



การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของ
จังหวัดนครปฐม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพัฒนศึกษา แบบ 1.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน
ผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพัฒนศึกษา แบบ 1.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THE DEVELOPMENT EMPOWERING MODEL TO PROMOTE THE QUALITY
ELDERS LIFE IN THE ELDERLY SCHOOL OF NAKHON PATHOM PROVINCE



By
Phra Suthee KANDAMRI

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Philosophy DEVELOPMENT EDUCATION

Department of Education Foundations

Silpakorn University

Academic Year 2022

Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม
โดย	พระสุธี การดำรงห์
สาขาวิชา	พัฒนศึกษา แบบ 1.1 ปรัชญาคุณฐิบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ สังข์รักษา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. วรณวีร์ บุญคุ้ม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาคุณฐิบัณฑิต

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มาเรียม นิลพันธุ์)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. พิทักษ์ ศิริวงศ์)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ สังข์รักษา)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. วรณวีร์ บุญคุ้ม)
..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ อมรสิริพงศ์)

60260910 : พัฒนาศึกษา แบบ 1.1 ปรัชญาคุชฎีบัณฑิต

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, การเสริมสร้างพลังอำนาจ, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

พระ สุธี การดำรง: การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ สังข์รักษา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม และ 4) เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ใช้ระเบียบวิธีแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development: R&D) โดยใช้เทคนิควิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับ Multi-case Multi-side

ผลการวิจัย พบว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการรับสมัครและเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกายมีจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ถึงการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม การเสริมสร้างเครือข่ายในการจัดการสุขภาพสวัสดิการผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละตำบล

2. ที่มาของการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม “KENG Model” ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด/ทฤษฎีและงานวิจัยและข้อมูลในพื้นที่เป็นรูปแบบที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องตรงของเนื้อหา (Content Analysis) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

3. การทดลองใช้การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ด้านความรู้ ด้านกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านเครือข่ายและการมีส่วนร่วม ศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ และด้านการนำไปใช้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนก่อนการอบรม (Pre-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการอบรมได้ทดสอบ (Post-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก รูปแบบ “KENG Model” มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) K = Knowledge

(ความรู้) 2) E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) 3) N = Network (เครือข่าย) และ 4) G = Good (ความดี)

4. การประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ความ
พึงพอใจของผู้รับการอบรมการพัฒนาารูปแบบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก



60260910 : Major DEVELOPMENT EDUCATION

Keyword : THE DEVELOPMENT MODEL, EMPOWERING MODEL, THE QUALITY ELDERS LIFE,
THE ELDERLY SCHOOL

Phra Suthee KANDAMRI : THE DEVELOPMENT EMPOWERING MODEL TO
PROMOTE THE QUALITY ELDERS LIFE IN THE ELDERLY SCHOOL OF NAKHON PATHOM
PROVINCE Thesis advisor : Professor Dr. Narin Sungrugsa

The objectives of this research were 1) To study basic information and conditions of quality of life for the elderly 2) To develop an empowerment model to promote the quality of life of the elderly 3) To try out the model and 4) To assess and improve the model. Using research and development methodology. By using Mixed Method Research. Collect information: Quantitative Research Qualitative Research and Multi-case Multi-side.

The results of the research found that

1. The process of operation of the school for the elderly They have the same setup and operation characteristics. and differ in terms of liability care. There are admissions and study according to the specified course. Provide general knowledge necessary for the elderly Caring for the health of the elderly and nutrition knowledge for the elderly. Guidelines for managing the health and welfare of the elderly in the school of the elderly: Physically, there is a volunteer spirit to take care of the elderly. Psychologically, the elderly showed their potential. Intellectually, emotionally, the elderly have learned to use modern technology. Social / Environment The elderly can use their knowledge and life experiences to benefit the community and society.

2. The origin of the pattern development “KENG Model” was a format that has been checked for accuracy of content (Content Analysis) from 5 qualified experts.

3. Model development experiment: Knowledge, activities to promote learning Network and participation in learning centers in schools for the elderly and the aspect of utilization was at a moderate level. Pre-test with a moderate average score. Post-test has a high average score. The “KENG Model” was suitable for use. There are sub-components: 1) K = Knowledge 2) E = Elderly School 3) N = Network and 4) G = Good

4. The satisfaction assessment of the elderly in the experimental group found that the overall satisfaction of the trainees for model development training was at a high level.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ให้การแนะนำ ตรวจสอบแก้ปรับปรุงด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อบุญคุณครูอนุกุลพิศาลกิจ (ส่ำอังกค์ ปภสฺสโร) เจ้าอาวาสวัดบางพระ ที่ได้สนับสนุนและอนุเคราะห์ทางด้านทุนการศึกษาด้วยดีมาตลอดจนจบการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณพระเถรานุเถระทุก ๆ รูป ที่คอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในทุก ๆ เรื่อง

ขอเจริญพรแต่ ศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวีร์ บุญคุ้ม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ขอเจริญพรแต่ รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ ประธานกรรมการ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ อมรศิริพงศ์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอเจริญพรแต่ โยมแม่ โยมพ่อ และพุทธศาสนิกชนทุกท่านที่ได้ถวายปัจจัยใช้ในการดำรงชีพ และเพื่อการศึกษา พร้อมทั้งกัลยาณมิตรชาวพัฒนศึกษาทุก ๆ ท่านที่สละเวลาในการช่วยเหลือและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาแต่ รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ ด้วยความระลึกถึงยังขออนุโมทนาแต่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้แนะนำและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบคุณประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มอบเป็นเครื่องบูชาแห่งคุณพระรัตนตรัย คุณบุพพการีทุกท่าน อันมี บิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้ที่มีคุณทุกท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนส่งเสริมตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา

พระ สุธี การดำรง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
ประโยชน์ที่จะได้รับ	10
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	12
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	36
แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ.....	44
แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	51
แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเครือข่าย.....	54
ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทจังหวัดนครปฐม.....	69
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	80
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	94
หน่วยการวิเคราะห์.....	94

พื้นที่ในการวิจัย	94
ขั้นตอนการวิจัย	95
ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (R1: Research A: Analysis) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	98
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (D1: Develop D: Design) การออกแบบและการพัฒนารูปแบบการ เสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	101
ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (R ₂ : I: Implementation) การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	107
ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (D ₂ : Development E: Evaluate) การประเมินและปรับปรุงรูปแบบการ เสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัด นครปฐม	110
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	113
ตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของ จังหวัดนครปฐม	113
ตอนที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม	139
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	148
ตอนที่ 4 การประเมินผล และปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	162
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	173
สรุปผลการวิจัย	173
อภิปรายผล	185
ข้อเสนอแนะ	197
ภาคผนวก	199
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	200

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบ	202
ภาคผนวก ค เครื่องมือวิจัยในการวิจัย	204
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม	212
รายการอ้างอิง	215
ประวัติผู้เขียน	225



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 สรุปขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research: R ₁) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม (Analysis: A).....	101
ตารางที่ 2 สรุปขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D ₁) เป็นการออกแบบและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม (Design and Development: D and D)	107
ตารางที่ 3 สรุปขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research: R ₂) เป็นการนำรูปแบบไปใช้ (Implementation: I)	110
ตารางที่ 4 สรุปขั้นตอนที่ 4 (D ₂ : Development E: Evaluate) เป็นการประเมินและปรับปรุงรูปแบบ	112
ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	114
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโดยรวมและรายข้อ	117
ตารางที่ 7 ตารางสรุปการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	138
ตารางที่ 8 องค์ประกอบและที่มาขององค์ประกอบการพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	141
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ..	145
ตารางที่ 10 การประเมินผลการจัดอบรมการพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	151
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความคิดเห็นของผู้รับการอบรมการพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม.....	152
ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม.....	156

ตารางที่ 13 การประเมินผลความพึงพอใจต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	162
ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความความพึงพอใจต่อ รูปแบบ	164



สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ มาสโลว์.....	25
แผนภูมิที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	93
แผนภูมิที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	97
แผนภูมิที่ 4 ขั้นตอนการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน	99
แผนภูมิที่ 5 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	103
แผนภูมิที่ 6 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	106
แผนภูมิที่ 7 การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	129
แผนภูมิที่ 8 องค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	144
แผนภูมิที่ 9 การสัมมนากลุ่มการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	157
แผนภูมิที่ 10 ผลการถอดบทเรียนรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม	170
แผนภูมิที่ 11 รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐมที่สมบูรณ์	172

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ	38
ภาพที่ 2 รูปแบบการสื่อสาร	61
ภาพที่ 3 ลักษณะการเชื่อมโยงของเครือข่ายความร่วมมือ.....	63
ภาพที่ 4 แผนที่จังหวัดนครปฐม	71
ภาพที่ 5 สถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม.....	77



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2562 มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุ มากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมี ประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่าง รวดเร็วโดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่น ซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็น ประเทศแรก ๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สังคมโลกก้าวสู่คือ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) ซึ่งองค์การสหประชาชาติ ได้ ประเมินสถานการณ์การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกว่าในช่วง ปี ค.ศ. 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ กล่าวคือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของ ประชากรโดยรวมทั่วโลก โดยในปี ค.ศ. 2050 ประชากรโลกจะมีมากกว่า 9 พันล้านคน และใน จำนวนนี้ประมาณ 2 พันล้านคน เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 22 เลยทีเดียวและมี แนวโน้มว่าประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจน และประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ มากมาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) กล่าวได้ว่า เป็นประเด็นสำคัญทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจที่ทั่วโลก ต้องเผชิญร่วมกันซึ่งแต่ละประเทศโดยเฉพาะ ประเทศที่กำลังพัฒนาที่ควรมีแผนรองรับอย่างเป็น ระบบพร้อมกับการศึกษาด้านพัฒนาผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน เพื่อสร้างความพร้อมกับการก้าวสู่สังคม ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ ในส่วนของประเทศไทยจำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่ พัฒนาแล้วหลายประเทศ ซึ่งถือว่ามีอัตราการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศ เกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ใน ปี 2563 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 20.42 ล้านคน ร้อยละ 31.28 และคาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่ม ขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) และในปี พ.ศ. 2565 เป็นปีที่ประชากรไทยถึงจุดอ้อมตัว อัตราการเกิดจะอยู่ในระดับใกล้เคียงกับอัตราตาย ทำให้อัตราการ เพิ่มของประชากรใกล้เคียงกับศูนย์ จำนวนการเกิดในแต่ละปีพอ ๆ กับจำนวนตายแสดงให้เห็นว่า ประชากรไทยจะถึงจุดอ้อมตัวที่จำนวนประมาณ 65 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2565 เป็นไปได้ว่าอัตราเพิ่ม ประชากรจะติดลบ คือ ต่ำกว่าศูนย์บ้างเล็กน้อย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, การฉายภาพ

ประชากรของประเทศไทยพ.ศ. 2548–2568 มหาวิทยาลัยมหิดล, ปี 2549) ทำให้จำนวนประชากรแต่ละปีลดลง ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนภาพการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่กลุ่มประชากรที่สำคัญที่มีผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศไทยอย่างมาก คือ กลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ขยายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของไทยด้วย

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย (Extend Family) ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง จำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวและดำเนินชีวิตเพียงลำพัง สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบันทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจและค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงานมีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสียสิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต เพราะตายจากการสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การสูญเสียสถานภาพหรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียการเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วจะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุว่าเหว มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ (โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดีตามวิถีแบบพอเพียง, 2563)

โดยสรุปการที่ประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นกลุ่มอัตราพึ่งพิงที่สำคัญนั้น ก่อให้เกิดผลกระทบทางสังคมและเศรษฐกิจใน 3 ด้าน (ฐานญา สมภู, 2560) สำคัญ ได้แก่ (1) ผลกระทบต่อภาคการจ้างงานของประเทศและผลิตภาพของแรงงาน จากการที่สัดส่วนของประชากรวัยกำลังแรงงานลดลง ในขณะที่ภาวะพึ่งพิงของประชากรสูงอายุต่อประชากรวัยแรงงาน กลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ย่อมกระทบต่อขีดความสามารถในการผลิต ระดับการออม การลงทุนและการพัฒนาประเทศในภาพรวม (2) ผลกระทบต่อภาระทางการคลังของภาครัฐ ในการดูแลด้านสิทธิ สวัสดิการและบริการสาธารณะต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในการบริการทางสุขภาพ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รวมถึงบำเหน็จบำนาญข้าราชการเกษียณอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปี (และมีอายุยืนยาวขึ้น) และ (3) ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครัวเรือน ทั้งในทางเศรษฐกิจ เช่น หลักประกันทางรายได้ยามชรา โดยเฉพาะเมื่อหยุดทำงานหรือหลังเกษียณอายุ

หลักประกันทางสุขภาพยามเจ็บป่วย ปัญหาความยากจนและการกระจายรายได้ และในทางสังคม เช่น ภาวะพึ่งพิงและการเกื้อหนุนทางสังคม การดูแลผู้สูงอายุและการดูแลระยะยาว

การมีอายุยืนยาวขึ้นจึงตามมาด้วยประเด็นท้าทายต่อชีวิตของผู้สูงอายุหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นภาวะสุขภาพที่ถดถอยลงตามวัย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและการอยู่ในภาวะทุพพลภาพ หรือมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน และการตกอยู่ในภาวะความยากจนในสัดส่วนที่สูงกว่าประชากรวัยอื่น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2554: 2) ผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่นเป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้น ปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคมและสาธารณสุข จึงแตกต่างจากคนในวัยอื่นปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจและพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียม เช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาแนวทางพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าในปัจจุบันมีแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) : แผนปฏิบัติการ ภายใต้โครงการการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) ซึ่งกำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม” โดยกำหนดยุทธศาสตร์สำคัญไว้ 5 ประการคือ 1) การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 2) การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ 3) ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 4) การบริหารจัดการเพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ และพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และ 5) การประมวลผล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุ (แนวทางพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศไทย, 2561) ทั้ง 5 ยุทธศาสตร์นี้มีกำหนดแผนดำเนินการที่ครอบคลุมถึงเรื่องการประกันรายได้ การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ การปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันดูแลตนเอง การส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพระบบบริการและเครือข่ายเกื้อหนุน การบริหารจัดการเพื่อพัฒนางานผู้สูงอายุ แผนพัฒนาดังกล่าวเน้นว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุที่ว่า “เสาหลักของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุคือ การมีสุขภาพดี การมีอิสระไม่ต้องพึ่งพิง มีหลักประกันในเรื่องการบริการสุขภาพ รายได้ครอบคลุมครัว ผู้ดูแล ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยสิ่งแวดล้อม ข้อมูลข่าวสาร และการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง” (โสภณ เมฆธน, 2550: 3)

ในการพัฒนาผู้สูงอายุปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่พบบ่อยที่สุดคือ ความรู้สึกเหงา ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย และปัญหาด้านการเงินที่ต้องเลี้ยงชีพ ไม่มีลูกหลานมาช่วยแบ่งเบาภาระภายในบ้าน ดังนั้นการให้ความสนใจผู้สูงอายุที่มีจำนวนสูงเพิ่มขึ้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับสังคมไทย

เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปี อันเนื่องมาจากสภาพสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมเมืองมากขึ้น ครอบครัวมีขนาดเล็กลง และผู้สูงอายุต้องแยกมาอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องดูแลตัวเองทั้งเรื่องสุขภาพ สภาพที่อยู่อาศัย การกิน การอยู่ รวมทั้งค่าใช้จ่ายบางส่วนที่ต้องรับภาระ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งและต้องออกจากบ้านมีจำนวนมากขึ้น จากการศึกษาของรัตนา คัมภีรานนท์ และคณะ (2555: 2) พบว่า สังคมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกในทางลบ มองตนเองเป็นผู้ไร้ประโยชน์และเป็นภาระของสังคม เกิดความสับสนทางอารมณ์ จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลง ท้ายสุดทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้อยู่ในภาวะอารมณ์เศร้า ท้อแท้ ผิดหวัง และมีปมด้อย ซึ่งปัญหาเหล่านี้ถือเป็นปัญหาทางสังคมที่จะต้องช่วยกันเร่งแก้ไขโดยด่วน

การเสริมสร้างพลังอำนาจ หรือความรู้สึกมีพลังอำนาจของผู้สูงอายุ จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิต เป็นต้น ก่อให้เกิดความสามัคคีความ เป็นกลุ่มก้อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถ และเสริมสร้าง อัตมโนทัศน์ในตนเอง ประจักษ์ในคุณค่า และพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งการเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพ ในการสนองตอบความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีอำนาจ สามารถควบคุมความเป็นอยู่ หรือชีวิตของตนเองได้ การเสริมสร้างพลังอำนาจจึงเป็นกระบวนการที่มาจากพื้นฐานของการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน มีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักในการปกป้อง ส่งเสริมสุขภาพตนเอง (Gibson, 1991) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การค้นพบสถานการณ์จริง 2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง และ 4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ให้มีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่ หรือลักษณะการดำเนินชีวิตของตนเองได้

โรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยถือกำเนิดและพัฒนาจากการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นหลัก และมีการดำเนินการหลากหลายวิธีและหลากหลายกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ตามแต่บริบทพื้นที่ แต่ประการหลักสำคัญคือ การแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงวัย และการเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้กับผู้สูงวัย และการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงวัย ภายใต้แนวคิด การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะด้านการดูแลตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ในระดับสูง รวมถึงการ

พัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้มีศักยภาพ (Active ageing) ขององค์การอนามัยโลกจึงถูกนำมาใช้ทั้งในแง่ของการอธิบายถึงคุณลักษณะที่คาดหวังของผู้สูงอายุในสังคมและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุทั้งในมิติด้านสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) (World Health Organization 2002, 46-53)

จังหวัดนครปฐมถือเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ กล่าวได้ว่าจังหวัดนครปฐมกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจรัสวัฒน์ ปันเปี่ยมรัชฎ์ (2557) กล่าวว่า การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุกับครอบครัว มีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในอดีตที่สังคมไทย เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ แต่ปัจจุบันกลายเป็นครอบครัวขนาดเล็กลง โดยเฉลี่ยของขนาดครอบครัว เหลือเพียง 3 คนต่อ 1 ครอบครัว เมื่อครอบครัวมีขนาดเล็กลง สถานการณ์ที่ท้าทายตามมา คือ ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมีสัดส่วนสูงขึ้นทำให้ผู้สูงอายุเผชิญปัญหาการถูกทอดทิ้ง การปล่อยให้อยู่คนเดียวตามลำพัง ประกอบกับปัญหาด้านสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องได้รับการดูแลและเฝ้าระวังอย่างยิ่ง และเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็เลยวัยในการเป็นแรงงานที่เป็นกลุ่มที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เมื่อวัยแรงงานลดลงก็จะส่งผลต่อภาคเศรษฐกิจของประเทศ และรัฐจะต้องแบกรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นในการที่ต้องดูแลผู้สูงอายุทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบสวัสดิการ

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยเห็นความสำคัญที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม กิจกรรมที่องค์กร หรือบุคคลเข้ามาร่วมเรียน แลกเปลี่ยนทรัพยากร และประสบการณ์ ทำกิจกรรมร่วมกัน และให้การสนับสนุนเพื่อประโยชน์ร่วมกัน การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และสามารถเสริมสร้างพลังอำนาจในการกำหนดแนวทางหรือนโยบายในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ และเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายความร่วมมือของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวิสัยทัศน์ของแนวทางพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ว่า ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคมต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐมเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม มีลักษณะอย่างไร

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

4. ผลการประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

4. เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development: R&D) โดยใช้เทคนิควิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับ Multi-case Multi-side ส่วนขอบเขตการวิจัยดังกล่าวไปกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ จังหวัดนครปฐม ทั้ง 7 อำเภอ ได้แก่ 1) อำเภอเมืองนครปฐม 2) อำเภอนครชัยศรี 3) อำเภอสามพราน 4) อำเภอพุทธมณฑล 5) อำเภอบางเลน 6) อำเภอดอนตูม และ 7) อำเภอกำแพงแสน เป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบ อำเภอละ 1 โรงเรียนเป็นพื้นที่ต้นแบบในการวิจัย ได้แก่

1. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. โรงเรียนผู้สูงอายุ ๓ อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
3. โรงเรียนผู้สูงอายุ “มาหา”ไร” อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
4. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
5. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
6. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

7. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยระยะที่ 1 (R₁: Research A: Analysis) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่

1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน
2. ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน
3. คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน
4. วิทยากรจิตอาสา โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน
5. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 35 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจงจากโรงเรียนผู้สูงอายุ 7 โรงเรียน

โดยมีเกณฑ์ในการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

วิธีดำเนินการวิจัย ศึกษาการปฏิบัติที่เป็นเลิศ ผู้วิจัยใช้การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยระยะที่ 2 (D₁: Develop D: Design) เป็นการออกแบบและการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ผู้ทรงคุณวุฒิในการรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกแบบเจาะจง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิเคราะห์และพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม
2. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. ตรวจสอบและรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยระยะที่ 3 (R₂: I: Implementation) เป็นการทดลองใช้รูปแบบ

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่เป็น อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยมี

เกณฑ์การเลือก ดังนี้ คือ เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการพัฒนาตามแบบนำร่องของ อบต. ตำบลบางแก้วฟ้า

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประสานกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมไปทดลองใช้

2. ประชุมคณะทำงาน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมไปทดลองใช้ในพื้นที่เป้าหมาย รวมถึงกำหนดช่วงเวลาการดำเนินการและบทบาทหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้อง และขณะดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพร้อมทั้งบันทึกรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมคูนาน

3. ดำเนินการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 4 การวิจัยระยะที่ 4 (D: Development E: Evaluate) เป็นการประเมินและปรับปรุงรูปแบบ

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา คือ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม และผ่านการเสวนากลุ่มย่อยและผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่

กลุ่มเป้าหมาย ในการถอดบทเรียน ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประสานกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ผ่านการอบรม และผ่านการเสวนากลุ่มย่อยการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

2. ประชุมคณะทำงาน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ในพื้นที่เป้าหมาย
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบประเมินความพึงพอใจกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ที่ผ่านการอบรมและผ่านการเสวนากลุ่มย่อย จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย
4. ปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมตามคำแนะนำของผู้ทรงวุฒิในพื้นที่
5. จัดทำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เป็นฉบับสมบูรณ์

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมพลังอำนาจ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็ง แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเครือข่าย และแนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยงานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยการพัฒนาการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ดังนั้นขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สภาพปัจจุบัน การเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุ Gibson (1993) การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการในบุคคลที่จะพัฒนาศักยภาพของบุคคลในการที่จะควบคุมจัดการใช้ความรู้ความสามารถ และความเชื่อมั่นที่จะทำให้ความคิดความรู้สึกของตนเองมีความหมายมีคุณค่า โดยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของบุคคล ให้บุคคลแสวงหาวิธีการเพื่อให้บรรลุความต้องการ และแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งมีผลต่อชีวิตของตนเอง บุคคลเกิดความเชื่อมั่น ตระหนักรู้ในคุณค่าความสามารถแห่งตน มีส่วนร่วมในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรที่จำเป็น คัดตัดสัจใจเลือกวิถีปฏิบัติ การดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม เกิดการยอมรับ รับรู้ ความมีคุณค่าและความสำเร็จ และพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งสามารถใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการควบคุมความเป็นอยู่และชีวิตของตนได้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปรับเปลี่ยนสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ การวัดและการประเมินผลการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการทำวิจัยเริ่มตั้งแต่ เมษายน 2564–มกราคม 2565

นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง หลักการ วัตถุประสงค์ องค์ประกอบ ปัจจัยสนับสนุน กระบวนการดำเนินการและผลลัพธ์ของต้นแบบในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการต่าง ๆ ตลอดจนการสิ่งแวดล้อมภายในองค์กร เพื่อสนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิต มีความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร มีความพึงพอใจในงาน ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ รับรู้ในพลังอำนาจของตนในการจัดการแก้ปัญหา/สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เต็มที่ และมีผลต่อสมรรถนะการปฏิบัติงานส่วนตนที่ทีมงาน และองค์กร ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

การส่งเสริม หมายถึง วิธีการ ที่จะสนับสนุนหรือส่งเสริมการพัฒนาหรือการทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปได้ดี

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง และเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ สามารถทำกิจกรรม เข้าสังคม ช่วยเหลือตนเองได้ เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม

โรงเรียนผู้สูงอายุ หมายถึง การจัดการศึกษารูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังอำนาจของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

เครือข่าย หมายถึง การติดต่อสื่อสาร ประสานงาน และเชื่อมโยงกันของกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุโดยความสมัครใจร่วมกัน ในการที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และการดำเนินกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดพลังอำนาจของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ด้านชุมชน ได้ข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เพื่อเป็นองค์ประกอบและปัจจัยความสำเร็จในการเสริมสร้างพลังอำนาจของโรงเรียน เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืน

2. ด้านวิชาการ นำรูปแบบมากำหนดแนวทางในการนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีลักษณะบริบทแตกต่างกันออกไปตามแต่ละพื้นที่ได้

3. ด้านนโยบาย การกำหนดนโยบาย ทิศทางการดำเนินงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกัน ส่งเสริมให้เป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ
4. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
5. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเครือข่าย
6. ข้อมูลทั่วไปและบริบทของจังหวัดนครปฐม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนับว่าเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ที่มีความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ในส่วนนี้ขอนำเสนอ ความหมายของผู้สูงอายุ การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ ความเครียดในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความหมายผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ซึ่งศัพท์ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “สูงอายุ หมายถึง มีอายุมาก” นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานและนักวิชาการหลายท่านได้บัญญัติความหมายของผู้สูงอายุ ดังนี้

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป” (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553: 1) อุบลรัตน์ เฟิง สลิตย์ (2546: 7) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุในสังคมไทย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในลักษณะของการเสื่อมถอยการเจริญเติบโตของร่างกาย และความ

ด้านทานโรคน้อยลง ความสามารถด้านการปรับตัวและบทบาททางสังคมของแต่ละบุคคลจะมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป” ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว (2547: 11) ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดกฎเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม” นภาพรณ หะวานนท์ (2552) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถโดยเฉพาะในทางความแข็งแรงของร่างกาย ในการทำงานที่เคยทำ การไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงสถานะจากพ่อแม่ที่เคยดูแลลูกไปสู่การดูแลหลานและเหลน ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 541) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง และทิพวรรณ สุธานนท์ (2556: 19) ได้สรุปความหมายของผู้สูงอายุ ไว้ว่า “ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่”

จากความหมายของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้น สรุปว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุมาก คือ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ความสามารถในการใช้ศักยภาพลดลง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมภายนอกลำบากมากขึ้น

2. การจำแนกกลุ่มของผู้สูงอายุ

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะทางกายภาพ ทางสังคม ทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เช่น การแบ่งตามช่วงอายุ การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ความต้องการความช่วยเหลือ และสภาพสุขภาพร่างกาย ซึ่งสามารถอธิบายดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การแบ่งตามช่วงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553: 541) ได้แบ่งระดับของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

2.1.1 ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old) ช่วงนี้ อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคมโดยทั่วไป ช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง

2.1.2 ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old) อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียง ๆ กัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมาก

ขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

2.1.3 ช่วงแก่จริง (The old-old) อายุประมาณ 80-89 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

2.1.4 ช่วงแก่จริง ๆ (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงช่วงนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้นเรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอออกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้พบผ่านวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

2.2 การแบ่งตามสภาพทางเศรษฐกิจหรือการประกอบอาชีพ

รุ่งโรจน์ พุ่มรีว (2545: 24, 31) ได้แบ่งผู้สูงอายุตามออกเป็นกลุ่มตามสภาพทางเศรษฐกิจหรือการประกอบอาชีพ ออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

2.2.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรง และยังประกอบอาชีพอยู่ ซึ่งอาจเป็นอาชีพเดิมหรืออาชีพใหม่ที่เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ

2.2.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรง แต่ไม่ได้ประกอบอาชีพ เนื่องจากต้องการพักผ่อนหรือไม่ก็มอบหมายให้บุคคลอื่นทำแทน อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุในกลุ่มนี้บางคนอาจช่วยทำงานบ้าน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระให้แก่บุตรหลาน

2.2.3 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือถ้าพิจารณาตามสภาพทางเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องรายได้และรายจ่ายของผู้สูงอายุอาจ แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มที่มีรายได้เพียงพอสำหรับใช้จ่าย และเหลือเก็บ (2) กลุ่มที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย แต่ไม่เหลือเก็บ (3) กลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย และต้องเป็นหนี้สิน

2.3 การแบ่งตามความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน

พัชรารวรรณ ศรีศิลปนนท์ (2550) ได้จำแนกผู้สูงอายุตามความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน ออกได้ 3 กลุ่ม ได้แก่

2.3.1 กลุ่มปลอดภัย เป็นกลุ่มที่สามารถอยู่ได้ในชุมชนอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือไม่ก็ตาม สำหรับผู้ที่ทุพพลภาพหรือต้องพึ่งพาจะมีครอบครัวและชุมชนคอยดูแล จึงไม่จำเป็นต้องย้ายเข้าสู่สถานบริการ

2.3.2 กลุ่มพ่ายแพ้ เป็นกลุ่มที่ไม่สามารถอยู่ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพไม่ว่าจะมีเหตุด้านสังคมหรือสุขภาพ ได้แก่ ขาดแคลนผู้ดูแล ครอบครัวหรือชุมชนไม่สามารถรับภาระหรือมีสถานะทางสุขภาพแย่เกินกว่าผู้ดูแลจะจัดการได้ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าหากได้รับการสงเคราะห์จากสถานบริการ

2.3.3 กลุ่มเสี่ยง เป็นผู้สูงอายุในกลุ่มปลอดภัยจำนวนหนึ่งที่มีโอกาสที่จะกลายเป็นกลุ่มพ่ายแพ้ในอนาคต ลักษณะเสี่ยง ได้แก่ เพศหญิง อ่านไม่ออก/เขียนไม่ได้ อาศัยอยู่คนเดียว ไร้ญาติ ฐานะยากไร้ มีปัญหาทางสุขภาพมาก มีภาวะทุพพลภาพ โดยผู้สูงอายุที่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงนี้มีลักษณะที่แตกต่างกัน 3 กลุ่ม ได้แก่ (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2549: 39)

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีฐานะยากจนร้อยละ 15.4 มีรายได้ต่ำกว่า 1,234 บาทต่อเดือน โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 16 แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ในอายุระหว่าง 60-69 ปี

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้ดูแลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มนี้นับว่าน่าห่วง เพราะหากศึกษาข้อมูลด้านประชากรอย่างละเอียดจะพบว่า เด็กเกิดน้อยลง ญาติก็ลดลง ทำให้ไม่มีผู้ดูแล ฉะนั้นในครอบครัวจึงมีแต่ผู้สูงอายุดูแลกันเอง

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ นอนติดเตียง โดยขณะนี้พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเป็นผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปมากขึ้นถึงร้อยละ 31

2.4 การแบ่งตามลักษณะความต้องการความช่วยเหลือ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา (2548: 36-37) ได้แบ่งผู้สูงอายุตามลักษณะความต้องการความช่วยเหลืออาจจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

2.4.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old อายุ 60-69 ปี) มีรายได้เพียงพอต่อการพึ่งพาตนเอง ไม่ยากจน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในกลุ่มนี้ต้องเน้นการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ต่อเนื่อง เพิ่มช่องทางในการทำงานตามความสมัครใจโดยการขยายอายุของการทำงานส่งเสริมอาชีพภายหลังเกษียณอายุราชการ เปิดโอกาสให้มีการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาแก่คนรุ่นหลัง รวมทั้งการเป็น

ผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มที่ประสบปัญหาให้กลับมาใช้ชีวิตได้ปกติสุข

2.4.2 กลุ่มที่พอช่วยเหลือตนเองได้ (Independent Living for Elderly) เป็นผู้สูงอายุกลุ่มที่พอช่วยเหลือตนเองได้ แต่ยังไม่มียกเว้นในการพัฒนาสังคมส่วนรวมต้องเน้นการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การสร้างหลักประกันรายได้อย่างต่อเนื่องตามความสมัครใจ เช่น การส่งเสริมอาชีพที่หลากหลายตามความต้องการและเหมาะสมกับวัยการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสมและการบริหารจัดการเงินออมอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการให้ความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

2.4.3 กลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือ (Disabled Elderly) ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคเกษตรและผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ยากจน ขาดคนเลี้ยงดู หรือประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น พิการ ทูพพลภาพ ถูกทำร้าย เป็นต้น ถือเป็นกลุ่มที่ต้องการได้รับการดูแลจากครอบครัวสังคมจะต้องมีการเข้าไปช่วยเหลือกลุ่มเหล่านี้โดยตรงด้วยการจัดสวัสดิการด้านต่าง ๆ ให้ทั่วถึง เช่น ระบบการดูแลระยะยาว (Long Term Care) ด้านสุขภาพและสังคมอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่บริการขั้นพื้นฐานในชุมชนบริการรักษาผู้ป่วยเรื้อรังจนถึงบริการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพรวดเร็ว ควบคู่ไปกับการดูแลผ่านครอบครัว เช่น การใช้มาตรการทางภาษี การให้เงินอุดหนุนทางการเงิน ฯลฯ รวมทั้งการดูแลผ่านชุมชน เช่น การจัดสวัสดิการชุมชนและอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อประกอบอาชีพ เป็นต้น

2.5 การแบ่งตามสภาพสุขภาพร่างกาย

เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุลักษณะนี้ คือ การแบ่งตามลักษณะสุขภาพร่างกายและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (เกรียงศักดิ์ ชือเลื่อม, 2545; วิรัตน์ คำศรีจันทร์ และคณะ, 2550: 110–111) สามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

2.5.1 ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มาก (ติดสังคมหรือพึ่งตนเองได้) หมายถึง ผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดีแม้มีโรคประจำตัวแต่ก็สามารถควบคุมได้ เดินไปเดินมาคล่อง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน รับประทานอาหาร ขับถ่าย อาบน้ำ แต่งตัว และทำกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองหรืออาจเรียกได้ว่าสามารถช่วยเหลือตนเอง ผู้อื่น สังคม และชุมชนได้

2.5.2 ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ปานกลาง (ติดบ้านหรือพึ่งตนเองได้บ้าง) หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย มีอาการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังอาจพิการทุพพลภาพ

บางส่วน เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ปวดข้อ ปวดเข่า แต่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน และทำกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในบางครั้ง เช่น รับประทานอาหาร ขับถ่าย อาบน้ำ และแต่งตัว เป็นต้น โดยอาจจะต้องอาศัยความช่วยเหลือและดูแลจากสมาชิกในครอบครัว บุตรหลาน ญาติพี่น้องหรือบุคคลอื่นบ้าง

2.5.3 ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้น้อย (ติดเตียงหรือพึ่งตนเองไม่ได้) หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย มีอาการเจ็บป่วย โรคประจำตัว พิกการ ทูพพลภาพ เดินไปมาไม่ได้ และไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันและทำกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น รับประทานอาหาร ขับถ่าย อาบน้ำ และแต่งตัว เป็นต้น ต้องอาศัยความช่วยเหลือและดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องจากสมาชิกในครอบครัว บุตรหลาน ญาติพี่น้องหรือบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะทางกายภาพ ทางสังคม ทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เช่น การแบ่งตามช่วงอายุ การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ความต้องการความช่วยเหลือ และสภาพสุขภาพร่างกาย ซึ่งล้วนมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับ การนำไปใช้ให้เหมาะสม แต่ในการศึกษาในครั้งนี้มุ่งเน้นการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามลักษณะสุขภาพร่างกายและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และเน้นเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มาก (ติดสังคมหรือพึ่งตนเองได้) เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาในครั้งนี้

3 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอย เนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกใช้งานมาอย่างต่อเนื่องยาวนานตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ ประกอบกับการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้พบการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ดังนี้

3.1 ด้านร่างกาย

สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ เกิดความเสื่อมถอย นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ ในวัยผู้สูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้ (จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ, 2536: 67-68)

3.1.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อมีอาการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนกำลัง ทำให้สูญเสียความแข็งแรงของกระดูกและการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลงและหัก

ง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง 1 เซนติเมตร ทุก 20 ปี ข้อเสื่อมตามวัยปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

3.1.2 ระบบสัมผัส มีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต้อกระจก สายตาวาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาคำ ทำให้เวียนหัวได้ง่าย ประสาทรับเสียงเสื่อม ทำให้หูตึงได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดา มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวกับระบบการทรงตัวทำให้ผู้สูงอายุเดินโซเซได้จุมมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลงทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นจุมมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

3.1.3 ผิวหนังจะบางและเหี่ยวยุ่น สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้เกิดจุดต่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันขับน้ำมันน้อย ทำให้ผิวแห้ง คัน ต่อมเหงื่อซึ่งเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

3.1.4 ระบบหายใจ ปอดมีสมรรถภาพลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง เลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลง ทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ กลไกการไอทำงานได้น้อยลง ทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

3.1.5 ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้น และมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ขณะที่มีการเปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถของร่างกาย

3.1.6 ระบบประสาท สมองมีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั่นตามร่างกายได้ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยากแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังซึ่ลึ่มง่ายโดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ได้ดี

3.1.7 ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อมน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลงทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนไหวตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลง ทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ทำได้น้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

3.1.8 ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เกิดการเสื่อมหน้าที่ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศชายมีภาวะต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

3.1.9 ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ

3.1.10 ระบบต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

3.1.11 ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ส่งผลให้ความต้านทานโรคต่ำ เกิดภูมิแพ้ และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุมักมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการรักษามีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก (Who. Expert committee, 1989: 13-14)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุทางด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Autoimmunity) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system theory) ที่กล่าวว่า การชราเกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดที่ทำลายตัวเองมากขึ้น เมื่อระยะวัยเจริญพันธุ์สิ้นสุดลง ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มเสื่อมลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมด้านร่างกาย (Somatic mutation theory) ที่พบว่า การเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม (Mutation) ที่เกิดขึ้นในเซลล์ของร่างกายจะไปทำลายยีนส์ และโครโมโซมอย่างช้า ๆ จนกระทั่งความสามารถด้านหน้าที่ของโครโมโซมในร่างกายถูกทำลายไป เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากเดิมสะสมเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่สูญเสียหน้าที่ของยีนส์ และโครโมโซม จะทำให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนได้ ทำให้เซลล์ตายโดยเฉพาะเซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อลาย และเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ, 2531: 23)

3.2 ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรง ต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ” (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528: 10) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ “การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือ

ญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล” (อัมพร โอตระกุล, 2527: 28-30) และความคับข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานต่าง ๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงาน จึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีให้อยู่ดีกินดี จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ “บางครั้งบุตรหลานเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบ ที่เกินความสามารถของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นได้” (เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, 2528: 80-82)

นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้น ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตวัยต้น จะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาท จากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์ และแสดง ออกในทางที่ดีขึ้น (เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, 2528: 12)

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว่ ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยุติ และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

1) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

2) ความหว่าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่าง ๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

3) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่าง ๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการรับรู้หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

4) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อย ๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

นอกจากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษาย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

3.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคม

เปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความหวาดหวั่นได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่ลงมือทำงานใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อย ๆ ขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ ขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคม สรุปได้ว่าผู้สูงอายุควรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันและอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือน ๆ กันจะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วมในการค้ำจุนพระศาสนา หรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคมเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่าง ๆ (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537: 34-35) ได้แก่

1) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

2) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาการทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อกับด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

3) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการศึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง 3 ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมนเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง 3 ชั้นอายุ คือ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธิใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย (อาภา ใจงาม, 2536: 288) ปัญหาของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนัก เพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดู และกตัญญูต่อผู้ใหญ่ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคม นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากกลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม จึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไป จึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้ จำเป็นที่จะต้องดำเนินการพร้อม ๆ กันทุกด้าน

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางเสื่อม คือ ร่างกายจากที่เคยแข็งแรงไม่เจ็บป่วยก็อ่อนแอลง เจ็บป่วยมากขึ้น ทางด้านจิตใจ จากที่เคยเข้มแข็ง ก็กลายเป็นหดหู่ วิตกกังวล ซึมเศร้าและขาดความกระตือรือร้น และทางด้านสังคม จากที่เคยอยู่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากอันเนื่องมาจากบทบาทและหน้าที่ ก็กลับกลายมาเป็นผู้ที่ว่างงาน ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลและชีวิตไม่มั่นคง

4 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการ หมายถึง สิ่งที่ต้องการอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและพัฒนาศักยภาพที่มนุษย์พอใจ ความต้องการเกิดขึ้นกับบุคคลไม่มีวันจบสิ้น และเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังมีความต้องการในด้านการยอมรับ การดูแลและการมีกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ทฤษฎีเกี่ยวกับความ

ต้องการของผู้สูงอายุ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ดังที่ Maslow (1970: 80-106) กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการนั้นมีมากมาย มีลำดับขั้นของความต้องการออกเป็น 5 ระดับ โดยเรียงจากลำดับความต้องการระดับต่ำสุดไปจนถึงระดับสูงสุดโดยขั้นแต่ละขั้นจะต้องได้รับการตอบสนองตั้งแต่ขั้นต้นและค่อย ๆ ไต่ขึ้นไปถึงขั้นสุดท้าย เป็นการไต่เต้าทีละขั้น ถ้าขั้นต้น ๆ ไม่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ประสบความสำเร็จ ขั้นต่อไปก็จะเกิดขึ้นลำบากเนื่องจากลำดับต้นยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเต็มที่ พีระมิดของมาสโลว์มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological needs) ความต้องการด้านนี้ จำเป็นที่สุดสำหรับการดำรงชีวิต หากไม่ได้รับการตอบสนองจะไม่สามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การนอนหลับพักผ่อน การขับถ่าย ความต้องการทางเพศ ความพึงพอใจในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในระดับสูงขึ้นไป

2) ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Safety and Security needs) เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะมีความต้องการขั้นสูงขึ้นไป คือ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย อิศระจากความกลัวและความวิตกกังวล ทั้งในด้านความปลอดภัยส่วนบุคคล เศรษฐกิจ สุขภาพหรือสุขภาพะ รวมถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและความเจ็บป่วย

3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (love and Belonging needs) ความต้องการนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองด้านร่างกายและความปลอดภัยแล้ว โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีความต้องการการรวมกลุ่มและมีสัมพันธ์ที่ดี เช่น ต้องการความรักจากบุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อนร่วมงาน ต้องการเป็นที่รักและการยอมรับผู้อื่น บุคคลจะรู้สึกเจ็บเหงาเมื่อต้องอยู่คนเดียว

4) ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น (Esteem needs) หมายถึง มนุษย์ทุกคนต้องการมีความเคารพ ความเชื่อมั่นในตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มาสโลว์แบ่งความต้องการการยอมรับ เป็น 2 ระดับ คือ ความต้องการระดับต่ำ (การต้องการการได้รับยอมรับจากบุคคลอื่น ต้องการสถานะทางสังคม มีชื่อเสียง) และความต้องการระดับสูง (ต้องการการมีความเชี่ยวชาญ มีความเชื่อมั่น เป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น)

5) ความต้องการความเป็นตัวตนอันแท้จริงของตนเอง (Self-actualization) หมายถึง การบรรลุศักยภาพ คนเราทุกคนมีศักยภาพ แม้มนุษย์จะไม่มีความสามารถทางยีนและพรสวรรค์ แต่เราก็มีศักยภาพทุกคน การบรรลุศักยภาพคือการได้แสดงความสามารถเท่าที่ตนมี ในทางจิตวิทยา Self-realization หรือ Self-actualization ทำให้มนุษย์สมบูรณ์ สำหรับมาสโลว์ บุคคลที่ได้บรรลุ

ศักยภาพจะมีลักษณะ คือ สามารถรับรู้ได้ดีกว่า ยอมรับตนเอง ผู้อื่น และยอมรับธรรมชาติมากขึ้น มีความฉับไวในการโต้ตอบมากขึ้น สนใจปัญหามากขึ้น มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น เป็นอิสระมากขึ้น และรู้จักต่อต้านสังคมที่เข้มงวดเกินไป แสดงความชื่นชมได้เร็วขึ้นและมีอารมณ์อ่อนหวานมากขึ้น มีประสบการณ์สุดยอดในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น ร่วมเอกลักษณ์กับมนุษยชาติมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น เป็นประชาธิปไตยมากขึ้นและมีบุคลิกดีขึ้น มีความสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นมาก และมีระบบค่านิยมที่เป็นระเบียบ



แผนภูมิที่ 1 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ มาสโลว์

ที่มา : ประยุกต์จาก Maslow, Abraham. (1970). Motivation and Personality. New York : Harper and Row Publishers.

Clayton Alderfer (1972) ได้พัฒนาทฤษฎีลำดับความต้องการ (Need Theories) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ERG (Existence Relatedness Growth Theory) ซึ่งเน้นการทำให้เกิดความพอใจตามความต้องการของมนุษย์ ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ชั้น คือ

1) ความต้องการมีชีวิตอยู่ (Existence needs) เป็นความต้องการเพื่อตอบสนองความต้องการทางกาย ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค

2) ความต้องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relatedness needs) เป็นความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม

3) ความต้องการที่จะเจริญเติบโตก้าวหน้า (Growth needs) เป็นความต้องการการยกย่องและความสำเร็จในชีวิต

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นดังกล่าวมาแล้วนั้นสรุปได้ว่ามนุษย์มีความต้องการเมื่อได้สิ่งที่ตนต้องการแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความต้องการในแต่ละลำดับขั้นมาน้อยต่างกันตามสภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชน และบุคลิกภาพส่วนตัว อีกทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย สุขภาพจิต สังคม และเศรษฐกิจดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการของร่างกาย ความต้องการความมั่นคง หรือความปลอดภัย ความผูกพันหรือการยอมรับ หรือความต้องการมีสัมพันธภาพ ความต้องการการยกย่อง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสิ่งที่ต้องการที่ขาดหายหรือลดลงหลังจากที่เปลี่ยนบทบาทและหน้าที่

ซึ่ง เตชามหาชัย (2542: 24-26) ยังได้กล่าวเสริมถึงความต้องการผู้สูงอายุไว้ 3 ด้าน ได้แก่

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อาหารถูกสุขลักษณะ มีผู้ช่วยเหลือให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วย ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างทันท่วงที มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดูแลรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอยู่เสมอ ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2) ความต้องการด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ มีผลต่อจิตใจผู้สูงอายุมาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบ คือ การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ความจำก็เสื่อมลง การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวเนื่อง กับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นความรู้สึก ท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่สังคมไม่ให้ความสำคัญต่อตนเอง เหมือนที่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดและโกรธง่าย ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับนับถือ และการแสดงออกถึงคุณค่าของตนเองโดยสมาชิกในครอบครัวและสังคม ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้น คือการเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการ สิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมุ่งสร้าง

ความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น ความผิดปกติทางจิตใจในวัยผู้สูงอายุ แยกเป็น กลุ่มอาการทางจิต เนื่องจากสมองเสื่อม และมีอาการผิดปกติด้านจิตใจและอารมณ์

3) ความต้องการทางด้านสังคม-เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจ ช่วยเหลือ ครอบครัวยุ้ย สังคมและหมู่คณะตามความถนัด ต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัวและ สังคม มีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม ต้องการลดการพึ่งพาคน อื่นให้น้อยลง

บังอร ธรรมศิริ (2549: 47-48) กล่าวว่าความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ไปบ้าง ดังนั้นควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล ซึ่งครอบครัวจะมี บทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม ตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

2) ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับ ถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

3) ความต้องการทางด้านสังคมผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

4) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีผลต่อสถานภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ เศรษฐกิจ ในลักษณะถดถอย และการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านต่างมีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ ซึ่งจาก สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตามวัย ผู้สูงอายุจึงต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือในการดำรงชีวิตหลาย ด้านดังกล่าวข้างต้น และความจำเป็นที่ต้องให้การดูแลช่วยเหลือ รัฐบาลจึงได้มีการกำหนดนโยบาย แผนและออกพระราชบัญญัติผู้สูงอายุขึ้น แม้ว่ารัฐบาลได้กำหนดนโยบายเพื่อการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ยังคงให้ความสำคัญกับระบบครอบครัว ญาติ เครือข่ายทางสังคม ในการดูแล ผู้สูงอายุ เพราะมีข้อจำกัดในการดูแลที่เพิ่มขึ้นในอนาคต แนวคิดการใช้ ชุมชนเป็นพื้นฐานหลัก (Community-based approach) จึงเริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ทั้งนี้เพราะชุมชนจะเป็นพลัง สนับสนุนและเป็นฐานรองรับการพึ่งตนเองของประชาชน รวมทั้งจะช่วยให้เกิดการลดการพึ่งพา บริการของรัฐ โดยรัฐจะเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านบุคลากร ทรัพยากรและองค์ความรู้

ซึ่งเครือข่ายทางสังคมระดับชุมชนที่มีบทบาทต่อการดูแลผู้สูงอายุ คือ เพื่อน-เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน กลุ่มและสมาคมต่าง ๆ (วันเพ็ญ ปันราช, 2552: 4)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุต้องการที่จะใช้ชีวิตหรือดำเนินกิจกรรมที่อิสระ มีโอกาสใช้เวลาว่างร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะในวัยเดียวกัน เพราะการเรียนรู้และการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุก็ยังคงมีความสำคัญการได้รับความรู้ใหม่ ๆ วิธีการใหม่ ๆ ที่เจริญก้าวหน้าจะทำให้เป็นคนทันต่อเหตุการณ์ การตอบสนองจากความต้องการ จึงทำให้เกิดความรักตนเองรักผู้อื่น รักธรรมชาติ มองตนเองอย่างมีคุณค่า จึงจำเป็นที่จะต้องจัดในรูปกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย และเน้นความแปลกใหม่ท้าทายความสามารถ

5 ความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และ如果不能ปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด หรืออีกนัยหนึ่ง ความเครียด คือ สิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น เกลียด กลัว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียดในระดับประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็กลายเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ 1) ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ 2) ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายหรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว 3) ทางด้านสังคม มีสิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไป มีสิ่งมากระตุ้นมากเกินไปเกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ (สุดสบาย จุลกทัฬพะ, 2547: 6)

สัญญาณที่บ่งบอกอาการเครียดผู้สูงอายุ สามารถสังเกตง่าย ๆ 5 ประการ คือ 1) นิสัยในการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป โดยอาจจะรับประทานอาหารมากขึ้น หรือเบื่ออาหารเนื่องมาจากภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น 2) อารมณ์แปรปรวนขึ้นลงเร็วผิดปกติจากอาการเครียด ซึ่งอาจแสดงออกด้วยอาการหงุดหงิดเพิ่มมากขึ้น หรือมีภาวะซึมเศร้า 3) หลงลืม หรือเกิดปัญหาด้านความทรงจำ อาทิ

ลืมนชื่อคนสถานที่ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เคยพบเห็นเป็นประจำ รวมถึงขาดสมาธิได้ง่าย หรืออาจอาการหนักจนลามไปถึงการตัดสินใจ เช่น การใช้จ่ายเงินเกินจากงบประมาณที่กำหนดมาก เนื่องจากไม่สามารถตัดสินใจได้ 4) อาการเครียดแสดงออกด้วยปัญหาสุขภาพตัว อย่างเช่น การปวดเมื่อยร่างกาย อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น รวมถึงปัญหาในการนอนด้วย ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเกิดอาการเครียดอย่างหนักแล้ว และ 5) การแยกตัวและปฏิเสธการเข้าสังคม หรือแม้กระทั่งไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชื่นชอบมาก่อน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

วิธีการขจัดความเครียดที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ การขจัดความเครียดให้ได้ผล 100% นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ วิธีการขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นพิจารณาจาก 3 สาเหตุ ได้แก่ 1) ทางด้านร่างกาย คือ การกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกาย 2) ทางด้านจิตใจ คือ การปรับสภาพจิตใจของตัวเอง รู้จักปรับเข้ากับปัญหา ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ 3) ทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ ถ้ามีภาระงานมากจนรับไม่ไหว ควรทำงานให้น้อยลง รู้จักแบ่งเวลาในการทำงานและแบ่งเวลาให้กับตัวเอง

วิธีการผ่อนคลายความเครียด สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น

วิธีการคลายเครียด ทางด้านจิตวิทยาถือว่าความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เรามีการตื่นตัวอยู่เสมอ มีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีความเครียดเลยก็จะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่ถ้าจะไม่ให้เกิดความเครียดคงจะเป็นไปไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลาหาเวลาให้กับตัวเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรืออาจใช้วิธีการทางศาสนาช่วยโดยการนั่งสมาธิ

โดยปกติ ผู้สูงอายุสามารถเลือกกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้ โดยฟังเพลงเบา ๆ ด้วยการหามุมสงบ นั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะเพลงจำพวกสร้างเสริมสมาธิ ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลายแบบตามความต้องการ ทั้งเสียงของดนตรีบรรเลงหรือเสียงธรรมชาติจะช่วยสร้างสมาธิและจิตใจ, ชมภาพยนตร์ เป็นวิธีที่ตืออย่างหนึ่งที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้เป็นอิสระไม่จมอยู่กับปัญหา เป็นการระบายความอัดอั้นตันใจได้อย่างดี, สนทนากับเพื่อนสนิท อย่าคิดว่าตัวเองจะแก้ปัญหาคู่ปัญหาได้ดีไปทั้งหมด หัวใจแม้จะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่ฟังฟังเสมอ การระบายความรู้สึกให้บุคคลอื่นได้รับรู้ การมีคนรับฟังและให้คำปรึกษาจะทำให้ชีวิตที่ไม่

สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่าได้แบกปัญหาอยู่คนเดียวในโลก, การเขียนบันทึกประจำวันเปรียบเสมือนการเปิดประตูอารมณ์ที่ปล่อยให้ความอัดอั้นตันใจต่าง ๆ ได้ไหลลงสู่หน้ากระดาษอย่างเป็นอิสระและเป็นส่วนตัวที่สุด เพราะการถ่ายทอดความรู้สึกในใจออกมา จะทำให้จิตใจปรับสมดุลได้เร็วขึ้น อีกทั้งระหว่างการเขียนบันทึกประจำวันนั้นยังถือเป็นการทบทวนความรู้สึกตัวเองที่ดีที่สุดด้วย, การโอบกอดหรือสัมผัสเบา ๆ เวลาารู้สึกเหนื่อยล้า จะส่งผลให้ลดความเหนื่อยและความเครียด ช่วยให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายลงได้, สร้างอารมณ์ขัน พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขันช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหนื่อยหน่ายให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี, สูดกลิ่นหอมของดอกไม้ มีผลในการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว และยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดีในเวลาเครียด การสูดกลิ่นหอมของดอกไม้หรือสูดกลิ่นน้ำมันหอมระเหยในน้ำอุ่นเพราะ กลิ่นหอมจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้, ไปด้วยอากาศ หากเวลาหลับไปสูดอากาศบริสุทธิ์กับชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ปล่อยให้ความคิดให้ว่างที่สุด แล้วก็นอนให้มากที่สุดเท่าที่จะนอนได้ เพราะบางทีความรู้สึกเหนื่อยล้าและหดหู่แบบไม่ทราบสาเหตุมักมาจากชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนเกินไป, การหาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน เพราะการให้เวลากับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด คุยเล่น หรือหยอกล้อจะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ รู้จักการให้ มองโลกในแง่ดีให้มากขึ้น และสุดท้ายให้จินตนาการถึงเรื่องดี ๆ เพื่อเป็นการบรรเทาความหดหู่ในส่วนลึก เป็นการดึงตัวเองออกจากโลกปัจจุบัน ทำได้โดยหลับตาแล้วหายใจลึก ๆ จากนั้นก็สร้างจินตนาการถึงภาพทิวทัศน์สบาย ๆ เช่น น้ำตก ภูเขา หรือ การนั่งถึงความสุขในครั้งอดีต การดึงความสุขจากจินตนาการมาใช้สามารถช่วยคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการง่าย ๆ 4 วิธี คือ วิธีแรก เป็นการคลายเครียดที่ผู้สูงอายุแต่ละคนปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย ไปท่องเที่ยว เล่นกีฬา ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนรู้ใจ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น วิธีที่สอง เป็นวิธีการคลายเครียดโดยการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะปัญหาจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียด หากแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย วิธีที่สาม คือการปรับเปลี่ยนความคิด เนื่องจากความเครียดจะเกิดจากการที่คนเราหมกมุ่นครุ่นคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เรื่องเศร้า เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจนั่นเอง ถ้าฝึกคิดในทางบวกเสียบ้าง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตให้บ่อยขึ้นกว่าเดิม คิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นที่มีต่อเราก็จะช่วยให้เป็นคนๆ ที่เครียดน้อยลง

และมีความสุขมากขึ้นได้ วิธีสุดท้าย คือ การฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เช่น ฝึกการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ เป็นต้น

6 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการใช้ชีวิต จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ อยู่ก็ตาม การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่จะทำให้ร่างกายคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

6.1 หลักในการดูแลผู้สูงอายุ

หลักในการดูแลผู้สูงอายุประกอบด้วย 10 ข้อ คือ 1) อาหารดี 2) อากาศดี 3) ออกกำลังกาย 4) อุจจาระ 5) อนามัย 6) อุบัติเหตุ 7) อารมณ์ 8) อติเรก 9) อบอุ่น 10) อนาคต (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1) อาหารดี ควรรับประทานอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ อันได้แก่ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไขมัน นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ซึ่งให้สารอาหารประเภทโปรตีน หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ ให้สารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ และ หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมวิตามินต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย

2) ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัว และการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

3) อนามัย การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ สุรา และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะในร่างกาย และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

4) อุจจาระ จะต้องให้ความสนใจการขับถ่ายของผู้สูงอายุด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายอาจเกิดปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุ

5) อุบัติเหตุ เกิดขึ้นได้ทุกขณะ และอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บ หรือความพิการต่าง ๆ ควรพยายามดูแลสุขภาพสถานที่ให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในที่ที่อาจเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

6) อากาศดี เน้นให้อยู่ในสถานที่ ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม

7) อารมณ์ 8) อติเรก 9) อนาคต 10) อบอุ่น เป็น 4 อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่แต่ละวันมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น ไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ ดั้งเดิมที่เคยเป็นมา ควรมีงานอติเรกที่น่าสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็ภาระมากนัก เช่น ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ควรเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก เพราะเป็นภาระมากและถ้าสัตว์เจ็บป่วย เสียชีวิต ก็เกิดความสลดหดหู่ และจิตใจเศร้าหมองได้ ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน

สรุปได้ว่า หากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามกลวิธีทั้ง 10 ประการนี้ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

6.2 รูปแบบการดูแลด้านสุขภาพ

การดูแลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน มีรูปแบบที่หลากหลายขึ้นกับบริบทสังคม วัฒนธรรม ทูทางสังคมของแต่ละพื้นที่ ลักษณะการดำเนินการเกิดจากคนในชุมชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มต่าง ๆ มีบทบาทเป็นผู้ปฏิบัติการ โดยได้รับการสนับสนุน และผลักดัน จากองค์กรภาคีที่เกี่ยวข้อง คือ องค์กรปกครองส่วนตำบล หน่วยงานด้านสุขภาพ และกระทรวงพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ตลอดจนองค์กรภาคีเอกชนทั้งใน และนอกพื้นที่ (สุรพล ชยภพ, 2552: 64-69, วันเพ็ญ ปันราช, 2552: 36-38)

1) การดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัว ครอบครัวเป็นแหล่งเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล มีหน้าที่ดูแลปกป้องสมาชิก และจัดสรรทรัพยากรทางสังคมในการตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของสมาชิก ครอบครัวมีบทบาทที่สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุผู้สูงอายุ 3 ประการ คือ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549: 34) การดูแลทางด้านร่างกาย เช่น ดูแลเรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม เครื่องนุ่งห่ม, การดูแลด้านจิตใจ เช่น ให้ความเคารพนับถือ ให้ความสำคัญ ให้เกียรติกับผู้สูงอายุ และการดูแลด้านสังคม เช่น การให้โอกาสการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในครอบครัว ให้โอกาสในการพบปะกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน

2) การดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community-Based Approach) มีแนวคิดมาจากแรงจูงใจและพัฒนาการมาจากแนวคิดลดการพึ่งพิงจากภายนอก (Deinstitutionalization) เป็นการปฏิบัติงานที่มุ่งใช้คุณลักษณะของชุมชน และ

ทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชนในการดำเนินการเพื่อชุมชนและโดยชุมชน จุดมุ่งหมายหลักในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างจิตสำนึกและพัฒนาศักยภาพของคนในชุมชน, เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหา และเพื่อระดมความร่วมมือในลักษณะการประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรภายนอกชุมชน และบุคลากรภายในชุมชน (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2552: 45) โดยมีเป้าหมายเน้นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

3) การดูแลผู้สูงอายุโดยองค์กรเอกชน ปัจจุบันองค์กรเอกชนเข้ามามีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องออกจากบ้านไปทำมาหากินไม่สามารถอยู่ดูแลผู้สูงอายุได้ การดูแลโดยองค์กรเอกชนจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของสมาชิกในครอบครัวในการชดเชยการดูแลผู้สูงอายุแทนตนเอง

4) การดูแลผู้สูงอายุโดยหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาครัฐที่เป็นเจ้าภาพหลักในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งบริหารระบบการให้บริการสุขภาพตามนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า แบ่งการบริการได้เป็น 3 ระดับ คือ การบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ (Primary care) เป็นระบบบริการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก เนื่องจากตั้งอยู่ในเขตชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เน้นการให้บริการเชิงรุกในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลอย่างต่อเนื่อง (Continuing care) การดูแลระยะยาว (Long-term care) การบริการระดับนี้จะอยู่ในความรับผิดชอบของหน่วยบริการปฐมภูมิ (Primary Health Care Unit) ที่เรียกว่าศูนย์สุขภาพชุมชน สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, การบริการสุขภาพระดับทุติยภูมิ (Secondary care) เป็นบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลชุมชนที่มีบุคลากรที่มีความรู้และความชำนาญเฉพาะมากขึ้น เน้นการให้บริการด้านการรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสุขภาพควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และสุดท้าย การบริการสุขภาพระดับตติยภูมิ (Tertiary care) บริการระดับนี้เป็นระดับขั้นสูงสุดใช้เทคโนโลยีและความเชี่ยวชาญเฉพาะ อยู่ในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญครบทุกสาขา

จากที่กล่าวมานี้ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ต้องการการดูแล การดูแลที่ดีนั้นต้องดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ในแต่ละระดับ ผู้ที่มีส่วนร่วมในการดูแลต้อง

ช่วยเหลือกัน นับตั้งแต่คนในครอบครัว คนในชุมชน องค์กรเอกชน และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพที่ดีและเหมาะสมต่อผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

7 ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ (Senior Citizen Club) หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวน ตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไปรวมตัวกัน โดยมีวัตถุประสงค์และแนวคิดร่วมกันในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา วัฒนธรรม และการศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา รวมทั้งร่วมกันพัฒนาสังคม และประเทศชาติในที่สุด (บรรลุ ศิริพานิช, 2539)

ชมรมผู้สูงอายุได้มีการจัดตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2505 และได้มีพัฒนาการมาเป็นลำดับโดยได้มีการขยายการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุที่เป็นความร่วมมือจากหลายองค์กรมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยสำคัญในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุนั้นจะต้องคำนึงถึงความพร้อมของผู้สูงอายุ และเข้าใจแนวคิดของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุที่ว่า ชมรมผู้สูงอายุเป็นของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุ และเพื่อผู้สูงอายุ มีการจัดการระบบบริหารจัดการของชมรมด้วยการกำหนดระเบียบข้อบังคับของชมรมมีสถานที่ และเงินทุนสำหรับการดำเนินกิจกรรม และกิจกรรมที่จะกำหนดให้มีขึ้นนั้นควรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจ และความต้องการของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุจะเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมด้วยความสมัครใจ และมีความเสมอภาคกัน ชุมชนจะมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ส่งเสริม และสนับสนุนการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีชมรมผู้สูงอายุขึ้นในชุมชนนั้นจะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิสัมพันธ์กัน และสามารถใช้ศักยภาพของแต่ละคนในการทำประโยชน์ต่อชุมชนทั้งในเรื่องของการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมกันบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่อชุมชน และสังคมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วย

1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ได้แก่ (1) การออกกำลังกาย การรำมวยจีน ไทเก๊ก และแอโรบิก เป็นต้น (2) การตรวจสุขภาพ สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมในชมรมจะได้รับการวัดความดันโลหิตทุกครั้ง และจะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี (3) การเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น เปตอง หมากรุก เป็นต้น

2) กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การฟังเทศนา การทำบุญเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา เช่นการร่วมกันถวายเทียนพรรษาเนื่องในวันเข้าพรรษา เป็นต้น

3) กิจกรรมส่งเสริมอาชีพและรายได้ ได้แก่ จัดอบรมฝึกอาชีพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามความสนใจ เช่นการประดิษฐ์ดอกไม้ การนวดเพื่อสุขภาพ การทำอาหาร เป็นต้น

4) กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การร้องเพลง รำวง สีสาค

5) กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ได้แก่ การพัฒนาชุมชน และสังคม

6) กิจกรรมทัศนศึกษา ได้แก่ การท่องเที่ยวในสถานที่สำคัญ และแหล่งเผยแพร่วัฒนธรรม และศาสนา

7) การประชุมกรรมการหรือสมาชิก ได้แก่ การประชุมวิชาการ การประชุมประจำเดือน

8) การเยี่ยมเยียนหรือให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่เจ็บป่วย หรือประสบปัญหา เป็นต้น

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มหรือองค์กรที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาตนเองและร่วมกันพัฒนาชุมชนโดยมีครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันพื้นฐานในการร่วมดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยจะส่งผลต่อการช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ ในอดีตที่ผ่านมาผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงกันในชุมชนจะมีการรวมกลุ่มกันบริเวณร้านค้า แพ หรือศาลาวัด เพื่อพบปะพูดคุย ปรีกษา หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ต่อมาการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุได้มีการพัฒนา และปรับรูปแบบการดำเนินงานในรูปของชมรมผู้สูงอายุที่มีลักษณะเป็นกลุ่ม/องค์กรที่มีความเป็นทางการมากขึ้น ขณะเดียวกันก็มีหน่วยงานต่าง ๆ ที่เห็นถึงความสำคัญของชมรมผู้สูงอายุ จึงได้ให้ความสนับสนุนในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น อาทิ สมาคมสภาผู้สูงอายุฯ แห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงอื่น ๆ ตลอดจนรัฐวิสาหกิจ และภาคเอกชนต่าง ๆ เป็นต้น (พฤตินันท์ เหลืองไพบูลย์, 2530)

การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุ จึงเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น หรือมีบทบาทร่วมรับผิดชอบต่อการดำเนินการ หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ไม่ว่าจะผ่านทางตรงหรือทางอ้อม ในลักษณะของการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ในสิ่งที่มีผลกระทบต่อตนเองหรือชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุจะทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุหรือชุมชนในด้านภูมิปัญญา ทักษะ ความรู้ ความสามารถ การจัดการ และทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยังรู้สึกว่ามีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ชุมชน และสังคม

สรุปได้ว่า ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้พบปะพูดคุยระหว่างคนวัยเดียวกันและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมฝึกอบรมอาชีพเพื่อเสริมรายได้ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย นันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติธรรม การสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีตามเทศกาลสำคัญ ถวายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทัศนศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ ตามความ

ต้องการของสมาชิก การเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นอกจากจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นตามความสนใจ ได้รับความรู้ และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือปรับทุกข์ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น คลายความอ้างว้าง ผ่อนคลายความเครียดแล้วยังนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกเมื่อได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วย หรือเสียชีวิตอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่น เป็นวัยบั้นปลายของชีวิตดังนั้น ปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคมและสาธารณสุข จึงแตกต่างจากคนในวัยอื่นปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจและพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น

1 การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช พ.ศ.2550 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ จากพื้นที่ตัวอย่าง จำนวน 6 แห่ง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรผู้สูงอายุ ตลอดจนหน่วยงานที่สนใจจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ศึกษาและนำไปปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีการขยายผลในการจัดตั้งโรงเรียน ผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ทั่วประเทศ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุไทย

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุ มีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการ เพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวยุคใหม่

ต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ นอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวและอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย จึงนำวิตกต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญได้แก่สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาหรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้น โดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชุมชนผู้สูงอายุภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุหรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัยธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมที่ตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน

2 กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี



ภาพที่ 1 ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่มา: คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2560)

3 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

- 1) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- 4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- 5) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
- 6) เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

4 ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

- 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
- 2) ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
- 3) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
- 4) ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
- 5) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

5 ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
- 2) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเวที ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

6 แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

แม้การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามแต่ละพื้นที่ แต่ก็มิมีขั้นตอนการดำเนินงานมาตรฐานที่ทุกหน่วยงานควรปฏิบัติตามดังนี้

- 1) ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่
- 2) คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 3) จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- 4) จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 5) ขับเคลื่อนการดำเนินงาน

6) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

7 โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็นใบเบิกทางให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

2) ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็นหัวใจของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงาน และรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

3) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระงานที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

4) ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาลสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

8 การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยหลัก 5 ก

การบริหารจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีสิ่งสำคัญ 5 ประการดังนี้

กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำ คณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงานในขั้นนี้ อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อ

ยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีสื่อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

กรรมการ ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจนแม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

กิจกรรม ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อประสบการณ์มากขึ้นจึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็นการสร้างกองทุนของตนเอง การเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสา หรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

9 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีหรือให้เกิดขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) มีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผล

โดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

2) มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

3) มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

4) มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนสูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้านและการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

5) มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้นและนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

6) มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

10 ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมที่มีการดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุมี ดังนี้

1) กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์สังคม จิตใจของผู้สูงวัย กิจกรรมเหล่านี้ด้านหนึ่งมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกาย อีกด้านหนึ่ง เป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นเคร้าทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยา ฟันฟูควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงวัยที่เขาร่วมอาทิ

1.1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ได้แก่ ไม้พลอง รำวง พื้นบ้าน รำวงย้อนยุค จ๊ิง แอโรบิค ลีลาศ โยคะ เปตอง กายบริหาร เป็นต้น

1.2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่องปากและความสะอาดของผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้

เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุ การสร้างเสน่ห์ให้เหมาะสมในวัยสูงอายุ

1.3) กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.4) กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ การส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน (เช่น อัยสอนหลาน) การประคบประครองชีวิตคู่ การดูแลซึ่งกันและกัน

1.5) กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย หัวเราะบำบัดดนตรีบำบัดศิลปะบำบัด เช่น ระบายสี พับกระดาษ พิมพ์ภาพ

1.6) การจัดเวทีพบปะ พูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ

1.7) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ติดบ้าน (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้างและต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้ช่วยเหลือตนเองได้ดี แต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน)

1.8) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ติดเตียง (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ป่วยต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้)

2) กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและมีความสนใจ ลดช่องว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น

2.1) กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

2.2) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนา

2.3) กิจกรรมการให้ความรู้สิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.4) กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย

ทั้งนี้สรุปได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยกำเนิดและพัฒนาจากการรวมกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นหลัก และมีการดำเนินการหลากหลายวิธีและหลากหลายกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ตามแต่บริบทพื้นที่ แต่ประการหลักสำคัญคือ การแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงวัย และการเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้กับผู้สูงวัย และการเปิดพื้นที่ทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงวัยภายใต้แนวคิดการศึกษาออกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็นระบบที่ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะด้านการดูแลตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ในระดับสูง รวมถึงการพัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging)

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1. ความหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นแนวคิดที่เป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เป็นการจัดการในการพัฒนาความสัมพันธ์ และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีผลต่อคุณภาพ รวมทั้งแนวคิดที่มีความซับซ้อนและกว้างขวาง มีขอบเขตรอบคลุมทั้งทางด้านจิตสังคม การเมืองและจริยธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในด้านพัฒนาบุคคล การพัฒนาคุณภาพงาน การปรับปรุงคุณภาพชีวิต และการพัฒนาชุมชน

การเสริมพลังอำนาจมีแนวคิดที่หลากหลายมิติ ดังนั้น ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจจึงมีความหมายที่แตกต่างกันออกไป ตามการประยุกต์ใช้กับกลุ่มบุคคล

การเสริมพลังอำนาจมาจากศัพท์ภาษาละตินว่า “Potere” มีความหมายว่า มีความสามารถ ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Empowerment” หมายถึง การให้อำนาจหรืออำนาจหน้าที่เพื่อให้มีความสามารถหรือเป็นการเปิดโอกาสให้ (Gibson, 1991: 355)

Rodwell (1996) กล่าวถึงแนวคิดของการเสริมพลังอำนาจที่คล้ายคลึงกัน คือ เป็นกระบวนการที่จะให้หรือถ่ายโอน มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นที่จะเติบโตในหน้าที่การงาน และในกระบวนการนั้นประกอบด้วย อำนาจหน้าที่ การเลือกและการให้อำนาจ

Klakovich (1996) ได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานว่า เป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันต่อบทบาททั้งผู้นำและผู้ตาม ซึ่งใช้การบรรลุข้อตกลงในชั้นสูง ทั้งเป้าหมาย บุคคลและเป้าหมายองค์กร

Kiefter (1984: 354-361) ได้อธิบายความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจว่าเป็นกระบวนการของการปรับเปลี่ยนและพัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ตลอดจนความสามารถของบุคคลใน การที่จะจัดการกับสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ โดยตัดสินใจด้วยตนเอง มุ่งเน้นหาทางออก ทางแก้ปัญหา มากกว่าที่ตัวปัญหา เน้นที่ความแข็งแกร่ง สิทธิและความสามารถของบุคคลมากกว่าข้อจำกัดหรือจุดอ่อนของบุคคล

Blanchard and others (2001) กล่าวว่า สาระสำคัญของ Empowerment คือ การให้อำนาจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจดำเนินการที่สำคัญ โดยองค์ประกอบที่สำคัญของการเสริมพลังคือการเสริมสร้างหรือการปลดปล่อย ความรู้ ประสบการณ์และพลังแรงจูงใจที่เก็บซ่อนอยู่ในตัวบุคคล

Simmon and Parsons (1983) ให้ความหมาย Empowerment ว่าหมายถึงการเสริมพลังอำนาจ กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีความสามารถ และรวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อความสำเร็จโดยการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งอาจปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงของบุคคลระหว่างบุคคล หรือการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของสังคม การเสริมพลังจึงเป็นการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานโดยเน้นถึงการให้คุณค่า ให้อำนาจ ให้ทางเลือกในการปฏิบัติงาน อำนาจความสะดวกแก่บุคลากร ทำให้บุคลากรสามารถควบคุม จัดการวิถีชีวิตของตนเอง มีอิสระในการตัดสินใจให้สามารถบรรลุเป้าหมายทั้งในระดับส่วนบุคคลและเป้าหมายองค์กร

Gibson (1991: 354-361) อธิบายความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจว่า คือแนวคิดที่อธิบายกระบวนการทางสังคม การแสดงถึงการยอมรับและชื่นชมการส่งเสริมพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนอง ความต้องการของตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเองรวมถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ สามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือวิถีชีวิตของตนเองได้

UNESCO (1998: 12-13) ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจว่า การให้พลังอำนาจแก่บุคคล อันเป็นพลังในความหมายของความเข้มแข็งภายในและความเชื่อมั่นการกล้าเผชิญสิทธิในการตัดสินใจกับทางเลือกในชีวิต ความสามารถอันมีอิทธิพลต่อกระบวนการทางสังคมที่จะมีผลต่อชีวิตบุคคล และทิศทางการเปลี่ยนแปลงของสังคม

นิสตาร์ เวชยานนท์ (2550 : 151) ได้ให้ความหมายว่า การเสริมสร้างพลังจะเป็นกระบวนการหลายมิติทางสังคม (Multi-dimensional Social Process) ที่จะช่วยให้คนมีอำนาจในการดำรงชีวิตให้ความรู้สึกที่ตนเองมีพลัง ซึ่งมีทั้งมิติทางด้านจิตใจ มิติทางด้านสังคม มิติทางด้านเศรษฐกิจ และอื่น ๆ นอกจากนั้นการเสริมพลังยังเกิดได้ในหลายระดับที่สำคัญคือ ในระดับบุคคล (Individual/Psychology) ระดับองค์กร (Organization) และระดับสังคมชุมชน (Community) ซึ่งทั้ง 3 ระดับนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งนักวิชาการอย่าง Willson ได้ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลเป็นสิ่งที่ต้องเกิดก่อน เพื่อทำให้เกิดการขับเคลื่อนไปสู่การเปลี่ยนแปลงของชุมชนต่อไป

ไพโรจน์ ภัทรนรากุล (2550 : 92) ได้ให้ความหมายว่า การเสริมพลังเป็นการให้อำนาจการตัดสินใจของสมาชิกในองค์กรด้วยตนเอง การตระหนักถึงคุณค่าในการดำเนินวิถีชีวิตของคน การเสริมสร้างความมั่นใจให้กับบุคลากรในการปฏิบัติงาน โดยเป็นกระบวนการสร้างเสริมสมรรถนะ ประสิทธิภาพและการยอมรับความสามารถของบุคคล ตลอดจนการปรับเปลี่ยนทัศนคติ และ

สภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการปฏิบัติงานซึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของบุคคลและเป้าหมายขององค์กร

จากความหมายที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจนั้น เป็นกระบวนการทางสังคม เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและความสามารถของบุคคลในการตอบสนอง จัดการในสิ่งต่าง ๆ รวมไปถึงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยอาศัยกระบวนการในการเสริมสร้างประสบการณ์ โอกาส และทัศนคติ เพื่อให้เกิดในสิ่งที่ดีกว่า

2. แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจนั้น พิจารณาได้ว่า เป็นทั้งกระบวนการและเป็นผลลัพธ์ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงควมมีคุณภาพและเอกลักษณ์ของบุคคล อีกทั้งยังเป็นแนวคิดในการดำเนินการเนื่องจากเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Gibson, 1991: 358) อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มควมมีคุณค่าแห่งตน และความสามารถของตนหรือเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมของบุคคลในทางบวก นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แนวคิดในการเสริมสร้างพลังอำนาจจึงมีหลากหลาย อาทิเช่น

Kieffer (1984: 31) ได้ให้แนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจว่าเป็นการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการและพัฒนาทักษะการมีส่วนร่วมและความเข้าใจระบบการเมืองการปกครอง โดยเปรียบเทียบได้กับการพัฒนาของมนุษย์ ดังนี้

- 1) ระยะเวลาเริ่มต้น เป็นระยะที่บุคคลเริ่มมีส่วนร่วมในการสำรวจค้นหาปัญหาเกิดความไม่แน่ใจ และไม่มีควมรู้ในอำนาจหน้าที่ และโครงสร้างของพลังอำนาจ
- 2) ระยะเวลาของความก้าวหน้า เป็นระยะที่เป็นโอกาสดีสำหรับควมร่วมมือร่วมใจและช่วยเหลือแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ในระยะนี้บุคคลมีการพัฒนาและยอมรับทางเลือก มีความรับผิดชอบทางเลือก ได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินงาน และอาจได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกของการเป็นพี่เลี้ยงผู้ร่วมงาน
- 3) ระยะเวลาของความเป็นจริง ระยะนี้เป็นระยะที่มุ่งเน้นการเผชิญหน้าและต่อสู้อุปสรรคยุ่งยากที่ขัดขวางการตัดสินใจของตนเอง ในระยะนี้เป็นระยะที่บุคคลได้รับการพัฒนาภาวะผู้นำ พัฒนาทักษะและพัฒนาองค์การ และธำรงรักษาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้คงอยู่
- 4) ระยะเวลาข้อยึดมั่นผูกพัน เป็นระยะที่มีการบูรณาการควมรู้ใหม่ ๆ และทักษะในการเผชิญหน้ากับความเป็นจริง

การเสริมสร้างพลังอำนาจของ Kieffer เป็นการมองตามกระบวนการซึ่งเป็นการถ่ายทอดกระบวนการช่วยเหลือพัฒนาบุคคลให้ตระหนักถึงต้นเหตุของปัญหาและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหา

Tebbitt (1993: 18-23) ได้ให้แนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจไว้ประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ 4 ประการ คือ

1) วิสัยทัศน์ (Vision) และพันธกิจ (Mission) ขององค์การที่ชัดเจน ซึ่งจะสะท้อนถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์การ รวมถึงพฤติกรรมของบุคลากรในองค์การ การยอมรับคุณค่าของบุคคล

2) ส่งเสริมให้บุคลากรมีความฉลาด (Excellence) และความเชี่ยวชาญ (Expertise) ในการปฏิบัติงานเพื่อเพิ่มผลผลิตของงาน เพิ่มประสิทธิภาพในงาน รวมทั้งส่งเสริมให้บุคลากรมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีการพัฒนาความรู้ ความสามารถอย่างต่อเนื่อง มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

3) มีความสามัคคี (Harmony) และความเสมอภาค (Balance) ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรง กับบุคคล และปัญหาต่าง ๆ ในองค์การ ซึ่งทุกคนในองค์การต้องร่วมมือกันรับผิดชอบและร่วมกันสร้างความประนีประนอมให้เกิดขึ้นในหน่วยงาน รวมทั้งองค์การโดยรวม

4) สนับสนุนการจัดการกับความเสี่ยง (Reasonable – Risk Taking) และรับผิดชอบต่อความล้มเหลว (Accepts Responsible Failure) โดยจะต้องขจัดความกลัวการเสี่ยงและความกลัวการล้มเหลวของผู้ปฏิบัติงานในองค์การ และส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น จนเกิดความผูกพันกับองค์การ ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตต่อองค์การ

Zimmerman (1995: 588) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการเสริมสร้างพลังอำนาจ ไว้ 3 ประการ

1) องค์ประกอบภายในบุคคล (Intrapersonal Empowerment) หมายถึง การรับรู้ที่สามารถควบคุมสถานการณ์ (Perceived Control) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) รวมถึงการมีแรงจูงใจที่จะควบคุมตนเอง (Motivation to Control)

2) องค์ประกอบด้านปฏิสัมพันธ์ (Interaction Component) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในชุมชน เข้าใจกฎเกณฑ์ การเมืองของสังคมนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมให้ไปในทางที่เหมาะสม

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หมายถึงการกระทำที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการ โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน การมีความเห็นในชุมชน พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา

Kinlaw (1995) กล่าวว่ารูปแบบการจัดการกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment Process Management Model) นั้นประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ขั้นตอน (Step) และสารสนเทศนำเข้า (Information Input) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ขั้นตอน (Step) มี 6 ขั้นตอน ตั้งแต่การวางแผน การเริ่มต้นและการประเมินผลซึ่งต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องดังนี้

(1) กำหนดขอบเขตและเผยแพร่ (Define and Communicate) การเริ่มต้นของการเสริมสร้างพลังอำนาจจำเป็นที่จะต้องมีความชัดเจนในความหมายอย่างแท้จริง หลังจากนั้นต้องเผยแพร่ให้ทุกคนในองค์กรรับรู้

(2) กำหนดวัตถุประสงค์ (Set Goals and Strategies) ในการทำงานทุกระดับขององค์กร วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการเสริมสร้างพลังอำนาจ คือ การปรับปรุงการปฏิบัติงานของทุกคนในองค์กร ซึ่งต้องมีการกำหนดกลยุทธ์เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

(3) ฝึกอบรม (Train) ให้ผู้ปฏิบัติงานมีบทบาทและการปฏิบัติแบบใหม่ การฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอำนาจนั้นเป็นการฝึกอบรมเทคนิคในการปรับปรุงและสร้างสรรค์การปฏิบัติงานตามความต้องการของผู้ปฏิบัติงาน

(4) ปรับปรุงโครงสร้างองค์กร (Adjust the Organization's Structure) เพื่อเพิ่มอิสระในการทำงาน ลดความเป็นทางการและสิ่งทีรบกวนการสร้างสรรค์ของผู้ปฏิบัติงานโดยพิจารณางานที่มีองค์กรและต่งงานที่ไม่ได้สร้างค่านิยมที่ดีในองค์กรออกไป รวมกลุ่มงานที่มีอยู่ในลักษณะเป็นธรรมชาติ แล้ววางรูปแบบเครือข่ายการบริหารให้เหลือช่องว่างน้อยที่สุด

(5) ปรับปรุงระบบต่าง ๆ ขององค์กร (Adjust the Organization's System) โดยพิจารณาวัตถุประสงค์ของแต่ละระบบที่ต้องมีความชัดเจน ทุกคนรับรู้และสามารถที่จะควบคุมและจัดการได้ ประการสำคัญ คือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างพลังอำนาจ เช่น ระบบการวางแผน การให้รางวัลชมเชย การฝึกอบรม เป็นต้น

(6) ประเมินผลและปรับปรุง (Evaluate and Improve) เป็นการประเมินขั้นตอนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาโดยวัดจากการรับรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติงานแล้ว นำผลการประเมินมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2) สารสนเทศนำเข้า (Information Input)

(1) นัยของการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Meaning of Empowerment) เป็นการเสริมสร้างศักยภาพให้ผู้ปฏิบัติงานซึ่งประกอบด้วย มีความยึดมั่นผูกพัน มีความสามารถและจริยธรรม

(2) สิ่งตอบแทน (Payoffs) ที่คาดหวังและเชื่อมั่นว่าจะได้รับจากการเสริมสร้างพลังอำนาจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมี 3 ระดับ คือ ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน นำไปสู่ระดับที่สอง คือ การเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบขององค์กร เช่น บรรยากาศการทำงาน ความพึงพอใจของผู้รับบริการ คุณภาพของผลลัพธ์ กระบวนการทำงาน เป็นต้น และระดับสามคือ องค์กรมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

(3) กลุ่มเป้าหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Targets for Empowerment) มุ่งเน้นที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน และทีมงานในองค์กร โดยเสริมสร้างสภาพการปฏิบัติงานให้เกิดการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศ ขยายแนวคิด แก้ปัญหา ปรับปรุงการปฏิบัติงานและมีความสามารถในการจัดการงานในหน้าที่

(4) กลยุทธ์การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Strategies for Empowerment) ที่สำคัญ 3 ประการคือ การให้ข้อมูลย้อนกลับในการทำงานกับผู้ปฏิบัติงาน การสร้างและพัฒนาการทำงานเป็นทีม และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทุกระดับ กล่าวคือ ในระดับบุคคลระหว่างบุคคลทีมงาน และระดับองค์กร

(5) การควบคุมการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Controls for Empowerment) แตกต่างจากการควบคุมแบบดั้งเดิมแต่ควบคุมเพื่อให้เกิดการพัฒนา

(6) บทบาทและการปฏิบัติงาน (Roles and Function) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทและการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานจากแบบเก่าไปสู่แบบใหม่ที่มีความชัดเจนและมีมาตรฐานสูงขึ้น

วรรณพร ไกรเลิศ, ผู้แปล (2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเสริมสร้างพลังอำนาจไว้ 3 ประการ

1) แบ่งปันข้อมูลกับคนในกลุ่มทุกคน เริ่มต้นด้วยการแบ่งปันข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น การมีข้อมูลจะทำให้เข้าใจจุดมุ่งหมายของตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่ามีส่วนร่วมและได้รับความไว้วางใจ ผู้ที่ไม่มีข้อมูลจะไม่สามารถทำงานอย่างมีความรับผิดชอบได้เพราะเขาไม่สามารถตัดสินใจได้ดี การแบ่งปันข้อมูลข่าวสารจึงทำให้กระบวนการกระจายอำนาจเริ่มต้นขึ้น

2) ให้ความเป็นอิสระด้วยการกำหนดขอบเขตความรับผิดชอบ ต้องสร้างความเป็นอิสระด้วยการกำหนดเขตแดนที่ชัดเจน จะต้องให้ทุกคนรู้ว่าการกระทำ หรือพฤติกรรมที่พวกเขาควรกระทำโดยอิสระ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ว่าควรจะทำอะไรอย่างไร สามารถขยายและเจาะลึกในตัวโครงสร้างพื้นฐานเพื่อช่วยให้คนมีระดับอำนาจในการควบคุมและความรับผิดชอบมากขึ้น

3) พัฒนากลุ่มให้เข้ามาแทนที่สายงาน ต้องทำงานประสานกับการให้อิสระโดยการกำหนดขอบเขตรับผิดชอบ ชี้นำตนเองโดยอาศัยข้อมูลความคิดของทุกคน เพื่อให้เกิดการตัดสินใจที่มีประสิทธิผล และในการปฏิบัติการตัดสินใจนี้ก็จำเป็นต้องได้รับความร่วมแรงร่วมใจจากกลุ่มเพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา กลุ่มจะทำการตัดสินใจและลงมือปฏิบัติและมีความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

3. ระดับของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

Bowen and Lawer (1995) ได้จำแนกการเสริมสร้างพลังอำนาจออกเป็น 3 ระดับ คือ

1) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นทางการ แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ผู้บริหารยังคงมีอำนาจสั่งการเช่นเดิม

2) การมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการทำงานมีอิสระในการทำงาน ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ในการปฏิบัติงาน ได้รับข้อมูลย้อนกลับมากกว่าผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในการควบคุม แต่การตัดสินใจในระดับสูงขึ้นไปซึ่งเกี่ยวข้องกับโครงสร้างองค์การ อำนาจ และการให้รางวัลผลตอบแทน ยังคงอยู่ในความรับผิดชอบของผู้บริหารอาวุโส

3) การมีส่วนร่วมในระดับสูง องค์การยินยอมให้ผู้ปฏิบัติงานระดับล่างเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งขององค์การ ได้รับการยอมรับจากทุกคนในองค์การได้รับข้อมูลข่าวสารเท่าเทียมกันมีโอกาสได้พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะในการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิบัติงานตลอดจนการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในหน่วยงาน การมีส่วนร่วมในระดับนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกันและผู้ปฏิบัติงานทุกคนต่างรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน

Isarel and other (1994) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ คือ

1) การเสริมสร้างพลังอำนาจในบุคคล เป็นความสามารถของบุคคลในการตัดสินใจและควบคุมตนเองหรือควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นการพัฒนาอัตมโนทัศน์หรือความสามารถของบุคคล และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

2) การเสริมสร้างพลังอำนาจในองค์กร เป็นการพิจารณาแบบประชาธิปไตยโดยสมาชิกทุกคนมีการแบ่งปันข้อมูลข่าวสารและอำนาจด้วยกัน ตัดสินใจร่วมกัน และการกำหนดรูปแบบการนำไปปฏิบัติและการควบคุม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกัน

3) การเสริมสร้างพลังอำนาจในชุมชน เป็นการใช้ทักษะและแหล่งประโยชน์ร่วมกันเพื่อสนองความต้องการของชุมชน โดยการสนับสนุนส่งเสริมกันและกัน ควบคุมคุณภาพชีวิตในชุมชนของตน

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมพลังอำนาจของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการทางสังคมเพื่อการยอมรับ การส่งเสริม และเพิ่มพูนความสามารถของผู้สูงอายุในการค้นพบความต้องการที่แท้จริงของตน แก้ปัญหาของตน และรู้จักหมุนเวียนใช้ทรัพยากร หรือแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในการกำหนด หรือควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของตนเองได้

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

ศิรินุช ฉายแสง (2553) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อมภายใต้วัฒนธรรมค่านิยมและ เป้าหมายในชีวิตของแต่ละคนและหมายถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมแต่ละบุคคลทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรมซึ่งในปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้เป็น 2 ด้าน คือ ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัยและอัตวิสัย การศึกษาทางด้านภาวะวิสัยเป็นการศึกษาบนพื้นฐานของข้อ มูลทางด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้นับได้หรือวัดได้ การศึกษาทางด้านอัตวิสัยนั้นมืองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้สภาพ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึง ความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนิน ชีวิตประจำวันการรับรู้เรื่องการนอนหลับ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิดความจำสมาธิการตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นใน สังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่าง อิสระไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้าน

การเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์เป็นต้นตามสภาพความเป็นจริงของสังคมในขณะนั้น ๆ โดยเชื่อว่าการปลูกฝังและ การปรับเปลี่ยนการกระทำของบุคคลให้เหมาะสมมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้วย

ชลกร ศิริวรรณนะ (2556) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตใช้แนวความคิดของ World Health Organization: Quality of Life (1998) คือ ความรู้สึกพอใจของผู้สูงอายุต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของ บุคคล ซึ่งได้จากการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดีขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญ ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้ อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขจากแนวคิดจะประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล ด้านสัมพันธภาพกับสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วน บุคคล ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์ (2557) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เหมาะสม ไม่เป็นภาระ พึ่งพิงต่อผู้อื่น ไม่ก่อปัญหา ในสังคม มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคมสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจน แสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มา อย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ ชูติเดช เจียนทอง (2554) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพอใจในชีวิตด้านร่างกายและจิตใจสามารถประกอบ กิจกรรมต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่ของร่างกายมีภาวะทางอารมณ์และสุขภาพจิตสามารถปรับตัวและ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม คณะทำงานด้านคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลก (2561: 64) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลใน การดำรงชีวิต ในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคมและสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเช่นระบบบริการ สวัสดิการต่าง ๆ ตลอดจนการเมือง และการปกครองของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ตั้งนั้นจึงสรุปคุณภาพชีวิต หมายถึงระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจ ในชีวิตทั้ง ในด้านร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์และการดา เนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม 12 เป็นการประสาน การรับรู้ของบุคคล ในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน กรมอนามัยโลก (2561: 47) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น เนื่องจากมีความเสื่อมของการท างานระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกายโดยเฉพาะระบบประสาทระบบหัวใจระบบหลอดเลือดระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูก และ ระบบกล้ามเนื้อซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มักจะมีขึ้นช้า ๆ การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นใน ผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ สุวดี เบญจวงศ์ (2554:60) กล่าวว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนักทฤษฎีผู้สูงอายุได้พิจารณากระบวนการแก่ของ บุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวตั้งและแนวนอน

ในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีหลายระดับนับตั้งแต่โมเลกุลเซลล์บุคคลกลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอน ให้พิจารณาว่า บุคคลมีคุณลักษณะ 3 ประการคือเป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming) ดังปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่เกิดจากปัจจัยหลายประการไม่สามารถอธิบายได้ ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต (quality of life) เป็นแนวคิดที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในแวดวงวิชาการหลายสาขา เพราะเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนาในแต่ละสังคม และเนื่องจากองค์ประกอบของการดำรงชีวิตของมนุษย์มีมาก บางอย่างพอมองเห็นได้ชัดเจน เช่น อาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและสุขภาพอนามัย บางอย่างไม่อาจมองเห็นด้วยตา เช่น ความรู้สึกสบายใจ ความมั่นคงปลอดภัยความรับผิดชอบ ความร่วมมือร่วมใจ หรือความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ในสังคม

สตอกเดล (Stockdale, 1976) ได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต ไม่ได้อิงถึงการกินดีอยู่ดีทางด้านวัตถุเพียงอย่างเดียวแต่จะต้องประกอบด้วยสุขภาพจิต ความสามารถในการสร้างสรรค์ความมีศักดิ์ศรีการได้รับการยอมรับ การรู้สึกว่าเป็นที่รักของผู้อื่น และการปราศจากความกลัวและความกังวล

ยูเนสโก (UNESCO, 1978) ได้นิยามคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพึงพอใจ มีความสุข มีความพอใจ ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล

วัลเลส (Wallace, 1980) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ให้ความพอใจแก่บุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ฮาแลนด์ (Harland, 1992) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตต้องรวมถึงการที่เราสามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงสุขภาพ ความคิดอารมณ์ สิทธิความยุติธรรมทางกฎหมาย ระดับการศึกษาของคนทุกวัย และปราศจากมลภาวะจากสภาพแวดล้อม นอกจากนั้น คุณภาพชีวิตยังเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยที่ดีโอกาสในการพักผ่อนหย่อนใจและนันทนาการ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวรวมทั้งสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของสังคม

สรุป คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพแวดล้อมของชีวิตที่สมดุลกันทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม ตลอดจนทั้งศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมในสังคมที่ทำให้สมาชิกในชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน จะต้องประเมินได้ ทั้งสิ่งที่เป็นนามธรรมและสิ่งที่เป็นรูปธรรมเพื่อยืนยันเรื่องชีวิตคุณภาพชีวิตของชุมชน ในการดำเนินชีวิตภายใต้การบริหารขององค์กรส่วนท้องถิ่น

เย็นใจ เลหาทวิช (2520, หน้า 50) กล่าวว่าองค์ประกอบซึ่งนำมาสู่คุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่จำเป็นระดับพื้นฐานทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ คือ การมีปัจจัยสี่อย่างเพียงพอ มีสุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงและอิสระ อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนที่จำเป็นแก่การเพิ่มคุณภาพชีวิตเพื่อจะทำให้สุขภาพดีขึ้น คือ การมีค่านิยมที่เหมาะสม มีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

Liu (1975 : 1) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านจิตวิสัย ซึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล อันได้แก่ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึก นึกคิดของบุคคล เป็นต้น และองค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย ได้แก่ ปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมของบุคคล เช่น ด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม

ชามา (1988 : 24) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต ทั้งในระดับมหภาคและจุลภาค ดังนี้

1) มาตรฐานการครองชีพ ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัย อาหารหรือโภชนาการ สุขภาพ การศึกษา การมีงานทำ รายได้ประชาชาติ และการบริการทางสังคม

2) ภาวะประชากร ประกอบด้วย ขนาดประชากร อัตราเกิด อัตราตาย การย้ายถิ่น และความหนาแน่นของประชากร

3) สังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย ระบบการเมืองการปกครอง ระบบสังคม และค่านิยมทางวัฒนธรรม

4) กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย ลำดับความสำคัญของการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และการค้า

5) ทรัพยากร มนุษย์ ธรรมชาติ ทุน เทคโนโลยี

สรุปองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ องค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและองค์ประกอบที่ขึ้นอยู่กับระบบสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเครือข่าย

ความหมายของเครือข่าย

เครือข่าย (Network) คือ การเชื่อมโยงของกลุ่มของคนหรือกลุ่มองค์กรที่สมัครใจ ที่จะแลกเปลี่ยนข่าวสารร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการจัดระเบียบโครงสร้างของคนในเครือข่ายด้วยความเป็นอิสระ เท่าเทียมกันภายใต้พื้นฐานของความเคารพสิทธิ เชื่อถือ เอื้ออาทร ซึ่งกันและกัน ประเด็นสำคัญของนิยามข้างต้น คือ ความสัมพันธ์ต้องเป็นไปโดยสมัครใจ กิจกรรมที่ทำ

ต้องมีลักษณะเท่าเทียมหรือแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การเป็นสมาชิกต้องไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอิสระหรือความเป็นตัวของตัวเองของคนหรือองค์กรนั้น ๆ

การเชื่อมโยงในลักษณะของเครือข่าย จะต้องพัฒนาไปสู่ระดับของการลงมือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันด้วย ดังนั้น เครือข่ายต้องมีการจัดระบบให้กลุ่มบุคคลหรือองค์กรที่เป็นสมาชิกดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่เห็นพ้องต้องกัน ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมเฉพาะกิจตามความจำเป็น เมื่อภารกิจบรรลุเป้าหมายแล้ว เครือข่ายก็อาจยุบสลายไป แต่ถ้ามีความจำเป็นหรือมีภารกิจใหม่อาจกลับมารวมตัวกันได้ใหม่ หรือจะเป็นเครือข่ายที่ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องระยะยาวก็ได้

องค์ประกอบของเครือข่าย

เครือข่ายเทียม (Pseudo network) หมายถึง เครือข่ายชนิดที่เราหลงผิดคิดว่าเป็นเครือข่าย แต่แท้จริงแล้วเป็นแค่การชุมนุมพบปะสังสรรค์ระหว่างสมาชิก โดยที่ต่างคนต่างก็ไม่ได้มีเป้าหมายร่วมกัน และไม่ได้ตั้งใจจะทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการรวมกลุ่มแบบเฮโลสาระพา หรือรวมกันตามกระแสนิยมที่ไม่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน ดังนั้น การทำความเข้าใจกับองค์ประกอบของเครือข่ายจึงมีความสำคัญ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเครือข่ายแท้แทนการสร้างเครือข่ายเทียม

เครือข่าย (แท้) มีองค์ประกอบสำคัญอยู่อย่างน้อย 7 อย่างด้วยกัน คือ

1) มีการรับรู้มุมมองที่เหมือนกัน (common perception) ต้องมีความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เหมือนกันถึงเหตุผลในการเข้ามาร่วมกันเป็นเครือข่าย เช่น มีความเข้าใจในตัวปัญหาและมีจิตสำนึกในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ประสบกับปัญหาอย่างเดียวกันหรือต้องการความช่วยเหลือในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกของเครือข่ายเกิดความรู้สึกผูกพันในการดำเนินกิจกรรมร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น

การรับรู้ร่วมกันถือเป็นหัวใจของเครือข่ายที่ทำให้เครือข่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยการรับรู้ที่ต่างกัน มีมุมมองหรือแนวคิดที่ไม่เหมือนกันแล้ว จะประสานงานและขอความร่วมมือยาก เพราะแต่ละคนจะติดอยู่ในกรอบความคิดของตัวเอง มองปัญหาหรือความต้องการไปคนละทิศละทาง แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าสมาชิกของเครือข่ายจะมีความเห็นที่ต่างกันไม่ได้ เพราะมุมมองที่แตกต่างช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์ ในการทำงาน แต่ความแตกต่างนั้นต้องอยู่ในส่วนของกระบวนการ (process) ภายใต้การรับรู้ถึงปัญหาที่สมาชิกทุกคนยอมรับแล้ว มิฉะนั้นความเห็นที่ต่างกันจะนำไปสู่ความแตกแยกและแตกหักในที่สุด

2) การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (common vision) วิสัยทัศน์ร่วมกัน หมายถึงการที่สมาชิกมองเห็นจุดมุ่งหมายในอนาคตที่เป็นภาพเดียวกัน มีการรับรู้และเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน และมีเป้าหมายที่จะเดินทางไปด้วยกัน การมีวิสัยทัศน์ร่วมกันจะทำให้กระบวนการขับเคลื่อนเกิดพลัง มีความเป็นเอกภาพ และช่วยผ่อนคลายความขัดแย้งอันเนื่องมาจากความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้าวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของสมาชิกบางกลุ่มขัดแย้งกับวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของเครือข่าย พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มนั้นก็จะเริ่มแตกต่างจากแนวปฏิบัติที่สมาชิกเครือข่ายกระทำร่วมกัน ดังนั้น แม้ว่าจะต้องเสียเวลามากกับความพยายามในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน แต่ก็จำเป็นจะต้องทำให้เกิดขึ้น หรือถ้าสมาชิกมีวิสัยทัศน์ส่วนตัวอยู่แล้ว ก็ต้องปรับให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของเครือข่ายให้มากที่สุดแม้จะไม่ซ้อนทับกันแนบสนิทจนเป็นภาพเดียวกัน แต่อย่างน้อยก็ควรสอดรับไปในทิศทางเดียวกัน

3) มีความสนใจหรือผลประโยชน์ร่วมกัน (mutual interests/benefits) คำว่าผลประโยชน์ในที่นี้ครอบคลุมทั้งผลประโยชน์ที่เป็นตัวเงินและผลประโยชน์ไม่ใช่ตัวเงิน ถ้าการเข้าร่วมในเครือข่ายสามารถตอบสนองต่อความต้องการของเขาหรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน ก็จะเป็นแรงจูงใจให้เข้ามามีส่วนร่วมในเครือข่ายมากขึ้น

ดังนั้น ในการที่จะดึงใครสักคนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานของเครือข่าย จำเป็นต้องคำนึงถึงผลประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการเข้าร่วม ถ้าจะให้ดีต้องพิจารณาล่วงหน้าก่อนที่เขาจะร้องขอ ลักษณะของผลประโยชน์ที่สมาชิกแต่ละคนจะได้รับอาจแตกต่างกัน แต่ควรต้องให้ทุกคนและต้องเพียงพอที่จะเป็นแรงจูงใจให้เขาเข้ามามีส่วนร่วมในทางปฏิบัติได้จริง ไม่ใช่เป็นเข้ามาเป็นเพียงไม้ประดับเนื่องจากมีตำแหน่งในเครือข่าย แต่ไม่ได้ร่วมปฏิบัติการกิจ เมื่อใดก็ตามที่สมาชิกเห็นว่าเขาเสียประโยชน์มากกว่าได้ หรือเมื่อเขาได้ในสิ่งที่ต้องการเพียงพอแล้ว สมาชิกเหล่านั้นก็จะออกจากเครือข่ายไปในที่สุด

4) การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในเครือข่าย (stakeholders participation) การมีส่วนร่วมของสมาชิกในเครือข่าย เป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการพัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่าย เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือกระทำอย่างเข้มแข็ง ดังนั้น สถานะของสมาชิกในเครือข่ายควรมีความเท่าเทียมกัน ทุกคนอยู่ในฐานะหุ้นส่วน (partner) ของเครือข่าย เป็นความสัมพันธ์ในแนวราบ (horizontal relationship) คือความสัมพันธ์ฉันทมิตร มากกว่าความสัมพันธ์ในแนวตั้ง (vertical relationship) ในลักษณะเจ้านายลูกน้อง ซึ่งบางครั้งก็ทำ

ได้ยากในทางปฏิบัติเพราะต้องเปลี่ยนกรอบความคิดของสมาชิกในเครือข่ายโดยการสร้างบริบทแวดล้อมอื่น ๆ เข้ามาประกอบ แต่ถ้าทำได้จะสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายมาก

5) มีการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน (complementary relationship) องค์ประกอบที่จะทำให้เครือข่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง คือ การที่สมาชิกของเครือข่ายต่างก็สร้างความเข้มแข็งให้กันและกัน โดยนำจุดแข็งของฝ่ายหนึ่งไปช่วยแก้ไขจุดอ่อนของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วทำให้ได้ผลลัพธ์เพิ่มขึ้นในลักษณะพลังทวีคูณ ($1+1 > 2$) มากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต่างคนต่างอยู่

6) การเกี่ยวพันพึ่งพากัน (interdependence) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เครือข่ายดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน การที่สมาชิกเครือข่ายตกอยู่ในสภาวะจำกัดทั้งด้านทรัพยากร ความรู้ เงินทุน กำลังคน ฯลฯ ไม่สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ได้ด้วยตนเองโดยปราศจากเครือข่าย จำเป็นต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในเครือข่าย การทำให้หุ้นส่วนของเครือข่ายยึดโยงกันอย่างเหนียวแน่น จำเป็นต้องทำให้หุ้นส่วนแต่ละคนรู้สึกว่าจะหากเอาหุ้นส่วนคนใดคนหนึ่งออกไปจะทำให้เครือข่ายล้มลงได้ การดำรงอยู่ของหุ้นส่วนแต่ละคนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของเครือข่าย การเกี่ยวพันพึ่งพากันในลักษณะนี้จะส่งผลให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันโดยอัตโนมัติ

7) มีปฏิสัมพันธ์ในเชิงแลกเปลี่ยน (interaction) หากสมาชิกในเครือข่ายไม่มีการปฏิสัมพันธ์กันแล้ว ก็ไม่ต่างอะไรกับก้อนหินแต่ละก้อนที่รวมกันอยู่ในถ้ำ แต่แต่ละก้อนก็อยู่ในถ้ำอย่างเป็นอิสระ ดังนั้นสมาชิกในเครือข่ายต้องทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น มีการติดต่อกันผ่านทาง การเขียน การพบปะพูดคุย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน หรือมีกิจกรรมประชุมสัมมนาร่วมกัน โดยที่ผลของการปฏิสัมพันธ์นี้ต้องก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเครือข่ายตามมาด้วย

ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกควรเป็นการแลกเปลี่ยนกัน (reciprocal exchange) มากกว่าที่จะเป็นผู้ให้หรือเป็นผู้รับฝ่ายเดียว (unilateral exchange) ยิ่งสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากเท่าใดก็จะเกิดความผูกพันระหว่างกันมากขึ้นเท่านั้น ทำให้การเชื่อมโยงแน่นแฟ้นมากขึ้น มีการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้น สร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่าย

องค์ประกอบข้างต้นไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์ในการนำไปช่วยจำแนกระหว่างเครือข่ายแท้กับเครือข่ายเทียมเท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่จะมีผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายด้วย

องค์ประกอบของเครือข่าย

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545) กล่าวถึงองค์ประกอบของเครือข่าย 7 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การรับรู้มุมมองด้วยกัน (Common perception) ที่ถือว่าเป็นหัวใจของเครือข่ายสมาชิกที่เข้ามาอยู่ในเครือข่าย ต้องมีความรู้สึกนึกคิดและรับรู้ร่วมกันถึงเหตุการณ์การเข้าร่วมเป็นเครือข่าย เช่น ความเข้าใจในปัญหาและมีจิตสำนึกในการแก้ปัญหาร่วมกันมีประสบการณ์ ในปัญหาร่วมกันและมีความต้องการความช่วยเหลือในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เป็นต้น

2) การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (Common vision) เป็นการมองเห็นภาพของจุดหมายในอนาคตร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่รับรู้ เข้าใจถึงทิศทางเดียวกัน และการมีเป้าหมายที่จะไปด้วยกัน จนทำให้กระบวนการเคลื่อนไหวมีพลังและเกิดเอกภาพ

3) การมีผลประโยชน์ และมีความสนใจร่วมกัน (Mutual interest/ Benefit) เช่น เกียรติยศ ชื่อเสียง การยอมรับโอกาสในความก้าวหน้า ความสุข ความพึงพอใจ ฯลฯ

4) การมีส่วนร่วมของสมาชิกเครือข่ายอย่างกว้างขวาง (All stakeholders participation) เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการรับรู้ร่วมคิดร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือกระทำ

5) การเสริมสร้างซึ่งกันและกัน (Complementary relationship) โดยใช้จุดแข็งของฝ่ายหนึ่งไปช่วยแก้ปัญหาจุดอ่อนของอีกฝ่ายหนึ่ง

6) การพึ่งพิงอิงร่วมกัน (Interdependence) ระหว่างสมาชิกของเครือข่าย เพื่อเป็นการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน และยังส่งผลให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันโดยอัตโนมัติ

7) การปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน (Interaction) สมาชิกในเครือข่ายต้องทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเครือข่ายด้วย

ธนา ประมุขกุล (2547) กล่าวถึงองค์ประกอบของเครือข่ายว่า ประกอบด้วย 4องค์ประกอบ ดังนี้

1) สมาชิก ได้แก่ สมาชิกแกนหลักที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผลงานตามเป้าหมายเครือข่าย และสมาชิกเสริมที่เป็นฝ่ายสนับสนุน

2) กรรมการผู้ประสานงาน เพื่อให้เกิดการจัดการที่ดี สามารถนำพาเครือข่ายขับเคลื่อนไปด้วยพลังร่วมของสมาชิก

3) เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ ถือเป็นจุดร่วมสำคัญของการเป็นเครือข่าย ถ้าเป็นเป้าหมายต้องชัดเจนและมีความเป็นไปได้ ให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมและคงอยู่ของสมาชิก

4) กิจกรรม การจัดกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยการร่วมคิดร่วมตัดสินใจ และร่วมทรัพยากรของสมาชิกด้วยกันเองการถ่ายทอดความรู้, ทักษะการตีความ, สร้างความหมาย เครือข่าย Making meaning การสื่อสารการบริหารข้อมูลการปฏิสัมพันธ์ เห็นและเข้าใจเป้าหมาย ร่วมทั้งระยะสั้นระยะยาวและเฉพาะหน้า

ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และชัยวัฒน์ ธีระพันธ์ (2546) กล่าวว่า องค์ประกอบของเครือข่าย ประกอบด้วย

1) การเรียนรู้ (Learning) ได้แก่ การเรียนรู้เกี่ยวกับความจำเป็นและความต้องการของตนเองและผู้อื่น

2) การลงทุน (Investing) ได้แก่ การลงทุนด้านเวลา และพลังงานในการติดต่อและเชื่อมประสานกับบุคคลต่าง ๆ

3) การดูแล (Nurturing) ได้แก่ การดูแลสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกของเครือข่ายอย่างใกล้ชิดทั้งในเรื่องของการทำงานและความสัมพันธ์ภาพส่วนตัว

4) การรักษา (Keeping) ได้แก่ การรักษาทิศทางการบรรลุ เป้าหมาย โดยเฉพาะการตรวจสอบความต้องการของสมาชิกและการเปิดใจรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบของเครือข่าย มีดังนี้ 1) สมาชิกเครือข่าย 2) เป้าหมายร่วมกัน 3) การมีประโยชน์ร่วมกัน 4) การมีส่วนร่วมของสมาชิก 5) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ 6) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งการที่จะวิเคราะห์ว่าเครือข่ายมีองค์ประกอบอะไรบ้างนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะของเครือข่ายเป็นสำคัญ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ องค์ประกอบเครือข่ายความร่วมมือ ประกอบด้วย 1) กิจกรรมสำคัญที่เสริมประสิทธิภาพการดำเนินภารกิจของเครือข่าย 2) เทคนิค วิธีการพัฒนาสมาชิกเครือข่าย 3) กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) 4) คุณลักษณะที่ดีของสมาชิก และผู้นำเครือข่าย 5) การปฏิบัติงานของเครือข่ายและการสะท้อนผล

การก่อเกิดของเครือข่าย

เครือข่ายแต่ละเครือข่าย ต่างมีจุดเริ่มต้น หรือถูกสร้างมาด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน แบ่งชนิดของเครือข่ายออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. เครือข่ายที่เกิดโดยธรรมชาติ

เครือข่ายชนิดนี้มักเกิดจากการที่ผู้คนมีใจตรงกัน ทำงานคล้ายคลึงกันหรือประสบกับสภาพปัญหาเดียวกันมาก่อน เข้ามารวมตัวกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ ร่วมกันแสวงหาทางเลือกใหม่ที่ดีกว่า การดำรงอยู่ของกลุ่มสมาชิกในเครือข่ายเป็นแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในตัว

สมาชิกเอง (ฉันทะ) เครือข่ายเช่นนี้มักเกิดขึ้นในพื้นที่ อาศัยความเป็นเครือญาติ เป็นคนในชุมชนหรือมาจากภูมิลำเนาเดียวกันที่มีวัฒนธรรมความเป็นอยู่คล้ายคลึงกัน มาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มโดยจัดตั้งเป็นชมรมที่มีกิจกรรมร่วมกันก่อน เมื่อมีสมาชิกเพิ่มขึ้นจึงขยายพื้นที่ดำเนินการออกไป หรือมีการขยายเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ ของกลุ่มมากขึ้น ในที่สุดก็พัฒนาขึ้นเป็นเครือข่ายเพื่อให้ครอบคลุมต่อความต้องการของสมาชิกได้กว้างขวางขึ้น

เครือข่ายประเภทนี้ มักใช้เวลาก่อร่างสร้างตัวที่ยาวนาน แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักจะเข้มแข็ง ยั่งยืน และมีแนวโน้มที่จะขยายตัวเพิ่มขึ้น

2. เครือข่ายจัดตั้ง

เครือข่ายจัดตั้งมักจะมี ความเกี่ยวข้องกับนโยบายหรือการดำเนินงานของภาครัฐเป็นส่วนใหญ่ การจัดตั้งอยู่ในกรอบความคิดเดิมที่ใช้กลไกของรัฐผลักดันให้เกิดงานที่เป็นรูปธรรมโดยเร็ว และส่วนมากภาคีหรือสมาชิกที่เข้าร่วมเครือข่ายมักจะไม่ได้อาศัยพื้นฐาน ความต้องการ ความคิด ความเข้าใจ หรือมุมมองในการจัดตั้งเครือข่ายที่ตรงกันมาก่อนที่จะเข้ามารวมตัวกัน เป็นการทำงานเฉพาะกิจชั่วคราวที่ไม่มีความต่อเนื่อง และมักจะจางหายไป ในที่สุด เว้นแต่ว่าเครือข่ายจะได้รับการชี้แนะที่ดี ดำเนินงานเป็นขั้นตอนจนสามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดเป็นความผูกพันระหว่างสมาชิกจนนำไปสู่การพัฒนาเป็นเครือข่ายที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการจัดตั้งเครือข่ายจะยังคงรักษาสถานภาพของเครือข่ายไว้ได้ แต่มีแนวโน้มที่จะลดขนาดของเครือข่ายลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อตั้ง

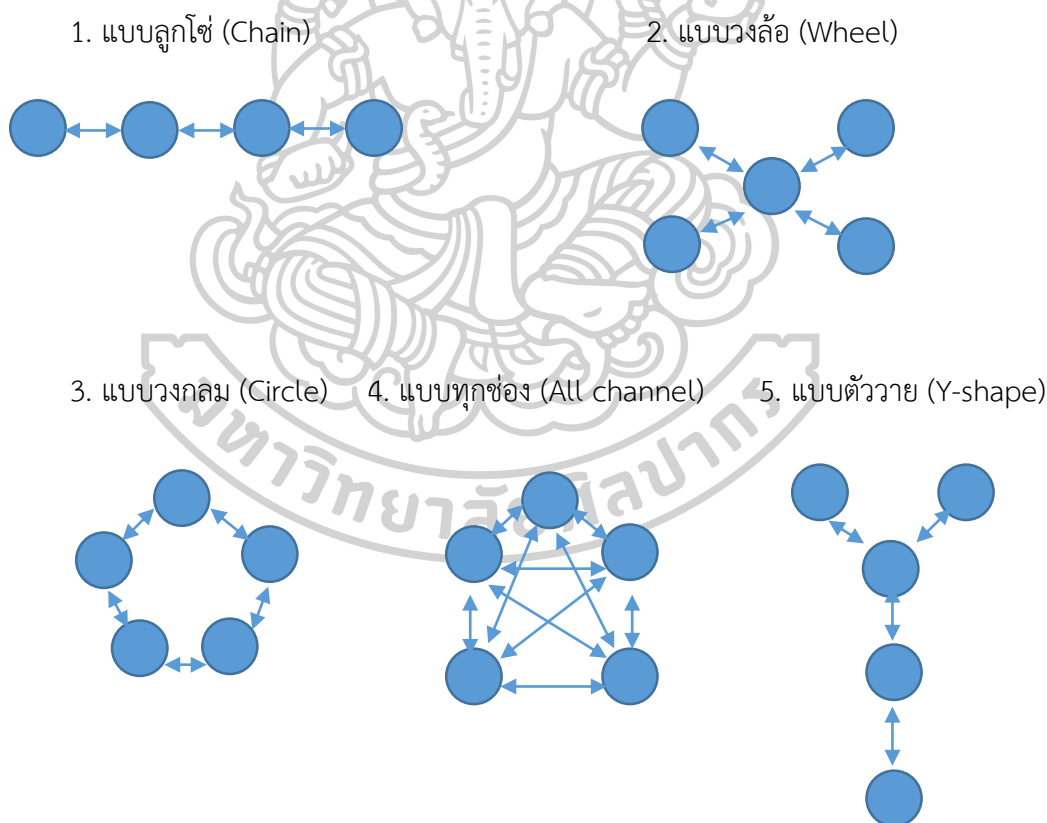
3. เครือข่ายวิวัฒนาการ

เป็นการถือกำเนิดโดยไม่ได้เป็นไปตามธรรมชาติตั้งแต่แรก และไม่ได้เกิดจากการจัดตั้งโดยตรงแต่มีกระบวนการพัฒนาผสมผสานอยู่ โดยเริ่มที่กลุ่มบุคคล/องค์กรมารวมกันด้วยวัตถุประสงค์ กว้าง ๆ ในการสนับสนุนกันและเรียนรู้ไปด้วยกัน โดยยังไม่ได้สร้างเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์เฉพาะที่ชัดเจนนัก หรืออีกลักษณะหนึ่งคือถูกจุดประกายความคิดจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการได้รับฟัง หรือ การไปได้เห็นการดำเนินงานของเครือข่ายอื่น ๆ มา แล้วเกิดความคิดที่จะรวมตัวกัน สร้างพันธสัญญา เป็นเครือข่ายช่วยเหลือและพัฒนาตนเอง เครือข่ายที่วานี้แม้จะไม่ได้เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน โดยตรงตั้งแต่แรก แต่ถ้าสมาชิกมีความตั้งใจจริงที่เกิดจากจิตสำนึกที่ดี เมื่อได้รับการกระตุ้นและสนับสนุน ก็จะพัฒนาต่อไปจนกลายเป็นเครือข่ายที่เข้มแข็งทำนองเดียวกันกับเครือข่ายที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เครือข่ายในลักษณะนี้พบเห็นอยู่มากมาย เช่น เครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายโรงเรียนสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

การสร้างเครือข่าย (Networking)

การสร้างเครือข่าย หมายถึง การทำให้มีการติดต่อ สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและการร่วมมือกันด้วยความสมัครใจ การสร้างเครือข่ายควรสนับสนุนและอำนวยความสะดวก ให้สมาชิกในเครือข่ายมีความสัมพันธ์กันฉันท์เพื่อน ที่ต่างก็มีความเป็นอิสระมากกว่าสร้างการ คบค้าสมาคมแบบพืงพืง นอกจากนี้การสร้างเครือข่ายต้องไม่ใช่การสร้างระบบติดต่อด้วยการเผยแพร่ ข่าวสารแบบทางเดียว เช่นการส่งจดหมายข่าวไปให้สมาชิกตามรายชื่อ แต่จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารระหว่างกันด้วย

Hanson (2003) ได้กล่าวถึง การส่งข่าวสารภายใน หรือระหว่าง องค์กรโดยผ่านเครือข่าย ว่า มีรูปแบบของการสื่อสารอยู่ 5 รูปแบบ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ แบบรูปโซ่ (Chain) แบบวงล้อ (Wheel) แบบวงกลม (Circle) แบบทุกช่อง (All channel) และแบบตัววาย (Y-shape) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบการสื่อสาร (Hanson, 2003, p. 116)

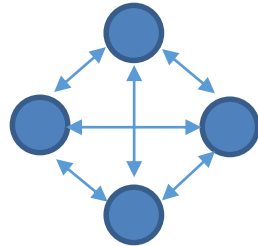
Swansburg (1996) กล่าวว่า การสื่อสารที่ไม่ดี หรือขาดประสิทธิภาพนั้นจะก่อให้เกิดความ ตึงเครียดในองค์กรได้ หรืออาจจะก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ และอาจทำให้อัตราการขาด

งาน โอนย้าย ล่าออก หรือการประท้วงมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาคือผลผลิตที่ต่ำและไม่มีคุณภาพการสื่อสารในรูปแบบของเครือข่ายความร่วมมือนั้น จะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นและความสัมพันธ์ที่ดี ทั้งภายในและระหว่างเครือข่าย การสื่อสารจะเกิดขึ้นตลอด 24 ชั่วโมง การสื่อสารข่าวสารข้อมูลจะต้องมีความสะดวกคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือสื่อสารชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นจะต้องนำมาใช้เพราะสามารถส่งข่าวสารข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและทุกรูปแบบทั้งแนวตั้งและแนวนอน ประกอบด้วย 1) การสื่อสารจากบนลงล่าง (Downward communication) 2) การสื่อสารจากล่างขึ้นบน (Upward communication) 3) การสื่อสารระดับเดียวกัน หรือการสื่อสารในแนวราบ (Lateral communication) และ 4) การสื่อสารแบบสองทาง (Two-way communication)

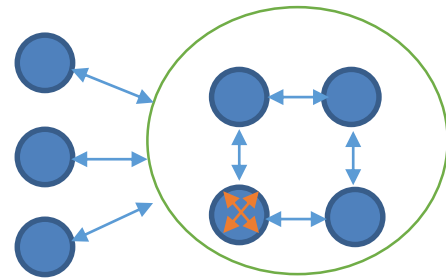
ฉันทนา จันทรบรรจง (2545) ได้ศึกษาพบว่า การสื่อสารแบบวงล้อ (Wheel) ลูกโซ่ (Chain) และตัววาย (Y-shape) บุคคลที่อยู่ตรงกลางของโครงสร้างการสื่อสารจะได้รับเลือก เป็นผู้นำ ส่วนการสื่อสารแบบวงกลม (Circle) และแบบทุกช่องทาง (All channel) ไม่ได้ระบุว่าใครเป็นผู้นำ และสมาชิกในกลุ่มสื่อสารแบบวงกลมและแบบทุกช่องทาง จะได้รับข่าวสารเท่าเทียมกันทุกคน การสื่อสารในลักษณะวงล้อลูกโซ่และตัววายจะมีลักษณะแบบรวมอำนาจเข้าสู่ส่วนกลาง (Centralization) แต่การสื่อสารแบบวงกลมและแบบทุกช่องทาง จะมีลักษณะแบบกระจายอำนาจ (Decentralization)

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545) ได้จำแนกลักษณะการเชื่อมโยงของเครือข่ายความร่วมมือไว้ดังนี้ คือ 1) การเชื่อมโยงของปัจเจกต่อปัจเจก 2) การเชื่อมโยงของปัจเจกต่อกลุ่ม 3) การเชื่อมโยงของกลุ่มต่อกลุ่มและ 4) การเชื่อมโยงของเครือข่ายต่อเครือข่าย ดังภาพที่ 3

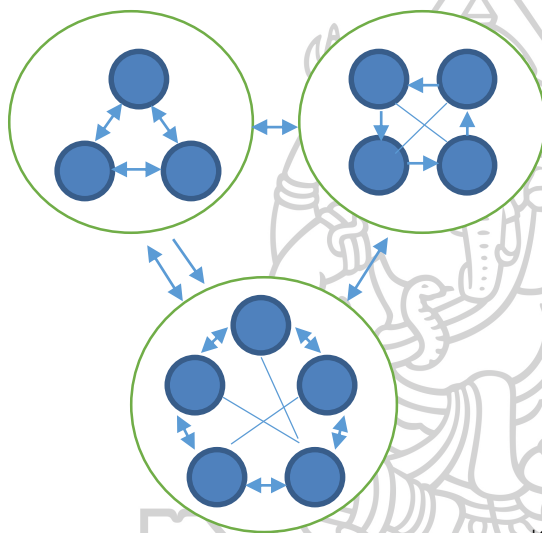
1. การเชื่อมโยงของปัจเจกต่อปัจเจก



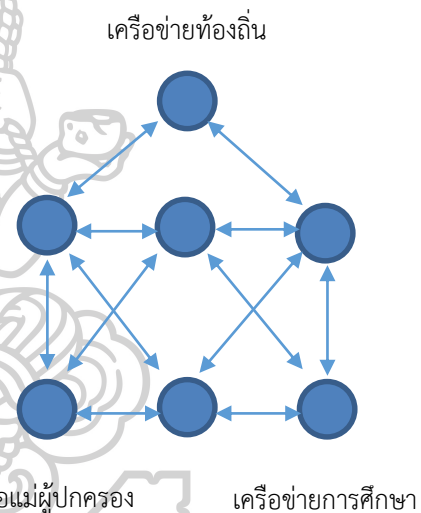
2. การเชื่อมโยงของปัจเจกต่อกลุ่ม



3. การเชื่อมโยงของกลุ่มต่อกลุ่ม



4. การเชื่อมโยงของเครือข่ายต่อเครือข่าย



ภาพที่ 3 ลักษณะการเชื่อมโยงของเครือข่ายความร่วมมือ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2545, หน้า 30)

กระบวนการปฏิบัติงานของเครือข่าย

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (2547) ยังได้กล่าวถึงกระบวนการทำงานของเครือข่ายต่าง ๆ ว่ามีลักษณะร่วมกันใน 4 ประเด็น คือ

- 1) กระบวนการทำงานที่เชื่อมประสานจุดเล็กและขยายไปสู่หน่วยใหญ่
- 2) การรักษาสัมพันธภาพที่สร้างความรู้ ความหมาย และโลกทัศน์ร่วมกัน
- 3) การเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และการปรับตัว

4) การพัฒนากิจกรรมและความเคลื่อนไหวเพื่อสร้างกระบวนการทางนวัตกรรม และวาทกรรมในการพัฒนาจะเห็นได้ว่า กระบวนการทำงานของเครือข่ายดังกล่าวเป็นกลยุทธ์ ที่สำคัญในการ

ประสานความร่วมมือเป็นการทำงานด้วยถ้อยทีถ้อยอาศัยระหว่างสมาชิกและภาคร่วม โดยมีจุดเริ่มต้นจากการทำงานในพื้นที่และประเด็นเล็ก ๆ แล้วขยายกระบวนการเป็นเครือข่ายที่กว้างขวางออกไปพร้อมทั้งแสวงหาความรู้ใหม่วิธีการใหม่ที่เหมาะสมกว่า โดยมีระบบการสื่อสาร และนวัตกรรมใหม่เป็นเครื่องมือที่จะสร้างความหมายและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

Cohen and Uphoff (1980) ได้จำแนกกระบวนการมีส่วนร่วมออกเป็น 4 ระดับ คือ

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

ความจำเป็นที่ต้องมีเครือข่าย

การพัฒนางานหรือการแก้ปัญหาใด ๆ ที่ใช้วิธีดำเนินงานในรูปแบบที่สืบทอดกันเป็นวัฒนธรรมภายในกลุ่มคน หน่วยงาน หรือองค์กรเดียวกัน จะมีลักษณะไม่ต่างจากการปิดประเทศที่ไม่มีการติดต่อสื่อสารกับภายนอก การดำเนินงานภายใต้กรอบความคิดเดิม อาศัยข้อมูลข่าวสารที่ไหลเวียนอยู่ภายใน ใช้ทรัพยากรหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พอจะหาได้ใกล้มือ หรือถ้าจะออกแบบใหม่ก็ต้องใช้เวลานานมาก จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานอย่างยิ่งและไม่อาจแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

การสร้างเครือข่ายสามารถช่วยแก้ปัญหาข้างต้นได้ด้วยการเปิดโอกาสให้บุคคลและองค์กรได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารรวมทั้งบทเรียนและประสบการณ์กับบุคคลหรือองค์กรที่อยู่นอกหน่วยงานของตน ลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน ให้ความร่วมมือและทำงานในลักษณะที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน เสมือนการเปิดประตูสู่โลกภายนอก

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาเครือข่ายเพื่อความยั่งยืน

- 1) สมาชิกที่เข้าร่วม ต้องเข้าใจเป้าหมายในการรวมตัวกันว่าจะก่อให้เกิดความสำเร็จในภาพรวม
- 2) สร้างการยอมรับในความแตกต่างระหว่างสมาชิก ยอมรับในรูปแบบและวัฒนธรรมองค์กรของสมาชิก
- 3) มีกิจกรรมสม่ำเสมอและมากพอที่จะทำให้สมาชิกได้ทำงานร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ต้องแน่ใจว่าทำได้ และกระจายงานได้ทั่วถึง ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและมีแนวโน้มประสบความสำเร็จ อย่าทำกิจกรรมที่ยากโดยเฉพาะครั้งแรก ๆ เพราะถ้าทำไม่สำเร็จอาจทำให้เครือข่ายที่เริ่มก่อตัวเกิดการแตกสลายได้

- 4) จัดให้มีและกระตุ้นให้มีการสื่อสารระหว่างกันอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ
- 5) สนับสนุนสมาชิกทุกกลุ่ม และทุกด้านที่ต้องการความช่วยเหลือ เน้นการช่วยเหลือกลุ่มสมาชิกที่ยังอ่อนแอให้สามารถช่วยตนเองได้
- 6) สร้างความสัมพันธ์ของบุคลากรในเครือข่าย
- 7) สนับสนุนให้สมาชิกได้พัฒนางานอย่างเต็มกำลังตามศักยภาพและความชำนาญที่มีอยู่ โดยร่วมกันตั้งเป้าหมายในการพัฒนางานให้กับสมาชิกแต่ละกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกแต่ละกลุ่มมีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน เป็นพื้นฐานในการสร้างความหลากหลายและเข้มแข็งให้กับเครือข่าย
- 8) สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ระหว่างบุคลากรทุกระดับของสมาชิกในเครือข่ายในลักษณะความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน
- 9) จัดกิจกรรมให้สมาชิกใหม่ของเครือข่าย เพื่อเชื่อมต่อคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ในการสืบทอดความเป็นเครือข่ายต่อไป
- 10) จัดให้มีเวทีระหว่างคนทำงานเพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาในการทำงานด้านต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- 11) จัดให้มีช่องทางการทำงานร่วมกัน การสื่อสารที่ง่ายต่อการเข้าถึงที่ทันสมัยและเป็นปัจจุบัน เช่น สร้างระบบการส่งต่องาน และสร้างเว็บไซต์เพื่อเชื่อมโยงเครือข่ายเข้าด้วยกัน

ผู้จัดการเครือข่าย

ผู้จัดการเครือข่าย มีหน้าที่ในการดูแลรักษาเครือข่ายดังต่อไปนี้

- 1) ช่วยสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นสมาชิกรวมตัวกันทำงาน โดยมีกิจกรรมเป็นสื่อ เช่นการประชุมประจำปี การจัดเวทีแลกเปลี่ยนข้อมูล การแก้ปัญหาร่วมกัน การวางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรมใหม่
- 2) สมาชิกแกนนำต้องเปิดโอกาสให้มีการสื่อสารระหว่างกัน ส่งข่าวผ่านจดหมาย ข่าวของเครือข่าย มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน เก็บรวบรวมข้อมูลและตั้งเป็นศูนย์ข้อมูลของเครือข่าย เพื่อให้สมาชิกเข้าถึง
- 3) สร้างความรักความผูกพันและความไว้วางใจระหว่างคนในกลุ่มสมาชิก เริ่มจัดกิจกรรมง่าย ๆ ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จร่วมกันก่อน มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในกลุ่มสมาชิกเป็นประจำ จัดเวทีให้มีการพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาเมื่อเกิดปัญหาขัดแย้งระหว่างกลุ่มสมาชิก จัดกิจกรรมส่งต่องานที่เกี่ยวข้อง

4) จัดให้มีกระบวนการตัดสินใจโดยให้สมาชิกทุกกลุ่มมีส่วนร่วม พยายามสร้างสภาพแวดล้อมให้มีการเสนอความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ ไม่รวบอำนาจ ควรแบ่งกันเป็นผู้นำตามความถนัด ทำการรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกทุกกลุ่มก่อนการตัดสินใจเพื่อทำให้เกิดการยอมรับและเต็มใจที่จะนำผลการตัดสินใจของเครือข่ายไปปฏิบัติ

5) วางแผนในการประสานงานระหว่างสมาชิก และเชื่อมต่อกับเครือข่ายอื่น ๆ จัดระบบการประสานงานให้คล่องตัวและทั่วถึง การประสานงานถือเป็นหน้าที่หลักของสมาชิกแกนนำ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสนับสนุนทุกระดับให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณสมบัติของกลุ่มสมาชิกแกนนำ

การพัฒนาสมาชิกแกนนำที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่กลุ่มสมาชิกเครือข่ายอื่น ๆ เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือจากคนภายนอก เป็นสิ่งจูงใจที่ทำให้คนภายนอกอยากเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของเครือข่ายมากขึ้น สมาชิกแกนนำจะต้องมีการพัฒนาตัวเองเพื่อให้ความเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะสูง มีความเป็นทีม ประสิทธิภาพสูง มีการรวมตัวของสมาชิกในกลุ่มสูง มีการสื่อสารทั่วถึงและโปร่งใส มีความไว้วางใจระหว่างสมาชิก ใช้กระบวนการการตัดสินใจแบบให้ทุกคนมีส่วนร่วม เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการประสานงานระหว่างสมาชิกให้ครบถ้วนไม่ตกหล่นและเป็นเอกภาพ ประสานงานกับองค์กรภายนอกเครือข่ายได้เป็นอย่างดี

การรักษาเครือข่าย

ตราบไคที่ภารกิจเครือข่ายยังไม่สำเร็จย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องรักษาเครือข่ายไว้ ประคับประคองให้เครือข่ายสามารถดำเนินการต่อไปได้ และบางกรณีหลังจากเครือข่ายได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็จำเป็นต้องรักษาความสำเร็จของเครือข่ายไว้ หลักการรักษาความสำเร็จของเครือข่าย มีดังนี้

1. การจัดกิจกรรมร่วมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

เครือข่ายจะก้าวไปสู่ช่วงชีวิตที่ถดถอยหากไม่มีกิจกรรมใด ๆ ที่สมาชิกของเครือข่ายสามารถกระทำร่วมกัน ทั้งนี้เนื่องจาก เมื่อไม่มีกิจกรรมก็ไม่มีกลไกที่จะดึงสมาชิกเข้าหากัน สมาชิกของเครือข่ายก็จะไม่มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กัน เมื่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกลดลงก็ส่งผลให้เครือข่ายเริ่มอ่อนแอ สมาชิกจะเริ่มสงสัยในการคงอยู่ของเครือข่าย บางคนอาจพาลคิดไปว่าเครือข่ายล้มเลิกไปแล้ว

ความยั่งยืนของเครือข่ายจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกิจกรรมดังกล่าวกลายเป็นแบบแผน (pattern) ของการกระทำที่สมาชิกของเครือข่าย

ยอมรับโดยทั่วกัน ด้วยเหตุนี้ การที่จะรักษาเครือข่ายไว้ได้ต้องมีการกำหนดโครงสร้างและตารางกิจกรรมไว้ให้ชัดเจน ทั้งในแง่ของเวลา ความถี่ และต้องเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจเพียงพอที่จะดึงดูดสมาชิกให้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมเดียวที่ใช้สำหรับสมาชิกทุกคน ในสำรวจดูความต้องการเฉพาะของสมาชิกในระดับย่อยลงไปในแต่ละคนและแต่ละกลุ่ม กล่าวคือควรจะมีกิจกรรมย่อยที่หลากหลายเพียงพอที่จะตอบสนองความสนใจของสมาชิกกลุ่มย่อยในเครือข่ายด้วย โดยที่กิจกรรมเหล่านี้ก็ยังคงอยู่ในทิศทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของเครือข่าย กิจกรรมเหล่านี้อาจจัดในรูปแบบที่เป็นทางการ เช่น การวางแผนงานร่วมกัน การพบปะเพื่อประเมินผลร่วมกันประจำทุกเดือน ฯลฯ หรือจัดในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ เช่น จัดกีฬาสนทนาการระหว่างสมาชิก จัดงานประเพณีท้องถิ่นร่วมกัน เป็นต้น ในกรณีที่เครือข่ายครอบคลุมพื้นที่ที่กว้างขวางมาก กิจกรรมไม่ควรรวมศูนย์อยู่เฉพาะส่วนกลาง ควรกระจายจุดพบปะสังสรรค์หมุนเวียนกันไปเพื่อให้สมาชิกเข้าร่วมได้โดยสะดวก

2. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกเครือข่าย

สัมพันธภาพที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งในการรักษาเครือข่ายให้ยั่งยืนต่อไป ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นเสมือนน้ำมันที่คอยหล่อลื่นการทำงานร่วมกันให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น เมื่อใดที่สมาชิกของเครือข่ายเกิดความรู้สึกบาดหมางไม่เข้าใจกัน หรือเกิดความขัดแย้งระหว่างกันโดยหาข้อตกลงไม่ได้ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกก็จะเริ่มแตกกร้าว ซึ่งหากไม่มีการแก้ไขอย่างทันท่วงที ก็จะนำไปสู่ความเสื่อมถอยและความสิ้นสุดลงของเครือข่ายได้ ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยเฉพาะ และควรจัดอย่างสม่ำเสมอไม่ใช่จัดในช่วงที่มีปัญหาเกิดขึ้นเท่านั้น

นอกจากนี้สมาชิกของเครือข่ายพึงตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสัมพันธภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจกันที่อาจเกิดขึ้น สมาชิกควรแสดงความเป็นมิตรต่อกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งต้องรีบแก้ไขและดำเนินการไกล่เกลี่ยให้เกิดความเข้าใจกันใหม่ นอกจากนี้ควรมีมาตรการป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดความขัดแย้งระหว่างกัน เช่น ในการจัดโครงสร้างองค์กรควรแบ่งอำนาจหน้าที่ให้ชัดเจน และไม่ซ้ำซ้อน การกำหนดเป้าหมายการทำงานที่สมาชิกยอมรับร่วมกัน การจัดสรรทรัพยากรอย่างเพียงพอ การกำหนดผู้นำที่เหมาะสม การกำหนดกติกาอันเป็นที่ยอมรับร่วมกัน เป็นต้น

3. การกำหนดกลไกสร้างระบบจูงใจ

สมาชิกจะยังเข้าร่วมกิจกรรมของเครือข่ายตราบเท่าที่ยังมีสิ่งจูงใจเพียงพอที่จะดึงดูดให้เข้าไปมีส่วนร่วม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องกำหนดกลไกบางประการที่จะช่วยจูงใจให้สมาชิกเกิดความสนใจอยากเข้ามีส่วนร่วม ซึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจแล้ว ปัจเจกต่างก็มีสิ่งจูงใจที่ต่างกัน ดังนั้นควรทำการวิเคราะห์เพื่อบ่งชี้ถึงแรงจูงใจที่แตกต่างหลากหลายในแต่ละบุคคล แล้วทำการจัดกลุ่มของสิ่งจูงใจที่ใกล้เคียงกัน ออกเป็นกลุ่ม ๆ อาทิ ค่าตอบแทน เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับ ฯลฯ อันจะนำไปสู่มาตรการในการสร้างแรงจูงใจสำหรับบุคคลในแต่ละกลุ่มอย่างเฉพาะเจาะจง

ถ้าจำเป็นจะต้องให้ค่าตอบแทนเพื่อเป็นสิ่งจูงใจ ควรเป็นการแลกเปลี่ยนกับผลงานมากกว่า การให้ผลตอบแทนในลักษณะเหมาจ่าย กล่าวคือผู้ที่รับค่าตอบแทนต้องสร้างผลงานเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน โดยผลงานที่ได้ต้องสนับสนุนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเครือข่าย และควรมีการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรให้ชัดเจน เพื่อสร้างทักษะผูกพันระหว่างผู้รับทุนและผู้ให้ทุน การให้ค่าตอบแทนก็ไม่ควรให้ทั้งหมดในงวดเดียว ทั้งนี้เพื่อให้มีการปรับลดค่าตอบแทนได้หากผู้รับทุนไม่ดำเนินการตามสัญญา

ในกรณีที่ต้องการให้เกียรติยศและชื่อเสียงเป็นสิ่งจูงใจโดยเฉพาะในงานพัฒนาสังคมที่มักจะไม่มีค่าตอบแทนการดำเนินงาน จำเป็นต้องหาสิ่งจูงใจอื่นมาชดเชยสิ่งตอบแทนที่เป็นตัวเงิน ตามทฤษฎีของ Maslow ความต้องการการยกย่องจากผู้อื่น (esteem needs) ที่อยู่ในรูปของอำนาจ เกียรติยศชื่อเสียง หรือสถานะทางสังคม เป็นสิ่งที่นำมาใช้จูงใจได้ อาจทำเป็นรูปสัญลักษณ์บางอย่างที่สื่อถึงการได้รับเกียรติยศ การยกย่องและมีคุณค่าทางสังคม เช่น การประกาศเกียรติยศ เข็มเชิดชูเกียรติ โล่เกียรติยศ เป็นต้น โดยสัญลักษณ์เหล่านี้ต้องมีคุณค่าเพียงพอให้เขาปรารถนาอยากที่จะได้ และควรมีเกียรติยศหลายระดับที่จูงใจสมาชิกเครือข่ายให้ร่วมมือลงแรงเพื่อไต่เต้าไปสู่ระดับที่สูงขึ้นต่อไป ซึ่งจะช่วยให้เกิดความต่อเนื่อง และควรมีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่รายชื่อคนกลุ่มนี้อย่างกว้างขวาง

4. การจัดหาทรัพยากรสนับสนุนอย่างเพียงพอ

หลายเครือข่ายต้องหยุดดำเนินการไป เนื่องจากขาดแคลนทรัพยากรสนับสนุนการดำเนินงานที่เพียงพอ ทั้งด้านวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ และบุคลากร ที่สำคัญคือเงินทุนในการดำเนินงาน ซึ่งเปรียบเสมือนเลือดที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงเครือข่ายให้สามารถดำเนินการต่อไปได้ เมื่อขาดเงินทุนเพียงพอที่จะจุนเจือ เครือข่ายอาจต้องปิดตัวลงในที่สุด หากได้รับการสนับสนุนจะต้องมีระบบ

ตรวจสอบการใช้จ่ายอย่างรัดกุม และมีการรายงานผลเป็นระยะ หากการดำเนินงานไม่คืบหน้าอาจให้ระงับทุนได้

5. การให้ความช่วยเหลือและช่วยแก้ไข้ปัญหา

เครือข่ายอาจเกิดปัญหาระหว่างการดำเนินงานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครือข่ายที่เพิ่งเริ่มดำเนินการใหม่ ๆ การมีที่ปรึกษาที่ดีคอยให้คำแนะนำและคอยช่วยเหลือจะช่วยให้เครือข่ายสามารถดำเนินการต่อไปได้ และช่วยหนุนเสริมให้เครือข่ายเกิดความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ควรมีที่ปรึกษาเพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นแหล่งข้อมูลให้ศึกษาค้นคว้า และช่วยอบรมภาวะการเป็นผู้นำให้กับสมาชิกเครือข่าย

6. การสร้างผู้นำรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง

องค์กรหรือเครือข่ายที่เคยประสบความสำเร็จกลับต้องประสบกับความล้มเหลวอย่างรุนแรงเมื่อเวลาผ่านไป เพราะไม่ได้สร้างคนขึ้นมารับไม้ผลัดต่อจากคนรุ่นก่อนเพื่อสานต่อภารกิจของเครือข่าย จำเป็นต้องสร้างผู้นำรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง เครือข่ายต้องคัดเลือกคนที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ทั้งด้านความรู้ความสามารถ การมีประสบการณ์ร่วมกับเครือข่ายและที่สำคัญ คือเป็นที่ยอมรับนับถือ และสามารถเป็นศูนย์รวมใจของคนในเครือข่ายได้ ดำเนินการให้คนเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ในการทำหน้าที่เป็นสมาชิกแกนหลัก เพื่อสืบสานหน้าที่ต่อไปเมื่อสมาชิกแกนหลักต้องหมดวาระไป

สรุปได้ว่า การสร้างเครือข่ายเป็นกระบวนการตั้งแต่การก่อตัวเป็นเครือข่าย โดยเริ่มตั้งแต่การตระหนักถึงปัญหา หรือสำนักการรวมตัวเป็นเครือข่าย การมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อการสร้างความไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน การแสวงหาแกนนำที่ดีที่จะนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จในดำเนินงานเครือข่าย ตลอดจนสร้างแนวร่วมสมาชิกเครือข่าย หรือขยายเครือข่ายให้แผ่หลาย และกว้างขวางมากขึ้น

ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทจังหวัดนครปฐม

ประวัติความเป็นมา

จากข้อมูลจากคณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม (2557) ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของจังหวัดนครปฐมไว้ว่า นครปฐมเป็นอู่อารยธรรมสำคัญที่มีประวัติความเป็นมายาวนานในแผ่นดินสุวรรณภูมิจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์กล่าวว่า เมืองนครปฐมแต่เดิมนั้นตั้งอยู่ริมทะเล เป็นเมืองเก่าแก่มีความเจริญรุ่งเรืองมานับตั้งแต่สมัยสุวรรณภูมิ และเป็นราชธานีสำคัญในสมัยทวารวดี ในยุคนั้นนครปฐมเป็นแหล่งเผยแพร่อารยธรรมจากประเทศอินเดีย ซึ่งรวมทั้งพุทธ

ศาสนา นครปฐมจึงเป็นศูนย์กลางของความเจริญ มีชนชาติต่าง ๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่เป็นจำนวนมาก ต่อมาได้เกิดความแห้งแล้งขึ้นในเมืองนครปฐม เพราะกระแสน้ำที่ไหลผ่านตัวเมืองเปลี่ยนเส้นทาง ประชาชนจึงอพยพไปตั้งหลักแหล่งอยู่ริมน้ำและสร้างเมืองใหม่ขึ้น ชื่อเมืองนครไชยศรี หรือ ศรีวิชัย นครปฐมจึงกลายเป็นเมืองร้างมาเป็นเวลาหลายร้อยปี จนกระทั่งพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขณะที่ยังทรงผนวชได้รู้สึกไปพบพระปฐมเจดีย์ และทรงเห็นว่าเป็นเจดีย์องค์ใหญ่ไม่มีที่ใดเทียบเท่า ครั้นเมื่อได้ครองราชย์ จึงโปรดฯ ให้ก่อเจดีย์แบบลังกาครอบองค์เดิมไว้ โดยให้ชื่อว่า พระปฐมเจดีย์ ทรงปฏิสังขรณ์สิ่งต่าง ๆ ในบริเวณองค์พระปฐมเจดีย์ให้มีสภาพดี และโปรดฯ ให้ขุดคลองเจดีย์บูชาเพื่อให้การเสด็จมานมัสการองค์พระปฐมเจดีย์สะดวกขึ้น

ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เริ่มก่อสร้างทางรถไฟสายใต้ผ่านเมืองนครปฐมซึ่งขณะนั้นยังเป็นป่ารก พระองค์จึงโปรดฯ ให้ย้ายเมืองจากตำบลท่านา อำเภอนครชัยศรี มาตั้งที่บริเวณองค์พระปฐมเจดีย์เหมือนเช่นครั้งสมัยโบราณ

ครั้งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดฯ ให้สร้างพระราชวังสนามจันทร์เป็นที่เสด็จแปรพระราชฐานและฝึกซ้อมรบแบบเสือป่า โดยโปรดฯ ให้ตัดถนนเพิ่มขึ้นอีกหลายสาย รวมทั้งสร้างสะพานเจริญศรัทธาข้ามคลองเจดีย์บูชาเชื่อมระหว่างสถานีรถไฟกับองค์พระปฐมเจดีย์ ตลอดจนสร้างพระร่วงโรจนฤทธิ์ทางด้านทิศเหนือขององค์พระปฐมเจดีย์และบูรณะองค์พระปฐมเจดีย์ให้สมบูรณ์สวยงาม ดังที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน และได้โปรดให้เปลี่ยนชื่อจากเมืองนครไชยศรีเป็นนครปฐม



ที่ตั้งและอาณาเขต



ภาพที่ 4 แผนที่จังหวัดนครปฐม

ที่มา: สำนักงานจังหวัดนครปฐม (เข้าถึงได้จาก <http://www.nakhonpathom.go.th/content/maps>)

นครปฐมเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคกลางด้านตะวันตก ตั้งอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำท่าจีน (แม่น้ำนครชัยศรี) ในที่ราบลุ่มภาคกลาง โดยอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ 13 องศา 45 ลิปดา 10 ฟลิปดา เส้นแวงที่ 100 องศา 4 ลิปดา 28 ฟลิปดา มีพื้นที่ 2,168.327 ตารางกิโลเมตร หรือ 1,355,204 ไร่ เท่ากับร้อยละ 0.42 ของประเทศเป็นอันดับที่ 62 ของประเทศ อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครไปตามเส้นทางถนนเพชรเกษม 56 กิโลเมตร หรือตามเส้นทางถนนบรมราชชนนี (ถนนปิ่นเกล้า-นครชัยศรี) 51 กิโลเมตร และตามเส้นทางรถไฟ 62 กิโลเมตร โดยมีอาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอกระทุ่มแบน อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอไทรน้อย อำเภอบางใหญ่ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี และเขตทวีวัฒนา เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี อำเภอดำรงวิทยาราม และ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

สภาพภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศของจังหวัดนครปฐมโดยทั่วไปมีลักษณะเป็นที่ราบ ถึงค่อนข้างราบเรียบ ไม่มีภูเขาและ ป่าไม้ สภาพพื้นที่โดยทั่วไปลาดจากทิศเหนือสู่ทิศใต้ และตะวันตกสู่ตะวันออก มีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่านจากทิศเหนือลงสู่ทิศใต้ พื้นที่ทางตอนเหนือและทางตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนใหญ่เป็นที่ดอน ส่วนพื้นที่ทางตอนกลางของจังหวัดเป็นที่ราบลุ่ม มีที่ดอนกระจายเป็นแห่ง ๆ และมีแหล่งน้ำกระจาย สำหรับพื้นที่ด้านตะวันออก และด้านใต้เป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน มีคลองธรรมชาติและ คลองขุดที่ขุดขึ้นเพื่อการเกษตรและคมนาคมอยู่มาก

เขตการปกครอง

จังหวัดนครปฐมแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ 106 ตำบล 904 หมู่บ้าน สำหรับการ บริหารราชการส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลนคร 1 แห่ง เทศบาลเมือง 4 แห่ง เทศบาลตำบล 18 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล 93 แห่ง

สภาพเศรษฐกิจ

การเกษตรกรรม

จังหวัดนครปฐม มีพื้นที่เกษตรกรรม จำนวนทั้งสิ้น 796,662 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 58.78 ของ พื้นที่ทั้งจังหวัด ประชากรร้อยละ 16.07 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อาชีพเกษตรกรรมที่สำคัญ ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ทำสวนผลไม้และพืชผัก การเลี้ยงสัตว์และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

การกสิกรรม ในปี พ.ศ.2556 จังหวัดนครปฐมใช้พื้นที่เพาะปลูกแยกเป็นพื้นที่ใช้ทำนาปี จำนวน 429,064 ไร่ ทำนาปรัง จำนวน 427,362 ไร่ พืชไร่ จำนวน 87,293 ไร่ ไม้ดอกไม้ประดับ จำนวน 17,408 ไร่ พืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดนครปฐม ได้แก่ ข้าว มีการทำนาปีละ 2 ครั้ง คือ ข้าวนาปีและข้าวนาปรัง, อ้อยโรงงาน ใช้ผลิตน้ำตาลทราย มีผลผลิตรวมประมาณ 1,070,256 ตัน มี เนื้อที่เพาะปลูก จำนวน 75,175 ไร่, ผลไม้ มีผลผลิตรวมประมาณ 128,437 ตัน เนื้อที่เพาะปลูก จำนวน 73,802 ไร่, พืชผัก ใช้บริโภคภายในจังหวัดและส่งไปจำหน่ายยังจังหวัดข้างเคียง รวมทั้ง กรุงเทพฯ มีผลผลิตรวมประมาณ 155,118 ตัน เนื้อที่เพาะปลูก จำนวน 57,140 ไร่ และไม้ดอกไม้ประดับ เป็นแหล่งเพาะปลูกกล้วยไม้ที่สำคัญและมีไม้ดอกไม้ประดับอื่น ๆ เนื้อที่เพาะปลูกรวม ประมาณ 17,408 ไร่

การปศุสัตว์ จังหวัดนครปฐม มีการเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคและการค้า สัตว์ที่นิยมเลี้ยง 3 ลำดับแรก ได้แก่ ไก่ เป็ด และสุกร

การประมง จังหวัดนครปฐมประกอบอาชีพประมงน้ำจืดเป็นส่วนใหญ่ ผลผลิตโดยทั่วไปได้จากการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ พื้นที่ทำการประมง มีจำนวนทั้งสิ้น 91,970.63 ไร่

การอุตสาหกรรม

จังหวัดนครปฐมมีจำนวนโรงงานอุตสาหกรรมสูงถึง 3,116 โรงงาน ประกอบด้วยอุตสาหกรรมอาหาร เป็นอันดับหนึ่ง มีจำนวนทั้งสิ้น 383 โรงงาน ผู้ใช้แรงงาน 32,515 คน รองลงมา คือ อุตสาหกรรมพลาสติก อุตสาหกรรมโลหะ อุตสาหกรรมเคมี และอุตสาหกรรมสิ่งทอ ตามลำดับ ส่วนอุตสาหกรรมที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ อุตสาหกรรมปิโตรเคมี และผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมี จำนวนรวมทั้งสิ้น 9 โรงงาน ผู้ใช้แรงงานรวม 82 คน

ปัญหาที่พบจากโรงงานที่ผลิตอาหารมักมีผลพิษทางด้านกลิ่นที่เกิดจากการแปรรูปผลิตภัณฑ์ ส่งผลถึงการไม่เข้าใจระหว่างโรงงานอุตสาหกรรมกับชุมชนบริเวณโดยรอบ

การพาณิชย์กรรม

จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์กลางทางการค้าของภูมิภาคตะวันตกและเป็นชุมทางการขนส่ง การขนถ่ายสินค้ามายาวนาน โดยทางรถไฟ รถยนต์ และการขนส่งสินค้าเกษตรทางน้ำเพื่อเข้าสู่ตลาด กรุงเทพฯ

การแรงงาน

สถานประกอบกิจการและลูกจ้าง ในปี พ.ศ.2556 จังหวัดนครปฐมมีสถานประกอบกิจการทั้งหมด 5,813 แห่ง มีจำนวนลูกจ้างทั้งหมด 177,024 คน

การควบคุมการทำงานของคนต่างด้าว ในปี พ.ศ.2556 จังหวัดนครปฐมมีคนต่างด้าวขอ อนุญาตทำงาน จำแนกตามประเภทการได้รับอนุญาตทำงาน คงเหลือ ณ เดือนธันวาคม 2556 จำนวน 71,223 คน นายจ้าง 21,395 คน

การศึกษา

จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีความพร้อมทางการจัดการศึกษา กล่าวคือ มีสถานศึกษาทุกระดับที่จะให้บริการทางการศึกษาแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนในจังหวัดนครปฐมอย่างพอเพียง ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา ในด้านการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 รับผิดชอบดูแลสถานศึกษาในพื้นที่อำเภอเมืองนครปฐม กำแพงแสน และดอนตูม จำนวน 151 แห่ง และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม

เขต 2 รับผิดชอบดูแลสถานศึกษาในพื้นที่อำเภอนครชัยศรี บางเลน สามพราน และพุทธมณฑล
จำนวน 149 แห่ง

การศาสนา

ศาสนาพุทธ มีวัด จำนวน 219 แห่ง แบ่งเป็น พระอารามหลวง จำนวน 5 แห่ง สำนักสงฆ์
จำนวน 2 แห่ง ที่พักสงฆ์ จำนวน 2 แห่ง

ศาสนาคริสต์ โปรเตสแตนต์ จำนวน 18 แห่ง คาทอลิก จำนวน 7 แห่ง

ศาสนาอิสลาม มัสยิด จำนวน 1 แห่ง

การวัฒนธรรม/ประเพณี

จังหวัดนครปฐม มีขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และการละเล่นพื้นเมืองสำคัญที่นิยม
ปฏิบัติ สืบทอดกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน รวมถึงงานที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เช่น งานนมัสการ
องค์พระปฐมเจดีย์, งานเทศกาลอาหาร ผลไม้ และของดินนครปฐม, งานมหาธีรราชเจ้ารำลึก, ประเพณี
ลอยกระทง, ประเพณีแห่ธงสงกรานต์, ประเพณีเลี้ยงผีบรรพบุรุษของชาวลาวครั้ง ฯลฯ

การสาธารณสุข

ในปี พ.ศ.2556 จังหวัดนครปฐมมีโรงพยาบาลในกำกับของรัฐ จำนวน 14 แห่ง โรงพยาบาล/
สถานบริการเอกชน จำนวน 4 แห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จำนวน 134 แห่ง และ
โรงพยาบาล ในสังกัดกระทรวงอื่น จำนวน 1 แห่ง

สำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุขสังกัดภาครัฐและเอกชน ได้แก่ แพทย์ จำนวน 415 คน,
ทันตแพทย์ จำนวน 68 คน, เภสัชกร จำนวน 119 คน, พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 1,333 คน, พยาบาล
เทคนิค จำนวน 71 คน, นักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 73 คน, เจ้าพนักงานสาธารณสุข จำนวน 15
คน และเจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข จำนวน 37 คน

ประชากรและประชากรผู้สูงอายุ

ในปี พ.ศ. 2561 จังหวัดนครปฐม มีประชากรรวมทั้งสิ้น จำนวน 917,053 คน จำนวน
ครัวเรือน 396,306 ครัวเรือน

ประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 142,221 คน (ชาย 60,173 คน, หญิง
82,048 คน) คิดเป็น 15.51 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนประชากรทั้งหมดในจังหวัดนครปฐม

เมื่อแบ่งระดับของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ของ ศรีเรือน แก้วกำवाल (2553: 541) ได้ดังนี้

1) ช่วงไม่ค่อแก่ (The Young-Old) คือ ช่วงอายุระหว่าง 60 – 69 ปี จำนวน 80,722 คน
(ชาย 35,684 คน, หญิง 45,038 คน)

2) ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old) คือ ช่วงอายุระหว่าง 70 – 79 ปี จำนวน 39,7898 คน (ชาย 16,669 คน, หญิง 23,119 คน)

3) ช่วงแก่จริงจัง (The old-old) คือ ช่วงอายุระหว่าง 80 – 89 ปี จำนวน 18,213 คน (ชาย 6,687 คน, หญิง 11,526 คน)

4) ช่วงแก่จริงจัง ๆ (The very old-old) คือ ช่วงอายุระหว่าง 90 – 99 ปี จำนวน 3,382 คน (ชาย 1,094 คน, หญิง 2,288 คน)

นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุที่มีผู้สูงอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 116 คน (ชาย 39 คน, หญิง 77 คน)

ทั้งนี้จากการจัดเก็บข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เมื่อปี พ.ศ. 2557 มีการจัดเก็บข้อมูลจปฐ. ในเขตพื้นที่ชนบท จำนวน 140,114 ครัวเรือน โดยมีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่

หมวด 4 รายได้ก้าวหน้า (คนไทยมีงานทำและมีรายได้) พบว่า คนอายุมากกว่า 60 ปีเต็มขึ้นไป มีอาชีพและรายได้ จำนวนที่สำรวจทั้งหมด 7,608 คน ไม่ผ่านเกณฑ์ 1,530 คน คิดเป็น 20.11% , คนในครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่น้อยกว่าคนละ 30,000 บาท/ปี จำนวนที่สำรวจทั้งหมด 19,991 ครัวเรือน

หมวด 5 ปลุกฝังค่านิยมไทย (คนไทยประพฤติดีและมีคุณธรรม) พบว่า คนสูงอายุได้รับการดูแลจากคนในครัวเรือน หมู่บ้าน/ชุมชน ภาครัฐ จำนวนที่สำรวจทั้งหมด 10,579 คน ไม่ผ่านเกณฑ์ 54 คน คิดเป็น 0.51%

การสวัสดิการสังคมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1) เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2558 จังหวัดนครปฐมมีผู้สูงอายุที่มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพ จำนวน 105,664 คน เป็นเงิน 70,341,900 บาท

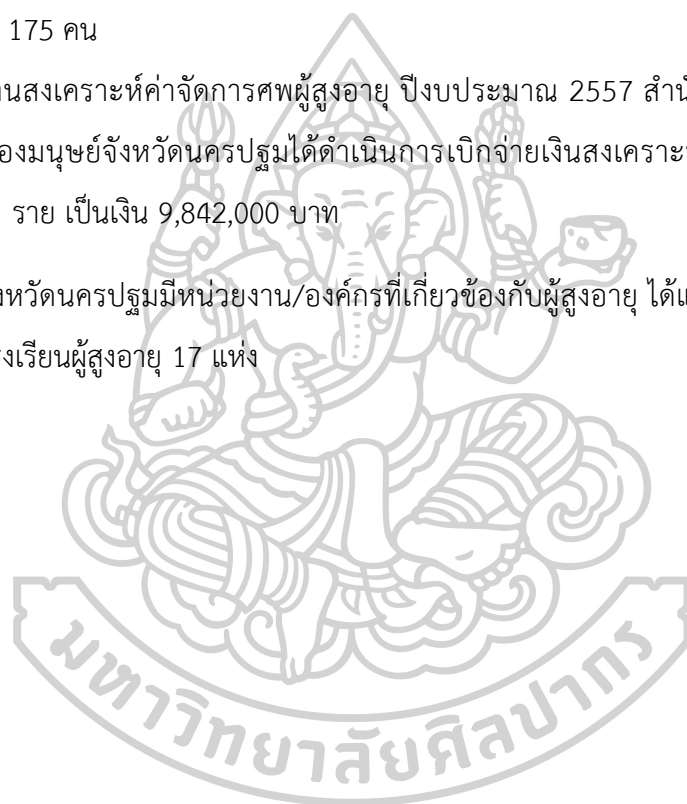
2) เงินกู้ยืมรายบุคคล (กองทุนผู้สูงอายุ) จังหวัดนครปฐมมีผู้สูงอายุกู้ยืมเงินเพื่อนำไปประกอบอาชีพ ครัวเรือนรายบุคคล รายละไม่เกิน 30,000 บาท ณ ปัจจุบันมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 713 คน คิดเป็นเงิน 19,872,340 บาท

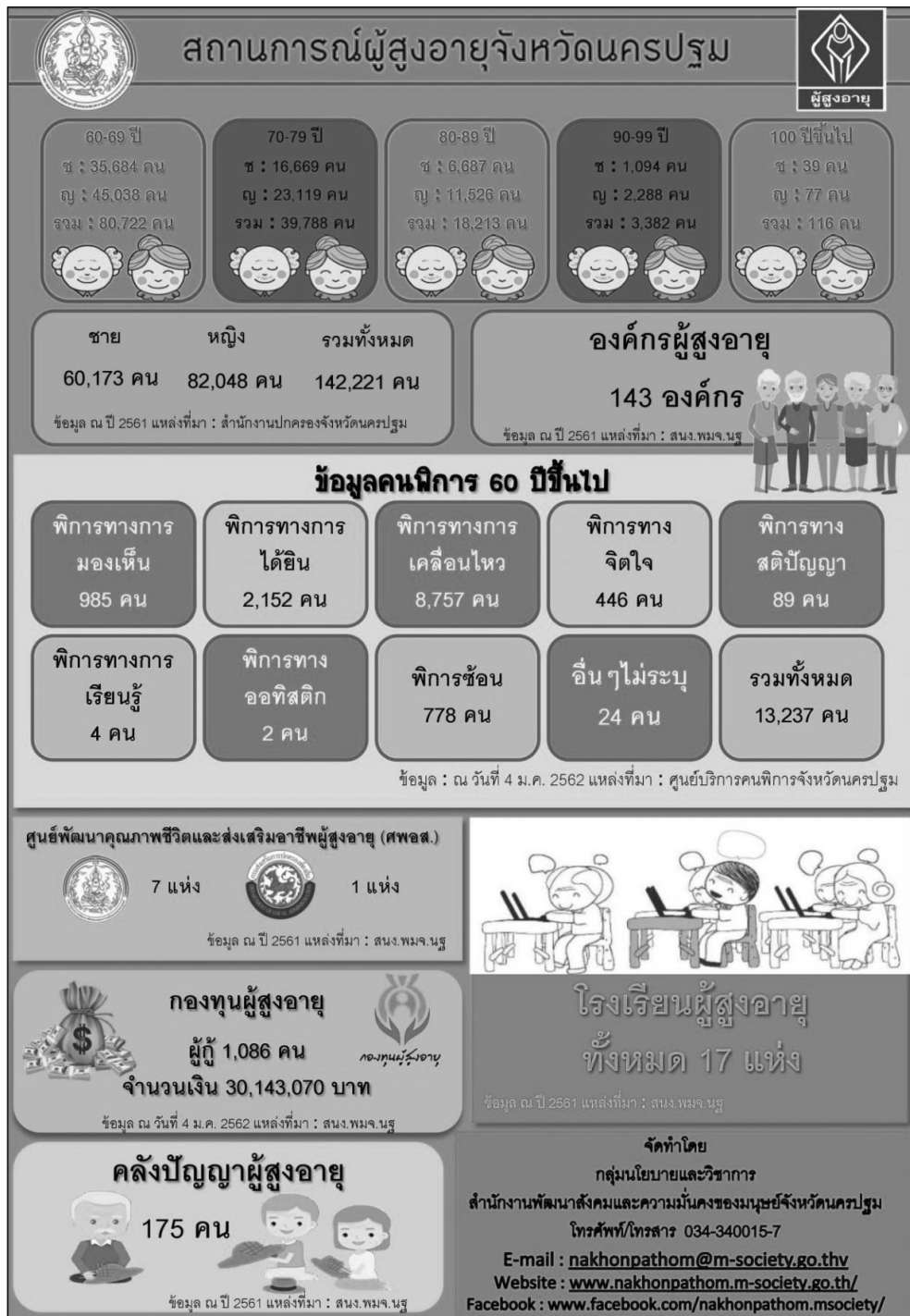
3) งานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2557 สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ดำเนินการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ เทศบาลเมืองกระทุ่มล้ม อำเภอสสามพราน, องค์การบริหารส่วนตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมือง, องค์การบริหารส่วนตำบลสระสีมูม อำเภอกำแพงแสน และองค์การบริหารส่วนตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน

4) งานส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระราชดำริเกี่ยวกับการนำศักยภาพ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมาใช้เพื่อประโยชน์แก่สังคม เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นทุนทางสังคมที่มีศักยภาพ เป็นผู้มีความรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญาสมควรส่งเสริมให้เป็นทรัพยากรที่เข้มแข็ง และมีคุณค่าให้ยาวนานที่สุด โดยนำจุดแข็งนี้ มาสร้างโอกาสในการพัฒนาสังคม ประกอบกับ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 (4) โดยประกาศกำหนดให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นเจ้าภาพหลักในการดำเนินงานเรื่องคลังปัญญาผู้สูงอายุ ซึ่งจังหวัดนครปฐมได้ดำเนินการจัดตั้งชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรม จำนวน 175 คน

5) งานสงเคราะห์ค่าจัดการศพผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2557 สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครปฐมได้ดำเนินการเบิกจ่ายเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพผู้สูงอายุ จำนวน 4,921 ราย เป็นเงิน 9,842,000 บาท

6) จังหวัดนครปฐมมีหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ องค์กรผู้สูงอายุ 143 องค์กร และโรงเรียนผู้สูงอายุ 17 แห่ง





ภาพที่ 5 สถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม

ที่มา: กลุ่มนโยบายและวิชาการ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครปฐม

จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคาม

จากการประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างพลังภูมิปัญญาผู้สูงอายุและจัดทำแผนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ปี 2558-2564 เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2558 ณ ห้องกิ่งทอง โรงแรมเวล อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ได้วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคาม เกี่ยวกับสถานการณ์การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม รวมถึงปัญหา ความต้องการ และข้อเสนอแนะ สรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

จุดแข็ง (S - Strengths)

- 1) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีภูมิปัญญา ถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนในชุมชนและสังคม
- 2) มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในระดับตำบล เพื่อดำเนินงานด้านการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- 3) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นผู้มีจิตอาสา พร้อมช่วยเหลือสังคม
- 4) ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ

จุดอ่อน (W - Weakness)

- 1) ความสะดวกในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ปัญหาสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
- 3) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีฐานะยากจน
- 4) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากสมาชิกในครอบครัว
- 5) การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุยังไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร
- 6) ผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่สามารถเข้าถึงบริการของรัฐ และสวัสดิการสังคม

โอกาส (O - Opportunities)

- 1) นโยบายรัฐบาลให้ความสำคัญกับการส่งเสริม พัฒนา และคุ้มครองผู้สูงอายุ
- 2) มีแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
- 3) มีกฎหมายส่งเสริมการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ
- 4) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องมีการดำเนินงานส่งเสริม พัฒนา และคุ้มครองผู้สูงอายุ
- 5) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุ
- 6) มีการจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุสำหรับเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ
- 7) การสนับสนุนให้มีอาสาสมัครในระดับพื้นที่เพื่อดูแลผู้สูงอายุ

8) มีโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริม พัฒนา ผู้สูงอายุ โดยภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

อุปสรรค (T - Threats)

- 1) การส่งต่อข้อมูลข่าวสารไปยังผู้สูงอายุไม่ครอบคลุม ทัวถึง
- 2) บางโครงการ/กิจกรรม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ
- 3) บุคลากรและงบประมาณดำเนินงานด้านผู้สูงอายุไม่เพียงพอ
- 4) ข้อจำกัดเกี่ยวกับระเบียบ กฎหมาย ไม่เอื้อต่อการจัดสวัสดิการสังคมที่ครอบคลุมสำหรับ

ผู้สูงอายุทุกคน

- 5) นโยบายของรัฐบางประการไม่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

สถานการณ์ปัญหาด้านผู้สูงอายุ

- 1) ปัญหาของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพ รายได้ การเข้าถึงบริการต่าง ๆ ฯลฯ
- 2) เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุไม่เพียงพอ
- 3) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว
- 4) การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุขาดความต่อเนื่อง
- 5) ระเบียบ ข้อจำกัด ในการเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ
- 6) ปัญหาด้านการสื่อสาร
- 7) ความไม่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ

ความต้องการผู้สูงอายุ

- 1) เพิ่มสวัสดิการต่าง ๆ ให้ครอบคลุมและเพียงพอต่อการดำรงชีวิต
- 2) การดูแลที่ครอบคลุมจากทุกภาคส่วน ที่เพียงพอ และทั่วถึง
- 3) การดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจจากสมาชิกในครอบครัว
- 4) การสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐที่รวดเร็ว คล่องตัว
- 5) การได้รับความร่วมมือและการมีส่วนร่วมจากผู้สูงอายุ
- 6) การให้ความสำคัญขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี ข้อค้นพบ และการนำไปใช้ สรุปได้ว่า การรับมือกับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มักมองข้ามปัญหานี้ไปเพราะให้น้ำหนักหรือเน้นกับปัจจุบันมากกว่าอนาคต เมื่อเราหันมาสนใจและรับรู้ข้อมูลปัจจุบันที่ว่า ประชากรที่มีอายุสูงกว่า 65 ปีขึ้นไป เมื่อสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทยยังมีอยู่ในระดับจำกัด เราจึงต้องการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรจะมีร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับบุคคล

ชุมชนและประเทศ โดยเฉพาะการร่วมกันกระตุ้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีการเตรียมวางแผนการออม การใช้ชีวิตในบั้นปลาย การร่วมมือกันในชุมชน การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนและการออมเพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเมื่อมีการบริหารจัดการและพัฒนาที่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศ

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ) (2553) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่สูงอายุตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอ เป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความปรารถนาเรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงวัยขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกันผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้าก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัย ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรมซึ่งจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อันได้แก่ หลักไตรลักษณ์ (ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน) หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา หลักบุญบาป/หลักกรรม มีความเชื่อว่าทำบุญได้สุ่สุคติทำชั่วไปสู่ทุคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีล และภาวนา หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล-เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีนเมา ขณะเดียวกัน ก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต หลักอบายมุข 6 คือ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และหลักสังคหวัตถุ 4 คือ รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง นอกจากนั้น ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัญญา 4 คือ มีการ

พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น บุตรหลาน จึงควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยว่าสิ่งใดควรให้และไม่ควรให้เช่น งดเครื่องดื่มมีนเมา ให้ออกกำลังกายเบา ๆ พุดให้เสียกำลังใจ ให้ความรักและความเคารพต่อท่าน คือ ดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สถิตย์พงษ์ มั่นหล้า (2553) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพกายและความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร, เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 66-70 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และยังคงอยู่กับคู่สมรส มีจำนวนสมาชิกในบ้าน 3-4 คน ปัจจุบันประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ซึ่งรายได้ทั่วไปได้จากการประกอบอาชีพของตนเอง และมีความเพียงพอกับรายจ่าย รายได้ของครอบครัวต่อเพิ่มมากกว่า 10,000 บาท 2) ผู้สูงอายุมีสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี แต่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ดี มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับมาก มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมทั้ง 3 ด้าน คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมชุมชนและวัฒนธรรม อยู่ในระดับปานกลาง 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ 3.1) ปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ประจำในปัจจุบัน และรายจ่าย มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้น เพศ มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมชุมชนและวัฒนธรรม 3.2) ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ คือ ภาวะสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ภาวะสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมนันทนาการ 3.3) ปัจจัยด้านครอบครัว คือ จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิศราภรณ์ ชมชื่น (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังทางสังคมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพการณ์ของการเสริมสร้างพลังทางสังคมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังทางสังคมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานครจำนวน 1,000 ตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.8 อายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 22.2 สมรสแล้วร้อยละ

50.8 จบประถมศึกษาหรือต่ำกว่าร้อยละ 33.4 เป็นลูกจ้างประจำ ร้อยละ 38.1 และมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับรายได้เฉลี่ยร้อยละ 65.1 ในเรื่องของการเสริมสร้างพลังทางสังคมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยในความเป็นไปได้ที่คน ๆ หนึ่ง จะบรรลุถึงสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจที่สูงขึ้น ด้วยความพยายามของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 77.3 ในเรื่องความเชื่อมั่นต่อการได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาล หรือ องค์กรพัฒนาเอกชนเมื่อประสบความยุ่งยาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่ามีความเชื่อมั่นบ้าง คิดเป็นร้อยละ 27.5 และในเรื่องของความอิสระในการแสดงออกทางความคิดเห็นที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงรู้สึกอิสระในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.0 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังทางสังคม 1) ด้านการยกสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจของบุคคล ด้วยความพยายามของตนเอง คือ การได้รับเงินช่วยเหลือจากการว่างงาน ความพิการ หรือเงินช่วยเหลือทางสังคมอื่น ๆ การสนับสนุนเงินร้อยละ 10 ของรายได้ ปัจจุบันเพื่อช่วยเหลือโครงการช่วยคนว่างงานให้หางานทำและบทบาทของรัฐบาลในเรื่องความรับผิดชอบต่อประชาชน 2) ด้านความเชื่อมั่นในการได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลหรือองค์กรพัฒนาเอกชนเมื่อประสบความยุ่งยาก คือ การได้รับเงินช่วยเหลือจากการว่างงานความพิการ หรือเงินช่วยเหลือทางสังคมอื่น ๆ บทบาทของรัฐบาลในเรื่องความเท่าเทียมกันของรายได้และบทบาทของรัฐบาลในเรื่องความรับผิดชอบต่อประชาชน 3) ด้านความอิสระในการแสดงออกทางความคิดเห็นที่สาธารณะ คือ ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา บทบาทของรัฐบาลในเรื่องความเท่าเทียมกันของรายได้และบทบาทของรัฐบาลในเรื่องความรับผิดชอบต่อประชาชน

พระดาวเหนือ บุตรสีทา (2557) ศึกษาการสร้างเครือข่ายและการจัดการเครือข่ายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบเครือข่ายทางสังคมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข 2) ศึกษาขั้นตอนในการสร้างเครือข่ายทางสังคมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข 3) ศึกษาการจัดการเครือข่ายทางสังคมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข 4) ศึกษาปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะในการจัดการเครือข่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข เป็นการศึกษาเฉพาะกรณี โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ 15 ราย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบเครือข่ายของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข มี 2 รูปแบบ คือ 1) เครือข่ายระดับชุมชน/เครือข่ายเชิงพื้นที่ และเครือข่ายระดับบุคคล โดยมีการรวมกลุ่มกันของบุคคล กลุ่มบุคคลที่มีความสนใจมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมายเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาาร่วมกัน และเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีให้เกิดขึ้นในชุมชน สำหรับขั้นตอนการสร้าง/ก่อรูปเครือข่ายนั้นมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ตระหนักถึงปัญหาและสำนึกการรวมตัวเป็นเครือข่าย (2) มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน (3) สร้างความไว้วางใจ (4) การแสวงหาแกนนำที่ดี (5) การสร้างแนวร่วมสมาชิกเครือข่ายแนวทางการจัดการเครือข่ายมีการจัดการ

ใน 2 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1) การสร้างความเป็นองค์การเครือข่ายและการทำให้เกิดความมั่นคงประกอบด้วย (1) จัดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในเครือข่าย (2) สร้างความรู้สึกร่วมในการทำงานร่วมกัน (3) จัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน (4) จัดระบบข้อมูลข่าวสารในการติดต่อข่าวสาร และ ขั้นที่ 2) การรักษาความต่อเนื่องของการเป็นองค์การเครือข่าย ประกอบด้วย (1) มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (2) สร้างความเสมอภาคและเท่าเทียม (3) รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน (4) การให้ความช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนสมาชิก ปัญหาและอุปสรรคสำคัญในการจัดการเครือข่ายประกอบด้วย การขาดแคลนบุคลากรในการทำงาน สิ่งปลูกสร้างที่ใช้ในการฝึกอบรมไม่มีความมั่นคง งบประมาณในการสนับสนุนไม่เพียงพอ ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชันของหน่วยงานภาครัฐ และน้ำท่วมสถานที่ทำกิจกรรม

อรรถรา ธรรมาธิกุล (2558) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันของพลังอำนาจผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาชุมชน 2) ศึกษาคุณค่าผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาชุมชน 3) พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาชุมชน และ 4) ประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาชุมชน ซึ่งใช้วิธีการวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา ร่วมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และการวิจัยแบบพหุเทศกรณีศึกษา รวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันของชมรมผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณโดยชมรมผู้สูงอายุมีความต้องการจำเป็นในการเสริมสร้างพลังอำนาจในด้านสภาพแวดล้อมชมรมและด้านการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพสมาชิกผู้สูงอายุเป็นลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นสูงสุดซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนด้านการสร้างพลังและแรงขับเคลื่อนพลังอำนาจผู้สูงอายุมีปัญหาที่มากที่สุดและปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุประกอบด้วย ตัวบุคคล การเสริมพลังสุขภาพ โอกาสของการเรียนรู้ การจัดการความรู้และประสบการณ์ อุดมคติ ทรัพยากร (งบประมาณบุคคล อุปกรณ์อื่น ๆ) และการบูรณาการ 2) คุณค่าของชมรมผู้สูงอายุ จำแนกออกเป็น 2 ด้านหลัก คือ ด้านการพัฒนาบุคคลและด้านการพัฒนาสังคม ส่วนแนวทางในการพัฒนาชมรม จำเป็นต้องเสริมสร้างและพัฒนากลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง 3) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาชุมชน ประกอบด้วยหลักการ วัตถุประสงค์ องค์ประกอบของการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุและองค์ประกอบร่วม โดยองค์ประกอบของการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ “PHOMKIRI Model” มีองค์ประกอบย่อย 8 ประการ คือ (1) ตัวบุคคล (2) การเสริมพลังสุขภาพ (3) โอกาสของการเรียนรู้ (4) การจัดการ (5) ความรู้และประสบการณ์ (6) อุดมคติ (7) ทรัพยากร (งบประมาณ บุคคล อุปกรณ์อื่น ๆ) และ (8) บูรณาการ 4) การประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุ ผ่านการตรวจสอบและรับรองโดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินความ

เหมาะสมความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

มูจลินท์ แพงศิริ (2558) ศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจชมรมผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การค้นพบสภาพการณ์จริง การสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ และการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ประชากรในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ มีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 585 คน กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลสะลวง จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ด้านบริบทชุมชน ประกอบด้วย ประวัติชุมชนและการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจผู้สูงอายุ ได้แก่ แบบบันทึกการสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที การวิเคราะห์เชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์และพรรณนาเชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีการนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเองจากการมองภาพของเป้าหมายที่ต้องการ การวิเคราะห์ศักยภาพของผู้สูงอายุมีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ผู้วิจัยรู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของผู้สูงอายุ ความเป็นธรรมชาติของชุมชนที่ศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจให้เกิดผลได้ ดังนั้น การเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุให้กระทำ จะเห็นได้จากผู้นำจะคอยช่วยประชาสัมพันธ์งานได้อย่างดี เกิดชมรมผู้สูงอายุในชุมชนที่เป็นรูปธรรม ซึ่งภายหลังการดำเนินงาน พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้การส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น หลังการเข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรีสุดา ทองไข้ว (2558) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุจังหวัดกระบี่, ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุต่อแนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่ และเสนอแนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่ ผลการศึกษาพบว่า 1) สภาพการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่ จัดได้ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีเวลาว่างน้อย รองลงมา คือ สายตาไม่ดี 2) ความต้องการของผู้สูงอายุต่อแนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย คือเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการความรู้ในด้านสุขภาพอนามัย รองลงมา คือ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และ 3) แนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่ พบว่ากิจกรรมที่ควรจัดสำหรับผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย ควรจัดสาระเกี่ยวกับวิธีการเลือกอาหารรับประทาน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรค เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตโดยจัดรูปแบบหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การฝึกปฏิบัติ การสาธิต และการบรรยาย สำหรับสถานที่จัด ควรจัดที่ กศน.ตำบล ศาลาเอนกประสงค์หมู่บ้าน และสำนักงานเทศบาล ผู้จัดควรเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมควรจัดในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 13.00 น.-16.00 น.

ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรผู้สูงอายุจากชุมชน อำเภอพระพรหมและชุมชนเทศบาลนครนครศรีธรรมราชจำนวน 30 คนที่ผ่านหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 83.33 อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 66-70 ปี ร้อยละ 36.68 เชื้อชาติไทย ร้อยละ 100 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 การศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา ร้อยละ 46.67 สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไชมัน ร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ยังทำงาน ร้อยละ 56.67 แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุได้จากบุตรจากการทำงานและเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ร้อยละ 23.33 ฐานะทางการเงินพอใช้ และมีเหลือเก็บร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 70 มี cognitive function ปกติ ร้อยละ 100 และไม่เป็นภาวะพึ่งพาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันร้อยละ 100 ส่วนหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุที่เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าการจัดกิจกรรมเรียนการสอนที่เป็นระบบทำให้นักเรียนผู้สูงอายุได้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) ด้านร่างกายกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการ

ดูแลสุขภาพและสามารถดูแลตนเองได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมีสุขภาพร่างกายที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ อาการดีขึ้นรู้สึกว่าคุณสบายความดันโลหิตลดลงไม่อ้วนสามารถดูแลและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ดีขึ้นตามที่วิทยากรได้ให้ความรู้โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

จิวรรณ มณีแสง และคณะ (2560) ศึกษารูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาลักษณะการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มในจังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อหารูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตจังหวัดปทุมธานี จำนวน 5 แห่ง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอคลองหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอหนองเสือ และอำเภอธัญบุรี เลือกสุ่มตัวอย่างจากแต่ละอำเภอตามสัดส่วนประชากร จำนวน 380 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบด้านลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ เช่น สถาบันเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาภูมิปัญญาผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเพื่อนสูงวัย สูงวัยใจอาสาทำความรู้ไปเผยแพร่ต่อให้ผู้สูงอายุและชาวบ้านในชุมชนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า สำหรับลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ การมีเสรีภาพ ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านปัจจัยพื้นฐาน และการดูแลสุขภาพอนามัย การฝึกอบรมและการศึกษาเพิ่มเติม การมีส่วนร่วม การพัฒนาโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้บริการแก่ชุมชน และเป็นอาสาสมัคร การได้รับการดูแล มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เพราะความสามารถส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามต้องการซึ่งถือว่ามีความพร้อมทางเศรษฐกิจมากกว่า ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนจะมีความทุกข์กังวลใจในเรื่องการหาเลี้ยงชีพ ต้องดิ้นรนขวนขวายหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว มีความต้องการในการรวมกลุ่มเครือข่ายของสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมเครือข่ายทางสังคมมากขึ้นจะมีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะเวลานานจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะสั้นซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของตนเอง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะเวลานานจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะสั้น ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของตนเอง การเข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม และพบว่าลักษณะของการจัดสวัสดิการเน้นหลัก 5 ประการ คือ การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจตนเอง ความมีศักดิ์ศรี

ฐิติชญา ฉลาดล้ำ และคณะ (2560) ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา และเพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่เป็นรูปธรรม ไม่ต่อเนื่อง และไม่ครอบคลุมมิติของการสร้างเสริมสุขภาพ รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพ การให้ความรู้โดยใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจและการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชมรม มีการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเสริมอย่างต่อเนื่องในวันประชุมประจำเดือน และในระยะที่ 3 พบว่า หลังการใช้รูปแบบ ผู้สูงอายุมีความรู้และพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าก่อนใช้รูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ในระดับมาก

จุฑาลักษณ์ แสนโท จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา คำริสุ (2560) ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 228 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาราชควาย ได้จำนวนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ประกอบด้วย คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุนาราชควาย จำนวน 7 คน เจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนตำบลนาราชควายที่รับผิดชอบการดำเนินงานในโรงเรียนผู้สูงอายุนาราชควาย จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาราชควาย จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครพนมที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน ผลการศึกษาพบว่า จากผลการศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านร่างกาย เป็นอันดับแรก อันดับสองคือ ด้านจิตใจ อันดับสามคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อันดับสี่คือ ด้านความมั่นคง และอันดับสุดท้ายคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนเรื่องผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มี

หน่วยเคลื่อนที่บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน และควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีคำปรึกษาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการบริการคัดกรองและประเมินสุขภาพจิต และส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลายความตึงเครียดกังวล และเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ

ธิดารัตน์ นวลเดช (2561) ศึกษาเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอนองปรือ จังหวัดชลบุรี และเพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอนองปรือ จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77.14) มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 48.57) มากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 51.43) และร้อยละ 35.71 มีสถานภาพหม้าย และร้อยละ 60 มีบุตรมากกว่า 1 คน มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด (ร้อยละ 60) ส่วนผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เช่นเดียวกัน (ร้อยละ 67.14) มีช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 64.29) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 64.29) และมีสถานภาพหม้าย ร้อยละ 24.29 และร้อยละ 68.57 มีบุตรมากกว่า 1 คนและมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1-1,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด ผลการศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในภาพรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ ความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต รองลงมาคือ การที่สามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุขการรู้สึกว่ามีสิ่งที่น่าสนใจให้ได้ศึกษา การมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรื่นรมย์ต่าง ๆ และการมีสมาธิที่ดีในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในภาพรวม ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ การรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต รองลงมาคือ ความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเป็นปกติความสามารถทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ ความสามารถใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุข และมีประสบการณ์เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจและมีความสำคัญยิ่งสำหรับชีวิตส่วนของระดับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในภาพรวมในระดับมากเช่นกันและเมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุด คือ ความรู้สึกที่ชีวิตที่ผ่านมาเป็นเรื่องที่มีค่า รองลงมาคือ การได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ

การมีความสุขและการรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้สึกว่าในชีวิตมีสิ่งที่น่าสนใจให้ได้ศึกษา และการเป็นคนหัวเราะง่าย

อรทัย เลียงจินดาถาวร (2562) ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง โรงเรียนผู้สูงวัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงวัยเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร 2) ศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงวัย และ 3) ศึกษาแนวทางทางในการพัฒนาการดำเนินงานด้านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนผู้สูงวัยที่ลงทะเบียนเรียนในปี 2560 จำนวน 99 คน และใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่เทศบาล และคณะกรรมการนักเรียน จำนวน 13 คน และสังเกตการณ์การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียน พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจากการเริ่มเข้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพท้องถิ่น และจากหน่วยงานต่าง ๆ

นิธิภัทร ชิตานนท์ (2563) ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีและเพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาอาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพการสมรส แตกต่างกัน เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็น เพศหญิง มีอายุ 66 - 70 ปีจบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท และมีสถานภาพสมรส ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก

ขวัญฤทัย ดำรงค์วัฒนโกคิน (2564) ศึกษาเรื่อง แนวทางในการบริหารจัดการสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2564 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษามาตรการในการสร้างความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงวัยผ่านมาตรการภาครัฐ และชุมชน 2) เพื่อศึกษามาตรการในการสร้างความมั่นคงของสังคมสูงวัยโดยภาพรวม พบว่า ประชากรสูงวัยและความ

เป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในประเทศไทย เป็นความท้าทายที่สำคัญสำหรับครอบครัวชุมชนและรัฐบาล รัฐบาลไทยให้ความสำคัญอย่างมากต่อปัญหาเรื่องอายุคน อื่น ๆ อาศัยอยู่นานกว่าที่เคย ซึ่งหมายความว่า การเพิ่มทรัพยากรอันมีค่าสูงส่งมากขึ้น ผู้สูงวัยที่ทำงานเลี้ยงดูลูกหลานผู้สูงอายุในชุมชนและสามารถแบ่งปันวัฒนธรรมและค่านิยมกับเยาวชนได้อย่างมีความหมาย ด้วยเงินบำนาญที่ไม่ใช่จำนวนมาก แต่ยังคงเป็นเงินบำนาญแห่งชาติและการมีส่วนร่วม อย่างมีนัยสำคัญในการชราภาพของประชากร ในระดับรัฐบาล ประเทศไทยเริ่มกระบวนการท้าทายใน การตอบสนองความต้องการของสังคมผู้สูงอายุ จำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทยเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วและจะยังคง ดำเนินต่อไปในทศวรรษหน้า นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2503 จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้น 7 เท่าจากประมาณ 1.5 ล้านคนเป็น 10.7 ล้านคนหรือร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด การเกิดริ้วรอยของประชากรในอนาคตจะเกิดขึ้นได้รวดเร็วยิ่งขึ้นเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 20 ล้านคนภายในปี 2578 ซึ่งจะทำให้มีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 30 นอกจากนี้ใน ห้วง 2-3 ปีข้างหน้าผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนบุตรที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปีเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ไทย

งานวิจัยต่างประเทศ

Boyette et al. (2002) ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากรายงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพกายและจิตปกติจำนวน 100 เรื่อง พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายมี 5 องค์ประกอบหลัก คือ 1) บุคลิกลักษณะส่วนบุคคล 2) ความรู้ ทัศนคติและความเชื่อ 3) ภาวะทางจิตใจ 4) ภาวะทางจิตใจ หรือสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม และ 5) สภาพสิ่งแวดล้อม

Matsuo Miyoko et al. (2003 : 17-24) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีการมีส่วนร่วม (Activity Participation) กับกิจกรรมที่ไม่มีการมีส่วนร่วมต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในกลุ่มผู้สูงอายุอายุ 65 ปีขึ้นไป 2 กลุ่ม จำนวน 321 คนโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า กลุ่มที่มีกิจกรรมการมีส่วนร่วม มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมการมีส่วนร่วม และมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมการมีส่วนร่วม

Sabatini (2003) ทำการศึกษาการออกกำลังกายและการประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาตนเองในผู้ สูงอายุเพศหญิง อายุ 65-100 ปีจากศูนย์ผู้สูงอายุนิวเจอร์ซีได้จำนวน 107 คน พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการทำหน้าที่ของร่างกาย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง

Cohen-Mansfield, Marx, Biddison, and Guralnik (2004) ทำการศึกษาปัจจัยสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 320 คน พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ คุณภาพของผู้สอนออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วน และประเภทของการออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุร้อยละ 70 คิดว่าเป็น สิ่งสำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย รองลงมาคือความสะดวกในการมาออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายน้อย และผู้ร่วมออกกำลังกายคนอื่น ๆ อยู่ในวัยสูงอายุด้วยกัน นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจ

Chen et al. (2010: 61-72) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุของคนที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 356 คน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจผู้สูงอายุเพศชายได้แก่ อายุ การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การมีสถานะทางการเงินที่ดี การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีลูกหลานเป็นเพื่อน และประสิทธิภาพของตนเอง ในขณะที่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเพศหญิง ได้แก่ การไม่เจ็บป่วย การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีบทบาทในสังคม การทำกิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมกลุ่ม

Thomopoulou et al. (2010: 13-28) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความโดดเดี่ยวหรือความว่างเหวของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ และเพื่อศึกษาความโดดเดี่ยวหรือความว่างเหวของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุชาวกรีซจำนวน 180 คน ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปี ถึง 93 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน แบบวัดคุณภาพชีวิตซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้านได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม และเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 120 คน และเป็นเพศหญิง 60 คนสามารถจำแนกเป็นช่วงอายุผู้สูงอายุได้เป็นอายุ 60-74 ปี จำนวน 100 คน และช่วงอายุตั้งแต่ 75 ปี ขึ้นไป จำนวน 80 คน สถานภาพสมรสจำนวน 118 คน หย่าร้าง 9 คน และเป็นหม้าย 53 คน ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพศชายสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสมรสสูงกว่าผู้สูงอายุที่หย่าร้าง แต่ผู้สูงอายุที่หย่าร้างมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่เป็นสถานภาพเป็นหม้าย ระดับความโดดเดี่ยวหรือความว่างเหวของผู้สูงอายุเพศหญิงสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสซึ่งมีการติดต่อลูกหลานจะมีความโดดเดี่ยวหรือ

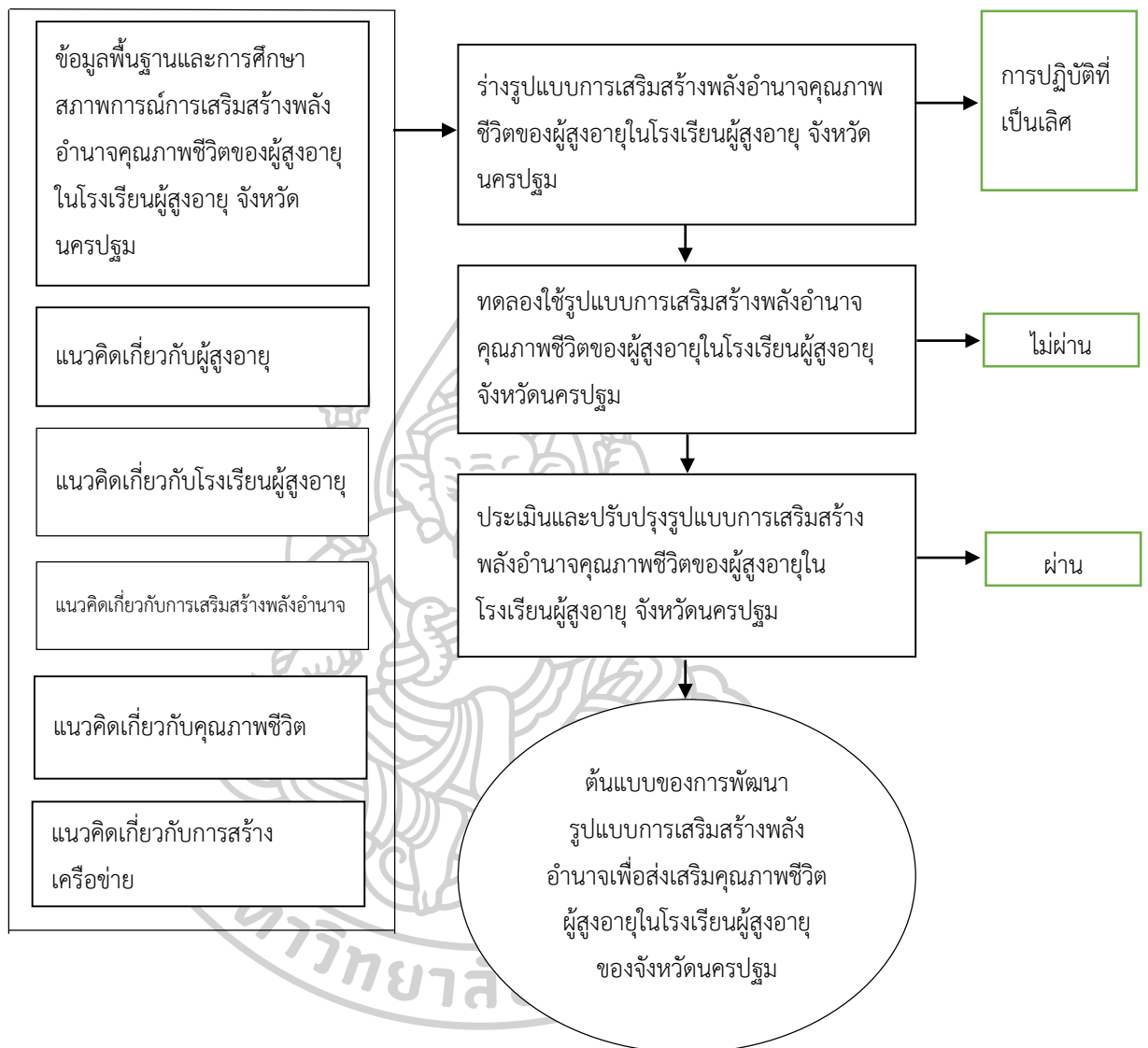
ความว่าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหย่าร้างและผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นหม้าย นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีสถานภาพเป็นหม้ายจะมีเจ็บปวดทางจิตใจในเรื่องความโดดเดี่ยวหรือว่าเหวจากการสูญเสียคนที่รักอย่างเห็นได้ชัด

Daniel Bunout et al. (2012: 15) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเมืองซานติเอโก ประเทศชิลี โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตของ WHO กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในชุมชนอายุ 65-80 ปี จำนวน 1,189 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง ระดับการศึกษาดี มีจิตอาสา มีเพื่อนและมีส่วนร่วมกิจกรรมในกิจกรรมระหว่างผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยทางด้านสุขภาพจิต และความสัมพันธ์กับสังคม มีอำนาจทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังแผนภูมิต่อไปนี้



กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้เทคนิควิธีการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ร่วมกับ Multi-case Multi-side มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

หน่วยการวิเคราะห์

หน่วยการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดนครปฐมที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) การวิจัยครั้งนี้ที่เลือกศึกษาที่จังหวัดนครปฐมเพราะเป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคกลางซึ่งเป็นภาคที่มีผู้สูงอายุมากเป็นอันดับสองของประเทศไทย และเป็นจังหวัดที่มีแนวโน้มผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี และเป็นจังหวัดปริมณฑล ที่มีความเจริญและการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแบบพหุลักษณะทั้งเขตเมือง เขตชนบทและปริมณฑล

พื้นที่ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนาที่เชื่อมโยงมิติโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ ได้แก่

1. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
3. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม
4. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
5. โรงเรียนผู้สูงอายุ ๗ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
6. โรงเรียนผู้สูงอายุ “มาหา”ไร” อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม
7. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ทางด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ มีแบบอย่างในการพัฒนาผู้สูงอายุ และมีการดำเนินงานต่อเนื่องอยู่จนถึงปัจจุบัน

ดำเนินการตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. การศึกษานำร่อง (Pilot Study) ศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัย แผน/ยุทธศาสตร์การพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ และเอกสารที่เกี่ยวข้องในบริบทภาพรวมของจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อกำหนดเค้าโครงร่างพื้นที่เป้าหมายให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากโรงเรียน 7 โรงเรียน รวมจำนวนประชากรทั้งหมด 365 คน ใช้วิธีเปิดตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้ขนาดตัวอย่าง 186 คน

3. การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) เกี่ยวกับพื้นที่ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเป้าหมาย จำนวน 35 คน หรือจนข้อมูลอิ่มตัว (Saturated Data) ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อขอคำแนะนำและรับรองเค้าร่างพื้นที่เป้าหมาย

4. กำหนดเค้าร่าง (Draft) พื้นที่เป้าหมาย

5. สำรวจพื้นที่ (Area Feasibility) บริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป้าหมายด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ วัด โรงเรียน บ้าน หน่วยงานราชการในพื้นที่ และลักษณะการรวมตัวของผู้คน เพื่อตรวจสอบเค้าร่างของเป้าหมายสำหรับเป็นข้อมูลพื้นฐานในระยะที่ 1 (R_1)

ขั้นตอนการวิจัย

1. การวิจัยระยะที่ 1 (Research: R_1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและความต้องการ (Analysis: A) เป็นการวิเคราะห์บริบทปัจจุบันและความจำเป็นในการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. การวิจัยระยะที่ 2 (Development: D_1) การออกแบบและพัฒนา (Design & Development: D & D) เป็นการพัฒนาและหาคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. การวิจัยระยะที่ 3 (Research: R_2) การทดลองใช้ (Implementation: I) เป็นการใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. การวิจัยระยะที่4 (Development: D₂) การประเมินผล (Evaluation: E) เป็นการประเมินประสิทธิผลและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม สามารถสรุปเป็นกรอบดำเนินการวิจัย ดังแผนภูมิที่ 3





แผนภูมิที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

รายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (R1: Research A: Analysis) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

1.2 เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.1 ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน

2.2 ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน

2.3 คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน

2.4 วิทยากรจิตอาสา โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 3 คน

2.5 นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย จำนวน 35 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจงจากโรงเรียนผู้สูงอายุ 7 โรงเรียน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

3. วิธีดำเนินการวิจัย การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ ผู้วิจัยใช้การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและความคิดเห็นต่อสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม ที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ มีขั้นตอนการสร้างและหาประสิทธิภาพดังนี้

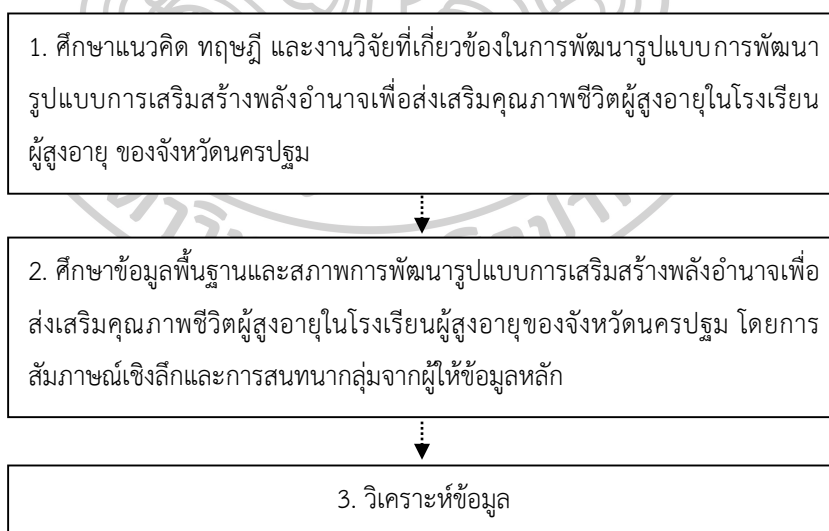
4.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม

4.2 สนทนากลุ่มกับที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ, ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ, คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ, วิทยากรจิตอาสา

โรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม และการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับยืนยันพื้นที่เป้าหมาย (ผลการศึกษานำร่อง) สำหรับการดำเนินการนำรูปแบบไปทดลองใช้

4.3 นำข้อมูลจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม และจากการสนทนากับที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ, ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ, คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ, วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม มากำหนดประเด็นและโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์โดยสร้างกรอบคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

4.4 จัดทำการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป



แผนภูมิที่ 4 ขั้นตอนการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

5 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม ที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้สนทนากลุ่มที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ, ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ, คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ, วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 35 คน โดยสนทนาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม และการสัมภาษณ์ระดับลึกเพื่อการสรุปยืนยันพื้นที่เป้าหมายสำหรับขั้นตอนการนำรูปแบบไปทดลองใช้

6 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ, ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม ที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ รวมถึงการสนทนาเชิงลึกเพื่อสรุปพื้นที่ชุมชนเป้าหมายสำหรับขั้นตอนการนำรูปแบบไปทดลองใช้ด้วยการวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis)

สรุปวิธีดำเนินการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research: R₁) เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม (Analysis: A)

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	- วิเคราะห์เอกสาร	- เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม - งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	- การวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และนำเสนอแบบพรรณนา	- ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	- การสำรวจสภาพทั่วไป - การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง	- การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ระดับลึกกับกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 35 คน	- การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)	- ข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม อุปสรรคและแนวทางการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (D1: Develop D: Design) การออกแบบและการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1 วัตถุประสงค์ เพื่อออกแบบและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.1 วิธีดำเนินการวิจัย

1.1.1 การวิเคราะห์และพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.1.2 พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1.1.3 ตรวจสอบและรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ทรงคุณวุฒิในการรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม จำนวน 7 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกแบบเจาะจง

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.2.1 รูปแบบการเรียนรู้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1.3.1 การออกแบบ รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.3.1.1 การวิเคราะห์และพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ดำเนินการวิจัยโดยการนำผลจากการวิจัยในระยะที่ 1 มาสังเคราะห์เป็นร่างต้นแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม

1.3.1.2 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร หนังสือ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของจังหวัดนครปฐม

1.3.1.3 วิเคราะห์องค์ความรู้และนำผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม (ผลของ R_1) เพื่อเป็นแนวทางในการการออกแบบและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.3.1.4 ระบุเป้าหมายและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมที่ชัดเจน

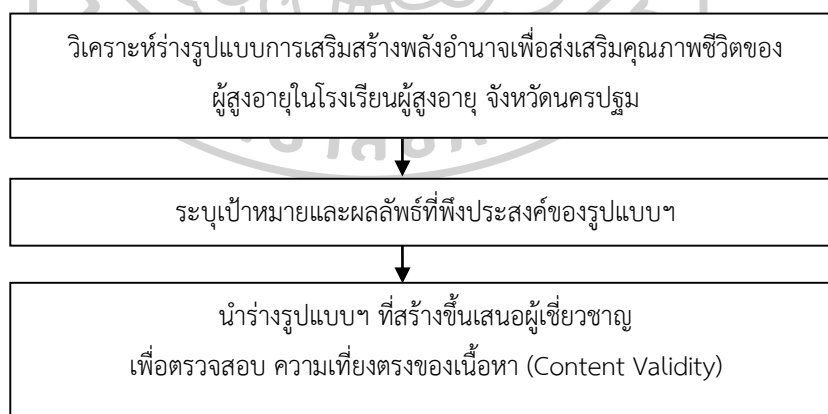
1.3.1.5 สังเคราะห์ร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ 2) ความมุ่งหมาย 3) วิธีการ และ 4) ตัวชี้วัด

1.3.1.6 นำร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ภาษาที่ใช้ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ต้องมากกว่า 0.5 ($IOC > 0.5$) และปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับรายละเอียดภาษาของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.3.1.7 นำร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของร่างรูปแบบ ความตรงตามเนื้อหา และความสอดคล้องขององค์ประกอบ

1.3.1.8 ปรับปรุงร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.3.1.9 จัดทำรูปแบบ (ต้นแบบ) การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมเป็นฉบับจริงเพื่อนำไปทดลองใช้



แผนภูมิที่ 5 ขั้นตอนการพัฒนาการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

1.3.2 การตรวจสอบและรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม โดยการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 นำเครื่องมือ ที่ได้ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญไปใช้สอบถามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบ ยืนยัน และรับรองรูปแบบโดยการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบฯ

1.3.2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามเพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

2) สร้างแบบสอบถาม เพื่อประเมินความเหมาะสมความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้ความหมายดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับน้อยที่สุด

2. การตรวจสอบและรับรองรูปแบบ โดยการประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบโดยใช้แบบสอบถามกับผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน

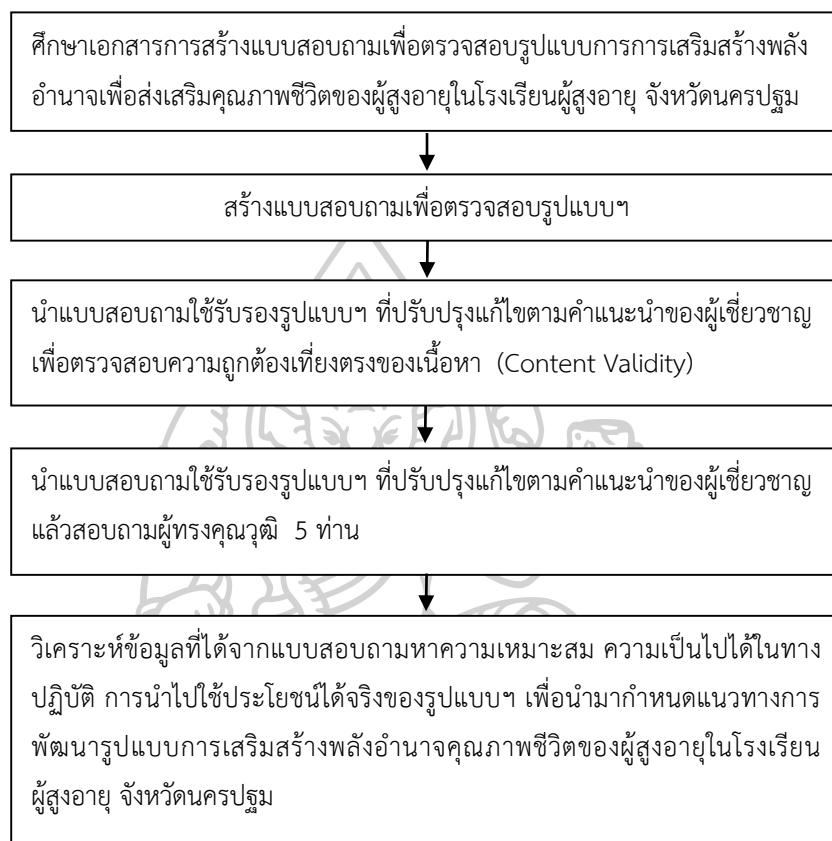
3. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามเพื่ออธิบายลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถามด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมาย โดยมีเกณฑ์ในการให้ความหมาย ดังนี้ (Best, 1981: 179-187)

ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์การแปลความหมาย
4.50 - 5.00	มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงและความเป็นไปได้ในระดับมาก
2.50 - 3.49	มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับน้อย
1.00 - 1.49	มีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เป็นคำถามปลายเปิด ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา



แผนภูมิที่ 6 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อรับรองรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 2 สรุปขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D₁) เป็นการออกแบบและพัฒนารูปแบบ การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัด นครปฐม (Design and Development: D and D)

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้
1. เพื่อออกแบบและ พัฒนารูปแบบ การ เสริมสร้างพลังอำนาจ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	วิเคราะห์	เอกสาร	การวิเคราะห์เนื้อหา	ร่างรูปแบบ การ เสริมสร้างพลังอำนาจ คุณ ภาพ ชี วิ ต ของ ผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุ จังหวัด นครปฐม
1.1 การสร้างรูปแบบการ เสริมสร้างพลังอำนาจ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	สังเคราะห์	เอกสาร	การวิเคราะห์เนื้อหา	ข้อมูลเป้าหมายและ ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ ของการวิจัย
1.2 ระบุเป้าหมายและ ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของ การวิจัย 1.3 เพื่อรับรองความ เที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Analysis)	สอบถาม ผู้เชี่ยวชาญ	ผู้เชี่ยวชาญ	แบบประเมิน ความ สอดคล้อง / ค่าดัชนี ความสอดคล้อง	ร่างรูปแบบ การ เสริมสร้างพลังอำนาจ คุณ ภาพ ชี วิ ต ของ ผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุ จังหวัด นครปฐม
2. การตรวจสอบและ รับรองรูปแบบโดยการ ประเมินความเหมาะสม และความ เป็นไป ได้โดยผู้ มีส่วนได้ส่วนเสีย	สอบถาม เพื่อประเมิน รูปแบบ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	แบบสอบถาม ค่าเฉลี่ย คำร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ เนื้อหา	รูปแบบการเสริมสร้าง พลังอำนาจคุณภาพ ชี วิ ต ของ ผู้สูงอายุใน โรงเรียน ผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (R₂: I: Implementation) การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. วัตถุประสงค์ เพื่อนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง

2. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อเป็น อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้ คือ เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการพัฒนาตามแบบนำร่องของ อบต. ตำบลบางแก้วฟ้า

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประสานกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมไปทดลองใช้

3.2 ประชุมคณะทำงาน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมไปทดลองใช้ในพื้นที่เป้าหมาย รวมถึงกำหนดช่วงเวลาการดำเนินการและบทบาทหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้อง และขณะดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพร้อมทั้งบันทึกรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมคูนาน

3.3 ดำเนินการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม กลุ่มเป้าหมาย ด้วยวิธีการดังนี้

3.3.1 จัดอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม โดยดำเนินการดังนี้

1) แนะนำตัวผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม กับผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการอบรม วิธีการอบรม และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องที่ผู้เข้ารับการอบรมควรมีส่วนร่วมเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

2) อธิบายเกณฑ์การวัดและประเมินผลให้ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มเป้าหมายให้เข้าใจการวัดและการประเมินความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เจตคติเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ทักษะเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม และการประเมิน

ความพอใจของผู้เข้าการอบรมที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

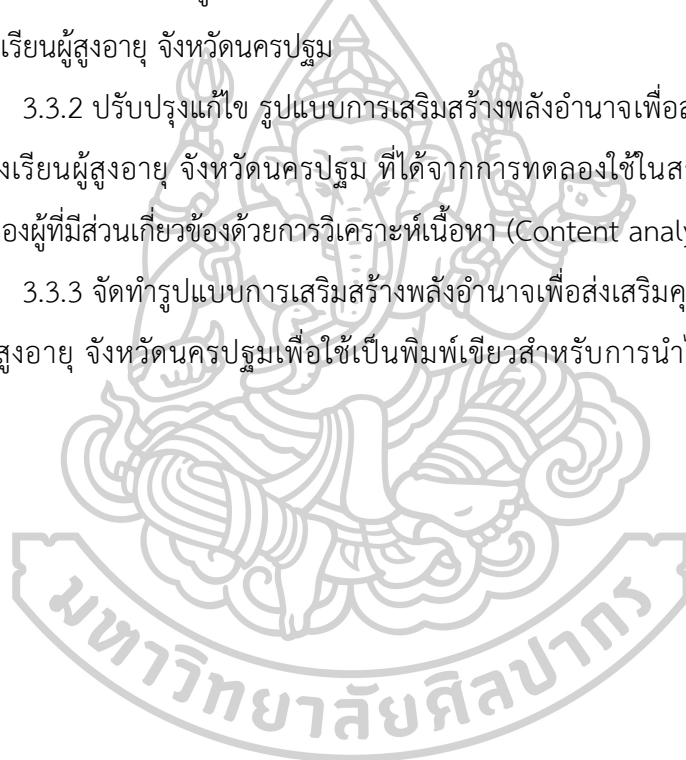
3) ทดสอบวัดความรู้ และทักษะการปฏิบัติที่เป็นเลิศ เกี่ยวกับการเสริมสร้าง
พลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมก่อนการอบรม

4) ทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

5) ทดสอบวัดความรู้ เจตคติ และทักษะ หลังการอบรมเสร็จสิ้นเพื่อเก็บ
รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

3.3.2 ปรับปรุงแก้ไข รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ที่ได้จากการทดลองใช้ในสถานการณ์จริงและจาก
ข้อเสนอแนะของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

3.3.3 จัดทำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมเพื่อใช้เป็นพิมพ์เขียวสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้โรงเรียน
ผู้สูงอายุอื่น



ตารางที่ 3 สรุปขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research: R₂) เป็นการนำรูปแบบไปใช้ (Implementation: I)

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ผลที่ได้
1.การจัดอบรมให้ความรู้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม	การวัดความรู้ทักษะก่อนและหลังอบรม	ผู้อบรม 30 คน	- แบบทดสอบความรู้ และทักษะการปฏิบัติที่เป็นเลิศ	- ได้อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม
2. แนวการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม	จัดประชุมนำเสนอ	ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 15 คน	- การสนทนากลุ่ม - การวิเคราะห์เนื้อหา	- ได้ทราบแนวทางและข้อเสนอแนะการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (D₂: Development E: Evaluate) การประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

2. กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา คือ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม และผ่านการเสวนากลุ่มย่อย และผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่

ประชากรกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวง
พ่อเป็น

กลุ่มเป้าหมาย เชิงคุณภาพในการถอดบทเรียน ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่
หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียน
ผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประสานกับโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อชี้แจงและขอความอนุเคราะห์ในการ
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ครูใหญ่ หรือประธาน หรือ
ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิต
อาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ผ่านการอบรม และผ่านการเสวนากลุ่ม
ย่อยการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัด
นครปฐม

3.2 ประชุมคณะทำงาน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ในพื้นที่เป้าหมาย

3.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบประเมินความพึงพอใจกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ที่ผ่าน
การอบรมและผ่านการเสวนากลุ่มย่อย จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย

3.4 ปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐมตามคำแนะนำของผู้ทรงวุฒิในพื้นที่

3.5 จัดทำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เป็นฉบับสมบูรณ์

4. การถอดบทเรียนการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

4.1 จัดเวทีเสวนา แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ (ใหม่) ที่ได้จากการเสวนากลุ่มย่อยพร้อมทั้ง
ประมวลสรุปองค์ความรู้ ข้อเสนอแนะ และสะท้อนผลของการใช้รูปแบบร่วมกันภายในโรงเรียน
ผู้สูงอายุกับที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมและผ่านการเสวนากลุ่มย่อย

ตารางที่ 4 สรุปขั้นตอนที่ 4 (D₂: Development E: Evaluate) เป็นการประเมินและปรับปรุงรูปแบบ

วัตถุประสงค์	วิธีการ	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือการวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
การประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบ - เชิงปริมาณ	- การใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ	ผู้อบรม 30 คน	- ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน - การวิเคราะห์เนื้อหา	ได้ทราบความคิดเห็นของผู้อบรมที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม
การถอดบทเรียนการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม	จัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ (ใหม่) ที่ได้จาก การเสวนากลุ่มย่อยพร้อมทั้งประมวลสรุปองค์ความรู้ ข้อเสนอแนะ	ผู้เชี่ยวชาญ 7 คน	การวิเคราะห์เนื้อหา	รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม (ที่สมบูรณ์)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 4) เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ นำเสนอผลการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอนเพื่อตอบโจทย์การวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการจัดการอบรม การขับเคลื่อนเวทีสาธารณะ และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

ตอนที่ 4 ผลการประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ด้วยการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มาศึกษาและทำกิจกรรมที่โรงเรียน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ผลข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจากโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลแบบสอบถามให้กับผู้สูงอายุจาก 7 โรงเรียน จำนวน 186 คน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติ นำมาสรุปโดยละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n=186)

ข้อ	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
1	เพศ		
	ชาย	116	62.00
	หญิง	70	38.00
	รวม	186	100.00
2	อายุ		
	60-69 ปี	50	27.00
	70-79 ปี	129	68.00
	80-89 ปี	4	3.00
	90-99 ปี	3	2.00
	รวม	186	100.00
3	สถานภาพสมรส		
	โสด	35	19.00
	คู่	85	46.00
	หม้าย	50	27.00
	หย่า	10	5.00
	แยกกันอยู่	6	3.00
	รวม	186	100.00

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

n=186)

ข้อ	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
4	ระดับการศึกษา		
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	75	41.00
	ประถมศึกษา	55	30.00
	มัธยมศึกษาตอนต้น	15	8.00
	มัธยมศึกษาตอนปลาย /ป.ว.ช	15	8.00
	อนุปริญญา/ปวส.	10	5.00
	ปริญญาตรี	13	6.00
	สูงกว่าปริญญาตรี	3	2.00
	รวม	186	100.00
5	อาชีพปัจจุบัน		
	ไม่ได้ทำงาน	96	52.00
	เกษตรกร	20	11.00
	ค้าขาย	40	22.00
	รับจ้าง	10	5.00
	ข้าราชการบำนาญ	20	10.00
	รวม	186	100.00
6	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
	น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน	130	70.00
	5,001-10,000 บาท/เดือน	16	9.00
	มากกว่า 10,001 บาท/เดือน	40	21.00
	รวม	186	100.00
7	ที่อยู่อาศัย		
	บ้านตนเอง	156	84.00
	บ้านของลูกหรือหลาน	20	11.00
	บ้านของญาติพี่น้อง	10	5.00
	รวม	186	100.00

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

(n=186)

ข้อ	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
8	โรคประจำตัว		
	มี	115	62.00
	ไม่มี	71	38.00
	รวม	186	100.00

จากตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เป็นชายมากที่สุด จำนวน 116 คิดเป็นร้อยละ 62 มีอายุมากที่สุด 70-79 ปี จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมา มีอายุ 60-69 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 และน้อยที่สุดมีอายุ 90-99 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 มีสถานภาพสมรส มากสุด คู่ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 46 .00 รองลงมา มีสถานภาพสมรส หม้าย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 และน้อยที่สุดมีสถานภาพสมรส แยกกันอยู่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 มีระดับการศึกษาสูงสุด ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมา ประถมศึกษา จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และน้อยสุด สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 มีอาชีพปัจจุบัน มากสุด ไม่ได้ทำงาน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 รองลงมา ค้าขาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และน้อยสุด รับจ้าง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน มากสุด จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมา มากกว่า 10,001 บาท/เดือน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00 และน้อยสุด 5,001-10,000 บาท/เดือน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 มีที่อยู่อาศัย บ้านตนเองมากที่สุด จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 รองลงมา บ้านของลูกหรือหลาน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 และน้อยสุด บ้านของญาติพี่น้อง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 และมีโรคประจำตัวมากที่สุด จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 62.00 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโดยรวมและรายข้อ

(n=186)

ข้อ	ข้อคำถาม	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
	ทัศนคติและความตระหนักรู้				
1	ฉันสามารถดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้	3.71	.07	มาก	1
2	ฉันมีความสนใจ กระจือรือร้น ในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ	3.53	.99	มาก	3
3	ฉันคิดว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง	3.49	.02	มาก	5
4	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง	3.48	.02	ปานกลาง	6
5	ปกติฉันออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 วัน/สัปดาห์	3.44	.09	ปานกลาง	8
6	เมื่อรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปพบหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอรับคำปรึกษา	3.50	.08	มาก	4
7	ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม	3.56	.01	มาก	2
8	ฉันภูมิใจที่สามารถฝ่าฟันกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	3.49	.10	ปานกลาง	5
9	ฉันภูมิใจที่ฉันมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ	3.45	.08	ปานกลาง	7
10	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อครอบครัว	3.44	.04	ปานกลาง	8
	รวม	3.64	.07	มาก	3
	การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง				
1	ฉันยังคงมีความคล่องแคล่ว กระจือรือร้น เคลื่อนไหวที่คล่องตัว	3.58	.13	มาก	4
2	ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองได้	3.51	.04	มาก	8
3	ฉันยังสามารถทำสิ่งที่ถนัดได้ แม้ว่าอาจทำไม่ได้ดีเท่าเดิม	3.54	.05	มาก	6
4	ฉันมีความสามารถในการทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง	3.60	.07	มาก	3
5	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน	3.70	.03	มาก	2
6	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีคุณค่าต่อครอบครัว	3.58	.05	มาก	4

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโดยรวมและรายข้อ (ต่อ)

(n=186)

ข้อ	ข้อความ	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
7	ฉันภูมิใจที่ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน	3.53	.12	มาก	7
8	ฉันภูมิใจที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือส่วนรวมได้	3.56	.08	มาก	5
9	ฉันภูมิใจที่ลูกหลานให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน	3.53	.01	มาก	7
10	ฉันมีความสุขใจที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน	3.54	.35	มาก	6
11	ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับคนรุ่นหลัง	4.40	.54	มาก	1
	รวม	4.20	.44	มาก	2
	การเสริมสร้างพลังอำนาจ				
1	ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ	4.20	.44	มาก	2
2	นโยบายต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับความต้องการ	3.76	.16	ปานกลาง	3
3	โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับการจัดสรรงบประมาณในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ	4.20	.44	มาก	2
4	ฉันมีความพึงพอใจในกิจกรรมของโรงเรียน	3.40	.54	ปานกลาง	4
5	ชมรมช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง	4.80	.44	มาก	1
6	สถานที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสะดวกกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ	3.20	.44	ปานกลาง	5
7	สถานที่ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนอยู่ใกล้บ้าน	3.20	.44	ปานกลาง	5
	รวม	4.44	.21	มาก	1
	รวมทั้งหมด	4.61	.11	มากที่สุด	

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.61$, S.D. = .11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจ มีค่าอยู่ในระดับ

มาก ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) รองลงมาได้แก่ด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) และน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านทัศนคติและความตระหนักรู้ ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = .07)

ทัศนคติและความตระหนักรู้ พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = .07) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ฉันสามารถดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้ ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = .07) รองลงมา ได้แก่ข้อ 7. ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม ($\bar{x} = 3.56$, S.D. = .01) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ปกติฉันออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 วัน / สัปดาห์ ($\bar{x} = 3.44$, S.D. = .09) และข้อ 10. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อครอบครัว ($\bar{x} = 3.44$, S.D. = .09)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 11. ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับคนรุ่นหลัง ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .54) รองลงมา ได้แก่ข้อ 5. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ($\bar{x} = 3.70$, S.D. = .03) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 2. ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ($\bar{x} = 3.51$, S.D. = .04)

การเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ชมรมช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ($\bar{x} = 4.80$, S.D. = .44) รองลงมา ได้แก่ข้อ 1. ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และข้อ 3. โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับการจัดสรรงบประมาณในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. สถานที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสะดวกกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และข้อ 7. สถานที่ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนอยู่ใกล้บ้าน ($\bar{x} = 3.20$, S.D. = .44)

1.2 ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) เกี่ยวกับพื้นที่ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเป้าหมาย ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1 ได้กล่าวถึงความเป็นมาของจุดเริ่มต้นของโรงเรียน กล่าวว่า

“โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสาขาของชมรมผู้สูงอายุ ครั้งแรกมีสมาชิก 50 กว่าคน มาจนถึงปัจจุบันนี้ได้ชมรมผู้สูงอายุดีเด่น โดยปัจจุบันมีสมาชิก 600 กว่าคน แต่โรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนประมาณ 60 คน โดยมีสมาชิกมาจากหลาย ๆ ตำบล ส่วนมาก คือคนที่มาทำบุญที่วัด”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1

โดยมีกิจกรรมที่ทำ เช่น การไปงานศพ เมื่อสมาชิกเสียชีวิตก็จะนำเงินไปมอบให้ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ก็จะมีการประชุมใหญ่ตอนขึ้นปีใหม่ และแล้วแต่เหตุการณ์เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ก็จะมีการเรียกประชุม จะมีการประชุมประจำเดือนทุกวันพฤหัสบดีของต้นเดือน โดยมีระเบียบบังคับว่า จะต้องจัดประชุมทุกเดือน และการประชุมใหญ่ปีละ 2 ครั้งโดยเรียกสมาชิกทั้งหมดมาประชุมกัน ส่วนใหญ่ก็ไม่มีใครจะมีใครมาเนื่องจากติดภาระงานบ้านบ้าง ไม่มีรถมาบ้าง โดยปัญหานี้จะมีแก้ไขอย่างไร ที่มีการเรียกประชุมแล้วไม่มา ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 2 กล่าวเพิ่มเติมว่า

“บางคนก็อายุมากมาไม่ไหว บางคนก็มาไม่ได้ต้องให้ญาติพามา เราจะแก้ไขได้คิดว่าในวันประชุมใหญ่เราจะต้องเอารถออกไปรับตามหมู่บ้านและอีกอย่างหนึ่งถ้าต้องการให้ชมรมผู้สูงอายุมีส່วนร่วมควรจัดรถออกไปรับ”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 2

นอกจากนี้เวลาทำกิจกรรมที่โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

“โรงเรียนจะให้ออกกำลังกายนอกเหนือจากการประชุม ว่าคนแก่ควรดูแลรักษาสุขภาพกันอย่างไร ส่วนเรื่องอาชีพก็มีการทำดอกไม้จันทน์ ในการประชุมแต่ละครั้งเราก็จะจ้างชาวในกิจกรรมที่เราจะทำ โดยผู้สูงอายุจะมีหลักสูตรวิชาชีพ และก็การออกกำลังกายรักษาสุขภาพ แล้วก็มีเรื่องของการถนอมอาหาร ทำไข่เค็ม และอะไรอีกหลายอย่าง โดยมีการปฏิบัติจริง”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5

ในเรื่องของกิจกรรมที่ทำ ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า

“กิจกรรม คือ การพาสมาชิกชมรมไปท่องเที่ยวทัศนศึกษาโดย อบต.ให้การสนับสนุนซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่จะรับคนภายในตำบล กิจกรรมก็จะมีการประชุมกันทุกวันที่ 5

ของทุกเดือน จะมีการประชุมกันเฉพาะกรรมการ สมาชิกก็มีการประชุมกันปีละ 1 ครั้ง ซึ่งจะมีการเลี้ยงพระและรับทานอาหารร่วมกัน สมาชิกจะรับรู้ข่าวสารทางหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน และการออกบัตรเชิญ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอีกอย่างหนึ่งจะมีการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพ”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 7

และยังกล่าวถึงการประสานงานด้านเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ กล่าวว่า

“มีการแต่งตั้งตัวแทนแบ่งเขตกันทำงานไปตามหมู่บ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 8

ในเรื่องของกองทุนผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ถ้าจะเพิ่มก็จะเพิ่มแค่ 40,000 บาทเพราะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนก็หลากหลาย ติดบ้านก็มี ติดเตียงก็มี อาชีพของคนที่นี่ส่วนใหญ่จะออกไปทำงานข้างนอกกันคนเก่า ๆ ก็จะมีอาชีพการทำเกษตร และอีกส่วนหนึ่งที่ขายที่ แล้วออกไปทำงานข้างนอก”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 9

โดยหลัก ๆ โรงเรียนผู้สูงอายุจะเน้นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ อบรม.จึงมีการสนับสนุนงบประมาณเกี่ยวกับผู้สูงอายุค่อนข้างมาก เช่น การสนับสนุนผ่านงบประมาณกองทุนสุขภาพที่เรียกว่า สปสช. เพื่อจะให้ดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยตรงในเรื่องของผู้สูงอายุ ในปีนี้จะเป็นเรื่องของการออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเดินลีลาศเป็นเรื่องของสันตนาการ ได้ความบันเทิง ทำให้สดชื่น อีกโครงการหนึ่ง คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็จะมีการเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลในอำเภอนครชัยศรีมาให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย เช่น เอาหนังกายที่บ้านที่มีอยู่นำมาร้อยกันพอร้อยเสร็จก็เอามาออกกำลังกายด้วยการดึงให้ความยืดของยางช่วยยืดกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายสามารถทำที่บ้านได้ เล่นที่บ้านได้ และโครงการประเพณีส่งเสริมผู้สูงอายุ เช่น การทำเทียน การทำของประดิษฐ์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ที่กล่าวว่า

“โครงการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ เช่น การสานตะกร้า การทำปลาเส้น และเครื่องปั้นดินเผาเคลือบสีลาดล ลินค้าเกษตรก็มีพวกกล้วย ฝรั่ง ที่นี่ก็เป็นที่ต้องการ ผักปลอดสารพิษก็มี”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 10

ยังกล่าวเพิ่มเติมในเรื่องของกิจกรรมผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับศาสนา และรูปแบบกิจกรรม กล่าวว่

“ผู้สูงอายุที่นี้เหมือนเป็นผู้นำทางศาสนาเลยก็ว่าได้ เพราะว่าจะนำพาลูกหลานไปวัด พร้อมตนเองไปวัดเพื่อช่วยเหลืองานบุญต่าง ๆ ในวันสำคัญทางศาสนา”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 11

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมว่า

“กิจกรรมก็ยังทำอยู่แต่ก็ไม่ได้ทำตลอดเพราะต้องดูวัตถุประสงค์ในการผลิตด้วย เพราะในบางเดือนก็ไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะทำได้ และความต้องการของตลาด ส่วนมากไม่ว่าจะเป็น อบต . รพสต. ก็จะมีมาที่กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นส่วนมาก ซึ่งมากกว่ากิจกรรมของเด็กนักเรียนและเยาวชน”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 12

และกล่าวถึงปัญหาในการดำเนินงาน และการบริหารจัดการ กล่าวว่

“ก็จะเป็นเรื่องของเวลาที่ไม่ตรงกัน ซึ่งผู้สูงอายุจะอยู่บ้านวันเสาร์อาทิตย์ แต่เวลาราชการเราหยุดวันเสาร์อาทิตย์ เราก็ต้องเสียสละเวลาในวันหยุดเพื่อจะไปเยี่ยมเยียนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 13

การติดตามการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การที่เข้าโครงการและได้รับการปฏิบัติตนเองผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“หน้าที่นี้เราให้เป็นหน้าที่ของทางอนามัยเสียมากกว่า เราจะเป็นแค่คนทำกิจกรรมโครงการ แต่เราก็ต้องของความร่วมมือจากทางอนามัยและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลด้วย เพราะว่าการจัดกิจกรรมก็จะมีลักษณะของโครงการริเริ่ม กับโครงการแบบ

บูรณาการ แต่ส่วนมากก็จะจัดเป็นการบูรณาการมากกว่า เพราะจะมีการจัดโครงการร่วมกัน แต่ละหน่วยงานมีความสัมพันธ์กับหมด ก็จะได้ผลงานทั้ง อบต. ทั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุและของอนามัยด้วย ทั้งนี้ก็เป็นนโยบายของจังหวัดและของรัฐบาลด้วย บางทีก็จะมีหน่วยงานของพัฒนาชุมชน ธกส. ซึ่ง ธกส.เค้าก็จะมีเป้าหมายของเค้าโดยตรงเช่นกลุ่มเกษตรกร”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 14

การประชุมกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีมาประชุมกันทุกวันที่ 5 ของเดือน ส่วนการประชุมรายปีจะไปประชุมกันที่วัดซึ่งเป็นการประชุมใหญ่ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุที่กำลังก่อตั้งใกล้ยังไม่พร้อมที่จะดำเนินการ ดังคำกล่าวของ ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่

“ครั้งที่แล้วมีโรงพยาบาลหลวงพ่อบ้านมาครั้งหนึ่ง แต่เรายังไม่พร้อมเท่าไร สภานที่ของโรงเรียนก็ยังไม่รู้ว่าจะไปตั้งอยู่ตรงไหนไม่เหมือนกับแหลมบัว เพราะของเค้ามีสถานที่รองรับและมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเลย ที่นี้คิดไว้ว่าจะตั้งแต่ต้องดูความพร้อม แต่เราก็จัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ เช่น กิจกรรมยางยืดโดยใช้ห้องประชุมที่นี้บ้าง ศาลาบ้านบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข จิตใจแจ่มใส โดยเฉพาะกิจกรรมการเข้าวัดทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น สภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้นตามไปด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 15

ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงความเข้ามาของโรงเรียนผู้สูงอายุ กล่าวว่

“เราต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุเพราะถ้าเค้าอยู่บ้านโดยลำพังเค้าจะเหงา ถ้าได้มีการประชุมพบปะสังสรรค์เค้าก็จะอยู่แบบมีความสุขที่ได้พูดได้คุยกับคนที่รู้จัก”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 16

ในเรื่องงบประมาณที่มาช่วยสนับสนุน ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่

“งบประมาณมีที่ ทาง อบต.จัดสรรมาให้แต่จะใช้ผิดวัตถุประสงค์ไม่ได้ ทุกวันนี้ทำงานด้วยใจ ด้วยจิตอาสา เสียสละ เราจะรวมกลุ่มของเรา 4-5 คน ทำแล้วมีความสุข เมื่อเห็นผู้สูงอายุได้หัวเราะร่าเริง เราพยายามไปเยี่ยมเค้านบ่อย ๆ เมื่อมีโอกาส โดยรวมไปกับงานอสม.ด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 17

ในส่วนของกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดกิจกรรมของที่นี่มีมาต่อเนื่องอยู่แล้ว จะมีใน ส่วนของโรงพยาบาลและทางโรงเรียนเอง ซึ่งตอนนี้มีโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งก็มีหลักสูตรของเขายู่ก็จะมี การสอนในเรื่องเกี่ยวกับอาชีพ คนที่จะมาสอนก็เป็นครูของ กศน. ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมเรื่องอาชีพ ทางโรงพยาบาลจะไม่ทำเรื่องอาชีพแต่จะทำเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้าน และ ผู้ป่วยติดเตียงเท่านั้น นอกจากนี้ ทาง กศน. เน้นเรื่องการส่งเสริมอาชีพ ซึ่งสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ได้จะ นำออกไปจัดจำหน่ายตามงานต่าง ๆ และขายในเวปไซด์ด้วย กศน.มีหน้าที่เรื่องการส่งเสริมอาชีพของ ผู้สูงอายุอยู่แล้ว อย่างพระอาจารย์ก็เป็นวิทยากรให้ทางโรงเรียน แต่จะเป็นในสายของธรรมมะ โรงเรียนผู้สูงอายุที่ทำขึ้นมาเราก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น แจ่มใส ร่าเริง มีความสุข ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ที่นี่หลักสูตรจะเป็นเรื่องของการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เช่น การกายภาพบำบัด ฝึก ลมอม เช่นการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ที่บางระกำไม่มีคอมพิวเตอร์ เราก็จะมีการฝึกปฏิบัติอย่าง อื่นแทนซึ่งก็ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ตัวอย่างเช่น ป้าใจ ซึ่งส่วนมากไม่มีใครสนใจแ กเนื่องจากแกมีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต อดบ.ก็ไปเอาแกมาเข้าเรียนด้วย แต่ก็ไม่มีใครอยาก จะคุยกับแกเท่าไร อาจเป็นเพราะแกคุยไม่รู้เรื่อง พูดจากย้ำไปย้ำมา แต่ก็เป็นคนที่เราต้องให้ ความสนใจซึ่งเราต้องคอยดูแลสังเกตพฤติกรรมแกอย่างใกล้ชิด แต่ปรากฏว่าบางเรื่อง เช่น เรื่องวิชาชีพบางสิ่งก็เป็นเรื่องที่ทำค่อนข้างยาก แต่แกก็มีสมาธิที่จะทำงานจนสำเร็จ หลังจาก จบหลักสูตรแกมีความภาคภูมิใจเป็นอย่างมากในเรื่องของประกาศนียบัตร แกบอกว่ามันเป็น รางวัลใบแรกในชีวิตของฉันทัน แกจะมีความสุขมากกับใบประกาศนียบัตรใบนี้ ทำให้เรามีความ ภาคภูมิใจกับการที่เราได้ให้โอกาสเขาได้เข้ามาเรียน ซึ่งขณะนี้แกมีอายุ 70 กว่า เข้า 80 แล้ว ป้าใจหลังจากจบหลักสูตรแล้ว 1 เดือน เราก็มีการประเมินหลังการอบรมซึ่งเราก็จะบอก ให้ออกกำลังกายต่อ ปรากฏว่าป้าใจออกกำลังกายทุกวันเขาจะไม่เหมือนเราบางวันก็ขี้เกียจ แต่ป้าทำทุกวันไม่เคยขาด เพราะเมื่อป้าใจได้รับมอบหมายอะไรจากเราไปป้าก็จะทำอย่าง เต็มที่ ซึ่งเราก็กำลังจะต้องงานจากปีนี้ในป้าหน้าด้วย เป็นการสานต่อพร้อมกับการติดตามและ ประเมินผล งบประมาณที่นี่ไม่ค่อยมีเท่าไร เรื่องการไปทัศนศึกษาจึงไม่มีหรือว่ามีน้อยมาก ซึ่งตรงนี้บางทางบางระกำจะมีมากกว่า แต่จะมีโครงการให้โรงเรียนเป็นแบบวิถีพุทธของ ผู้สูงอายุซึ่งจะดีมาก”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 18

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมว่า

“ชมรมนี้เกิดมากกว่า 20 ปี แล้ว เราจะดูแลเรื่องของเศรษฐกิจได้ดีมาก ซึ่งทำให้ครอบครัวไม่เดือดร้อน เพราะถ้าเสียชีวิตก็ได้ทำหมื่นกว่าบาทซึ่งก็พอเพียงกับการจัดงานศพ และยังมีส่วนที่เหลืออีก การประชุมประจำปีเราก็จะมีการคัดกรองกลุ่มในเรื่องของสุขภาพ และจะมีการนิมนต์พระภิกษุมาให้ธรรมะ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 19

จากบทสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลหลัก สรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้
เกณฑ์การรับผู้สูงอายุ จะรับตั้งแต่อายุ 60-65 ถ้าอายุไม่ถึงก็สามารถแสดงความประสงค์จะเข้าร่วมชมรมก่อนได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 20 กล่าวว่า

“เกณฑ์การรับตั้งแต่อายุ 60 ขึ้นไป ถ้าอายุไม่ถึงก็สามารถแสดงความประสงค์จะเข้าร่วมก่อนได้ ซึ่งคนที่อายุยังน้อยก็จะลำบากเรื่องการใช้เงินบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 20

กิจกรรมที่ทำมีหลากหลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมการไปงานศพ เมื่อสมาชิกเสียชีวิตก็จะนำเงินไปมอบให้ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ก็จะมีการประชุมใหญ่ตอนขึ้นปีใหม่แต่ถ้ามีเหตุการณ์ฉุกเฉินก็จะมีการเรียกประชุมประจำเดือน ซึ่งบางคนอายุมากมาไม่ไหว บางคนก็มาไม่ได้ต้องให้ญาติพามา จะมีวิธีแก้ไขโดยเอารถออกไปรับตามหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งนอกเหนือจากการประชุม ว่าคนแก่ควรดูแลรักษาสุขภาพกันอย่างไร และกิจกรรมการทำดอกไม้จัน โดยผู้สูงอายุจะมีหลักสูตรวิชาชีพ และก็การออกกำลังกายรักษาสุขภาพ แล้วก็มีการถนอมอาหาร ทำไข่เค็ม การพาสมาชิกชมรมไปท่องเที่ยวทัศนศึกษาโดย อบต.ให้การสนับสนุนซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่จะรับคนภายในตำบล และอะไรอีกหลายอย่าง โดยมีการปฏิบัติจริง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวไว้ว่า

“นายก อบต. เราสนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุมาตลอดมีการจัดกิจกรรม อบรม สัมมนา มีการจัดกิจกรรมร่วมกับทางวัฒนธรรม และสังคม ศาสนา อบรมเพื่อพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาซึ่งเราก็มีการนิมนต์พระมาเทศ บรรยายธรรมให้กับผู้สูงอายุ และมีการไปทำกิจกรรมกันที่วัด มีการสนับสนุนงบประมาณหลาย ๆ อย่าง เช่น การนำไปดูงานอบรมในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนทักษะในด้านต่าง ๆ มีกิจกรรมเรื่องของการนันทนาการ เช่น เปตอง สีลาค ซึ่งจะใช้เวลาในช่วงเย็น ๆ เพื่อพบปะแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลซึ่งเป็นกีฬาที่ชื่นชอบของที่นี่เป็นตัวแทนไป
แข่งในนามของจังหวัดนครปฐม”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 15

โดยหลัก ๆ จะเน้นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ อนาคตจึงมีการสนับสนุนงบประมาณเกี่ยวกับ
ผู้สูงอายุค่อนข้างมาก เช่น การสนับสนุนผ่านงบประมาณกองทุนสุขภาพที่เรียกว่า สปสช. เพื่อให้
ดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยตรงในเรื่องของผู้สูงอายุ เช่น เรื่องของการออกกำลังกาย กิจกรรมการ
เคลื่อนไหวเข้าจังหวะก็จะเป็นกิจกรรมการเดินลีลาที่ทำเอาไว้ เพราะว่ามันจะเป็นเรื่องของสันทนา
การด้วย ได้ความบันเทิง ทำให้สดชื่น อีกโครงการหนึ่ง คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็จะมีการเชิญ
วิทยากรจากโรงพยาบาลในอำเภอนครชัยศรีมาให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น
เอาหมอนยางที่บ้านที่มีอยู่นำมาร้อยกันพอร้อยเสร็จก็เอามาออกกำลังกายด้วยการดึงให้ความยืดของ
ยางช่วยยืดกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง สามารถทำที่บ้านได้ เล่นที่บ้านได้ ส่วนมากจะ
เป็นผู้สูงอายุที่เลี้ยงหลานอยู่กับบ้าน เป็นข้าราชการปลดเกษียณแล้ว เพราะว่าที่นี่เป็นสังคมชนบทกับ
สังคมเมืองผสมกัน

การดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ

มีการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรม อบรม สัมมนา มีการจัดกิจกรรมร่วมกับ
ทางวัฒนธรรม และสังคม ศาสนา อบรมเพื่อพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาซึ่งเราก็มี
การนิมนต์พระมาเทศ บรรยายธรรมให้กับผู้สูงอายุ และมีการไปทำกิจกรรมกันที่วัด ดังคำกล่าวของ
ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า

“หลังจากจบหลักสูตรแล้ว 1 เดือน เราก็มีการประเมินหลังการอบรม ซึ่งเราก็กำลัง
จะต่อจากปีนี้เป็นปีหน้าด้วย เป็นการสานต่อพร้อมกับการติดตามและประเมินผล
งบประมาณที่นี่ไม่ค่อยมีเท่าไร แต่จะมีโครงการให้โรงเรียนเป็นแบบวิถีพุทธของผู้สูงอายุ”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 10

คุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นกว่าก่อนที่จะมีโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะก่อนที่จะมี
โรงเรียนผู้สูงอายุเราก็ไม่ทราบว่ามีวิธีการดำเนินชีวิตของท่านผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นอย่างไร แต่เมื่อมาทำ
ตรงนี้ก็ต่อพยายามให้ผู้สูงอายุมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และที่สำคัญ
เป็นการรวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เสียชีวิต สร้างความเข้มแข็งให้กับผู้สูงอายุ ดังคำกล่าวของ
ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ก่อนที่จะมีโรงเรียนผู้สูงอายุเราก็ไม่ทราบว่าวิธีการดำเนินชีวิตของท่านผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นอย่างไร แต่เมื่อเรามาทำตรงนี้เราพยายามที่จะให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมาพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และที่สำคัญเป็นการรวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เสียชีวิต ที่นี่จึงมีความเข้มแข็งและแตกต่างจากที่อื่น ๆ เราได้บริหารจัดการของเราเองอย่างมีระเบียบและรัดกุม”

ข้อมูลท่านที่ 12

สภาพโดยทั่วไปของคุณภาพผู้สูงอายุ พบว่า บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมกมุ่นค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ดังคำกล่าวของ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ที่บ้านจะมีสระน้ำมีปลาเล็ก ๆ น้อย ๆ เราก็ไปนั่งเล่นกับปลา หรือมีบัวในสระน้ำเราก็เลี้ยงบัว ใส่ปุ๋ย ซอนไปไม้ที่มันร่วงลงไป แค่นี้มันก็ผ่านไปแล้ว ก็มีความสุขที่ได้ทำ พอต้นไม้งาม บัวออกดอกเต็มสระ เพื่อนบ้านมาดูมาถามว่าคุณป่าทำยังไงคะ บัวออกดอกเต็มสระเลย เราก็มีความสุขแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 14

วิธีการ/แนวทางการปรับตัวในการดำเนินชีวิต พบว่า การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ หรือมีทัศนคติว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า รวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือการที่ค่านิยมและการแสดง ออกที่วัยอื่น ๆ จะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับในภาวะนั้น ๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า

“หลังเกษียณอายุราชการ ตัวเองมีเวลาว่างมากขึ้น จึงอยากหากิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยทำ เช่น ที่เกี่ยวกับธรรมะ จึงได้ไปศึกษาพระอภิธรรม เรียนจนจบหลักสูตรพระอภิธรรมบัณฑิต”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 15

ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนประสบสภาวะการสูญเสียในลักษณะต่าง ไม่ว่าจะเป็น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว คือ การที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเอง แต่ถึงกระนั้น ผู้สูงอายุก็ยังสามารถทำความเข้าใจกับสภาวะที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“จิตใจที่มีความสุขส่งผลต่อร่างกายมากเลย เพราะใจทุกข์กายก็ทุกข์ คือ หากรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย รู้สึกชีวิตไม่ค่อยมีค่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีค่า หาอะไรมาทำเพื่อให้มีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 16

นอกจากนี้ ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้ และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ การวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่มว่าเมื่อผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและเงินจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ผมไม่เคยคิดที่เหงาเลย เพราะเหตุที่เราอยู่กับธรรมะ เมื่อมีธรรมะแล้วเกิดความสุข ปิติ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเรามีความสุขร่างกายก็พลอยดีไปด้วย แทนที่เราจะป่วย แทนที่เราจะเจ็บมาก ๆ เราก็เจ็บน้อยลง อย่างเวลาเราเย็นสมาธิบางที่เราปวด ร่างกายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 17

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธ์กับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า

“เหงา เศร้าสร้อย ไม่เกิดเลยตอนนี้ เพราะว่าจิตมันเป็นปกติสุข สุขภาพจิตของเราที่ปฏิบัติธรรม จะไม่มีความทุกข์อะไรในใจเพียงแต่ว่าเราเจริญสติให้ต่อเนื่องเท่านั้น เป็นการรักษาสภาพจิตที่ดีด้วย ทำให้เราสบายอก สบายใจ ไม่ทุกข์ร้อน ใครจะมีเรื่องอะไรมาเราก็ไม่ทุกข์ ถือว่ามันเป็นสังขารธรรมดา ไม่มายึด ไม่มาคิด ใครมีปัญหาอะไรมา มันก็เป็นเรื่องของกรรม เวลาเราเจอปัญหาอะไรขึ้นมา ก็คิดว่าเราทำเอาไว้แต่อดีต ไม่ไปโทษใคร”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 10

จากที่กล่าวมาสรุปเป็นแผนภูมิ ดังนี้



แผนภูมิที่ 7 การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3 ผลการศึกษาการปฏิบัติที่เป็นเลิศ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา Best Practices ของโรงเรียนต้นแบบ 7 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอมะเอนก จังหวัดนครปฐม 2) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 3) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม 4) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม 5) โรงเรียนผู้สูงอายุ ๗ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม 6) โรงเรียนผู้สูงอายุ “มาหาไร” อำเภอสามพราน

จังหวัดนครปฐม และ 7) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดนครปฐม

1.3.1 โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดไผ่ล้อม ตำบลพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม มีการรวมตัวและก่อตั้งเป็นโรงเรียนขึ้นมา เนื่องจากการต้องการมีพื้นที่ทางสังคมในการดำรงชีวิต ทั้งในส่วนที่เป็นการดูแลตนเอง รวมถึงการทำงาน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความสามารถในการร่วมกิจกรรมของสังคม หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

สภาพการณ์ทั่วไปของโรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม มีที่ตั้งอยู่ที่วัดไผ่ล้อม ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เริ่มเปิดดำเนินการเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2559 ทั้งนี้เพื่อรองรับการดูแลส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลนครนครปฐม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเขตเทศบาลนครนครปฐมมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว พบผู้สูงอายุร้อยละ 17.70 โรงเรียน ผู้สูงอายุจึงเป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับกลุ่ม ผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดีและมีความแข็งแรง เป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ให้สามารถคงความแข็งแรงเช่นนี้ ต่อไปได้อย่างยาวนาน ตามศักยภาพของแต่ละคน อีกทั้งผู้สูงอายุบางคนแข็งแรงพอที่จะช่วยเหลือเพื่อน ผู้สูงอายุด้วยกันในชุมชนได้ การจัดการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นงานที่สำคัญและต้องดำเนินงานเชิงรุกอย่างต่อเนื่อง การดูแลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 การมีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมุ่งเน้นการ ทำให้ร่างกาย อยู่ในสภาพที่เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ รวมถึงส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย ประการที่ 2 การร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน การอยู่ใน สังคมอย่างมีศักดิ์ศรี คือมีส่วนร่วมในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ตามอัธยาศัย เกิดประโยชน์ทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น และ ประการที่ 3 มีความมั่นคงในชีวิต คือ มีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน สามารถดำเนิน ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความมั่นคงในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม ได้มีการจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดย การบูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้ง บ้าน วัด ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขับเคลื่อนโดย ทีมแกน นำผู้สูงอายุร่วมกับพยาบาลชุมชน ภายใต้แนวคิดสูงวัยอย่างมีคุณค่า สำหรับเป้าหมายการ ดำเนินคือ โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พัฒนาคุณภาพชีวิต ให้สามารถดูแลตนเองได้ (Self-Care) ลดภาวะพึ่งพิงจากครอบครัวและสังคม

โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ถูกต้องเกิดความ ตระหนักในการดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนรู้ด้านการ ส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุใน ชุมชน และเพื่อสร้างเครือข่ายการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชื่อมโยงทุกระดับ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ กลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม โดยเปิดรับสมัครผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-80 ปี และต้องเป็นผู้สูงอายุที่ยัง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจกรรมประจำวัน พื้นฐานและกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้ ต้องเป็นผู้มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรังหรือเป็น ผู้ที่มีภาวะเสี่ยง

1.3.2 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

โรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครในชุมชน วัด โรงเรียน เป็นต้น เพื่อช่วยสร้างเสริมพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีห่างไกลการเจ็บป่วยมากที่สุด

การจัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดี จังหวัดนครปฐม เพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการส่งเสริมตนเองและเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดี หมายถึง จุดศูนย์รวมที่มีสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านการส่งเสริมป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ มีภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม องค์กรในชุมชนที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยมีกระบวนการพัฒนาโครงการ วิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ข้อมูลความพร้อมทีมงาน สรุปประเด็นปัญหา

การดูแลผู้สูงอายุในโรงเรียนเป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อม คือ การจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสุขใจในขั้นปลายชีวิต และในขณะที่ผู้สูงอายุยังสามารถดูแลตัวเองได้ สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อชุมชน และต่อสังคม เพื่อนำไปสู่การยกย่องและสรรเสริญจากสังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ใช้บริการทั้งครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นสิ่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุได้ช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน เช่น เงินกอง ทุนค่าทำศพ ทำให้สมาชิกที่เสียชีวิตแต่ละคนจะมีเงินช่วยเหลือเบื้องต้น ทำให้ไม่เป็นภาระของลูกหลานมากนัก ผู้สูงอายุส่วนมากมักจะไปรวมตัวกันที่วัดในวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุมีการทำงานเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่นั่งเหงาอยู่กับบ้าน ในรายที่ผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน ทีมสุขภาพจะให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงครอบคลุมประเด็นสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาโครงการให้ผู้สูงอายุต้นแบบมีสุขภาพที่ดีจึงเกิดขึ้นได้จากการร่วมตัวของบุคคลหลายคน ความคิดเห็นส่วนใหญ่จะสามารถสื่อสาร เข้าใจกันได้ เนื่องจากผู้สูงอายุมีวุฒิภาวะที่ใช้เหตุและผลในการตัดสินใจ

1.3.3 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอคอนท่อม จังหวัดนครปฐม

กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้มีการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียน ผู้สูงอายุได้เล็งเห็นถึงศักยภาพที่มีในตัวเองนั้นว่ายังมีเพียงพอในการสร้างพื้นที่ทางสังคมกับสังคมภายนอก กิจกรรมที่ร่วมกับโรงพยาบาล ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นในครอบครัว กิจกรรมการไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับโรงพยาบาล การให้ความรู้ในเรื่องการทานอาหาร และการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการของโรงพยาบาล

ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม และบุคคลภายนอกโดยได้แนวความคิดและรูปแบบในการทำกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น และการไปศึกษาดูงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมาชิกในโรงเรียน การสร้างพื้นที่ทางสังคมภายนอกโรงเรียนนั้น ทำให้บุคคลทั่วไปมองเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นสามารถกระทำงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้ทำให้ได้รับการยอมรับในสังคม ซึ่งถือได้ว่าสร้างคุณค่าทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุว่าตนยังเป็นที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและมีคุณค่าในสังคม

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุนั้นยังมีสมาชิกไม่มากนักจึงทำให้ยังไม่มีหน่วยงานใดมาดูแลในส่วนของงบประมาณอย่างจริงจัง ทำให้ยังขาดเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน เช่น เงินทุนเพื่อนำไปจัดซื้อสื่อที่จะสามารถบ่งบอกถึงตัวตนหรือเอกลักษณ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุได้

ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณี เช่น วันสงกรานต์ที่ผู้สูงอายุจะไปร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัว งานประจำปีของวัดไร่ขิง ซึ่งเป็นวัดที่โรงเรียนผู้สูงอายุอาศัยอยู่

1.3.4 โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

ความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน มีพื้นที่ รวม 15 หมู่บ้านเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในตำบลบางระกำ มีการรวมกันเป็นชมรมผู้สูงอายุตำบลบางระกำ และมีการประชุมประจำทุกเดือน ๆ ละ 1 ครั้งเป็นประจำ โดยมีวิทยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น รพ.หลวงพ่อบึง กศน. รพ.สต.บางระกำ พม. ฯลฯ มาให้ความรู้อยู่เสมอ ๆ ชมรมผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ศาลาสว่างสุขมีคนสามวัยมาทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ชมรมมีความเข้มแข็งและทุกภาคส่วนในตำบลให้การสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุได้เป็นเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี เมื่อวันที่ กุมภาพันธ์ 2550 จดทะเบียนเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์กับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์เมื่อวันที่ 29 มกราคม ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางระกำเป็นชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุจังหวัด นครปฐมและแกนนำด้านผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น

คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุได้ประชุมปรึกษาหารือกันจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำซึ่งทาง อพม. จังหวัดนครปฐม ได้ให้งบประมาณมาสร้างห้องเรียน ห้องผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบาย ผู้ตรวจราชการเขตที่ 5 ที่ให้เขตสุขภาพที่ 5 พัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ หลักสูตรก้นล้ม ก้นล้ม ของ ซึ่ง นพ.ทินกร ชื่นชม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหลวงพ่อบ้าง ได้รับนโยบายจากผู้ตรวจราชการเขตสุขภาพที่ 5 ให้พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุบางระกำให้เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบของเขตสุขภาพที่ 4 โดยใช้หลักสูตร ก้นล้ม ก้น สม และมีการประชุมร่วมกันระหว่าง ผู้นำชุมชนในพื้นที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม และ โรงพยาบาล หลวงพ่อบ้าง มีการกำหนดให้เปิดโรงเรียนอย่างเป็นทางการ ในวันที่ 17 มิถุนายน 2559 โดยมีการรับสมัครนักเรียนรุ่นแรกจำนวน 50 คน

ทีมวิทยากรได้รับการพัฒนาศักยภาพจากศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี โดยมีบุคลากรที่ได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย บุคลากรจากโรงพยาบาลหลวงพ่อบ้าง ได้แก่ นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลสุขภาพจิต ทันตแพทย์ แพทย์แผนไทย นักวิชาการสาธารณสุข และทีมวิทยากรจาก สำนักงานสาธารณสุข อำเภอบางเลน และ รพ.สต.บางปลา รวม 15 คน นอกจากนี้ยังมีทีมวิทยากรในพื้นที่ ได้แก่ ครูจาก กศน. ครูจาก โรงเรียน และบุคลากรจาก อบต. เป็นวิทยากรร่วมในการสอนตามตารางที่กำหนด จำนวน 12 สัปดาห์

วัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบในเขตสุขภาพที่ 4 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาบุคลากรผู้รับผิดชอบงานและหน่วยงานเครือข่าย

กิจกรรมต่างของโรงเรียนในแต่ละวัน

ตารางการเรียนการสอนจะใช้หลักสูตร ที่ได้พัฒนาร่วมกันระหว่างพื้นที่ตำบลบางระกำ และศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี โดยโรงเรียนจะเริ่มเรียนที่เวลา 8.45 น. ทุกวันศุกร์เลิกเรียน 15.30 น. เปิดเรียนตั้งแต่ วันที่ 17 มิถุนายน 2559 ถึง 6 กันยายน 2559 มีการเข้าแถวเคารพธงชาติ สวดมนต์ และผู้อำนวยการ โรงเรียนจะพบกับนักเรียนตอนเช้า การเดินทางมาโรงเรียนจะมีรถสองแถวและมอเตอร์ไซด์พ่วงข้างรับส่งทุกวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาโรงเรียนก่อนเวลามักจะนำการบ้านมาสอบถามเพื่อนด้วยกัน เช่น การเย็บกระเป๋าผ้าต้นไม้ การทำโคมบุปผา ผู้สูงอายุจะสนใจจากการเรียนการสอน จะใช้ตามเวลาของตาราง มีการประเมินผู้สูงอายุตามแบบประเมินและทดสอบ สมรรถภาพ ทั้งก่อน

และหลังการเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลัง มีการเรียนการสอนวิชาคอมพิวเตอร์ เพื่อป้องกันสมองเสื่อม ซึ่งจัดให้เป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 4-5 คน

สำหรับการเรียนวิชาหลักอีกวิชาคือ การฝึกการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ซึ่งจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยมีการจัดทำคู่มือการออกกำลังกาย มอบให้กับผู้สูงอายุไปใช้ฝึกที่บ้าน มีตารางบันทึกการออกกำลังกาย และการหกล้มให้ผู้สูงอายุบันทึก และนำมาส่งในวันที่เรียนครั้งต่อไป การเรียนในด้านอาชีพ วิชาที่ผู้สูงอายุเลือกเรียน คือการทำกระเป๋าผ้าตัดมือ การทำดอกไม้ผ้าใยบัว การทำน้ำข้าวกล้องงอก การทำพวงมะโหด การทำโคมบุปผา เป็นวิชาที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

ตารางการเรียนจะมีการเรียนในชั้นเรียน 13 ครั้ง ซึ่งมีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง จำนวน 15 คน และมีการจัดให้เรียนรู้นอกสถานที่ 1 ครั้ง โดยมีการเรียนรู้การปรับสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งไปเรียนรู้บ้านตัวอย่างในตำบลบางระกำ และมีการเรียนรู้นอกสถานที่คือ Wellness city เมืองสุขภาวะดี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังเรียนรู้วิชาเกษตรพอเพียงที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดปทุมธานี จากการประเมินผลความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการไปเรียนรู้นอกสถานที่ในเรื่องสิ่งแวดล้อมและเกษตรพอเพียง พบว่าผู้สูงอายุมีความสุข มีความประทับใจ ภูมิใจ ที่ได้เรียนรู้ ตามแนวคิดของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

1.3.5 โรงเรียนผู้สูงอายุ ณ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

เดิมตำบลแหลมบัวเป็นส่วนหนึ่งของตำบลสัมปทวน อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีพื้นที่เป็นบริเวณกว้าง ครั้นต่อมาจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับพื้นที่ดังกล่าวมีบริเวณกว้างขวางใหญ่โต เพื่อการรองรับการขยายตัวต่อไปในอนาคต จึงได้มีการแบ่งแยกออกเป็นตำบลใหญ่ขึ้นมา คือ ตำบลแหลมบัว โดยบริเวณพื้นที่นี้เป็นท้องทุ่งที่มีปาล์มมากมายหลายชนิด มีดอกบัวผุดขึ้นมากมาย เป็นบัวประเภทที่สามารถกินได้ เป็นบัวชนิดสาย จึงเป็นที่มาของชื่อตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ ณ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นโรงเรียนที่ก่อตั้งขึ้นโดยผู้สูงอายุมารวมตัวกันออกเงินทุนร่วมกัน มีความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

กิจกรรมที่มีการดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
3. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำ

ประโยชน์เพื่อชุมชน

4. กิจกรรมประเภทส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมืออยู่
5. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ

เขตพื้นที่

ทิศเหนือ ติดกับตำบลศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

ทิศใต้ ติดกับตำบลศิระชะทอง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

ทิศตะวันออก ติดกับตำบลศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี, ตำบลดอนรวก อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

ทิศตะวันตก ติดกับตำบลสามควายเผือก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

1.3.6 โรงเรียนผู้สูงอายุ “มาหา’ไร” อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

มาหา’ไร สูงวัยยายชา ตำบลยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีความคิดอยากเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ในตำบลยายชา ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งมีกลุ่มคนทุกเพศทุกวัยที่มารวมตัวกัน เพื่อทำงานช่วยเหลือพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเน้นคนในชุมชนให้มีความสุขอย่างยั่งยืน จึงเป็นที่มาของการจัดตั้ง มาหา’ไร สูงวัยยายชา ที่ปัจจุบันนี้ มีสมาชิกชมรมประมาณ 70-80 คน ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี เพื่อต่อยอดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ เพื่อการก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ภายใต้อำนาจที่ว่า สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะมีการเรียนกันวันศุกร์วันศุกร์ มีการสละพากระเป่าเป้ใส่หนังสือสมุดการบ้านมาส่งครู นำอาหารใส่ปิ่นโตมารับประทานข้าวพร้อมกัน เป็นการย้อนอดีตเด็กนักเรียน เพื่อสร้างความสุขสร้างสัมพันธ์กันระหว่างผู้สูงอายุที่มาเรียน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1 ได้กล่าวว่า

“การดำเนินกิจกรรมของ มาหา’ไร สูงวัยยายชา ได้สร้างความสุขในด้านจิตใจ สุขภาพ ทำให้มีความรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง ทั้งยังสามารถสร้างประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ บางรายถึงกับหายจากการติดเตียง ติดบ้าน อยากให้ลูกหลานพามาเรียนที่ “มาหา’ไร สูงวัยยายชา” อีกทั้งยังเป็น ชุมชนต้นแบบที่หลายหน่วยงานเข้ามาขอศึกษาดูงานอีกด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1

กิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก คือ กิจกรรมจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาลโดยเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลในแผนกต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ โดยเป็นกิจกรรมที่พิสูจน์ความสามารถว่า ผู้สูงอายุนั้นยังมีความสามารถในการทำงานได้เหมือนกับช่วงวัยอื่น ๆ นอกจากนี้ได้มีการนำคณะนักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุศึกษาดูงาน การบริหารจัดการงานด้านต่าง ๆ การทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งจากการเข้าศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ทุกคนต่างได้ความรู้กันอย่างเต็มที่ เพื่อต่อยอดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นำไปปรับใช้และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เพื่อพัฒนาท้องถิ่นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

1.3.7 โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

โรงเรียนผู้สูงอายุที่สมาชิกได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานมีความต้องการที่จะกำหนดรูปแบบของกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุพิจารณาหลาย ๆ ปัจจัย เช่น ความสนใจ คุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และความเหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งทำให้กิจกรรมที่จัดนั้นเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในโรงเรียนสามารถทำได้ร่วมกัน กิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในโรงเรียนโดยการพูดคุย แลกเปลี่ยนข่าวสารทั่วไป ความชอบ ความสนใจในสิ่งที่ตัวเองมีหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน การร่วมตัวกันภายในโรงเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญในทุกเดือนของโรงเรียนผู้สูงอายุหรือการออกกำลังกายภายใน กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของทางโรงเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะจัดสรรองค์ความรู้ในการประกอบอาชีพ ความชอบ ความสนใจที่ใกล้เคียงกันแม้แต่ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลโดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้แก่ การแลกเปลี่ยนความรู้ด้านหัตถกรรม หรือการตั้งวงดนตรีไทย ที่ฝึกสอนโดยสมาชิกภายในโรงเรียน

กระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมด้วยกิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นการดำเนินกิจกรรมที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มคน คือ กลุ่มผู้สูงอายุภายในโรงเรียนเท่านั้นซึ่งเป็นกระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมขนาดเล็ก แต่จะเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่กระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมที่ใหญ่ขึ้น และขยายพื้นที่ทางสังคม การรวมกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุ ยังไม่มีหน่วยงานมาดูแลในส่วนของงบประมาณอย่างจริงจัง ทำให้ขาดเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน ได้มีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับชุมชน ได้แก่ การสร้างกิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณี เช่น วันสงกรานต์ งานประจำปีของวัด ซึ่งเป็นวัดในชุมชนที่โรงเรียนผู้สูงอายุอาศัยอยู่ โดยการเป็นคณะกรรมการช่วยทำงานภายในวัด

สรุปโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ 7 โรงเรียน

1. ความต้องการจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาลโดยเป็นงานที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลในแผนกต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ
2. ได้มีการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียนผู้สูงอายุได้สังเกตเห็นถึงศักยภาพที่มีในตัวเองนั้นว่ายังมีเพียงพอในการสร้างพื้นที่ทางสังคมกับสังคมภายนอก กิจกรรมที่ร่วมสร้างกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น กิจกรรมการไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับโรงพยาบาล การให้ความรู้ในเรื่องการทานอาหาร และการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการ
3. ผู้สูงอายุมีการรวมตัวและก่อตั้งเป็นโรงเรียนขึ้นมา ส่งผลให้เกิดความสามารถในการร่วมกิจกรรมของสังคม หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม และบุคคลภายนอกโดยแนวความคิดและรูปแบบ ในการทำกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น และการไปศึกษาดูงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมาชิกในโรงเรียน กิจกรรมการสร้างพื้นที่ทางสังคมด้วยกิจกรรมภายนอกชมรมนั้น ทำให้บุคคลทั่วไปมองเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นสามารถกระทำกิจกรรมหรืองานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้ทำให้ได้รับการยอมรับในสังคม ซึ่งถือได้ว่าสร้างคุณค่าทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุว่าตนยังเป็นที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและมีคุณค่าในสังคม
4. ความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นยังมีสมาชิกไม่มากนักจึงทำให้ยังไม่มีหน่วยงานใดมาดูแลในส่วนของงบประมาณอย่างจริงจัง ทำให้ยังขาดเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน
5. การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณี เช่น วันสงกรานต์ที่ผู้สูงอายุจะไปร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ งานประจำปีของวัด

ตารางที่ 7 ตารางสรุปการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่	โรงเรียนผู้สูงอายุ	การปฏิบัติที่เป็นเลิศ
1	โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดีนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัด นครปฐม	มีการจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดย การบูรณา การร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้ง บ้าน วัด ชุมชน และหน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง ขับเคลื่อนโดยทีมแกน นำผู้สูงอายุร่วมกับพยาบาล ชุมชน ภายใต้แนวคิดสูงวัยอย่างมีคุณค่า สำหรับเป้าหมายการ ดำเนินคือ โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถดูแลตนเองได้ (Self-Care) ลดภาวะพึ่งพิงจากครอบครัวและสังคม
2	โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม	เพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการส่งเสริมตนเองและเพื่อน ผู้สูงอายุด้วยกัน ต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดี มีการ แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการส่งเสริมป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพของ ผู้สูงอายุ มีภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม องค์กรในชุมชนที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและส่งเสริมด้านสุขภาพ แก่ผู้สูงอายุ โดยมีกระบวนการพัฒนาโครงการ วิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ข้อมูลความพร้อมทีมงาน สรุป ประเด็นปัญหา
3	โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำไทร อำเภอ ดอนตูม จังหวัดนครปฐม	ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม และ บุคคลภายนอกโดยได้แนวความคิดและรูปแบบในการทำกิจกรรม จากการแสดงความคิดเห็น และการไปศึกษาดูงานกับโรงเรียน ผู้สูงอายุอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมาชิกในโรงเรียน การ สร้างพื้นที่ทางสังคมภายนอกโรงเรียนนั้น ทำให้บุคคลทั่วไป มองเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นสามารถกระทำงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อ ตนเองและสังคมได้ทำให้ได้รับการยอมรับในสังคม ซึ่งถือได้ว่า สร้างคุณค่าทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุว่าตนยังเป็นที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและมีคุณค่าในสังคม
4	โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม	เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมี ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่ จำเป็น

ตารางที่ 7 ตารางสรุปการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ (ต่อ)

ที่	โรงเรียนผู้สูงอายุ	การปฏิบัติที่เป็นเลิศ
5	โรงเรียนผู้สูงอายุ ๘ อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม	เป็นโรงเรียนที่ก่อตั้งขึ้นโดยผู้สูงอายุ มารวมตัวกันออกเงินทุนร่วมกัน มีความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง
6	มหาวิทยาลัย สุววิทยายา ตาบलयายา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม	มีความคิดอยากเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ในตำบลยายชา ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งมีกลุ่มคนทุกเพศทุกวัยที่มารวมตัวกัน เพื่อทำงานช่วยเหลือพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเน้นคนในชุมชนให้มีความสุขอย่างยั่งยืน เพื่อต่อยอดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ เพื่อการก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เป็นการย้อนอดีตเด็กนักเรียน เพื่อสร้างความสุขสร้างสัมพันธ์กันระหว่างผู้สูงอายุที่มาเรียน
7	โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม	สมาชิกได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานมีความต้องการที่จะกำหนดรูปแบบของกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในโรงเรียนโดยการพูดคุย แลกเปลี่ยนข่าวสารทั่วไป ความชอบ ความสนใจในสิ่งที่ตัวเองมี หรือการทำกิจกรรมร่วมกัน การร่วมตัวกันภายในโรงเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญในทุกเดือนของโรงเรียนผู้สูงอายุหรือการออกกำลังกายภายใน

ตอนที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม และจากการลงพื้นที่ศึกษาชุมชนต้นแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และผลจากการลงพื้นที่ศึกษา จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเคราะห์เอกสาร มีรายละเอียด ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนับว่าเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ที่มีความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ ความเครียดในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบการดูแลด้านสุขภาพ นโยบายการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย และชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งมี

งานวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัย แต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจ พบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่น ๆ ปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพ ได้แก่ พันธุกรรม กับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

2. หลักในการพัฒนาเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมหลายด้านทำให้เกิดการเห็นคุณค่า เช่น หลักศีล 5 เป็นต้น ซึ่ง Journal of community Development Research (Humanities and Social Sciences) (2016, 9) กล่าวว่า เป็นการศึกษาความหมายของการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ โดยมีขอบเขตของการศึกษาจากบทความทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายใต้นแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างกัน โดยนำบทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาทำการสังเคราะห์เพื่อหาคำจำกัดความ ความหมายของคุณค่าผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่า และศึกษาการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในสังคมไทย จากการศึกษาการเห็นคุณค่า คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม จนก่อให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมทั้งทางบวก และทางลบ และผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในขณะที่ “การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อตนเองหรือสังคมมากน้อยเพียงใดเกิดจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในระดับที่แตกต่างกัน ในสังคมไทย แบ่งระดับการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับครอบครัว กล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงถือได้ว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตแก่สมาชิกในครอบครัว และเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสมาชิกและทรัพย์สินในครอบครัว นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับสังคม นับได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง ทำให้มีการสืบทอดขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ของแต่ละสังคมให้มีความยั่งยืน ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคลที่มีความล้ำค่าทั้งในระดับครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทย

3. จากมุมมองที่ของสังคมภายนอกที่มีต่อผู้สูงอายุว่ามีความสามารถในส่วนของด้านการทำงาน การดำรงชีวิต และด้านการใช้ชีวิตในสังคมที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต่อสู้กับอัตลักษณ์ที่ถูกกำหนด หรือนิยามขึ้นด้วยความไม่เข้าใจ และจากข้อจำกัดด้านการดำรงชีวิต หรือการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุในชมรมมีความพยายามที่จะต่อสู้เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมเป็นการสร้างอัตลักษณ์ขึ้นมาใหม่ โดยกิจกรรมต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่ได้เรียนรู้ จากการไปปฏิบัติงานประจำปีร่วมกับทางโรงพยาบาล และการเรียนรู้ภูมิปัญญา หรือความรู้จากสมาชิกกันเองภายในโรงเรียนซึ่งชี้ให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วผู้สูงอายุนั้นยังมีความต้องการทางสังคม และสามารถเข้าร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยได้สร้างและนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) K = Knowledge (ความรู้) 2) E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) 3) N = Network (เครือข่าย) และ 4) G = Good (ความดี)

ผลการสังเคราะห์สร้างรูปแบบ และตรวจสอบรูปแบบ โดยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ที่มาของรูปแบบ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม “KENG Model” ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด/ทฤษฎี และงานวิจัยและข้อมูลในพื้นที่ ดังนี้

ตารางที่ 8 องค์ประกอบและที่มาขององค์ประกอบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ที่	องค์ประกอบ	ที่มาขององค์ประกอบรูปแบบ
1	K = Knowledge (ความรู้)	การวิเคราะห์เอกสาร และการสอบถามเชิงคุณภาพ
2	E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ)	การสอบถามเชิงคุณภาพ และการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3	N = Network (เครือข่าย)	การสอบถาม การสังเกต การจัดเวทีและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4	G = Good (ความดี)	การสังเกต การจัดเวทีและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

องค์ประกอบของรูปแบบ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากการพัฒนาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้รูปแบบจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้เกี่ยวข้อง การทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การจัดการอบรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จึงยกร่างรูปแบบที่ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า “KENG Model” ประกอบด้วย

1. K = Knowledge (ความรู้) หมายถึง คำสอนสั่ง และนำมาเผยแพร่แก่บุคคลตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องจุดมุ่งหมาย ผู้สูงอายุควรมีการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับความสำเร็จของผู้สูงอายุ การให้ความรู้ ความเข้าใจ ผู้สูงอายุต้องมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมทำให้กล้าตัดสินใจในกรณีจำเป็นเร่งด่วน และกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจไปแล้ว มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และตัดสินใจแก้ไขอย่างรวดเร็ว มีความถูกต้องและเหมาะสมตามสถานการณ์

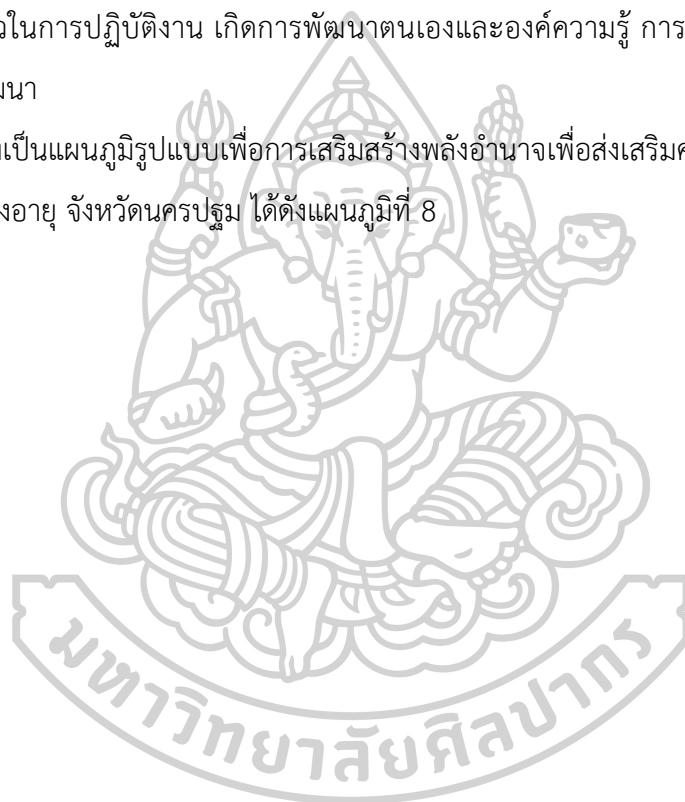
2. E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) หมายถึง สถานที่ที่ผู้สูงอายุใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีอาณาบริเวณ มีความรักความผูกพันต่อสถานที่แห่งนี้ มีจารีต ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ความคิดเห็น ไปในทิศทางเดียวกัน สามารถร่วมแรงร่วมใจกันทำกิจกรรมอันใดอันหนึ่งได้เป็นผลสำเร็จ โดยยึดคนเป็นศูนย์กลาง อาศัยความเข้มแข็งของชุมชนเป็นรากฐานในการพัฒนาทำให้เกิดความสงบ สะดวก สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย มีเศรษฐกิจฐานรากเข้มแข็ง คนในชุมชนมีคุณภาพ วิถีชีวิตดี มีความสุข ที่สำคัญต้องอาศัยพลังการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

3. N = Network (เครือข่าย) หมายถึง การเชื่อมโยงเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยที่แต่ละฝ่ายยังคงปฏิบัติการหลักของตนต่อไปอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนเอง การเชื่อมโยงนี้อาจเป็นรูปของการรวมตัวกันแบบหลวม ๆ เฉพาะกิจตามความจำเป็น หรืออาจอยู่ในรูปของการจัดองค์กรที่เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน เครือข่าย ในปัจจุบันมีความหมายประการหนึ่ง คือ ขบวนการทางสังคม อันเกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความต้องการบางอย่างร่วมกัน ร่วมกันดำเนินกิจกรรมบางอย่าง โดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกันอีกประการ

หนึ่ง หมายถึงวัฒนธรรมองค์กร เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่ทำให้มีการจัดความสัมพันธ์ภายในองค์กร หนึ่ง ระหว่างคนในองค์กร และระหว่างองค์กรนั้นกับองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการเปลี่ยนจากการจัดการแบบลำดับชั้น (hierarchical) มาเป็นการสร้างเครือข่าย (networking)

4. G = Good (ความดี) กล่าวได้ว่าความดีเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการในการมีส่วนร่วมของประชาชน กลุ่ม และองค์กรในการทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน การเริ่มต้นในการสร้างความดีนั้นเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น การตัดสินใจปัญหา ร่วมกัน การแบ่งปันวิสัยทัศน์ร่วมกัน การมุ่งหวังในผลผลิต ความสำคัญของความดีทำให้เกิดการเชื่อมโยงผู้สูงอายุตื่นตัวในการปฏิบัติงาน เกิดการพัฒนาตนเองและองค์ความรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำไปสู่การพัฒนา

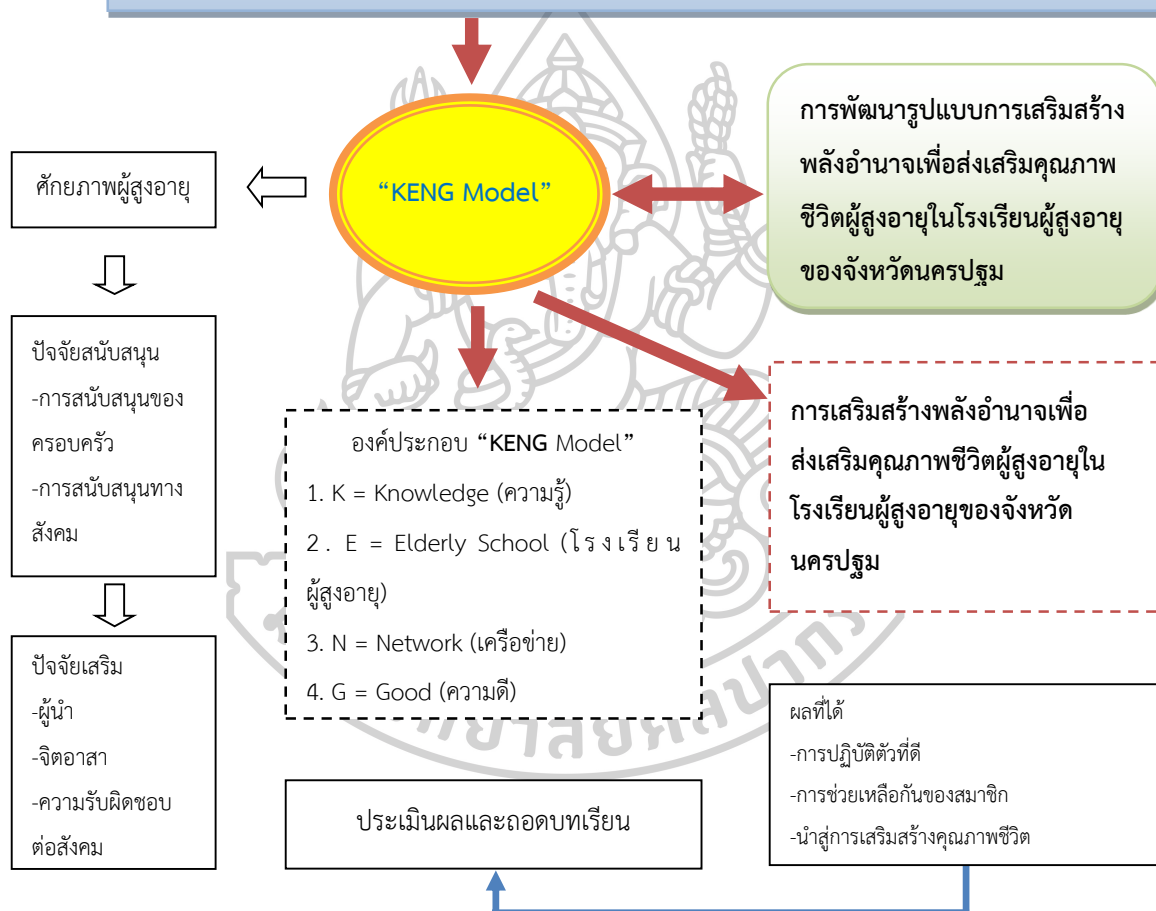
แสดงเป็นแผนภูมิรูปแบบเพื่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม ได้ตั้งแผนภูมิที่ 8



(ร่าง) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน
ผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

หลักการ : เพื่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของ
จังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ
ของจังหวัดนครปฐม



แผนภูมิที่ 8 องค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อการใช้รูปแบบ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีศักยภาพและความพร้อมในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม มีปัญหาเล็กน้อยในด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสนับสนุนจากภาครัฐและการ

ปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านการส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาที่แตกต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ทำให้การพัฒนามีความแตกต่างกัน

เจือใจของการใช้รูปแบบ “KENG Model” รูปแบบนี้เป็นเพียงแบบจำลอง ซึ่งต้องนำไปจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ (Strategic Plan) และแผนปฏิบัติการ (Action Plan) เพื่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

2.3 การรับรองโดยการตรวจสอบร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม KENG Model เป็นรูปแบบที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องตรงของเนื้อหา (Content Analysis) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน แล้วสร้างแบบประเมินรูปแบบฯ ส่งแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประเมิน ซึ่งมีรายละเอียดของผลการประเมิน ดังนี้

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

(n = 5)

องค์ประกอบของรูปแบบ	ระดับความคิดเห็น			
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. K = Knowledge (ความรู้)				
1.1 ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานและญาติพี่น้องในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี	4.60	.58	มากที่สุด	2
1.2 ท่านมีความยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเมื่อมีผู้มาขอคำปรึกษาชี้แนะ	4.62	.68	มากที่สุด	1
1.3 ท่านได้นำความรู้ความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์บ่อยครั้งหรือไม่	4.00	.70	มาก	4
1.4 ท่านมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน	4.60	.54	มากที่สุด	2
1.5 ท่านมีความยินดีและไม่เกี่ยงงอนที่จะมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน	4.40	.58	มาก	3
รวม	4.44	.21	มาก	1

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

(n = 5)

องค์ประกอบของรูปแบบ	ระดับความคิดเห็น			
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
2. E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ)				
2.1 ท่านพอใจกับกิจกรรมชุมชนผู้สูงอายุของท่านอยู่ในขณะนี้	4.40	.54	มาก	2
2.2 ท่านหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีในวันข้างหน้าในชุมชนของท่าน	5.00	.00	มากที่สุด	1
2.3 ท่านไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ชมรมจัดขึ้น เช่นงานปีใหม่ งานสงกรานต์	4.20	.44	มาก	3
2.4 ท่านต้องการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน	5.00	.00	มากที่สุด	1
2.5 มีกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุด้วยกันภายในชุมชนของตน	4.20	.44	มาก	3
รวม	3.18	.44	ปานกลาง	4
3. N = Network (เครือข่าย)				
3.1 ท่านให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ และได้รับความร่วมมือระหว่างเครือข่าย	4.40	.54	มาก	2
3.2 เครือข่ายมีการดูแลสอดส่องช่วยกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนตนเอง และชุมชนอื่น ๆ	5.00	.00	มากที่สุด	1
3.3 มีส่วนร่วมในบริการสังคมการรวมกลุ่มกันในลักษณะเครือข่าย	4.20	.44	มาก	3
3.4 มีส่วนร่วม ในการสร้างสังคมการรวมกลุ่มกันในลักษณะของเครือข่าย	5.00	.00	มากที่สุด	1
3.5 เครือข่ายมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างสม่ำเสมอ	4.40	.54	มาก	2
รวม	4.19	.45	มาก	3
4. G = Good (ความดี)				
4.1 ท่านใส่ใจที่จะให้โอกาสช่วยเหลือผู้อื่น คำแนะนำการดำเนินชีวิตแก่ผู้อื่นที่เป็นประโยชน์	4.40	.54	มาก	2

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

(n = 5)

องค์ประกอบของรูปแบบ	ระดับความคิดเห็น			
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
4.2 ท่านใส่ใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของท่านอยู่เป็นประจำ	5.00	.00	มากที่สุด	1
4.3 ท่านใส่ใจดูแลเอาใจใส่หลักโภชนาการของท่านอยู่เสมอ	4.20	.44	มาก	3
4.4 ท่านใส่ใจดูแลเรื่องความสะอาด บ้าน อาคารสถานที่ให้สะอาดอยู่เสมอ	5.00	.00	มากที่สุด	1
4.5 ท่านใส่ใจที่จะยอมออกสังคมไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ	4.20	.44	มาก	3
รวม	4.20	.35	มาก	2
รวมทั้งหมด	3.92	.78	มาก	

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นต่อการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.92$, S.D. = .78) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ Knowledge (ความรู้) ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) รองลงมาด้าน Good (ความดี) ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .35) และด้านที่ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้าน Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ($\bar{x} = 3.18$, S.D. = .44) สามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้ตามลำดับ

ด้าน Knowledge (ความรู้) ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 1.1 ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานและญาติพี่น้องในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ($\bar{x} = 4.60$, S.D. = .58) ข้อ 1.4 ท่านมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ($\bar{x} = 4.60$, S.D. = .54) และข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 1.5 ท่านมีความยินดีและไม่เกี่ยงอนที่จะมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .58) และข้อ 1.3 ท่านได้นำความรู้ความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์บ่อยครั้งหรือไม่ ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = .70)

ด้าน Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ($\bar{x} = 3.18$, S.D. = .44) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 2.2 ท่านหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีในวัน

ข้างหน้าในชุมชนของท่าน ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) และข้อ 2.4 ท่านต้องการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับ ความเดือดร้อน ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 2.1 ท่านพอใจกับกิจกรรมชุมชนผู้สูงอายุของท่านอยู่ในขณะนี้ และน้อยที่สุดได้แก่ ข้อ 2.3 ท่าน ไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ชมรมจัดขึ้น เช่นงานปีใหม่ งานสงกรานต์ ($\bar{x} = 4.20, S.D. = .44$) และข้อ 2.5 มี กิจกรรมดูแลผู้สูงอายุด้วยกันภายในชุมชนของตน ($\bar{x} = 4.20, S.D. = .44$) ตามลำดับ

ด้าน N = Network (เครือข่าย) ภาพรวม ($\bar{x} = 4.19, S.D. = .45$) อยู่ในระดับมาก เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 3.2 เครือข่ายมีการดูแลสอดส่องช่วยกัน ระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนตนเอง และชุมชนอื่น ๆ ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) และข้อ 3.4 มีส่วนร่วม ใน การสร้างสังคมการรวมกลุ่มกันในลักษณะของเครือข่าย ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) รองลงมาข้อที่อยู่ใน ระดับมาก ได้แก่ ข้อ 3.1 ท่านให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ และได้รับความร่วมมือระหว่าง เครือข่าย ($\bar{x} = 4.40, S.D. = .54$) ข้อ 3.5 เครือข่ายมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 4.40, S.D. = .54$) ตามลำดับ และข้อที่น้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 3.3 มีส่วนร่วมในบริการสังคมการ รวมกลุ่มกันในลักษณะเครือข่าย ($\bar{x} = 4.20, S.D. = .44$)

ด้าน G = Good (ความดี) ภาพรวม ($\bar{x} = 4.20, S.D. = .35$) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 4.2 ท่านใส่ใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพของท่านอยู่เป็นประจำ ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) และข้อ 4.4 ท่านใส่ใจดูแลเรื่องความ สะอาด บ้าน อาคารสถานที่ให้สะอาดอยู่เสมอ ($\bar{x} = 5.00, S.D. = .00$) รองลงมาข้อที่อยู่ในระดับ มาก ได้แก่ ข้อ 4.1 ท่านใส่ใจที่จะให้โอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ค่าแนะนำการดำเนินชีวิตแก่ผู้อื่นที่เป็น ประโยชน์ ($\bar{x} = 4.40, S.D. = .54$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 4.3 ท่านใส่ใจดูแลเอาใจใส่ หลักโภชนาการของท่านอยู่เสมอ และข้อ 4.5 ท่านใส่ใจที่จะยอมออกสังคมไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรม ต่าง ๆ อยู่เสมอ ($\bar{x} = 4.20, S.D. = .44$)

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ผลการทดลองใช้การพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการจัดการอบรม การขับเคลื่อนเวทีสาธารณะ และ การจัดกิจกรรม

การทดลองใช้การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลหลวงพ่อบึง เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย ผู้นำชุมชน พระภิกษุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนผู้สูงอายุ กำหนดขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ดังนี้ การอบรมความรู้ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขอนำเสนอในแต่ละประเด็น ดังนี้

3.1 การจัดอบรมความรู้ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากข้อมูลพื้นฐาน ด้วยการวิเคราะห์ สถิติและข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามผู้วิจัยได้วิเคราะห์ส่วนขาดและนำผลมาจัดลำดับความสำคัญเพื่อขับเคลื่อน การจัดเวที การจัดการอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ผู้เกี่ยวข้อง จึงได้กำหนดหัวข้อและจัดทำเอกสารการอบรม “การเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม” ในวันอาทิตย์ที่ 19 มีนาคม 2564 เวลา 9.00-12.00 น. ณ วัดบางพระ ตำบลบางแก้วฟ้า อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม สำหรับเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม แบบประเมินผลหลังการอบรม สำหรับกลุ่มเป้าหมายในการอบรม ประกอบด้วย ผู้นำโรงเรียน พระภิกษุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และสมาชิกในโรงเรียน ก่อนการอบรมให้ผู้รับการอบรมจัดทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) และหลังเสร็จสิ้นการอบรมให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test) และประเมินผลหลังการอบรมในการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินการประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. จัดตั้งกลุ่มและกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายในการจัดการอบรมเป็นขั้นตอนที่สำคัญ และเป็นขั้นตอนแรกของการรวมกลุ่มบุคคลในชุมชนซึ่งมีบทบาทและหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันได้แก่ ผู้นำโรงเรียน พระภิกษุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และสมาชิกในโรงเรียน โดยการจัดตั้งต้องอาศัยปัจจัยที่จะทำให้กลุ่มหรือโรงเรียนเข้มแข็ง ซึ่งการศึกษาบริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุจะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะการมีผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง รวมถึงสนับสนุนส่งเสริมปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงินทุน หรือความรู้ด้านอาชีพ โดยอาจเป็นเพียงการสนับสนุนบางส่วนเพื่อต่อยอดสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุบางส่วนไม่สามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนหรือทรัพยากรที่

จะพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุต่อไปได้ จึงควรสนับสนุนส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มและจัดตั้งโรงเรียนให้ได้ รวมถึงการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะด้านอาชีพ อันจะทำให้กลุ่มผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพ และเป็นเอกลักษณ์ อย่างไรก็ตามปัจจัยดังกล่าวต้องอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชน และดำเนินการอย่างมีคุณธรรม

การกำหนดเป้าหมายในการจัดอบรมของกลุ่มผู้สูงอายุ กล่าวคือ เป้าหมายเพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาความรู้ทางวิชาการ และการบริหารจัดการอย่างต่อเนื่อง

2. วางแผน กำหนดกิจกรรม ขั้นตอน

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการวางแผน และกำหนดกิจกรรม หรือขั้นตอนการดำเนินงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ผู้นำชุมชนและ ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตัวแทนหน่วยงานกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้มีประสบการณ์ด้านผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ มีประเด็นในการประชุมแผนการดำเนินงาน อันได้แก่ การกำหนดกิจกรรม ขั้นตอนการทำงาน การกำหนดผู้รับผิดชอบ การกำหนดระยะเวลา การกำหนดสถานที่ และการกำหนดงบประมาณ อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่เริ่มต้นควรมีการส่งเสริมให้ความรู้ในประเด็นการเขียนโครงการ การบริหารกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้รู้ นักวิชาการ ประกอบด้วยรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

- 2.1 ผู้นำ และผู้รับผิดชอบ
- 2.2 ขั้นตอนและกิจกรรมที่จะดำเนินการ
- 2.3 สถานที่จัดกิจกรรม
- 2.4 การบริหารจัดการ และงบประมาณ
- 2.5 ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

3. เรียนรู้ ทำความเข้าใจ

ขั้นตอนนี้ คือ การเรียนรู้และทำความเข้าใจร่วมกัน ในระยะเริ่มต้นของกลุ่มผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุ การส่งเสริมด้านอาชีพ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะด้านอาชีพ โดยส่วนใหญ่เป็นการฝึกอบรมระยะสั้น ซึ่งการเรียนรู้จะต้องเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มผู้สูงอายุได้ปฏิบัติจริง ใช้การสาธิต หรือการให้ความรู้ที่เน้นการอภิปรายหรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกันอย่างไม่เป็นทางการ การมาพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ อันเป็นเทคนิคเรียนรู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและเหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้ที่อยู่ในชุมชนที่สูงอายุหรือท่านที่มีวุฒิการศึกษาไม่มากนัก เป็นต้น

4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้

ในขั้นตอนนี้เป็นการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นงาน หรือกิจกรรมอาชีพที่เป็นไปในแนวทางหลัก ตามรายกลุ่มหรือรายบุคคลตามความสนใจ มีการสาธิตถ่ายทอดความรู้ในด้านต่าง ๆ ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่สนใจ

5. ประเมิน และเสนอแนวทางการพัฒนา

ในขั้นตอนสุดท้ายของการรวมกลุ่มอบรมเชิงปฏิบัติการ ควรมีประกาศสรุป ประเมินและร่วมกันหาแนวทางการพัฒนากลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งการดำเนินงานที่จะสร้างความยั่งยืนให้เกิดขึ้นได้ในภายในกลุ่ม จะต้องมีการสืบทอดมีการสร้างเครือข่าย ขยายผลไปยังเครือข่ายพื้นที่อื่น ๆ ด้วย

ตารางที่ 10 การประเมินผลการจัดอบรมการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

(n=30)

ลักษณะของกลุ่มที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	17	56.70
หญิง	13	43.30
รวม	30	100.00
2. อายุ		
60-69 ปี	6	20.00
70-79 ปี	8	26.70
80-90 ปี	14	46.60
90-99 ปี	2	6.70
รวม	30	100.00
3. สถานภาพ		
โสด	12	40.00
สมรส	18	60.00
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่		
รวม	30	100.00

ตารางที่ 10 การประเมินผลการจัดอบรมการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม (ต่อ)

(n=30)

ลักษณะของกลุ่มที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
4. การศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	4	13.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	16	53.30
มัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวช./ปวส.	4	13.30
ปริญญาตรี หรือสูงกว่า	6	20.10
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 เพศหญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 มีอายุช่วง 80-90 ปี มากที่สุดจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.60 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความคิดเห็นของผู้รับการอบรมการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

(n = 30)

ที่	ประเด็น	\bar{X}	S.D.	การแปลผล	ลำดับที่
1	ด้านความรู้				
	1.1 ส่งเสริมให้คนในโรงเรียนผู้สูงอายุได้รู้จักเรียนรู้จากสื่อภายนอก	3.00	.87	ปานกลาง	5
	1.2 มีการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.53	1.04	มาก	3
	1.3 โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของการให้ความรู้	3.63	.99	มาก	1

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความคิดเห็นของผู้รับการ
 อบรมการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน
 โรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม (ต่อ)

(n = 30)

ที่	ประเด็น	\bar{X}	S.D.	การแปลผล	ลำดับที่
	1.4 มีการสืบทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุสู่คนรุ่นหลัง	3.60	.89	มาก	2
	1.5 ภายในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ	3.30	.91	ปานกลาง	4
	รวม	2.83	.87	ปานกลาง	4
2	ด้านกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้				
	2.1 กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน	3.53	.93	มาก	1
	2.2 กิจกรรมการเรียนรู้ที่แสดงถึงเอกลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ	3.40	.08	ปานกลาง	2
	2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.27	.86	ปานกลาง	3
	2.4 กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการสร้างรายได้ภายในครอบครัวอีกทางหนึ่ง โดยการผลิตไว้กิน ไว้ใช้ เหลือไว้ขาย หรือแลกเปลี่ยนเพื่อนบ้าน	3.03	.76	ปานกลาง	4
	2.5 การเรียนรู้ ส่งเสริมให้โรงเรียนผู้สูงอายุยึดหลักการทำงานอย่างมีเหตุผล รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	3.27	.82	ปานกลาง	3
	รวม	3.27	.64	ปานกลาง	3
3	ด้านเครือข่ายและการมีส่วนร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ				
	3.1 สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ และแก้ไขปัญหาของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.23	.81	ปานกลาง	3
	3.2 ผู้นำโรงเรียนผู้สูงอายุและสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.20	.76	ปานกลาง	4
	3.3 โรงเรียนผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ และเอกชน	3.23	.85	ปานกลาง	3

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปรผลและลำดับที่ของความคิดเห็นของผู้รับการ
 อบรมการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน
 โรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม (ต่อ)

(n = 30)

	รวม	3.36	.57	ปานกลาง	2
	3.4 การเชื่อมโยงกิจกรรมกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ	3.53	.93	มาก	2
	3.5 การสร้างเครือข่ายกิจกรรมภายนอกโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.60	.89	มาก	1
4	ด้านการนำไปใช้ประโยชน์				
	4.1 ยึดหลักความพอเพียง และความพอประมาณ	3.40	.03	มาก	3
	4.2 บุคลากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นคนดี มีความรู้ ความสามารถ	3.27	.86	ปานกลาง	4
	4.3 เกิดความสามารถในการเรียนรู้ปัญหา แก้ไขข้อจำกัด ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.23	.85	ปานกลาง	5
	4.4 โรงเรียนผู้สูงอายุได้อนุรักษ์ สืบสานศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณี	3.53	.93	มาก	2
	4.5 สร้างรายได้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ	3.60	.89	มาก	1
	รวม	3.40	.65	ปานกลาง	1
	รวมทั้งหมด	3.33	.07	ปานกลาง	

จากตารางที่ 11 พบว่า ความคิดเห็นของผู้รับการอบรมการพัฒนาตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปรผลและลำดับที่ของความคิดเห็นของผู้รับการอบรมการพัฒนาารูปแบบการ
 เสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดย
 ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.33$) อธิบายเป็นรายด้านได้ ดังนี้

ด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$, S.D. = .87) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของการให้ความรู้ ($\bar{x} = 3.63$, S.D. = .99) รองลงมา
 คือ มีการสืบทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุสู่คนรุ่นหลัง ($\bar{x} = 3.60$, S.D. = .89) ต่อมาคือ มีการเรียนรู้
 ร่วมกันระหว่างคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.53$, S.D. = .04) ภายในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุมี
 กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ($\bar{x} = 3.30$, S.D. = .91) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือส่งเสริมให้คน
 ในโรงเรียนผู้สูงอายุได้รู้จักเรียนรู้จากสื่อภายนอก ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = .87)

ด้านกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.27, S.D. = .64$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย มีความเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะตน ($\bar{x} = 3.53, S.D. = .93$) รองลงมาคือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่แสดงถึงเอกลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.40, S.D. = .08$) ต่อมาคือ กิจกรรมการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.27, S.D. = .86$) การเรียนรู้ ส่งเสริมให้โรงเรียนผู้สูงอายุยึดหลักการทำงานอย่างมีเหตุผล รับผิดชอบต่อความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ($\bar{x} = 3.27, S.D. = .82$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการสร้างรายได้ภายในครอบครัวอีกทางหนึ่ง โดยการผลิตไว้กิน ไว้ใช้ เหลือไว้ขาย หรือแลกเปลี่ยนเพื่อนบ้าน ($\bar{x} = 3.03, S.D. = .76$)

ด้านเครือข่ายและการมีส่วนร่วมศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.36, S.D. = .57$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สร้างรายได้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.60, S.D. = .89$) รองลงมาคือ การเชื่อมโยงกิจกรรมกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ ($\bar{x} = 3.53, S.D. = .93$) ต่อมาคือ โรงเรียนผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ และเอกชน ($\bar{x} = 3.23, S.D. = .85$) สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ และแก้ไขปัญหาของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.23, S.D. = .81$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ผู้นำโรงเรียนผู้สูงอายุและสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.20, S.D. = .76$)

ด้านการนำไปใช้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.40, S.D. = .66$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สร้างรายได้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ($\bar{x} = 3.60, S.D. = .89$) รองลงมา คือ โรงเรียนผู้สูงอายุได้อนุรักษ์ สืบสานศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณี ($\bar{x} = 3.53, S.D. = .93$) ยึดหลักความพอเพียง และความพอประมาณโดยใช้วัดเป็นฐาน ($\bar{x} = 3.40, S.D. = .00$) บุคลากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นคนดี มีความรู้ ความสามารถ ($\bar{x} = 3.27, S.D. = .86$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เกิดความสามารถในการเรียนรู้ปัญหา แก้ไขข้อจำกัดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ($\bar{x} = 3.23, S.D. = .85$)

3.2 การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรม

การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ก่อนการอบรมให้ผู้รับการอบรมจัดทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) และหลังเสร็จสิ้นการอบรมให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

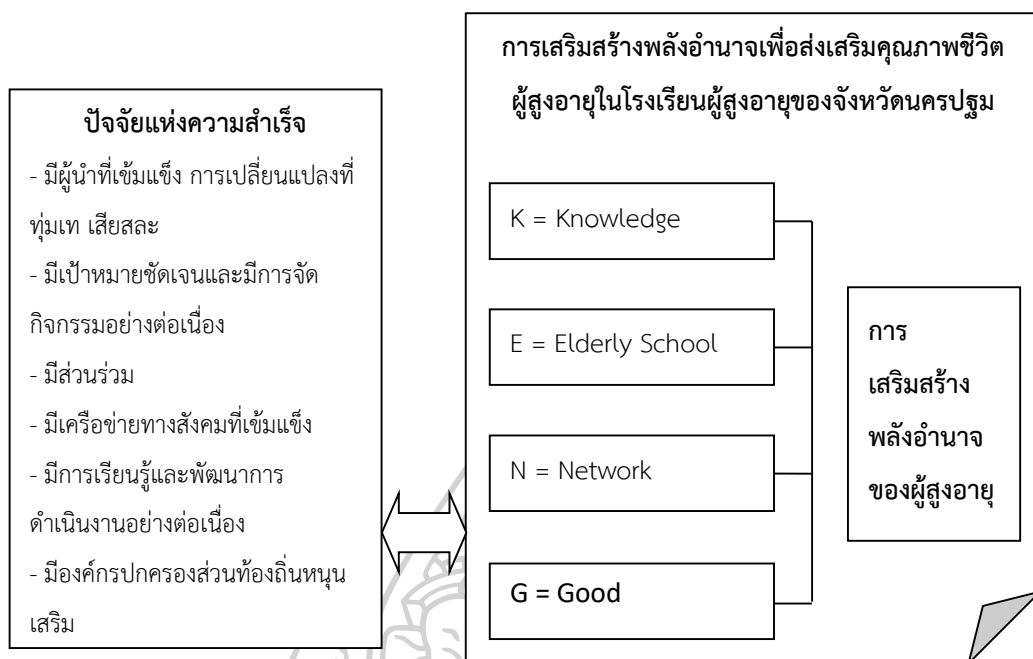
การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ	การแปรผล	df	t	Sig
ก่อนการอบรม	30	15	10.72	1.002	71.47	ปานกลาง	29	18.246*	.000
หลังการอบรม	30	15	13.14	0.765	87.60	มาก			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนก่อนการอบรม (Pre-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 10.72$, S.D. = 1.002) (71.47 %) และหลังการอบรมได้ทดสอบหลังการอบรม (Post-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 13.14$, S.D. = .765) (87.60 %) จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน ส่วนผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้วย t-test แบบ dependent ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า เมื่อทดสอบสถิติที่ พบว่า $t = 18.246$, Sig = 0.00 แสดงให้เห็นว่าคะแนนก่อนการและหลังการอบรมเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ผลการจัดเวทีสัมมนาการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การดำเนินการวิจัยที่ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม หลังจากได้มีการศึกษาเบื้องต้น (Pilot Study) และเตรียมชุมชนมาในช่วงหนึ่ง การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของชุมชนนักปฏิบัติ และการจัดเวทีเสวนาในพื้นที่การวิจัย ในวันที่ 19 เมษายน 2564 เวลา 10.00 น. สถานที่แพรมน้ำวัดบางพระ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนากลุ่ม จำนวน 24 คน ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบในการถอดบทเรียน เพื่อให้เห็นบทเรียนในรูปแบบๆ ดังนี้



แผนภูมิที่ 9 การสัมมนาในกลุ่มการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากการสัมมนาในกลุ่ม การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม “KENG Model” เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจในยุคที่ใช้ ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐมเกิดจากการร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่นสามารถรักษาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเองไว้ได้ ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนสืบไปดังมีรายละเอียดย่อต่อไปนี้

1. K = Knowledge (ความรู้)

การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และอาจเกิด

ความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริม สนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ผู้สูงอายุมีคุณค่า และมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สาระการเรียนรู้ จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมโดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ทางโรงเรียนผู้สูงอายุต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำ คณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงานในขั้นนี้ จะมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธีเช่น การเปิดรับสมัครสมาชิก หรือนักเรียนผู้สูงอายุการต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5 กล่าวเพิ่มเติม กล่าวว่า

“กรรมการ ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5

นอกจากนี้ กิจกรรมในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ รูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน หรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหา และความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

3. N = Network (เครือข่าย) การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคง จำเป็นต้องเรียนรู้ วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดเครือข่ายในการขยายงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย”

ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 7

4. G = Good (ความดี) เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยแห่งความสำเร็จเพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

4.1 มีผู้นำที่เข้มแข็ง การเปลี่ยนแปลงที่ทันท่วงที เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

4.2 มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็นกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการ หรือแกนนำจะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

4.3 มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุม ประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

4.4 มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสาน พลังในการทำงานร่วมกัน

4.5 มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

4.6 มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร / ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาพสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการ

ตอนที่ 4 การประเมินผล และปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากการดำเนินการวิจัย “KENG Model” ผู้วิจัยได้ประเมินผลและปรับปรุงด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม โดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อบึง ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 30 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) การประเมินและปรับปรุงจากการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม การประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตารางที่ 13 การประเมินผลความพึงพอใจต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

(n=30)

ลักษณะของกลุ่มที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	19	63.30
หญิง	11	36.70
2. อายุ		
60-69 ปี	6	20.00
70-79 ปี	14	46.66
80-89 ปี	10	33.34
90-99 ปี	-	-
3. สถานภาพ		
โสด	11	36.70
สมรส	16	53.30
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	3	10.00

ตารางที่ 13 การประเมินผลความพึงพอใจต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม (ต่อ)

(n=30)

ลักษณะของกลุ่มที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
4. การศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	4	13.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	15	50.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย /ป.ว.ช./ป.ว.ส	3	10.00
ปริญญาตรี หรือสูงกว่า	4	13.30

จากตารางที่ 13 พบว่า กลุ่มที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นชาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 เป็นหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 มีอายุช่วง 70-79 ปี มากที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66 รองลงมา มีอายุช่วง 80-90 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 และมีอายุน้อยสุดช่วง 60-69 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมา โสด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และน้อยสุดหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มากที่สุดจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และปริญญาตรี หรือสูงกว่า จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.30 และน้อยที่สุดมัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวช./ปวส. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความพึงพอใจต่อ
รูปแบบ

(n = 30)

ประเด็นความพึงพอใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับความ พึงพอใจ	ลำดับที่
1. ด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจในโรงเรียนผู้สูงอายุ				
1.1 สร้างความตระหนักให้โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.50	1.01	มาก	6
1.2 การเสริมสร้างให้คนในโรงเรียนผู้สูงอายุพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	3.47	.97	ปานกลาง	7
1.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือกันของคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.80	.88	มาก	2
1.4 การให้คำปรึกษาและแนะนำจากประธานโรงเรียนผู้สูงอายุและปราชญ์ชาวบ้าน	3.73	.82	มาก	4
1.5 ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ	3.90	.88	มาก	1
1.6 การจัดการเรียนรู้ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง	3.77	.89	มาก	3
1.7 โรงเรียนผู้สูงอายุมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	3.70	.70	มาก	5
รวม	3.30	.62	ปานกลาง	2
2. ด้านกิจกรรมในการอบรมเชิงปฏิบัติการ				
2.1 ท่านมีความพึงพอใจที่มีส่วนร่วมการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้	3.90	.75	มาก	1
2.2 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้มีความเข้าใจในเนื้อหาและสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ในชีวิตประจำวัน	3.90	.88	มาก	1
2.3 กิจกรรมในการอบรมการถ่ายทอดความรู้สามารถนำไปสู่การพัฒนาได้	3.37	.85	ปานกลาง	4
2.4 การอบรมในครั้งนี้ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	3.53	.81	มาก	3

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลและลำดับที่ของความพึงพอใจต่อรูปแบบ (ต่อ)

(n = 30)

ประเด็นความพึงพอใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ	ลำดับที่
2.5 การอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้นี้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุ	3.73	.86	มาก	2
รวม	3.27	.63	ปานกลาง	3
3. ด้านบรรยากาศจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ				
3.1 มีการกระตุ้นให้ติดตามเนื้อหาความรู้อยู่เสมอเกิดการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้	3.20	.76	ปานกลาง	2
3.2 การอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้ได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยผู้เข้าอบรมช่วยเหลือร่วมมือซึ่งกันและกัน	3.03	.76	ปานกลาง	4
3.3 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ได้เสียเวลาในการเรียนรู้น้อยลง	3.03	.76	ปานกลาง	4
3.4 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้น่าสนใจสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง	3.03	.76	ปานกลาง	4
3.5 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้นำมาทำให้ท่านได้เรียนรู้ตลอดเวลา	3.60	.89	มาก	1
3.6 ช่วงระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	3.18	.63	ปานกลาง	3
รวม	3.20	.76	ปานกลาง	4
4. ด้านประโยชน์จากการอบรม				
4.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้นำมาทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงประเด็น	3.30	.91	ปานกลาง	1
4.2 การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้นำมาสามารถคิดและแก้ไขปัญหา	3.23	.85	ปานกลาง	2
4.3 การอบรมในครั้งนี้นำมาได้รับความรู้จากการฟังและการปฏิบัติ	3.03	.76	ปานกลาง	3
รวม	3.63	.99	มาก	1
รวมทั้งหมด	3.74	.89	มาก	

จากตารางที่ 14 พบว่า ความพึงพอใจของผู้รับการอบรมการพัฒนารูปแบบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$) สามารถอธิบายเป็นรายด้านได้ดังนี้

ด้านประโยชน์จากการอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63$, S.D. .99) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงประเด็น ($\bar{x} = 3.30$, S.D. .91) รองลงมา คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้สามารถคิดและแก้ไขปัญหา ($\bar{x} = 3.23$, S.D. .85) ต่อมา คือ การอบรมในครั้งนี้ได้รับความรู้จากการฟังและการปฏิบัติ ($\bar{x} = 3.03$, S.D. .76)

ด้านการเสริมสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.30$, S.D. .62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้ในอย่างเป็นระบบ ($\bar{x} = 3.90$, S.D. .88) รองลงมา คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือกันของคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.80$, S.D. .88) ต่อมาคือ การจัดการเรียนรู้ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.77$, S.D. .89) และการให้คำปรึกษาและแนะนำจากประธานโรงเรียนผู้สูงอายุและประชาชนชาวบ้าน ($\bar{x} = 3.73$, S.D. .82) โรงเรียนผู้สูงอายุมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ($\bar{x} = 3.70$, S.D. .70) สร้างความตระหนักให้โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.50$, S.D. .01) การเสริมสร้างให้คนในโรงเรียนผู้สูงอายุพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ($\bar{x} = 3.47$, S.D. .97)

ด้านบรรยากาศในการอบรมเชิงปฏิบัติการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.20$, S.D. .71) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ทำให้ท่านได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ($\bar{x} = 3.60$, S.D. .89) รองลงมาคือ มีการกระตุ้นให้ติดตามเนื้อหาความรู้อยู่เสมอเกิดการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ ($\bar{x} = 3.20$, S.D. .76) ต่อมา คือ การอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้ได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยผู้เข้าอบรมช่วยเหลือร่วมมือซึ่งกันและกัน ($\bar{x} = 3.30$, S.D. .76) การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ได้เสียเวลาในการเรียนรู้น้อยลง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. .76) การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ท่านสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. .76) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ช่วงระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม ($\bar{x} = 3.18$, S.D. .63)

ด้านกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.27$, S.D. .63) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ท่านมีความพึงพอใจที่มีส่วนร่วมการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ($\bar{x} = 3.90$, S.D. .63) ท่านมีความพึงพอใจที่มีส่วนร่วมการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ($\bar{x} =$

3.90, S.D .75) ต่อมาคือ การให้คำปรึกษาและแนะนำจากประธานโรงเรียนและ ผู้เชี่ยวชาญ ($\bar{x} = 3.73$, S.D. .86) และกิจกรรมของศูนย์ตอบสนองความต้องการของคนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ($\bar{x} = 3.57$, S.D. .89) และการอบรมในครั้งนี้ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.53$, S.D. .81) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือการอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวทางการ ($\bar{x} = 3.37$, S.D. .85)

ผลการถอดบทเรียนการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากการถอดบทเรียนการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม “KENG Model” เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ ประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เกิดจากการร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่น สามารถรักษาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเองไว้ได้ ทำให้เกิดการพัฒนารวมอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พบว่า

1. K = Knowledge (ความรู้)

การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกไร้ชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งมีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริม สนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของ

ตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

2. E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ

3. N = Network (เครือข่าย) การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้ วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดเครือข่ายในการขยายงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. G = Good (ความดี) เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยแห่งความสำเร็จเพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

4.1 มีผู้นำที่เข้มแข็ง การเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

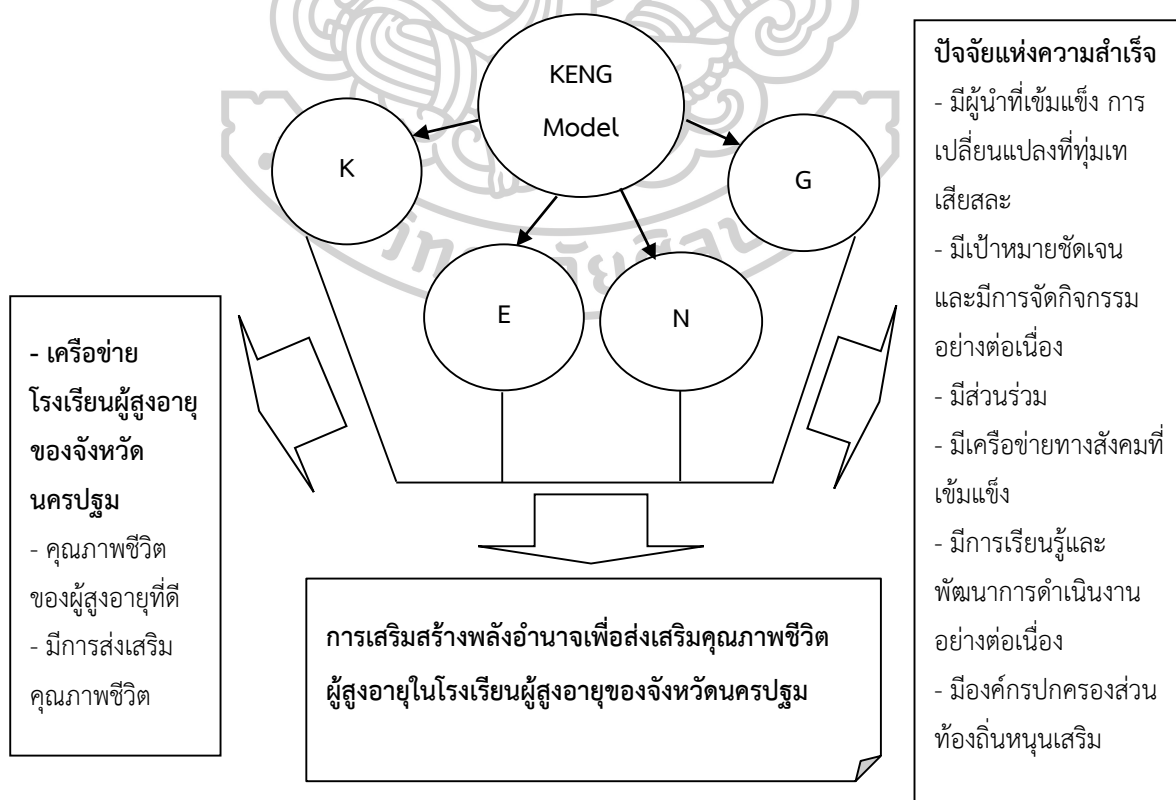
4.2 มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการ หรือแกนนำจะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นการเชื่อมโยงความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

4.3 มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุม ประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

4.4 มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสาน พลังในการทำงานร่วมกัน

4.5 มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

4.6 มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น



แผนภูมิที่ 10 ผลการถอดบทเรียนรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

“KENG Model” เป็นโมเดลที่เกิดจากการพัฒนาจากตัวแปรในด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ที่ถอดบทเรียนมาจากผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุ ด้วยสมาชิกในครอบครัว กิจกรรม โดยให้ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุแก่สมาชิกในครอบครัว และจัดโครงการส่งเสริมคุณภาพของผู้สูงอายุ ประเมินผลจากบุคคลในครอบครัวมีความรู้และความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้และ สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

โดยผู้เชี่ยวชาญ กล่าวว่า

“เห็นด้วยกับโมเดลนี้ ดูแล้วค่อนข้างครอบคลุม เป็นโมเดลที่สั้นและง่าย การใช้ประโยชน์จากความรู้มาเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินงานนั้นก็เพื่อปรับปรุงกระบวนการดำเนินงานที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการพัฒนา ปรับปรุงเทคนิค กระบวนการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และนำความรู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด”

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1

“โมเดลผู้สูงอายุมีเป้าหมายค่อนข้างชัดเจน เหมาะที่จะนำไปใช้”

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2

“เห็นด้วยกับโมเดลนี้จะเป็นการบูรณาการที่ลงตัว”

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3

“ประสบการณ์ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติงาน มีการนำประสบการณ์ วิจารณ์ญาณ ความคิดมาใช้ในการพัฒนาโมเดลนับเป็นสิ่งที่ดี เห็นด้วยกับโมเดล”

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4

“KENG Model เป็นโมเดลที่มีทั้ง ความรู้ ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ เครือข่าย และความดี คิดว่าเหมาะสมแล้วที่เป็นโมเดล”

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 5

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ซึ่งองค์การอนามัยโลกประกาศให้การระบาดของโรคโควิด 19 เป็นการระบาดใหญ่และกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 การดำเนินการและการถอดบทเรียนในการลงพื้นที่ ผู้วิจัยได้นำมาตรการการป้องกันโควิด 19 มาใช้ในการทำการสนทนากลุ่ม ดังนี้คือ ชี้แจงและให้คำแนะนำ จัดให้มีจุดตรวจคัดกรอง ปิดแมส ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดนั่งสนทนาอย่างน้อย 1 เมตร จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค จัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอในการสนทนา เป็นต้น จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร/ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้นวัตกรรมใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และใช้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาพสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐมที่สมบูรณ์ ดังแผนภูมิที่ 11



แผนภูมิที่ 11 รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ
ของจังหวัดนครปฐมที่สมบูรณ์

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้การวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ร่วมกับ Multi-case Multi-side โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม 4) เพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการจัดการอบรม การขับเคลื่อนเวทีสาธารณะ และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เสนอผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ด้วยการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มาศึกษาและทำกิจกรรมที่โรงเรียน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ผลข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจากโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลแบบสอบถามให้กับผู้สูงอายุจาก 7 โรงเรียน จำนวน 186 คน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติ พบว่า

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.61$, S.D. = .11) เมื่อพิจารณาเป็นรายได้ พบว่า ด้านที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจ มีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) รองลงมาได้แก่ด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) และน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านทัศนคติและความตระหนักรู้ ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = .07)

ทัศนคติและความตระหนักรู้ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = .07) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ฉันสามารถดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้ ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = .07) รองลงมา ได้แก่ข้อ 7. ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม ($\bar{x} = 3.56$, S.D. = .01) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ปกติฉันออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 วัน / สัปดาห์ ($\bar{x} = 3.44$, S.D. = .09) และข้อ 10. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อครอบครัว ($\bar{x} = 3.44$, S.D. = .09)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 11. ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับคนรุ่นหลัง ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .54) รองลงมา ได้แก่ข้อ 5. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ($\bar{x} = 3.70$, S.D. = .03) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 2. ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ($\bar{x} = 3.51$, S.D. = .04)

การเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) พิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ชมรมช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ($\bar{x} = 4.80$, S.D. = .44) รองลงมา ได้แก่ข้อ 1. ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และข้อ 3. โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับการจัดสรรงบประมาณในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. สถานที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสะดวกกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และข้อ 7. สถานที่ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนอยู่ใกล้บ้าน ($\bar{x} = 3.20$, S.D. = .44)

1.2 ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) เกี่ยวกับพื้นที่ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเป้าหมาย ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน พบว่า กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร / ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้นวัตกรรมสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาวะสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการ

1.3 ผลการศึกษา Best Practices

การปฏิบัติที่เป็นเลิศของโรงเรียนต้นแบบ 7 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดี นครปฐม วัดไร่ล่อม อำเภอมะเอนก จังหวัดนครปฐม 2) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 3) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม 4) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม 5) โรงเรียนผู้สูงอายุ ๗ อำเภอนคร

ชัยศรี จังหวัดนครปฐม 6) โรงเรียนผู้สูงอายุ “มหา’โร” อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ 7) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่า

1.3.1. ความต้องการจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาลโดยเป็นงานที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลในแผนกต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ

1.3.2. ได้มีการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียนผู้สูงอายุได้เล็งเห็นถึงศักยภาพที่มีในตัวเองนั้นว่ายังมีเพียงพอในการสร้างพื้นที่ทางสังคมกับสังคมภายนอก กิจกรรมที่ร่วมสร้างกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น กิจกรรมการไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับโรงพยาบาล การให้ความรู้ในเรื่องการทานอาหาร และการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการ

1.3.3. ผู้สูงอายุมีการรวมตัวและก่อตั้งเป็นโรงเรียนขึ้นมา ส่งผลให้เกิดความสามารถในการร่วมกิจกรรมของสังคม หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม และบุคคลภายนอกโดยแนวความคิดและรูปแบบ ในการทำกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น และการไปศึกษาดูงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมาชิกในโรงเรียน กิจกรรมการสร้างพื้นที่ทางสังคมด้วยกิจกรรมภายนอกชุมชนนั้น ทำให้บุคคลทั่วไปมองเห็นว่าผู้สูงอายุสามารถกระทำกิจกรรมหรืองานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้ทำให้ได้รับการยอมรับในสังคม ซึ่งถือได้ว่าสร้างคุณค่าทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุว่าตนยังเป็นที่ต้องการได้รับการยอมรับและมีคุณค่าในสังคม

1.3.4. ความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นยังมีสมาชิกไม่มากนักจึงทำให้ยังไม่มีหน่วยงานใดมาดูแลในส่วนของงบประมาณอย่างจริงจัง ทำให้ยังขาดเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน

1.3.5. การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณี เช่น วันสงกรานต์ที่ผู้สูงอายุจะไปร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ งานประจำปีของวัด

2. ผลการสังเคราะห์สร้างรูปแบบ และตรวจสอบรูปแบบ โดยการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการ

2.1 ที่มาของการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม “KENG Model” ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด/ทฤษฎีและงานวิจัยและข้อมูลในพื้นที่

2.2 องค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อการใช้รูปแบบ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีศักยภาพและความพร้อมในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม มีปัญหาเล็กน้อยในด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสนับสนุนจากภาครัฐและการปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านการส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาที่แตกต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ทำให้การพัฒนาที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนา ทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้ แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิ ปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

2.3 การรับรองโดยการตรวจสอบร่างรูปแบบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

จากร่างรูปแบบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม KENG Model เป็นรูปแบบที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องตรงของเนื้อหา (Content Analysis) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน แล้วสร้างแบบประเมินรูปแบบฯ ส่งแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประเมิน

พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นต่อการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.92$, S.D. = .78) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ Knowledge (ความรู้) ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) รองลงมาด้าน Good (ความดี) ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .35) และด้านที่ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้าน Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ($\bar{x} = 3.18$, S.D. = .44)

3. ผลการทดลองใช้ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

โดยการจัดการอบรม การขับเคลื่อนเวทีสาธารณะ และ การจัดกิจกรรม

การทดลองใช้การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลหลวงพ่อบึง เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย ผู้นำชุมชน พระภิกษุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนผู้สูงอายุ กำหนดขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ดังนี้ การอบรมความรู้ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบว่า

ด้านความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83, S.D. = 0.87$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของการให้ความรู้ ($\bar{x} = 3.63, S.D. = 0.99$) รองลงมา คือ มีการสืบทอดความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุสู่คนรุ่นหลัง ($\bar{x} = 3.60, S.D. = 0.89$) ต่อมาคือ มีการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.53, S.D. = 1.04$) ภายในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ($\bar{x} = 3.30, S.D. = 0.91$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ส่งเสริมให้คนในโรงเรียนผู้สูงอายุได้รู้จักเรียนรู้จากสื่อภายนอก ($\bar{x} = 3.00, S.D. = 0.87$)

ด้านกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.27, S.D. = 0.64$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ($\bar{x} = 3.53, S.D. = 0.93$) รองลงมาคือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่แสดงถึงเอกลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.40, S.D. = 1.00$) ต่อมาคือ กิจกรรมการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.27, S.D. = 0.86$) การเรียนรู้ ส่งเสริมให้โรงเรียนผู้สูงอายุยึดหลักการทำงานอย่างมีเหตุผล รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ($\bar{x} = 3.27, S.D. = 0.82$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ กิจกรรมในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการสร้างรายได้ภายในครอบครัวอีกทางหนึ่ง โดยการผลิตไว้กิน ไว้ใช้ เหลือไว้ขาย หรือแลกเปลี่ยนเพื่อนบ้าน ($\bar{x} = 3.03, S.D. = 0.76$)

ด้านเครือข่ายและการมีส่วนร่วมศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.36, S.D. = 0.57$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สร้างรายได้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.60, S.D. = 0.89$) รองลงมาคือ การเชื่อมโยงกิจกรรมกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ ($\bar{x} = 3.53, S.D. = 0.93$) ต่อมาคือ โรงเรียนผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ และเอกชน ($\bar{x} = 3.23, S.D. = 0.85$) สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ และแก้ไขปัญหาของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.23, S.D. = 0.81$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ผู้นำโรงเรียนผู้สูงอายุและสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.20, S.D. = 0.76$)

ด้านการนำไปใช้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.40, S.D = 0.66$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สร้างรายได้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ($\bar{x} = 3.60, S.D. = .89$) รองลงมา คือ โรงเรียนผู้สูงอายุได้อุรุรักษ์ สืบสานศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณี ($\bar{x} = 3.53, S.D. = 0.93$) ยึดหลักความพอเพียง และความพอประมาณโดยใช้วัดเป็นฐาน ($\bar{x} = 3.40 S.D. = 1.00$) บุคลากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นคนดี มีความรู้ ความสามารถ ($\bar{x} = 3.27, S.D. = 0.86$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เกิดความสามารถในการเรียนรู้ปัญหา แก้ไขข้อจำกัดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ($\bar{x} = 3.23, S.D. = 0.85$)

การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรม

การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม ก่อนการอบรมให้ผู้รับการอบรมจัดทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) และหลังเสร็จสิ้นการอบรมให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test)

พบว่า คะแนนก่อนการอบรม (Pre-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 10.72, S.D. = 1.002$) (71.47 %) และหลังการอบรมได้ทดสอบหลังการอบรม (Post-test) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 13.14, S.D. = .765$) (87.60 %) จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน ส่วนผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้วย t-test แบบ dependent ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า เมื่อทดสอบสถิติที่ พบว่า $t = 18.246, Sig = 0.00$ แสดงให้เห็นว่าคะแนนก่อนการและหลังการอบรมเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลหลวงพ่อเป็น ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 30 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) การประเมินและปรับปรุงจากการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบ “KENG Model” มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) K = Knowledge (ความรู้) 2) E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) 3) N = Network (เครือข่าย) และ 4) G = Good (ความดี)

ด้าน Knowledge (ความรู้) ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = .21) ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 1.1 ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานและญาติพี่น้องในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ($\bar{x} = 4.60$, S.D. = .58) ข้อ 1.4 ท่านมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ($\bar{x} = 4.60$, S.D. = .54) และข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 1.5 ท่านมีความยินดีและไม่เกียจจนที่จะมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .58) และข้อ 1.3 ท่านได้นำความรู้ความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์บ่อยครั้งหรือไม่ ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = .70)

ด้าน Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ($\bar{x} = 318$, S.D. = .44) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 2.2 ท่านหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีในวันข้างหน้าในชุมชนของท่าน ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) และข้อ 2.4 ท่านต้องการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 2.1 ท่านพอใจกับกิจกรรมชุมชนผู้สูงอายุของท่านอยู่ในขณะนี้ และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 2.3 ท่านไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ชมรมจัดขึ้น เช่นงานปีใหม่ งานสงกรานต์ ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) และข้อ 2.5 มีกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุด้วยกันภายในชุมชนของตน ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44) ตามลำดับ

ด้าน N = Network (เครือข่าย) ภาพรวม ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = .45) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 3.2 เครือข่ายมีการดูแลสอดส่องช่วยกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนตนเอง และชุมชนอื่น ๆ ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) และข้อ 3.4 มีส่วนร่วมในการสร้างสังคมการรวมกลุ่มกันในลักษณะของเครือข่าย ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) รองลงมาข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 3.1 ท่านให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ และได้รับความร่วมมือระหว่างเครือข่าย ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .54) ข้อ 3.5 เครือข่ายมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .54) ตามลำดับ และข้อที่น้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 3.3 มีส่วนร่วมในบริการสังคมการรวมกลุ่มกันในลักษณะเครือข่าย ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44)

ด้าน G = Good (ความดี) ภาพรวม ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .35) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 4.2 ท่านใส่ใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของท่านอยู่เป็นประจำ ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) และข้อ 4.4 ท่านใส่ใจดูแลเรื่องความสะอาด บ้าน อาคารสถานที่ให้สะอาดอยู่เสมอ ($\bar{x} = 5.00$, S.D. = .00) รองลงมาข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 4.1 ท่านใส่ใจที่จะให้โอกาสช่วยเหลือผู้อื่น คำแนะนำการดำเนินชีวิตแก่ผู้อื่นที่เป็นประโยชน์ ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = .54) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 4.3 ท่านใส่ใจดูแลเอาใจใส่

หลักโภชนาการของท่านอยู่เสมอ และข้อ 4.5 ท่านใส่ใจที่จะยอมออกสังคมไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .44)

4. ผลการประเมินผล ความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

4.1 ผลการประเมินผล ความพึงพอใจ

จากการดำเนินการวิจัย “KENG Model” ผู้วิจัยได้ประเมินผลและปรับปรุง

การประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม โดยการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ความพึงพอใจของผู้รับการอบรมการพัฒนาารูปแบบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$) สามารถอธิบายเป็นรายด้านได้ดังนี้

ด้านประโยชน์จากการอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63$, S.D. 0.999) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงประเด็น ($\bar{x} = 3.30$, S.D. 0.915) รองลงมา คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้สามารถคิดและแก้ไขปัญหา ($\bar{x} = 3.23$, S.D. 0.858) ต่อมา คือ การอบรมในครั้งนี้ได้รับความรู้จากการฟังและการปฏิบัติ ($\bar{x} = 3.03$, S.D. 0.765)

ด้านการเสริมสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.30$, S.D. 0.625) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุมีกระบวนการเรียนรู้ในอย่างเป็นระบบ ($\bar{x} = 3.90$, S.D. 0.885) รองลงมา คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือกันของคนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.80$, S.D. 0.887) ต่อมา คือ การจัดการเรียนรู้ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.77$, S.D. 0.898) และการให้คำปรึกษาและแนะนำจากประธานโรงเรียนผู้สูงอายุและปราชญ์ชาวบ้าน ($\bar{x} = 3.73$, S.D. 0.828) โรงเรียนผู้สูงอายุมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ($\bar{x} = 3.70$, S.D. 0.702) สร้างความตระหนักให้โรงเรียนผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 3.50$, S.D. 1.009) การเสริมสร้างให้คนในโรงเรียนผู้สูงอายุพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ($\bar{x} = 3.47$, S.D. 0.973)

ด้านบรรยากาศในการอบรมเชิงปฏิบัติการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.20$, S.D. 0.716) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ทำให้ท่านได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ($\bar{x} = 3.60$, S.D. 0.894) รองลงมา คือ มีการกระตุ้นให้ติดตามเนื้อหาความรู้อยู่เสมอเกิดการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ ($\bar{x} = 3.20$, S.D. 0.761) ต่อมา คือ การอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้ได้ลงมือ

ปฏิบัติจริง โดยผู้เข้าอบรมช่วยเหลือร่วมมือซึ่งกันและกัน ($\bar{x} = 3.30$, S.D. 0.765) การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ได้เสียเวลาในการเรียนรู้น้อยลง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. 0.765) การอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ท่านสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. 0.765) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือช่วงระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม ($\bar{x} = 3.18$, S.D. 0.633)

ด้านกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.27$, S.D. 0.637) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ท่านมีความพึงพอใจที่มีส่วนร่วมการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ($\bar{x} = 3.90$, S.D. 0.637) ท่านมีความพึงพอใจที่มีส่วนร่วมการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ($\bar{x} = 3.90$, S.D. 0.759) ต่อมาคือ การให้คำปรึกษาและแนะนำจากประธานโรงเรียนและผู้เชี่ยวชาญ ($\bar{x} = 3.73$, S.D. 0.868) และกิจกรรมของศูนย์ตอบสนองความต้องการของคนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ($\bar{x} = 3.57$, S.D. 0.898) และการอบรมในครั้งนี้ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.53$, S.D. 0.819) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือการอบรมปฏิบัติการในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวทางการ ($\bar{x} = 3.37$, S.D. 0.850)

4.2 ผลการถอดบทเรียน

จากการถอดบทเรียนการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม “KENG Model” เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม เกิดจากการร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่น สามารถรักษาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเองไว้ได้ ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พบว่า

4.2.1 K = Knowledge (ความรู้)

การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกได้ว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่ง

ผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริม สนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

4.2.2 E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้ การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ

4.2.3 N = Network (เครือข่าย) การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้ วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดเครือข่ายในการขยายงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4.2.4 G = Good (ความดี) เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยแห่งความสำเร็จเพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

4.2.4.1 มีผู้นำที่เข้มแข็ง การเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

4.2.4.2 มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็นข้อกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการ หรือแกนนำจะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

4.2.4.3 มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

4.2.4.4 มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสาน พลังในการทำงานร่วมกัน

4.2.4.5 มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุป บทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

4.2.4.6 มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

สรุปได้ว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร / ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้

ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาวะสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการ

อภิปรายผล

1. ผลจากข้อมูลพื้นฐานและสภาพการของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เป็นชายมากที่สุด จำนวน 116 มีอายุมากที่สุด 70-79 ปี จำนวน 129 คน มีสถานภาพสมรส มากสุด คู่ จำนวน 85 มีระดับการศึกษาสูงสุด ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 75 คน มีอาชีพปัจจุบัน มากสุด ไม่ได้ทำงาน จำนวน 96 คน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน มากสุด จำนวน 130 คน มีที่อยู่อาศัย บ้านตนเองมากที่สุด จำนวน 156 คน และมีโรคประจำตัวมากที่สุด จำนวน 115 คน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ชายเป็น คนในรุ่นก่อนที่ยังไม่ค่อยได้เรียนหนังสือมีลูกหลานคอยดูแลและมีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง

ในด้านกระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร / ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลาและเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงนรินทร์ คำปุก (2558) ที่ศึกษาความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการจัดตั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวงุ่ม อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายเพื่อประเมินโครงการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ในรูปแบบของซีป (CIPP Model) 4 ด้าน คือ ด้านบริบท ด้านปัจจัย

เบื้องต้น ด้านกระบวนการและ ด้านผลผลิต โดยภาพรวมเห็นด้วยมากที่สุดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเห็นด้วยมาก ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขและมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการดำรงชีวิตในวัยชราส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความถี่ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ เดือนละครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากกว่าความถี่บ่อยครั้ง โดยที่ไม่จำเป็นต้องเข้าโรงเรียนบ่อยครั้ง อาจเป็นเพราะข้อจำกัดในการที่ต้องอาศัยบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นในการพามาด้วยความไม่สมัครใจและการมาอาจส่งผลต่อความสุขในครอบครัวนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยากร หวังมหาพร (2555) ที่ศึกษาเงื่อนไขที่นำไปสู่ความร่วมมือในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ การส่งต่อความคิดเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นฐานการรวมตัวของผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการความร่วมมือ การบริหารโรงเรียนมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับ นธกรธรณ กันทายอด (2557) ที่ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลหัวจุ่ม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เกิดจาก หน่วยงาน ชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลหัวจุ่มเห็นความสำคัญของปัญหาผู้สูงอายุและร่วมแก้ปัญหา โดยมีกระบวนการในการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุมีปัจจัยเงื่อนไขที่หนุนเสริมให้เกิดการดำเนินงาน ได้แก่ ผู้นำการเปลี่ยนแปลงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป้าหมายชัดเจน กิจกรรมต่อเนื่อง การประสานความร่วมมือ การเรียนรู้ และการพัฒนาที่ต่อเนื่อง และการมีธนาคาร ความดีก่อให้เกิดการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้นวัตกรรมสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2557) การศึกษาระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ประกอบอาชีพ โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001 – 10,000 บาท ทำให้เพียงพอแต่ไม่มีเหลือ และไม่เพียงพอมีหนี้สิน ตรงกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันของประเทศไทย มีความสอดคล้องกับ วิไลพร ขาววงษ์และคณะ (2554) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในตำบลบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ไม่ได้ประกอบ

อาชีพ มีรายได้น้อย ฐานะการเงินพอใช้ไม่เหลือเก็บและพอใช้ตามอัตภาพ แต่มีความแตกต่างกันคือ การศึกษานี้พบว่าผู้สูงอายุมีอาชีพรับจ้างทั่วไปเท่ากับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ทั้งนี้ผู้สูงอายุต้อง เลี้ยงดูหลาน อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน แต่ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว ใน งานวิจัยนี้ถึงร้อยละ 14.1 การให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการส่งเสริมสุขภาพซึ่งตรงกับหลักการ หรือนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ต้องการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาวะสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถ พัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของ รัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ของ องค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะ การบูรณาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทธิชัย แกมภาคและคณะ (2559) ที่ศึกษารูปแบบการมี ส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบาง จังหวัดเชียงราย พบว่า การค้นหาสภาพปัญหา ความต้องการ การรับรู้ จัดลำดับความสำคัญและ โครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมธรรมบำบัด กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมอาชีพเสริม สำหรับ ผู้สูงอายุโดยจัดทำโครงการส่งเสริมและยกระดับศักยภาพการศึกษาของผู้สูงวัยด้วยภูมิปัญญาไทย พื้นบ้านแห่งล้านนา ของโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาผู้สูงอายุ กิจกรรมการ ประกอบอาชีพเสริม รายได้ ซึ่งการดำเนินงานในกิจกรรมตามโครงการได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มเป้าหมายสามารถ ดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายทุกกิจกรรม นับว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นเหตุผลที่ ผู้สูงอายุต้องการมาเข้าร่วม กิจกรรม

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม จากการศึกษา Best Practice ของโรงเรียนต้นแบบ 7 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุสุขภาพดินนครปฐม วัดไผ่ล้อม อำเภอมะเมือง จังหวัดนครปฐม 2) โรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 3) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม 4) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางระกำ อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม 5) โรงเรียนผู้สูงอายุ ๓ อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม 6) โรงเรียนผู้สูงอายุ “มาหา”ไร่ อำเภอสาม พรวาน จังหวัดนครปฐม และ 7) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัด นครปฐม พบว่า 1) ความต้องการจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาลโดยเป็นงานที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน

ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลในแผนกต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ 2) ได้มีการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียนผู้สูงอายุได้เล็งเห็นถึงศักยภาพที่มีในตัวเองนั้นว่า ยังมีเพียงพอในการสร้างพื้นที่ทางสังคมกับสังคมภายนอก กิจกรรมที่ร่วมสร้างกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น กิจกรรมการไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ร่วมกับโรงพยาบาล การให้ความรู้ในเรื่องการทานอาหาร และการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการ 3) ผู้สูงอายุมีการรวมตัวและก่อตั้งเป็นโรงเรียนขึ้นมา ส่งผลให้เกิดความสามารถในการร่วมกิจกรรมของสังคม หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม และบุคคลภายนอกโดยแนวความคิดและรูปแบบ ในการทำกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็น และการไปศึกษาดูงานกับโรงเรียนผู้สูงอายุอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมาชิกในโรงเรียน กิจกรรมการสร้างพื้นที่ทางสังคมด้วยกิจกรรมภายนอกชมรมนั้น ทำให้บุคคลทั่วไปมองเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นสามารถกระทำกิจกรรมหรืองานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมได้ทำให้ได้รับการยอมรับในสังคม ซึ่งถือได้ว่าสร้างคุณค่าทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุว่าตนยังเป็นที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและมีคุณค่าในสังคม 4) ความต้องการของโรงเรียนผู้สูงอายุ การรวมกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นยังมีสมาชิกไม่มากนักจึงทำให้ยังไม่มีหน่วยงานใดมาดูแลในส่วนของงบประมาณอย่างจริงจัง ทำให้ยังขาดเงินทุนในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน 5) การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณี เช่น วันสงกรานต์ที่ผู้สูงอายุจะไปร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ งานประจำปีของวัด

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม และจากการลงพื้นที่ศึกษาชุมชนต้นแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และผลจากการลงพื้นที่ศึกษา จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเคราะห์เอกสาร มีรายละเอียด ดังนี้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนับว่าเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ที่มีความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ ความเครียดในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบการดูแลด้านสุขภาพ นโยบายการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย และชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งมีการวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัย แต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจ พบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่น ๆ ปัจจัย

ภายนอกของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพ ได้แก่ พันธุกรรม กับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

หลักในการพัฒนาเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมหลายด้านทำให้เกิดการเห็นคุณค่า เช่น หลักศีล 5 เป็นต้น ซึ่ง Journal of community Development Research (Humanities and Social Sciences) (2016, 9) กล่าวว่า เป็นการศึกษาความหมายของการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ โดยมีขอบเขตของการศึกษาจากบทความทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายใต้นแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างกัน โดยนำบทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาทำการสังเคราะห์เพื่อหาคำจำกัดความ ความหมายของคุณค่าผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่า และศึกษาการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในสังคมไทย จากการศึกษาการเห็นคุณค่า คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม จนก่อให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ ที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมทั้งทางบวก และทางลบ และผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในขณะที่ “การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อตนเองหรือสังคมมากน้อยเพียงใดเกิดจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในระดับที่แตกต่างกัน ในสังคมไทย แบ่งระดับการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับครอบครัว กล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงถือได้ว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตแก่สมาชิกในครอบครัว และเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสมาชิกและทรัพย์สินในครอบครัว นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับสังคม นับได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง ทำให้มีการสืบทอดขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ของแต่ละสังคมให้มีความยั่งยืน ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคลที่มีความล้ำค่าทั้งในระดับครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทย

จากมุมมองที่ของสังคมภายนอกที่มีต่อผู้สูงอายุว่ามีความสามารถในส่วนของด้านการงาน การดำรงชีวิต และด้านการใช้ชีวิตในสังคมที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต่อสู้กับอัตลักษณ์ที่ถูกกำหนด หรือนิยามขึ้นด้วยความไม่เข้าใจ และจากข้อจำกัดด้านการดำรงชีวิต หรือการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้

ผู้สูงอายุในชมรมมีความพยายามที่จะต่อสู้เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมเป็นการสร้างอัตลักษณ์ขึ้นมาใหม่ โดยกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อินทุกานต์ กุลไวย (2552) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความสามารถในการดูแลตนเองได้ เพราะฉะนั้นความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับนั่นเอง และสอดคล้องกับ ชูติเดช เจริญดอน (2554) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนเป็นประจำจากบุตรหลานหรือญาติมากที่สุด เกี่ยวกับด้านการได้รับความช่วยเหลือ เมื่อการได้รับการปลอบโยนและให้กำลังใจและด้านการได้รับคำแนะนำช่วยเหลือหรือ ได้รับกำลังใจเมื่อมีปัญหาหรือ เรื่องกลุ้มใจ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสัมพันธ์กัน มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่ได้เรียนรู้ จากการไปปฏิบัติงานประจำปีร่วมกับทางโรงพยาบาล และการเรียนรู้ภูมิปัญญา หรือความรู้จากสมาชิกกันเองภายในโรงเรียนซึ่งชี้ให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วผู้สูงอายุนั้นยังมีความต้องการทางสังคม และสามารถเข้าร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. ผลการสร้างและนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) K = Knowledge (ความรู้) 2) E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) 3) N = Network (เครือข่าย) และ 4) G = Good (ความดี)

การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อการใช้รูปแบบ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีศักยภาพและความพร้อมในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม มีปัญหาเล็กน้อยในด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสนับสนุนจากภาครัฐและการปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านการส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาที่แตกต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ทำให้การพัฒนามีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนา ทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะ

ได้ แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) และสอดคล้องกับ แนวคิดที่ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้สูงวัย “ภายใต้ แนวคิด การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต” ผ่านการถ่ายทอดความรู้อย่างเป็น ระบบที่ผู้สูงอายุ จะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เกิดทักษะด้านการดูแลตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ ในระดับสูง รวมถึงการ พัฒนาความสามารถทางกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ เพื่อให้ ผู้สูงอายุเป็น “ผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพ” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558)

3. ผลการทดลองใช้การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อเป็น ผู้ให้ข้อมูล สำคัญประกอบด้วย ผู้นำชุมชน พระภิกษุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียน ผู้สูงอายุ และนักเรียนผู้สูงอายุ กำหนดขั้นตอนการดำเนินการทดลองดังนี้ การอบรมความรู้ การจัด เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จากการดำเนินการวิจัย “KENG Model” ผู้วิจัยได้ประเมินผลและปรับปรุงด้วยการสนทนา กลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม โดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลหลวงพ่อเป็น ได้แก่ ที่ ปรีक्षाโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการหรือ แกนนำร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงอายุ และนักเรียนโรงเรียน ผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 30 คน ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) การประเมินและ ปรับปรุงจากการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบ “KENG Model” มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) K = Knowledge (ความรู้) 2) E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) 3) N = Network (เครือข่าย) และ 4. G = Good (ความดี)

4. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม

โดยการสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่ม พบว่า ความพึงพอใจของผู้รับการ อบรมการพัฒนาแบบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

การถอดบทเรียนการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม “KENG Model” เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม เกิดจากการร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่น สามารถรักษาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเองไว้ได้ ทำให้เกิดการพัฒนาย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พบว่า

1. K = Knowledge (ความรู้) การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่ากับชุมชน สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงนำวิกฤตการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

2. E = Elderly School (โรงเรียนผู้สูงอายุ) การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุอาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการ หรือข้าราชการเกษียณ

3. N = Network (เครือข่าย) การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคง จำเป็นต้องเรียนรู้ วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดเครือข่ายในการขยายงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. G = Good (ความดี) เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยแห่งความสำเร็จเพื่อให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

4.1 มีผู้นำที่เข้มแข็ง การเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

4.2 มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็นกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการ หรือแกนนำจะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” (พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ, 2557) ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 1) ระดับบุคคล ควรมีพฤติกรรมสุขภาวะ คือ มีการตรวจสุขภาพประจำปี หากความรู้ในการดูแลสุขภาพครอบครัวต้องมีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัวในวัยสูงอายุ ในชีวิตประจำวัน มีการบริโภค อาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อ 2) ระดับชุมชน ควรมีการดำเนินการ คือการจัดสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจในชุมชน การจัดกลุ่มจัดการขยะที่นำมาใช้ ใหม่ การจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา ชุมชนต้นแบบด้านภูมิปัญญาสมุนไพร และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติพื้นบ้าน และ 3) ระดับหน่วยงาน ควรดำเนินการคือ กระทรวง สาธารณสุขมีนโยบายให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ครอบคลุมประชาชนทุกวัยและโรคอุบัติใหม่ อุตสาหกรรม อุตสาหกรรมศึกษาธิการควรมีการดำเนินการในเรื่องการส่งเสริมด้านโภชนาการทุก

สถานศึกษา และกรมสุขภาพจิตควรมีนโยบายการจัดพยาบาลสุขภาพจิตระดับตำบล ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนทุกวัย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะดา ภัคดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาการจัด สวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา” (ปิยะดา ภัคดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์ , 2557) ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสวัสดิการ ผู้สูงอายุให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานนั้น จะต้องมีการจัดตั้งศูนย์บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ การบริการตรวจสุขภาพที่บ้าน การจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุยากจนหรือไม่มีบ้าน การส่งเสริม การจัดตั้งกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ การให้มีที่พักอาศัยแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ การจัดให้ มีที่พักแก่ผู้รับการรักษาในสถานพยาบาล การมีสโมสรผู้สูงอายุเพื่อการนันทนาการ การจัดทัศนศึกษาแก่ผู้สูงอายุ การจัดให้มีศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ การมีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุใน เวลากลางวัน การจัดตั้งระบบเฝ้าระวังและดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

4.3 มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุม ประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรารกร เกรียงไกรศักดิ์ดา ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ” (กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรารกร เกรียงไกรศักดิ์ดา, 2560) ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการ พัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุนั้น ประกอบด้วย กิจกรรมพบกันประจำเดือน กิจกรรมเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่มดูแลกันเอง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย กิจกรรมสวัสดิการผู้สูงอายุ และกิจกรรมสืบสานประเพณีวัฒนธรรม และสอดคล้องกับข้อปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าคือ การมีกัลยาณมิตร ซึ่งการมีมิตรดีนั้น เขาย่อมจะเป็นผู้ชี้แนะนำทางแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์มาให้เสมอ เช่น หากเราดำรงตนประมาทประพฤตีสั่งที่จะเป็นการตัดรอนชีวิตให้สั้น มิตรก็จะช่วยชี้แนะและบอกทางที่ดีให้ เป็นต้น

4.4 มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสาน พลังในการทำงานร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรารกร เกรียงไกรศักดิ์ดา ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ” (กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรารกร เกรียงไกรศักดิ์ดา, 2560) ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ

ผู้สูงอายุที่ สอดคล้องกับบริบทชุมชนด้านการสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ภาวะผู้สูงอายุ มีการดำเนินการดังนี้ 1) การค้นหาและสร้างภาคีเครือข่ายพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนระดับตำบลโดยแกนนำที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุต้องร่วมกันวิเคราะห์ภาคีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน และแนวทางการดำเนินงาน ร่วมกันให้ต่อเนื่อง 2) การสร้างความตระหนักร่วม โดยการให้ชุมชนคืนข้อมูลเกี่ยวกับ สถานการณ์ผู้สูงอายุ ให้ภาคีเครือข่ายได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุร่วมกัน 3) การประสานงานและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นขั้นตอนที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับบริบทชุมชน ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ 4) การส่งเสริมให้ชุมชนนำเสนอผลการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชนและภาคีเครือข่ายรับรู้พัฒนาการของการทำงาน สามารถร่วมกันวางแผนการ ดำเนินงานในอนาคต และ 5) การติดตามสนับสนุนการดำเนินงานของชุมชนเครือข่าย โดยการ ติดตามเป็นระยะและจัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้รายเดือน เพื่อหนุนเสริมการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ /แบ่งปันทรัพยากรระหว่างกัน

4.5 มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวารการ เกรียงไกรศักดิ์ดา (2560) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพ ผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุนั้น ต้องดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการรวมกลุ่มประกอบอาชีพ ภายใต้การส่งเสริมของชมรมผู้สูงอายุและชุมชน เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ดอกไม้จันทน์ พวงหรีด ไม้กวาด เป็นต้น ซึ่งผลผลิตที่ได้จากการดำเนินกิจกรรม ก็จะมีการจัดจำหน่ายในชุมชน และชุมชนใกล้เคียง

4.6 มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิสิษฐ จอมบุญเรือง และคณะ (2556) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเพื่อการพึ่งพาตนเอง ในจังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่า การจัดการสวัสดิการด้านจิตใจที่รัฐจัดให้ เป็นการจัดการกิจกรรมที่ทำให้เกิดความจรรโลงใจแก่ผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาหรือรับฟังปัญหาด้านสภาพจิตใจแก่ผู้สูงอายุ และการให้ความช่วยเหลือใน กรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพจิต และการจัดการสวัสดิการ ซึ่งชุมชนดำเนินการเอง ได้แก่ การให้คำปรึกษาหรือ

รับฟังปัญหาด้านสภาพจิตใจแก่ผู้สูงอายุ การให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหา ด้านสุขภาพจิต และยังสอดคล้องกับ สุพร คูหา (2552) ที่สะท้อนว่าควรมีการเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้กับผู้สูงอายุ เช่น การจัดโครงการแสดงธรรมเทศนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน การจัดกิจกรรมกลุ่ม ชมรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุควรที่จะเน้นในลักษณะการจัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ การแสดงมุทิตาจิตกับผู้สูงอายุ การจัดงานวันคล้ายวันเกิด การจัดกิจกรรมท่องเที่ยวสถานที่สำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ งานประเพณีวันสำคัญต่าง ๆ โดยชุมชนร่วมกับโรงเรียน การจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุแสดงออก เช่น การร้องรำทำเพลง การพบปะพูดคุยแสดงความคิดเห็น

สรุปได้ว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกันในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร / ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการของโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด และกิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม / สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มีให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาพสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่า ควรมีการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกาย อาหารและโภชนาการ ด้านการพัฒนาสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. จากผลการวิจัย พบว่า ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาทักษะในการพูด การฟัง มีการจัดกิจกรรมสายด่วนผู้สูงอายุ กิจกรรมคิดบวก กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมธรรมบำบัด กิจกรรมการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

3. จากผลการวิจัย พบว่า ควรดำเนินการผ่านกิจกรรมทางวิชาการ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมภูมิปัญญา งานฝีมือ งานประดิษฐ์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ผลิต และหาตลาดในการจัดจำหน่าย ให้ผู้สูงอายุให้เกิดรายได้และการสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการโดยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทำข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมร่วมกันเป็นเครือข่าย เช่น กีฬา นันทนาการ ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

4. จากผลการวิจัย พบว่า ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ ควรนำแนวทางการมีส่วนร่วมหรือศักยภาพของสถานศึกษา / โรงเรียนในชุมชนเข้ามามีบทบาท หรือเป็นฐานในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อจะ ได้สอดคล้องกับบริบท และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาหรือขยายผลการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในจังหวัดอื่น ๆ หรือมีการเทียบเคียงการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุในระดับต่าง ๆ

2. หน่วยงานภาครัฐ ระดับเขต ระดับตำบล ควรเตรียมการให้ความรู้ ความเข้าใจ กับผู้อาศัยในชุมชนหรือท้องถิ่นที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป ควรมีการเตรียมความพร้อมให้กับผู้อาศัยใน ชุมชนท้องถิ่นเหล่านั้นเกิดความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

3. โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกับชุมชนในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีการสร้างความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแล ผู้สูงอายุให้เข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

4. ควรมีการวิจัยด้วยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม เพื่อเห็นถึงกระบวนการมีส่วนร่วมในการสร้างความเข้มแข็ง และคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือการวิจัย
(Index of Item Objective Congruence: IOC)

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

- | | |
|---------------------|---|
| 1. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.พระปลัดประพจน์ สุภาโต (อยู่สำราญ) |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี |
| 2. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยทางการศึกษา |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ |
| 3. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.วีรวัฒน์ เข้มแข็ง |
| ตำแหน่ง | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ |
| สถานที่ทำงาน | สำนักงานศึกษาธิการภาค ๖ |
| 4. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.วสันต์ ลิ้มรัตนภิรักษ์กุล |
| ตำแหน่ง | อาจารย์คณะสังคมศาสตร์ |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 5. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | นางพวงพันธ์ วุฒิยาสกุล |
| ตำแหน่ง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หัวหน้างานรักษาพยาบาลชุมชน |
| สถานที่ทำงาน | โรงพยาบาลนครปฐม |



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

- | | |
|---------------------|---|
| 1. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.พระปลัดประพจน์ สุภาโต (อยู่สำราญ) |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี |
| 2. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.ตนชิตา วาทินพุมิตร |
| ตำแหน่ง | อาจารย์คณะเกษตร |
| สถานที่ทำงาน | คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน |
| 3. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.วีรวัฒน์ เข้มแข็ง |
| ตำแหน่ง | นักวิชาการศึกษานโยบายการพิเศษ |
| สถานที่ทำงาน | สำนักงานศึกษาธิการภาค ๖ |
| 4. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.วสันต์ ลิ้มรัตนภิรักษ์กุล |
| ตำแหน่ง | อาจารย์คณะสังคมศาสตร์ |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 5. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ | ดร.เอี่ยมพร โตภาณุรักษ์กุล |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ |
| สถานที่ทำงาน | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี |





แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

คำอธิบายแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยเก็บรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

2. ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้ จะถูกนำไปศึกษาวิเคราะห์ผลในภาพรวม โดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลของแต่ละท่านต่อสาธารณะหรือส่งผลเสียต่อท่านใด ๆ ทั้งสิ้น จึงขอความร่วมมือให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ เพื่อให้เก็บข้อมูลได้สมบูรณ์ครบถ้วน

3. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม จำนวน 28 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณทุก ๆ ท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

พระสุธี การดำรงห์

นักศึกษาปริญญาตรีบัณฑิต

สาขาพัฒนศึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

แบบสอบถามงานวิจัย
เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ใน ข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 60-69 ปี 70-79 ปี
 80-89 ปี 90-99 ปี
3. สถานภาพ โสด คู่
 หม้าย หย่าร้าง
 แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา ไม่เรียนหนังสือ ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
 อนุปริญญา/ปวส. ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพปัจจุบัน ไม่ได้ทำงาน เกษตรกรรม
 ค้าขาย รับจ้าง
 ข้าราชการบำนาญ
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน 5,001-10,000 บาท/เดือน
 มากกว่า 10,001 บาท/เดือน
7. ที่อยู่อาศัย บ้านตนเอง บ้านของลูกหรือหลาน
 บ้านของญาติพี่น้อง
8. โรคประจำตัว มี ไม่มี

ตอนที่ 2. ความคิดเห็นที่มีต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ตามเกณฑ์
การพิจารณาดังนี้

5	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
3	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
2	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
1	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ทัศนคติและความตระหนักรู้						
1.	ฉันสามารถดูแลป้องกันสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงได้					
2.	ฉันมีความสนใจ กระตือรือร้น ในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ					
3.	ฉันคิดว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง					
4.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง					
5.	ปกติฉันออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 วัน/สัปดาห์					
6.	เมื่อรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปพบหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอรับคำปรึกษา					
7.	ฉันพึงพอใจที่ได้รับการยอมรับจากสังคม					

ที่	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ทัศนคติและความตระหนักรู้						
8.	ฉันภูมิใจที่สามารถฝ่าฟันกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
9.	ฉันภูมิใจที่ฉันมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ					
10.	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีความสำคัญต่อครอบครัว					
การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง						
1.	ฉันยังคงมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น เคลื่อนไหวที่คล่องตัว					
2.	ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองได้					
3.	ฉันยังสามารถทำสิ่งที่ถนัดได้ แม้ว่าอาจทำได้ไม่ดีเท่าเดิม					
4.	ฉันมีความสามารถในการทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง					
5.	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน					
6.	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีคุณค่าต่อครอบครัว					
7.	ฉันภูมิใจที่ฉันสามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน					
8.	ฉันภูมิใจที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือส่วนรวมได้					
9.	ฉันภูมิใจที่ลูกหลานให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน					
10.	ฉันมีความสุขที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน					

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
การพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเอง						
11.	ฉันภูมิใจที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตให้กับคนรุ่นหลัง					
การเสริมสร้างพลังอำนาจ						
1.	ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการกำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ					
2.	นโยบายต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับความต้องการ					
3.	โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้รับการจัดสรรงบประมาณในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ					
4.	ฉันมีความพึงพอใจในกิจกรรมของโรงเรียน					
5.	ชมรมช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง					
6.	สถานที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสะดวกกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ					
7.	สถานที่ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนอยู่ใกล้บ้าน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

เริ่มการสัมภาษณ์

แนะนำตัวผู้วิจัยพร้อมบอกวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ โดยขอผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระและเต็มที่ ขออนุญาตบันทึกเสียง และจะไม่มีการนำเสียงที่บันทึกไปเผยแพร่ที่ได้ นอกจากจะใช้เพื่อสรุปแนวคิดประเด็นสำคัญเท่านั้น

ประเด็นคำถาม

1. ความเป็นมาของจุดเริ่มต้นของโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมที่ทำ ทำอะไรบ้าง
3. มีหน่วยงานเข้ามาสนับสนุนบ้างหรือไม่
4. ผู้ที่จะเข้ามาทำงานผู้สูงอายุควรมีคุณสมบัติอย่างไร
5. ด้านเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุมีการประสานงานกันอย่างไร
6. ในเรื่องของกองทุนจะมีการเพิ่มกองทุนหรือไม่
7. การสืบทอดคนทำงานด้านโรงเรียนผู้สูงอายุวางไว้อย่างไรบ้าง
8. การส่งเสริมสุขภาพจากโรงพยาบาลและจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใครทำหน้าที่อย่างไร
9. มีการติดตามประเมินผลโครงการที่จัดทำขึ้นอย่างไร
10. ปัญหาในการดำเนินงาน และการบริหารจัดการ มีอะไรบ้าง
11. การประชุมกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุจะมาประชุมกันที่ไหน และมีนัดประชุมกันอย่างไร
12. โรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้เคียงเคยทำกิจกรรมอะไรร่วมกันหรือไม่

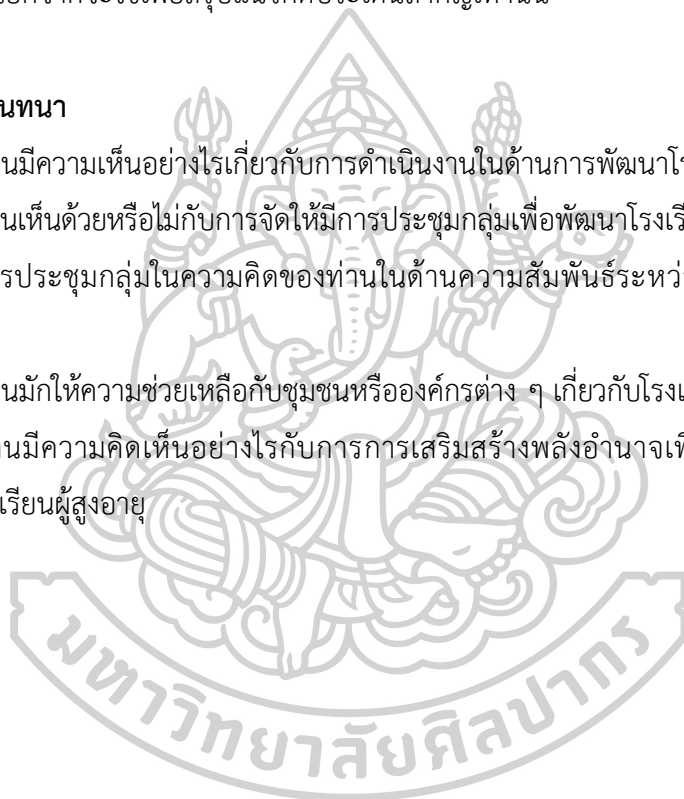
แบบสนทนากลุ่ม
เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดนครปฐม

เริ่มการสนทนากลุ่ม

แนะนำตัวผู้วิจัยพร้อมบอกวัตถุประสงค์ในการสนทนากลุ่ม โดยขอผู้เข้าร่วมการสนทนาแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระและเต็มที่ ขออนุญาตบันทึกเสียง และจะไม่มี การนำเสียงที่บันทึกไปเผยแพร่ที่ได้ นอกจากจะใช้เพื่อสรุปแนวคิดประเด็นสำคัญเท่านั้น

ประเด็นการสนทนา

1. ท่านมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการดำเนินงานในด้านการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการจัดให้มีการประชุมกลุ่มเพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไร
3. การประชุมกลุ่มในความคิดของท่านในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีผลดีต่อท่านอย่างไร
4. ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่เสมอ ๆ
5. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับการการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ





ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรม

ภาพการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)



ภาพกิจกรรมการอบรม (ทดลองใช้รูปแบบ)



ภาพผู้สูงอายุวิพากษ์รูปแบบ



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2557**. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน. เข้าถึงได้จาก <https://www.dop.go.th/main/knowledge>
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2563). **ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ**. เข้าถึงเมื่อ 15 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. พิมพ์ครั้งที่ 7**. ม.ป.ท.: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสัย.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ. **วารสารสมาคมนักวิจัย** 22: 81-97.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). **การจัดการเครือข่าย: กลยุทธ์ สำคัญสู่ความสำเร็จของการปฏิรูปการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ส. เอเชียเพลส.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ และกลยา ต้นติผลาชีวะ. (2528). **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ขวัญฤทัย ดำรงวัฒน์โกคิน. (2564). **แนวทางในการบริหารจัดการสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2564**. หลักสูตร วปอ.60 ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ. (2536). **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- จุฑาลักษณ์ แสนโท, จารุกัญญา อุดานนท์ และกาญจนา ดำริสุข. (2560). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม**. **วารสารรัชต์ภาคย์** 11(2), 333-347.
- จวีร์วรรณ มณีแสง และคณะ. (2560). **รูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี**. เข้าถึงเมื่อ 10 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.western.ac.th/images/NurseW/RESEARCHPROJECT/2560/01-.pdf>
- ฉันทนา จันทร์บรรจง. (2545 ข). **จิตวิทยาการบริหาร**. พิษณุโลก: ทรูกุลไทย.

- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand)**. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ชลกร ศิริวรรณ. (2556). การยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน กับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์** 16, (มีนาคม 2560): 80–94.
- ชื่น เตชามหาชัย. (2542). **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรประเทศไทยจำกัด.
- ชุตติเดช เจียนดอน. (2554). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา.” **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล**.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ. (2531). **การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน**. กรุงเทพฯ: ศุภานิชการพิมพ์.
- ฐานญา สมภู. (2560). “การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพลัมพลังของชมรมผู้สูงอายุไทย.” **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฐิติชญา ฉลาดล้ำ. (2558). “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ คลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี.” **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช**.
- ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว. (2547). “การได้รับการดูแลจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองหิน กิ่งอำเภอหนองหิน จังหวัดเลย.” **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคม ศาสตร์ เพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย**.
- ทิพวรรณ สุธานนท์. (2556). “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ.” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
- ธนา ประมุขกุล. (2547). **บทความปริทัศน์**. ขอนแก่น: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6.
- ธิดารัตน์ นวลเดช. (2561). “การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชนเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.” **วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิต กลุ่มวิชาการบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา**.

- นธกรรณ กันทายอด. (2557). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลหัวงุ่ม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภาพรณ ทะวานนท์. (2552). **ทิศทางใหม่ของการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย.** กรุงเทพฯ: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- นฤวิญ พิศลยบุตร และจิระวัฒน์ ปั้นเปี่ยมรัษฎ์. (2556). **สังคมผู้สูงอายุและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจไทย.** ใน วรเวศม์ สุวรรณระดา (บรรณาธิการ). สังคมสูงวัยกับผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- นิธิภัทร ชิดานนท์ (2563). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี.” รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารงานยุติธรรมและสังคม คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิสดารก์ เวชยานนท์. (2550). “การเสริมสร้างพลังกับการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น ศึกษาเฉพาะกรณีการบริหารทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดนครราชสีมา.” กรุงเทพฯ: คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. (2539). **รายงานการวิจัยเรื่อง ชมรมผู้สูงอายุ: การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิญญาน.
- บังอร ธรรมศิริ. (2549). “ครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุ.” **วารสารการเวก ฉบับนิทรรศการวันเจ้าฟ้าวิชาการ:** 47-48.
- ปาริชาติ สถาปัตตานนท์ และชัยวัฒน์ ธีระพันธ์. (2546). **สื่อสารกับสังคมเครือข่าย.** กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.
- ปิยะดา ภัคดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. (2557). แนวทางการพัฒนาการจัดการสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา. **วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.** 31(2), 121-151.
- ปิยากร หวังมหาพร. (2555) “ความร่วมมือในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ : การวิเคราะห์ข้ามกรณี.” ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิจัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม: กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ สุขอดิษฐ์ และคณะ. (2557). วิธีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม** 10(1), 90-102

- พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ). (2553). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระดาวเหนือ บุตรสีทา. (2557). “การสร้างเครือข่ายและการจัดการเครือข่ายในการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย.” วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพัฒนาสังคม) คณะพัฒนาสังคมและ สิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ. (2547). **เครือข่าย: ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ**. กรุงเทพฯ: โครงการ เสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส.).
- พดมินท์ เหลืองไพบุลย์. (2530). “การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะ กรณี การจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ คณะสังคม สงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พวงนรินทร์ คำปุก. (2558). “ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย.” วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต คณะ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง และคณะ (2556). แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเพื่อการ พึ่งพาตนเอง ในจังหวัดนครสวรรค์. **วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์** 8,24 (กันยายน- ธันวาคม)
- ไพโรจน์ ภัทรนรากุล. (2550). “การจัดการภาครัฐกับการเสริมพลังประชาชน.” **วารสารรัฐประศาสน ศาสตร์** 5,1 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 87-122.
- มุกลินท์ แปงศิริ. (2558). “การเสริมสร้างพลังอำนาจชมรมผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การ บริหารส่วนตำบลสะลง อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่.” ภาควิชาสาธารณสุข ศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2549). **นโยบายเพื่อสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน**. มูลนิธิ: กรุงเทพฯ.

- ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์
ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
นครศรีธรรมราช.” วารสารการพยาบาลและการศึกษา 9 (เมษายน-มิถุนายน): 25-39.
- เย็นใจ เลหาวิช. (2520). คุณภาพชีวิต : ความคิดรวบยอดของประชากรศึกษา. **วารสารประชากร
ศึกษา** 20(3).
- รัตนา คัมภีรานนท์ และคณะ. (2555). **ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุ: กรณี
ศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัด
ชลบุรี.** ชลบุรี: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว. (2545). **สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุและบทบาทของสุศึกษาในการส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: เจริญติการพิมพ์.
- ฤทธิชัย แกมภาค และคณะ. (2559). รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของ
โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. **วารสารวิชาการ
และวิจัยสังคมศาสตร์** 11(33(2)), 47-61.
- วรรณพร ไกรเลิศ, ผู้แปลและเรียบเรียง. (2544). **องค์กรกระจายอำนาจ.** กรุงเทพฯ: เอ.อาร์. บีซิเนส
เพรส.
- วันเพ็ญ ปันราช. (2552). “การพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน.” ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิจิตร บุญยะโทตระ. (2537). **คู่มือเกษียณอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามัคคีสาร (ดอกหญ้า).
- วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. **วารสารวิจัย
ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ** 5 (2), 32-40
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1.** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสุดา ทองไชร์. (2558). “แนวทางการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนา
ทักษะชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดกระบี่.” วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต แขนงวิชาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2549). **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการระบบการดูแลระยะยาวในครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: มิสเตอร์ก๊อปปี้ (ประเทศไทย).
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. (2552). **ตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนชนบทไทย**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ.” วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์. (2557). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลห้วยม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย.” การค้นคว้าอิสระปริญญา รัฐประศาสนศาสตร มหาบัณฑิต สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2549). **การฉายภาพประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2548 – 2568**. กรุงเทพฯ: เอดิชั่น เพรส โปรดักส์.
- สถิตย์พงษ์ มั่นหล้า. (2553). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). **5 สัญญาณ บอกร่างกายเครียดผู้สูงอายุ**. เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/microsite/site/5/ncds>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). **สูงอายุอย่างสุขกายใจด้วยหลักง่าย ๆ 10 ข้อ**. เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/31966>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **รายงานผลเบื้องต้น สสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557**. เข้าถึงเมื่อ 21 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก https://www.m-society.go.th/article_attach/14494/18145.pdf
- สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยमानนท์, บรรณาธิการ. (2553). **ประชากรและสังคม 2553 คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดสบาย จุกกัทัพพะ. (2547). **พบหมอศิริราช: ความเครียด**. บ้านเมือง (1 ธันวาคม): 6.

- สุพร คูหา. (2552). “แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองขาว อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี.” รายงานการศึกษาอิสระปริญญารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุรพล ชยภพ. (2552). “การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนจังหวัด นครราชสีมา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- โสภณ เมฆธน. (2550). **เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง นโยบายและแนวโน้มการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.
- อรรครา ธรรมาธิกุล. (2558). “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุเพื่อพัฒนา ชุมชน.” วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชา พื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อัมพร โอตระกุล. (2527). สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. **วารสารสุขศึกษา 7** (กรกฎาคม-กันยายน): 28-30.
- อาภา ใจงาม. (2536). **อุบัติภัยในผู้สูงอายุ การพยาบาลผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: รุ่งเรือง ธรรม.
- อินทุกานต์ กุลไวย. (2552). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคม กับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อิศราภรณ์ ชมชื่น. (2556). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังทางสังคมของประชาชนใน เขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพัฒนา สังคม) คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต. (2546). **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาต่างประเทศ

- Blanchard K., J. Carlos and A.Randolph. (2001). **The 3 Keys to Empowerment.** Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.
- Bowen, D. E. and Lawler, E. E. (1995). “Empowering Service Employees.” *Sloan Management Review.* 36 (April):73-84.
- Boyette, L.w. et al. (2002). “Personal Characteristics that influence exercise behavior of older adults.” **Journal of Rehabilitation Research and Development** 39 (1): 95-103.

- Chen, J. et al. (2010). "Factors related to well-being among the elderly in urban China focusing on multiple roles." **BioScience Trends** 4 (2): 61-71.
- Clayton Alderfer. (1972). **Existence Relatedness and Growth**. New York: Free Press.
- Cohen , J.M. and Uphoff , N.T. (1981) **Rural Development Participation : Concept and Measures for Project Design Implementation and Evaluation**. Rural Development Committee Center for International Studies , Cornell University.
- Cohen-Mansfield, J., et al. (2004). "Socioenvironmental exercise preferences among older adults." **Preventive Medicine** 38, 804-811.
- Daniel Bunout, et al. (2012). "Quality of life of older Chilean subjects living in metropolitan Santiago, Chile. Influence of socioeconomic status." **Ageing Research** 4:e3: 15.
- Gibson, J. M. (1991). "A Concept Analysis of Empowerment." **Journal of Advanced Nursing** 16 (March): 354-361.
- Kieffer, C. (1984). "Citizen Empowerment: A Development Perspective." **Prevention in Human Services** 3 (March): 9-36.
- Kinlaw Dennis C. (1995). **The Practical of Empowerment: Making the most of Human Competence**. England: Gower Publishing Limited.
- Liu, B.C. (1975). **Quality of life:concept, measure and results**. American Journal of Economics and Sociology. 34(1).
- Maslow, Abraham M. (1954). **Motivation and Personality**. New York: Harper and Row.
- Matsuo Miyoko et al. (2003). Effects of Activity Participation of the Elderly on Quality of Life. *Yonago Acta medica* 46: 17–24.
- Rodwell, C. M. (1996). "An Analysis of the Concept of Empowerment." **Journal of Advanced Nursing**. 23 (February): 305-313.
- Sabatini, M. (2003). **Exercise and adaptation to aging in older women**. Doctoral Dissertation. Chester: Widener University.
- Simmons, C. & Parsons, R. (1983). Developing internality and perceived competence: The empowerment of adolescent girls. *Adolescence*, 18(72), 917-922.

Tebbit, B. V. (1993). "Demystifying Organization Empowerment." **Journal of Nursing Administration** 23 (January): 18-23.

Thomopoulou, Ioanna, et al. (2010). "The differences at quality of life and loneliness between elderly people." **Biology of Exercise** 6.2: 13-28.

UNESCO. (1998). **Technical Working Group Meeting on Community Learning Centres Chiang Rai, Thailand**. Bangkok: Unesco Principle Regional Office for Asia and the Pacific.

WHO, Expert Committee. Health of elderly. WHO Technical Report Series No.779, 1989.





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พระสุธี การดำรงห์
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พ.ศ. 2553 ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2565 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดบางพระ เลขที่ 1 หมู่ 3 ตำบลบางแก้วฟ้า อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม 73120

