขทางสังคม	100	3.50	0.430	มาก
4	ความสุขทางกาย	100	3.48	0.462	มาก
ภาพรวม		100	3.51	0.396	มาก

## 5.2 อภิปรายผล

### 5.2.1 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละโรงเรียนจะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว กิจกรรมจึงมีความแตกต่างและหลากหลาย ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงอายุและทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ โดยสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต เป็นการจัดทำหลักสูตรที่สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ วิถีชีวิต ความจำเป็นและเหมาะสมตามสภาพของกลุ่มเป้าหมาย (ประเสริฐ บุญเรือง. 2555 : 6) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบหรือไม่มีรูปแบบก็ได้ (Lemon. 1972 อ้างถึงใน ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล. 2544: 10; เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ธนิกานต์ ศักดาพร. 2546 อ้างถึงใน อัจฉรา ปุระาคม. 2558 : 40-41) สอดคล้องกับงานวิจัยของศศิพัฒน์ ยอดเพชร ภาวนา พัฒนศรี และ ธนิกานต์ ศักดาพร (2560) เรื่องการถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียน และชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ ยังพบว่า แต่ละโรงเรียนจะมีจุดเน้นของแต่ละชุดความรู้ที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขความพร้อมของทรัพยากรของแต่ละโรงเรียน และบริบทของแต่ละชุมชน และงานวิจัยของจุฑาพร แหยมแก้ว (ม.ป.ป.) เรื่อง รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุดคือ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุจะยิ่งดีมากขึ้น การดำเนินการในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของเจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็น การจัดทำหลักสูตร การเลือกผู้สอน/วิทยากร การดำเนินงาน และการประเมินผล ดังนั้น ความหลากหลายของกิจกรรม

ที่จัดขึ้นในแต่ละโรงเรียน อาจจะมีขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการจัดสรรทรัพยากร และความกว้างขวางของเครือข่ายที่บุคคลนั้นมีอยู่ด้วย หากโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถจัดทำคลังข้อมูลเพื่อใช้เป็นศูนย์กลางในการเก็บและรวบรวมข้อมูล ข่าวสาร ของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงรายชื่อผู้สอน/วิทยากร อาจจะช่วยการจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 6 หมวดใหญ่ ได้แก่ ด้านสังคม ด้านชีวิตและสุขภาพ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ด้านนันทนาการ และด้านเศรษฐกิจ โดยให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพื่อมาพบปะ พูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพของตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ลดภาวะการพึ่งพา กิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นนั้นสอดคล้องกับแนวคิดคุณภาพชีวิต คือ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เรียนรู้ ในการอยู่ร่วมกัน (ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักดิ์, 2535: 24) และมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้นในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม (วิภาพร มาพบสุข, 2550 : 5) แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เพื่อใช้ชีวิต เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันและสามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง (OECD, 2004 อ้างถึงใน อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ, 2554 : 11) รวมถึงงานวิจัยของชนิษฐา กิจจา และคณะ (2558) เรื่อง การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัยที่กล่าวถึงแนวทางการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งจะเน้นกิจกรรมในหมวดวิชาที่ต่างกันไป แต่ทุกโรงเรียน จะให้ความสำคัญกับกิจกรรมในกลุ่มวิชาชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ ไปปรับใช้ในการชีวิตประจำวันของตนเอง ในขณะที่โรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่งไม่มีการจัดกิจกรรมในกลุ่มวิชาชีพเลย ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยจากตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ ความพร้อมของผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจ การเดินทาง การติดภารกิจส่วนตัว ปัญหาด้านการสื่อสารและการปรับตัวของผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ งบประมาณ สถานที่ตั้งของโรงเรียน ความพร้อมของอาคารเรียนและอุปกรณ์ในห้องเรียน ขาดการประชาสัมพันธ์ และบุคลากรในการขับเคลื่อนงานที่ไม่เพียงพอ และ 3) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ข้อจำกัดทางศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภโชคชัย นันทศรีและวรรณวนิช ดอนคร้าม (2559) เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไตรตรัง อำเภอมะนัง จังหวัดกำแพงเพชร ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เนื่องจากผู้จัดกิจกรรมไม่มีพาหนะรับ-ส่งผู้สูงอายุ และข้อจำกัดด้านงบประมาณที่ไม่เพียงพอ หากโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถประสานเพื่อความร่วมมือจากหน่วยงานภายนอก เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียน วัด เป็นต้น และขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อทำกิจกรรมการเรียนการสอน อาจจะช่วยลดข้อจำกัดที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุได้



### 5.2.2 การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับการติดต่อประสานงานจากเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยตรง ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน ได้แก่ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ และชุมชน/เครือข่าย ซึ่งตรงกับกรอบแนวคิดการวิจัย แต่บุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุยังไม่มีโอกาสเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุควรติดต่อและประสานไปยังบุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุเพื่อเชิญชวนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ และควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มโอกาสให้บุคคลหรือหน่วยงานภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นการบูรณาการความร่วมมือเพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นในลักษณะของการนำเสนอข้อมูล การแสดงความคิดเห็น และการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียน การวางแผน การจัดเตรียมการสอน การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ในการสอน การลงมือปฏิบัติหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การสนับสนุน การช่วยเหลือ การอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมถึงการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดการวิจัย และแนวคิดการมีส่วนร่วม (Participation) ที่กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่ผู้มีส่วนได้เสียมีโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วย การแบ่งสรรข้อมูลระหว่างกันและเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม (วันชัย วัฒนศัพท์. 2543 อ้างถึงใน ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 7) บุคคลที่เข้าร่วมนั้นมีความสามารถ เข้ามาโดยสมัครใจและมีความเสมอภาค โดยมีวัตถุประสงค์ กิจกรรมเป้าหมาย และกลุ่มเป้าหมายร่วมกัน (ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 6) คือ เพื่อจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเข้าร่วมในทุกระดับของการมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Cohen คือ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Cohen และ Uphoff. 1980 อ้างถึงใน ถวิลวดี บุรีกุล. 2551 : 8)

การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนร่วม ทำให้ทุกคนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ อีกทั้งยังสามารถเผยแพร่และกระจายความรู้ให้กับผู้อื่น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมช่วยลดข้อจำกัดในการดำเนินงาน และช่วยให้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของการมีส่วนร่วมในการเพิ่มคุณภาพการตัดสินใจ เพิ่มคุณภาพงาน การลดค่าใช้จ่าย การสร้างฉันทามติ และการร่วมมือในการนำไปปฏิบัติ (อรทัย ก๊กผล. 2552 : 26-28)

### 5.2.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1) ผู้สูงอายุได้นำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เช่น พฤติกรรมการดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การปรับตัวเข้าสังคม การเปลี่ยนทัศนคติหรือความคิด การยอมรับ เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน การเรียนรู้จากหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านการบรรยาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองได้ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Albert Bandura ที่กล่าวถึงการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการสังเกต การกระทำของบุคคลรอบข้าง (ศรีณย์ สิงห์ทน. 2552 : 14-15) โดยกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลนั้น สามารถนำไปสู่แบบแผนความคิดและพฤติกรรม (Bandura. 1977 อ้างถึงใน ศรีณย์ สิงห์ทน. 2552 : 15-17) ที่เป็นผลของการฝึกปฏิบัติหรือฝึกฝน (Good. 1959 : 522 และ Mednick.1964 : 18 อ้างถึงใน ศรีณย์ สิงห์ทน. 2552 : 14) และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการเรียนเพื่อรู้ สามารถนำไปปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อชีวิต (OECD. 2004 อ้างถึงใน อาชัญญา รัตนอุบลและคณะ. 2554 : 11) อีกด้วย

2) ผู้สูงอายุมักมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจตนเองและรู้สึกดีกับตัวเอง สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม ที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (ประนอม โอทกานนท์. 2554 : 23) มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต (อารยา ถาวรสวัสดิ์. 2556 : 31) และการทำงานอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเอง (ทิพย์อรุณ สมภู. 2552 อ้างถึงใน ญัฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12) แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นยังไม่สามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ในด้านการเคารพตัวเองและความภาคภูมิใจในตนเองเท่าที่ควร ดังนั้น หากโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถเปิดโอกาสให้บุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ หรือร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้สูงอายุในโรงเรียนมากขึ้น อาจจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองในด้านการเคารพตนเองและรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งตามแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้กล่าวถึง ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกของบุคคลที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith. 1981 อ้างถึงใน กลัญญา เพชรภรณ์. 2556 :

9-10) และแนวคิดพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องการได้รับความรักและการยกย่องนับถือจากครอบครัว (ยุราวดี เนื่องโนราช. 2558 : 32-36)

แต่เป็นที่น่าสนใจที่ว่า หลังจากการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุไม่ได้รู้สึกว่าคุณค่าในมิติการเคารพตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งน่าจะเกิดจากวิธีการสอนของผู้สอน/วิทยากรที่เน้นการบรรยายเพื่อถ่ายทอดความรู้ หรือให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามเพียงอย่างเดียว ทำการสอนโดยไม่ได้เน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถดึงศักยภาพของตนมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นกรกตทับความรู้ ความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่

3) ผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมทุกด้านในแต่ละด้านและมีความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุในระดับมาก โดยผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมด้านจิตใจสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ด้านสังคม และด้านร่างกาย ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมของ Robert Havighurst ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการมีกิจกรรม โดยกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (อัจฉรา ปุราคม. 2558 : 40) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตนเองได้ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (ศจี วิสารทศจี. 2554 : 20-21) สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีศักยภาพ (ประเวศ ะสี. 2542 อ้างถึงใน ญัฎฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12) การร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและไม่เหงา (ทิพย์อรุณ สมภู. 2552 อ้างถึงใน ญัฎฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558 : 12) การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี และทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในชีวิตซึ่งทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข (สุภาวดี พุฒิน้อย. 2556 : ออนไลน์) แต่จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความสุขโดยรวมทางกายในระดับน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุอยู่ในช่วงวัยที่ร่างกายถดถอยแล้ว และกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีความต่อเนื่อง ทำให้ไม่สามารถสังเกตเห็นผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ชัดเจน ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุควรจะพัฒนาหลักสูตรการเรียนเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีความต่อเนื่องในระยะยาว ซึ่งการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขและไม่เหงา แม้ว่าผู้สูงอายุจะอยู่ในวัยที่ร่างกายเริ่มถดถอยและเสื่อมโทรมก็ตาม (ทิพย์อรุณ สมภู. 2552 อ้างถึงใน ญัฎฐพัชร สโรบล และเอกจิตรา คำมีสุข. 2558: 12)

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการการระดมทุนของหน่วยงานด้านผู้สูงอายุ เพื่อให้มีงบประมาณสนับสนุนในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรร่วมมือกับกระทรวงการคลังในการกำหนดนโยบายด้านสิทธิพิเศษทางภาษีให้กับบุคคล/หน่วยงานที่เข้าร่วมในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับงานด้านผู้สูงอายุมากขึ้น

3) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรร่วมมือกับกระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นในการขยายผลการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในทุกตำบล เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้มากยิ่งขึ้น

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1) กรมกิจการผู้สูงอายุควรสนับสนุนและจัดสรรงบประมาณให้มีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุ เพื่อใช้ปรับปรุงหลักสูตรให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้เพื่อลดภาระ และมีพฤตินัย (Active Aging) อย่างต่อเนื่องและนำไปใช้ได้จริง

2) กรมกิจการผู้สูงอายุควรจัดทำฐานข้อมูล (Data Base) โรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศ โดยการใช้โปรแกรมที่มีมาตรฐาน สามารถสืบค้นได้ง่าย และส่งให้โรงเรียนผู้สูงอายุจัดเก็บข้อมูลนักเรียน ข้อมูลวิทยากร และกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการจัดทำคลังข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางในการแบ่งปันข้อมูล การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร และเป็นแหล่งความรู้เพื่อใช้ขยายผลการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

3) เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมการเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย จึงควรส่งเสริมให้เกิดการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน/องค์กรในระดับพื้นที่ให้มากยิ่งขึ้น เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียน วัด สมาคมต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

4) เนื่องจากการประเมินผลการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความหลากหลายทั้งที่เป็นทางการ คือ เป็นลายลักษณ์อักษร และแบบไม่เป็นทางการ คือ การสังเกต โดยไม่มีลายลักษณ์อักษร บุคลากรควรบันทึกผลการประเมินแต่ละรุ่นไว้ให้ชัดเจน เพื่อใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

5) จากผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความรู้สึกในระดับน้อยที่สุดใน 2 ประเด็น คือ การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้รู้สึกที่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น และควรจะเคารพ

ตัวเองให้มากขึ้นนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุควรแจ้งผู้สอน/วิทยากรให้ทำการสอน โดยเน้นการดึงศักยภาพของผู้สูงอายุออกมาให้มาก ๆ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน หลีกเลี่ยงการออกคำสั่งให้ผู้สูงอายุทำตาม เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเองให้มากขึ้น

### 5.3.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษากิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาค เพื่อนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุและทรัพยากรที่มีอยู่ในแต่ละภูมิภาคมากขึ้น
- 2) ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของตนเองมากขึ้น
- 3) ควรมีการศึกษารูปแบบการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับลักษณะกิจกรรมแต่ละประเภท เพื่อนำข้อมูลมาต่อยอดและขยายผลในการจัดกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริงและได้ประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุ

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

- กรรณิการ์ พงษ์สนิท และคณะ. (2543) **การพัฒนาสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุบ้านช่วงสิงห์ หมู่ 3 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนิษฐา กิจจา และคณะ. (2558) **รายงานวิจัยการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย**. สงขลา : ไอคิว มีเดีย.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553) **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญวานิสัย.
- ณัฐพัชร์ สโรบล และเอกจิตรา คำมีศรีสุข. (2558) **บทเรียนความสุข 5 มิติของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตบ้านฟ้ารังสิต**. กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ถวิลวดี บุรีกุล. (2551) **การมีส่วนร่วม : แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการ**. เอกสารประกอบการศึกษาดูงานของคณะกรรมการพัฒนาการเมืองและการมีส่วนร่วมของประชาชน วุฒิสภา วันที่ 17 มิถุนายน 2551. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า.
- ทินกร วงศ์ปาร์ณีย์ และคณะ. (2554) **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก : การศึกษาในนักศึกษาไทย**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 56 (1) หน้า 59-70.
- นิตยาภรณ์ นาครรัตน์ และคณะ. (ม.ป.ป.) **สรุปรายงานคุณภาพชีวิตของคนไทยปี 2535-2538**. กรุงเทพมหานคร : กองวิชาการและแผนงาน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย.
- นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. (2538) **แนวทางในการให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบท**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. (2547) **การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิค และกรณีตัวอย่าง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : สิริลักษณ์การพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว. (2535) **การอ้างอิงประชากรเมื่อใช้เครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่ากับกลุ่มตัวอย่าง**. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปกรณัม เชื้อแก้วจิตฺตา. (2559) **การเห็นคุณค่าในตนเองของคนงานกวาดถนนสังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ สม.บ. (ภาควิชาวิชาการวิจัยทางสังคม) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปฐมาพร แสงพยับ. (2553) **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- พัชรี สีโรรส. (2546) **คู่มือการมีส่วนร่วมของประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาสุทนต์ อากาศโร (อบอู่) และคณะ. (2556) **สุขที่ได้ธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : ดีไซน์ ดีไลท์.
- มนทิวา จันดาหาร และจิระสุข สุขสวัสดิ์. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561) ความสุขจากการพึ่งตนเอง  
 ในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอกงเรือ จังหวัดเลย. **วารสารมนุษยศาสตร์  
 และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม**. 12 (2) หน้า 515-530.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561) **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560**. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เด็อนตุลา
- วรภาพร วันไชยธนวงศ์, วราภรณ์ ยศทวี และจุฬาวรี ชัยวงค์นาคพันธ์. (กรกฎาคม - ธันวาคม 2560)  
 การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล. **วารสารวิทยาลัย  
 พยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์**. 9 (2) หน้า 112-127.
- วราภรณ์ ศรีวิโรจน์. (ม.ป.ป.) เอกสารประกอบการเรียนการสอน รายวิชา 1022230 **หลักการ  
 จัดการเรียนรู้ (Principle of learning management)**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
 ราชภัฏเพชรบุรี : ม.ป.ท.
- วิรัช นิภาวรรณ. (2530) **ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการพัฒนาชุมชน : ประชาชน ข้าราชการ  
 และผู้นำรัฐบาล**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ศจี วิสารทศจี. (2554) **แนวทางการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสังคมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ  
 ในพื้นที่เขตทุ่งครุและพื้นที่ใกล้เคียง จังหวัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ สด.ม. (ภาควิชา  
 สถาปัตยกรรม) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549) **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วันสูงอายุ**.  
 พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกันต์ ศักดาพร. (2560) **โรงเรียนผู้สูงอายุ : ชุดความรู้  
 การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา  
 ผู้สูงอายุไทย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกันต์ ศักดาพร. (2560) **รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการ  
 “การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้”**.  
 กรุงเทพมหานคร : เจพริ้นท์.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุภาวดี พุฒิน้อย, ท้ายชนก อภิโกมลกร, วรณนิภา บุญระยอง, เพื่อนใจ รัตตากร และจรรย์นัท ไขแก้ว (2547) **ผู้สูงอายุกับกิจกรรมบำบัด**. เชียงใหม่ : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุมาลี สังขศรี และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2558) **การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สมิต อาชนิจกุล. (2543) **การพัฒนาตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า 2000.
- สมิต อาชนิจกุล. (2544) **การพัฒนาตนเอง ภาค 2**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า 2000.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550) **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรถัย กักพล. (2552) **คู่มือการมีส่วนร่วมของประชาชนสำหรับนักบริหารท้องถิ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ส เจริญการพิมพ์.
- Branden Nathaniel. (1969) **The Psychology of self-esteem**. New York : Bantam.
- Christopher J. (2006) **Self-Esteem Research, Theory, and Practice**. 3<sup>rd</sup> Edition. New York : Springer Publishing.
- Health Council of the Netherlands. (June 2018) Self-reliance of the elderly. **The Hague : Health Council of the Netherlands**. 2018 (12) page 1-5.
- Shahani, C., Dipboye, R. L., and Phillips, A.P. (1990) Global self-esteem as a correlate of work-related attitudes : A question of dimensionality. **Journal of Personality Assessment**. 54 (1 & 2) page 276-288 cited in Rob Ranzijn and others. (1998) The Role of Self-Perceived Usefulness and Competence in the Self-Esteem of Elderly adults : Confirmatory Factor Analyses of the Bachman Revision of Rosenberg's Self-Esteem Scale. **Journal of Gerontology : Psychological Sciences**. 53 (2) page 96-104.
- Rosenberg Morris. (1979) **Conceiving the self**. New York : Basic Books.
- Supple, A.J., Su, J., Plunkett, S.W., Peterson, G.W., & Bush, K.R. (2013) Factor Structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. Vol 44 (5) Page 748-764.



### บรรณานุกรม (ต่อ)

Verena H. Menec. (2003) “The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging : A 6-Year Longitudinal Study” **Journal of Gerontology : SOCIAL SCIENCES**. Vol. 58B Page S74-S82.

#### เว็บไซต์

กาญจนา รัตนธรรมา. (2555) ผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลรามาริบัติกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ภาควิชาการแนะแนว) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา [http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/183054/de83ce0e5a9c11fc37e2d029bbd1a1f0?Resolve\\_DOI=10.14457/STOU.the.2012.146](http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/183054/de83ce0e5a9c11fc37e2d029bbd1a1f0?Resolve_DOI=10.14457/STOU.the.2012.146) (4 มีนาคม 2562)

กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์. (2552) การศึกษาการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบุคลากรโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัด กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed\\_Adm/Kanokkarn\\_C.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Adm/Kanokkarn_C.pdf) (4 มีนาคม 2562)

กันติยา พวงสำลี. (2560) การจัดการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา <http://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/295162> (16 มกราคม 2562)

กมลรัตน์ หนูสวี. (2553) การมีส่วนร่วมและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. การค้นคว้าอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ) นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Kamonrat\\_Nhusawi/fulltext.pdf](http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Kamonrat_Nhusawi/fulltext.pdf) (6 กุมภาพันธ์ 2562)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561) รายงานสถานการณ์ทางสังคมและ  
ความมั่นคงของมนุษย์รายไตรมาส ปี 2561 (มกราคม - มีนาคม). [PDF เอกสารออนไลน์]  
แหล่งที่มา : [https://www.m-society.go.th/download/article/article\\_20180530120954.pdf](https://www.m-society.go.th/download/article/article_20180530120954.pdf) (24 กันยายน 2561)
- กรรฎา มาตยากร. (2559) การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน. ดุษฎีนิพนธ์ ปร.ด. (สาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา [PDF เอกสาร  
ออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/55810023.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/55810023.pdf)  
(14 กุมภาพันธ์ 2562)
- กรรฎา มาตยากร. (2561) การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอน  
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 2  
พฤษภาคม – สิงหาคม 2561 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://journal.ipe.ac.th/wp-content/uploads/2018/08/18-0538107-1189.pdf> (13 กุมภาพันธ์ 2562)
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559) คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา [http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge\\_th\\_20161706121558\\_1.pdf](http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20161706121558_1.pdf)  
(24 กันยายน 2561)
- กัลัญญ เพชรารณณ์. (2556) รายงานการวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเอง  
ในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในรายวิชาการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย  
และพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา :  
<http://www.eresearch.library.ssru.ac.th/handle/123456789/217> (26 กุมภาพันธ์  
2562)
- โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคใต้ของประเทศไทย. (2558)  
คู่มือการจัดทำแผนพัฒนาและงบประมาณโดยใช้ทุนทางสังคมเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร :  
สถาบันพระปกเกล้า. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://www.th.undp.org/content/dam/thailand/docs/UNDP\\_TH%20Social%20Capital%20Based%20Development%20Plan%20THAI.pdf](http://www.th.undp.org/content/dam/thailand/docs/UNDP_TH%20Social%20Capital%20Based%20Development%20Plan%20THAI.pdf) (29 มกราคม 2562)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- จุฑาทพร แหยมแก้ว. (ม.ป.ป.) “รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอลำดวน จังหวัดเพชรบูรณ์” รายงานสืบเนื่องการประชุมสัมมนาวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ. (17) หน้า 1401-1412 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://gnru2017.psru.ac.th/proceeding/444-25600830143935.pdf> (1 กุมภาพันธ์ 2562)
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (ม.ป.ป.) การเห็นคุณค่าในตนเอง. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://ns2.ph.mahidol.ac.th/phklb/knowledgefiles/Selfteem.pdf> (4 มีนาคม 2562)
- ญาณินท์ ศรีทรงเมือง. (2549) **ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของพลทหารค่ายกาญจบุรี จังหวัดราชบุรี.** ปริญญาโท วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hea\\_Ed\(M.S.\)/Yanin\\_S.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hea_Ed(M.S.)/Yanin_S.pdf) (14 กุมภาพันธ์ 2562)
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2548) **การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/12929/1/Taweesak\\_sa.pdf](http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/12929/1/Taweesak_sa.pdf) (4 กุมภาพันธ์ 2562)
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2561) **สังคมสูงวัยกับความท้าทายของตลาดแรงงานไทย.** [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/EconomicConditions/AAA/AgePeriodCohort.pdf> (4 มกราคม 2562)
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล. (2544) **การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.** เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/30002> (18 มกราคม 2562)
- พิมพ์จรัส บุญเลิศ. (2560) **การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านเกมออนไลน์.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ) สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://core.ac.uk/download/pdf/154815078.pdf> (28 กุมภาพันธ์ 2562)
- พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2556) **การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem).** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://mhc01.net/images/Self-esteem.pdf> (28 กุมภาพันธ์ 2562)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- พรรณี ปานเทวัญ และอายุพร ประสิทธิ์เวชชากร. (2557) “การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสภามหาวิทยาลัย” วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2557 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/.../16206/> (14 กุมภาพันธ์ 2562)
- พวงนรินทร์ คาปุ๊ก และประกายศรี ศรีรุ่งเรือง. (ม.ป.ป.) “ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ออำเภอพานจังหวัดเชียงราย” รายงานสืบเนื่องการประชุมสัมมนาวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ. (15) หน้า 139-150 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://gs.nsr.ac.th/files/2/12พวงนรินทร์%20%20คาปุ๊ก.pdf> (22 ตุลาคม 2561)
- พระมหาพิรพัฒน์ พันศิริ. (2553) การวัดการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://digi.library.tu.ac.th/thesis/sw/2786/01TITLE-TABLES.pdf> (4 มีนาคม 2562)
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2553) การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน? และจะสร้างได้อย่างไร? วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2553 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://tci-thaijo.org/index.php/bruj/article/download/.../61012/> (6 มีนาคม 2562)
- มาลิน เนาว์นาน. (2557) ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน และนักศึกษาที่มีการได้ยิน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ภาควิชาการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ) นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/324977/fdcaff9196fd8aa6c71b52c485e66e6e?Resolve\\_DOI=10.14457/MU.the.2014.99](http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/324977/fdcaff9196fd8aa6c71b52c485e66e6e?Resolve_DOI=10.14457/MU.the.2014.99) (8 มีนาคม 2562)
- รัตนารณ ประวัตินิเวศ. (2561) สร้างเสริม Self-Esteem ผู้เรียน...พร้อมก้าวสู่โลกกว้างของสังคมแห่งการเรียนรู้ในยุคไทยแลนด์ 4.0. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ UTCC Academic Day ครั้งที่ 2 วันที่ 8 มิถุนายน 2561 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://eprints.utcc.ac.th/6115/1/proceeding\\_0126%20รัตนารณ.pdf](http://eprints.utcc.ac.th/6115/1/proceeding_0126%20รัตนารณ.pdf) (28 กุมภาพันธ์ 2562)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556) การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. อยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://rdi.aru.ac.th/e\\_journal/pdf/158.pdf](http://rdi.aru.ac.th/e_journal/pdf/158.pdf) (14 มกราคม 2562)
- สุคี ศิริวงศ์พากร. (2556) การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1248/MCT\\_56\\_04.pdf?...1](https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1248/MCT_56_04.pdf?...1) (4 มีนาคม 2562)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.) การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://resource.thaihealth.or.th/system/files/documents/lo3\\_school\\_old\\_people.pdf](http://resource.thaihealth.or.th/system/files/documents/lo3_school_old_people.pdf)(19 มกราคม 2562)
- สำนักวิชาการ สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2561) สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://library2.parliament.go.th/ejournal/content\\_af/2561/jul2561-1.pdf](http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2561/jul2561-1.pdf) (4 มกราคม 2562)
- สุภาวดี พุฒิน้อย. (2556) ผู้สูงอายุและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ). [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/551185> (18 มกราคม 2562)
- สมนึก กุลสถิตพร และทิพยเนตร อริยปิติพันธ์. (2552) รายงานฉบับสมบูรณ์ฉบับที่ 2 โครงการวิจัยการพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://cuir.car.chula.ac.th/dspace/bitstream/123456789/57328/1/Somnuk\\_ku\\_b18278243.pdf](http://cuir.car.chula.ac.th/dspace/bitstream/123456789/57328/1/Somnuk_ku_b18278243.pdf) (14 กุมภาพันธ์ 2562)
- สุมาลี สังข์ศรี. (2544) รายงานการวิจัย การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อสังคมไทยในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/772-file.pdf> (26 กันยายน 2561)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- เสาวณี เตชะพัฒนางษ์. (2553) **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ**. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui\\_Cou\\_Psy/Soawanee\\_T.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Soawanee_T.pdf) (6 มีนาคม 2562)
- ศุภโชคชัย นันทศรี และวรรณวนัช ต่อนคร้าม. (2559) “แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลไทรตรึงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร” **การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 “วิทยาการจัดการวิชาการ 2017: การวิจัยยุคประเทศไทย 4.0”**. หน้า 683-691 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://fms.kpru.ac.th/wp-content/uploads/2018/07/Guideline-for-Organizing-Activities-for-Elders-in-Traitrueng-Muang-Kamphaeng-Phet.pdf> (1 กุมภาพันธ์ 2562)
- ศรัณย์ สิงห์ทน. (2552) **การเรียนรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทยจากวัฒนธรรมเพลงสมัยใหม่ของประเทศเกาหลีใต้**. วิทยานิพนธ์ ปร.ด. (สาขาวิชาสื่อสารมวลชน) กรุงเทพมหานคร : คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://digi.library.tu.ac.th/thesis/jc/1726/01TITLE.pdf> (19 กุมภาพันธ์ 2562)
- ศรีสุข มงกุฎวิสุทธิ. (2551) **รูปแบบกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในทัศนะของผู้นำกลุ่มกิจกรรมนักศึกษา**. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://digi.library.tu.ac.th/thesis/sw/2281/09CHAPTER\\_2.pdf](http://digi.library.tu.ac.th/thesis/sw/2281/09CHAPTER_2.pdf) (6 กุมภาพันธ์ 2562)
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2557) **จิตวิทยา: แนวคิดทฤษฎีการศึกษาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน**. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2557 [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.tci-thaijo.org/index.php/pnuhuso/article/download/53485/44342/> (21 มีนาคม 2562)
- อัจฉรา ปุระคม และคณะ. (2559) **รายงานการวิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อลดการเสื่อมถอยของสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. [PDF เอกสารออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/556\\_2017-04-26.pdf](http://padatabase.net/uploads/files/01/doc/556_2017-04-26.pdf) (15 มกราคม 2562)



ภาคผนวก





## ภาคผนวก ข

## แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

## 1) แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล

แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC)  
สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาประเมินและให้คำแนะนำ

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ  
การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ผู้วิจัย นางสาววิลาสินี โยธินทร

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อคำถามหรือเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์  
ตอนที่ 2-3 ว่ามีความเหมาะสม ไม่ขัดจรรยาบรรณ และสอดคล้องกับ นิยามเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ที่ศึกษาหรือไม่  
โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ดังนี้

- + 1 = แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
- 0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 = แนใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไป  
พิจารณาปรับปรุงต่อไป

ข้อความถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ เหมาะสม (-1)	
<b>ตอนที่ 2 การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>				
2.1 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกระบวนการในการดำเนินการอย่างไรบ้าง เล่าตั้งแต่การเริ่มจัดหลักสูตรการเรียน ผู้สอน และวิธีการสอน				
2.2 ในแต่ละกระบวนการมีวิธีการในการดำเนินงานอย่างไรบ้าง 2.2.1 การจัดหลักสูตร 2.2.2 ตัวผู้สอน 2.2.3 วิธีการสอน				
2.3 โรงเรียนผู้สูงอายุมีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ บุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกเข้ามาส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ เพราะเหตุใด อย่างไร 2.3.1 วิธีการในการเข้ามามีส่วนร่วม 2.3.2 ใครมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมบ้าง 2.3.3 มีส่วนร่วมในขั้นตอนใดบ้างของกระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และอย่างไร 1) การจัดหลักสูตร 2) ผู้สอน 3) วิธีการสอน				
2.4 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นมีอะไรบ้าง จงอธิบายพร้อมรายละเอียด 2.4.1 แต่ละกิจกรรม เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร				
<b>ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>				
3.1 ในการดำเนินงานเพื่อจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ท่านพบปัญหา อุปสรรคอะไรบ้าง ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร และได้ผลอย่างไร				
3.2 ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร				

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .....

.....

.....

.....

.....

ด้วยความนับถือและขอบพระคุณอย่างยิ่ง

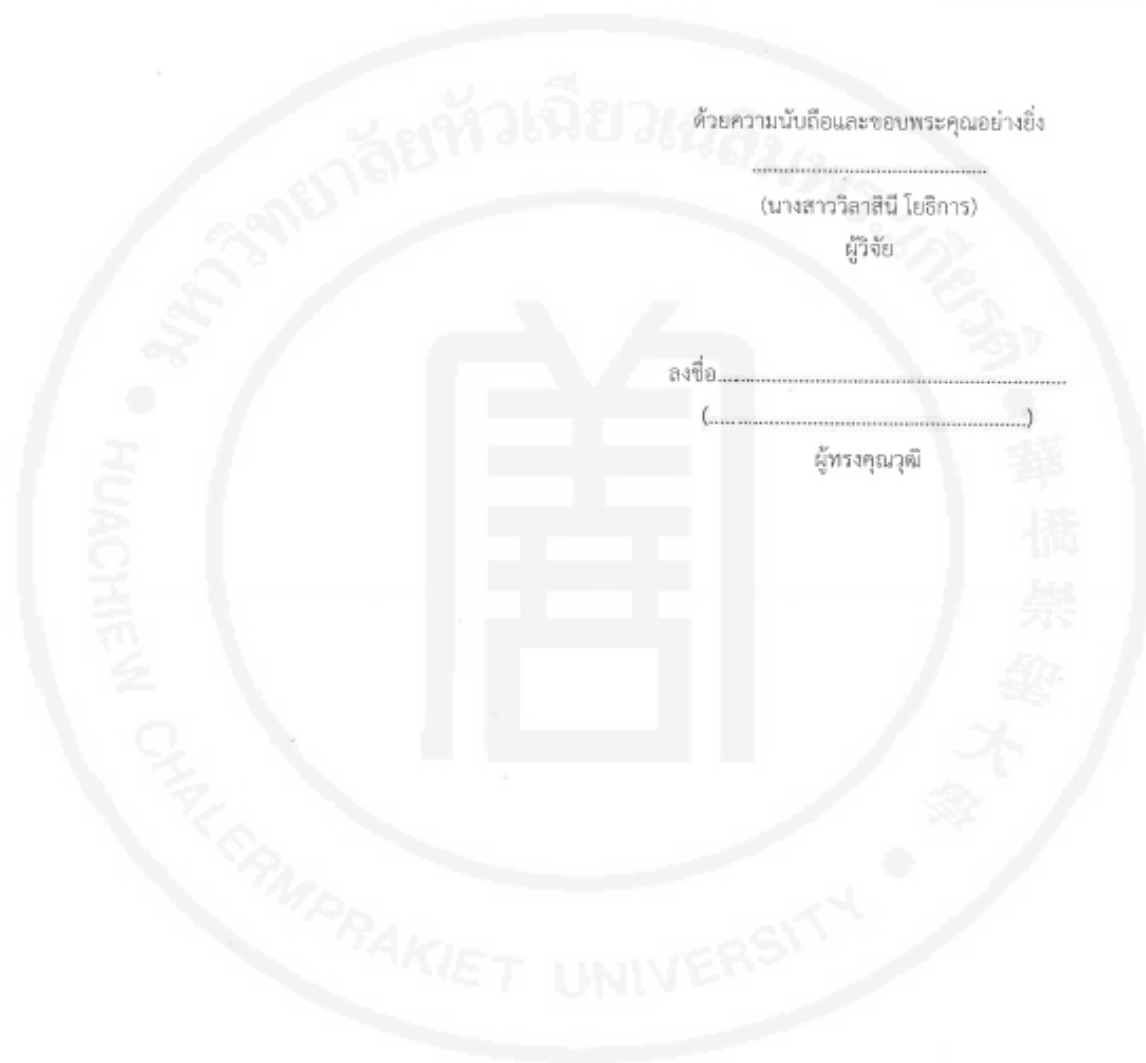
.....  
(นางสาววิลาสินี โยธินทร)

ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ



## 2) แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์โดยการสนทนากลุ่ม

### แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC) สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาประเมินและให้คำแนะนำ

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ  
การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ผู้วิจัย นางสาววิลาสิณี โยธินทร

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อคำถามหรือเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์  
ตอนที่ 2-3 ว่ามีความเหมาะสม ไม่ขัดจริยธรรม และสอดคล้องกับ นิยามเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ที่ศึกษาหรือไม่  
โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ดังนี้

- + 1 = แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
- 0 = ไม่แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 = แนใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไป  
พิจารณาปรับปรุงต่อไป

- 0 = ไม่แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 = แนใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไป  
พิจารณาปรับปรุงต่อไป

ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
<b>ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>				
2.1 ท่านเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ด้วยวิธีการใด				
2.2 เหตุผลใดที่ทำให้ท่านเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ				
2.3 ท่านได้เข้าร่วมในขั้นตอนใด/กระบวนการใดในการจัดกิจกรรมบ้าง และอย่างไร โปรดอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ 2.3.1 การจัดหลักสูตร 2.3.2 ผู้สอน 2.3.3 วิธีการสอน 2.3.4 อื่นๆ				
2.4 ท่านมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในระดับใดบ้าง และอย่างไร จงอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ 2.4.1 การมีส่วนร่วมในการคิด 2.4.2 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2.4.3 การมีส่วนร่วมในการทำ 2.4.4 การมีส่วนร่วมในการสนับสนุน 2.4.5 การมีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผล				
2.5 การที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร จงอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่าง 2.5.1 ข้อดีของการมีส่วนร่วม 2.5.2 ข้อเสียของการมีส่วนร่วม				

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ เหมาะสม (-1)	
<b>ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>				
3.1 ในการเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ท่านพบปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้าง				
3.1.1 ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร				
3.2 ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างไร				

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .....

.....

.....

.....

ด้วยความนับถือและขอบพระคุณอย่างยิ่ง

.....  
(นางสาววิลาสินี โยธินการ)

ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

### 3) แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ

#### แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC) สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาประเมินและให้คำแนะนำ

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ  
การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ผู้วิจัย นางสาววิลาสินี โยธินการ

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อความหรือเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์  
ตอนที่ 2-3 ว่ามีความเหมาะสม ไม่ขัดจริยธรรม และสอดคล้องกับ นิยามเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ที่ศึกษาหรือไม่  
โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ดังนี้

- + 1 = แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
- 0 = ไม่แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 = แนใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไป  
พิจารณาปรับปรุงต่อไป

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
<b>ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล</b>				
1. เพศ				
2. อายุ				
3. ระดับการศึกษา				
4. อาชีพ				
5. กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ท่านชอบมากที่สุด คือกิจกรรมอะไรบ้าง โปรดยกตัวอย่าง 3 กิจกรรม ตามลำดับมากไปน้อย				
6. กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ท่านเห็นว่าไร้ประโยชน์ที่สุด คือกิจกรรมอะไรบ้าง โปรดยกตัวอย่าง 3 กิจกรรม ตามลำดับมากไปน้อย				
<b>ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง</b>				
2.1 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2.2 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองก็มีอะไรดีๆ เหมือนกัน				
2.3 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าฉันก็สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น				
2.4 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันคิดว่าฉันควรจะมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจกว่านี้				
2.5 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่าน้อยลง				
2.6 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าฉันก็มีความน้อยๆ เหมือนกับคนอื่น				
2.7 หลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น				
2.8 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง				



ข้อคำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
<b>ตอนที่ 3 ข้อถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ</b>				
<b>3.1 สุขภาพทางกาย</b>				
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง				
2) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น				
3) ฉันสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น				
4) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น				
<b>3.2 สุขภาพสังคม</b>				
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ฉันได้พูดคุยกับบุคคลอื่นๆ และทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้				
3) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆ				
4) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วย使我สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดีขึ้น				
<b>3.3 สุขภาพจิตใจ</b>				
1) ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลของตนเอง				
3) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วย使我สามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น				
4) ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ				

ข้อความ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ เหมาะสม (-1)	
<b>3.4 ความสุขทางปัญญา</b>				
1) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้อ่านเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข				
3) การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น				
4) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจชีวิตและยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก				

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .....

.....

.....

.....

.....

ด้วยความนับถือและขอบพระคุณอย่างยิ่ง  
นางสาววิลาสินี โยธิตกร  
ผู้วิจัย

ลงชื่อ.....  
(.....)  
ผู้ทรงคุณวุฒิ

### สรุปผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ผู้วิจัย นางสาววิลาสินี โยธินการ

#### 1) ผลการตรวจสอบค่า IOC แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ					
1. การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกระบวนการในการดำเนินการอย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ในแต่ละกระบวนการมีวิธีการในการดำเนินงานอย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.1) การจัดทำหลักสูตร (การพัฒนา รายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/ การวัดผลผู้เรียน)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.2) การกำหนดตัวผู้สอน (คุณสมบัติของผู้สอน การคัดเลือกผู้สอน)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.3) การกำหนดวิธีการสอน (การเตรียมการสอน วิธีการสอน ขั้นตอนการสอน เทคนิคการสอน การจัดเตรียมวัสดุ/ อุปกรณ์/สถานที่)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนผู้สูงอายุมีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ บุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกเข้ามาส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ เพราะเหตุใด อย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>					
3.1 วิธีการในการเข้ามามีส่วนร่วม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.2 ใครมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมบ้าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.3 มีส่วนร่วมในขั้นตอนใดบ้างของกระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และอย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นมีอะไรบ้าง จงอธิบายพร้อมรายละเอียด (กิจกรรมทางกาย จิตใจ และสังคม)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. แต่ละกิจกรรมมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>					
1. ท่านพบปัญหาอุปสรรคหรือไม่ ถ้าพบ ปัญหาอุปสรรคนั้นคืออะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่าปัญหา/อุปสรรคดังกล่าวมาจากสาเหตุอะไรบ้างที่สำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ท่านมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

## 2) ผลการตรวจสอบค่า IOC แบบสัมภาษณ์โดยการสนทนากลุ่ม

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>					
1. ท่านเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. เหตุผลใดที่ทำให้ท่านเข้ามาส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ท่านได้เข้าร่วมในขั้นตอนใด/กระบวนการใดในการจัดกิจกรรมบ้าง และอย่างไร โปรดอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.1 การจัดทำหลักสูตร (การพัฒนา รายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/ การวัดผลผู้เรียน)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.2 ผู้สอน (เป็นผู้สอนเอง เป็นผู้ช่วย/ สนับสนุนในการสอน)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.3 วิธีการสอน (การเตรียมการสอน การกำหนดวิธีสอน/ขั้นตอนการสอน/ เทคนิคการสอนการจัดเตรียม อุปกรณ์/สถานที่ในการสอน)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.4 อื่น ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในระดับใดบ้าง และอย่างไร จงอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ (การมีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจ การลงมือทำ การสนับสนุน การติดตามและประเมินผล)	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>					
2.5 การที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดโอกาสให้ ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัด กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีข้อดีอย่างไร บ้าง จงอธิบายรายละเอียดพร้อม ยกตัวอย่าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>ปัญหาและอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>					
1. ท่านพบปัญหาอุปสรรคหรือไม่ ถ้าพบ ปัญหาอุปสรรคนั้นคืออะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่าปัญหา/อุปสรรคดังกล่าวมา จากสาเหตุอะไรบ้างที่สำคัญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่ เกิดขึ้นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ท่านคิดว่าการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุมีข้อเสียบ้างหรือไม่ อย่างไร จงอธิบายรายละเอียดพร้อม ยกตัวอย่าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

## 3) ผลการตรวจสอบค่า IOC แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป</b>					
1. เพศ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. อายุ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ระดับการศึกษา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. อาชีพ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ท่านชอบมากที่สุด คือ กิจกรรมอะไรบ้าง โปรดยกตัวอย่าง 3 กิจกรรม ตามลำดับมากไปน้อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ท่านเห็นว่าไร้ประโยชน์ที่สุด คือกิจกรรมอะไรบ้าง โปรดยกตัวอย่าง 3 กิจกรรม ตามลำดับมากไปน้อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ</b>					
1. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ</b>					
4. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันคิดว่าฉันควรจะมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจกว่านี้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันก็มีคุณค่า อย่างน้อยก็เท่า ๆ กับคนอื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7. หลังจากที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8. การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>ตอนที่ 3 ความสุขของผู้สูงอายุ</b>					
<b>3.1 ความสุขทางกาย</b>					
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้



รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>ตอนที่ 3 ความสุขของผู้สูงอายุ</b>					
<b>3.1 ความสุขทางกาย</b>					
3) ฉันสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมและปลอดภัย สำหรับการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>3.2 ความสุขทางสังคม</b>					
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ฉันได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ และทำให้นฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัวหรือบุคคลอื่น ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดีขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>ตอนที่ 3 ความสุขของผู้สูงอายุ</b>					
<b>3.3 ความสุขทางจิตใจ</b>					
1) ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลของตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันสามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4) ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
<b>3.4 ความสุขทางปัญญา</b>					
1) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการขอความคิดเห็น	ค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่			ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3		
<b>3.4 ความสุขทางปัญญา</b>					
3) การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจชีวิตและยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำผลความคิดเห็นมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) ได้เท่ากับ 1 ผู้วิจัยจึงนำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

## ภาคผนวก ค

## เครื่องมือวิจัย

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ชุดที่ 1 : แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล

สำหรับกลุ่มบุคลากรในโรงเรียนผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไขในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึก/บันทึกเสียง

ผู้สัมภาษณ์

(ผู้วิจัย)

สัมภาษณ์วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

เวลา \_\_\_\_\_ น.

สถานที่ \_\_\_\_\_

สัมภาษณ์ \_\_\_\_\_

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ-นามสกุล \_\_\_\_\_
2. เพศ       ชาย       หญิง
3. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
4. ตำแหน่ง \_\_\_\_\_
5. ระยะเวลาการทำงาน \_\_\_\_\_ ปี
6. หน่วยงาน \_\_\_\_\_

### ตอนที่ 2 การดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.1 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกระบวนการในการดำเนินการอย่างไรบ้าง

2.2 ในแต่ละกระบวนการมีวิธีการในการดำเนินงานอย่างไรบ้าง

2.2.1 การจัดทำหลักสูตร (การพัฒนารายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/การวัดผลผู้เรียน)

2.2.2 การกำหนดตัวผู้สอน (คุณสมบัติของผู้สอน การคัดเลือกผู้สอน)

2.2.3 การกำหนดวิธีการสอน (การเตรียมการสอน วิธีการสอน ขั้นตอนการสอน เทคนิคการสอน การจัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์/สถานที่)

2.3. โรงเรียนผู้สูงอายุมีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ บุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอก เข้ามาร่วมร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ เพราะเหตุใด อย่างไร

2.3.1 วิธีการในการเข้ามามีส่วนร่วม

2.3.2 ใครมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมบ้าง

2.3.3 มีส่วนร่วมในขั้นตอนใดบ้างของกระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และอย่างไร

1) การจัดทำหลักสูตร (การพัฒนารายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/การวัดผลผู้เรียน)

2) ผู้สอน (เป็นผู้สอนเอง เป็นผู้ช่วย/สนับสนุนในการสอน)

3) วิธีการสอน (การเตรียมการสอน การกำหนดวิธีสอน/ขั้นตอนการสอน/เทคนิคการสอน การจัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์/สถานที่)

2.4 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นมีอะไรบ้าง จงอธิบายพร้อมรายละเอียด

2.4.1 กิจกรรมทางกาย

2.4.2 กิจกรรมทางจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

2.4.3 กิจกรรมทางสังคม

2.5 จากข้อ 2.4 แต่ละกิจกรรมมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

3.1 ในการดำเนินงานเพื่อจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3.1.1 ท่านพบปัญหาอุปสรรคหรือไม่ ถ้าพบ ปัญหาอุปสรรคนั้นคืออะไร

3.1.2 ท่านคิดว่าปัญหา/อุปสรรคดังกล่าวมาจากสาเหตุอะไรบ้างที่สำคัญ

3.1.3 ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร

3.2 ท่านมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ชุดที่ 2 : แบบสัมภาษณ์โดยวิธีการสนทนากลุ่ม

สำหรับกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึก/บันทึกเสียง

ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) \_\_\_\_\_

สัมภาษณ์วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_ เวลา \_\_\_\_\_ น.

สถานที่สัมภาษณ์ \_\_\_\_\_

ตอนที่ 1 รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งหน้าที่หรือความเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของโรงเรียน
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.1 ท่านเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างไร

2.2 เหตุผลใดที่ทำให้ท่านเข้ามาส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3 ท่านได้เข้าร่วมในขั้นตอนใด/กระบวนการใดในการจัดกิจกรรมบ้าง และอย่างไร โปรดอธิบายรายละเอียดพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

2.3.1 การทำจัดหลักสูตร (การพัฒนารายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/การวัดผลผู้เรียน)



2.3.3 มีส่วนร่วมในขั้นตอนใดบ้างของกระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และอย่างไร

1) การจัดทำหลักสูตร (การพัฒนารายวิชา การจัดทำแผนการเรียน (ตารางเรียน) การประเมินผล/การวัดผลผู้เรียน)

2) ผู้สอน (เป็นผู้สอนเอง เป็นผู้ช่วย/สนับสนุนในการสอน)

3) วิธีการสอน (การเตรียมการสอน การกำหนดวิธีสอน/ขั้นตอนการสอน/เทคนิคการสอน การจัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์/สถานที่)

2.4 กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุจัดขึ้นมีอะไรบ้าง จงอธิบายพร้อมรายละเอียด

2.4.1 กิจกรรมทางกาย

2.4.2 กิจกรรมทางจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

2.4.3 กิจกรรมทางสังคม

2.5 จากข้อ 2.4 แต่ละกิจกรรมมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร

**ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ**

3.1 ในการดำเนินงานเพื่อจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3.1.1 ท่านพบปัญหาอุปสรรคหรือไม่ ถ้าพบ ปัญหาอุปสรรคนั้นคืออะไร

3.1.2 ท่านคิดว่าปัญหา/อุปสรรคดังกล่าวมาจากสาเหตุอะไรบ้างที่สำคัญ

3.1.3 ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร ได้ผลเป็นอย่างไร

3.2 ท่านมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมเสริมคุณค่าและความสุขให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ชุดที่ 3 : แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทางวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาจะไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับ

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล
- ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ



ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง : หลังจากเข้าเรียนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ท่านมีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
2.1 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกพอใจ ตนเอง				
2.2 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวฉัน เองก็มีอะไรดีๆ เหมือนกัน				
2.3 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันก็ สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนคนอื่น				
2.4 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันคิดว่าฉันควร จะมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจกว่านี้				
2.5 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่าน้อยลง				
2.6 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันก็มี คุณค่า อย่างน้อยก็เท่าๆ กับคนอื่น				
2.7 หลังจากที่เราเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ฉันคิดว่าฉัน ควรจะเคารพตัวเองให้มากขึ้น				
2.8 การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันรู้สึกดีกับ ตัวเอง				

### ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : หลังจากเข้าเรียนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ท่านมีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<b>3.1 ความสุขทางกาย</b>				
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพและร่างกายของตนเอง				
2) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยให้ฉันสามารถช่วยเหลือตนเอง/พึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น				
3) ฉันสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น				
4) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น				
<b>3.2 ความสุขทางสังคม</b>				
1) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ฉันได้พูดคุยกับบุคคลอื่นๆ และทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างได้				
3) ฉันนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆ				
4) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วย给我สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดีขึ้น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<b>3.3 ความสุขทางจิตใจ</b>				
1) ฉันรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลของตนเอง				
3) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้อ่านสามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น				
4) ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ				
<b>3.4 ความสุขทางปัญญา</b>				
1) การทำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล				
2) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยให้อ่านเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข				
3) การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น				
4) การเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันเข้าใจชีวิตและยอมรับได้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก				

ขอขอบคุณทุกท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาววิลาสินี โยธินการ
วัน เดือน ปีเกิด	28 มิถุนายน 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน	47/260 หมู่บ้านวรารังกุล ซอยเลียบคลองสอง 6 ถนนเลียบคลองสอง แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510
ประวัติการศึกษา	คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการธุรกิจระหว่างประเทศ)
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2550 - 2554 ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายขาย บริษัท อัลคอนิคส์ (ประเทศไทย) จำกัด พ.ศ. 2554 - 2556 เจ้าหน้าที่การตลาด บริษัท ซูมิคิน บูสซัน อินเตอร์เนชั่นนอล (ประเทศไทย) จำกัด พ.ศ. 2557 - 2561 เจ้าหน้าที่การตลาด บริษัท นิปปอน สตีล แอนด์ ซูมิคิน บูสซัน (ประเทศไทย) จำกัด
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน	พ.ศ. 2561 - ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่การตลาดอาวุโส บริษัท นิปปอน สตีล เทรดดิง (ประเทศไทย) จำกัด





