



การวิจัยและพัฒนาแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและ
การเรียนรู้บนความท้าทาย

RESEARCH AND MODEL DEVELOPMENT TO PROMOTE ACTIVE AGEING BASED ON
THE CONCEPTS OF BRAIN-BASED LEARNING AND CHALLENGE BASED LEARNING

วิญญ์ทัตญญ บญทั้น

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมอง
เป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

RESEARCH AND MODEL DEVELOPMENT TO PROMOTE ACTIVE AGEING
BASED ON THE CONCEPTS OF BRAIN-BASED LEARNING AND
CHALLENGE BASED LEARNING



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Research and Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและ

การเรียนรู้บนความท้าทาย

ของ

วิญญู์ทัศน บุญทัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ สุธาทันพรกุล)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยวิจิต เตียรชนะ)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข)

ชื่อเรื่อง	การวิจัยและพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิด การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย
ผู้วิจัย	วิญญูทัตญญ บัญทัน
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิพัทธ์ สุวทันพรกุล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย มีระยะวิจัย 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูล คือ ตัวแทนผู้สูงอายุ 11 คน และเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบล 10 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแนวคำถามการสนทนากลุ่ม 2 ชุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ระยะที่ 2 เป็นการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 คน ระยะที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 48 คน เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย 2) แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ 3) แบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Hotelling's T^2 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม ผลการวิจัยพบว่า 1) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มี 8 จุดแข็ง 2 จุดอ่อน 4 โอกาส และ 2 อุปสรรค มีกลยุทธ์เชิงรุก 8 กลยุทธ์ มี 3 กลยุทธ์เชิงแก้ไข 7 กลยุทธ์เชิงป้องกัน 1 กลยุทธ์ กลยุทธ์เชิงรับ 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาพลังด้านความรู้และด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ฯ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาพลังด้านความรู้ และด้านความตระหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน, การเรียนรู้บนความท้าทาย, พัฒนาพลัง

Title	RESEARCH AND MODEL DEVELOPMENT TO PROMOTE ACTIVE AGEING BASED ON THE CONCEPTS OF BRAIN- BASED LEARNING AND CHALLENGE BASED LEARNING
Author	WINTHANYOU BUNTHAN
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Ittipaat Suwatanpornkool , Ph.D.

The objective of this research was to study the effect of using the model to promote active ageing, based on concept of brain-based and challenge based learning. There were three research phases: In first phase, the key informants were divided into two groups as eleven staff officials in the subdistrict municipality, as well as ten older people as representatives. The research tool included two question guidelines. The data was analyzed by content analysis. The second phase to examine the quality of the model by 7 experts. In the third phase, the sample group consisted of forty eight older individuals and the research tools included a model to promote active ageing, the active ageing test of knowledge and an evaluation of awareness. The data were analyzed by Hotelling's T^2 and Multivariate Analysis of Variance. The results: 1) Organizing learning activities for the older people were eight strengths, two weaknesses, four opportunities, seven threats, eight leverage strategies, three constraint strategies, three vulnerability strategies and seven problematic strategies. 2) The experimental group had scores of knowledge and awareness after receiving the model higher than before statistical significance at a level of .05. 3) The experimental group had higher scores than the control group with a statistical significance of .05.

Keyword : ACTIVE AGEING, BRAIN-BASED, CHALLENGE BASED

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีจากความกรุณาอย่างยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิพัทธ์ สุวทันพรกุล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา แนะนำการดำเนินการปริญญานิพนธ์ทุกขั้นตอน ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยวิชิต เขียรชนะ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข ที่กรุณาให้เกียรติและเสียสละเวลามาร่วม เป็น กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพาศน์ รองศาสตราจารย์ ดร. สุภาพ อารีเอื้อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศูววรรณะปรกรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ มาลาธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทรา วิวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมธา การ อาจารย์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ และอาจารย์ ดร.พนิดา ศกุนตนาค ที่เสียสละเวลาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการวัดผลและวิจัย การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความรู้ การอบรมสั่งสอน และการฝึกฝนด้านวิชาการด้วยความเมตตาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณนางภัทรกุล ไผ่เครือ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาล ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา และนายธิตินพงษ์ เมืองอินทร์ นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวม ข้อมูลการวิจัย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล เทศบาลตำบลบ้านเหล่าทุกท่านที่เอื้อเฟื้อสถานที่และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ กราบขอบพระคุณผู้สูงอายุของตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา และตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และสร้างความอบอุ่น ความรู้สึกปลอดภัยทุกครั้งทีลงพื้นที่การวิจัย ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ปริญญา เอกแขนงวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย คุณตา คุณปู่ คุณย่า พี่ชาย ที่เป็นกำลังใจไม่ให้ย่อท้อ และขอบคุณตนเองที่มีความอดทนตลอดระยะเวลาการศึกษา

วิญญู์ทัณญู นุญทัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ความสำคัญของการวิจัย	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
สมมุติฐานของการวิจัย.....	14
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
1. แนวคิดพหุฒพลัง (Active Ageing).....	16
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ	58
3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมพหุฒพลัง.....	71
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	78
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	80

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ	80
ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และการเรียนรู้บนความท้าทาย.....	83
ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมอง เป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย	90
จริยธรรมในการวิจัย	96
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	99
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ...	99
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็น ฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย	130
ตอนที่ 3 ผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมอง เป็นฐาน และการเรียนรู้บนความท้าทาย.....	145
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	150
สรุปผลการวิจัย.....	150
อภิปรายผล	154
ข้อเสนอแนะ	161
บรรณานุกรม	164
ภาคผนวก.....	174
ประวัติผู้เขียน.....	282

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนและระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้	87
ตาราง 2 สรุปประเด็นพหุผลที่มีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย.....	108
ตาราง 3 จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พหุผล.....	119
ตาราง 4 กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พหุผล.....	127
ตาราง 5 ความสอดคล้องของจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคที่มีต่อแนวคิดการเรียนรู้	137
ตาราง 6 แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลสำหรับผู้สูงอายุตามระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้	140
ตาราง 7 แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลสำหรับผู้สูงอายุตามขั้นตอนการเรียนรู้	142
ตาราง 8 ตัวอย่างการเปรียบเทียบการปรับแก้ไขรูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญก่อนการปรับปรุงและหลังการปรับปรุง	144
ตาราง 9 คะแนนก่อนได้รับรูปแบบ ฯ และคะแนนหลังได้รับรูปแบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	146

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบพัฒพลัง	19
ภาพประกอบ 3 ปัจจัยกำหนดพัฒพลัง	22
ภาพประกอบ 4 โครงสร้างของระบบ CBL Framework.....	75
ภาพประกอบ 5 แบบแผนการดำเนินการทดลอง.....	92



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงอายุ (Ageing Process) ที่ยากต่อการหลีกเลี่ยงทั้งทางร่างกายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในวัยผู้สูงอายุ (World Health Organization, 2015) และทางจิตใจอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือร่างกาย (Dahlkemper, 2016) การเข้าสู่วัย “ผู้สูงอายุ” มีการให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศ ซึ่งประเทศไทยได้กำหนดให้ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557) โดยประเด็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสำคัญเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ข้อมูลในปี พ.ศ. 2561 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปทั่วโลกถึงร้อยละ 9 ของจำนวนประชากรกลางปีหรือจำนวน 7,621 ล้านคน โดยทวีปอเมริกามีจำนวนผู้สูงอายุสูงกว่าทวีปอื่นคือ ร้อยละ 18 ของจำนวนประชากรกลางปีทั้งทวีป แต่ในประเทศญี่ปุ่นที่อยู่ในทวีปเอเชียมีผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลก คือ ร้อยละ 28 ของประชากรกลางปีทั้งประเทศ เมื่อจำแนกเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่า ประเทศที่มีจำนวนประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปสูงที่สุด คือ สิงคโปร์ ร้อยละ 13 ประเทศไทย ร้อยละ 12 และประเทศเวียดนาม ร้อยละ 8 ตามลำดับ (Population Reference Bureau, 2018) ซึ่งประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) โดยที่ภาคเหนือมีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

ผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้หลากหลาย เช่น ตามสภาพการติดสังคม ติดบ้าน ติดเตียง ตามการแจกเบี้ยยังชีพ ตามช่วงอายุที่ต้องเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย ตามสถานะการอยู่อาศัย เป็นต้น (ชนิษฐา นันทบุตร, 2559) ซึ่งส่วนใหญ่แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามกระบวนการทัศน์เดิมที่มีมุมมองต่อผู้สูงอายุเป็น “ภาระ” ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่ใช่ว่ากำลังผลิตแรงงานที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ เนื่องจากมีความเสื่อมของร่างกาย ความสามารถลดลง เป็นวัยแห่งความพิการ ความสามารถทางปัญญาลดลง ไม่สามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ที่ซับซ้อน มีภาวะซึมเศร้า และถอยห่างจากสังคม แต่ในความเป็นจริงผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงดำรงชีวิตอย่างอิสระ มีสุขภาพดี ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ (Miller, 2015) หมายความว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มี “พลัง” มีพละกำลังและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (World Health Organization, 2002) ประสบความสำเร็จ มีประโยชน์ สามารถเป็นคลังสมองของชาติได้ (เพื่อนใจ รัตตากร, 2550)

แนวคิดที่สอดคล้องกับมุมมองต่อผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีพลัง คือ พหุพลัง (Active Ageing) ที่แสดงถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ มีคุณค่า (Nay, Fetherstonhaugh, และ Garratt, 2014) มีสุขภาพที่ดี มีส่วนร่วมในสังคม และมีความมั่นคงที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ เป็นพลังสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคม (วัชรารภรณ์ เปาโรหิตย์, 2557) ในประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับแนวคิดพหุพลัง ดังแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่กำหนดแผนการดำเนินงานไปในทิศทางที่สอดคล้องไปกับแนวคิดพหุพลัง คือ ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วมและเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัว ชุมชน มีศักยภาพ มีภาวะสุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ เน้นการผลักดันให้ผู้สูงอายุเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม ด้วยการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ส่งเสริมศักยภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย การดูแลตนเองเบื้องต้น จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายเหมาะสม ส่งเสริมการรวมกลุ่มสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายการทำงานและหารายได้ทั้งเต็มเวลาและไม่เต็มเวลาในระบบและนอกระบบ การฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถในการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมเสริมรายได้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อได้อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

การนำเอาศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมในประเทศไทย คือ การมีชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ ตั้งแต่การจัดตั้ง การดำเนินงานและดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุให้ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมอย่างอิสระ ผ่านการคิด การตัดสินใจเพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกันให้ชีวิตมีคุณค่า มีคุณประโยชน์แก่สังคม ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุจึงนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างพหุพลังของผู้สูงอายุ (สุภาวดี ไชยเดชาร , ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, และ กชกร แก้วพรหม, 2558) เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพและมีบทบาทที่ชัดเจนในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ (กัณท์วิโร วิวัฒน์พานิชย์, 2555; ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, เล็ก สมบัติ, ญัฐพัชร สโรบล, และ ธนิกันต์ ศักดาพร, 2555; อนุสรณ์ อุดปล้อง, เกรียงศักดิ์ โรจน์คูรีเสถียร, และ ภาณี วงษ์เอก, 2556) และสามารถนำมาใช้เพื่อการต่อรองอัตลักษณ์ความเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ “วัยฟุ้งฟิง” แต่เป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า ผ่านการมีพหุพลัง (ปณิธิ บรรวณ, 2557)

พหุพลัง (Active Ageing) เป็นแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ที่ได้เสนอในรูปแบบของกรอบนโยบาย (Policy Framework) เมื่อปี ค.ศ. 2002 และประเทศไทยได้นำมาพัฒนาเป็นแผน

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2546 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553) และยังสอดคล้องไปกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่ปรากฏในยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาพลัง พบว่า มีรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังปรากฏอยู่โดยเฉพาะในประเทศไทย ได้แก่ รูปแบบของกรมกิจการ ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ก) ที่ได้มี การพัฒนารูปแบบการจัดอบรมเพื่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ที่เน้นการ บรรยายให้ความรู้และมีการพัฒนาเอกสารชุดความรู้เผยแพร่ในฐานข้อมูลของกรมกิจการผู้สูงอายุ แต่ยังไม่ปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการประเมินผลของรูปแบบ รวมถึงกลุ่มเป้าหมายที่สามารถเข้าถึง รูปแบบนี้ยังคงจำกัดอยู่ในกลุ่มของข้าราชการ เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายที่สูง รูปแบบที่เกิดจากแนวคิด การเรียนรู้จากประสบการณ์ มีการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการบรรยาย การรวมกลุ่มของผู้อบรมในการ คิดและเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งรูปแบบมีความคล้ายคลึงกับรูปแบบของกรมกิจการผู้สูงอายุ คือ กลุ่มผู้ อบรมที่สามารถเข้าถึงการส่งเสริมพัฒนาพลังได้นั้นยังคงจำกัดอยู่ในกลุ่มข้าราชการที่เป็นกลุ่มเตรียม ความพร้อมเท่านั้น ยังไม่ได้มีการนำไปใช้ในทางปฏิบัติกับกลุ่มของผู้สูงอายุ (อุษา โพนทอง, 2553) รูปแบบที่ใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้สูงอายุในชุมชนในการให้ข้อมูลปัญหาและความต้องการเพื่อนำไปใช้ใน การพัฒนารูปแบบ พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาพัฒนาพลังได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ แต่เมื่อ พิจารณาองค์ประกอบย่อยของพัฒนาพลังยังคงมีหลายประเด็นที่มีคะแนนหลังการใช้รูปแบบเพิ่มขึ้น น้อย และมีประเด็นที่ไม่ปรากฏอยู่ คือ กฎหมายและสิทธิที่ผู้สูงอายุควรจะต้องเรียนรู้ (ทงศักดิ์ ยิง รัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล, และ ปณิดา วรณพิรุณ, 2558) และอีกหนึ่งรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมา เป็นหลักสูตร 6 ชั่วโมงภายใต้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาพัฒนาพลังในกลุ่มผู้เรียนรู้ที่เป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้เตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุได้ แต่ยังมี ความหลากหลายของระดับการศึกษาของกลุ่มผู้เข้าอบรม (อิทธิพัทธ์ สวทันพรกุล และ มนต์ฯ ตูลย์ เมธการ, 2559) ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อหารูปแบบที่มีความเหมาะสมกับ ผู้สูงอายุในการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาพลัง และสามารถที่จะเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญของชุมชนที่ สามารถถ่ายทอดพัฒนาพลังในตนเองไปยังผู้สูงอายุรายอื่นและวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมได้

พื้นที่การศึกษา คือ ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เนื่องจากเป็นพื้นที่สังคม ผู้สูงอายุที่มีจำนวนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งตำบลมากกว่าร้อยละ 10 และในอนาคต อันใกล้จะเป็นพื้นที่ที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ปัจจุบันจากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุของ

ตำบลป่าตาล มีจำนวนถึง 1,224 คน หรือร้อยละ 18.49 จากจำนวนประชากรทั้งตำบล 6,621 คน ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตาลจะเป็นกลุ่มติดสังคม จำนวน 1,051 คน คือ สามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ และเป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปี) จำนวน 762 คน ผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 70-79 ปี) จำนวน 332 คน และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป) จำนวน 130 คน ตามลำดับ จากสถานการณ์ด้านผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลป่าตาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของสถานการณ์ด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบกับตำบลป่าตาลมีลักษณะที่เด่น คือ การมีแกนนำที่เป็นผู้สูงอายุมากกว่า 50 คน กระจายอยู่ในทุกหมู่บ้าน มีบทบาทเป็นแกนนำกลุ่มทางสังคม องค์การชุมชน และทีมบริหารองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีส่วนที่สำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในพื้นที่ เกิดการขับเคลื่อนงานและกิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลผู้สูงอายุที่แสดงถึงศักยภาพของการเป็นพื้นที่ในการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ มีการรวมตัวกันเพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2558 มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุ เช่น ภูมิปัญญา สมุนไพร เศรษฐกิจพอเพียง สิ่งประดิษฐ์พื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง ดนตรีและการแสดงพื้นบ้าน เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีความเกื้อกูลไม่ทอดทิ้งกัน ทั้งนี้ เทศบาลตำบลป่าตาลได้เข้าร่วมเป็นเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ เมื่อปี พ.ศ. 2560 และได้ชูประเด็นการให้ตำบลเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ (ศร.) มีการพัฒนางานและกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ผ่านกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ยังคงมีผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมจำนวนไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุทั้งตำบล ดังนั้น การที่จะให้การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาลมีความเข้มแข็ง จะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพหุพลังในตนเองและสามารถถ่ายทอดไปยังคนอื่น เช่น ผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้ที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ผู้สูงอายุในพื้นที่ ที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี จำนวน 1,346 คน ซึ่งจะกลายเป็นผู้สูงอายุในอนาคตด้วย (เทศบาลตำบลป่าตาล, 2561) ดังนั้น เป้าหมายของการศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในชุมชน

ในปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังขึ้น ได้แก่ รูปแบบของกรมกิจการผู้สูงอายุ (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559ก; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ค) รูปแบบของอุษา โพนทอง (2553) รูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559ข) นำสู่การปฏิบัติเฉพาะในกลุ่มที่เตรียมเข้าสู่ผู้สูงอายุ (อายุ 50-59 ปี) และจำกัดอยู่ในกลุ่มข้าราชการ ซึ่งรูปแบบการส่งเสริมพหุพลังดังกล่าวเป็นรูปแบบที่ไม่ได้ประยุกต์ใช้ในกลุ่มของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ

สิ่งแวดล้อมรอบตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวและชุมชน บุคลากรทางด้านสุขภาพ สถานบริการสุขภาพของรัฐ นโยบายด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย โดยสิ่งแวดล้อมดังกล่าวมานี้ ผู้สูงอายุจะต้องเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม และอีกหนึ่งรูปแบบของอิทธิพล สุวทันพรกุล และมนตา ตูลย์เมธากร (2559) ที่เป็นการพัฒนาพหุพลังโดยตรง และกลุ่มตัวอย่าง เป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวคิดตั้งต้นสำหรับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังได้ ผู้วิจัยได้เกิดคำถามขึ้นว่า “ความรู้แบบใดที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุในชุมชนภาคเหนือของประเทศไทยในการส่งเสริมพหุพลังในทางปฏิบัติได้” เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีความสอดคล้องกับผู้สูงอายุ แต่เนื่องจากรูปแบบการส่งเสริมพหุพลังยังไม่ได้เป็นรูปแบบที่นำไปปฏิบัติในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะต้องแสวงหารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชุมชนภาคเหนือที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรคของชุมชนที่เป็นพื้นที่ที่ศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด ดังนั้น ผู้ที่ให้ข้อมูลจึงควรเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุโดยตรง นั่นคือ เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายที่ดำเนินงานด้านการพัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ ร่วมกับสำนักสุขภาวะชุมชน สำนัก 3 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อให้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุมากที่สุดและสามารถส่งเสริมพหุพลังได้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของพหุพลังร่วมกับการใช้แนวคิดที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายและมีแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมาช่วยเสริม

การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง ซึ่งต้องสร้างบรรยากาศเชิงบวกที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ ตระหนักในสิ่งที่เรียน สร้างบรรยากาศที่ท้าทายผู้สูงอายุให้เกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนานและผ่อนคลายตามความสามารถในการเรียนรู้ของสมองของผู้สูงอายุแต่ละคน (Caine และ Caine, 1990) เชื่อมโยงและการเข้าใจสิ่งที่เป็นเงื่อนไขสูงสุด แม้ว่าใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานจะมีการประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ แต่จากการทบทวนงานวิจัยพบว่าสามารถมาใช้ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยของผู้สูงอายุได้เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุนั้นจะเรียนรู้ได้ช้ากว่าวัยอื่น แต่ยังสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่องจากฝึกใช้สมองในการคิด วิเคราะห์อยู่เสมอ (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) ดังการศึกษาของ

อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตุลย์เมธากา (2559) ที่นำแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน มาใช้ในการพัฒนาการเป็นผู้สูงอายุที่มีพละกำลัง ซึ่งพบว่า ผลสัมฤทธิ์หลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ สูงกว่าก่อนการอบรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อมั่นว่าแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการส่งเสริมพละกำลังในกลุ่มผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ตาม เพื่อประสิทธิภาพของรูปแบบการส่งเสริมพละกำลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจึงจำเป็นต้องมีแนวคิดอื่น ที่มาช่วยเสริม โดยเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการกระตุ้นการทำงานของสมองเช่นเดียวกัน คือ แนวทางการ เรียนรู้บนความท้าทาย (Challenge Based Learning: CBL) เนื่องจากแนวทางการใช้สมองเป็นฐาน เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองของผู้เรียน ดังนั้น แนวคิดที่จะมาเสริมนี้ จะต้องเป็นแนวคิดที่สอดคล้องไปกับการทำงานของสมองด้วยเช่นกัน ซึ่งแนวทางการเรียนรู้บนความ ท้าทายนี้จะให้แนวทางทั่วไปแก่ผู้เรียนและให้ผู้เรียนนั้นหาแนวทางที่ท้าทายในการแก้ปัญหาหรือ ตอบคำถาม โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในการเป็นเครื่องมือสำหรับสืบค้น ซึ่งโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุเกิด ความสนใจในการเรียนรู้ (Nichols, Cator, และ Torres, 2016) แม้ว่าแนวทางการเรียนรู้บนความ ท้าทายนี้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการนำมาใช้กับผู้สูงอายุไม่มากนัก แต่สามารถนำมาใช้ในการ สร้างการเรียนรู้ของวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุได้เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี (Healthy) ซึ่งเป็นหนึ่งใน องค์ประกอบของพละกำลัง (Malmqvist, Rådberg, และ Lundqvist, 2015) รวมทั้งการสร้างการมี ส่วนร่วมการรับรู้ของผู้เรียนจากการใช้แนวทางการเรียนรู้บนความท้าทาย (Swiden, 2015) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าจะสามารถช่วยเสริมแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จากความท้าทายที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุจะได้ลงมือในการแสวงหาคำตอบด้วยตนเองจนกว่าจะประสบ ความสำเร็จในการหาคำตอบด้วยตนเองและร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุรายอื่นภายในกลุ่ม เพื่อให้มีหลักสูตรในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพอย่างพละกำลัง

คำถามการวิจัย

1. จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพละกำลังเป็นอย่างไร
2. กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการ ส่งเสริมพละกำลังเป็นอย่างไร
3. รูปแบบการส่งเสริมพละกำลังตามแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้ บนความท้าทายเป็นอย่างไร
4. ค่าเฉลี่ยพละกำลังก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพละกำลังตามแนวคิด การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างไร

5. ค่าเฉลี่ยพหุพลังภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นอย่างไร และแตกต่างกันอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พหุพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งมีวัตถุประสงค์รอง ดังนี้

1.1 เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพหุพลัง

1.2 เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพหุพลัง

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

3. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์รอง ดังนี้

3.1 เพื่อเปรียบเทียบพหุพลังก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลอง

3.2 เพื่อเปรียบเทียบพหุพลังจากการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ระยะที่ 1 การวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พหุพลังของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ประชากรกรณีศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีทะเบียนราษฎรในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 1,501 คน ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 11 คน คัดเลือกตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ

1) มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มากกว่า 1 ปี

3) เป็นแกนนำของชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ

กลุ่มที่ 2 ประชากรกรณีศึกษา คือ เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 63 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน คัดเลือกตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ เป็นผู้ดำเนินงานพัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล

ประเด็นที่ศึกษา คือ ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนา และข้อมูลกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนา

2. ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

มีผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน และกลุ่มทดลองใช้รูปแบบ ฯ ในตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา จำนวน 22 คน

ประเด็นที่ศึกษา คือ ลักษณะและคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

3. ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 1,501 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปรต้น คือ การได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย แบ่งออกเป็น กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนา (กลุ่มควบคุม)

2) ตัวแปรตาม คือ พัฒนา ประกอบด้วย ด้านความรู้ และด้านความตระหนัก

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

1.1 ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความรู้ เกิดความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมพลัง นำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี สามารถมีส่วนร่วมอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างปกติสุข ตลอดจนพัฒนาเพื่อมีความมั่นคงในชีวิตได้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นแกนนำของกลุ่มผู้สูงอายุในการใช้รูปแบบนี้ถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นในพื้นที่ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง หรือถ่ายทอดไปยังประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. พื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่ เช่น การนำรูปแบบไปใช้ในการสนับสนุน ส่งเสริมในชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีผู้สูงอายุเป็นสมาชิก โดยส่งเสริมให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกรายในพื้นที่ รวมถึงขยายไปยังประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เป็นต้น และนำไปบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาท้องถิ่น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพในพื้นที่ เพื่อพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ทางด้านการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แก่ประชาชนในพื้นที่และเครือข่ายภายนอกพื้นที่ในการมีรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

3. การดำเนินแผนงานและยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย

หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุโดยตรง เช่น กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น สามารถนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุของประเทศไทยในทางปฏิบัติ และนำไปพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายในการวางแผนทิศทางการดูแลประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

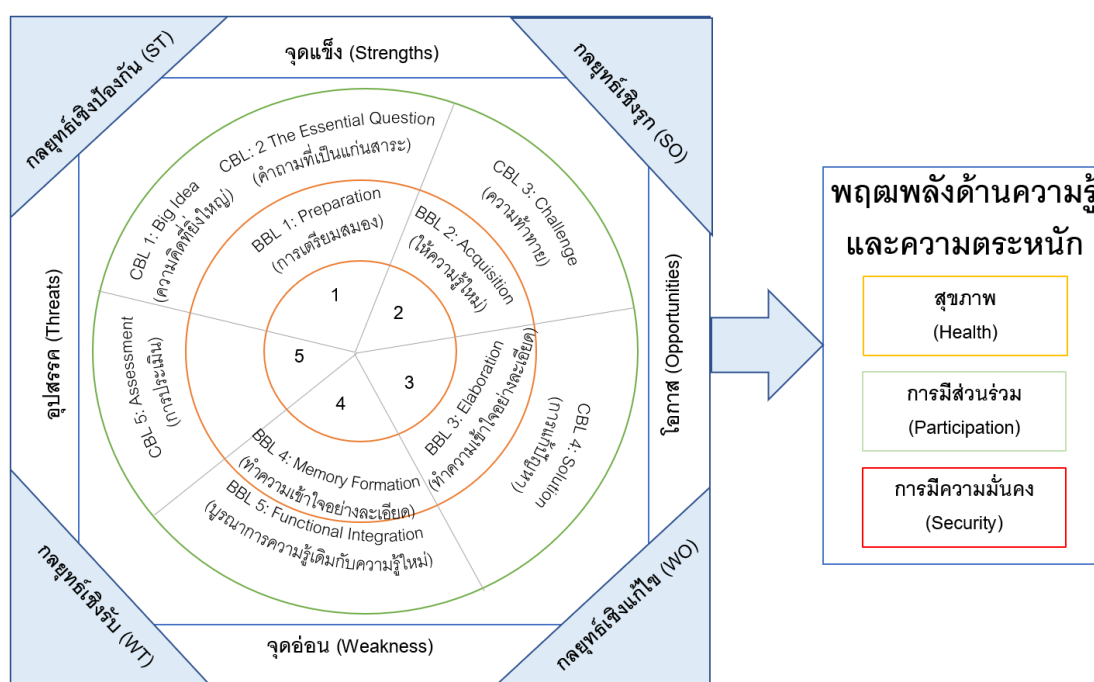
การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง โดยพัฒนาพลังเป็นตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 เสาหลัก คือ เสาหลักที่ 1 ด้านสุขภาพ (Health) ด้วยการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพ การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การมีโภชนาการและน้ำที่เหมาะสม การขับถ่ายที่ดี การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์และจิตใจ การระมัดระวังในการใช้ยา และการได้รับภูมิคุ้มกัน

(สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข) เสาหลักที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) ด้วย การเท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน การรู้ช่องทางในการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมในสังคมในระดับต่าง ๆ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง) และเสาหลักที่ 3 ด้านการมีความมั่นคง (Security) ด้วยการมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคงในชีวิตด้านครอบครัว ความมั่นคงในชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงในชีวิตด้านการทำงาน และการเรียนรู้ด้านกฎหมายที่สำคัญ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ฉ, 2556ซ) ซึ่งสามเสาหลักหรือองค์ประกอบของพหุผลพลังจะมีเพียงเสาหลักใดเสาหลักหนึ่งไม่ได้ จำเป็นต้องมีเสาหลักพหุผลพลังทั้ง 3 เสาหลักอย่างสมดุลเพื่อให้สามารถมีพหุผลพลังได้ ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมทั้ง 3 องค์ประกอบหรือเสาหลักไปพร้อมกัน

การส่งเสริมพหุผลพลังผ่านรูปแบบ (Model) ที่มาจากแนวคิดการเรียนรู้ 2 แนวคิด คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning: BBL) และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย (Challenge Based Learning: CBL) การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเป็นแนวคิดของเจนเซน (Jensen, 2000) มี 5 องค์ประกอบ คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมสมอง (Preparation) เป็นการเตรียมสมองในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ขั้นที่ 2 ให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) เป็นการเตรียมสมองเพื่อซึมซับข้อมูลใหม่โดยให้สมองจะเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลความรู้เพิ่มเติมกับข้อมูลใหม่ตามความเป็นจริงอย่างสร้างสรรค์ ขั้นที่ 3 ทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) โดยการใช้ข้อมูลและข้อคิดเห็นเพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้และเพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อมูลที่ผิดพลาด ขั้นที่ 4 จดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) โดยดึงข้อมูลจากการเรียนรู้รวมมาใช้แบบไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ และขั้นที่ 5 บูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) ที่จะประยุกต์ข้อมูลเดิมมาใช้กับสถานการณ์ใหม่

สำหรับแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายจะให้แนวทางทั่วไปแก่ผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุหาแนวทางที่ท้าทายในการแก้ปัญหาหรือตอบคำถาม โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในการเป็นเครื่องมือสำหรับสืบค้น ซึ่งโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจในการเรียนรู้ (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) มีอยู่ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ความคิดที่ยิ่งใหญ่ (Big Idea) เป็นการระบุปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงสัยอยากรู้พร้อมหาข้อสรุปหรือคำตอบที่สมเหตุสมผล องค์ประกอบที่ 2 คำถามที่เป็นแก่นสาระ (The Essential Question) เป็นการตั้งคำถามนำตามคำสำคัญและประเด็นปัญหาที่นำไปสู่การค้นหาคำตอบ องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (The Challenge) เป็นการหาเหตุผลมาสนับสนุนทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ โดยผ่านการถกเถียงของผู้เรียนคนอื่น ๆ องค์ประกอบที่ 4 การแก้ปัญหา (Solution-Action) เป็นการตรวจสอบองค์ประกอบโดยรวมจากการตั้งคำถาม

ที่ได้รับภาระชี้แนะจากผู้วิจัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการตีกรอบของปัญหา การชี้แนะกิจกรรมที่ควรพัฒนาขึ้นในการหาคำตอบทั้งแบบเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวเพื่อให้เกิดการเดินทางตามเส้นทางที่เหมาะสมในการหาคำตอบ รวมถึงการชี้แนะถึงแหล่งของข้อมูลที่เป็นช่องทางในการสร้างองค์ความรู้ และองค์ประกอบที่ 5 การประเมิน (Assessment) เป็นการประเมินผลและการนำไปใช้ โดยสามารถแสดงกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พหุพลัง (Active Ageing) หมายถึง กระบวนการที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

สุขภาพ (Health) หมายถึง การมีความสุขภาวะที่ดีจากการมีความรู้และความตระหนักในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โภชนาการที่เหมาะสม การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม การรักษาอารมณ์จิตใจให้เป็นปกติสุข การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระที่ถูกต้อง การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับรู้ภูมิคุ้มกันประเภตวัคซีนที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การมีความรู้และความตระหนักใน ความสำคัญการแสวงหาช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารที่มีความจำเป็น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ กฎหมายที่สำคัญ สิทธิตามกฎหมาย การมีส่วนร่วมใน สังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล สังคม เพื่อการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข

การมีความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีความรู้และความตระหนักในความสำคัญ ของการออกแบบรูปแบบต่าง ๆ การทำงานในวัยผู้สูงอายุ อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการมีบ้านพักอาศัยที่ ไม่ปลอดภัย ความจำเป็นในการปรับปรุงที่พักอาศัย และการป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวง รูปแบบต่าง ๆ

ความรู้พหุพลัง (Active Ageing Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการจดจำ พหุพลัง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง จากการเรียนรู้ตาม รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้อ หายที่ทำให้เข้าใจพหุพลัง โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้สูงอายุแต่ละคนร่วมกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ

ความตระหนักพหุพลัง (Active Ageing Awareness) หมายถึง การแสดงออกซึ่ง ความรู้สึก ความคิดเห็น ความสำนึกที่ผู้สูงอายุเข้าใจและประเมินเกี่ยวกับพหุพลังที่เกิดขึ้นหลัง ได้รับความรู้พหุพลังทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง

รูปแบบการส่งเสริมพหุพลัง (Model of Active Ageing Promotion) หมายถึง ลักษณะ กระบวนการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นจาก 2 แนวคิดหลัก คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย โดยแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน เป็นตามแบบแผนของเจนเซ่น (Jensen, 2000) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการ เตรียมสมอง (Preparation) ขั้นตอนที่ 2 ขั้นให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) ขั้นตอนที่ 3 ขั้นทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) ขั้นตอนที่ 4 ขั้นจดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) และ ขั้นตอนที่ 5 ขั้นบูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) โดยมีแนวคิดการ เรียนรู้บนความท้าทาย (Challenge Based Learning: CBL) มาช่วยเสริม (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) มีอยู่ 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ความคิดที่ยิ่งใหญ่ (Big Idea) องค์ประกอบที่ 2 คำถามที่เป็นแก่นสาระ (The Essential Question) องค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (The Challenge) องค์ประกอบที่ 4 การแก้ปัญหา (Solution-Action) องค์ประกอบที่ 5 การประเมิน (Assessment) เมื่อนำทั้งสองแนวคิดมาประสานกัน โดยเป็นการเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้รูปแบบการส่งเสริมพหุพลัง ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบของพหุพลัง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการของรูปแบบแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่ ขั้นตอนที่ 5 การถ่ายทอดข้อมูล

ความเหมาะสมของรูปแบบ ฯ หมายถึง การให้ข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ การออกแบบขอบเขตเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ การตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้งจุดประสงค์ทั่วไปและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม การกำหนดความสอดคล้องกับพจนมคลัง การกำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ วิธีการดำเนินการในแต่ละขั้นตอนการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ การกำหนดวัตถุประสงค์ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ สถานที่จัดการเรียนรู้ ลักษณะการจัดฐานการเรียนรู้ การประเมินผล และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ความถูกต้องของเนื้อหาพจนมคลัง หมายถึง การตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหาพจนมคลัง การระบุถึงทรัพยากรที่ใช้ในการหาคำตอบ คือ คู่มือรูปแบบการส่งเสริมพจนมคลังสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ (Older Persons) หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามคำจำกัดความที่ประกาศไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 ซึ่งมีคุณสมบัติที่เฉพาะการศึกษานี้ คือ (1) มีทะเบียนราษฎรอยู่ในพื้นที่ของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย (2) ไม่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถควบคุมอาการความรุนแรงได้ที่อาจคุกคามต่อชีวิตและเป็นอันตรายได้หากต้องเข้าร่วมการวิจัย หรือมีโรคประจำตัวแต่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ดี (3) ไม่มีความพิการที่ไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมการวิจัย เช่น หูหนวก ตาบอด การเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก (4) สามารถเขียนหนังสือและพูดคุยนได้ตามปกติ (5) ยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

การวิเคราะห์ SWOT หมายถึง การสำรวจสภาพภายในและสภาพภายนอก เพื่อให้รู้จักตนเองที่ช่วยให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกชุมชน ทั้งสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้วและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต รวมทั้งผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุและการส่งเสริมพจนมคลัง ผ่านมุมมองของผู้นำท้องถิ่น ผู้นำท้องที่ เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล และผู้สูงอายุในชุมชนเอง

จุดแข็ง (Strength) หมายถึง การวิเคราะห์ปัจจัยภายในชุมชนที่เป็นข้อได้เปรียบหรือจุดเด่นของชุมชนที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุได้ และควรดำรงไว้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

จุดอ่อน (Weakness) หมายถึง การวิเคราะห์ปัจจัยภายในชุมชนที่เป็นจุดด้อย ข้อเสียเปรียบของชุมชนที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้นหรือขจัดให้หมดไป อันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ

โอกาส (Opportunities) หมายถึง การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกองค์กรที่สามารถส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของชุมชนและสามารถผนวกข้อดีมาเสริมสร้างให้ชุมชนดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเข้มแข็งขึ้นได้

อุปสรรค (Threats) หมายถึง การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกองค์กรที่สามารถส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของชุมชนในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งชุมชนจะต้องหลีกเลี่ยงหรือปรับสภาพของชุมชนให้มีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะเผชิญแรงกระทบดังกล่าวได้

TOWS Matrix หมายถึง การสร้างกรอบแนวความคิดในการสร้างกลยุทธ์ขึ้นอย่างเป็นระบบ ด้วยการพิจารณาอุปสรรค โอกาส จุดแข็ง และจุดอ่อน ของชุมชนหรือหน่วยงานในชุมชน มี 4 กลยุทธ์

กลยุทธ์เชิงรุก หมายถึง การใช้จุดแข็งของชุมชนที่มีอยู่ในการใช้โอกาสที่เป็นปัจจัยเชิงบวกทั้งคู่เพื่อก่อให้เกิดความได้เปรียบในการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ

กลยุทธ์เชิงแก้ไข หมายถึง การใช้จุดแข็งเพื่อขจัดหรือลดผลกระทบจากอุปสรรค โดยมีจุดแข็งเป็นปัจจัยเชิงบวก และมีอุปสรรคเป็นปัจจัยเชิงลบ ซึ่งหน่วยงานนำปัจจัยเชิงบวกไปจัดการกับปัจจัยเชิงลบเพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอุปสรรคที่มีต่อการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ

กลยุทธ์เชิงป้องกัน หมายถึง การจับคู่ระหว่างจุดอ่อนกับโอกาส โดยมีจุดอ่อนเป็นปัจจัยเชิงลบ แต่มีโอกาสเป็นปัจจัยเชิงบวก ซึ่งหน่วยงานนำปัจจัยเชิงบวกไปจัดการกับปัจจัยเชิงลบ หรือนำโอกาสมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ มากที่สุด

กลยุทธ์เชิงรับ หมายถึง การจับคู่ระหว่างจุดอ่อนกับอุปสรรคที่เป็นปัจจัยเชิงลบทั้งคู่ ซึ่งหน่วยงานต้องคิดกลยุทธ์ที่กระทำแล้วสามารถกำจัดจุดอ่อน และสามารถป้องกันอุปสรรคในการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยในคราวเดียวกัน

สมมติฐานของการวิจัย

1. พหุผลพลั้งของกลุ่มทดลองหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. พหุผลพลั้งจากการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบเนื้อหาในการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นประกอบไปด้วยเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพัฒนาพลังและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้

1. แนวคิดพัฒนาพลัง (Active Ageing)

- 1.1 ความหมายของพัฒนาพลัง
- 1.1 องค์ประกอบของพัฒนาพลัง
- 1.2 ปัจจัยกำหนดพัฒนาพลัง
- 1.3 การพัฒนาพัฒนาพลังด้านสุขภาพ
- 1.4 การพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วม
- 1.5 การพัฒนาพัฒนาพลังด้านการมีความมั่นคง
- 1.6 รูปแบบการพัฒนาพัฒนาพลัง
- 1.7 การประเมินพัฒนาพลัง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ (Ageing Concept)

- 2.1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 2.2 กฎหมาย นโยบาย และสิทธิของผู้สูงอายุไทย

3. แนวคิดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง (Learning to Promote Active Ageing)

- 3.1 แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology)
- 3.2 แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)
- 3.3 แนวคิดของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain Based Learning: BBL)
- 3.4 การเรียนรู้จากความท้าทาย (Challenge Based Learning: CBL)

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาพัฒนาพลังในประเทศไทย
- 4.2 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาพัฒนาพลังในต่างประเทศ

1. แนวคิดพัฒนาพลัง (Active Ageing)

1.1 ความหมายของพัฒนาพลัง

พัฒนาพลัง (Active Ageing) ครอบคลุมแนวคิดการสูงวัยที่มีสุขภาพะ (Healthy Ageing) การสูงวัยที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) และการสูงวัยที่ยังประโยชน์ (Productive Ageing) องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของพัฒนาพลังว่าเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเป็นผู้สูงอายุ โดยต้องประยุกต์ใช้ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่ม เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาสังคมมากกว่าการเป็น “ภาระ” แก่สังคม ดังนั้นพัฒนาพลังจึงเป็นพลังแห่งการสร้างสรรค์ที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมที่ยังคงต้องการผู้สูงอายุ และต้องอาศัยผู้สูงอายุอยู่ (World Health Organization, 2002)

1.2 องค์ประกอบของพัฒนาพลัง องค์ประกอบของการมีพัฒนาพลัง มี 3 ด้าน ดังนี้

1.2.1 สุขภาพ (Health) เป็นการที่ผู้สูงอายุสามารถคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล สุขภาพทางกายเป็นการมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรค อวัยวะทำหน้าที่ได้ตามปกติ สุขภาพทางจิตเป็นการที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส ไม่มีความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สุขภาพทางสังคมมาจากการมีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ ทำให้มีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ และสุขภาพทางปัญญาเป็นการมีความรู้เท่าทัน เข้าใจ แยกแยะเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และมีโทษได้ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดังนั้น สุขภาพจึงเป็นรากฐานที่สำคัญของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพที่ดีจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้มีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ สุขภาพจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่นำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต (World Health Organization, 2002)

การพัฒนาพัฒนาพลังด้านสุขภาพมาจากการสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตสังคมในผู้สูงอายุ การดูแล สุขภาพทั่วไป การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การออกกำลังกายใน ผู้สูงอายุ โภชนาการและน้ำสำหรับผู้สูงอายุ การขับถ่าย อาภาศถ่ายเทและการได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์และจิตใจ การระมัดระวังในใช้ยา และการรับภูมิคุ้มกัน

1.2.2 การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นการที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่ สอดคล้องกับสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ตามความสามารถ ความต้องการและความชอบอย่าง

ต่อเนื่องทั้งในกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายและไม่มีค่าใช้จ่าย กระบวนการมีส่วนร่วม เป็นผลสืบเนื่องมาจากสองส่วน คือ การเรียนรู้และการมีส่วนร่วม ดังนี้

1) การเรียนรู้ เป็นก้าวแรกที่สำคัญในการพัฒนาตนเองที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ความคิด การกระทำ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์หรือการแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น ทำให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติที่ดี เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยให้ความรู้เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในสังคม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและพึ่งพาตนเองได้ สามารถมองปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ใช้ความคิดในเชิงสร้างสรรค์ในการพัฒนาสมอง ลดความเสี่ยงของสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

2) การมีส่วนร่วมในสังคม ทำให้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น มีบทบาทร่วมรับผิดชอบต่อการดำเนินกิจกรรมทั้งทางตรงหรือทางอ้อมในการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ในสิ่งที่มีผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุเองหรือชุมชน ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในด้านภูมิปัญญา ทักษะ ความรู้ ความสามารถ การจัดการ และช่วยให้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและยังรู้สึกว่ามีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

การพัฒนาพหุผลทั้งด้านการมีส่วนร่วมมาจากการตระหนักรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความสำคัญของการเรียนรู้กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้ สิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย การเรียนรู้ให้เท่าทันเทคโนโลยี ช่องทางในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในสังคม (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

1.2.3 การมีความมั่นคง (Security) ประกอบด้วย

1) ความมั่นคงในชีวิต เป็นการได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ไม่ขาดแคลน มีความปลอดภัยในชีวิต ไม่กลัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล ไม่แน่ใจในสถานภาพและการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต หากผู้สูงอายุรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิตจะทำให้เกิดความมั่นใจและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ส่งผลให้สุขภาพ อยู่กับครอบครัวและใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

2) ความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ประจำ ขณะที่ความจำเป็นในการใช้จ่ายมีเพิ่มขึ้น เพราะแหล่งรายได้สำคัญของผู้สูงอายุ

มาจากบุตร บางส่วนมาจากการทำงาน ส่วนการออมพบว่ามีความค่อนข้างน้อยมากเนื่องจากการมีเงินออมต้องเก็บออมตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว การบริหารจัดการกับเงินหรือรายได้ที่มีอยู่จึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีโดยปราศจากความวิตกกังวล (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

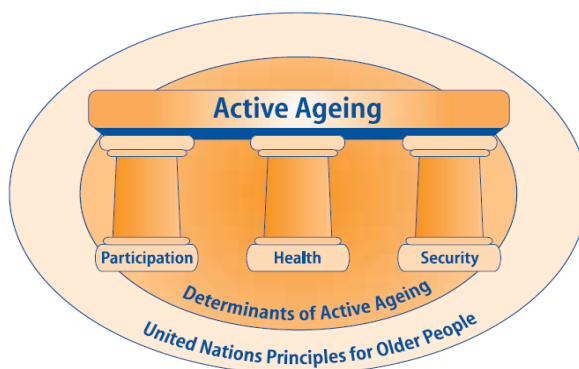
3) ความมั่นคงด้านครอบครัว เป็นการอยู่ร่วมกับบุตรหลานอย่างมีความสุข เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งการทำงาน รายได้ สถานะในครอบครัวที่อาจต้องลดบทบาทจากหัวหน้าครอบครัวให้บุตรหลานทำหน้าที่แทน บางรายอาจปรับตัวไม่ได้ เกิดความคับข้องใจหรือมีความขัดแย้งกับบุตรหลาน เป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและไม่มีความสุข (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

4) ความมั่นคงด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ลักษณะท่าทางการเดิน สายตาพร่ามัว หูตึง เป็นต้น หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การจัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยเหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ทำให้มีชีวิที่ยืนยาวลดการพึ่งพาผู้อื่น (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

5) ความมั่นคงด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นการรู้เท่าทันภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในปัจจุบัน ได้แก่ การถูกหลอกลวงในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการทำร้ายผู้สูงอายุด้วย (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

6) การทำงาน เป็นการเลี้ยงชีพที่ได้รับค่าตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการดำรงชีวิต การมีคุณค่า ไม่เป็นภาระ การทำงานมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายที่ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ทำให้มีความกระฉับกระเฉง ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง มีศักดิ์ศรี ไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ มีรายได้ โดยต้องเลือกงานที่เหมาะสมกับวัย (World Health Organization, 2002; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการมีความมั่นคงมาจากการตระหนักของผู้สูงอายุใน ความสำคัญของการมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และด้านการทำงาน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก)



ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบพัฒพลัง

ที่มา : World Health Organization (2002)

การมีพัฒพลังจึงเป็นการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้ดีและมีความมั่นคงในชีวิตด้านต่าง ๆ (วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์, 2557; สุภักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2558) ที่ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการที่ผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพัฒพลังครบทั้ง 3 องค์ประกอบ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้คัดเลือกองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของพัฒพลังในการเป็นเป้าหมายของการพัฒพลังในผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

1.3 ปัจจัยกำหนดพัฒพลัง (Determinants) ประกอบด้วย ดังนี้

1.3.1 ปัจจัยตัดขวาง (Cross-Cutting Determinants) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยด้านอื่นที่ส่งผลต่อการมีพัฒพลัง (World Health Organization, 2002) มีรายละเอียดดังนี้

1) เพศ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานภาพทางสังคม การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ การทำงาน การบริโภค ภาวะโภชนาการ

2) วัฒนธรรม ได้แก่ ค่านิยมทางวัฒนธรรม และประเพณีของแต่ละสังคมที่กำหนดมุมมองและการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุที่กลายเป็นบรรทัดฐานแก่คนรุ่นใหม่ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ พฤติกรรม และสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.3.2 ตัวกำหนด (Determinants) การเข้าสู่พัฒพลัง (World Health Organization, 2002) ได้แก่

1) ระบบบริการทางสุขภาพและระบบบริการทางสังคม โดยระบบสุขภาพต้องมุ่งเน้นต่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ ซึ่งในวัยผู้สูงอายุจะมีโอกาสเจ็บป่วยได้มาก ดังนั้น การเข้าถึงการรักษาที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็นรวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพด้วย

2) ตัวกำหนดทางพฤติกรรม (World Health Organization, 2002) ได้แก่

2.1) กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เมื่อปฏิบัติสม่ำเสมอจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ลดระยะเวลาของการเกิดโรคเรื้อรัง คงไว้ซึ่งความกระฉับกระเฉง มีสุขภาพจิตที่ดี คงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองได้ยาวนาน ลดภาวะเสี่ยงการหกล้ม ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยต้องจัดพื้นที่ที่มีความปลอดภัยสำหรับการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในสังคมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมโดยมีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ

2.2) บริโภคอาหารที่ถูกสุขอนามัย (Healthy Eating) ปัญหาทุพโภชนาการมีสาเหตุจากข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหาร สูญเสียฟัน เศรษฐกิจสังคม ขาดความรู้โภชนาการและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่ำ การมีโรค การใช้ยา การแยกตัวจากสังคม ส่วนโภชนาการเกินมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย มีโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพ

2.3) สุขภาพปาก (Oral Health) ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพช่องปากที่สัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการ จึงต้องมีการส่งเสริมสุขภาพช่องปากและรักษาสุขภาพฟันด้วยตนเอง

2.4) การสูบบุหรี่ (Tobacco Use) การสูบบุหรี่เพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด มวลกระดูกลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจลดลง เป็นสาเหตุหลักของการตายก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ การเลิกสูบบุหรี่จะลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด มะเร็งปอดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น

2.5) แอลกอฮอล์ (Alcohol) ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีสาเหตุจากแอลกอฮอล์ เช่น ภาวะทุพโภชนาการ โรคตับ แผลในกระเพาะอาหาร การหกล้มและได้รับบาดเจ็บ

2.6) การใช้ยา (Medication) ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื้อรังทางสุขภาพ จึงมีการใช้ยามากกว่าวัยอื่นที่อาจส่งผลต่อการเกิดอันตรายได้หากไม่มีความเข้าใจในการใช้ยาที่ถูกต้อง

2.7) การให้ความร่วมมือในการรักษา (Adherence) การได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ หากขาดการให้ความร่วมมือหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษาและคุณภาพชีวิตได้

3) ตัวกำหนดปัจจัยส่วนบุคคล (World Health Organization, 2002) ได้แก่

3.1) ชีววิทยาและพันธุกรรม (Biological and Genetic) การสูงอายุถูกกำหนดโดยกระบวนการชีววิทยาที่มีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด พันธุกรรมเป็นปัจจัยชักนำให้เกิดโรคเรื้อรังที่

ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม การมีโรคหรือภาวะทุพพลภาพยังเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ ทักษะการเผชิญปัญหา และเครือข่ายของญาติและเพื่อนฝูง

3.2) ปัจจัยจิตวิทยา (Psychological Factor) ความฉลาด ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือการสูญเสีย การเรียนรู้และจดจำจะเสื่อมถอยลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น แต่จะถูกชดเชยด้วยความฉลาด รอบคอบและมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น การเสื่อมถอยทางการคิดมักเกิดจากการขาดการฝึกฝนและการเจ็บป่วย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในการเลือกที่จะกระทำ ซึ่งเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับลักษณะการเผชิญปัญหาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างไร

4) ตัวกำหนดทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยหรือพื้นที่จำกัดมีสิ่งกีดขวางที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้มีแนวโน้มที่จะแยกตัว ซึมเศร้า และมีปัญหาภาวะพึ่งพิง (World Health Organization, 2002) ได้แก่

4.1) ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (Safe Housing) ได้แก่ สถานที่ตั้ง การที่ได้อยู่ใกล้กับสมาชิกในครอบครัว สถานบริการ และการขนส่ง ส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่ดี ผู้สูงอายุที่ต้องย้ายถิ่นตามลูกหลานไปอาศัยอยู่ในชุมชนเมืองจะมีความเสี่ยงสูงที่จะแยกตัวออกจากสังคม มีสุขภาพที่ทรุดโทรม เกิดการเจ็บป่วยการบาดเจ็บจากการหกล้ม เป็นต้น

4.2) การพลัดตกหกล้ม (Falls) มักมีความรุนแรงในผู้สูงอายุที่นำไปสู่ความพิการ พักรักษาตัวในโรงพยาบาลและฟื้นฟูสภาพยาวนาน เสี่ยงต่อการเกิดภาวะพึ่งพิงหรือเสียชีวิต

4.3) น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารปลอดภัย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ

5) ตัวกำหนดทางสังคมสิ่งแวดล้อม (World Health Organization, 2002)

5.1) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) มีความสัมพันธ์กับอัตราป่วย อัตราการตาย ปัญหาด้านจิตใจ ภาวะสุขภาพและความผาสุก ความโดดเดี่ยวและความขัดแย้งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเครียด การติดต่อกับสังคมทำให้เกิดความเข้มแข็งทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับการสูญเสียได้

5.2) ความรุนแรงและการทารุณกรรม (Violence and Abuse) มักเกิดจากบุคคลที่ผู้สูงอายุรู้จักเป็นอย่างดี มีทั้งการทำร้ายร่างกาย เพศ จิตใจ และเศรษฐกิจ ได้แก่ การถูกทอดทิ้ง การถูกกีดกัน ถูกละทิ้งจากสังคม การละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิทางกฎหมาย สิทธิทางการรักษา การกีดกันไม่ให้ได้รับการตัดสินใจในสถานภาพ เศรษฐกิจ และการยอมรับนับถือ

5.3) การศึกษาและการอ่านออกเขียนได้ (Education and Literacy) ระดับการศึกษาต่ำและการอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทุพพลภาพ การตายและการไม่จ้างงาน การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความมั่นใจในการปรับตัวเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งภาวะไม่พึ่งพิง

6) ตัวกำหนดทางเศรษฐกิจ (World Health Organization, 2002) ได้แก่

6.1) รายได้ (Income) ผู้ที่ยากจน มีรายได้ต่ำหรือรายได้ไม่แน่นอน ไม่มีการเก็บออม ไม่ได้รับเบี้ยบำนาญหรือเงินประกันสังคม โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีลูกหลานหรือสมาชิกครอบครัวที่ให้การดูแลมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่มีที่พักอาศัยและอยู่ในสภาพที่ขาดแคลน เกิดการเจ็บป่วยและภาวะทุพพลภาพได้

6.2) การทำงาน (Work) หากได้รับสวัสดิการที่ดีในการทำงาน ได้รับการปกป้องอันตรายในการทำงาน ทำให้ยังมีส่วนร่วมในการเป็นแรงงานของประเทศ เป็นอาสาสมัครในชุมชน สถาบันทางศาสนา สถาบันบริการสุขภาพ องค์การทางการเมือง ทำให้มีโอกาสติดต่อกับสังคมซึ่งส่งผลดีต่อความผาสุกทางจิตใจของผู้สูงอายุและยังเป็นการช่วยเหลือชุมชนและประเทศชาติด้วย

6.3) การปกป้องทางสังคม (Social Protection) ครอบคลุมเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของผู้สูงอายุ การจัดระบบการปกป้องทางสังคมโดยการส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนของผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถหาเลี้ยงชีพได้ อยู่คนเดียว กลุ่มที่อ่อนแอ



ภาพประกอบ 3 ปัจจัยกำหนดคุณภาพ

ที่มา : World Health Organization (2002)

ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมทั้ง 6 ด้านนี้ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบในผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาในการนำปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยที่ต้องครอบคลุมในกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่เป็นผู้สูงอายุให้มีความคล้ายคลึงกัน

1.4 การพัฒนาพฤติกรรมด้านสุขภาพ

กระบวนการสูงอายุมีความซับซ้อนและแตกต่างกันในแต่ละบุคคลที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงจำเป็นที่ต้องส่งเสริมผู้สูงอายุให้สามารถมีสุขภาพที่ดีและสามารถดูแลตนเองอย่างเหมาะสมให้ยาวนานที่สุด โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1.4.1 เรียนรู้เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตสังคมให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2566, 2566ข)

1.4.2 รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง (Mauk, 2014; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) ดังนี้

1) งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัว ควบคุมการรับประทานอาหาร ลดอาหารรสจัด อาหารมัน รับประทานผักผลไม้สดมาก ๆ จัดการความเครียด

2) การดูแลตา ควรตรวจตาปีละ 1 ครั้ง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือมีประวัติโรคตาในครอบครัว ควรตรวจตาบ่อยขึ้น สวมแว่นกันแดดเป็นประจำเมื่อออกแดดหรือต้องใช้สายตาในที่ที่มีแสงมาก ไม่ควรใช้ตาเมื่ออยู่ในที่ไม่สว่าง ไม่ใช้ยาล้างตาหากไม่จำเป็น บริหารเปลือกตาทั้งบนและล่างทุกวัน

3) การดูแลหู หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เสียงดังเกินปกติติดต่อกันเป็นเวลานาน ไม่สั่งน้ำมูกแรงหรือ ใช้ของแหลมแคะหรือปั่นหู ถ้ามีขี้หูอุดตันให้ใช้น้ำยาไฮโดรเจนเพอออกไซด์ใหม่ ๆ กรอกลงไปทิ้งระยะให้ยาละลายขี้หูเสียก่อน จึงใช้ไม้ปลายสาลีทำความสะอาด ถ้าไม่สำเร็จต้องไปพบแพทย์ และควรตรวจสมรรถภาพการได้ยินเป็นประจำทุกปี

4) การดูแลผม ควรตัดผมให้สั้นเพื่อจะได้ดูแลและทำความสะอาดง่าย ระวังระมัดระวังในการใช้สารเคมีย้อมผม หากต้องการย้อมผมหรือตัดผมควรเลือกที่ไม่มีส่วนผสมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ สระผมด้วยแชมพูสระผมชนิดอ่อนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

5) การดูแลผิวหนัง ถ้าอากาศหนาวและแห้งไม่ควรอาบน้ำบ่อย หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน ใช้สบู่ที่ผสมน้ำมันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ถ้าผิวหนังแห้งควรทาด้วยครีมบำรุงผิววันละ 2-3 ครั้งเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง พยายามไม่โดนแดด ทาครีมกันแดดทุกครั้งที่ต้อง

ออกแดด สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังเป็นระยะถ้าสีผิวเข้มขึ้น บวม มีเลือดออกผิดปกติ เป็นสะเก็ด มีเม็ดแข็ง ผิวไม่เรียบเปลี่ยนไปจากเดิมควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

6) การดูแลเล็บ ตัดเล็บอยู่เสมอด้วยกรรไกรตัดเล็บและตะไบเล็บส่วนที่แหลมให้เรียบไม่สะดุดมือ ถ้าเล็บหนาและตัดยากให้แช่มือและเท้าในน้ำจนเล็บอ่อนนุ่มตัดได้ง่ายขึ้น

7) การดูแลปาก ลิ้นและฟัน ทาลิปมันให้ปากชุ่มชื้น หลีกเลี่ยงการเคี้ยวของแข็ง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน ใช้แปรงสีฟันหรือไม้กวาดลิ้นทำความสะอาดลิ้นโดยกวาดจากโคนลิ้นออกมาด้านปลายลิ้น ทำซ้ำ 4-5 ส่วนกระพุ้งแก้มเพดานปาก อาจใช้แปรงสีฟันขนนุ่มหรือใช้นิ้วมือกวาดเบา ๆ ผู้ที่ไม่มีฟันควรใส่ฟันปลอม ตรวจสอบสภาพช่องปากด้วยตนเองหลังแปรงฟันทุกครั้ง ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำควรตรวจดูก้อนหรือตุ่มในปาก เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก เช่น การสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก กินของหวานจัด พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือนหรือปีละ 1 ครั้ง

ผู้สูงอายุที่ใช้ฟันปลอมแบบถอดได้ ต้องล้างแปรงทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังมื้ออาหาร ก่อนนอนต้องถอดฟันปลอมออกแช่น้ำสะอาดธรรมดาหรือน้ำที่ใสสารทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้ง หากฟันปลอมหลวมหรือรู้สึกเจ็บ ควรพบทันตแพทย์ที่ทำฟันปลอมให้เพื่อตรวจและแก้ไข สำหรับผู้สูงอายุที่ใช้ฟันปลอมชนิดติดแน่น ต้องแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง ใช้ไหมขัดฟันตามซอกฟันและใต้ฟันปลอม พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนหรือตามแพทย์นัดเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและตรวจฟันปลอม

1.4.3 ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคจากความเสื่อมตามวัย หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะดูแลได้ง่ายและมีโอกาสหายได้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

1.4.4 พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ควรนอนหลับพักผ่อนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน พยายามรักษาแบบแผนและนิสัยการนอน เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา ห้องนอนมีอากาศถ่ายเทและเงียบสงบ เติงนอนเรียบเตียง มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น การสวดมนต์ ทำสมาธิ ฟังดนตรีเบา ๆ การนวดร่างกายและนวดเท้า การออกกำลังกายที่มีการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Miller, 2015) มีการออกกำลังกายในตอนกลางวัน หรือดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยให้หลับได้ดีขึ้น เช่น ผลไม้รสหวาน กัญชา ป้องกันการรบกวนการนอน เช่น ความปวด การได้รับยาขับปัสสาวะก่อนนอน เป็นต้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ไม่รับประทานอาหารมื้อค่ำหนัก ๆ ไม่สูบบุหรี่หรือออกกำลังกายหนักก่อนนอน เป็นต้น ทำกิจกรรมที่ชอบและกระตุ้นให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด (Miller, 2015; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

1.4.5 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมตามความแข็งแรงของร่างกาย และข้อจำกัด รวมทั้งปัจจัยทางสังคม จิตใจ และเศรษฐกิจ (Nay และคนอื่น ๆ, 2014) ซึ่งประเภทของการออกกำลังกาย (Dahlkemper, 2016; Eliopoulos, 2014; Lange, 2012) ดังนี้

1) เพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility Training) มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้ออย่างอิสระด้วยการเคลื่อนไหวข้อ (Range of Motion) การงอ ยืดตัว ขา แขน หรือบิดหมุนร่างกาย มักปฏิบัติในระยะอุ่นเครื่องก่อนการออกกำลังกาย (Warm) และระยะจะสิ้นสุดการออกกำลังกาย (Cool Down) การออกกำลังกายประเภทนี้จะคงความยืดหยุ่นของข้อและกล้ามเนื้อ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีต่อครั้ง

2) เพิ่มความแข็งแรง (Strength Training) มีการใช้แรงต้านและการออกแรงเพิ่ม ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดอัตราการสูญเสียมวลกระดูก ควรทำ 8-12 ครั้งต่อชุด สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นอย่างน้อย หรือ 12 ครั้งต่อชุด วันละ 2 ชุด 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

3) เพิ่มความทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Cardiovascular Endurance or Aerobic Exercise) ทำให้ปอด หัวใจและหลอดเลือดทำงานเพิ่ม นำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อเพียงพอ ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์หรือทุกวัน

ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดินเร็วพร้อมกับการแกว่งแขนเบา ๆ การวิ่งช้า ๆ หนึ่งรอบควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นการเดิน เมื่อหายใจเหนื่อยจึงวิ่งต่อ ถ้าร่างกายแข็งแรงควรวิ่งให้นานขึ้น การเล่นโยคะ การรำมวยจีน การรำไม้พลอง การขี่จักรยานหรือการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การว่ายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น (Dahlkemper, 2016; Eliopoulos, 2014; Lange, 2012)

การออกกำลังกายทุกครั้งควรเริ่มด้วยการอุ่นร่างกายและจบด้วยการผ่อนให้เย็นลงก่อนเพื่อลดการบาดเจ็บ ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (Warm Up) เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะอยู่กับที่อย่างช้า ๆ หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริง (Work Out) ซึ่งจะต้องเพียงพอ ที่จะทำให้อวัยวะเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศจากการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง ควรเลือกการออกกำลังกายให้ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ไม่ต้องออกแรงมาก แต่มีความต่อเนื่องและใช้เวลาพอสมควรสมควรติดต่อกันนาน 15-30 นาที ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้วต้องค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงที่

ละน้อยเพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้กลับคืนสู่หัวใจ ให้หัวใจค่อย ๆ เต้นช้าลง (ถนนมวงศ์ กฤษณ์เพชร, 2555) ซึ่งหากหัวใจเต้นผิดปกติ เต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ เจ็บที่บริเวณหัวใจ ปวดแน่น บริเวณลิ้นปี่ หายใจไม่เต็มอิ่ม รู้สึกเหนื่อย รู้สึกเวียน เวียนหัว ควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้ เหงื่อออกมาก ตัวเย็น รู้สึกหวั่นไหวอย่างทันทีโดยหาสาเหตุไม่ได้ มีอาการอ่อนแรงบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน ตามัว พูดไม่ชัด หรือพูดตะกุกตะกัก หัวใจเต้นแรง แม้จะหยุดพักประมาณ 10 วินาที หากมีอาการใดอาการหนึ่งให้หยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์ทันที (ศิริวัธน์ นีร์วัธน์, 2559)

1.4.6 โภชนาการและน้ำที่เหมาะสมเพียงพอ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางโภชนาการ เช่น การอาศัยอยู่โดยลำพัง ความยากจน ดื่มน้ำเป็นประจํา พันและเหงือกมีปัญหา เจ็บป่วยทางกาย สมองเสื่อม ซึมเศร้า ทูพพลภาพหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (Lange, 2012) ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) พลังงาน ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลงจากปริมาณกล้ามเนื้อที่ลดลง เนื้อเยื่อไขมันเพิ่มขึ้น แต่การเผาผลาญเนื้อเยื่อไขมันช้าลงและช้ากว่ากล้ามเนื้อซึ่งสัมพันธ์กับการลดลงของกิจกรรม อัตราการเผาผลาญขณะพักลดลงร้อยละ 2 ทุกอายุ 10 ปีที่เพิ่มขึ้น ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารที่มีปริมาณพลังงานน้อยลง โดยการลดปริมาณอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง พลังงานที่ผู้สูงอายุต้องการประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน (Eliopoulos, 2014; Lange, 2012; Tabloski, 2014; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

2) ผู้สูงอายุมีความต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ประมาณ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังและมีภาวะทุพพลภาพมากจะมีความต้องการโปรตีนที่เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติเพื่อจะดำรงสถานะสมดุลของไนโตรเจนในร่างกาย (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

3) ไขมัน ควรรับประทานไขมันลดลง แต่ควรมีการรับประทานไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอย่างน้อยร้อยละ 10 ของไขมันที่บริโภคเพื่อไม่ให้ขาดไขมันที่จำเป็น ลดอาหารทอด ผัด เนื้อสัตว์ติดมัน ไข่แดง เนย นม ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำมันที่ได้จากปาล์ม มะพร้าว กะทิ เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง หากไม่ถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงานอาจตกตะกอนในหลอดเลือดทำให้ไขมันในเลือดสูง เกิดความเสี่ยงที่จะอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ สมองขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น น้ำมันพืชที่ดี ได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น แต่ควรไม่เกิน 5 ช้อนชาต่อวัน (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

4) ความต้องการคาร์โบไฮเดรตโดยทั่วไปอยู่ที่ประมาณร้อยละ 55-60 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือ ข้าวซ้อมมือ เผือก มัน ข้าวโพด ลูกเดือย เป็นต้น

เนื่องจากผู้สูงอายุมีความทนต่อน้ำตาลกลูโคสลดลงและจะได้ประโยชน์จากเส้นใยที่อยู่ในอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยให้ความทนต่อน้ำตาลกลูโคสดีขึ้น ลดอัตราการเกิดท้องผูกและ Diverticulum ในลำไส้ ลดระดับไขมันในเลือด (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

5) ผู้สูงอายุมีปัญหาจากการขาดน้ำได้ง่ายจากปริมาณน้ำในร่างกายน้อยลงทำให้เสี่ยงต่อการขาดน้ำ อีกทั้งมีความรู้สึกกระหายน้ำลดลงเนื่องจากภาวะ Osmoreceptor ที่มีความไวต่อความเข้มข้นของพลาสมาลดลง มีการถดถอยสมรรถภาพของไตในการปรับปัสสาวะให้เข้มข้น การขาดน้ำในผู้สูงอายุนำไปสู่ปัญหาท้องผูก ความดันโลหิตสูง มีภาวะแคลเซียมในเลือดสูง ปัสสาวะลดลง และเกิดภาวะสับสนได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรดื่มประมาณ 30 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัวหนึ่ง กิโลกรัมต่อวันหรือไม่ควรต่ำกว่า 1,500 มิลลิลิตรต่อวัน ซึ่งเท่ากับดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

6) ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ แหล่งของวิตามินส่วนใหญ่อยู่ในผัก ผลไม้สด ควรรับประทานผัก ผลไม้ให้เพียงพอในแต่ละวัน แคลเซียมไม่น้อยกว่า 800 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวเข้ม กุ้งแห้ง เป็นต้น สำหรับธาตุเหล็ก มีแนวโน้มความต้องการลดลงจากการเพิ่มขึ้นของการสะสมธาตุเหล็กในร่างกายและมีการสูญเสียลดลงภายหลังหมดประจำเดือน แต่ผู้สูงอายุบางรายอาจขาดธาตุเหล็กเนื่องจากการบริโภคไม่เพียงพอหรือการดูดซึมเหล็กได้น้อย อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก คือ ตับ เนื้อสัตว์และเลือดสัตว์ เป็นต้น ควรรับประทานผักสดหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงด้วยในแต่ละมื้อเพื่อให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

ผู้สูงอายุไทยควรรับประทานอาหารให้ครบสามมื้อและครบห้าหมู่อย่างหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอ ควรเป็นข้าวซ้อมมือ มีธัญ 2-3 ทัพพี ผักและผลไม้สดเป็นประจำ รับประทานเนื้อสัตว์ไม่น้อยกว่า 1.5-3 ชีดต่อวัน ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เต้าหู้ สำหรับไข่ควรรับประทานไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์และงดไข่แดงสำหรับผู้ที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสัตว์ ลดอาหารทอด ผัด ใช้การปรุงด้วยการต้ม นึ่ง ลวก หรืออบแทน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

1.4.7 ฝึกการขับถ่ายให้เป็นปกติ เพราะอาจมีปัญหาท้องผูกจากการมีกิจกรรมลดลง ภาวะซึมเศร้า รับประทานเส้นใยอาหารหรือผักผลไม้ น้อย ดื่มน้ำน้อย และยาบางอย่าง ก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนการขับถ่ายตามสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก

โดยการรับประทานอาหารที่มีเส้นใย ผลไม้ และผักสด ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว (Eliopoulos, 2014; Lange, 2012; Tabloski, 2014; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

1.4.8 อาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดีและได้รับอากาศบริสุทธิ์ งดสูบบุหรี่ ไม่ใกล้ผู้สูบบุหรี่ อยู่ในสถานที่ที่ปราศจากควันพิษ ฝุ่น และออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง (Tabloski, 2014)

1.4.9 รักษาอารมณ์และจิตใจรวมทั้งจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไป เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น การเผชิญปัญหาและจัดการกับความเครียดได้ถูกต้องจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต มีดังนี้

1) การใช้ภาวะธรรมชาติในวัยผู้สูงอายุ เป็นการเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิตว่าทุกสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดความพึงพอใจในชีวิต กลัวตายน้อยลงเพราะมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับการตาย (Mauk, 2014; Miller, 2015; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

2) การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวได้ดีขึ้นจึงควรสนับสนุนให้ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ (บรรลุ ศิริพานิช, 2553)

3) การรักษาความสัมพันธ์ระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ติดต่อสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวกับลูกหลาน สร้างความรักความผูกพันการยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ (บรรลุ ศิริพานิช, 2553)

1.4.10 การระมัดระวังในการใช้ยา ตระหนักเสมอว่ายาทุกชนิดมีทั้งอันตรายและประโยชน์ อาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา 2 ชนิดขึ้นไปหรือปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริมที่รับประทานระหว่างการใช้ยา ส่งผลให้ยาที่รับประทานมีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงเกินไปหรืออาจเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตรายสูง (Dahlkemper, 2016; Miller, 2015; Tabloski, 2014; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) ผู้สูงอายุจึงควรรู้วิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงและได้รับประโยชน์จากการใช้ยาอย่างสูงสุดจากการขอคำปรึกษาจากแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ ทำความรู้จักยาที่ใช้ให้มากที่สุด เช่น ชื่อสามัญทางยา หลักลีดยาที่มีสภาพเปลี่ยนแปลงไป ข้อกำหนดการใช้ยา เช่น เวลา จำนวน สถานการณ์ที่ต้องหยุดใช้ยาทันที เป็นต้น อ่านฉลากและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ทำความเข้าใจการใช้ยาให้ถูกต้อง อ่านฉลากยาอย่างน้อย 2 ครั้งก่อนการใช้ยาทุกครั้ง เก็บยาในที่ที่เหมาะสมตามที่ระบุบนฉลาก ห้ามเก็บยาต่างชนิดกันในภาชนะเดียวกัน และไม่เก็บยาสำหรับใช้ภายในและภายนอกไว้ใกล้กัน ทำความเข้าใจยาที่ต้องหลีกเลี่ยงปฏิกิริยาระหว่างกัน ทุกครั้งที่จะได้รับยามาใหม่ควรนำยาเดิมที่รับประทานอยู่ไปแสดงให้แพทย์หรือเภสัชกรได้ตรวจสอบและจัดยาใหม่ไม่ให้ซ้ำซ้อนกันและได้ยาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

หากมีสิ่งใดผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ มีความรู้ว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข)

1.4.11 การรับภูมิคุ้มกัน ผู้สูงอายุควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่และวัคซีนอื่น ๆ ที่จำเป็นทุกปีหากไม่มีข้อห้าม (Tabloski, 2014) เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีภาวะภูมิคุ้มกันโรคที่ลดลงจึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อโรคได้ง่าย (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

พัฒนาผลด้านสุขภาพทั้ง 11 องค์ประกอบย่อยนี้ เป็นส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการคงไว้ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้นำเอาองค์ประกอบทั้งหมดของพัฒนาผลด้านสุขภาพมาเป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาภาวะพัฒนาผล

1.5 การพัฒนาพัฒนาผลด้านการมีส่วนร่วม

การพัฒนาพัฒนาผลด้านการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม

1.5.1 การเรียนรู้ มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ทำให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้มีความรอบรู้และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคม สามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและพึ่งพาตนเองได้ ทำให้มองปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ได้ใช้ความคิดในเชิงสร้างสรรค์ช่วยพัฒนาสมรรถนะ ลดความเสี่ยงของอาการสมองเสื่อมและซึมเศร้าส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

1) ประเภทของการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ จำแนกออกเป็น 5 ประเภท (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง) ได้แก่

1.1) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือความต้องการ แต่เมื่อได้รับประสบการณ์ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้บางอย่างขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ

1.2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดขึ้นจากความตั้งใจเพราะมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว

1.3) การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน

1.4) การเรียนรู้จากสถานศึกษา องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.5) การเรียนรู้จากการตีความ ผ่านการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์เดิม

2) วิธีการเรียนรู้ มีทั้งจากประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติ การดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยี หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ รวมทั้งการเรียนรู้จากสถานศึกษา เป็นต้น

3) การเรียนรู้เพื่อให้รู้เท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเทคโนโลยีการสื่อสารที่ช่วยให้เกิดความสะดวกรวดเร็วโดยไม่จำกัดระยะทางหรือสถานที่ สามารถค้นคว้าหาข้อมูล ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ เพื่อการรู้เท่าทันและรู้จักระมัดระวังภัยที่อาจแอบแฝงมา

4) การเรียนรู้ช่องทางการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารและการศึกษา ผ่านแหล่งเรียนรู้หรือช่องทางที่หลากหลาย สามารถเรียนรู้ร่วมกับบุคคลทั่วไปหรือทำกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะในการดำเนินชีวิตและทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมทั้งยังเป็นช่องทางการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุที่สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้

4.1) การเรียนรู้ด้วยตนเอง ผ่านช่องทางและแหล่งเรียนรู้ ได้แก่ การชมรายการ โทรทัศน์ การรับฟังรายการวิทยุ การอ่าน การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากเทคโนโลยี

4.2) การเรียนรู้จากสถานศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชนและชุมชน จัดบริการด้านการศึกษาและฝึกอบรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่และมีรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพ ทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิต โดยให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนตามความสนใจ ตามศักยภาพ ความพร้อมและโอกาส โดยการจัดเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้และเพื่อให้สามารถเข้าถึงความรู้ที่เป็นประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ส่งผลให้เกิดความสนใจ สร้างแรงจูงใจในการที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ ได้แก่ สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เป็นต้น (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

4.3) หน่วยงานของรัฐอื่น ๆ เช่น หน่วยงานด้านสาธารณสุข หน่วยงานด้านการเกษตร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยลักษณะกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

4.4) ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เป็นแหล่งเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในชุมชน เป็นศูนย์กลางรวบรวมข้อมูลข่าวสาร ภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์ความรู้

ของปราชญ์ชาวบ้าน ที่เอื้อต่อการเข้าสืบค้น ศึกษา และเรียนรู้ได้ตลอดเวลา อีกทั้งเป็นแหล่งบริการชุมชนด้านต่าง ๆ ตามความต้องการของคนในชุมชน ดำเนินการโดยประชาชน โดยมุ่งพัฒนาให้พึ่งตนเองที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนอย่างยั่งยืน แลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม ค่านิยมและเอกลักษณ์ของชุมชน รวมทั้งการพบปะ สังสรรค์ เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการพัฒนาตนเองและชุมชน (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2559)

4.5) โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดกิจกรรมการศึกษาแบบหนึ่งที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุตามอัธยาศัย เนื่องจากจะได้เรียนรู้ในเรื่องที่สนใจยามว่างเว้นจากภารกิจ ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้รับความรู้และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต แล้วยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชนและสร้างความรู้สึกระหว่างกันถึงคุณค่าต่อตนเองของผู้สูงอายุอีกด้วย (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559ก)

4.6) หอกระจายข่าวในชุมชน เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่สาระความรู้ ซึ่งหน่วยงานต่าง ๆ จะขอความร่วมมือหอกระจายข่าวในการเผยแพร่ความรู้

4.7) พิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ หอศิลปวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร สวนพฤกษศาสตร์ เป็นต้น (ศูนย์มนุษยวิทยาสรีนธร, 2559)

1.5.2 การมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมในลักษณะของการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำในสิ่งที่มีผลกระทบต่อตนเองหรือชุมชน ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ชุมชนและสังคม มีแหล่งที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้หลากหลาย ได้แก่

1) ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งที่ผู้สูงอายุจะได้พบปะพูดคุยระหว่างกันวัยเดียวกัน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของสมาชิก การเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุทำให้ได้รับความรู้และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย นำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกเมื่อได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วยหรือเสียชีวิต (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2559)

2) ศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จัดขึ้นทั้งโดยชุมชนเองหรือหน่วยงานภายนอกชุมชนหรืออาจเป็นบริการที่จัดร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุย สังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และเลือกทำกิจกรรมที่สนใจอย่างอิสระ เรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาให้คนรุ่นหลัง รูปแบบกิจกรรมมีทั้งภายในศูนย์ และกิจกรรมภายนอกศูนย์ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ฉ, 2556ข)

3) ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุและศูนย์บริการผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานรัฐที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพเพื่อให้สังคมตระหนักในคุณค่าและยอมรับบทบาทของผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น การอบรมอาชีพ ให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งเป็นศูนย์กลางประสานงานหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และให้การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า ไม่มีที่อยู่ ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู พลัดหลง ฯลฯ โดยการรับผู้สูงอายุเข้าพักในบ้านพักฉุกเฉิน และดำเนินการตามกระบวนการทางด้านสังคมสงเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหา เป็นต้น (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ฉ, 2556ข)

4) การขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุและการถ่ายทอดภูมิปัญญาเพื่อนำศักยภาพ ความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมาก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ด้วยการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ผู้สนใจ เกิดการสืบสานอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในคุณค่าแก่ผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมผู้สูงอายุที่ทรงความรู้ในสาขาต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 23 สาขา (กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559)

5) การทำงานอาสาสมัคร เพื่อการดูแล ป้องกัน แก้ปัญหา พัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ด้วยความสมัครใจและอาสาเข้ามาเพื่อช่วยเหลือเยียวยา และทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม แต่ผู้สูงอายุจะได้รับความสุข ความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานที่มีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ฉ)

1.5.3 การเรียนรู้กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุควรรู้ ประกอบด้วย

1) กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ กฎหมายรัฐธรรมนูญ ฉบับปี พ.ศ. 2560 กฎหมายที่รองรับนโยบายด้านผู้สูงอายุ คือ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อกฎหมายที่เกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สิน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง)

2) การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน ควรยกให้ระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่เพื่อตัดปัญหากรณีพิพาทที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทายาท ควรจดทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรส

ในกรณีที่คู่สมรสยังมีชีวิตอยู่ไว้ตลอดชีวิตด้วย เพื่อยังคงสิทธิในการอยู่อาศัย นำออกให้เช่า หรือหาผลประโยชน์จากทรัพย์สินนั้นตลอดชีวิตของตนได้ โดยลูกหลานไม่อาจขับไล่หรือบีบบังคับให้ต้องออกไปจากที่ดินและบ้านที่ได้ยกให้ไปแล้ว กรณีที่ไม่ประสงค์จะใช้สิทธิเก็บกินต่อไปแล้วสามารถไปจดทะเบียนยกเลิกสิทธิเก็บกินดังกล่าวได้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

3) การทำสัญญาค้ำประกัน ไม่ควรทำสัญญาค้ำประกันแก่บุคคลที่ไม่ใช่บุตรหลาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรจำกัดขอบเขตด้วยจำนวนเงินหรือกำหนดเวลาไว้ในสัญญา เช่น วงเงินไม่เกิน 50,000 บาท สำหรับวงเงินที่เกินกว่านี้ให้ลูกหนี้นำไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่นเป็นผู้ค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

4) การทำพินัยกรรม ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ คือ คำสั่งของผู้ทำพินัยกรรมเกี่ยวกับทรัพย์สินหรือการต่าง ๆ ของผู้ทำพินัยกรรม ซึ่งจะมีผลบังคับตามกฎหมายเมื่อบุคคลนั้นตายไปแล้ว (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) ผู้ที่จะทำพินัยกรรมหากถูกศาลสั่งให้เป็นคนไร้ความสามารถ หรือคนจรัลวิกล พินัยกรรมที่สร้างขึ้นจะตกเป็นโมฆะ ต้องระบุผู้รับพินัยกรรมไว้ให้ชัดเจนโดยอาจเป็นญาติพี่น้องหรือบุคคลใดก็ได้ ถ้าเป็นหน่วยงานจะต้องมีลักษณะเป็นนิติบุคคล ยกเว้นผู้ที่อยู่ในความปกครองจะทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินมรดกของตนให้แก่ผู้ปกครองหรือคู่สมรส บุพการีหรือผู้สืบสันดานหรือพี่น้องของผู้ปกครองได้ เมื่อผู้ปกครองทำคำแถลงการณ์ปกครองเสร็จสิ้นแล้ว สำหรับผู้เขียนหรือพยานในพินัยกรรมจะเป็นผู้รับทรัพย์สินตามพินัยกรรมนั้นไม่ได้รวมถึงคู่สมรสของผู้เขียนหรือพยานในพินัยกรรมด้วย ในกรณีที่ไม่มีการทำพินัยกรรมไว้ หากเจ้าของมรดกถึงแก่ความตาย มรดก คือ ทรัพย์สินทุกชนิดของผู้ตาย จะตกทอดแก่ทายาทตามกฎหมาย ซึ่งเรียกว่าทายาทโดยธรรม ได้แก่ ผู้สืบสันดาน คือ ลูก หลาน เหลน ลื้อ บิดามารดา พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดาเดียวกัน ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา และคู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมาย สำหรับแบบของพินัยกรรมนั้นกฎหมายได้ระบุไว้หลายแบบที่นิยม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2559) คือ

4.1) พินัยกรรมแบบที่เขียนเองทั้งฉบับ ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องเขียนข้อความในพินัยกรรมทั้งฉบับด้วยลายมือของตนเอง ลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำพินัยกรรม ต้องลงลายมือชื่อ (ลายเซ็น) เท่านั้นจะลงลายพิมพ์นิ้วมือไม่ได้ พินัยกรรมแบบนี้ไม่ต้องมีพยานรู้เห็นในการทำพินัยกรรม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

4.2) พินัยกรรมแบบที่ไม่ได้เขียนเอง (แบบธรรมดา) ต้องทำเป็นหนังสือที่เขียนหรือพิมพ์ ลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำขึ้น มีพยานอย่างน้อยสองคน ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อต่อหน้าพยานในพินัยกรรมอย่างน้อยสองคนพร้อมกัน พยานสองคนนั้นต้องลงลายมือชื่อรับรอง

ลายมือชื่อของผู้ทำพินัยกรรมไว้ในขณะนั้น สำหรับบุคคลที่จะเป็นพยานในพินัยกรรมไม่ได้ นั่นคือ ผู้ซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ บุคคลวิกลจริตหรือบุคคลซึ่งศาลสั่งให้เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถ บุคคลที่หูหนวกเป็นใบ้หรือตาบอดทั้งสองข้าง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง)

4.3) พินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมือง โดยข้อความในพินัยกรรมมีลักษณะเหมือนกับพินัยกรรมแบบที่เขียนเองทั้งฉบับและแบบที่ไม่ได้เขียนเอง แต่ผู้ทำพินัยกรรมจะต้องแจ้งความประสงค์ที่จะทำพินัยกรรมแบบเอกสารฝ่ายเมืองให้ผู้อำนวยการเขต หรือนายอำเภอ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองทราบ ซึ่งเจ้าหน้าที่ดังกล่าวจะเป็นผู้จดแจ้งข้อความตามความประสงค์ของผู้ทำพินัยกรรม เมื่อเรียบร้อยแล้วจะอ่านให้ผู้ทำพินัยกรรมและพยานฟัง เมื่อผู้ทำพินัยกรรมเห็นว่าถูกต้องแล้ว ผู้ทำพินัยกรรมและพยานก็จะลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญ หากมีการขีดฆ่า ขูดลบ ตกเติมแก้ไข ผู้ทำพินัยกรรมพยานและเจ้าหน้าที่ต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ด้วย นอกจากนี้ยังต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้ทุกหน้าด้วย ซึ่งมีค่าธรรมเนียม 60 บาทและเจ้าหน้าที่จะเก็บรักษาต้นฉบับไว้ โดยออกใบรับพินัยกรรมระบุชื่อผู้มีสิทธิรับพินัยกรรมไปดำเนินการตามความประสงค์ของผู้ทำพินัยกรรม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง)

5) การยกทรัพย์สินให้บุคคลใดระหว่างยังมีชีวิตอยู่ โดยหลักแล้วเป็นการยกกรรมสิทธิ์ให้ขาด เรียกคืนไม่ได้ เว้นแต่จะมีเหตุเรียกคืนตามกฎหมาย เช่น เรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤตินั้นผิด คือ ผู้รับประทุษร้ายต่อผู้ให้เป็นความผิดฐานอาญาอย่างร้ายแรงหรือทำให้ผู้ให้เสียชื่อเสียงหรือหมิ่นประมาทผู้ให้อย่างร้ายแรง หรือถ้าผู้รับได้บอกปิดไม่ยอมให้สิ่งของจำเป็นแก่การเลี้ยงชีพแก่ผู้ให้ในเวลาที่ยุให้ยากไร้และผู้รับยังสามารถจะให้ได้ อย่างไรก็ตาม มีข้อแม้คือ ผู้ให้จะถอนคืนการให้ไม่ได้ หากได้ใจอ่อนให้อภัยไปแล้วหรือปล่อยให้เวลาได้ล่วงเลยไปเป็นเวลา 6 เดือนและไม่สามารถฟ้องคดีเรียกคืนได้ในทุกกรณี เมื่อพ้นเวลาสิบปีภายหลังเกิดเหตุการณ์ไม่ว่าจะให้ภัยไปแล้วหรือไม่ก็ตาม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง)

6) สิ้นสมรส คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้มาหลังจดทะเบียนสมรส และสามีภรรยาเป็นเจ้าของร่วมกัน แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ทรัพย์สินที่คู่สมรสได้มาระหว่างสมรส เช่น เงินเดือน ทรัพย์สินที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้มาโดยพินัยกรรม โดยระบุว่าให้เป็นสิ้นสมรส ทรัพย์สินที่เป็นกำไรสุทธิ หรือดอกผลของสินส่วนตัว สิทธิการจัดการทรัพย์สิน กฎหมายถือว่าผู้เป็นเจ้าของมีอำนาจจัดการทรัพย์สินส่วนตัวได้โดยลำพัง สำหรับสิ้นสมรส ถือเป็นทรัพย์สินร่วมกันคนละครึ่ง จึงให้สองฝ่ายจัดการร่วมกัน ซึ่งสามีภรรยาสามารถแยกกันจัดการสิ้นสมรสได้ 4 กรณี ได้แก่ เมื่อคู่สมรสตกลงแยกกันจัดการสิ้นสมรสโดยการทำสัญญาก่อนสมรสไว้ก่อน เมื่อคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตกเป็นคนที่ไร้ความสามารถ อีกฝ่ายมีสิทธิร้องขอให้ศาลแยกสิ้นสมรสได้ เมื่อคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกศาลสั่งให้เป็นบุคคล

ล้มละลาย จะมีผลให้สินสมรสแยกกันตามกฎหมาย และเมื่อมีการร้องขอต่อศาลให้แยกสินสมรส เช่น อีกฝ่ายทำความเสียหายแก่สินสมรส ไม่อุปการะเลี้ยงดูเป็นหนี้สินมากมาย หรือขัดขวางการจัดการสินสมรสโดยไม่มีเหตุอันควรและเมื่อมีการแยกสินสมรสออกจากกันแล้ว สินสมรสส่วนที่แยกออกมาจะถือเป็นสินส่วนตัวของแต่ละฝ่ายรวมถึงทรัพย์สิน เช่น มรดก ดอกผล ที่ได้มาหลังการแยกสินสมรสด้วย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ง)

7) การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will) ตามมาตรา 12 พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ผู้สูงอายุมีสติเลือกหรือวางแผนการรักษาพยาบาลของตนเองได้และสามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาหรือบริการที่เกินความจำเป็นเมื่ออยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตหรือได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคหรือการบาดเจ็บที่ไม่อาจรักษาได้ โดยยังได้รับการดูแลรักษาตามอาการแบบประคับประคอง หากมีอาการทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวดก็ จะได้รับการช่วยเหลือหรือบรรเทาอาการนั้น การทำหนังสือแสดงเจตนามี 2 รูปแบบ คือ ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาหรือผู้ป่วยเขียนหรือพิมพ์หนังสือแสดงเจตนาด้วยตนเอง หรือการแสดงเจตนาด้วยวาจาต่อแพทย์พยาบาลที่ให้การ รักษา ญาติหรือผู้ใกล้ชิด (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2559)

พหุผลทางด้านการมีส่วนร่วมนั้นไม่ได้มีการกำหนดองค์ประกอบย่อยไว้ แต่สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ข, 2556ค, 2556ง) ได้พัฒนาต่อยอดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุนั้นควรเริ่มต้นจากการเรียนรู้เพื่อการมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้นำเอาประเด็นทางด้านกฎหมายและสิทธิต่าง ๆ ตามกฎหมายที่ผู้สูงอายุควรต้องรับรู้ไว้ในองค์ประกอบย่อยของพหุผลทางด้านการมีส่วนร่วมด้วย เนื่องจากเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ

1.6 การพัฒนาพหุผลด้านการมีความมั่นคง

1.6.1 ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ

1) การจัดการและการวางแผนทางการเงิน ต้องมีความรัดกุมและรอบคอบ ผู้ที่ไม่มีรายได้ต้องเริ่มต้นทันทีในการวางแผนทางการเงิน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ) โดยมีขั้นตอนการวางแผนทางการเงิน มี 6 ขั้นตอน คือ กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ทางการเงิน เก็บรวบรวมข้อมูลทางการเงินจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเงินของตัวเองทั้งหมด วิเคราะห์ข้อมูลและประเมินสถานการณ์ทางการเงิน วางแผนทางการเงิน นำแผนไปปฏิบัติและประเมินผลแผนและเป้าหมายทางการเงิน สามารถนำผลที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงผลการปฏิบัติในอนาคตได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

2) การออม เงินออมเป็นปัจจัยที่จะทำให้เป้าหมายที่กำหนดไว้ในอนาคตบรรลุได้ และสามารถใช้สำหรับแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนทางการเงินที่อาจเกิดขึ้น จึงควรมีการออมอย่างสม่ำเสมอ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) การออมเงิน มี 2 รูปแบบ คือ

2.1) การออมแบบเก่า เก็บเงินไว้ที่บ้าน เช่น ซ่อนเงินไว้หรือซื้อทองคำรูปพรรณ เก็บไว้ เป็นต้น การออมแบบนี้ไม่เป็นผลดีต่อระบบเศรษฐกิจเพราะทำให้ปริมาณเงินในระบบเศรษฐกิจขาดแคลนเงินทุนและเสี่ยงต่อการสูญหาย และไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทนกลับคืนมา

2.2) การออมแบบใหม่ นำเงินไปฝากไว้ที่สถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย ทำให้ได้รับผลประโยชน์กลับคืนมาในรูปเงินปันผล ดอกเบี้ยหรือกำไรจากการซื้อขายหลักทรัพย์ ก่อให้เกิดผลดีต่อเศรษฐกิจที่ช่วยระดมเงินทุน เกิดการลงทุนการผลิต การจ้างงานเพิ่มขึ้นในระบบ เศรษฐกิจการออมเงินในบัญชีเงินฝากของธนาคาร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ เงินออมเพื่อความมั่นคง เพื่อใช้จ่ายกรณีฉุกเฉินเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น เช่น การเจ็บป่วย อุบัติเหตุ การตกงาน การซ่อมแซมรถยนต์ ฯลฯ เงินออมเพื่อเกษียณ เพื่อใช้จ่ายในยามเกษียณ และเงินออมเพื่อการลงทุน นำเงินไปลงทุนทำธุรกิจหรือหลักทรัพย์ให้มีผลตอบแทนเพิ่มมากกว่าดอกเบี้ยเงินฝากจากการออมเงินไว้ที่ธนาคาร

3) การลงทุนและความเสี่ยง เป็นการนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินงอกเงยเพิ่มมากขึ้น ในผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงเรื่องของการลงทุนที่รอบคอบ เน้นความปลอดภัยของเงินต้นและการลงทุนที่สามารถสร้างรายได้สม่ำเสมอในระยะยาว เนื่องจากมีระยะเวลาในการทำงานน้อยลงและรายได้ลดลง ควรมีเงินสำรองสำหรับไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินเมื่อยามเจ็บป่วย ประมาณ 7.5 เท่าของค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน ไม่ควรลงทุนสินทรัพย์เสี่ยงในสัดส่วนสูง ผู้สูงอายุควรศึกษาข้อมูลการลงทุนแต่ละประเภทอย่างละเอียด การลงทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงย่อมมีความเสี่ยงจึงควรมีการวางแผนก่อนการลงทุน ประเภทของการลงทุน แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การลงทุนเพื่อการบริโภค การลงทุนในธุรกิจ และการลงทุนในหลักทรัพย์ ปัจจุบันสามารถจัดรูปแบบการลงทุนในสินทรัพย์ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ข, 2556ข)

4) แหล่งการออมเงินจากการทำงาน ได้แก่

4.1) กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ข้าราชการที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วจะได้รับสิทธิประโยชน์จากเงินสมทบที่สะสมมาตามอายุการทำงาน โดยจะได้รับเงินบำนาญ = (เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย x อายุราชการ) / 50 แต่ต้องไม่เกินร้อยละ 70 ของเงินเดือนเฉลี่ย หรืออาจเป็นเงินบำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x อายุราชการตามเงื่อนไขทางราชการ (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2559)

4.2) กองทุนประกันสังคม ประชาชนกลุ่มที่ไม่ได้รับราชการสามารถร่วมจ่ายเงินเข้ากองทุนประกันสังคมในรูปแบบของเงินสมทบผู้ประกันตนภายใต้พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 การได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนประกันสังคม เช่น หากจ่ายเงินสมทบ 15 ปี เมื่ออายุ 55 ปีจะได้รับเงินบำนาญชราภาพ ประมาณ 3,000 บาทต่อเดือนจากเพดานเงินเดือนสูงสุด 15,000 บาท และหากจ่ายสมทบเกินกว่า 15 ปี จะได้โบนัสเพิ่มปีละร้อยละ 1.5 เช่น จ่ายสมทบ 30 ปีก่อนเกษียณจะได้โบนัส 15 ปีหรืออีก 3,375 บาท รวมเป็น 6,375 บาทต่อเดือน ซึ่งยังไม่ได้ปรับด้วยเงินเพื่อกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (สำนักงานประกันสังคม, 2558)

4.3) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นกองทุนที่ลูกจ้างและนายจ้างตกลงกันจัดตั้งขึ้น โดยลูกจ้างจ่ายเงินสะสมและนายจ้างจ่ายเงินสมทบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในข้อบังคับของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่จัดตั้งขึ้น ทุกครั้งที่มีการจ่ายค่าจ้าง ลูกจ้างจะจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนและนายจ้างจะจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุน อัตราการจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนจะต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 2 แต่ไม่เกินร้อยละ 15 เมื่อสมาชิกสิ้นสุดสมาชิกภาพจะได้รับสิทธิในส่วนของเงินสะสมเต็มจำนวนทุกกรณี พร้อมทั้งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากเงินสะสม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ข, 2556ช)

1.6.2 ความมั่นคงในชีวิตด้านครอบครัว เป็นการปรับตัวในการดำเนินชีวิตและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ประกอบด้วย

1) การปรับตัวอยู่ร่วมกับลูกหลาน เป็นการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ โดยเริ่มด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสิ่งใหม่ มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ ตระหนักเสมอถึงการอยู่ร่วมกับครอบครัวให้ได้ดีที่สุด มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของบุตรหลาน ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัว ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ข, 2556ช)

2) การปรับตัวระหว่างคู่ชีวิต ปรับตัวเข้าหากัน ถนอมน้ำใจ พุดจาด้วยความรู้สึก คิดถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย ไม่ทำให้เกิดความน้อยใจ เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันควรปรับความเข้าใจกัน ยอมรับข้อดีข้อเสียซึ่งกันและกันทั้งด้านความคิด ความชอบ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย เช่น สุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ เห็นใจซึ่งกันและกัน หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความเจ็บป่วยหรือพิการตามวัยควรช่วยเหลือเกื้อกูลให้การรักษาดูแล ให้กำลังใจ อยู่เคียงข้างไม่ทอดทิ้งกัน เมื่อมีข้อผิดพลาดควรให้อภัย มีความปรารถนาดีต่อกัน เปิดโอกาสให้คู่ของตนมีเวลาทำกิจกรรมที่สนใจ และมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ข, 2556ช)

3) มีกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้สูงอายุและบุตรหลาน มีกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ผู้สูงอายุและลูกหลานมีความสนใจตรงกัน เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่หน่วยงานของรัฐ ชุมชน เอกชน ชมรม สมาคมเป็นผู้จัด (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556จ, 2556ฉ, 2556ช)

4) ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านครอบครัว การอยู่ร่วมกันในครอบครัวที่มีสมาชิกหลายคน หลายวัยอาจเกิดความไม่เข้าใจกันได้สร้างความไม่สบายใจ การได้พูดคุย ปรับความเข้าใจกันเป็นเรื่องที่ดี แต่ในบางครั้งอาจต้องการผู้รับฟังคำปรึกษาหรือคนกลางที่จะช่วยทำหน้าที่ประสานเพื่อให้บรรยากาศกลับมาเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นเช่นเดิม ซึ่งแหล่งที่สามารถพูดคุยขอคำแนะนำในเรื่องครอบครัว (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2558)

5) ความช่วยเหลือของกองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ ในบางกรณีที่เกิดเหตุการณ์รุนแรงจนผู้สูงอายุไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุขต่อไปได้ ถูกทำร้ายหรือมีโอกาเสี่ยงที่จะถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทำร้ายจิตใจอย่างรุนแรง ปล่อยปละละเลยทอดทิ้ง มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อชีวิต ชาติที่พึ่ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีผู้เลี้ยงดู มีความจำเป็นต้องมีที่พักพิงชั่วคราวเพื่อฟื้นฟูจิตใจ บำบัดรักษาหรือให้การดูแลระยะยาวด้านที่พักอาศัย ผู้สูงอายุสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือของกองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2558) ได้แก่ ศูนย์ประชาธิปไตย บ้านพักเด็กและครอบครัว ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีหน่วยงานทั่วประเทศ 12 แห่งสถานสงเคราะห์คนชรา สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.6.3 ความมั่นคงในชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุจะมีความสูงลดลงประมาณ 2-5 เซนติเมตร หรือ 1.2 เซนติเมตร ทุก 20 ปี น้ำหนักตัวลดลง กระดูกข้อเสื่อม สายตาวูบวามัว หูตึง มีช่วงกว้างขณะทางแขนลดลง ร้อยละ 2 ใน และลดลง ร้อยละ 3 เมื่ออายุมากขึ้น ลักษณะท่าทางการเดินจะก้าวสั้น ๆ และช้า เท้ากางออกจากกัน หลังงอ ตัวเอนไปข้างหน้า แขนกางออกและแกว่งน้อยขณะหมุนตัวลำตัวจะแข็ง-มีการบิดของเอว น้อย หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย นำมาซึ่งความพิการหรือทุพพลภาพ การทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ทำให้ชีวิตที่ยืนยาว ลดการพึ่งพาผู้อื่นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข; หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559)

1) การป้องกันอุบัติเหตุที่มักเกิดกับผู้สูงอายุที่พบบ่อย ได้แก่

1.1) การป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว มีห้องน้ำอยู่ใกล้ห้องนอน หากเป็นบ้าน 2 ชั้น ควรพักในห้องชั้นล่างเพื่อไม่ต้องขึ้นลงบันได มีแสงสว่างที่เพียงพอจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน มีสวิทช์ปิด-เปิดได้ทั้งด้านบนและด้านล่าง ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับหรือธรณีประตู มีทางลาดสำหรับรถเข็นที่เรียบและไม่ลื่น พื้นที่ใช้สอยที่ต่างกันควรใช้สีตัดกันหรือใช้พื้นผิวอุปกรณ์ที่ต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำ บ้านต้องอยู่ในสภาพที่แข็งแรง พื้นบ้านและทางเดินต้องไม่ลื่น ไม่ชำรุด พื้นไม้ขัดมัน หากพบสิ่งใดทรุดบนพื้นต้องรีบเช็ดให้แห้งทันที จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบเป็นที่เป็นทาง ไม่กีดขวางทางเดิน การจัดวางหรือย้ายเครื่องเรือนจะต้องคำนึงถึงความเคยชินของผู้สูงอายุไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บหรือวางของบ่อย ของใช้ที่จำเป็นต้องใช้ประจำให้เก็บไว้ในระดับที่หยิบได้ง่ายในระดับระหว่างตากับสะโพก ไม่เก็บของหนักไว้ในที่สูง ความสูงของตู้เก็บของควรติดตั้งอยู่ในระดับที่หยิบใช้ได้สะดวก (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข, 2556ค)

ห้องนอนต้องสามารถเข้าไปให้การช่วยเหลือได้ง่ายในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน มีหลอดไฟหรือโคมไฟที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีสวิทช์ปิด-เปิดได้ 2 ทาง ทั้งจุดก่อนเข้าห้องและสุดมุมของห้องอีกด้าน สามารถปิด-เปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอน สวิทช์มีแสงตอนปิด ตั้งเตียงนอนในที่ที่สามารถเดินไปถึงได้สะดวกในความมืดโดยมีพื้นที่ว่างรอบเตียง 3 ด้าน ความสูงของเตียงประมาณ 40 เซนติเมตร หัวเตียงควรมีโทรศัพท์พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือหรือมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือได้ ไม่ทำงานหนักหรือออกแรงมากเกินไปจนเกินกำลัง เมื่อจะลุกนั่งเก้าอี้หรือบนเตียงควรวางเท้าบนพื้นเต็มเท้า ไม่เคลื่อนไหวตัวเร็วเพราะจะเสียการทรงตัวได้ง่าย ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ต้องใช้เป็นประจำให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ และตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิดเพื่อป้องกันการรั่วหรือระเบิด มีระบบตัดไฟเมื่อเกิดเหตุไฟช็อตและมีไฟฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุไฟดับ

ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วบ้านอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่ง หลีกเลียงการปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง ไม่วางสายไฟบนพื้นบ้าน ถอดปลั๊กกาต้มน้ำทุกครั้งก่อนเติมน้ำหรือรินน้ำ ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะมือเปียก ก่อนเข้านอนต้องถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ไม่ใช้งาน ไม่สวมเสื้อผ้าหลวมหรือยาวลากพื้นหรือสวมรองเท้าที่ใหญ่หรือเล็กเกินไปไม่พอดีกับเท้า (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข, 2556ค)

1.2) การป้องกันอุบัติเหตุภายนอกบ้าน ใส่รองเท้าหุ้มส้นที่พอดีเท้า ระวังถนนลื่น ใช้ไม้เท้าที่มีขนาดพอเหมาะและมีวัสดุกันลื่นที่ปลายด้าม การข้ามถนนต้องแน่ใจว่ามีเวลาพอในการเดินข้ามด้วยความปลอดภัยหรือขอให้ผู้อื่นช่วยพาข้าม การเดินถนนในเวลากลางคืนควรแต่งกาย

ด้วยเสื้อผ้าสีขาวหากไปในที่มีแดดควรมีไฟฉายไปด้วย การเดินทางคนเดียวควรพกนกหวีดในกระเป๋า และเป่าเมื่อมีอุบัติเหตุหรือเหตุร้ายจะได้มีผู้ช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่ การนั่งโดยสารรถต้องรัดเข็มขัดนิรภัยและคอยดูแลในขณะขึ้นลง รวมทั้งให้ระวังการถูกประตูหนีบ การเดินทางโดยรถประจำทางไม่นั่งหลังบนรถ ระวังเมื่อรถหยุดหรือลดความเร็วหรือหักเลี้ยวกะทันหัน รถกระชาก หากไม่แน่ใจในการทรงตัวขณะขึ้นหรือลงรถให้ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การขับรถ ให้ขับช้าลง หากเป็นการขับรถทางไกลให้หยุดพักเป็นระยะ ๆ และควรขับเวลากลางวัน งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ในขณะขับรถ แต่ถ้าไม่แน่ใจควรงดการขับรถ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ก, 2556ข, 2556ช)

1.3) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานในบ้านและในที่สาธารณะ เป็นการทำให้สภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ก่อให้เกิดอันตราย ครอบคลุมที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน พื้นที่สาธารณะและระบบขนส่งมวลชน (หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559) ดังนี้

1.3.1) ทางลาดภายในอาคารควรอยู่ข้างบันได มีความคงทนแข็งแรง ทำด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น จุดต่อระหว่างพื้นกับทางลาดเรียบไม่สะดุด มีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวน้อยกว่า 6 เมตรควรกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ทางลาดที่มีความยาวมากกว่า 6 เมตรควรกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร มีความลาดชันที่ 1:12 ไปจนถึง 1:20 (หากพื้นที่สูงต่างกัน 1 เมตร ทางลาดควรยาวตั้งแต่ 12-20 เมตร) เพื่อไม่ให้ชันจนเป็นอันตราย ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองข้าง ราวจับต้องสูงจากพื้นทางลาด 80-90 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคงแข็งแรง ทำความสะอาดง่าย มีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ติดตั้งห่างจากผนังอย่างน้อย 5 เซนติเมตร มีความยาวต่อเนื่องกัน ปลายราวควรยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของทางลาด 30-40 เซนติเมตร ทางลาดที่ไม่มีผนังกั้นให้ยกขอบให้สูงจากพื้นผิวทางลาดไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ติดตั้งราวจับหรืออุปกรณ์พยุงตัว ในจุดที่พื้นที่มีการเปลี่ยนระดับสูงต่างกันไม่เกิน 20 มิลลิเมตร พื้นลาดที่เชื่อมพื้นที่ต่างระดับเข้าด้วยกันควรมีความชันไม่เกิน 45 องศา ควรใช้สีให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างพื้นผิวของทางลาดกับพื้นของจุดเชื่อมต่อ และระหว่างพื้นทางลาดกับผนังที่ติดกับทางลาด

1.3.2) ห้องน้ำและส้วม ควรอยู่ภายในบ้านหรืออาคาร ขนาดห้องกว้าง 1.50-2 เมตร ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอก เปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อนที่ไม่ต้องใช้แรงเปิด-ปิดมาก ไม่มีธรณีประตู พื้นห้องน้ำไม่ควรมีพื้นที่ต่างระดับ ถ้าเป็นพื้นที่ต่างระดับต้องมีลักษณะเป็น ทางลาด วัสดุปูพื้นห้องน้ำควรเป็นวัสดุที่เรียบ ไม่ขรุขระเป็นหลุมหรือ

แต่ครัวไม่ลื่น กันน้ำ ทำความสะอาดง่าย ไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบผิวมันแผ่นใหญ่ อาจปูพื้นยางกันลื่นให้เต็มห้องน้ำเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง เพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อช่วยเกาะหรือช่วยพยุงตัวในห้องน้ำและห้องส้วม เช่น บริเวณผนังใกล้โถส้วม และบริเวณที่อาบน้ำ หรืออาจมีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วบริเวณห้องน้ำ ในอ่างอาบน้ำควรปูแผ่นยางกันลื่น โถส้วม ที่นั่งอาบน้ำ ราวมือจับต้องไม่ลื่น จับถนัดมือ บริเวณฝักบัวหรือที่อาบน้ำควรมีที่นั่งอาบและปุ่มหรือเชือกสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ ก๊อกน้ำแบบ ก้านโยก อ่างล้างมือมีความสูงจากพื้นถึง ขอบบนของอ่างระหว่าง 75-80 เซนติเมตรและมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวดิ่งทั้งสองข้างของอ่าง ปรับเปลี่ยนโถส้วมเป็นแบบนั่งราบนั่งห้อยขาแทนการนั่งยอง สูงจากพื้น 40-50 เซนติเมตร มีพนักพิงหลัง หากถนัดการใช้โถแบบนั่งยองอาจติดตั้งอุปกรณ์พยุงตัวเพิ่มเพื่อยึดเกาะขณะลุกยืน มีแสงสว่าง ช่องระบายอากาศที่เพียงพอ วางอุปกรณ์ สิ่งของที่หยิบจับได้โดยไม่ต้องก้ม

1.3.3) ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายในอาคารและภายนอกอาคาร ควรติดตั้งราวจับหรือราวกันตกในบริเวณที่อาจเสี่ยงอันตรายหรือใช้งานบ่อย เช่น บันได ทางลาดชัน ระเบียง บริเวณที่ยกสูงขึ้นจากพื้น ด้านข้างโถส้วมหรือผนังในห้องอาบน้ำ ห้องนอน ทางเดินในบ้าน ให้มีความมั่นคงแข็งแรงในการจับและไม่ลื่น มีลักษณะกลม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบ เช่น สเตนเลส ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี ควรสูงจากพื้นทางลาดไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร ทำความสะอาดง่าย ช่องระหว่างราวจับแนวดิ่งและแนวนอน ควรแคบเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้งาน ราวจับไม่กีดขวางทางสัญจร การติดตั้งราวจับบริเวณบันได ระยะห่างระหว่างราวจับสองข้างไม่ควรกว้างเกิน 1.50 เมตร บันไดที่กว้างมากกว่า 3 เมตร ควรติดตั้งราวจับตรงกลางเพิ่มอีก 1 แถว

1.3.4) ทางเข้าอาคาร ทางเดินระหว่างอาคาร ทางเชื่อมระหว่างอาคารควรเป็นพื้นผิวเรียบเสมอกันไม่มีทางต่างระดับ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือส่วนของอาคารยื่นล้ำออกมา มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. อยู่ในระดับเดียวกับพื้นถนนภายนอกอาคารหรือพื้นลานจอดรถ ท่อระบายน้ำหรือรางระบายน้ำบนพื้นมีฝาปิดสนิท ถ้าฝาเป็นแบบตะแกรงมีขนาดของช่องตะแกรงกว้างไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร บริเวณที่เป็นทางแยกหรือทางเลี้ยวให้มีพื้นผิวต่างสัมผัส และต้องมีผนังหรือราวจับทั้งสองด้าน หากพื้นอาคารปูพรมหรือแผ่นพรมยาง ต้องยึดกับพื้นให้เรียบร้อย ความหนาของพรมไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร ควรหมั่นดูแลและซ่อมแซมพื้นที่แตกร้าชำรุด

1.3.5) บันได พื้นผิวใช้วัสดุไม่ลื่น มีความกว้าง ไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร มีราวบันไดทั้งสองข้าง หากบันไดกว้างกว่า 3 เมตรควรติดตั้งราวจับตรงกลางเพิ่มอีกราว ราวจับควร

ยื่นออกมาในระยะ 30 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 40 เซนติเมตรตามแนวนอนตรงสุดบันได ลูกตั้งบันไดสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตรและไม่ควรเปิดช่องโหว่ ลูกนอนบันไดกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร มีจมูกบันไดยื่นออกมาไม่เกิน 2 เซนติเมตร และมีสีแตกต่างจากพื้นผิวของบันไดให้สังเกตเห็นความแตกต่างของบันไดได้ชัดเจน มีชานพักทุกระยะในแนวดิ่งไม่เกิน 2 เมตร และกว้างอย่างน้อย 1-2 เมตร

1.3.6) ประตู มีขนาดความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เป็นแบบผลักหรือแบบบานเลื่อนเปิด-ปิดง่าย ไม่ติดตั้งอุปกรณ์บังคับประตูให้ปิดเอง มีมือจับติดตั้งในแนวดิ่ง ทั้งด้านในและด้านนอกของประตูสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ไม่เกิน 1.20 เมตร ง่ายต่อการจับและการใช้งานโดยมือข้างเดียว อาจเป็นชนิดก้านบิดหรือแกนผลัก ไม่ควรใช้มือจับประตูแบบกลมมน กรณีที่ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอกควรมีพื้นที่ว่างบริเวณที่บานประตูเปิดออกกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และยาว 1.50 เมตร หากเป็นประตูกระจก 2 บาน ประตูเคลือบเงาควรติดแถบสีที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนในระดับความสูงไม่น้อยกว่า 1.40 เมตร แต่ไม่เกิน 1.60 เมตร หากติดตั้งประตูหมุน ประตูอัตโนมัติ ควรติดประตูสำรองด้านข้างกว้างในระยะเปิดไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร กรณีมีธรณีประตู ความสูงต้องไม่เกิน 2 เซนติเมตร ประตูหน้าบ้านควรมีกันสาดบริเวณพื้นที่หน้าทางเข้า

1.3.7) กรังสัญญาณช่วยเหลือ ติดตั้งเพื่อเป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือ ในกรณีฉุกเฉินหรือประสบอุบัติเหตุ สถานที่ที่ควรติดตั้ง เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน โดยติดตั้งในบริเวณที่เหมาะสม อาจปรับใช้วัสดุตามภูมิปัญญา เช่น ใช้กระเบื้องเคลือบแทนกรังสัญญาณ เป็นต้น

1.3.8) ที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ ต้องอยู่ใกล้ทางเข้าอาคารที่ไม่ขนานกับทางเดินรถ อยู่ฝั่งเดียวกับทางเข้าอาคาร เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างไม่น้อยกว่า 2.40 เมตร ยาวไม่น้อยกว่า 6 เมตร ทำเครื่องหมายชัดเจนด้วยสีเหลือง มีสัญลักษณ์รูปผู้สูงอายุบนพื้น กว้าง-ยาวไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร และจัดให้มีป้ายกว้าง-ยาวไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร ติดสูงจากพื้น 2 เมตรในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน มีที่ว่างข้างที่จอดรถกว้างไม่น้อยกว่า 1 เมตร ตลอดความยาวของที่จอดรถ โดยพื้นที่ว่างต้องมีพื้นผิวเรียบและมีระดับเสมอกับที่จอดรถ หากจอดรถจำนวน 51-100 คัน ควรมีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ อย่างน้อย 2 คัน โดยที่จอดรถที่เพิ่มจำนวนทุก 100 คัน ให้จัดที่จอดรถของผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพเพิ่มขึ้น 1 คัน โดยเพิ่มต่อจาก 100 คันแรก อาจเสริมทางลาดในบริเวณจุดเชื่อมต่อทางเดินระหว่างที่จอดรถเข้าสู่ภายในอาคาร

1.3.9) การติดตั้งป้ายเตือนในพื้นที่สาธารณะหรือทางสัญจรที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ ควรเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล เข้าใจได้ตรงกันหรือเป็นตัวอักษรที่มีสีขาวหรือสีน้ำเงิน สลับกับพื้นป้ายที่เป็นสีขาวหรือสีน้ำเงิน ติดตั้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร และยื่นล้ำเข้ามาในเขตทางเดินได้ไม่เกิน 10 เซนติเมตร

1.6.4 ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1) อุบัติภัยภายในบ้านที่พบบ่อย คือ การใช้ยาและรับประทานยาผิดจึงควรจัดเป็นตารางประจำวัน ขวดยาติดป้ายบอกด้วยสีสดอ่านง่าย ไม่เก็บสารละลายที่ใช้ทำความสะอาดหรือยาฆ่าแมลงไว้ใกล้อาหาร จัดเตรียมยาที่รับประทานในแต่ละมื้อแยกไว้ต่างหาก มีโคมไฟอยู่ใกล้เตียงสวมแว่นตาขณะเลือกและรับประทานยา การเก็บยาหากเก็บยารับประทานกับยาใช้ภายนอกไว้ด้วยกันต้องแยกให้ดี การเกิดเหตุเพลิงไหม้กรณีที่สูงบันหรือควรจัดเตรียมที่เขี่ยบุหรี่ที่มีก้นลึกมีน้ำหนักและมีฝาปิด ไม่สูบบุหรี่บนที่นอน สอดส่องควันไฟที่เกิดผิดปกติ ปุ่มควบคุมของเตาหุงต้มต้องมีเครื่องหมายแสดงการใช้ไว้อย่างชัดเจนและต้องทำงานได้เป็นอย่างดี ทำความเข้าใจถึงทางหนีไฟ หากเกิดเพลิงไหม้ขึ้น การใช้เครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่ปลอดภัย เครื่องครัวควรเป็นแบบที่มีน้ำหนักเบา กันแบน หูและมือจับมีฉนวนกันความร้อน ถ้าไม่เคยใช้มาก่อนต้องได้รับการแสดงสาธิตให้ดูอย่างละเอียด (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ช)

2) ภัยจากมิชชันนารี มีหลายรูปแบบโดยใช้จุดอ่อนด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559) ได้แก่

2.1) ภัยจากอินเทอร์เน็ต ได้แก่

2.1.1) การฉ้อโกงเกี่ยวกับการประกันสุขภาพ การเซ็นสัญญาที่ผูกมัดต้องไม่เซ็นธุรกรรมใด ๆ ทางอินเทอร์เน็ต ไม่ตกลงมอบอำนาจให้ผู้อื่นเซ็นแทน สอบถามให้แน่ใจว่าสิ่งที่ส่งมานั้นต้องชำระเงินหรือไม่ โทรสอบถามรายละเอียดโดยตรงกับบริษัทประกันภัย เก็บหลักฐานวันเวลาที่ติดต่อไว้ให้ดี

2.1.2) การฉ้อโกงเรื่องการค้ายาปลอม ระลึกเสมอว่าแพทย์เท่านั้นที่สามารถสั่งยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ได้ ถ้ามีรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ด้วยตัวเองให้ได้รายละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อ ตรวจสอบข้อมูลการบรรจุภัณฑ์ วิธีการส่งและเงื่อนไขการชำระเงินก่อนสั่งซื้อ ปรีกษาสัณฐานที่เมื่อสงสัยว่าได้รับยาปลอมและควรซื้อยาที่มีการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ

2.1.3) การฉ้อโกงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่ ต้องสอบถามวิธีการใช้และผลที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์ ผลข้างเคียง อย่างละเอียดก่อนซื้อ และควรปรึกษาแพทย์เมื่อต้องซื้อ

2.1.4) การฉ้อโกงเกี่ยวกับการค้าทางอินเทอร์เน็ต ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ด้านการเงินก่อน ไม่ควรเชื่อข้อความหรือเอกสารต่าง ๆ ที่ไม่บอกแหล่งที่มา ต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทหรือผู้ขาย ไม่ให้ข้อมูลด้านการเงินทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต ต้องศึกษาข้อมูลให้ละเอียดก่อนตกลงรับข้อเสนอ หากไม่แน่ใจยังไม่ควรตอบตกลง

2.2) ภัยจากการหลอกลวงซื้อขายสินค้าและบริการ (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559) ได้แก่

2.2.1) หลอกลวงจะซื้อที่ดินและให้ผู้สูงอายุเบิกเงินในบัญชี

2.2.2) หลอกลวงให้เชื่อว่าถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 และมีการจัดฉากให้ผู้สูงอายุหลงเชื่อไปเบิกเงินจากบัญชีที่เก็บไว้ใช้หลังเกษียณอายุจนเกือบหมดบัญชี

2.2.3) หลอกลวงทำทีเปิดเป็นบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า จากนั้นจึงส่งจดหมายไปตามบ้านให้มารับของสมนาคุณฟรี 1 ชิ้น เมื่อผู้สูงอายุหลงเชื่อมารับของดังกล่าวต้องจ่ายเงินจำนวนมาก

2.3) ภัยจากการหลอกลวงการรับสิทธิต่าง ๆ (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559) ได้แก่

2.3.1) หลอกลวงผู้สูงอายุที่ได้รับสิทธิการเข้ารับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุโดยอ้างเป็นเจ้าหน้าที่มาตรวจสอบสิทธิ ออกอุบายจะนำเงินเข้าบัญชีให้เหลือ โดยขอเงินเหลือล่วงหน้าก่อนเพื่อนำไปเปิดบัญชี

2.3.2) สร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกันในนามสมาคมเครือข่ายสถาบันเกษตรกร (ศสภ.) หลอกลวงเงินค่าสมาชิกจากผู้สูงอายุรายละ 300 บาท โดยอ้างว่ามีสิทธิกู้เงินรายละ 30,000-60,000 บาท

2.3.3) หลอกลวงสอบถามชื่อผู้สูงอายุที่มาเดินตลาดคนเดียว จากนั้นอ้างตัวเป็นผู้มีตำแหน่งทางราชการและเห็นชื่อของผู้สูงอายุเรื่องการได้รับเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุแต่ไม่มีใครมาติดต่อขอรับจำนวนเงินตกค้างหลายหมื่นบาท จึงเสนอตัวช่วยดำเนินการให้แต่ต้องนำเงินมาเป็นหลักประกันจำนวนมาก

2.3.4) แก๊งคอลเซ็นเตอร์ ผู้สูงอายุต้องตระหนักเสมอถึงภัยจากการหลอกลวงจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์ โดยการแจ้งลูกหลาน สมาชิกในครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือการขอคำปรึกษาจากหน่วยงานรัฐภายในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาลตำบล เป็นต้น (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559)

2.3.5) แก๊งตักทอง ผู้สูงอายุต้องตระหนักเสมอถึงภัยจากการหลอกลวงจากแก๊งตักทอง โดยต้องคำนึงอยู่เสมอว่าไม่มีผู้ใดที่ยอมเสียเปรียบโดยการให้สิ่งของที่มีมูลค่ามากกว่าจำนวนเงินที่เราได้อยู่แก่เรา และต้องแจ้งลูกหลาน สมาชิกในครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือการขอคำปรึกษาจากหน่วยงานรัฐภายในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาลตำบล เป็นต้น (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559)

2.3.6) แก๊งมอมยาอุดรทรัพย์ ผู้สูงอายุต้องตระหนักว่าไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับทองรูปพรรณ ให้เป็นที่ล่อตาคนร้าย หลีกเลี่ยงการเที่ยวในสถานบันเทิงกลางคืนตามลำพัง มีสติ รู้จักสังเกต ระวังระวังตัวเมื่อพบกับสถานการณ์ในลักษณะดังกล่าว ไม่รับเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า เมื่อต้องเข้าห้องน้ำหรือออกไปเดินรำกลับมาแล้วอย่าลืมที่จะเปลี่ยนแก้วใหม่ และเมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการแปลก ๆ หรือรู้สึกเมาหลังจากดื่มไปได้เพียงเล็กน้อย ให้รีบขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจ ซึ่งอาการที่จะบ่งบอกว่าเราโดนมอมยาก็คือรู้สึกเมามาทั้งที่ดื่มเพียงเล็กน้อยรู้สึกมึนงงและง่วงนอนโดยไม่ทราบสาเหตุ ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่ใช้ในการมอมเหยื่อ ให้ทราบถึงรูปแบบการใช้และผลที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองหรือสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ เพราะวิธีการทำงานของมิจาชีพมักจะใช้วิธีเดิม หากประสบเหตุการณ์ให้มองหาเจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยเหลือหรือไปแจ้งความเป็นหลักฐาน (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559)

ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวเพื่อป้องกันภัยและอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพื่อรู้เท่าทันภัยอันตรายที่มักจะนำเสนอผ่านสื่อมวลชน ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องและไม่ประมาทต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ระลึกเสมอว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องใกล้ตัวและมีโอกาสเกิดขึ้นกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นภัยที่เกิดขึ้นในบ้าน ภัยธรรมชาติ ภัยพิบัติ และภัยจากมิจาชีพ หากมีเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าเป็นความจริงหรือการหลอกลวงควรรีบปรึกษาบุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิด เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก่อนจะโอนเงินหรือนำทรัพย์สินอันมีค่าให้กับผู้อื่น ต้องคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ ระมัดระวังข้อเสนอหรือการติดต่อเพื่อรับผลประโยชน์ที่ดีเกินไปและไม่แน่ว่าจะเป็นไปได้ ควรทราบช่องทางในการติดต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลในกรณีที่เกิดภัยและอันตรายต่าง ๆ (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2559)

1.6.5 ความมั่นคงในชีวิตด้านการทำงาน

การทำงานเป็นการทำกิจกรรมเพื่อการเลี้ยงชีวิตที่ทำแล้วได้รับค่าตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของที่สะท้อนถึงความรู้ ความสามารถ การพึ่งพาตนเองและการเลี้ยงครอบครัว แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการดำรงชีวิต การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่เป็นภาระบุตรหลานและสังคม การทำงานจึงมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ประเภทของงานโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ ภาคเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำไร่ ทำสวนผลไม้ ทำสวนผัก ทำสวนไม้ดอกไม้ประดับ เพาะเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ภาคอุตสาหกรรม เช่น การผลิตสินค้าอุตสาหกรรมหรือหัตถกรรมในครัวเรือน การผลิตสินค้าในโรงงานหรือสถานประกอบการ การผลิตสินค้าที่ผู้ว่าจ้างนำเครื่องมือหรืออุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการผลิตมาให้ เช่น ทอผ้าไหม ประดิษฐ์ของที่ระลึกและของขวัญ เย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูป ทำขนมเค้ก ทำเครื่องหนัง ฯลฯ ภาคบริการ เช่น ครู แพทย์ พยาบาล ช่าง นักดนตรี และบริการ ฯลฯ และ

งานพิเศษอื่น ๆ เช่น งานเพื่อสังคม งานจิตอาสา งานที่สร้างสุนทรียภาพของชีวิต ซึ่งเป็นการฝึกสมอง ฝึกสมาธิ และรู้สึกได้ถึงความสำเร็จ เช่น งานฝีมือ งานศิลปะ งานวาดภาพ ดนตรี ฯลฯ (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, 2557) โดยประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1) งานที่มีค่าตอบแทน เป็นงานที่ใช้ความรู้และประสบการณ์จากงานเดิมที่เคยทำ หรือจากงานอดิเรกที่ชอบมาทำเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเพื่อหารายได้ให้กับตนเอง เช่น งานด้านการเกษตร ที่สามารถทำงานได้ตรบเท่าที่มีกำลัง ทำให้มีรายได้และเป็นการออกกำลังกายด้วย ซึ่งควรทำเกษตรอินทรีย์ที่ไม่ใช้สารเคมีเพื่อสุขภาพ งานอดิเรก เช่น ทำอาหาร เย็บผ้า วาดรูป เป็นต้น ที่อาจนำมาซึ่งรายได้ งานที่เป็นความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน อาจเป็นธุรกิจขนาดเล็กหรือสอนพิเศษในสิ่งที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญหรือถนัด การรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสร้างงานเพิ่มรายได้ เช่น กลุ่มงานหัตถกรรมท้องถิ่น กลุ่มมัคคุเทศก์ท้องถิ่น การนวดแผนไทย ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น การเป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาตามความถนัด

2) งานอาสาสมัคร ที่หน่วยงาน ๆ เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินคลายเครียด ใช้เวลาที่มีค่าและเกิดประโยชน์ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ

3) งานอดิเรก เป็นการทำงานที่ผู้สูงอายุรัก ชอบ และประสงค์ที่จะทำเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้มีความสุข ความเพลิดเพลินและไม่เหงา รู้สึกพึงพอใจกับผลงานที่ทำ งานอดิเรกมีหลายประเภทสามารถเลือกได้ตามความสนใจ

งานสำหรับผู้สูงอายุยังสามารถแบ่งประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามแต่ละช่วงอายุ โดยมีการพิจารณาตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ณ) ดังนี้

1) ช่วงอายุ 60-69 ปี ยังมีพลัง มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถและภูมิปัญญาที่พร้อมใช้งานได้ ร่างกายยังคงแข็งแรง กระฉับกระเฉง สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี รวมทั้งทำงานที่ได้ค่าตอบแทน เช่น งานเกษตร อุตสาหกรรม บริการ หรือการประกอบอาชีพอิสระ วิทยากร เป็นที่ปรึกษา อาสาสมัครและทำงานอดิเรก ตามความสนใจ

2) ช่วงอายุ 70-79 ปี เป็นช่วงแห่งการพักผ่อน สภาพร่างกายโดยรวมยังดี แต่ไม่กระฉับกระเฉงเริ่มอ่อนแอ บางคนอาจสูญเสียความสามารถในการมองเห็น การได้ยินหรือมีปัญหาการทรงตัว จึงไม่ควรเป็นการทำงานที่หนักเกินไป เน้นการทำงานอดิเรกมากขึ้น

3) อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป เป็นช่วงแห่งการพึ่งพิง มีความเจ็บป่วยและมีความเสื่อมของอวัยวะมากขึ้น ควรเน้นทำงานอดิเรกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

ในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพผู้สูงอายุต้องประเมินความพร้อมของตนเอง ได้แก่ สุขภาพ เวลา ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน ต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หนักเกินไปกำลัง และมีความปลอดภัยสูง ควรเป็นงานที่ผู้สูงอายุเองมีความรู้ ความสามารถ เชี่ยวชาญหรือถนัดจึงต้อง ศึกษาข้อมูล แหล่งงาน ขอบคำปรึกษาแนะแนวอาชีพ ผูกอบรวมอาชีพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อ สร้างช่องทางและโอกาสในการทำงานและมีรายได้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ผ) ซึ่งหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาและแนะแนวอาชีพ แหล่งงาน และบริการจัดหางาน ได้แก่ กองส่งเสริม การมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพ 1-10 และสำนักงาน จัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด สังกัดกระทรวงแรงงาน ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตาม อธิปไตยเขตหรืออำเภอ ในการประกอบอาชีพหรือการทำงาน บางกรณีจำเป็นต้องมีทุน ผู้สูงอายุจึง ควรรู้ถึงแหล่งทุนเพื่อการประกอบอาชีพ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556ผ) ดังนี้

1) กองทุนผู้สูงอายุ สนับสนุนเงินกู้ยืมเพื่อการประกอบอาชีพแก่ผู้สูงอายุ รายบุคคล รายละไม่เกิน 30,000 บาท รายกลุ่มที่ไม่น้อยกว่า 5 คน ไม่เกิน 100,000 บาท ทั้งสองกรณี ชำระคืนรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่คิดดอกเบี้ย

2) กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง ผู้สูงอายุสามารถกู้ยืมมาเพื่อพัฒนา อาชีพหรือสร้างงาน แต่ต้องเป็นสมาชิกที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง

3) ธนาคารชุมชน เป็นสถาบันการเงินระดับชุมชนที่ผู้สูงอายุสามารถฝาก เงินและถอนเงินและกู้เงินเพื่อไปเป็นทุนประกอบอาชีพได้

4) กองทุนพัฒนาบทบาทสตรี ให้กู้ยืมเงินทุนดอกเบี้ยต่ำหรือปลอด ดอกเบี้ยแก่สตรีสำหรับการลงทุน เพื่อพัฒนาอาชีพ สร้างรายได้ สร้างงาน

5) ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย

พฤติกรรมด้านการมีความมั่นคงนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องเศรษฐกิจและความปลอดภัย ในชีวิต ทรัพย์สินของผู้สูงอายุแต่เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่วิจัยที่เป็นชุมชนชนบท จึงได้มี การลดทอนเนื้อหาไม่ได้สำคัญออกไป ได้แก่ ภัยพิบัติต่าง ๆ เนื่องจากพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือพื้นที่ที่ไม่เคยมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ภัยพิบัติเกิดขึ้น และทางด้านเศรษฐกิจนั้นผู้วิจัยเน้นที่ประเด็น การออมเป็นเนื้อหาสำคัญ เนื่องจากเหมาะสมกับผู้สูงอายุในบริบทชุมชนที่มีรูปแบบการออมต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยยังคงเนื้อหาส่วนอื่นไว้เช่นเดิม

การที่ผู้สูงอายุจะสามารถมีพฤติกรรมดังได้จะต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างต่อเนื่องทั้ง

การมีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไรก็ตาม ได้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจตามต้องการ และมีความมั่นคงในชีวิต มีความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ การที่ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมากกว่าวัยอื่นในสังคมจะเป็นผู้ที่มีพหุพลังได้จำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาโดยดึงเอาศักยภาพที่สะสมมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุเอง ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงนำเอาองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของพหุพลังที่มีความครอบคลุมมาใช้ในการศึกษา โดยเน้นประเด็นหรือองค์ประกอบย่อยของพหุพลังที่มีความสำคัญและจำเป็นกับผู้สูงอายุในบริบทชุมชนภาคเหนือ ซึ่งอาจมีบางประเด็นที่ไม่ได้เกิดขึ้นในบริบทพื้นที่ ผู้วิจัยจึงได้พิจารณานำประเด็นเหล่านี้ออกไป ได้แก่ ประเด็นเรื่องภัยพิบัติ การลงทุน และกฎหมายอิสลาม

1.7. รูปแบบการพัฒนาพหุพลัง

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีพหุพลังนั้นในปัจจุบันยังมีหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนไม่มากนักที่ให้วิธีการหรือรูปแบบที่สามารถลงสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะที่สอดคล้องกับบริบทสังคมผู้สูงอายุไทย ซึ่งรูปแบบที่มีปรากฏอยู่ในปัจจุบันนั้นได้มุ่งเน้นไปยังกลุ่มที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ คือ มีอายุระหว่าง 50-59 ปี หรืออายุน้อยกว่า 50 ปี ดังนั้น รูปแบบที่สามารถเหมาะสมกับบุคคลที่เป็นผู้สูงอายุแล้วนั้นยังมีอยู่ไม่มากนัก

1.7.1 รูปแบบการพัฒนาพหุพลังของกรมกิจการผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้จัดทำ “คู่มือหลักสูตรการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ” เพื่อเตรียมความพร้อมประชาชนไทยที่อยู่ในช่วงวัยก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งหลักสูตรการเตรียมความพร้อมบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ มีขอบเขตเนื้อหา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ก) ดังนี้

1) หมวดวิชาสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ แนวโน้มสังคมไทยในปัจจุบันและในอนาคต เนื้อหา ประกอบด้วย โครงสร้างประชากรของประเทศไทย สถานการณ์ ขนาดและแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุ ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุต่อเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัวในภาพรวม ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัว การดูแลผู้สูงอายุโดยสมาชิกในครอบครัว ใช้วิธีการบรรยายเพื่อให้ความรู้ ประเมินผลโดยการสังเกต ชักถาม การมีส่วนร่วม ใช้เวลา 30 นาทีในการดำเนินการ

2) หมวดวิชาบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ทราบถึงการมีบทบาทและความสำคัญในภาวะที่เป็นผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตและ

มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เนื้อหา ประกอบด้วย การสร้างบทบาทในสังคมและการได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม การมีส่วนร่วมของกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม การเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ชมรม องค์กรของผู้สูงอายุ การแสดงบทบาท ถ่ายทอดประสบการณ์ ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลรอบข้าง และสังคม การเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ใช้วิธีการบรรยาย การสาธิต และการปฏิบัติ ประเมินผลโดยการสังเกต ชักถาม การมีส่วนร่วม ใช้เวลา 60 นาทีในการดำเนินการ

3) หมวดวิชาการเตรียมการด้านสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในกิจวัตรประจำวันและการเป็นผู้สูงอายุ เนื้อหา ประกอบด้วย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติของผู้สูงอายุ สุขภาพจิตและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ปัญญาและความทรงจำของผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการบรรยาย สาธิต และการปฏิบัติ ประเมินผลโดยการสังเกต ชักถาม การมีส่วนร่วม ใช้เวลา 90 นาที ในการดำเนินการ

4) หมวดวิชาอาชีพและรายได้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีทักษะที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เนื้อหา ประกอบด้วย หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบ ระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ รายได้ การวางแผนการเงิน การลงทุน ก่อนถึงวัยสูงอายุ การเก็บออมด้วยตนเอง การฝากเงินธนาคาร การประกันสังคมตามมาตรา 40 กองทุนกู่ยืมของผู้สูงอายุ การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต ใช้วิธีการบรรยาย สาธิต และการปฏิบัติ ประเมินผลโดยการสังเกต ชักถาม การมีส่วนร่วม ใช้เวลา 60 นาที ในการดำเนินการ

5) หมวดวิชาการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัย เพื่อสร้างความรู้ ทักษะคติต่อความจำเป็นที่จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ เนื้อหา ประกอบด้วย การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกทั้ง 3 ส่วน ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยทั่วไป และห้องน้ำ การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ทำราวจับพยุงตัว เลือกใช้ส้วมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ปรับพื้นผิวสัมผัส ปรับพื้นผิวต่างระดับ ปรับปรุงบันได ประตู จัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ ใช้วิธีการบรรยาย สาธิต และการปฏิบัติ ประเมินผลการจัดหลักสูตรโดยการสังเกต ชักถาม การมีส่วนร่วม ใช้เวลา 30 นาที ในการดำเนินการ

ในการใช้หลักสูตรหรือรูปแบบของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์นี้มีความสอดคล้องและเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของพฤติกรรม แต่การ

ดำเนินการจัดหลักสูตรหรือรูปแบบยังจำกัดอยู่ในกลุ่มของผู้ที่ต้องเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุ ไม่ใช้กลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การจัดหลักสูตรยังคงจำกัดอยู่เพียงในกลุ่มของข้าราชการ ดังรายละเอียดของ “โครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ” จำนวน 6 รุ่น พ.ศ. 2559 ระยะเวลาละ 5 วัน ผู้ที่มีคุณสมบัติในการเข้าร่วม คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี และต้องเสียค่าใช้จ่ายรายละเอียด 7,848 บาท รูปแบบของการจัดหลักสูตรยังเน้นไปที่การบรรยายให้ความรู้เท่านั้น

1.7.2 รูปแบบการพัฒนาตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

อุษา โพนทอง ได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขในการส่งเสริมทั้ง 3 ด้าน คือ ตระหนักและรับที่จะทำ ฟังพาดตนเอง ทุกคนทำ และทำเพื่อทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้เข้าอบรมมีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 30 ราย มีกระบวนการแบบการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน (อุษา โพนทอง, 2553) คือ ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ ประกอบด้วย การจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนได้รับรู้ด้วยตนเองโดยการลงมือ กระทำด้วยตนเอง และร่วมมือกันทำเป็นกลุ่มแล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา เป็นการรับรู้และตระหนักกับปัญหา ประกอบด้วย การจัดให้ได้มีการสนทนากับปัญหาที่ตนเองได้ประสบอยู่ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่ประสบร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดการรับรู้ปัญหาร่วมกัน ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด เป็นการวิพากษ์ วิจัย เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาคือดีที่สุด ประกอบด้วย การตั้งคำถาม จัดให้มีการสนทนา ร่วมคิด วิพากษ์ วิจัย หาวิธีแก้ไขปัญหาคือดีที่สุดสำหรับตนเองและกลุ่ม ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ เป็นการกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาแล้วเกิดเป็นการสร้างความรู้ใหม่ ประกอบด้วย การให้มีการสรุปภาพรวมของแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เป็นความรู้ใหม่ที่ละคนและร่วมกันสรุปเป็นกลุ่ม และขั้นที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ คือ การทดลองนำความรู้ใหม่ไปลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง ประกอบด้วย การให้ลงมือทำกิจกรรมแล้วการตั้งคำถามให้เกิดความรู้ความตระหนัก ให้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาปัญหาและวางแผนเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาคือเป็นวิธีการใหม่ หลังจากนั้นให้ยืนยันการปฏิบัติตนที่ต้องทำติดต่อกันเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

รูปแบบของอุษา โพนทองนั้นมาจากการศึกษาวิจัยในระดับปริญญาเอก โดยผลของการใช้โปรแกรม พบว่า สามารถที่จะพัฒนาภาวะพหุพลังทั้ง 3 ด้าน ที่ประกอบด้วยด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง อย่างไรก็ตาม แม้รูปแบบนี้จะเป็นการพัฒนาพหุพลัง

โดยตรง แต่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีความแตกต่างออกไปจากลักษณะของผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งในประเด็นของช่วงอายุ ระดับการศึกษา สถิติการรักษายาบาล สวัสดิการจากรัฐ เป็นต้น จึงไม่สามารถยืนยันได้ว่ารูปแบบนี้ จะสามารถนำมาใช้กับผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ รูปแบบนี้ได้เน้นให้ผู้อบรมได้แสดงความคิดเห็น ใช้ประสบการณ์ ในการคิด วิพากษ์ วิวิจารณ์ และระดมสมองภายในกลุ่มนั้น สอดคล้องกับแนวคิด พหุพลังที่ต้องดึงเอาศักยภาพของผู้สูงอายุที่มีความรู้ ประสบการณ์ออกมาใช้ผ่านการคิด วิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งวิธีการของรูปแบบนี้อาจนำไปกับการพัฒนาผู้สูงอายุพหุพลัง ได้แต่จำเป็นต้องปรับให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ เพราะไม่ได้เป็นการสื่อสาร ทางเดียวจากวิทยากร แต่เปิดโอกาสให้ผู้อบรมสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้

1.7.3. รูปแบบการพัฒนาพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตุลย์เมธการ ทำการศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึง ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเตรียมความพร้อม โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเชิงปฏิบัติการ 5 ขั้นตอน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนหลังอบรมเชิงปฏิบัติการสูงกว่าคะแนนก่อนการอบรมเชิงปฏิบัติการ และเมื่อพิจารณาคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ พบว่า มีคะแนนพัฒนาการระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.55 ซึ่งการศึกษานี้เป็นการพัฒนาพหุพลังโดยตรง แต่กลุ่มตัวอย่างเป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันของระดับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง คือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ มนต์ ตุลย์เมธการ, 2559) ผู้วิจัยเชื่อว่าแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สามารถใช้เป็นแนวคิดตั้งต้นสำหรับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุพลังได้ แต่ควรจะมีการ บูรณาการแนวคิดอื่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของรูปแบบและความครอบคลุมองค์ประกอบย่อย ของพหุพลัง

1.7.4 รูปแบบการพัฒนาพหุพลังตามแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรที่ดำเนินการโดยโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชา คือ กลุ่มวิชาชีวิต เพื่อให้ความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่าง มีความสุข กลุ่มวิชาชีพ เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมความรู้ ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และกลุ่มวิชาการ เพื่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

การดำเนินการจัดการหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุมีเวลาเรียนตลอดหลักสูตร 3 เดือน จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 4 ชั่วโมง เรียนไม่น้อยกว่า 48 ชั่วโมง แบ่งเป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ซึ่งผู้เรียนไม่ควรเกินห้องละ 25 คน การประเมินผลใช้แบบทดสอบ การดูผลงาน การวัดความพึงพอใจของผู้เรียนโดยต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ซึ่งประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559ข) แบ่งออกเป็น

1) ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวของผู้สูงอายุโดยตรง คือ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น มีอายุยืนยาว ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย และด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559ก)

2) ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม เป็นพื้นที่การเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแนวคิดที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในสังคมผ่านกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องไปกับองค์ประกอบพหุพลัง แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้นการที่จะจัดกิจกรรมหรือหลักสูตรให้ครบถ้วนสมบูรณ์ต้องใช้ระยะเวลาหลายเดือน และต้องปรับหลักสูตรหรือกิจกรรมไปตามบริบทของพื้นที่ ทำให้มีการตัดบางประเด็นขององค์ประกอบพหุพลังออกไป ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปที่องค์ประกอบสุขภาพ และการมีส่วนร่วม ทำให้องค์ประกอบความมั่นคงขาดหายไป ไม่ครบองค์รวมของพหุพลัง

1.7.5 รูปแบบการพัฒนาพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล และปณิดา วรณพิรุณ พัฒนา รูปแบบการเรียนรู้และอาชีพเพื่อส่งเสริมภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานภายใต้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) มีการดำเนินการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ (ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคนอื่น ๆ, 2558)

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะพหุพิสัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมในด้านเนื้อหา แนวคิดต่าง ๆ และแบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้อง เก็บข้อมูล โดยการจัดประชุมแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยผู้สูงอายุในชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขและ คณะกรรมการชุมชน เพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ กำหนดแผนปฏิบัติการ โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ และการวางแผนปฏิบัติการ กำหนดโครงการอบรมให้ความรู้เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการทำงานในผู้สูงอายุ จัดโครงการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องปัญหาสุขภาพ จากการทำงาน เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องปัญหาสุขภาพจากการทำงาน สรุป ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะที่ได้จากการสังเกตการณ์ในการอบรมให้ความรู้ เพื่อนำมาวิเคราะห์ หาทางแก้ไข ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ติดตาม ความก้าวหน้าในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเรื่องปัญหา สุขภาพจากการทำงานงานโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จัดประชุมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลของ กระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เรื่องปัญหาสุขภาพจากการทำงานงาน เพื่อแลกเปลี่ยน ประสบการณ์จากการดำเนินงาน แก้ไขปัญหาและกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการทำงานงานตามแผนปฏิบัติการโดยการถอดบทเรียนหลังการดำเนินกิจกรรม หาปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัญหา อุปสรรค จากการพัฒนาและนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนแก้ไขการ พัฒนารูปแบบในการดำเนินงานครั้งต่อไป

ระยะที่ 3 ศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะพหุพิสัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมินภาวะพหุพิสัยของผู้สูงอายุก่อนและหลังการอบรมให้ความรู้ พบว่า รูปแบบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นคือ โครงการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องปัญหาสุขภาพจากการทำงาน จากนั้นกลุ่มตัวอย่างนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีการหยุดพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการทำงานเป็นระยะ ๆ บางคนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายโดยการรำ กระบองทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน ผลการเปรียบเทียบภาวะพหุพิสัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะ พหุพิสัยหลังเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจะสามารถเป็นผู้ที่มีพหุพิสัยได้จะต้องมี ภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ สามารถมีส่วนร่วม ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขและต่อเนื่องไม่ว่าจะมีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไรก็ตาม ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ สนใจตามต้องการ และมีความมั่นคงในชีวิต มีความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ การที่ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมากกว่าวัยอื่นในสังคมจะเป็นผู้ที่มีพหุพิสัยได้ จำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาโดยดึงเอาศักยภาพที่สะสมมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันออกมาใช้ให้ เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ ซึ่งในการพัฒนาศักยภาพของ

ผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีพละกำลังจำเป็นต้องมีรูปแบบหรือหลักสูตรที่เหมาะสมสอดคล้องไปกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจุบันแม้จะมีความพยายามส่งเสริมการพัฒนาพละกำลังในประเทศไทย แต่ยังเป็นไปในรูปแบบที่พัฒนาในกลุ่มที่เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ จึงยังจำเป็นที่จะต้องพัฒนารูปแบบขึ้นมาให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนา พละกำลังในกลุ่มของผู้สูงอายุ

รูปแบบการเรียนรู้ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จึงต้องอาศัยแนวคิดการเรียนรู้และได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของกิจกรรมการเรียนรู้ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายที่มีรูปแบบของการดำเนินการที่กระตุ้นผู้เรียนอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดกิจกรรม

1.8 การประเมินพละกำลัง

แม้ว่าองค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของพละกำลังที่ชัดเจน แต่ในการประเมินพละกำลังในผู้สูงอายุนั้นยังจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างเครื่องมือขึ้นมาโดยอาศัยตัวแปรที่สำคัญเพื่อให้สามารถประเมินได้ว่าผู้สูงอายุนั้นมีพละกำลัง ซึ่งในการวิจัยนี้ได้วัดหรือประเมินพละกำลังผ่านความรู้และความตระหนักของผู้สูงอายุ

1.8.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ (Knowledge)

ความรู้เป็นสภาพทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่มีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม การติดต่อสื่อสารของมนุษย์ เพราะในชีวิตประจำวันของมนุษย์มีกระบวนการตระหนักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นกระบวนการเลือก รวบรวม จัดระเบียบข้อมูล ตีความ แปลความ จากการสัมผัสของมนุษย์ และกำหนดภาพลักษณ์ของสิ่งเร้าจะช่วยสร้างความรู้ที่สำคัญของมนุษย์ ซึ่งการที่มนุษย์จะยอมรับสิ่งใดไปปฏิบัติจะต้องเกิดจากการรับรู้ก่อนเป็นอันดับแรก ผ่านการตรวจสอบหรือทดลองปฏิบัติ แล้วผลออกมาดีจึงเกิดการยอมรับและนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่สื่อสารข้อมูลต้องสร้างความน่าเชื่อถือและได้รับการยอมรับจึงจะก่อให้เกิดการในการยอมรับและนำไปปฏิบัติได้ (Sonia K. Kang, 2015)

1) ความหมายของความรู้

ความรู้เป็นการตีความหมายจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทบกับประสาทสัมผัส และเข้าใจความหมายต่อสิ่งนั้น โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ ความรู้ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันจากการตีความหมายต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน โดยแสดงออกมาเป็นความรู้สึก ความเข้าใจกับสิ่งเร้านั้น ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมมาช่วยในการตีความ (Sonia K. Kang, 2015) สอดคล้องกับ (Curtis W., Hunsaker Phillip L., และ Coffey, 2001) ที่ว่าความรู้เป็นการ

คัดเลือก การรวบรวมจัดระบบและตีความหมายของข้อมูลตามความรู้สึกเป็นกระบวนการที่สำคัญ จะช่วยกำหนดสิ่งต่างๆ ให้ชัดเจนและจัดเงื่อนไขเพื่อเป็นแนวทางของพฤติกรรม สรุปได้ว่าการตระหนักรู้ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทางกายและจิตใจเป็นเครื่องมือในการตระหนักรู้ และประมวลผลตอบรับข้อมูลหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ออกมาเป็นพฤติกรรมตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการติดต่อสื่อสารกันของมนุษย์

2) ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ มี 6 ประการ (ณัฐพันธุ์ เขจรนันทน์, 2552) คือ

2.1) ค่านิยมและทัศนคติ (Values and attitudes) มีผลต่อความรู้ การสร้างภาพ และการแปลความหมายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยม และทัศนคติ ทำให้แต่ละบุคคลมีการตระหนักรู้ที่แตกต่างกันในปรากฏการณ์เดียวกัน โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีแนวโน้มที่จะมองเห็นส่วนดีของสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้า

2.2) บุคลิกภาพ (Personal) จะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ของบุคคล บุคคลมีแนวโน้มที่จะรับรู้ในสิ่งแวดล้อม หรือปรากฏการณ์ที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน

2.3) การจูงใจ (Motivation) จะเกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นจากภายนอก การจูงใจจะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกและความรู้ของบุคคล

2.4) ความสนใจ (Attention) บุคคลจะมีความสนใจเรื่องต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัว

2.5) ประสบการณ์ (Experience) มีอิทธิพลต่อความรู้และแปลความเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ได้เร็วขึ้น ถ้าเขามีประสบการณ์ในเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้ว

2.6) ความคาดหวัง (Expectation) มีผลต่อความรู้ของบุคคล โดยเฉพาะเมื่อบุคคลมีความคาดหวังล่วงหน้าในเรื่องต่าง ๆ

ผู้สอนจะต้องเข้าใจว่ารับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการติดต่อสื่อสารให้มีประสิทธิภาพได้ ความต้องการของผู้เรียนมีผลต่อการเลือกรับรู้และการติดตาม ความรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ มักเป็นไปตามสมมติฐาน ดังนั้น เมื่อต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ในสิ่งที่ต้องการสื่อสาร จะต้องทำให้ผู้เรียนรู้สึกคาดหวังก่อน โดยทำทุกวิถีทางที่จะเรียกร้องความสนใจจากผู้รับสารด้วยการเปลี่ยนแปลงการกระทำอย่างกะทันหันหรือพยายามให้สารที่ส่งไปมีความแปลกใหม่ สะดุดหู สะดุดตาผู้ให้มากที่สุด และพยายามทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความสนใจ จนเกิดการยอมรับและรับรู้ในที่สุด กระบวนการที่มนุษย์จะยอมรับเอาความคิดเห็นใหม่มาเป็นของตนและปฏิบัติตามนั้น มีอยู่ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ ก่อนที่จะยอมรับความคิดเห็นใหม่ ๆ และแตกต่างจากที่เคยปฏิบัติอยู่เดิมจะต้องรู้ในสิ่งนั้นและรู้ด้วยว่าสิ่งใหม่นั้นได้เกิดขึ้นแล้ว ขั้นตอนที่ 2

การให้ความสนใจ เมื่อรับรู้แล้วจะเกิดความสนใจตามมาแต่ก็ยังไม่แน่ใจเพราะยังสงสัยว่าสิ่งใหม่นั้นจะให้ผลดีกว่าเดิมหรือไม่ แต่ก็ให้ความสนใจและพยายามแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การทดลอง เมื่อคิดและตรึกตรองโดยรอบคอบแล้วตัดสินใจปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงจากตัวเอง และขั้นตอนที่ 4 การยอมรับหลังจากที่ได้มีการทดลองปฏิบัติแล้ว เมื่อพบว่าเป็นสิ่งใหม่และได้ผลดีกว่าเดิมก็จะยอมรับสิ่งใหม่อย่างเต็มที่และนำมาใช้ปฏิบัติในขั้นต่อไป (วิรัช ลภีรัตนกุล, 2553)

สรุปได้ว่า ความรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการติดต่อสื่อสารให้มีประสิทธิภาพได้ หากผู้ส่งสารต้องการให้ผู้รับสารเกิดความรู้ในเรื่องที่ต้องการต้องทำให้ผู้รับสารรู้สึกสนใจ และทำให้สารที่ส่งไปนั้นมีความแปลกใหม่ สะดุดหู สะดุดตา และต้องทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความสนใจ ยอมรับและเกิดความรู้ในที่สุด

1.8.2 แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนัก (Awareness)

ความตระหนักเป็นแนวคิดเชิงจิตวิทยาผสมผสานกับแนวความคิดเชิงพฤติกรรมศาสตร์ ความตระหนักเป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น ความสำนึก ที่บุคคลเข้าใจและประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองโดยอาศัยระยะเวลา เหตุการณ์ ประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลถูกคิดหรือรู้สึกว่ามีส่วนหนึ่ง เหตุการณ์หนึ่ง หรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดในสภาวะของจิตใจ แต่ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นสามารถจำได้หรือระลึกได้ถึงลักษณะบางอย่างของสิ่งนั้น (Rochat, 2015) ความตระหนักเป็นภาคต่ำสุดทางอารมณ์ เกือบคล้ายอารมณ์ และความรู้สึก ซึ่งความตระหนักนั้นแตกต่างกับความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องเน้นปรากฏการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความตระหนักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าให้เกิดความตระหนัก สรุปได้ว่า ความตระหนัก (Awareness) คือ การรับรู้แบบถูกคิดขึ้นมากระตุ้นที่ เป็นสิ่งที่คล้ายกับความรู้สึกที่แทบไม่สามารถแยกได้ว่าเป็นการตระหนักถึงหรือเป็นอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นแบบกะทันหัน โดยความตระหนักจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว การกระทำในอดีต และสิ่งที่ส่งผลกับอารมณ์และความรู้สึก เป็นต้น (Bloom, Hastings, และ Madaus, 1971)

1) กระบวนการเกิดขึ้นของความตระหนัก เป็นผลมาจากกระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) คือ เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า หรือรับสัมผัสจากสิ่งเร้าแล้วจะเกิดการรับรู้ ขั้นต่อไปจึงเข้าใจในสิ่งเร้านั้นจนเกิดความคิดรวบยอด และนำไปสู่การเรียนรู้ คือ การมีความรู้ในสิ่งนั้น และนำไปสู่การเกิดความตระหนักในที่สุด ซึ่งความรู้ และความตระหนักต่างจะนำไปสู่การกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้น ๆ (Dewey, 2015)

2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตระหนัก (Dewey, 2015) ความตระหนักเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้าอื่น ได้แก่ บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคม และสิ่งต่าง ๆ ที่โน้มเอียงหรือพร้อมที่

จะสนองตอบในทางบวก หรือทางลบ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ องค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักมี 3 ประการ ได้แก่

2.1) พุทธิปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจ (Cognitive or belief component) ความรู้หรือความเข้าใจจะเริ่มต้นจากระดับงานและมีการพัฒนาขึ้นตามลำดับ

2.2) อารมณ์ความรู้สึก (Affective component) เป็นความรู้สึกด้านทัศนคติ ค่านิยม ความตระหนักชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี เป็นองค์ประกอบในการประเมินสิ่งไรต่าง ๆ

2.3) พฤติกรรม (Behavioural component) เป็นการแสดงออกทั้งจาก กิริยา ท่าทาง ที่มีต่อสิ่งไรหรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำ ดังนั้น บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคม การเรียนรู้ และประสบการณ์จึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนัก โดยมีความรู้ความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมเป็นองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความตระหนัก การจะให้บุคคลมีพฤติกรรมในทิศทางที่พึงปรารถนานั้นจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลเกิดความตระหนักต่อตนเองและสังคม ซึ่งบุคคลจะเกิดความตระหนักได้ต้องมีการรับรู้สิ่งนั้น

1.8.3 การวัดความรู้และการตระหนัก (Branscombe และ Baron, 2017) ดังต่อไปนี้

1) การสังเกต (Observation) กระทำได้ 4 วิธี คือ พิจารณาที่ใบหน้าของบุคคลว่ามี การแสดงออกทางสีหน้าอย่างไร สังเกตที่สายตาหรือแววตา พิจารณาที่บุคลิกภาพ กิริยาท่าทางของ ร่างกาย และพิจารณาที่เจตนารมณ์ของบุคคลว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมีเจตนาอย่างไร

2) การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

2.1) มีคำถามเป็นข้อความเพียงความคิดเดียว (Items to Accept or Reject) โดยให้ผู้ตอบเลือกว่า เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย ใช่-ไม่ใช่ ถูก-ผิด ในบางครั้งอาจมีคำว่า “ไม่แน่ใจ” อยู่ด้วย

2.2) มีตัวเลือกหลายประเด็นตามสเกล (Likert's Rating Scale) เป็นคำถามที่มี ประโยคคำถาม และคำตอบที่แบ่งระดับการตระหนักว่ามากน้อยเพียงใด เช่น 5 ระดับ หรือน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด หรือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เป็นต้น

2.3) มีคำถามแบบใช้ความหมายคำตรงกันข้าม (Semantic Differentials Scale) เป็นการใช้นำหรือวลีที่มีความหมายตรงกันข้ามเป็นคู่ ๆ โดยมีมาตรวัดตามแนวนอน แล้วให้ ผู้ตอบเลือกตามสภาพการตระหนักที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ ในการอธิบายเชื่อมโยงเข้าสู่แบบสอบถามด้าน การรับรู้ความปลอดภัยที่ปรากฏในงานวิจัยนี้ ผู้จัดทำใช้แบบสอบถามที่มีตัวเลือกหลายประเด็น ตามสเกล (Likert's Rating Scale) ออกเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งเห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การประเมินพหุผลงในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวัดความรู้ และ ความตระหนักพหุผลง 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบพหุผลงด้านสุขภาพ เป็นการมีความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตสังคมวิธีการดูแลสุขภาพทั่วไปของตนเอง การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การออกกำลังกาย โภชนาการและน้ำที่เหมาะสมเพียงพอ การขยับถ่าย การอาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดีและได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์และจิตใจ การระมัดระวังในการใช้ยา และการรับภูมิคุ้มกัน องค์ประกอบพหุผลงด้านการมีส่วนร่วม เป็นการมีความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับการรู้เท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ช่องทางในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ กฎหมายที่สำคัญและสิทธิที่ผู้สูงอายุควรรู้ และองค์ประกอบพหุผลงด้านการมีความมั่นคง เป็นการมีความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับ การมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ การจัดการและการวางแผนทางการเงิน ขั้นตอนการวางแผนทางการเงิน การออม การลงทุนและความเสี่ยง แหล่งการออมเงินจากการทำงาน ความมั่นคงในชีวิตด้านครอบครัว สิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และการทำงาน

ตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้ คือ ความรู้ และ ความตระหนัก ที่เกี่ยวข้องกับพหุผลงของผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการประเมินภาวะพหุผลงด้านความรู้จึงใช้แบบวัดที่สามารถวัดความรู้โดยใช้คำถามที่เป็นความจริงเดียวเพื่อให้ง่ายต่อการตอบของผู้สูงอายุ ไม่ยากเกินความสามารถในการอ่านและทำความเข้าใจคำถาม สำหรับการประเมินพหุผลงด้านความตระหนักนั้นใช้แบบประเมินที่มีตัวเลือกหลายประเด็นตามสเกลเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบระดับความตระหนักของตัวเอง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ

การให้คำนิยามการเป็นผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันในแต่ละประเทศเนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่มีความแตกต่างกัน เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจที่ในบางประเทศต้องการการขยายระยะเวลาในการเกษียณอายุการทำงานออกไปเพื่อให้ผู้มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ยังคงเป็นกำลังสำคัญของประเทศในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการของรัฐที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ในประเทศไทยนั้นได้มีการกำหนดคำนิยามของการเป็นผู้สูงอายุว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คือ ผู้สูงอายุตามที่ได้ประกาศไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557) ดังนั้น ในการกล่าวถึงผู้สูงอายุในการศึกษาครั้งนี้จึงมีความหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2.1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านที่เป็นตามปกติของกระบวนการสูงอายุ (Aging Process) ที่ผู้สูงอายุทุกคนมีโอกาสต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง

2.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย วัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่สามารถจำแนกออกเป็นระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1) ระบบผิวหนัง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ผิวหนังที่เหลือจะเจริญเติบโตช้า การสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เดิมมีอัตราที่ลดลงประมาณร้อยละ 50 ผิวหนังมีการไหลเวียนเลือดลดลง ผิวหนังหยาบกร้าน ฉีกขาดง่ายจากการที่มีเส้นใยอีลาสตินลดลง เส้นใยคอลลาเจนใหญ่ขึ้นและแข็งตัวมากขึ้น น้ำและไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณลดลงทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ มองเห็นปุ่มกระดูกได้ชัดเจน จำนวน ขนาดและการทำงานของต่อมเหงื่อลดลง ต่อมไขมันทำงานลดลง ผิวหนังแห้ง เซลล์สร้างสีมีจำนวนและการทำงานที่ลดลง การกระจายตัวไม่สม่ำเสมอ สีผิวจางลงในบางตำแหน่ง มีเม็ดสี เมลานินสะสมเป็นบางแห่งปรากฏเป็นสีดำหรือน้ำตาลบริเวณใบหน้า แขน และหลังมือ ผมหงอกและขนลดลง เมลานินที่ผลิตจากเซลล์สร้างสีของผมหงอกลดลง ผมหงอกและขนมีสีจางเป็นสีเทาหรือสีขาว เส้นผมร่วงและแห้ง (Dahlkemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

2) ระบบหัวใจและหลอดเลือด ผนังกล้ามเนื้อหัวใจหนาตัวขึ้น เนื้อเยื่อ Fibrous Tissue มีจำนวนเพิ่มขึ้น ลิ้นหัวใจขาดความยืดหยุ่น พลังงานสำรองของหัวใจลดลง หลอดเลือดแดงแข็งขาดความยืดหยุ่น หลอดเลือดดำเกิดลิ้นที่ปิดไม่สนิทเพียงพอ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง การไหลกลับของเลือดไม่ดี การปิดเปิดของลิ้นหัวใจไม่ดีส่งผลต่อการเกิดภาวะลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้ หลอดเลือดเสื่อมมากขึ้น ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ปริมาณเลือดทั้งหมดในร่างกายคงที่ เม็ดเลือดแดงมีอายุคงที่ แต่การสร้างทดแทนเซลล์เก่าจะช้าลง ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานลดลง (Dahlkemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

3) ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง ความแข็งแรงกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจลดลง มีการสูญเสียแคลเซียมที่รอยต่อของกระดูกอ่อน การยืดขยายของทรวงอกไม่ดี กล้ามเนื้อทรวงอก มีการอ่อนแรงมากขึ้น ปริมาตรอากาศที่ค้างในปอดเพิ่มขึ้น ปริมาตรอากาศสูงสุดของอากาศที่หายใจออกลดลง เยื่อปอดอักเสบเรื้อรังมากขึ้น ขนกวัดแกว่งตลอดทางเดินหายใจลดลง รีเฟล็กซ์การไอลดลง ทรวงอกมีลักษณะผิดรูป ผนังทรวงอกแข็งขึ้น การเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครงลดลง รูปร่างของทรวงอกเปลี่ยนเป็นรูปถังมากขึ้น เยื่อหุ้มปอดแห้งและที่บดกล้ามเนื้อหายใจทำงานลดลง ถุงลมมีจำนวนลดลง ถุงลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังถุงลมแตกง่ายและมีการเชื่อมติดกันมากขึ้น มีการแข็งตัวของ

ผนังทรวงอกและการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจลดลง (Dahikemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

4) ระบบทางเดินอาหาร พับไม่แข็งแรงแตกง่าย ต่อมารับประทานลดลง อาหารผ่านหลอดอาหารช้าลง กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณหลอดอาหารหย่อนตัว การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง การหลั่งกรดในกระเพาะอาหารลดลง การไหลเวียนเลือดของทางเดินอาหารลดลง หลอดเลือดบางแห่งโป่งพองขนาดของตับลดลงและเลือดไหลผ่านตับลดลง (Dahikemper, 2016; Kauffman, Scott, Barr, และ Moran, 2014; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

5) ระบบประสาท จำนวน ขนาดและเซลล์สมองเซลล์ประสาทลดลง น้ำหล่อเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง น้ำหนักของสมองลดลง การรับสัมผัสต่าง ๆ ลดลง มีการตายของเซลล์สมองบางส่วนที่ทำให้การสร้างสารสื่อประสาทลดลง ความจำเสื่อมลงโดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ ๆ ความสามารถในการเก็บข้อมูลลดลง แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดี ความจำระยะสั้นบกพร่องก่อนความจำระยะยาว ความคิดช้า ความคิดเห็นคงที่ การวิเคราะห์และการคำนวณในด้านต่าง ๆ เสื่อมลง แต่ยังสามารถทำงานที่เคยมีประสบการณ์มาแล้วได้ดี ความกระตือรือร้นลดลง แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง การไหลเวียนเลือดและการใช้ออกซิเจนของสมองลดลง ลูกตามีขนาดเล็กลงและเล็ก หนึ่งตามีความยืดหยุ่นลดลง หนึ่งตาตกรูม่านตาเล็กลง ปฏิกริยาตอบสนองของม่านตาต่อแสงลดลง การมองเห็นในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ดี โดยเฉพาะในสถานที่มืดหรือในเวลากลางคืน ต้องอาศัยแสงสว่างมากขึ้น แก้วตาเริ่มขุ่นมัวมีสีเหลือง ความสามารถในการเทียบสีลดลง แยกสีที่คล้ายกันได้ยากขึ้น บริเวณรอบกระจกตาจะเห็นเป็นวงสีขาวหรือเทา กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม สายตาวาวขึ้น ความสามารถในการอ่านและลานสายตาลดลง การผลิตน้ำตาลดลง การได้ยินลดลง เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น มีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก ต่อม รับประทานจำนวนลดลง (Dahikemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018; World Health Organization, 2015)

6) ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ขนาดและน้ำหนักของไตลดลง หน่วยไตมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตแข็งตัว การไหลเวียนเลือดในไตลดลง อัตราการกรองของไตลดลง การดูดกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นขึ้นลดลง ขนาดกระเพาะปัสสาวะเล็กลง มีปัญหาต่อมลูกหมากโตในเพศชาย รังไข่จะมีการฝ่อเล็กลง ผิวรังไข่ซีดขาว ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูกมีขนาดเล็กลง ปากมดลูกเหี่ยวและ มีขนาดเล็กลง ไม่มีเมือกหล่อลื่น ช่องคลอดแคบและสั้นในเพศหญิง เยื่อบุช่องคลอดบางลงผลิตสารหล่อลื่นได้น้อย (Dahikemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

7) ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ จำนวนและขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืด ไขมันและคอลลาเจนเข้าแทนที่มากขึ้น มวลของกล้ามเนื้อและกำลังในการหดตัวลดลง แต่ระยะเวลาที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละครั้งยาวนานขึ้น อัตราการสลายของกระดูกมากกว่าการสร้าง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่าง ๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุ น้ำไขข้อลดลง เกิดการเสื่อมของข้อเคลื่อนไหวข้อไม่สะดวกเกิดการติดแข็งของข้อ ข้อเกิดการอักเสบติดเชื้อได้ง่าย แคลเซียมมีการสลายออกจากกระดูกมากขึ้น กระดูกเปราะและหักง่าย ความยาวของกระดูกสันหลังลดลง หมอนรองกระดูกบางลง กระดูกสันหลังยุบมากขึ้น ข้อใหญ่ขึ้น กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่าง ๆ บางลงและเสื่อมมากขึ้น น้ำไขข้อลดลง การเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ไม่สะดวกเกิดการติดแข็ง ข้ออักเสบและติดเชื้อได้ง่าย ปวดตามข้อ (Dahlkemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

8) ระบบต่อมไร้ท่อ การไหลเวียนเลือดไปต่อมใต้สมองลดลง ต่อมใต้สมองมีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่ ทำให้การผลิตฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองลดลง ต่อมธัยรอยด์มีเนื้อเยื่อพังผืดมาสะสมมากขึ้น ต่อมพาราไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนลดลง ต่อมหมวกไตส่วนนอกมีเนื้อเยื่อพังผืดและรงควัตถุเพิ่มขึ้น ระดับฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตลดลง ตับอ่อนหลังอินซูลินลดลง เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง ต่อมเพศทำงานลดลง (Dahlkemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018)

2.2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคม (Psychosocial Change) มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในของแต่ละบุคคล เช่น ปรัชญาในการดำเนินชีวิต เจตคติที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น ความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุที่สามารถผ่านไปได้ด้วยดีจะมองอดีตด้วยความสำเร็จ มีปรัชญาชีวิตเป็นของตนเอง ภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับบุตรหลานรุ่นหลัง มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง แต่ถ้าช่วงชีวิตที่ผ่านมาประสบกับความล้มเหลว ผิดหวัง ทุกข์ใจ สิ้นหวัง จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมา ไม่พึงพอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพตนเองเกิดความรู้สึกคับข้องใจกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ขาดความสงบสุขในชีวิตรู้สึกไร้ค่า (Dahlkemper, 2016; Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) มีดังนี้

1) การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน (Retirement) หากเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยที่ผู้สูงอายุค่อย ๆ ถอยตัวเองออกจากงานและเป็นไปด้วยความสมัครใจ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมไม่มากนัก แต่หากเกิดขึ้นแบบทันทีทันใดหรือเกิดตามกำหนดอายุที่ยังไม่ต้องการให้เกิดขึ้น จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ปรับตัวไม่ทันและเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม สูญเสียความมั่นคงของชีวิตและรู้สึกหมดความสำคัญในสังคม

สูญเสียสถานะทางการเงินที่ดี ขาดรายได้หรือรายได้ลดลง แต่ค่าครองชีพกลับสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดำรงชีพ แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงเพราะไม่ต้องออกไปทำงานทำให้ต้องปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่ ขาดความคุ้นเคยและเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาและความทุกข์ใจได้สูงในรายที่ไม่ยอมรับและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณจากงานได้ (Miller, 2015; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

2) การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว ในปัจจุบันครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ถูกทอดทิ้ง และขาดที่พึ่ง ในรายที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีปัญหาจะมีมากขึ้น การตายของคู่ครองทำให้ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตต้องประสบกับความเหงา รวมทั้งอาจทำให้ขาดรายได้ในผู้หญิงที่มีสามีเป็นผู้หารายได้ หรือขาดคนปรนนิบัติในผู้ชายที่มีภรรยาเป็นผู้ให้การดูแล และขาดการตอบสนองทางเพศ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสังคมชุมชนที่เคยชิน ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือลดบทบาทของตนเองจากหัวหน้าครอบครัวไปเป็นสมาชิกของครอบครัวจึงไม่อยากจากบ้านไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งอาจเกิดปัญหาการไม่ให้อิสรภาพ ขาดความเคารพนับถือ ขาดความสนใจและเกื้อกูลต่อกัน ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ในรายที่ไม่สามารถทำได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นอาจทำให้เกิดความกดดัน (Tabloski, 2014; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

3) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม คนสังคมไทยมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป คือ มีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และประสบการณ์เหมือนในอดีต ผู้สูงอายุมีประโยชน์เพียงเป็นคนเฝ้าบ้าน ช่วยดูแลลูกหลาน การเคารพนับถือและการกตัญญูจึงมีน้อยลง มีการวัดคุณค่าของคนโดยอาศัยความสามารถในการทำงานหาเงิน ผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุแยกตัวเองออกจากสังคมและอาจมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจน้อย มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย คิดถึงแต่ตนเอง มีความวิตกกังวลสูง โกรธง่าย พึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจมีน้อยแตกต่างกันขึ้นกับสภาวะเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และภาวะวิกฤตที่กำลังเผชิญอยู่ ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีของตนเอง ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเชื่อความหวัง และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในสังคม (Miller, 2015; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

4) การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ผู้สูงอายุยังคงยึดมั่นคตินิยม ธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าที่ประทับใจได้ดีทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่

ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย กลายเป็นคนล้มสมัย จู้จี้ขี้บ่น กลายเป็นส่วนเกินของครอบครัว ผู้สูงอายุจึงแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกท้อแท้ (Miller, 2015; Tabloski, 2014; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

5) การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางจิตใจในวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะทบทวนประสบการณ์ในอดีต ถ้าพบว่าได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้วจะเกิดความพอใจ มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง ก่อให้เกิดความมั่นคงทางใจ แต่หากรู้สึกท้อแท้ชีวิตซึมเศร้า ทุกข์ร้อน ผิดหวัง ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังไร้ค่า ดังนั้น ผู้สูงอายุควรทำใจให้ยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอย่างเข้าใจ รู้จักชีวิต และปล่อยวางเพื่อให้เกิดความสุขสงบในชีวิตต่อไป

การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในวัยสูงอายุเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1) การขาดความสามารถด้านร่างกาย (Physical Disabilities) เป็นสาเหตุที่สำคัญและพบได้มากที่สุด ส่วนใหญ่เกิดจากการมีโรคประจำตัวเรื้อรังทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง สูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี ความเป็นอิสระ ความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม ความสุขสบาย เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล สูญเสียอัตมโนทัศน์บทบาทในสังคมและครอบครัว ส่งผลให้เกิดการขาดความสามารถทางสังคม (World Health Organization, 2015) เมื่อเกิดความเจ็บป่วยจำเป็นต้องรักษาอย่างต่อเนื่องและใช้เวลานาน ทำให้มีผลกระทบต่orangeรายได้และต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหลายด้าน ต้องมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในรายที่ต้องย้ายไปอาศัยรวมกับลูกหลานหรือต้องเข้ารับการรักษายาในโรงพยาบาลหรือต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะความเจ็บป่วย (Miller, 2015; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

2) การศึกษาต่ำ (Low Education) ทำให้ขาดความมั่นใจและรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น ขาดความรู้ในการป้องกันและรักษาสุขภาพส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ความเจริญก้าวหน้าทางการศึกษาอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อยที่จำเป็นต้องสร้างโลกใหม่ให้แก่ตนเอง และพยายามรวมกลุ่มกับคนที่มียุวัยและความคิดเห็นใกล้เคียงกัน (Mauk, 2014; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

3) การขาดความสามารถด้านจิตใจ (Mental Disability) เกิดจากภาวะเครียดจากความเจ็บป่วยทั้งเฉียบพลันหรือเรื้อรัง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มีความผิดปกติในการตระหนักรู้ เช่น สายตาไม่ดี หูตึง มีภาวะซึมเศร้าหรือมีปัญหาทางจิต ทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเกิดปัญหาทางจิตตามมาได้ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

4) การมีบุคลิกภาพที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลง (Difficult Personalities) และพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial Behavior) ได้แก่ บุคลิกภาพที่ดื้อรั้น ก้าวร้าว มีความเชื่อมั่น

ในตนเองสูง ช่มชู้ สกปรก เดินหลง ชอบเก็บสะสมสิ่งของ ทำให้เกิดภาวะเครียดกับผู้ดูแล ที่อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางจิตสังคม มีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เดียวดาย ซึมเศร้า แยกตัวเพราะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและไร้คุณค่า ไม่กล้าเผชิญกับความเป็นจริง มีพฤติกรรมวุ่นวายและรบกวนผู้อื่น นอนไม่หลับ มีความวิตกกังวลมากเกินไป มีความเครียดมากขึ้น มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือมีปฏิกิริยาหวาดระแวง ซึ่งเป็นผลมาจากความกดดันทางจิตใจมากเกินไปและปรับตัวไม่ได้ (Tabloski, 2014; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

5) ขาดความสามารถทางด้านสังคม (Social Incompetence) เป็นผลจากปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บางรายอาจขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด และช่วยเหลือในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ขาดความสามารถในการเรียนรู้ (Tabloski, 2014; วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2558)

จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมล้วนมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้ในการปรับตัวและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงให้ถูกต้อง เหมาะสม สามารถเปลี่ยนผ่านไปได้ด้วยดี เพื่อลดปัญหาหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.2 กฎหมาย นโยบาย และสิทธิของผู้สูงอายุไทย

กฎหมายและนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้นได้ปรากฏตั้งแต่ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มีบทบัญญัติว่าด้วยสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทยที่บุคคลย่อมมีสิทธิในกระบวนการยุติธรรม “เด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการหรือทุพพลภาพ ย่อมมีสิทธิได้รับความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนการพิจารณาตัวอย่างเหมาะสม และย่อมมีสิทธิได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสมในคดีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ” นโยบายพื้นฐานแห่งรัฐที่ว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ” นโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดู และให้การศึกษาปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน สงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการ หรือทุพพลภาพ และผู้อยู่ในสภาวะยากลำบากให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้ นโยบายด้านเศรษฐกิจโดยจัดให้มีการออมเพื่อการดำรงชีพในยามชราแก่ประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐอย่างทั่วถึง” (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

2.2.1 ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุให้ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ โดยมีสาระสำคัญ 9 ข้อ (กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, 2542) ดังนี้

1) ต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้

2) ควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพรััก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3) ควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้านเพื่อสามารถปรับตัวบทบาทของตนให้สมวัย

4) ควรได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรมเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

5) ควรได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามศตินิยม

6) ควรได้มีบทบาทและส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันและกับบุคคลทุกวัย

7) รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุตามเป้าหมาย

8) รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ คุ้มครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

9) รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูต่อบุพการีและความเอื้ออาทรต่อกัน

2.2.2 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ คือ ฉบับ พ.ศ. 2546 และฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 โดยพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มี 24 มาตรา มีสาระสำคัญเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุในมาตรา 11 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 มี 5 มาตรา ที่เกี่ยวข้องกับสิทธิของผู้สูงอายุ คือ มาตรา 4 ภายหลังที่มีการประกาศพระราชบัญญัติออกไป กระทรวงและหน่วยงานต่าง ๆ ได้มีการออกประกาศเพื่อเป็นการตอบรับประกาศพระราชบัญญัติผู้สูงอายุผ่านการประกาศของสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง การกำหนดหน่วยงานผู้มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และพ.ศ. 2553 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ดังนี้

1) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข มีการจัดช่องทางพิเศษเฉพาะเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการที่สะดวก รวดเร็ว (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

2) ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร มีการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน และให้มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

3) ด้านการประกอบอาชีพ มีการฝึกอาชีพที่เหมาะสม ผู้สูงอายุได้รับ ข้อมูล คำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งว่างงาน การอบรมและฝึกอาชีพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการเฉพาะ ที่สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

4) ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ให้มีการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน ส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชนหรือระหว่างชุมชน และส่งเสริมการใช้ศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเพิ่มการจัดกิจกรรมทางกีฬา นันทนาการ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

5) ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การดูแล ช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ การบริการสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย การจัดพาหนะอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

6) ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง การรถไฟแห่งประเทศไทย ลดค่าโดยสารครึ่งราคาทุกชั้นระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน ไม่ต้องเข้าแถว

รถชื้อตัว มีที่นั่งรองรับตัว พนักงานยกสัมภาระ แอร์พอร์ตเรลลิงค์ ลดค่าโดยสารครึ่งราคาและยกเว้นค่าโดยสารวันผู้สูงอายุแห่งชาติ รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลดค่าโดยสารครึ่งราคาและยกเว้นค่าโดยสารวันผู้สูงอายุแห่งชาติ รถไฟฟ้า BTS บริการลิฟต์ รถโดยสารประจำทาง ขสมก. ลดค่าโดยสารครึ่งราคาตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ จัดที่นั่งสำรองเฉพาะรถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด ลดค่าโดยสารครึ่งราคา จัดที่นั่งพักผ่อนและห้องสุขา รถโดยสารประจำทาง ขสมก. ลดค่าโดยสารครึ่งราคาตลอดวันและยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ จัดที่นั่งสำรองเฉพาะสายการบินทุกสายอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก สายการบินไทย ลดราคาร้อยละ 15 ในชั้นธุรกิจ และร้อยละ 35 ในชั้นประหยัดสำหรับการเดินทางในวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี ร้อยละ 30 ในชั้นประหยัดสำหรับการเดินทางในวันศุกร์ถึงอาทิตย์ สายการบินบางกอกแอร์เวย์ ลดค่าโดยสารร้อยละ 5 ในชั้นประหยัดเฉพาะเที่ยวบินภายในประเทศ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559) ท่าอากาศยานจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ลิฟต์ ไทโรลท์ ทางลาด ห้องสุขา มุมพักผ่อน พื้นที่จอดรถรับ-ส่ง เรือด่วนเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบและเรือข้ามฟาก ลดค่าโดยสารครึ่งราคาทางด่วนจัดบริการห้องน้ำ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559ค)

7) ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวในความรับผิดชอบขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ และองค์การสวนพฤกษศาสตร์ เป็นต้น

8) ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

9) ด้านการให้คำแนะนำ บริการ และให้ความช่วยเหลือ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559)

10) ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงในกรณีที่เดือดร้อนตามประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ช่วยเหลือเป็นเงิน สิ่งของ ไม่เกินครั้งละ 2,000 บาท ไม่เกิน 3 ครั้ง ต่อคนต่อปี ช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยในกรณีชั่วคราวหรือตลอดไป

11) ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์จากหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ได้จัดให้เป็นประจำ จะได้รับการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนตลอดชีวิต คือ อายุ 60-69 ปี ได้รับเดือนละ 600 บาท อายุ 70-79 ปี ได้รับเดือนละ 700 บาท อายุ 80-89 ปี ได้รับเดือนละ 800 บาท และอายุ 90 ปีขึ้นไป ได้รับเดือนละ 1,000 บาท การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี มีสัญชาติไทย ครอบครัว

ที่ยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) ไม่มีญาติหรือมีญาติแต่ฐานะยากจนไม่สามารถจัดการศพตามประเพณีได้ได้รับการช่วยเหลือรายละ 2,000 บาท (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

12) ด้านการจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ มีการจัดกิจกรรม โครงการสำหรับผู้สูงอายุ บริการตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย บริการสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอโรบิค สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย อำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ จัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม จัดบริการลิฟต์ พื้นเรียบ รวบันได ทางลาด รวจับ ในห้องน้ำ รถเข็น มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและปลอดภัย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559)

13) ด้านการลดหย่อนภาษี ผู้บริจาคทรัพย์สินหรือเงินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ ผู้ที่เลี้ยงดูบิดา มารดา ได้รับการลดหย่อนภาษีเงินจำนวน 30,000 บาทต่อผู้สูงอายุ 1 คน ผู้สูงอายุได้รับการให้กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพรายบุคคล และรายกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ โดยต้องชำระคืนเป็นรายงวด ภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559)

2.2.3 แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552) มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ มีหลักประกันที่มั่นคง สร้างจิตสำนึกให้สังคมไทยตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น องค์กรภาครัฐ เอกชนได้ตระหนักและมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

1) ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ ขยายหลักประกันสุขภาพให้ครอบคลุมถ้วนหน้า ส่งเสริมและสร้างวินัยการออมทุกช่วงวัย (2) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมการเข้าถึงและพัฒนาการจัดบริการการศึกษา และการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อความเข้าใจชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัยและเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม รณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ และ(3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย

โดยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรมและการกีฬา รมวศให้สังคมมีจิตสำนึก และตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

2) ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการ คือ (1) ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว (2) ส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุและเครือข่าย สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ (3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการทำงานทั้งเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา ทั้งในระบบและนอกระบบ ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ ส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วม (4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม ส่งเสริมให้เกิดปัญญากลางของผู้สูงอายุเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาในสังคม ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในสังคม (5) ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อสูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการผลิต การเข้าถึงสื่อ และการเผยแพร่ข่าวสารสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินการให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง และ (6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สนับสนุนให้ความรู้แก่ครอบครัวและผู้สูงอายุในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยเพื่อรองรับความต้องการในวัยสูงอายุ กำหนดมาตรการแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อสร้างหรือปรับปรุงที่อยู่อาศัยและระบบสาธารณูปโภคสำหรับผู้สูงอายุ มีการออกกฎหมายให้สิทธิพิเศษแก่ภาคเอกชนที่จัดบริการด้านที่พักอาศัยที่ได้มาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

3) ยุทธศาสตร์ที่ 3 ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการ คือ (1) คุ้มครองรายได้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทุกคนได้รับสวัสดิการรายได้พื้นฐานที่รัฐจัดให้ ส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนในชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ (2) หลักประกันด้านสุขภาพ พัฒนาและส่งเสริมระบบประกันสุขภาพที่มีคุณภาพเพื่อผู้สูงอายุทุกคน ส่งเสริมการเข้าถึงบริการทางสุขภาพและการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างทั่วถึง ให้วัคซีนที่จำเป็นตามมาตรฐาน การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ รัฐต้องให้อุปกรณ์ช่วยในการดำรงชีวิตประจำวันตามที่จำเป็น เช่น แวนตา ไม่เท่ารถเข็น ฟันเทียมแก่ผู้สูงอายุ (3) ครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครอง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวให้นานที่สุด โดยการส่งเสริมค่านิยมในการอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัว

และผู้ดูแลเกี่ยวกับการบริการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และ(4) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ปรับปรุงบริการสาธารณะทุกระบบให้สามารถอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตและติดต่อสัมพันธ์กับสังคม ปรับปรุงบริการระบบขนส่งสาธารณะทุกประเภทให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและใช้ได้ อย่างสะดวกเหมาะสมกับผู้สูงอายุตลอดระยะเวลาให้บริการ จัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ได้จริงใน สถานที่สาธารณะแก่ผู้สูงอายุ จัดให้มีสวนสาธารณะและพื้นที่ออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสม ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จัดตั้งและพัฒนาบริการทางสุขภาพและสังคม รวมทั้งระบบการดูแล ผู้สูงอายุในระยะยาวในชุมชนที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเน้นบริการถึงบ้านและมีการ สอดประสานกันระหว่างบริการสุขภาพและทางสังคม ครอบคลุมสนับสนุนการดูแลระยะยาว ระบบ ประคับประคอง ดูแลโรคเรื้อรัง อาสาสมัครในชุมชน สนับสนุนให้ผู้ดูแลมีความรู้ความสามารถในการ ดูแลผู้สูงอายุ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการดูแลจัดสวัสดิการเพื่อ ผู้สูงอายุ โดยกระบวนการประชาคม เกื้อหนุนให้เอกชนและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจัดบริการด้าน สุขภาพและสังคมให้แก่ผู้สูงอายุที่สามารถซื้อบริการได้โดยมีการดูแลและการกำกับมาตรฐานและ ค่าบริการที่เป็นธรรมร่วมด้วย รัฐมีระบบและแผนเพื่อการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุเมื่อเกิดภัยพิบัติ ส่งเสริมให้โรงพยาบาลของรัฐและเอกชนมีบริการแพทย์ทางเลือก จัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุใน โรงพยาบาลของรัฐที่มีจำนวนเตียงตั้งแต่ 120 เตียงขึ้นไป (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

4) ยุทธศาสตร์ที่ 4 การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณา การระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการ คือ (1) การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ เสริมสร้างความ เข้มแข็งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ให้สามารถผลักดันนโยบายและภารกิจที่สำคัญด้านผู้สูงอายุสู่การปฏิบัติ ให้คณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมด้านผู้สูงอายุจังหวัด เป็นเครือข่าย การบริหารและพัฒนาผู้สูงอายุในระดับจังหวัดและท้องถิ่น พัฒนาศักยภาพของเครือข่ายในระดับ จังหวัดและท้องถิ่น คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติวางแผนและดำเนินการให้มีการติดตาม ประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ปรับแผน และแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติที่ทันกำหนดเวลา และ (2) ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือ ฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ในระดับวิชาชีพอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน กำหนดแผนการผลิต บุคลากรด้านผู้สูงอายุให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของประเทศและดำเนินการติดตาม อย่างต่อเนื่อง (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

5) ยุทธศาสตร์ที่ 5 ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) สนับสนุนและส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ (2) ดำเนินการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และ (3) พัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัยโดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมพัฒนา

3.1 แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุทางการศึกษา (Educational Gerontology)

วิทยาการผู้สูงอายุทางการศึกษาเป็นสาขาวิชาที่ผสมผสานปรัชญา หลักการและวิธีการสอนผู้ใหญ่ (Adult Methods) ร่วมกับวิทยาการผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์ (Geriatrics) และวิทยาการผู้สูงอายุทางด้านสังคม (Social Gerontology) นำมาจัดเป็นรูปแบบการสอนให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุมีอยู่ 5 ประการ (Nilsen และคนอื่น ๆ, 2018; เพ็ญแข ประจักษ์, 2560) คือ ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม และความต้องการความรู้ ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม

หลักการจัดการศึกษาตามแนวคิดพัฒนาวิทยาการทางการศึกษา มี 2 ประเภท คือ การจัดการศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดการศึกษาทั้งสองประเภทนี้ไม่จำเป็นต้องจัดต่อเนื่องกัน โดยยึดความต้องการทางด้านการศึกษาของผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยจัดให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม และการพัฒนาศักยภาพ โดยใช้หลักการ Andragogy ของ Knowles (Ekoto และ Gaikwad, 2015; Knowles, 1990) มี 4 ประการ คือ มโนภาพต่อตนเอง ประสบการณ์ ความพร้อม และแนวโน้มต่อการเรียนรู้ โดยต้องจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ในลักษณะการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวินิจฉัยความต้องการจำเป็น (Need assessment) การระบุ วัตถุประสงค์ การกำหนดแผนการเรียนรู้ รวมทั้งการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนมีบทบาทเป็นวิทยากรกระบวนการ หรือผู้อำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้ (Facilitator) คอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน (Knowles, 1990) แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวก ด้วยการสร้างความสนใจ ความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุ

ในการเรียน เพื่อสร้างแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ด้วยตนเอง และขั้นตอนที่ 2 การนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้ เมื่อเกิดทัศนคติเชิงบวกผู้สูงอายุจะสามารถนำประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ โดยเน้นให้การเรียนรู้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ นำความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

แนวความคิดศึกษาตลอดชีวิต เป็นแนวความคิดการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนพึ่งตนเองและไม่แยกห่างจากวิถีชีวิต เรียนรู้ได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทุกด้านอย่างมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของตน ในหลายประเทศที่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เช่น ประเทศญี่ปุ่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศ สาธารณรัฐเกาหลี ประเทศฝรั่งเศส และประเทศฟินแลนด์มีรูปแบบการจัดการศึกษาตลอดชีวิต สำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Tummons และ Ingleby, 2014) โดยพบว่า รูปแบบการศึกษาในระบบ เป็น รูปแบบที่ไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่สอดคล้องกับสภาพทางกายภาพ และสภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการรับการศึกษาในลักษณะกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยที่มีเป้าหมายการจัดเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสามารถปรับตัวเข้ากับชุมชน สังคม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้ กิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ควรจัดแบบบูรณาการในลักษณะสาระ บันเทิง มีการสร้างและส่งเสริมแกนนำผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มที่พึ่งตนเองได้ และกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ เนื้อหาการเรียนรู้ควรตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุตามความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล และควรนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์ชีวิตที่เป็นจริง แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและการออม ด้านการเรียนรู้ และด้านสิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย วิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การจูงใจให้ผู้สูงอายุเข้ารับการศึกษาระหว่างที่เน้นประชาสัมพันธ์กิจกรรมเสริมแรงจูงใจเรื่องประโยชน์ผู้สูงอายุจะได้รับหลังจากเข้ารับการศึกษ (Scales, Senior, และ Briddon, 2013) ผู้จัดการศึกษาและผู้สอนควรเป็นผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุในพื้นที่ กิจกรรมการจัดการศึกษาควรบูรณาการอย่างหลากหลายรูปแบบในลักษณะพหุวัย เน้นการอภิปรายหรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกันอย่างไม่เป็นทางการ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ควรมีบทบาทสำคัญและใกล้ชิดในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้

ผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล การประเมินผลควรประเมินตามสภาพจริงด้วยการสังเกต โดยมีการบริหารจัดการในลักษณะที่ส่งเสริมให้ภาคีเครือข่ายร่วมกันบริหารจัดการ ให้งบประมาณสนับสนุนและจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน (Tummons และ Ingleby, 2014)

3.3 แนวคิดของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain Based Learning: BBL)

การเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐานเป็นทฤษฎีการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการและการทำงานของสมองที่นำไปสู่การกำหนดแนวทางการเรียนรู้ที่อาศัยความเข้าใจการทำงานของสมองมาปรับใช้บนพื้นฐานของโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของสมอง หากสมองปฏิบัติตามกระบวนการทำงานปกติการเรียนรู้ก็ยังคงเกิดขึ้นต่อไป (Caine และ Caine, 1990) เป็นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของสมอง เป็นการเรียนรู้ที่ต้องตอบคำถามที่ว่าอะไรบ้างที่ติดต่อสมองเป็นการเรียนรู้ที่ผสมผสานหรือรวบรวมหลากหลายทักษะความรู้ เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมการทำงานของสมองมาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Jensen, 2000) เมื่อเข้าใจการทำงานของสมองแล้วจึงออกแบบการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับภาวะการพัฒนาของสมองที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถสูงสุดเต็มศักยภาพ โดยเลียนแบบการทำงานของสมองมาปรับใช้ในการศึกษา (อัศวภูมิ จารุภากร และ พรพิไล เลิศวิชา, 2551)

การเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับคลื่นสมอง ภาวะของคลื่นสมองที่เหมาะสมจะช่วยเปิดพื้นที่การเรียนรู้ในสมองที่ส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และรับข้อมูลปริมาณมากได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การทํากิจกรรมหรือสร้างสรรค์ผลงานมีประสิทธิภาพสูง (สิทธิพร บุญยนิษฐ์, 2555; อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์, 2556)

การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน มีหลักการ 12 ประการ คือ ประการที่ 1 สมองมีระบบการเรียนรู้ที่ซับซ้อนมากเพราะรวมไปถึงร่างกาย การเคลื่อนไหว ความคิดอารมณ์สิ่งแวดลอม ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน ประการที่ 2 สมองจะมีการเรียนรู้ถ้าหากมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม และสิ่งแวดลอม ประการที่ 3 สมองจะมีการแสวงหาความหมาย ความเข้าใจจากประสบการณ์ชีวิตอยู่ตลอดเวลา ประการที่ 4 การหาความหมายและความเข้าใจประสบการณ์โดยจัดเป็นหมวดหมู่แบบแผน ประการที่ 5 อารมณ์มีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ ประการที่ 6 การเรียนรู้ของสมองจะเรียนรู้พร้อม ๆ กัน ทั้งที่เป็นภาพรวมและที่เป็นส่วนย่อย ประการที่ 7 การเรียนรู้ของสมองจะเกิดจากทั้งการตั้งจุดสนใจเรื่องที่จะศึกษาและเกิดจากสิ่งแวดลอมที่ไม่ได้ตั้งใจศึกษา ประการที่ 8 การเรียนรู้จะมีกระบวนการที่รู้โดยรู้ตัว มีจิตสำนึกและการรู้โดยไม่รู้ตัวจากจิตใต้สำนึก ประการที่ 9 สมองมีความจำอย่างน้อย 2 แบบคือความจำแบบเชื่อมโยงมิติหรือระยะ ซึ่งบันทึกประสบการณ์ประจำวันและ

ความจำแบบท่องจำ ซึ่งเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและทักษะแบบแยกส่วน ประการที่ 10 การเรียนรู้ของสมองเป็นไปตามพัฒนาการ ประการที่ 11 การเรียนรู้แบบซับซ้อนจะเรียนได้ดีในบรรยากาศที่ยืดหยุ่นและท้าทายให้เสี่ยงแต่ถ้าบรรยากาศเครียดและกดดันมาก ๆ จะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ และประการที่ 12 สมองของแต่ละคนมีความเฉพาะของตน (Caine และ Caine, 1990)

การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานต้องจัดการเรียนรู้ที่สร้างบรรยากาศเชิงบวกกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ ตระหนักในสิ่งที่เรียน สร้างบรรยากาศที่ท้าทาย ยืดหยุ่นให้เกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนานและผ่อนคลาย โดยคำนึงถึงความสามารถในการเรียนรู้ของสมองของผู้สูงอายุแต่ละคน (Caine และ Caine, 1990) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดโดยใช้สมองเป็นฐาน มีขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน (Jensen, 2000) คือ ขั้นการเตรียมสมอง (Preparation) เป็นการเตรียมสมองสำหรับการเชื่อมโยงการเรียนรู้ โดยอาจให้กำลังใจหรือกระตุ้นด้วยการอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มาแล้วและสอบถามความต้องการของว่าต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับอะไรในหัวข้อนั้นอีกบ้าง ขั้นให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) เป็นการเตรียมสมองเพื่อซึมซับข้อมูลใหม่สมองจะเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลความรู้เพิ่มเติมกับข้อมูลใหม่ตามความเป็นจริงอย่างสร้างสรรค์ ขั้นทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) ผู้สูงอายุจะเรียนรู้โดยการใช้ข้อมูลและข้อคิดเห็นเพื่อสนับสนุนเชื่อมโยงการเรียนรู้และเพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อมูลที่ผิดพลาด ขั้นจดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) สมองจะทำงานภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยดึงข้อมูลจากการเรียนรู้รวมทั้งอารมณ์และสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุในเวลานั้นมาใช้แบบไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ การสร้างความจำเกิดขึ้นทั้งในขณะที่ผู้เรียนพักผ่อนและนอนหลับ ขั้นบูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) ผู้สูงอายุจะประยุกต์ข้อมูลเดิมมาใช้กับสถานการณ์ใหม่

แม้ว่าการประยุกต์ใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในการวิจัยไม่ปรากฏในวัยผู้สูงอายุมากนัก แต่พบว่าในวัยผู้สูงอายุนั้นสามารถนำแนวคิดนี้มาใช้ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยของผู้สูงอายุได้เช่นเดียวกัน (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ มนต์ฯ ตุลย์เมธการ, 2559) แม้วัยของผู้สูงอายุจะเป็นวัยที่เรียนรู้ได้ช้ากว่าวัยอื่น แต่สามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ได้หากมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและฝึกการใช้สมองในการคิด วิเคราะห์อยู่เสมอจะทำให้ช่วยป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อมได้หรือยืดระยะเวลาของการเกิดโรคสมองเสื่อมให้ช้าลงได้ (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อมั่นว่าแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานสามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในกลุ่มผู้สูงอายุได้

3.4 แนวคิดการเรียนรู้แบบความท้าทาย (Challenge Based Learning)

การเรียนรู้แบบความท้าทายมาจากการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการพิจารณาถึงปัญหาเป็นพื้นฐานหลักในการเรียน (Problem-Based Learning) (Ward, 2004) ซึ่งเป็นที่นิยมใช้ในการเรียนการสอนอย่างกว้างขวางทั้งในระบบประถมศึกษา มัธยมศึกษา รวมถึงระดับมหาวิทยาลัย ต่อมาได้มีการปรับปรุงโดยเพิ่มองค์ประกอบหลายประการเพื่อปรับปรุงรูปแบบการเรียนใหม่ที่เรียกว่า Challenge Base Learning โดยแนวคิดนี้จะให้แนวทางทั่วไปแก่ผู้สูงอายุให้หาแนวทางที่ท้าทายในการแก้ปัญหา โดยใช้เว็บไซต์และเทคโนโลยีและโทรศัพท์มือถือที่เป็น Smart Phone เป็นเครื่องมือสืบค้น ซึ่งปกติไม่ค่อยจะได้ใช้ในวิชาที่เรียน เพื่อโน้มน้าวให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ การสร้างองค์ความรู้ขึ้น โครงสร้างของระบบ CBL Framework มีอยู่ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดที่ยิ่งใหญ่ (Big Idea) คำถามที่เป็นแก่นสาระ (The Essential Question) ความท้าทาย (The Challenge) ประกอบด้วยแนวคำถาม แนวกิจกรรม และแนวทรัพยากรที่ใช้ การแก้ปัญหา (Solution - Action) และการประเมิน (Assessment) ที่พิจารณาจากการเผยแพร่ตัวอย่างและการสังเกต หรือสะท้อนกลับของผู้สูงอายุ (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 โครงสร้างของระบบ CBL Framework

ที่มา : Nichols และคนอื่น ๆ (2016)

การตั้งคำถามที่เป็นประเด็นสำคัญเป็นการระบุปัญหาที่ท้าทายและมีผลกระทบอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสงสัยใคร่รู้ พร้อมหาข้อสรุปหรือคำตอบที่สมเหตุสมผลบนพื้นฐานการเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหา หรือความสนใจ จากคำถามพื้นฐานว่า ทำไม อะไร อย่างไร จึงผ่านเข้าสู่สภาวะการระดมความคิด การกำหนดเวลา เทคโนโลยีที่ใช้ ทักษะในการค้นคว้า รูปแบบการทำงานเป็นกลุ่ม หน้าที่และภาระงานของผู้เรียนแต่ละคน การทำงานเป็นกลุ่ม การแบ่งงานกันทำ แผนการที่คาดหวัง สิ่งเหล่านี้อยู่ในสภาพของขั้นแรกในการดำเนินการ การตั้งคำถามนำไปสู่การหาข้อมูลสนับสนุนที่เหมาะสมจากการจำลองการทำงาน การคำนวณ การเล่นเกมส์ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การสืบค้นจากเว็บไซต์ เป็นต้น แหล่งข้อมูลที่ได้ขึ้นกับสภาพงานเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้มาประมวลต่อไป ความท้าทายของการหาเหตุผลมาสนับสนุนทั้งในเชิงบวกและเชิงลบให้เกิดการเปรียบเทียบให้เห็นสภาพความเป็นจริง จึงต้องระดมความคิดเห็นเลือกแผนในเชิงปฏิบัติและได้ผลลัพธ์ที่ท้าทายจากพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ เพื่อพัฒนาตัวงานออกและนำไปใช้ โดยผ่านการกลั่นกรองของผู้เรียน (Johnson และ Adams, 2011; Nichols และคนอื่น ๆ, 2016)

การตรวจสอบองค์ประกอบโดยรวมจากการตั้งคำถามที่ได้รับการชี้แนะจากผู้สอน เพื่อให้ผู้เรียนมีแนวทางในการตีกรอบของปัญหา การชี้แนะกิจกรรมที่ควรพัฒนาขึ้นในการหาคำตอบ ทั้งแบบเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวเพื่อให้เกิดเส้นทางที่เหมาะสมในการหาคำตอบ รวมถึงการชี้แนะถึงแหล่งของข้อมูลที่เป็นช่องทางในการสร้างองค์ความรู้ เช่น Website ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปรีกษากันระหว่างคนในกลุ่ม หรือผู้ที่มีความรู้ รวมถึงเอกสารทางวิชาการที่ได้นำเสนอเอกสารเหล่านั้นไว้ในระบบที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลดังกล่าวได้โดยสะดวกรวดเร็ว คำตอบจากการค้นหาทำให้ได้รับคำตอบที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาดังตรงประเด็น การแยกแยะข้อมูลเพื่อให้ได้คำตอบที่สมเหตุสมผลจึงเป็นสิ่งสำคัญหรือทราบถึงผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เช่น ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบด้วยตนเองและนำมาเป็นประเด็น สามารถแก้ปัญหาโดยศึกษาหาข้อมูลแนวทางที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหา โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุค้นหา เสนอปัญหากลับมาคิดทบทวนในสิ่งที่เกิดผิดพลาด เป็นการสะสมประสบการณ์ภายใต้ขอบเขตที่ไม่หลุดกรอบจากแนวคิดเริ่มต้นและไม่หลงทาง (Johnson และ Adams, 2011)

การประเมินผลและการนำไปใช้ต้องได้รับการประเมินและตรวจทานว่าเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผล สมควรนำมาเป็นทางออกในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะคำตอบในเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้งานแก้ปัญหาได้ตรงประเด็นตามประเด็นของแนวคิดจากคำถามตั้งต้น โดยอาจต้องมีการปรับปรุงกลยุทธ์ในแต่ละองค์ประกอบตามสภาพที่เป็นไป โดยรวมผู้สอนต้องมีความรอบรู้ในองค์ความรู้ที่ใช้ในการตั้งประเด็นคำถาม เพราะต้องชี้แนะได้อย่างเหมาะสมต่อเนื้อหา นั้น ๆ อีกทั้งต้อง

ศึกษาค้นคว้าไปพร้อมกับผู้สูงอายุด้วยเพราะขอบเขตในการเข้าถึงและแนวทางแก้ปัญหาที่กว้างพอควร และต้องผ่านการประเมินผลด้วย (Johnson และ Adams, 2011)

ผลสัมฤทธิ์ที่ได้รับ คือ คำตอบของผู้สูงอายุและผลกระทบต้องเผยแพร่ผลงานในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รายงานเพื่อนำเสนอผลงานผ่านสื่อ หรือเขียนเรื่องราวเพื่อทำการบันทึกเป็นวิดิทัศน์ การทำไฟล์นำเสนอและทำการนำเสนอผลงาน การทำการประชุมวิชาการหรือการนำเสนอผ่านนิตยสารทางวิชาการ เป็นต้น เพื่อการสนทนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความเห็น ถึงเหตุผลสนับสนุนและมุมมองของคนอื่น ๆ รวมถึงเผยแพร่ออกสู่สังคมเพื่อประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ๆ ได้นำไปประยุกต์ต่อไป สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุสนับสนุนให้เกิดภาวการณ์เรียนรู้ตลอดชีวิตอีกอย่างหนึ่ง (Aspin และ Chapman, 2001) การสะท้อนกลับของผู้เรียนเป็นการนำเสนองาน แสดงงานโดยมีผู้เรียนอย่างน้อยหนึ่งคนอธิบายหรือแนะนำ ส่วนหัวข้ออาจอยู่บนพื้นฐานเช่นเดียวกันแต่อาจปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับประเด็นที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้

แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต แนวคิดการพัฒนาเมืองแห่งการเรียนรู้ และแนวคิดเมืองน่าอยู่ผู้สูงอายุนั้น เป็นแนวคิดที่ให้แนวทางในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ให้ขั้นตอนการปฏิบัติที่มีความชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในลักษณะของการสร้างความเข้าใจลักษณะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกันสำหรับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นเหมาะสมกับผู้ที่ยังขาดประสบการณ์ แต่ผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยแห่งเจ้าของประสบการณ์ที่หลากหลาย ดังนั้น แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงไม่สอดคล้องกับการนำมาใช้กับผู้สูงอายุ แต่แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานนั้นหากพิจารณาจากการศึกษาของอิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตูลย์เมธการ (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ มนตา ตูลย์เมธการ, 2559) ทำให้เชื่อได้ว่าสามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในกลุ่มผู้สูงอายุได้ แต่อาจไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีลักษณะการเรียนรู้หรือการร่วมกิจกรรมได้ในระยะเวลาไม่ยาวนานนัก มีความเบื่อหน่าย และขาดความสนใจได้ง่าย โดยเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่สนุกสนาน ดังนั้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังที่ผู้วิจัยจึงแสวงหาแนวคิดการเรียนรู้อื่นที่มาช่วยเสริม คือ แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย เนื่องจากแนวคิดการใช้สมองเป็นฐานเป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง ซึ่งแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนี้จะให้แนวทางทั่วไปและสร้างความท้าทายให้เกิดการตื่นตัวของสมองอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) แม้ว่าการนำแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนี้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการนำมาใช้กับผู้สูงอายุไม่มากนัก

แต่ผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถช่วยเสริมแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพราะความท้าทายจะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุจะได้ลงมือในการแสวงหาคำตอบด้วยตนเองจนกว่าจะประสบความสำเร็จในการหาคำตอบด้วยตนเองและร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุรายอื่น ภายในกลุ่ม

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย พบว่า ในงานวิจัยต่างประเทศ นั้นไม่ปรากฏงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุทั้ง 3 องค์ประกอบโดยตรง มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านสุขภาพ และการมีส่วนร่วม เพียงองค์ประกอบเดียวเท่านั้น

4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมในประเทศไทย

งานวิจัยในประเทศไทยนั้น ปรากฏงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะพฤติกรรม จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ การศึกษาของอุษา โพนทอง (อุษา โพนทอง, 2553) ที่ศึกษาเฉพาะในกลุ่มอายุ 50-59 ปี จึงไม่สามารถยืนยันได้ว่าสามารถนำมาใช้ในกลุ่มของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้มีเพียงงานวิจัย 2 เรื่องที่ศึกษาการพัฒนาภาวะพฤติกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ การศึกษาของทณศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข ภาณุวัฒน์ เขิดเกียรติกุล และปณิตา วรรณพิรุณ (ทณศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคนอื่น ๆ, 2558) ใช้แนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ในการพัฒนาพฤติกรรมในผู้สูงอายุ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้สูงอายุในชุมชนในการให้ข้อมูลปัญหาและความต้องการเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบร่วมกับการใช้แนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม แม้ว่าจะสามารถพัฒนาภาวะพฤติกรรมได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ แต่เมื่อพิจารณาองค์ประกอบหรือด้านย่อยของพฤติกรรมแต่ละองค์ประกอบยังมีหลายด้านย่อยที่มีคะแนนหลังการใช้รูปแบบเพิ่มขึ้นน้อย อีกทั้ง มีองค์ประกอบหรือด้านย่อยของพฤติกรรมทั้งสามองค์ประกอบที่ไม่ปรากฏอยู่ คือ กฎหมายและสิทธิของผู้สูงอายุ และการศึกษาของอิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตูลย์เมธการ (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ มนต์ตา ตูลย์เมธการ, 2559) ที่ใช้แนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเป็นแนวคิดหลักในการสร้างรูปแบบการพัฒนาภาวะพฤติกรรม ซึ่งพบว่า ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ คือ ความรู้พฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพัฒนาพลังในต่างประเทศ

การศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาพลังในงานวิจัยต่างประเทศนั้นปรากฏอยู่ในจำนวนไม่มากนัก โดยเฉพาะงานวิจัยที่ศึกษาองค์ประกอบพัฒนาพลังครบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง แต่โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเพียงประเด็นใดประเด็นหนึ่งของพัฒนาพลังเพียงเท่านั้น เช่น การศึกษาของ Aird และ Buys (Aird และ Buys, 2015) ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะพัฒนาพลังในประเด็นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายนอกบ้านของผู้สูงอายุในประเทศออสเตรเลีย Belanger และคนอื่น ๆ (Belanger, Ahmed, Filiatrault, Yu, และ Zunzunegui, 2017) ศึกษาหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับรูปแบบที่แตกต่างกันของภาวะพัฒนาพลังในประเทศแคนาดา ซึ่งบอกเพียงรูปแบบที่มีความแตกต่างแต่ไม่ได้บอกถึงวิธีการหรือแนวคิดในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง Robbins และคนอื่น ๆ (Belanger และคนอื่น ๆ, 2017) ศึกษาเกี่ยวกับด้านสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น การศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรม Vital Aging เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุชาวเม็กซิกัน ที่ใช้แนวคิด Vital Aging แนวคิดเดียวที่สามารถพัฒนาพัฒนาพลังด้านสุขภาพได้เพียงบางองค์ประกอบเท่านั้น แต่ด้านการมีส่วนร่วมไม่สามารถพัฒนาได้ (Mendoza-Ruvalcaba และ Fernández-Ballesteros, 2016) การศึกษา เรื่อง “I am Active” : ผลกระทบของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง ที่ใช้แนวคิด I am Active แนวคิดเดียวกัน พบว่า ไม่สามารถสร้างความตระหนักหรือการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับพัฒนาพลังได้ (Mendoza-Ruvalcaba และ Arias-Merino, 2015)

แม้ว่างานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาพัฒนาพลังครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบในต่างประเทศมีปรากฏอยู่จำนวนไม่มากเท่าใดนัก แต่การวิจัยในประเทศไทยนั้นมีปรากฏเพียงพอที่จะชี้แนะผู้วิจัยในการเลือกใช้แนวคิดการเรียนรู้ในการขับเคลื่อนพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ คือ การศึกษาของอิทธิพัทธ์ สวทันพรกุล และมนนตา ตุลย์เมธการ (2559) ที่จากผลการศึกษานำมาแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain Based Learning) เป็นแนวคิดต้นแบบในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง โดยมีแนวคิดอื่นเข้ามาช่วยเสริมให้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คือ แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายเนื่องจากแนวคิดการใช้สมองเป็นฐานเป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองของผู้เรียน ซึ่งแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนี้จะให้แนวทางทั่วไปแก่ผู้เรียนและให้ผู้เรียนค้นหาแนวทางที่ท้าทายในการแก้ปัญหาหรือตอบคำถาม โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในการเป็นเครื่องมือสำหรับสืบค้น ซึ่งโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจในการเรียนรู้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังผ่านการวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายให้มีความสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงทดลองใช้รูปแบบดังกล่าวเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาพลังก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบพัฒนาพลังจากการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การพัฒนาแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ประชากรกรณีศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีทะเบียนราษฎรในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอนาตาล จังหวัดเขียงราย จำนวน 1,501 คน ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 11 คน คัดเลือกตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ ที่ (1) มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอนาตาล จังหวัดเขียงราย มากกว่า 1 ปีขึ้นไป (3) เป็นแกนนำของชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่าตัวแทนผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ย 70 ปี เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 3 คน ทั้งหมดมีระดับการศึกษาประถมศึกษา

กลุ่มที่ 2 ประชากรกรณีศึกษา คือ เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอนาตาล จังหวัดเขียงราย จำนวน 63 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน คัดเลือกตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ เป็นผู้ดำเนินงานพัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล กลุ่มตัวแทนเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาล เป็นเพศชาย

6 คน เพศหญิง 4 คน มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 7 คน และมีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 4 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยเสนอบันทึกขออนุญาตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้ออกหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยต่อนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลป่าตาล ปลัดเทศบาลตำบลป่าตาล กำนันตำบลป่าตาล ผู้ใหญ่บ้านทั้ง 14 หมู่บ้าน เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้นำท้องถิ่นและผู้นำท้องที่แล้วจึงประสานกับนักพัฒนาชุมชนของเทศบาลตำบลป่าตาลเพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพความต้องการและลักษณะวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เพื่อทำความเข้าใจบริบทและทุนทางสังคมของตำบลในการเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการสนทนา

2. ผู้วิจัยสร้างแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม 2 ชุด คือ แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนผู้สูงอายุ มีการตรวจสอบคุณภาพของแนวคำถามทั้งสองจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และมีการปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแนวคำถามทั้งสองชุดได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

3. ผู้วิจัยทำการประสานกับนักพัฒนาชุมชนอีกครั้งในการดำเนินการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำหรับการสนทนากลุ่มตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้ทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้วทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยร่วมกับนักพัฒนาชุมชนทำการติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม และทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่สำหรับการสนทนากลุ่ม คือ ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ซึ่งผู้วิจัยจะนัดหมายการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ ในวันที่ 15 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 9.00-11.00 น. และกลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาล ในวันที่ 16 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.30-16.30 น.

4. ในวันที่นัดหมายสำหรับการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ ในเวลา 8.30 น. ก่อนเริ่มต้นการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมต่อผู้ให้ข้อมูลทุกรายก่อนเริ่มการสนทนากลุ่ม จากนั้น เวลา 9.00 น. จึงดำเนินการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Moderator) ใช้แนวคำถามในการกระตุ้นการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ในประเด็นพหุผลพลัง จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 2 ชั่วโมง ระหว่างการสนทนากลุ่มผู้วิจัยทำการบันทึกภาคสนาม (Field Note) บันทึกเสียงการสนทนา (Recording) เมื่อทำการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ผู้วิจัยได้ถอดเสียงการสนทนากลุ่ม และทำการถอดรหัส (Coding) ประเด็นสำคัญ เพื่อใช้เป็นประเด็นสำหรับการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอล ซึ่งประเด็นจากการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุนั้นได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

5. ในวันกำหนดการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอล เวลา 13.00 น. ก่อนเริ่มต้นการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมต่อผู้ให้ข้อมูลทุกคน จากนั้น เวลา 13.30 น. จึงดำเนินการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอล จำนวน 11 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Moderator) ด้วยแนวคำถามในการกระตุ้นการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ในประเด็นพลังของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตอล จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตอล ใ้ระยะเวลาทั้งสิ้น 2 ชั่วโมงเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเสนอความคิดเห็นและร่วมกันแลกเปลี่ยน ระหว่างการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยทำการบันทึกภาคสนาม (Field Note) บันทึกเสียงการสนทนา (Recording)

6. เมื่อดำเนินการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ถอดเสียงการสนทนากลุ่ม จากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มทั้งสอง ร่วมกับการใช้ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพความต้องการและลักษณะวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ บริบทและทุนทางสังคมของตำบลที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาก่อนหน้านี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยระยะที่ 1 เป็นแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม 2 ชุด ได้แก่

1. แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ดังตัวอย่างแนวคำถามในภาคผนวก ค.
2. แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างแนวคำถามในภาคผนวก ค.

แนวคำถามทั้งสองมีการตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เมื่อได้รับแนวคำถามทั้งสองชุดคืนจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับนิยาม (Index of Item-Objective Congruence: ICO) พบว่า แนวคำถามการสนทนากลุ่มทั้ง 2 ชุด มีค่า IOC แต่ละข้อมากกว่า 0.5 (0.80-1.00) ดังภาคผนวก ง. จากนั้นจึงปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งในการดำเนินการสนทนากลุ่มผู้วิจัยได้มีการปรับข้อคำถามในระหว่างการสนทนากลุ่มเพื่อให้สามารถได้รับข้อคิดเห็นจากผู้ให้ข้อมูลอย่างครอบคลุม ประเด็นต่าง ๆ มากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มทั้งสองกลุ่ม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้สร้างข้อสรุปที่ผ่านการตีความ (Interpretative) ในประเด็นสภาพการเรียนรู้พัฒนาพลัง จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis) กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับ (TOWS Metrix) ของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาพลัง ร่วมกับการใช้ข้อมูลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ลักษณะวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ บริบทและทุนทางสังคมของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ก่อนหน้าการสนทนากลุ่ม ในการแสดงข้อมูลผ่านการวิเคราะห์แล้วใช้วิธีการแสดงข้อมูลด้วยการพรรณนา (Descriptive) เพื่อบรรยายให้เห็นถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาพลัง โดยกำหนดรหัสสำหรับตัวแทนผู้สูงอายุ คือ ผสอ. และกลุ่มเจ้าหน้าที่ คือ จนท.

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ระยะที่ 2 เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน แบ่งออกเป็น ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและพฤติกรรมศาสตร์ 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาตลอดชีวิต 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา 1 คน

กลุ่มทดลองใช้รูปแบบ ฯ เป็นผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา จำนวน 22 คน ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 พบว่า มีอายุเฉลี่ย 69.23 ปี เป็นเพศหญิง 15 คน เพศชาย 7 คน ทั้งหมดมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ประเด็นที่ศึกษา คือ ลักษณะและคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อให้ได้แนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุร่วมกับข้อมูลสภาพปัญหา ซึ่งแนวคิดการเรียนรู้ที่สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุและการส่งเสริมพัฒนาพลัง คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตูลย์เมธากการ, 2559) แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย ภายใต้กรอบแนวคิดพัฒนาพลัง (WHO, 2002) ซึ่งการ

เรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain Based Learning: BBL) (Jensen. 2000) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นการเตรียมสมอง (Preparation) เป็นการเตรียมสมองสำหรับการเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุด้วยการอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มาแล้วและสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุว่าต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับอะไรในเรื่องพดพลงบ้าง

1.2 ขั้นให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) เป็นการเตรียมสมองเพื่อซึมซับข้อมูลใหม่ สมองจะเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลความรู้เพิ่มเติมกับข้อมูลใหม่ตามความเป็นจริงอย่างสร้างสรรค์

1.3 ขั้นทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) ผู้สูงอายุจะเรียนรู้โดยการใช้ข้อมูลและข้อคิดเห็นเพื่อสนับสนุนเชื่อมโยงการเรียนรู้และเพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อมูลที่ผิดพลาด

1.4 ขั้นจดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) โดยดึงข้อมูลจากการเรียนรู้ รวมทั้งอารมณ์และสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุในเวลานั้นมาใช้แบบไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ

1.5 ขั้นบูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) ผู้สูงอายุจะประยุกต์ข้อมูลเดิมมาใช้กับสถานการณ์ใหม่

การนำแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมาใช้ในการส่งเสริมพดพลงของผู้สูงอายุถูกเสริมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย (Challenge Based Learning: CBL) เนื่องจากทั้งสองแนวคิดการเรียนรู้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง แต่แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนี้จะเพิ่มความท้าทายให้ผู้สูงอายุให้เกิดการกระตือรือร้นในการแก้ปัญหาหรือตอบคำถาม โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในการเป็นเครื่องมือสำหรับสืบค้น (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) มีอยู่ 5 องค์ประกอบ คือ ความคิดที่ยิ่งใหญ่ (Big Idea) คำถามที่เป็นแก่นสาระ (The Essential Question) ความท้าทาย (The Challenge) การแก้ปัญหา (Solution-Action) และการประเมิน (Assessment) แม้ว่าแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนี้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการนำมาใช้กับผู้สูงอายุไม่มากนัก แต่สามารถนำมาใช้ในการสร้างการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุได้เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี (Healthy) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของพดพลง (Malmqvist และคนอื่น ๆ, 2015) รวมทั้งการสร้างการมีส่วนร่วม การรับรู้ของผู้เรียนจากการใช้แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย (Swiden, 2015) เมื่อนำทั้งสองแนวคิดมาประสานกัน โดยเป็นการเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้ได้ขั้นตอนของรูปแบบแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการเตรียมสมอง (Preparation) เป็นการเตรียมสมองสำหรับการเชื่อมโยงการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุด้วยการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุเคยรู้ โดยใช้แนวคิดการใช้สมองเป็นฐานขั้นตอนที่ 1 ความคิดที่ยิ่งใหญ่ และขั้นตอนที่ 2 คำถามที่เป็นแก่นสาระ มาใช้ใน

การกระตุ้นผู้สูงอายุให้เกิดการเรียนรู้ภายหลังจากได้มีการเตรียมความพร้อมของสมองแล้วนั้น โดยจะใช้ประเด็นที่น่าสนใจ คือ พณพพลังซึ่งเป็นคำที่ผู้สูงอายุไม่คุ้นเคย เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิด ความสนใจ จากนั้นจึงใช้การตั้งคำถามตามคำสำคัญและประเด็นปัญหาที่นำไปสู่การค้นหาคำตอบ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้เสริมขั้นตอนที่ 3 ความท้าทาย โดยใช้แนวคำถามที่เชื่อมโยงสู่การหาคำตอบของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุต้องค้นหาคำตอบจากทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งแม้ว่าตามแนวคิดของการเรียนรู้บนความท้าทายนั้นจะเน้นทรัพยากรที่ใช้ในการแสวงหาคำตอบโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารอินเทอร์เน็ต แต่เพื่อให้การค้นหาทรัพยากรเหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงได้มีการปรับทรัพยากรเป็นคู่มือพณพพลัง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) ให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ โดยการใช้ข้อมูลและข้อคิดเห็นเพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้และตรวจสอบข้อมูลที่ผิดพลาด ซึ่งในขั้นตอนนี้ของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานได้นำขั้นตอนที่ 4 การแก้ปัญหา ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย โดยกำหนดเวลาให้ผู้สูงอายุได้เกิดผลลัพธ์และการปฏิบัติภายในเวลาที่กำหนด เพื่อสร้างความท้าทายให้กับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นจดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) โดยดึงข้อมูลจากการเรียนรู้ในเวลานั้นมาใช้โดยอัตโนมัติ เกิดการสร้างความจำเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นบูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) ให้ผู้สูงอายุประยุกต์ข้อมูลเดิมมาใช้กับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งในขั้นตอนนี้ของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานได้นำขั้นตอนที่ 5 การประเมิน ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมาเสริม เป็นการให้ผู้สูงอายุนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแสดงผลของการเรียนรู้โดยการร่วมกันนำเสนอข้อมูลร่วมกัน

ขั้นตอนของรูปแบบการส่งเสริมพณพพลังทั้ง 5 ขั้นตอนนี้เป็นการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเป็นแนวคิดหลัก โดยมีแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมาช่วยเสริม ร่วมกับการใช้ข้อมูลการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพณพพลังทั้งสามองค์ประกอบของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง ซึ่งจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค เป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการผสานทั้งสองแนวคิดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในบริบทของชุมชน

2. ผู้วิจัยสร้างรูปแบบและคู่มือการใช้รูปแบบการส่งเสริมพณพพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ประกอบด้วย

2.1 ความเป็นมาของรูปแบบ ฯ ประกอบด้วย แนวคิดการเรียนรู้ที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ ฯ การผานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย

2.2 แผนการจัดการเรียนรู้ ดังตาราง 1

2.3 การเตรียมก่อนดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ การเตรียมกลุ่มเจ้าหน้าที่เพื่อเป็นผู้ช่วยวิจัยประจำกิจกรรมการเรียนรู้ และการเตรียมกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-7 ประกอบด้วย เนื้อหาสาระ จุดประสงค์การเรียนรู้ ความสอดคล้องกับพัฒนาพลัง ขั้นตอนการเรียนรู้ วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ สถานที่จัดการเรียนรู้ ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้ และการประเมินผล ดังภาคผนวก ค. ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.4.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทำความรู้จักตัวตน มีขอบเขตของเนื้อหา คือ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

2.4.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ การออกกำลังกาย การบริโภคที่เหมาะสม การใช้ยาที่ถูกต้อง และการรักษาอารมณ์ จิตใจ

2.4.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ การดูแลตนเองทั่วไปและการตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับภูมิคุ้มกันประเภทวัคซีนที่จำเป็น

2.4.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันอันตรายในชุมชน มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน และการป้องกันจากการถูกล่อลวง

2.4.5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ

2.4.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ การออม และการทำงานในวัยผู้สูงอายุ

2.4.7 หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ มีขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และสิทธิตามกฎหมายของผู้สูงอายุ

2.5 เอกสารประกอบหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-7

3. ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก ได้แก่

3.1 แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 70 ข้อ

3.2 แบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 56 ข้อ

ตาราง 1 แผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนและระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ					เป้าหมายในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ			ระยะเวลา (นาที)
	ขั้นตอนที่ 1 การเตรียม ความพร้อม	ขั้นตอนที่ 2 การสร้าง ความท้าทาย	ขั้นตอนที่ 3 การสร้าง ความเข้าใจ ภายใต้เงื่อนไขเวลา	ขั้นตอนที่ 4 การประมวล ข้อมูลใหม่	ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอ ข้อมูล	สุขภาพ	การมีส่วนร่วม	ความมั่นคง	
1 การทำความรู้จักตัวตน	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	90
2 การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	120
3 การสัมภาษณ์เรื่องสุขภาพที่ ขาดหาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	180
4 การป้องกันภัยอันตรายใน ชุมชน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	180
5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	150
6 การมีรายได้และความ เพียงพอในชีวิต	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	150
7 การพิทักษ์สิทธิและกฎหมาย ผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	180

4. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง ฯ จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน เป็นการหาความเหมาะสมและความถูกต้องของแผนการจัดการเรียนรู้ เนื้อหาพัฒนาพลัง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นต่อรูปแบบ ฯ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คน ให้ข้อคิดเห็นว่ารูปแบบ ฯ มีความเหมาะสม มีความถูกต้อง แต่ควรปรับภาษาในเนื้อหาพัฒนาพลังให้เข้าใจง่าย จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

5. ผู้วิจัยหาคุณภาพของแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก ด้วยการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 7 คน และปรับข้อคำถามรายชื่อของแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภายหลังได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อออกหนังสือขอทดลองใช้ (Try Out) รูปแบบ ฯ และทดลองใช้เครื่องมือวิจัย (แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก)

6. ผู้วิจัยขออนุญาตนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา เพื่อดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ฯ และทดลองใช้เครื่องมือวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยประสานกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เพื่อดำเนินการคัดเลือกและติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบ ฯ และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองใช้เครื่องมือ

7. ผู้วิจัยร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน จากบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุ 1,329 คน สำหรับการทดลองใช้เครื่องมือเมื่อเรียบร้อยแล้วนั้น ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อไปยังกลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวที่บ้านของผู้สูงอายุแต่ละราย แจ้งโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย เหตุผลที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือ และการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

8. เมื่อได้รับความยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือจนครบ 30 คน จากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ด้วยการหาค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) Kuder-Richardson 20 (KR-20) สำหรับแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนักตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha Cronbach Coefficient) ซึ่งผู้วิจัยได้นำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งสองชุดปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ภายหลัง

การได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบรูปแบบ ฯ โดยการประสานกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมอีกครั้ง เพื่อคัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัย จำนวน 2 คน ที่มีคุณสมบัติ คือ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จากรายชื่อของเจ้าหน้าที่เทศบาล ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ที่มีความยินดีเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยนักวิจัย

9 ผู้วิจัยนำบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบ้านเหล่า จำนวน 1,395 คน (เทศบาลตำบลบ้านเหล่า, 2560) มาใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมตามเกณฑ์คุณสมบัติข้างต้น พบว่า มีผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดเลือก จำนวน 1,079 ราย จากนั้นจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) ด้วยการจับทำบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุทั้ง 1,079 คน

10. เมื่อได้รายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายเพื่อแจ้งถึงโครงการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย เหตุผลของการได้รับเชิญเข้าร่วมการวิจัย การขอความยินยอม เข้าร่วมการวิจัย และการนัดหมายกำหนดการของการดำเนินการวิจัยตามแผนการเรียนรู้ในรูปแบบ การส่งเสริมพัฒนาพลัง ฯ กำหนดการดำเนินการวิจัยในวันที่ 11, 12, 13 และ 14 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ระยะเวลา 4 วันตั้งแต่เวลา 8.30 น.-16.30 น. ณ ห้องประชุม เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

11. ผู้วิจัยร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมในการคัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัย จำนวน 2 ราย (คุณวุฒิระดับปริญญาตรี) และมีการเตรียมผู้ช่วยนักวิจัย ดังนี้ (1) ขอความยินยอมและความสมัครใจในการเป็นผู้ช่วยนักวิจัย (2) ชี้แจงโครงการวิจัยโดยละเอียด (3) มอบคู่มือรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง ฯ แก่ผู้ช่วยนักวิจัย คนละ 1 เล่ม (4) ชี้แจงกระบวนการดำเนินกิจกรรมฐานการเรียนรู้ทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้โดยละเอียด (5) ชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำฐานการเรียนรู้ทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้ (6) เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัย (7) จัดฐานการเรียนรู้เสมือนจริงทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้ โดยให้ผู้ช่วยวิจัยแสดงบทบาทสมมติในการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำกิจกรรมการเรียนรู้ควบคู่กับการชี้คู่มือรูปแบบ ฯ ที่ได้รับเป็นแนวทาง (8) ผู้วิจัยประเมินการแสดงบทบาทสมมติของผู้ช่วยวิจัย และให้คำแนะนำ ชี้แนะเพิ่มเติม

12. เมื่อถึงกำหนดวันที่นัดหมาย ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ในรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง ฯ ระยะเวลา 4 วัน ตามกำหนดการในภาคผนวก จ.

13. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ และความตระหนักจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง และขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทถึงความเหมาะสมของรูปแบบการ

ส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย เพื่อนำไปใช้ในการทดลองในระบะการวิจัยที่ 3

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย จำนวน 1,501 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ซึ่งการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้ (1) มีทะเบียนราษฎร์อยู่ในพื้นที่ของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย (2) ไม่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถควบคุมอาการความรุนแรงได้ที่อาจคุกคามต่อชีวิตและเป็นอันตรายได้หากต้องเข้าร่วมการวิจัย หรือมีโรคประจำตัวแต่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ดี (3) ไม่มีความพิการที่ไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมการวิจัย คือ หูหนวก ตาบอด การเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก (4) สามารถเขียนหนังสือและพูดคุยได้ตามปกติ และ (5) ยินดีและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

กำหนดเกณฑ์การคัดออก เมื่อพบว่า มีเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใด ดังนี้ (1) ไม่มีทะเบียนราษฎร์อยู่ในพื้นที่ของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย (2) มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถควบคุมอาการความรุนแรงได้ที่อาจคุกคามต่อชีวิตและเป็นอันตรายได้หากต้องเข้าร่วมการวิจัย (3) มีความพิการที่ไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมการวิจัย คือ หูหนวก ตาบอด การเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก (ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี) (4) ไม่สามารถเขียนหนังสือและพูดคุยได้ตามปกติ และ (5) ไม่ยินดีและไม่ยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

เมื่อทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก และเกณฑ์การคัดออก พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุที่เป็นไปตามเกณฑ์คุณสมบัติ จำนวน 1,162 คน เมื่อได้จำนวนของผู้สูงอายุตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ผู้วิจัยทำการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*power Version 3.1 กำหนดค่าต่าง ๆ ดังนี้

1) Test Family เลือก F tests

2) Statistical test เลือก MANOVA Global effects

3) Type of power analysis เลือก A priori: Computer required sample size – given α , power, and effect size และมีการกำหนด Input Parameters ต่าง ๆ ได้แก่

3.1) ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size f^2 (V)) = 0.4 (การกำหนดอิทธิพลขนาดใหญ่ (Large) โดยอ้างอิงการคำนวณค่าอิทธิพลจากงานวิจัยของอุษา โพนทอง (อุษา โพนทอง, 2553) พบว่า มีขนาดของอิทธิพลขนาดใหญ่)

3.2) ความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อนในการทดสอบประเภทที่หนึ่ง $\alpha = 0.05$

3.3) อำนาจการทดสอบ = $(1 - \text{ความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อนในการทดสอบประเภทที่สองหรือ } 1 - \beta \text{ err prob}) = 0.95$

3.4) จำนวนกลุ่ม (Number of Groups) กำหนดเท่ากับ 2 แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 15 ราย และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 ราย

3.5) ตัวแปรตอบสนอง (Response variables) กำหนดเท่ากับ 2

ผลการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เท่ากับ 42 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 10 คือ 4.2 คน จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างสำหรับทั้งสองกลุ่ม จำนวน 6 คน (กลุ่มทดลอง 3 คน และกลุ่มควบคุม 3 คน) รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 48 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากเพื่อจัดแต่ละคู่เข้ากลุ่มสภาพการณ์การทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 24 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 ราย โดยกำหนดสุ่มหมายเลข 1 และหมายเลข 2 ตามลำดับรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่ได้หมายเลข 1 จะถูกจัดเข้าสู่กลุ่มทดลอง (Experiment Group) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้หมายเลข 2 จะถูกจัดเข้าสู่กลุ่มควบคุม (Control Group) กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งหมด 24 คน มีอายุเฉลี่ย 68.04 ปี แบ่งออกเป็นเพศหญิง 23 คน เพศชาย 1 คน ทั้งหมดมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำหรับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม จำนวนทั้งหมด 24 คน มีอายุเฉลี่ย 68.08 ปี แบ่งออกเป็นเพศหญิง 23 คน เพศชาย 1 คน ทั้งหมดมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปรต้น คือ การได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย แบ่งออกเป็น กลุ่มที่ได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการ (กลุ่มควบคุม)

2) ตัวแปรตาม คือ พัฒนาการ 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ และด้านความตระหนัก

แบบแผนการดำเนินการทดลอง

แบบแผนการศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการวัดก่อน-หลังการทดลองและมีการจับคู่อย่างสุ่ม (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design, Using Matched Subjects) (Fraenkel, 2019) เพื่อการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่มีผลต่อตัวแปรตามที่ต้องการศึกษา แต่เป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยไม่ต้องการศึกษาว่ามีผลต่อตัวแปรตาม ผู้วิจัยจึงพยายามควบคุมเพื่อจะได้ทราบว่าตัวแปรอิสระที่ต้องการทดลองเป็นสาเหตุที่แท้จริง (ชูศรี วงศ์รัตนะ และ งามอาจ นัยพัฒน์,

2551) ด้วยวิธีการควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการจับคู่อย่างสุ่ม (Random Matching) กำหนดตัวแปรที่คาดว่าจะมีผลต่อตัวแปรตาม ได้แก่ อายุ เพศ และระดับการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดที่มีผลต่อพฤติกรรม (World Health Organization, 2002; วิไลพร วงศ์คีนี, วจนิตนาวัฒน์, และ กนกพร สุคำวัง, 2557; สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และ อุบลวรรณ หงษ์วิทยากร, 2559) จำนวน 24 คู่ที่มีอายุ เพศ และระดับการศึกษาใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยมีแบบแผนการวิจัย ดังนี้

กลุ่มทดลอง (Treatment Group)	R	O ₁	X	O ₂
กลุ่มควบคุม (Control Group)	R	O ₃	C	O ₄

ภาพประกอบ 5 แบบแผนการดำเนินการทดลอง

ที่มา : Fraenkel; et al. 2014

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การจับสุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่ม
X	แทน	การให้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม
C	แทน	การไม่ให้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม
O ₁	แทน	การวัดและประเมินพฤติกรรมก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง
O ₂	แทน	การวัดและประเมินพฤติกรรมหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
O ₃	แทน	การวัดและประเมินพฤติกรรมก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม
O ₄	แทน	การวัดและประเมินพฤติกรรมหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยเข้าพบนายกเทศมนตรีตำบลป่าตาล และปลัดเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลอง เมื่อได้รับอนุญาตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยประสานกับนักพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลป่าตาล เพื่อดำเนินการคัดเลือกและติดต่อกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลป่าตาล จำนวน 1,501 คน (เทศบาลตำบลป่าตาล. 2561) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติ ร่วมกับนักพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลป่าตาล พบว่า มีผู้สูงอายุที่ผ่านการเกณฑ์คุณสมบัติ จำนวน 1,162 คน

2. ผู้วิจัยดำเนินการจับคู่อย่างสุ่มตามตัวแปรที่กำหนดที่คาดว่าจะมีผลต่อตัวแปรตาม ได้แก่ อายุ เพศ และระดับการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดที่มีผลต่อพัฒนาผล ได้ทั้งหมด 561 คู่ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) เพื่อสุ่มคู่ของตัวอย่างจำนวน 24 และสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อกำหนดสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ เข้ากลุ่มสภาพการณ์การทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 24 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 ราย

3. เมื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยร่วมกับนักพัฒนาชุมชนตำบลป่าตาล ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย เพื่อแจ้งถึงโครงการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย เหตุผลของการได้รับเชิญเข้าร่วมการวิจัย การขอความยินยอม เข้าร่วมการวิจัย และการนัดหมายกำหนดการของการดำเนินการวิจัยตามแผนการเรียนรู้ในรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลฯ ซึ่งได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 48 ราย กำหนดการดำเนินการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลองในวันที่ 19, 20 และ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ระยะเวลา 3 วันตั้งแต่เวลา 8.30 น.-16.30 น. สถานที่ คือ ศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ห้องประชุม และนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบพัฒนาผลฯ ด้านความรู้ และประเมินพัฒนาผลฯ ด้านความตระหนัก ในวันที่ 18 และ 22 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561

4. ผู้วิจัยร่วมกับนักพัฒนาชุมชน เทศบาลตำบลป่าตาลคัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัย จำนวน 2 คน ที่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรี เป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย และยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยนักวิจัย เมื่อได้คัดเลือกผู้ช่วยนักวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการเตรียมผู้ช่วยนักวิจัย ดังนี้ ผู้วิจัยชี้แจงโครงการวิจัยโดยละเอียด แจกคู่มือรูปแบบฯ แก่ผู้ช่วยนักวิจัย คนละ 1 เล่ม จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมฐานการเรียนรู้ทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้โดยละเอียด คือ บทบาทหน้าที่ในการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยการเรียนรู้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ช่วยวิจัยสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัย กระบวนการดำเนินกิจกรรมทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้ จัดกิจกรรมการเรียนรู้เสมือนฐานการเรียนรู้จริงทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้โดยให้ผู้ช่วยวิจัยแสดงบทบาทสมมติของการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยการเรียนรู้ โดยใช้คู่มือรูปแบบฯ ที่ได้รับแจกคนละ 1 เล่ม เป็นแนวทาง จากนั้นผู้วิจัยประเมินการแสดงบทบาทสมมติของผู้ช่วยวิจัย และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

5. ผู้วิจัยดำเนินการประเมินพัฒนาผลฯ ก่อนการทดลองใช้รูปแบบฯ ในกลุ่มควบคุม ในวันที่ 18 เดือนธันวาคม พ.ศ.2561 เวลา 9.00-11.00 น. ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

6. เมื่อถึงกำหนดวันที่นัดหมายกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ในรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลฯฯ ตามกำหนดการในภาคผนวก ฉ.

7. ผู้วิจัยดำเนินการประเมินคุณภาพล่วงหน้าก่อนการทดลองใช้รูปแบบ ฯ ในกลุ่มควบคุม วันที่ 22 เดือนธันวาคม พ.ศ.2561 เวลา 9.00-11.00 น. ณ ศูนย์สุขภาวะชุมชน ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

8. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ และความตระหนัก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ซึ่งได้ดำเนินการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือตั้งแต่การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ตรวจสอบคุณภาพด้วยวิธีการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน เป็นการประเมินความสอดคล้องตามแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดพัฒนาพลัง แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย และแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญระบุข้อเสนอแนะลงไปในรูปแบบ ฯ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คน มีข้อเสนอแนะเรื่องเนื้อหาพัฒนาพลังที่มีความเหมาะสมและถูกต้อง กระบวนการหรือขั้นตอนการสร้างการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้เหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ แต่ต้องปรับคำศัพท์บางคำที่เป็นศัพท์เทคนิคให้สอดคล้องกับความเข้าใจของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อดำเนินการแก้ไขรูปแบบ ฯ จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

2. แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ เป็นการเลือกตอบแบบถูก-ผิด (True-False) เพื่อให้ง่ายและเหมาะสมกับการตอบของผู้สูงอายุ มีจำนวน 70 ข้อ โดยกำหนดสัดส่วนน้ำหนักของจำนวนข้อคำถามในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ตามขอบเขตเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ หน่วยที่ 1 จำนวน 6 ข้อ (ร้อยละ 8.57) หน่วยที่ 2 จำนวน 8 ข้อ (ร้อยละ 11.43) หน่วยที่ 3 จำนวน 12 ข้อ (ร้อยละ 17.14) หน่วยที่ 4 จำนวน 12 ข้อ (ร้อยละ 17.14) หน่วยที่ 5 จำนวน 10 ข้อ (ร้อยละ 14.29) หน่วยที่ 6 จำนวน 10 ข้อ (ร้อยละ 14.29) และหน่วยที่ 7 จำนวน 12 ข้อ (ร้อยละ 17.14) แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ มีการตรวจสอบคุณภาพ 4 วิธีการ คือ

1) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ด้วยการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) พบว่า แต่ละข้อคำถามมีค่ามากกว่า 0.5 (IOC = 0.71-1.00) ดังภาคผนวก ง. จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการทดลองใช้ (Try Out) เครื่องมือจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ ผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา จำนวน 30 คน จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่า Kuder-Richardson 20 (KR-20) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ดังภาคผนวก ง.

3) การตรวจสอบความยาก-ง่าย (p) พบว่า มีค่าความยากง่ายทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.25-0.81 คือ ค่อนข้างง่ายถึงค่อนข้างยาก มีเพียง 1 ข้อที่มีความยาก-ง่าย เท่ากับ 0.81 คือ อยู่ในระดับง่ายมาก แต่ผู้วิจัยได้พิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้วไม่ตัดออก เนื่องจากความง่ายของคำถามเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ ดังภาคผนวก ง.

4) การตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก (r) พบว่า แบบทดสอบพฤติกรรมพลังด้านความรู้มีค่าอำนาจจำแนกทุกข้ออยู่ตั้งแต่ 0.38-0.75 คือ พอใช้ถึงดีมาก ดังภาคผนวก ง.

3. แบบประเมินพฤติกรรมพลังด้านความตระหนัก เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นว่ามีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เท่ากับ 0 คะแนน เห็นด้วย หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นว่ามีความสำคัญ แต่ยังไม่จำเป็นต้องนำไปใช้หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เท่ากับ 1 คะแนน และเห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นว่ามีความสำคัญ และจะนำไปใช้หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เท่ากับ 2 คะแนน มีจำนวน 56 ข้อ โดยกำหนดสัดส่วนน้ำหนักของจำนวนข้อความในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ตามขอบเขตเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ หน่วยที่ 1 จำนวน 3 ข้อ (ร้อยละ 5.36) หน่วยที่ 2 จำนวน 7 ข้อ (ร้อยละ 12.50) หน่วยที่ 3 จำนวน 10 ข้อ (ร้อยละ 17.85) หน่วยที่ 4 จำนวน 10 ข้อ (ร้อยละ 17.85) หน่วยที่ 5 จำนวน 8 ข้อ (ร้อยละ 14.29) หน่วยที่ 6 จำนวน 8 ข้อ (ร้อยละ 14.29) และหน่วยที่ 7 จำนวน 10 ข้อ (ร้อยละ 17.86) มีการตรวจสอบคุณภาพ 2 วิธีการ คือ

1) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) พบว่า แต่ละข้อความมีค่ามากกว่า 0.5 (IOC = 0.57-1.00) ดังภาคผนวก ง. จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการทดลองใช้ (Try Out) เครื่องมือจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 ราย จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha Cronbach Coefficient) พบว่า แบบประเมินพฤติกรรมพลังด้านความตระหนัก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 ดังภาคผนวก ง.

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในระยที่ 3 ผู้วิจัยแบ่งข้อมูลในการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบพหุคูณระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ Hotelling's T^2 ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบพหุคูณระหว่างกลุ่มทดลอง (Treatment) และกลุ่มควบคุม (Control) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

การป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างทุกรายโดยอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยทุกขั้นตอน ระยะเวลาที่ต้องเข้าร่วมการวิจัย และการชี้แจงถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างจะสามารถเป็นแกนนำด้านพหุคูณและสามารถนำความรู้จากการเข้าร่วมการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จริยธรรมในการวิจัย

การศึกษานี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-179/2561 ซึ่งผู้วิจัยได้คำนึงถึงหลักจริยธรรมตามหลักการของเฮลซิงกิ (Helsinki Ethical Principles) โดยได้มีการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของบุคคล (Principle of Respect for Person) ได้แก่

1.1 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อการตัดสินใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกหัวข้อ ประกอบด้วย ชื่อเรื่องการวิจัย หลักการและเหตุผลของการวิจัยอย่างย่อ เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับเชิญเข้าร่วมในการวิจัย วัตถุประสงค์และกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างจะต้องปฏิบัติในการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้อง ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการทำวิจัย ความปลอดภัยในกระบวนการวิจัยหรือความเสี่ยงที่มีต่อกลุ่มตัวอย่างหรือความไม่สะดวกที่อาจเกิดในการเข้าร่วมโครงการวิจัย มาตรการรักษาความลับของรายงานวิจัยที่จะเกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง การให้ค่าตอบแทน ค่าชดเชย ค่าเสียหาย แหล่งเงินทุนวิจัย ผู้ให้การสนับสนุนโครงการวิจัย สถาบันที่ร่วมในการทำวิจัย การแจ้งการสิ้นสุดการวิจัย การทำลายข้อมูลที่มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ การที่กลุ่มตัวอย่างสามารถมีอิสระที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีการสูญเสียผลประโยชน์ใด ๆ การดำเนินและการทำงาน การแจ้งต่อกลุ่มตัวอย่างถึงการได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ดังภาคผนวก ข.

1.2 ผู้วิจัยขอความเห็นชอบและการให้ความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย ด้วยการลงลายมือชื่อในหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย หลังจากที่ถูกกลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนเกี่ยวกับการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ ไม่มีการบังคับหรือทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกจำยอมที่จะต้องเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนการเริ่มต้นเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยใช้ภาษาที่สามารถเข้าใจได้ง่ายตามระดับความรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย ไม่ใช้ภาษาที่เป็นภาษาทางเทคนิคที่เข้าใจยากตลอดระยะเวลาการวิจัย ที่มีกลุ่มตัวอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาษาที่ใช้ในเอกสารชี้แจงการวิจัย เอกสารขอความยินยอม ภาษาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่การแนะนำตัวของผู้วิจัยตลอดจนเสร็จสิ้นการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถซักถามข้อสงสัย และตอบคำถามของกลุ่มตัวอย่างเพื่อความเข้าใจในโครงการวิจัยที่ครบถ้วนสมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการตัดสินใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

1.5 ผู้วิจัยให้ความมั่นใจแก่กลุ่มตัวอย่างถึงมาตรการการรักษาความลับตลอดการวิจัยและการรายงานผลการวิจัย คือ ผู้วิจัยจะปกป้องสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการได้รับการปกปิดข้อมูลส่วนตัวที่จะเชื่อมโยงไปถึงตัวของกลุ่มตัวอย่างในทุกขั้นตอนการวิจัย ได้แก่ ข้อมูลดิบ ข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ และรายงานการวิจัยจะไม่มีระบุชื่อ นามสกุลของผู้ให้ข้อมูลโดยเด็ดขาด แต่เป็นการให้ชื่อสมมติเท่านั้น โดยผู้วิจัยกระทำการแจ้งกลุ่มตัวอย่างทุกรายก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะลงนามในใบให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. การคำนึงถึงสิทธิประโยชน์ (Principle of Benefit) ผู้วิจัยทำการประเมินความเสี่ยงและผลประโยชน์อย่างเป็นระบบที่มีต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้มีความเสี่ยงต่อผู้ให้ข้อมูลน้อยมากหรือไม่มีเลย เนื่องจาก ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามสถานที่นัดหมาย และในการดำเนินการวิจัยไม่มีการใช้สารเคมีหรือวัสดุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายใดใดแก่กลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้จะมีความเสี่ยงที่ต่ำต่อกลุ่มตัวอย่างแล้วนั้นยังส่งผลประโยชน์ต่อตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยนั้นเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัยได้มีความรู้เกี่ยวกับการเป็นพดพพลังได้ และสามารถนำสิ่งที่ได้รับไปปฏิบัติใช้กับตนเองและถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่นให้มีพดพพลังได้ ผู้วิจัยได้อธิบายข้อมูลความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยอย่างละเอียดตั้งแต่ในขั้นตอนการให้ข้อมูลก่อนการขอความยินยอมในการเข้าร่วมในการวิจัยและมีการระบุถึงความเสี่ยงและผลประโยชน์ที่ชัดเจนในใบขอความยินยอม

อย่างไรก็ตาม หากกลุ่มตัวอย่างมีอาการผิดปกติทางด้านสุขภาพเกิดขึ้นระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาลให้ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้การดูแลในเบื้องต้น และนำส่งกลุ่มตัวอย่างไปยัง โรงพยาบาลอำเภอหรือโรงพยาบาลจังหวัดตามความเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการติดต่อประสานงาน และค่าใช้จ่ายส่วนเกินจากสิทธิการรักษาของกลุ่มตัวอย่าง

3. การคำนึงถึงความถูกต้องและยุติธรรม (Principle of Justice) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามหลักเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้อย่างเที่ยงธรรมโดยไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง คือ ผู้วิจัยนั้นจะไม่นำเสนอผลประโยชน์ให้กับบุคคลที่ผู้วิจัยชื่นชอบ และไม่คัดเลือกบุคคลใดออกจาก การวิจัยเนื่องด้วยเหตุผลส่วนตัวของผู้วิจัย โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเป็นไปตามเกณฑ์คุณสมบัติที่ ได้กำหนดและวิธีการสุ่มเข้ากลุ่มที่ทุกรายมีโอกาสอย่างเท่าเทียม



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผ่านการวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุ ร่วมกับการใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายให้มีความสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงทดลองใช้รูปแบบดังกล่าวเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบนี้ ตลอดจนการขยายองค์ความรู้ไปสู่พื้นที่อื่นในการส่งเสริมพัฒนา โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุนี้เป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงป้องกัน กลยุทธ์เชิงแก้ไข และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาของผู้สูงอายุในชุมชน มีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ตำบลป่าตาลเป็นตำบลหนึ่งในสามตำบลของอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ยกฐานะเป็นตำบล เมื่อปี พ.ศ. 2454 จัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตาล เมื่อ พ.ศ. 2539 และยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลตำบลป่าตาล เมื่อ พ.ศ. 2551 มีเขตการปกครอง 72.25 ตารางกิโลเมตรหรือ 45,156.25 ไร่ มีหมู่บ้าน 14 หมู่บ้าน ซึ่งครอบคลุมที่ตั้งของที่ว่าการอำเภอขุนตาล อยู่ห่างจังหวัดเชียงราย 60 กิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบเอียงจากทิศตะวันออกไปทิศตะวันตก ทิศตะวันออกเป็นภูเขา ทิศตะวันตกเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำอิง มีครัวเรือน 2,662 หลังคาเรือน ประชากร 7,800 คน เป็นเพศชาย 3,821 คน เพศหญิง 3,979 คน เป็นกลุ่มอายุ 50-59 ปี 3,077 คน อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 1,501 คนที่เป็นเพศชาย 721 คน เพศหญิง 780 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้นที่มีอายุ 60-69 ปี นักเรียนผู้สูงอายุ 219 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่นับถือศาสนาพุทธตามวัฒนธรรมล้านนา

ตำบลป่าตาลมีทุนทางสังคมหรือทุนของชุมชนที่เป็นกลไกสำคัญขับเคลื่อนการดำเนินงานดูแลผู้สูงอายุในตำบล แบ่งออกเป็น 6 ระดับที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการดูแลผู้สูงอายุ คือ ทุนระดับบุคคล 75 คน โดยเป็นปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นต้นแบบ และรวมกลุ่มสร้างกิจกรรมต่าง ๆ

ทุนระดับองค์กรทางสังคมเป็นกลุ่มระดับหมู่บ้านหรือชุมชน 4 กลุ่ม ที่ผู้สูงอายุดำเนินการเองโดยตรง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ทุนระดับหน่วยงานและแหล่งประโยชน์ 21 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 2 แห่ง พระธาตุขุนตาล ศูนย์ป้องกันบรรเทาสาธารณภัย การแพทย์ฉุกเฉิน อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ โฮงเฮียนผู้สูงวัยตำบลป่าตาล ศูนย์สุขภาพชุมชน เทศบาลตำบลป่าตาล วัดในชุมชน 10 แห่ง เทศบาลตำบลป่าตาล กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลป่าตาล ทุนระดับหมู่บ้าน 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ ส่งเสริมการออกกำลังกาย หมู่บ้านต้นแบบในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ทุนระดับระดับตำบล 10 กลุ่ม ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ กองทุนสวัสดิการชุมชน ชมรมผู้สูงอายุตำบล คณะกรรมการโฮงเฮียนผู้สูงวัย ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมร่ววย้อยนยุคเพื่อสุขภาพ กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ ธนาคารชยะ ตำบล ธนาคารความดีตำบล ทุนระดับเครือข่าย 1 กลุ่ม คือ เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัด เชียงราย ทุนทางสังคมทั้ง 6 ระดับ มีส่วนสำคัญในการส่งเสริม สนับสนุนและผลักดันการดำเนิน กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาลหรือโฮงเฮียนผู้สูงวัยตำบลป่าตาล จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 7 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 ดำเนินกิจกรรมทุกวันพุธ เวลา 08.30-14.30 น. มีการดำเนินงานร่วมกับ เครือข่ายในพื้นที่ คือ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรม เช่น ธนาคารความดี นันทนาการ สันทนาการ แข่งขันกีฬา การสอบวัดผลในชั้นเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนศึกษาในศูนย์ การศึกษานอกโรงเรียน จัดหลักสูตรแหล่งเรียนรู้ในชุมชนโดยจัดเป็น 6 ฐานเรียนรู้ ได้แก่ ฐานภูมิปัญญาเศรษฐกิจพอเพียง ฐานภูมิปัญญาหัตถกรรมและสิ่งประดิษฐ์ ฐานภูมิปัญญาการเล่นดนตรีพื้นเมือง ฐานภูมิปัญญาปราชญ์ชาวบ้านหมอเมือง ฐานแปรรูปอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรไทย ฐานภูมิปัญญาสมุนไพรไทยและแพทย์ทางเลือกหัตถบำบัดสมุนไพรไทยในการรักษาโรค มีการมอบ ปริญญาชีวิตหลังจบการเรียน ทั้งนี้ เทศบาลตำบลป่าตาลมีแผนที่จะเพิ่มการดำเนินการให้ครอบคลุม ผู้สูงอายุทั้งตำบล และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้ โดยส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาลจึงอยู่ภายใต้กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล

2. สภาพการจัดการเรียนรู้ตามประเด็นของพัฒนาพลัง

2.1 สุขภาพ

2.1.1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ยังไม่พบการจัดการเรียนรู้ที่ชัดเจนหรือมีความจำเพาะเจาะจง โดยส่วนใหญ่ยังคงเป็นการสร้างความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพเท่านั้น ดังนั้น จึงยังมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เมื่อเป็นผู้สูงอายุ

เพื่อให้เกิดความความรู้และความตระหนักเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการปรับมุมมองในฐานะที่ตนเองนั้นเป็นผู้สูงอายุ และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลง

“...ในส่วนของการเรียนการสอนเรื่องสุขภาพของพี่ก็จะสอนแทรกเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับวัยผู้สูงอายุทั้งเรื่องการออกกำลังกาย จะเป็นเรื่องของสรีระ แล้วก็ในเรื่องของสมอง เรื่องของอัลไซเมอร์... เราก็จะเอาเกี่ยวกับเรื่องสมอง ภาวะสมองเสื่อม การออกกำลังกายไม่ให้สมองเราเสื่อม แล้วก็การนับเลขอย่างนี้ค่ะ...” (จนท 10, 16/02/2561)

2.1.2 การตรวจสุขภาพประจำปี การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปในรูปแบบที่มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุให้บริการตรวจวัดความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ในวันที่มีกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุหรือการเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านเท่านั้น ไม่ได้มีการสร้างความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องของการตรวจสุขภาพประจำปี ดังนั้น จึงควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทุกกลุ่ม

“มีตลอดเลยมันมี อผส เจ้าหน้าที่ที่ต้องได้ไปอนามัยแล้ว” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“มี อผส มาดูแล มีมาวัดความดัน มียามืออะไรให้ คนไหนไม่สบายก็ให้ ยา พาไปหาหมอ คนความดันสูงก็พาไปหาหมอ...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...ถ้าเป็นตรวจสุขภาพประจำปี เราไม่ได้ทำนะคะ...ผู้สูงอายุ 80-90% เป็นคนไข้เดิมของโรงพยาบาลอยู่แล้ว พวกนี้ก็จะตรวจสุขภาพของเขา และหมอจะ Follow up อยู่ตลอด...พี่ก็จะเน้นย้ำ ถ้าหมอนัด Follow up จะต้องไป...ในโรงเรียนของเราจะมี อผส ที่ทุกครั้งที่เรียนเราจะมาดูแล...ถ้าบรรจุลงในหลักสูตรจริง ๆ ยังไม่มีค่ะ” (จนท 10, 16/02/2561)

2.1.3 การพักผ่อนนอนหลับ เป็นประเด็นที่พบว่าการอดแทรกอยู่ในกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเทศบาลตำบลป่าตาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง และโรงพยาบาลขุนตาลได้ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับที่ถูกต้อง เพียงพอ และการแก้ไข ป้องกันปัญหาการนอนไม่หลับ

“มี ก็ให้ออกกำลังกายมันจะนอนหลับ...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...แล้วแต่คนเผ่าว่าไปสมัครรุ่นใด ไม้หลับเป็นกะหื้อหลับ ไม้เล่นเป็นกะหื้อเล่น ไม้ไค่พอนกะพอนถนัดของไค่มัน...” (ผสอ 5, 15/02/2561)

2.1.4 การออกกำลังกาย เป็นประเด็นที่มีความเด่นชัดที่สุดของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่ต้องมีทุกครั้งในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การรำไม้พลอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และมีการนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านด้วย

“...ออกกำลังกายก็มีรำวงย้อนยุค...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“รำไม้พลอง เปตองก็มี บั้งจักรยาน บั้งคนเดียว บั้งรวมกลุ่มก็ได้ ”
(ผสอ 2, 16/02/2561)

“ ตอนเช้าไหว้พระเคารพธงชาติแล้วก็ออกกำลังกาย เข้าห้องเรียนก็มีพระมาเทศน์ เสร็จแล้วมีกิจกรรมแล้วก็ทานข้าว...” (ผสอ 11, 15/02/2561)

“...แบ่งกลุ่ม...กลุ่มนี้จะไปเล่นกีฬา รำวงย้อนยุค...ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การออกกำลังกาย...” (จนท 10, 16/02/2561)

2.1.5 การบริโภคที่เหมาะสม มีการจัดการเรียนรู้โดยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง และโรงพยาบาลขุนตาล ที่ได้มาให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารการกินที่มีความเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

“กินจะได้อายุยืน บ่กินเผ็ด กินเค็ม ลาบของดิบบ่หื้อกิน...กะมาบอกเนียในโรงเรียนนะ วันเดียวกันกับอาหารการกิน เดียวนี้สารพิษมันหนักเฮากะต้องกินน้ำมันน้กกหื้อมันชะล้าง” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“... ส่วนใหญ่ก็จะเป็น รพ.สต. 2 ที่จะมาคุยเรื่องการกินอาหาร เอาโมเดลอาหารต่าง ๆ ว่ากินปริมาณเท่าไรมาสอน” (จนท 10, 16/02/2561)

2.1.6 การหลีกเลี่ยงมลภาวะ พื้นที่ของตำบลป่าตาลแม้จะเป็นพื้นที่ตั้งของตัวอำเภอขุนตาล แต่พบว่าสภาพพื้นที่นั้นเป็นแบบชุมชนชนบทที่ไม่ประสบกับปัญหาของมลภาวะ มีเพียงปัญหาหมอกควันจากการเผาป่าในเขตพื้นที่ภูเขาที่ตำบลป่าตาลไม่ได้รับผลกระทบแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม ควรที่จำได้มีการจัดฐานการเรียนรู้เพื่อการป้องกันมลภาวะขึ้นด้วย

“ปิดจมูกครับ ปิดจมูกบ้างครับ...” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“หมอกควันไฟ เผาทางไกลก็มี แต่ระยะเดี๋ยวนี้บ่มีแล้ว เขาห้าม...
จากอนามัยครับ มาสอนในโรงเรียน” (ผสอ 1, 15/02/2561)

2.1.7 การรักษารวมจิตใจ มีการจัดการเรียนรู้โดยมีพระภิกษุสงฆ์ในพื้นที่ตำบลมาบรรยายธรรมะก่อนการเริ่มกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ควรที่จะมีการมีการสร้างฐานการเรียนรู้ที่สอดแทรกความสำคัญของการรักษารวมจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนัก

“มีสอนในโรงเรียนครับ คุณหมอมานะแนะนำว่าเราต้องมีความรู้สึที่ดีขึ้น
ทุกวัน ๆ...สอนให้นายใจเข้าออกด้วย หายใจลึก ๆ ผีความจำ...สนุกครับ
จิตใจเราดีด้วย นับวันคืนไค่อยากจะให้ถึง...” (ผสอ 5, 15/02/2561)

“...เรื่องเกี่ยวกับจิตใจผู้สูงอายุนะครับ...ก็ไม่เชิงเป็นการเรียนการสอน
เป็นเรื่องธรรมะ การใช้ชีวิตเป็นผู้สูงอายุ...” (จนท 3, 16/02/2561)

2.1.8 การใช้ยาที่ถูกต้อง มีการดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาลตำบลป่าตาล เป็นการพูดคุยเพื่อสร้างการรับรู้และตระหนักถึงการใช้อย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ ไม่ขาดยาของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว แต่จำเป็นต้องมีการจัดการเรียนรู้การใช้ยาที่ถูกต้องเพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

“หมอดีโรงพยาบาลกะแนะนำ...ซื้อยามากินเองยาปลอมกะมี บ่มีทะเบียน
กะมี ถ้าเฮากินยาบ่ถูกพยาธิกะไปเพิ่มพยาธิ ต้องกินยาที่ถูกต้อง” (ผสอ 1,
15/02/2561)

“ห้ามซื้อยามากินเอง หมอแนะนำตอนไปเอายา” (ผสอ 5, 15/02/2561)

“...ก็เคยคุยให้เขาฟังอยู่ว่าต้องกินตามที่คุณหมอสั่งมา...ถ้าคุณกินตัวไหนตัวหนึ่งที่คุณหมอไม่ได้สั่งเนี่ยมันก็จะไม่ถูกต้อง ตับไตของเรามันก็จะไม่ดีนะคะ ก็จะสอแตกทุกครั้งที่...” (จนท 10, 16/02/2561)

ประเด็นพหุผลทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งสองกลุ่มมีความสอดคล้องกันเกี่ยวกับประเด็นที่ได้มีการสร้างการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย การบริโภคที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงมลภาวะ การรักษาอารมณ์จิตใจ และการใช้ยาที่ถูกต้อง มีเพียง 2 ประเด็นพหุผลทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลชนนากลุ่มทั้งสองกลุ่มให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่าไม่ได้มีการสร้างการเรียนรู้ คือ การขับถ่าย และการรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บที่จำเป็น จึงควรมีการเพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้และความตระหนักของผู้สูงอายุเพิ่มเติม

2.2 การมีส่วนร่วม

2.2.1 การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแรกเริ่มการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุมีการสอนให้ใช้คอมพิวเตอร์โดยใช้ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ของโรงเรียนปริยัติธรรม แต่ผู้สูงอายุไม่ได้ให้ความสนใจมากนักและไม่มีอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น จึงควรมีการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้และความตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้เทคโนโลยีที่จำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเท่าทันเหตุการณ์ในปัจจุบันได้

“...อันนี้สอน สอนอยู่ ตอนแรกสอนอยู่คอมพิวเตอร์ ไปเรียนที่วัด”
(ผสอ 2, 15/02/2561)

“อันนี้ก็เคยมีนะคะ ที่วัดเนี่ยชั้นสองมันจะเป็นคอมพิวเตอร์หมดเลย จะสลับกันให้ผู้สูงอายุไปเรียนข้างบนแล้วอีกส่วนหนึ่งก็จะไปที่โรงเรียน ก็ถือว่าใช้ได้ แต่ว่าผลตอบรับที่ออกมาเนี่ยผู้สูงอายุเขาไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร... แต่ว่าปัจจุบันนี้ยังไม่มี” (จนท 10, 16/02/2561)

2.2.2 ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น ผู้สูงอายุในชุมชนโดยส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์ วิทยุชุมชน หอกระจายข่าวหมู่บ้าน และการประชุมประจำเดือนของหมู่บ้านและตำบล ซึ่งเชื่อมโยงกับข้อมูลการเรียนรู้เทคโนโลยีประจำวันสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีปัญหาการเข้าถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ ดังนั้น จึงควรจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้และความตระหนัก

ถึงความหลากหลายของช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารที่สามารถหาได้ในชุมชน และมีการนำทรัพยากรเหล่านี้ในการเป็นช่องทางของการสร้างการเรียนรู้ เช่น วิทยุชุมชน เป็นต้น

“มีทีวี วิทยุพ้อง วิทยุชุมชนบ้านเฮานี้กะมี ถึงเวลาจะเปิดฟัง... มีหนังสือพิมพ์หมู่บ้านไคมัน” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“บางที่ก็ประชุม ผู้ใหญ่บ้านกะเล่าหือฟัง...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...เรื่องสุขภาพบ้าง เรื่องอาหารการกินบ้าง ชื่อถ่านวิทยุ 30 บาทก็ฟังได้ทั้งเดือนแล้วครับ เป็นสื่อที่ประหยัดที่สุด” (ผสอ 5, 15/02/2561)

“...ตอนนี้เรามีไลน์โรงเรียนผู้สูงวัยนะครับ ก็ยังคุยกันอยู่ว่าน่าจะเป็นยุคที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสมาร์ทโฟน เราน่าจะสอนให้เขาเล่น...แต่ว่าตอนนี้เรายังไม่ได้อบรมหรือสอน...” (จนท 3, 16/02/2561)

2.2.3 กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอขุนตาลมาให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายประชาชนทั่วไปและกฎจราจร แต่ยังไม่ได้นั่นหนักไปที่กฎหมายที่เกี่ยวข้องและสำคัญกับผู้สูงอายุโดยตรงเท่าที่ควรนัก เช่น กฎหมายมรดก รวมทั้งสิทธิผู้สูงอายุตามกฎหมาย ดังนั้น จึงควรมีการสร้างการเรียนรู้ด้านกฎหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงกับผู้สูงอายุและสามารถนำไปใช้ได้จริง

“มี ๆ เรื่องกฎจราจร เรื่องกฎหมายบ้านเมือง ความรู้ในทีวีด้วย” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“...เป็นเรื่องกฎหมาย กฎหมายจราจร กฎหมายการใช้ทั่วไปของตำรวจเนี่ยค่ะ...” (จนท 10, 16/02/2561)

“...สภ.ขุนตาลที่เป็นภาคีเครือข่ายก็เข้ามาเป็นวิชากฎหมายทั่วไปแต่นาน ๆ มาครั้ง มีกฎหมายมรดกบ้าง...” (จนท 3, 16/02/2561)

ประเด็นการมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ ไม่ได้เป็นประเด็นที่พุดคุยหรือการจัดการเรียนรู้โดยตรง แต่เป็นกระบวนการหรือวิธีการของโรงเรียนผู้สูงอายุ และที่ไม่ใช่จำกัดอยู่เฉพาะในโรงเรียนผู้สูงอายุที่อาจจะไม่ได้สร้างความตระหนักโดยตรงถึงการมีส่วนร่วมในทุกส่วนตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคมส่วนรวม จึงควรมีการเพิ่มการสร้างความรู้ความตระหนักในเรื่องนี้ด้วย

2.3 การมีความมั่นคง

2.3.1 การออม กลุ่มการออมที่สำคัญในตำบลป่าตาล คือ กลุ่มสวัสดิการชุมชน แต่มีข้อจำกัดของการรับสมาชิกใหม่ที่มีอายุไม่เกิน 65 ปี ดังนั้น ผู้สูงอายุหลายรายจึงไม่สามารถเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มสวัสดิการชุมชนได้ จึงควรมีการสร้างการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความตระหนักในการออมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นความสำคัญของการจัดตั้งกลุ่มการออมที่เป็นของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุสามารถเข้าเป็นสมาชิกได้ครอบคลุมทุกคน

“มีแล้ว ตั้งเป็นสวัสดิการของนักเรียนไว้ นักเรียนป่วยกะไปเยี่ยม คณะกรรมการมีหมู่บ้านละคน ๆ ต้องมาแจ้ง...ออมไว้ตั้งแต่ปี 56 แล้ว... ตอนนี้อยู่ได้เก็บ มีสะสมฝากไว้...” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“มีเงินใส่ซองให้คนไข้ 300 บาท ถ้าเสียชีวิตให้พันหนึ่ง เป็นนักเรียนนะ...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...ของเราเนี่ยภายในมันจะเป็นเรื่องการออมของกลุ่มโรงเรียนผู้สูงวัย เมื่อก่อนเคยมีการออมนะ แต่ว่าตอนนี้รู้สึกว่าจะไม่ได้เก็บตรงนั้นแล้ว เพื่อจัดสวัสดิการ...” (จนท 3, 16/02/2561)

2.3.2 ครอบครัว ยังไม่มีการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว จึงควรมีการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจให้ผู้สูงอายุได้รู้จักแนวทางในการอยู่ร่วมกับครอบครัว

“ไปหมดแล้ว ลูกหลานไปหมดแล้ว อยู่สองคน” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“แม่อยู่คนเดียว หลานอยู่กรุงเทพ ๔ หมด” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“แม่เลี้ยงหลานอยู่...” (ผสอ 11, 15/02/2561)

“แม่กะหลานสองคน...เงินกะเงินลูก ลูกส่งมากะเลี้ยงหลาน...” (ผสอ 10, 15/02/2561)

2.3.3 การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน ยังไม่ได้มีการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ซึ่งมีการปรับสภาพแวดล้อมในบางส่วน เช่น ในพื้นที่ของเทศบาลที่มีการจัดทำทางลาดสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ แต่อย่างไรก็ตาม ต้องมีการสร้างความตระหนักของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปรับปรุงบ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นส่วนใหญ่ให้มีความเหมาะสมกับการไม่เกิดอุบัติเหตุด้วย

“ที่โรงเรียนเขาก็สอน เวลาทำบ้านอย่าให้มันมีที่ต่ำที่สูง เดี่ยวมันจะล้ม ให้ทำเป็นที่เรียบ ๆ ง่าย ๆ...บ้านไหนมีคนแก่ ในห้องน้ำก็ทำราวให้ให้คนในบ้านนั้นแหละทำเอง แต่เขาแนะนำ” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...ให้ผู้หลานทำห้องให้อยู่ข้างล่าง ไม่ให้มีธรณีประตู แล้วก็ห้องน้ำ เวลาที่จะเข้าห้องน้ำก็ต้องผลักออกไปเข้าข้างในไม่ใช่ดึงออกมาอย่างเนี่ยคะ ต้องผลักเข้าไปอย่างเนี่ยคะคือส่วนนี้ก็คือจะคุยให้กับผู้สูงอายุโดยรวมทั้งหมดฟังเลย...” (จนท 10, 16/02/2561)

2.3.4 การป้องกันจากการถูกล่อลวง เป็นประเด็นที่มีการจัดการเรียนรู้อยู่ในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอขุนตาล แต่ยังไม่ครอบคลุมในทุกรูปแบบการหลอกลวง หรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุ

“...ตอนนี้ว่าจะคุยกันอยู่เกี่ยวกับเรื่อง Call center เนี่ย...เคยมีกิจกรรมนะครับแต่ว่าเป็นรูปแบบอื่นเนาะ อย่างอาชญากรรมหลอกลวงรูปแบบอื่น...” (จนท 3, 16/02/2561)

2.3.5 การทำงานในวัยผู้สูงอายุ เป็นเรื่องที่มีการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเฉพาะการสร้างความรู้และทักษะอาชีพเพื่อผลิตชิ้นงานให้เป็นรายได้เสริม

“ผู้สูงอายุผู้ชายก็ทำจักสานมั่ง ผู้หญิงก็ทำดอกไม้จันทน์ มีขนมขาย มียาประคบมั่ง...เป็นกิจกรรมของโรงเรียน เขาจัดเป็นกลุ่ม มีหลายอย่าง มีจักสาน สานตะกร้าสานอะไร...” (ผสอ 10, 15/02/2561)

“...เราก็จะพาไปที่แหล่งเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง...การฝึก อาชีพ...” (จนท 3, 16/02/2561)

ผู้วิจัยวิเคราะห์สภาพการจัดการเรียนรู้โดยแยกตามประเด็นย่อยของพจนมคลัง และจัดกลุ่มประเด็นย่อยพจนมคลังได้เป็น 3 กลุ่ม ดังตาราง 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้ กลุ่มที่ 1 มีการจัดการเรียนรู้สม่ำเสมอและมีเนื้อหาครอบคลุมพจนมคลังเป็นส่วนใหญ่ แต่ต้องเพิ่มเติมในบางเนื้อหา คือ การออกกำลังกาย การบริโภคที่เหมาะสม การใช้ยาที่ถูกต้อง การรักษาอารมณ์จิตใจ ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ การมีส่วนร่วมในสังคม เศรษฐกิจ การทำงาน กลุ่มที่ 2 มีการจัดการเรียนรู้แต่ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาของพจนมคลัง มีบางเรื่องหรือบางประเด็นที่จำเป็นต้องเพิ่มรายละเอียดของเนื้อหา คือ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ครอบครัวยุคใหม่ การป้องกันจากการถูกหลอกลวง กฎหมายและสิทธิของผู้สูงอายุ กลุ่มที่ 3 ไม่มีการจัดการเรียนรู้ที่เฉพาะหรือไม่ชัดเจน คือ การตรวจสอบสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การขับถ่ายที่ถูกต้อง การหลีกเลี่ยงมลภาวะ การรับภูมิคุ้มกัน

ตาราง 2 สรุปประเด็นพจนมคลังที่มีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตำบลป่าตาล อำเภอนวนตาล จังหวัดเชียงราย

ประเด็นพจนมคลัง	สภาพการจัดการเรียนรู้พจนมคลัง		
	ไม่มี	มี แต่ครอบคลุมน้อย	มี ครอบคลุม
การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	-	✓	-
การตรวจสอบสุขภาพประจำปี	✓	-	-
การพักผ่อนนอนหลับ	✓	-	-
การออกกำลังกาย	-	-	✓
การบริโภคที่เหมาะสม	-	-	✓
การขับถ่าย	✓	-	-
การหลีกเลี่ยงมลภาวะ	✓	-	-

ตาราง 2 สรุปประเด็นพหุพลังที่มีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ประเด็นพหุพลัง	สภาพการจัดการเรียนรู้พหุพลัง		
	ไม่มี	มี แต่ครอบคลุมน้อย	มี เกือบครอบคลุม
การรักษาอารมณ์จิตใจ	-	-	✓
การใช้ยาที่ถูกต้อง	-	-	✓
การรับมือกับภาวะที่จำเป็น	✓	-	-
การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์	-	-	✓
ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น	-	-	✓
การมีส่วนร่วมในสังคม	-	-	✓
กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ	-	✓	-
การออม (เศรษฐกิจ)	-	-	✓
การมีความมั่นคงด้านครอบครัว	-	✓	-
การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน	-	✓	-
การป้องกันจากการถูกหลอกลวง	-	✓	-
การทำงานในวัยผู้สูงอายุ	-	-	✓

3. จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พหุพลัง

การวิเคราะห์ใช้หลักการ SWOT Analysis โดยมีข้อมูลจาก 3 ส่วนในการวิเคราะห์ ได้แก่ ข้อมูลการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ ข้อมูลการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาล และข้อมูลการดำเนินงานจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุ (ศรว) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 จุดแข็ง

เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มีจุดแข็งที่ส่งผลต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พหุพลังสำหรับผู้สูงอายุในตำบล 8 จุดแข็งที่สำคัญ ดังนี้

3.1.1 การเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล เป็นจุดแข็งที่มีความสำคัญในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากการบริหารจัดการทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตประชาชนในพื้นที่เป็นความรับผิดชอบของเทศบาลตำบล ผู้บริหารในบริบทของเทศบาลตำบล ปาตาด คือ ผู้บริหารที่เป็นนักการเมืองท้องถิ่น ได้แก่ นายกเทศมนตรี รองนายกเทศมนตรี ที่ปรึกษา นายกเทศมนตรี เลขานุการนายกเทศมนตรี สมาชิกเทศบาลตำบล และผู้บริหารที่เป็นข้าราชการท้องถิ่น ได้แก่ ปลัดเทศบาลตำบลและหัวหน้าส่วนงานต่าง ๆ เช่น สำนักปลัดเทศบาล เป็นต้น การเอาใจใส่ ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลนั้นแสดงออกด้วยการให้การสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่การบรรจุโรงเรียนผู้สูงอายุไว้ในแผนเทศบัญญัติตำบลเพื่อสนับสนุนงบประมาณในการ ดำเนินงาน ซึ่งมีการปรับเพิ่มงบประมาณขึ้นทุกปีตามจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ร่วมทำการ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุสมัครเข้าร่วมเป็นนักเรียนผู้สูงอายุ พบปะนักเรียนผู้สูงอายุทุกครั้งที่มีการ จัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นที่ปรึกษาและร่วมแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับทีมจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ แสวงหางบประมาณภายนอกเพื่อสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

“ทางโรงเรียนเป็นดูแลเอาใจใส่ดี นายกเป็นกะปะกันเรื่อย ได้ทาน ข้าวร่วมกันห่อข้าวมากินร่วมกัน นี่แหละนายกนี่แหละเขาเอาใจใส่ดีมี อะไรเขาก็ไปแนะนำ เราขออะไรก็ได้...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“เป็นดูแลผู้สูงอายุดี...นายกเป็นมาทุกครั้ง” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“ส่วนหนึ่งก็มาจากผู้บริหารค่ะ ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ดึงดูดให้ ผู้สูงอายุได้เข้ามาสมัครเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ...ก็จะเป็นจุดแข็งจุด หนึ่งที่ท่านผู้บริหารเป็นส่วนใหญ่นะคะ...” (จนท 8, 16/02/2561)

“...จุดแข็งจริง ๆ เนี่ยก็ต้องยอมรับว่าผู้บริหารเนี่ยแหละครับ เพราะ เขาใส่ใจกับกิจกรรมที่จะส่งเสริมหรือว่าพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มาก...ผู้บริหารลงไปเอง เชิญชวน ชักชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยกัน เรียกประชุมหรือว่ามอบนโยบายในการทำกิจกรรม...ผู้บริหาร เนี่ยกำหนดเลยว่านี่คืองบประมาณในเทศบัญญัติที่ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้บริหารให้ความสำคัญมาก...ทุกพุดผู้บริหารนี่ลงไปทุกพุดก่อนที่จะทำ การเรียนการสอน ไม่มีขาดเลย...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.1.2 การมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ในอดีตการรวมตัวกันของผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรม ที่เป็นทางการมีเพียงชมรมผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

คือ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมที่ไม่ชัดเจนทำให้หลายชมรมผู้สูงอายุขาดความเข้มแข็ง ประกอบกับ ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ และทักษะที่สำคัญเพื่อใช้ในขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องอาศัยความรู้ทักษะใหม่ แหล่งทรัพยากรที่จะช่วยในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มี รูปแบบและกระบวนการที่ชัดเจนขึ้น คือ โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้สูงอายุทั้งตำบลสามารถรวมตัวกันเพื่อ ทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุต่างหมู่บ้าน ได้รับความรู้ทักษะที่สำคัญในการ ดำเนินชีวิตตามความจำเป็นและความต้องการ ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเสมือนจุดศูนย์กลางของค ามรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุทุกเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาลมีสถานที่ที่มีความมั่นคง แข็งแรง ซึ่งการมีพื้นที่แหล่งเรียนรู้ที่เป็นกิจลักษณะสามารถจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ

“...ใช้ที่ศูนย์สุขภาพระดับตำบล เดิมที่แห่งนี้เป็นที่ของอำเภอ เขามายะ ล้างหม้ามันห่มบ๋าดาย คนเฒ่าคนแก่คณะกรรมการโรงเรียนเนี่ยมาผ่อว่า หย่าห่มหยังกะขอ แล้วทางจังหวัดเป็นกะอนุญาตว่าเอาโรงเรียนผู้สูงอายุ ไว้ที่นี่...” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“ส่วนมากจะได้มาจากโรงเรียน...อยากมาใหม่เรื่อย ๆ...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“...เรียนแล้วมันบ่จบนะเรียนไปเรื่อย ๆ...ผู้สูงอายุนี้มันกะมาโรงเรียน นี้มันหมั่น ถ้าบ่มีโรงเรียนนี้มันตายหมั่นละหื้อ...อยากเข้าตึงวันจ๋า อย่างบ้อ ว่าคนเฒ่าถ้าอยู่บ้านคนเฒ่าเป็นจะเหงา...” (ผสอ ผู้สูงอายุ 1, 15/02/2561)

“...มันสนุกครับ จิตใจเราดีด้วย รู้สึกว่าดีมากไม่คิดอะไรเลยครับ นับวันคืนไค่อยากจะทำให้ถึง...” (ผสอ 5, 15/02/2561)

3.1.3 การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล เป็นจุดแข็งในการดำเนิน กิจกรรมการสร้างการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ เป็นการร่วมมือกันของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล ป่าตาลในทุกส่วนงานตั้งแต่แม่บ้าน ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างเหมาจ่าย ข้าราชการท้องถิ่น ฯลฯ มีส่วน ร่วมในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุตามความถนัดของตนเองทั้งสิ้น โดยการสร้างทีมงาน ในการร่วมคิดแผนงาน การเตรียมการดำเนินงาน การจัดหาแหล่งทรัพยากรเรียนรู้ การดำเนินการ ตามแผน การสรุปแผน และการร่วมกันปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่จำเป็นต้องปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้น ร่วมจัดหาทรัพยากรทางด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาล

บางส่วนยังสามารถเป็นทรัพยากรในการสร้างการเรียนรู้ได้ด้วย เช่น ในกรณีที่วิทยากรด้านสุขภาพไม่สามารถเป็นวิทยากรให้ได้ เจ้าหน้าที่ของกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลป่าตาลสามารถที่จะเป็นวิทยากรแทนในประเด็นต่าง ๆ ได้หลายประเด็น เป็นต้น

“...เจ้าหน้าที่จะได้รับนโยบายของผู้บริหารแล้วก็มาประชุมมาคุยกันว่าเราจะจัดกิจกรรมภายในโรงเรียนอะไรยังไงในช่วงแต่ละวัน เข้า สาย ป้ายเที่ยง...ทุกวันนี้เราทำในรูปแบบที่ทีมงานนะอะ ซึ่งทีมงานเนี่ยมันเฉพาะกิจ ทำเฉพาะวันพุธถึงป้ายสอง...” (จนท 3, 16/02/2561)

“...เป็นทีมงานสร้างสุขนะอะ ทั้งหมดเลยทั้งเทศบาล...” (จนท 8, 16/02/2561)

“...ในส่วนของด้านพนักงานเนี่ย เราเต็มที่อยู่แล้ว...สมมติว่าวิทยากรท่านไหนไม่มาพิกี่จะสอดแทรกเรื่องสุขภาพเข้าไป...ทำงานสนุกเพราะว่าน้อง ๆ นี่ตั้งใจทำงานเต็มที่ ตั้งใจทำงาน ถึงแม้ว่าอุปสรรค...” (จนท 10, 16/02/2561)

3.1.4 จุดแข็งที่ 4 การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการดำเนินการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น การที่มีผู้รับผิดชอบหลักในการบริหารจัดการการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทำให้การดำเนินการตั้งแต่การพัฒนาแผนตลอดจนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นไปได้อย่างดี มีผู้ที่ทำหน้าที่ในการประสานงานกับส่วนงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละครั้ง การสรรหาวิทยากรจากทั้งภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลที่มีความเชี่ยวชาญในประเด็นที่ต้องการสร้างการเรียนรู้ เช่น เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลขุนตาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและทักษะในการดูแลสุขภาพ เจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอขุนตาลให้ความรู้กฎหมาย เจ้าหน้าที่จากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในการพัฒนาทักษะอาชีพเสริมรายได้ เป็นต้น

“...ก็คือน้อง(ชื่อคน)จะเป็นผู้จัดการโรงเรียนเป็นนักจัดการระบบ แล้วก็วางแผนว่าจะทำอะไรวันนี้นั้น...” (จนท 3, 16/02/2561)

“...น้อง(ชื่อคน)จะเป็นคนจัดกระบวนการทั้งหมดนะคะ ตั้งแต่ต้นจนถึงสิ้นสุด น้อง(ชื่อคน)จะเป็นคนดูแลทั้งนั้น...แล้วเราก็ต้องไปด้วยนะค่ะว่าสอนแล้วเป็นยังไง รูปแบบการเรียนการสอนก็จะอยู่ที่ผู้จัดกระบวนการทั้งหมดอย่างนี้ค่ะ...” (จนท 10, 16/02/2561)

3.1.5 การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการดำเนินการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลปาดาลทุกกิจกรรมจะมีการวางแผนในการดำเนินงานทุกกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้สามารถดำเนินการไปได้อย่างต่อเนื่องและมีความเข้มแข็ง โดยเริ่มต้นตั้งแต่การประชุมปรึกษาหารือระหว่างผู้บริหารร่วมกับเจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วนในเทศบาลตำบลปาดาล จากนั้นจึงประชุมเพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ของทีมงานแต่ละรายให้มีหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจน ไม่ก้าวร้าวหรือซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน มีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นจนได้ข้อสรุปที่ทุกคนเข้าใจร่วมกัน มีความเห็นในเชิงให้การยอมรับร่วมกัน ทั้งนี้ เมื่อดำเนินการกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละครั้งจะมีการสรุปการดำเนินการเพื่อวางแผนร่วมกันในการแก้ไขปัญหาหรือการจัดการกิจกรรมให้ดีขึ้น

“...แบ่งงานกัน อย่างสาธุกันนั้นหนาการ พช.ก็ช่วยงานทั้งหมด สป.คอยลงทะเบียน จดรายชื่อ รับสมัคร คัดแยก แล้วก็ติดต่อประสานงานค่ะ...” (จนท 8, 16/02/2561)

“...ทำแผนไว้หมดแล้ว...จริง ๆ เราคุยกับทีมบริหารก่อน จากการที่เราไปสังเกตไปแต่ละครั้งว่าผู้สูงอายุเขาเบื่อไหม แล้วก็มานั่งคุยกันในทีมงานก็จะมีท่านนายกกับท่านปลัดเข้ามานั่งคุย คุยเสร็จแล้วหลังจากที่คุยได้ข้อสรุปข้อตกลงเราก็จะคุยให้ผู้สูงอายุฟังอีกทีหนึ่ง เหมือนเราทำเป็นตุ๊กตา ทำเป็นโมเดลอะไรไว้...” (จนท 10, 16/02/2561)

3.1.6 การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นจุดแข็งที่มาจากความร่วมมือของนักเรียนผู้สูงอายุในการร่วมดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในตำบล มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องในการเป็นผู้นำประสานงานภายในหมู่บ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ นักเรียนผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านสามารถเข้าถึงข้อมูลกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละสัปดาห์

“...คือของเราเนี่ยโครงสร้างก็จะมีประธาน มีคณะกรรมการ และก็ผู้
ประธานงาน ผู้ประธานงานก็จะเป็นผู้ประธานงานของแต่ละหมู่บ้าน
เพราะว่าเรามี 14 หมู่บ้าน เวลาที่เราออกไปทำกิจกรรมที่จะต้องให้
ผู้สูงอายุเตรียมของเนี่ย(ซื้อคน)จะเป็นผู้โทรไปหากรรมการประธานงาน
ของแต่ละหมู่บ้าน...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.1.7 การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุจะ
สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลได้นั้น การได้รับความสะดวกในการเดินทาง
เป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่ของศูนย์สุขภาพนั้นมีเพียงบางหมู่บ้านที่อยู่
ใกล้และสามารถเดินทางมาได้ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยาน แต่บางหมู่บ้านอยู่ห่างไกลออกไปทำให้
เดินทางมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุไม่สะดวก ดังนั้น จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาล คือ
สามารถบริหารจัดการรับ-ส่งผู้สูงอายุที่ต้องการเดินทางมาร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียน
ผู้สูงอายุ ทั้งรถ EMS ของเทศบาลและรถส่วนบุคคลของสมาชิกเทศบาลตำบลป่าตาล

“...เขาก็ไปรับอยู่คนที่บ่มีรถมีราง มากับ สท.ฟอง ขับรถเครื่องมา
รถถีบมา...ลูกหลานมาส่งด้วย...” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“...เทศบาลมีรถไปรับ มาได้ก็มาเอง บางคนลูกเขาส่งเสริมลูกเขาก็
มาส่ง คนอยู่ใกล้ก็เดินมา เอาจักรยานมา...” (ผสอ 9, 15/02/2561)

“มีรถรับส่งอยู่แล้ว รถเทศบาลไปรับ สท. เป็นกะมาทุกพุทธ...บ่มี
ปัญหาหยังสักอย่าง...” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“มีหนึ่งรายที่เขาสุขภาพไม่ดีคือผอมมากแต่เขาก็มาเรียนมาเรียนโดย
วิธีให้รถของเราไปรับนะคะให้รถรางไปรับ...” (จนท 10, 16/02/2561)“

3.1.8 การที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ พื้นที่รับผิดชอบของ
เทศบาลตำบลป่าตาลทั้งหมดครอบคลุมพื้นที่ส่วนราชการของอำเภอป่าตาล ทำให้มีทรัพยากรที่
หลากหลายในการดึงมาใช้เพื่อสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล เช่น โรงพยาบาลขุนตาล
ที่เป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอที่อยู่ไม่ไกล ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอขุนตาล สถานี
ตำรวจภูธรอำเภอขุนตาล โรงเรียนขุนตาลวิทยาคมที่อยู่ไม่ไกลจากสำนักงานเทศบาล เป็นต้น

3.2 จุดอ่อน

เทศบาลตำบลป่าตาลมีจุดอ่อนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มี 2 จุดอ่อนที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนงานการจัดการเรียนรู้ภายใต้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ

3.2.1 การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำ เนื่องจากการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นเป็นการบริหารจัดการโดยทีมงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาลที่มีบทบาทหน้าที่ที่เป็นงานประจำตามขอบเขตบทบาทตำแหน่งอยู่แล้ว การดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นมาจากภาระงานปกติ ดังนั้น การมีภาระงานประจำทำให้เจ้าหน้าที่เกิดความรู้สึกและรับรู้ถึงการไม่สามารถขยายขอบเขตการสร้างกิจกรรมที่หลากหลายได้เพียงพอ รวมทั้ง หากมีจำนวนของนักเรียนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นกว่าในปัจจุบันอาจประสบกับปัญหาความไม่เพียงพอของเจ้าหน้าที่เทศบาลที่จะร่วมกันบริหารจัดการกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

“...จุดอ่อนที่สุดของเทศบาลเราก็คงเป็นเรื่องของคนไม่เพียงพอ นะคะ สมมติว่าม้งานที่เทศบาลแม่บ้านก็หาย จะไปอยู่ศูนย์สุขภาวะนะค่ะ ก็ต้องช่วยตัวเองนะค่ะ ถ้าจัดโรงเรียนแม่บ้านเทศบาลก็จะเป็นคนดูแล ศูนย์อาคารทั้งหมดนะค่ะ...” (จนท 8, 16/02/2561)

“...ภายในของเราเนี่ยถามว่าจุดอ่อน เอ่อ จะบอกว่าด้วยจำนวนของเจ้าหน้าที่เอง แล้วก็เวลาของพวกเราเนี่ยมันมีงานประจำอยู่ เวลาที่เราให้กับผู้สูงอายุเนี่ยแค่ครึ่งวัน ก็คือถึงบ่ายสองอะไรอย่างเนี่ย แต่หลังจากนั้นเนี่ยเราก็จะกลับมาทำงานปกติ...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.2.2 ความไม่เพียงพอของอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสาร เป็นปัญหาข้อจำกัดของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้เกิดความรู้สึกว่าการเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ไม่ได้มีความสำคัญ เช่น ไลน์ (Line Application) เนื่องจาก ไม่สามารถจัดหาทรัพยากรเทคโนโลยีที่รองรับได้ รวมทั้งการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงด้วยเช่นกัน

“แต่ ๆ ของแม่กะเป็นโทรศัพท์แบบเก่า...” (ผสอ 10, 15/02/2561)

“แบบเก่านี้มีทุกคน แบบสื่อสารนี้มีทุกคน” (ผสอ 1, 15/02/2561)

“...เรื่องเทคโนโลยี ของเราเนี่ยเมื่อก่อนโทรศัพท์เนี่ยมันยังเป็นเรื่อง
ไกลตัวของผู้สูงอายุ การแชทไลน์อะไรอย่างเนี่ยมันยังเป็นเรื่องไกลตัวนะ
ที่มันเข้าสู่อายุไทยแลนด์ 4.0 นะฮะ...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.3 โอกาส

เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มีโอกาสที่ช่วยในการ
ส่งเสริม สนับสนุน และผลักดันการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุในตำบลภายใต้
การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ 4 โอกาสที่สำคัญ ดังนี้

3.3.1 การที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง โอกาสที่เป็นจุดเด่น
ที่ทำให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้อย่างเข้มแข็งและ
มีความต่อเนื่อง คือ การได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุในชุมชนเอง โดยเฉพาะการให้ความร่วมมือ
ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการขอความร่วมมือของเทศบาลตำบลป่าตาล

“...อันนี้จริง ๆ แล้วมันอยู่ที่ผู้สูงอายุด้วยนะเพราะว่าผู้สูงอายุ
เขาเต็มใจมาไม่ได้บังคับให้มาเนาะ...” (จนท 10, 16/02/2561)

3.3.2 การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ เป็นการมีเครือข่ายทั้งใน
พื้นที่ตำบลและเครือข่ายภายนอกพื้นที่ตำบล ทำให้สามารถจัดสรรทรัพยากรการเรียนรู้ได้อย่าง
หลากหลายและตรงความต้องการมากที่สุด เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 2 แห่งที่ตั้งอยู่ใน
พื้นที่ตำบลป่าตาล โรงพยาบาลขุนตาลที่เป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุ
เคราะห์ที่สามารถสนับสนุนเจ้าหน้าที่มาเป็นวิทยากรสร้างการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพศูนย์
การเรียนรู้ระบบการดูแลผู้สูงอายุ (ศร) ที่เทศบาลตำบลป่าตาลร่วมเป็นเครือข่ายต่างมีพื้นที่ต้นแบบ
ในด้านต่าง ๆ ที่สามารถเข้าไปร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ พระสงฆ์จากทั้ง 10 แห่ง
ในพื้นที่ตำบลป่าตาลเป็นแกนนำด้านจิตใจที่สำคัญรวมทั้งเป็นส่วนสนับสนุนในการจัดตั้งโรงเรียน
ผู้สูงอายุตั้งแต่แรกๆที่เริ่มดำเนินการ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอขุนตาล สถานีตำรวจภูธร
อำเภอขุนตาล วิทยุชุมชน โรงเรียนขุนตาลวิทยาคม กองทุนสวัสดิการชุมชน วิทยุชุมชน เป็นต้น

“...เจ้าหน้าที่ตำรวจมาสอนเรื่องการป้องกันการหลอกลวงของผู้สูงอายุ
ก็ได้รู้มาเยอะเหมือนกันจากแต่ก่อนไม่รู้อะไร...” (ผสอ 5, 15/02/2561)

“เราก็มีเครือข่ายค่ะ...เครือข่ายโรงพยาบาลขุนตาลและที่ รพ.สต. ทั้งสองที่ มีเจ้าอาวาสวัดป่าตาลใต้ที่จะจัดสรรคนมาให้ มี พมจ. บางอาทิตย์ก็มี กศน. มาสอนเรื่องของอาชีพ...” (จนท 10, 16/02/2561)

“...เราเป็นภาคีเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงราย ดังนั้น เครือข่ายเกี่ยวกับเรื่องการทำกิจกรรมผู้สูงอายุเนี่ยโอเคเลย...เรามีสถานีวิทย์ชุมชน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุโรงเรียนนี้จะฟังคลื่นวิทยุชุมชนท้องถิ่น... แล้วก็หลาย ๆ ส่วนก็จะมาเล่าบอกข่าว บอกกิจกรรมผ่านสื่อตรงนี้... มี สภ. ขุนตาลที่เป็นภาคีเครือข่าย...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.3.3 การมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ นั้นทุนทางสังคมที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนกิจกรรมนี้ที่นอกเหนือไปจากกลุ่มเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลแล้วนั้น ยังมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่กระจายตัวอยู่ในทุกหมู่บ้าน เมื่อมีกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุจะร่วมกันให้การดูแลนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งการตรวจสุขภาพ เบื้องต้น วัดความดันโลหิต เป็นต้น รวมถึงการติดตามดูแลผู้สูงอายุที่บ้านอีกด้วย

“หมู่บ้านมาโรงเรียน อผส. กะไปสอนในบ้าน อผส. มีทุกหมู่บ้าน...” (ผสอ 2, 15/02/2561)

“อผส. มีหมู่บ้านละ 2-3 คน ถ้าหมู่บ้านใหญ่มี 4 คน เวลาแจกเบี้ยยังชีพ อผส. ก็ไป ตัดผม ซอย ย้อมสี ทำทุกอย่าง” (จนท 9, 16/02/2561)

3.3.4 การมีแหล่งงบประมาณภายนอก ในการดำเนินงานกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยมีเทศบาลตำบลป่าตาลนั้นจำเป็นต้องอาศัยงบประมาณเพื่อใช้จ่ายในกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งบางกิจกรรมที่จำเป็นอาจขัดต่อระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้ไม่สามารถดำเนินการในส่วนนั้นได้ ดังนั้น การแสวงหางบประมาณภายนอกแบบให้เปล่า จึงเป็นทางออกที่สำคัญที่ทางเทศบาลตำบลป่าตาลเลือกใช้ในการแก้ไขปัญหา

“...เราไปรับงบประมาณจากที่อื่นมาก็เยอะ...ถ้าพูดถึงว่าตัวเสริมของเราในส่วนตรงนี้ งบประมาณทุกอย่างของเทศบาลเราแทบจะแตะ

ต้องไม่ค่อยได้ มันจะมีด้วยระเบียบต่าง ๆ แต่ว่าสามารถเอางบที่อื่นมานะคะ...” (จนท 10, 16/02/2561)

“...หน่วยงานทั้งพัฒนาสังคมประมาณ 2-3 แหล่งทุนนะที่เราได้มา และก็ สสส สปสช ด้วย ซึ่งเหล่านี้นี้เป็นโอกาสที่จะช่วยหนุนเสริมงบประมาณในการทำกิจกรรม...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.4 อุปสรรค

เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มีอุปสรรคที่ส่งผลต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุในตำบล 2 อุปสรรคสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินงานการจัดการเรียนรู้ด้านภายใต้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

3.4.1 การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ อุปสรรคที่สำคัญของการดำเนิน กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยมีเทศบาลตำบลป่าตาลบริหารจัดการนั้น คือ การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำพื้นที่ ทำให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพเกิดการสะดุด และการเสียขวัญกำลังใจของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล

“...เป็นเรื่องของท้องที่ ท้องถิ่น ผู้นำในแต่ละหมู่บ้าน...เขาไม่ค่อย เห็นด้วยเพราะว่าเหมือนแบบเป็นการหาเสียง...ในส่วนของผู้นำปฏิบัติก็จะ ค่อนข้างลำบากใจนิดหนึ่ง...อันนี้คืออุปสรรคเลยคะ...เขาจะร้องเรียนเรา ว่าเราเอางบประมาณมาตรงนี้สมควรไหมต้องมาซื้อกระเป๋าสื่อ ปิ่นโต ซื้อมันซื้อนี้ ว่าเราเอาเงินตรงนั้นไปทำอย่างอื่นดีกว่า เหมือนเป็นเรื่อง การหาเสียง...” (จนท 10, 16/02/2561)

“สำหรับเรื่องอุปสรรคจากภายนอกก็เป็นเรื่องเดิม ๆ นะคะ ที่โดน ตัดน้ำนะคะ น้ำห้องน้ำโรงเรียนผู้สูงวัยนะคะ...” (จนท 8, 16/02/2561)

“เขาตัดน้ำไม่ให้ใช้หมดละคะ ตอนแรกเขาจะร้องหรือว่าเขาจะอะไร ไม่รู้จะศูนย์สุขภาพ...” (จนท 5, 16/02/2561)

“...จริงแล้วท้องถิ่นไม่ได้มีปัญหาอะไรกับใคร แต่ว่าทางผู้นำท้องที่ กำนันผู้ใหญ่บ้านบางท่าน...ถ้าเทศบาลทำกิจกรรมอะไรจะขัดขวางหรือ

ว่าไม่ให้ความร่วมมือ หรือว่าทำไปแล้วร้องเรียน...” (จนท 3, 16/02/2561)

3.4.2 การมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการดำเนินงานกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยมีเทศบาลตำบลป่าตาลเป็นผู้บริหารจัดการ การดำเนินการนั้นจำเป็นต้องอาศัยงบประมาณเพื่อใช้จ่ายในกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งบางกิจกรรมที่จำเป็นอาจขัดต่อระเบียบด้านงบประมาณ ทำให้ไม่สามารถดำเนินการในส่วนนั้นได้

“...มันติดที่ระเบียบ...สตง. เข้านี้สิบวันนะ แล้วช่วงก่อน ปปช. มา อีก 3 วัน เข้าออกเข้าออกไม่รู้เท่าไร...เรื่องปัญหาการเงินนี้สำคัญที่สุด เวลาที่เราจะไปเยี่ยมอย่างคนไข้ติดเตียงเนี่ย จะซื้อนมไปเยี่ยมก็ไม่ได้ ซื้อนั่นซื้อนี่ก็ไม่ได้ คือ ปัญหานี้แหละค่ะ” (จนท 10, 16/02/2561)

“...สตง. และปปช. เข้านี้แหละ ถึงเราทำถูกต้อง แต่ว่าเดียวเขาก็เรียกถาม เรียกถาม เราก็จะกลัวพลาดในบางประเด็นเพราะว่าเราไม่แน่ใจว่าจุดไหนที่เราพลาดบ้าง ซึ่งมันกดดันจิตใจของคนทำงาน บางครั้งนอนไม่หลับ เพราะว่าเราก็ไม่รู้ว่าจะบางสิ่งที่เราทำไปขัดกับระเบียบของเขาตรงไหนอะไรหรือเปล่า ซึ่งเราทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ นี่ล่ะที่กลายเป็นอุปสรรค” (จนท 3, 16/02/2561)

จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย สามารถสรุปได้ดังตาราง 3

ตาราง 3 จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอายุ

จุดแข็ง	จุดอ่อน
1) การเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล	1) การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมี
2) การมีโรงเรียนผู้สูงอายุ	ภาระงานประจำ
3) การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล	2) ความไม่เพียงพอของอุปกรณ์
4) การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียน	เทคโนโลยีสื่อสาร
ผู้สูงอายุ	

ตาราง 3 จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอาย

จุดแข็ง	จุดอ่อน
5) การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ 6) การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 7) การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ 8) การที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ	
โอกาส	อุปสรรค
1) การที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง 2) การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ 3) การมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ 4) การมีแหล่งงบประมาณภายนอก	1) การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ 2) การมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

4. กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอาย

การวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับ (TOWS Metrix) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอายในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เป็นการสร้างกรอบแนวความคิดอย่างเป็นระบบด้วยการพิจารณาจากอุปสรรค โอกาส จุดแข็ง และจุดอ่อนที่ทำให้ได้กลยุทธ์ 4 รูปแบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 กลยุทธ์เชิงรุก

กลยุทธ์เชิงรุกเป็นการใช้จุดแข็งที่เทศบาลตำบลป่าตาลมีอยู่ภายในร่วมกับโอกาสจากภายนอกเพื่อการสร้างเสริมความเข้มแข็งของการดำเนินกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายในตำบลป่าตาล มี 8 กลยุทธ์ ดังนี้

4.1.1 การหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกเพื่อส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล เป็นการใช้จ่ายเรื่องการเอาใจใส่ของทีมนักบริหารเทศบาลตำบลร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการมีแหล่งงบประมาณภายนอกเนื่องจากในการจัดเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายของโรงเรียนผู้สูงอายนั้นจำเป็นต้องอาศัยงบประมาณเพื่อใช้ในการบริหารจัดการ ซึ่งการอาศัยเพียงงบประมาณจากเทศบาลตำบลป่าตาลฝ่ายเดียวอาจ

ไม่เพียงพอและมีอุปสรรคบางอย่างที่ไม่สามารถเบิกจ่ายได้จากงบประมาณของเทศบาลตำบล ดังนั้นผู้บริหารของเทศบาลตำบลจึงหาแหล่งงบประมาณภายนอกที่ให้เปล่าเข้าช่วยในการขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล เช่น ทุนจากพัฒนาความมั่นคงจังหวัดเชียงราย ทุนจากบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่ ทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) เป็นต้น

4.1.2 การใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแหล่งทรัพยากรในการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยอาศัยการได้รับความร่วมมือจากนักเรียนผู้สูงอายุในทุกเรื่อง เป็นการใช้จุดแข็งเรื่องการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุก่อให้เกิดการใช้โอกาสเรื่องการเรียนรู้ของนักเรียนผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากเดิมในการรวมกลุ่มเพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของผู้สูงอายุในชุมชนต้องอาศัยการรวมกลุ่มกันอย่างไม่เป็นทางการตามเทศกาลหรืองานประเพณีต่าง ๆ ของชุมชน ภายหลังมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นมา แต่ยังคงเป็นการทำกิจกรรมของแต่ละชมรมที่กระจายอยู่ในทุกหมู่บ้าน เมื่อมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลขึ้นทำให้การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุมีขนาดของการรวมตัวที่ใหญ่ขึ้นในภาพของตำบลมากกว่าหมู่บ้านจึงทำให้เกิดการสร้างความร่วมมือจากผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้มากกว่าเดิม

4.1.3 การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบล เป็นการใช้จุดแข็งเรื่องการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการเรียนรู้เครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ เช่น เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง โรงพยาบาลขุนตาล เจ้าหน้าที่ตำรวจ โรงเรียนขุนตาลวิทยาคม และพระสงฆ์จากวัดต่าง ๆ ในพื้นที่ตำบล เป็นต้น ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากแม้ว่าทีมงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาลที่มีความพร้อมในการบริหารจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ด้วยภาระงานประจำที่มีอยู่ก่อกับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ทำให้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตาลต้องแสวงหาวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญโดยอาศัยเครือข่ายที่มีอยู่

4.1.4 การอำนวยความสะดวกในการเดินทางแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีเทศบาลตำบลจัดรถบริการ เจ้าหน้าที่เทศบาลจัดรถส่วนบุคคลบริการ และนักเรียนผู้สูงอายุจัดยานพาหนะส่วนตัว เป็นการใช้จุดแข็งเรื่องการมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุก่อให้เกิดการใช้โอกาสเรื่องการเรียนรู้ที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง เนื่องจากที่ตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในศูนย์สุขภาวะชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ 1 ทำให้ผู้สูงอายุจากหมู่บ้านอื่นที่อยู่ห่างไกลต้องวางแผนเพื่อเดินทางมาร่วมกิจกรรม ซึ่งมักพบปัญหาในการเดินทางของผู้สูงอายุ

เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุที่อยู่ห่างไกลไม่มีรถส่วนตัวในการเดินทางสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตอลเพื่อจัดรถบริการได้ อีกทั้ง ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้เคียงกันได้ชักชวนแบ่งปันกันเพื่อเดินทางมาร่วมกัน

4.1.5 การสร้างความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ระหว่างคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นการให้จุดแข็งเรื่องการมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการทำหน้าที่นักเรียนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในทุกเรื่อง คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนผู้สูงอายุทำหน้าที่ในการเป็นผู้ประสานงานกับนักเรียนผู้สูงอายุรายอื่น ๆ ของแต่ละหมู่บ้านเพื่อกระจายข่าวสารและเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องและมีความเข้มแข็ง อีกทั้งยังเป็นการลดภาระของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอลอีกด้วยที่สามารถใช้ความร่วมมือของผู้สูงอายุ

4.1.6 การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลที่หลากหลาย โดยใช้จุดแข็งเชิงพื้นที่ที่มีศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตอล เป็นการให้จุดแข็งของชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอร่วมกับการใช้โอกาสในการมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ จุดแข็งของการมีพื้นที่ตั้งของตำบลหรือเทศบาลเป็นพื้นที่ของสถานที่ราชการอำเภอทำให้การเลือกใช้ทรัพยากรในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเทศบาลตำบลเข้าถึงได้ง่ายและโดยส่วนใหญ่จะไม่มีค่าใช้จ่ายในการใช้วิทยากร เช่น เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลขุนตาล เจ้าหน้าที่ตำรวจของสถานีตำรวจภูธรอำเภอขุนตาล เป็นต้น

4.1.7 การประสานงานกับเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบล เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพโดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการให้จุดแข็งที่มีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุร่วมกับการใช้โอกาสที่มีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ เนื่องจากในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเพื่อความครอบคลุมของเนื้อหาสาระที่ต้องการให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น มีผู้รับผิดชอบหลักทำให้การติดต่อประสานงานในเรื่องต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างเป็นระบบและมีทิศทางในการดำเนินการที่ชัดเจน ไม่ซ้ำซ้อนในการประสานงาน โดยเฉพาะการติดต่อประสานงานกับวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญที่จะมาเป็นวิทยากรที่เป็นเครือข่าย เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง โรงพยาบาลขุนตาล เจ้าหน้าที่จากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอขุนตาล เจ้าหน้าที่ตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอขุนตาล เจ้าหน้าที่ของวิทยุชุมชน เป็นต้น

4.1.8 การสร้างความร่วมมือในการประสานงานระหว่างผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วม เป็นการให้จุดแข็งที่มีผู้รับผิดชอบหลักในการ

จัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง เนื่องจากการที่มีผู้รับผิดชอบหลักนั้นมีข้อดีในการติดต่อประสานงานต่าง ๆ การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละสัปดาห์ แต่การทำงานของผู้รับผิดชอบเพียงลำพังหรือร่วมกับเจ้าหน้าที่ของเทศบาลอื่น ๆ อาจทำให้การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรนัก ดังนั้น โอกาสที่สำคัญคือการได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุทั้งในการเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ของเทศบาลในการเป็นผู้ประสานงานของแต่ละหมู่บ้านหรือการให้ความร่วมมือในการช่วยเหลือดูแลสถานที่ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์

4.2 กลยุทธ์เชิงแก้ไข

กลยุทธ์เชิงแก้ไขเป็นการใช้โอกาสที่เทศบาลตำบลป่าตาลมีอยู่ในการแก้ไขจุดอ่อนต่าง ๆ ของเทศบาลตำบลป่าตาล ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ ดังนี้

4.2.1 การแก้ไขเรื่องภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้เครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลในการร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เป็นการใช้จุดอ่อนที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ในการแก้ไขการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลที่เป็นทีมงานเป็นกลุ่มที่มีภาระงานประจำในการดูแล ช่วยเหลือ พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบอยู่แล้ว บทบาทการเป็นผู้จัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละสัปดาห์จึงเป็นภาระงานที่เพิ่มขึ้น จึงใช้เครือข่ายทั้งภายในตำบลและภายนอกตำบลร่วมจัดการโดยการเป็นวิทยากรที่ต้องมีการจัดการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์

4.2.2 การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส) มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการใช้จุดอ่อนการที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำร่วมกับการใช้โอกาสการมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในการแก้ไขปัญหา เนื่องจากในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละครั้งนั้นพบว่า มีบางกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้เจ้าหน้าที่จำนวนมากเพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุที่เข้ามาร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การตรวจสุขภาพเบื้องต้น หรือบางรายจำเป็นต้องมีการติดตามดูแลที่บ้าน ดังนั้น การมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส) จึงเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือทีมเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลได้

4.2.3 การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นการใช้จุดอ่อนเรื่องการที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำร่วมกับการใช้โอกาสเรื่องการที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง เนื่องจากในบางกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เจ้าหน้าที่จำเป็นต้องมอบหมายให้นักเรียนผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้าน

เตรียมการหรือดำเนินการแทนทีมเจ้าหน้าที่ได้ เช่น การติดต่อประสานงาน การแจ้งข่าว กระจายข่าวสาร การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เป็นต้น ทำให้ทีมเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาลสามารถลดภาระงานของตนเองโดยอาศัยความร่วมมือให้การช่วยเหลือของนักเรียนผู้สูงอายุ

4.3 กลยุทธ์เชิงป้องกัน

กลยุทธ์เชิงป้องกันเป็นการใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการป้องกันอุปสรรคที่มีอยู่จากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล มี 7 กลยุทธ์ ดังนี้

4.3.1 การป้องกันอุปสรรคเรื่องการไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลหางบประมาณจากภายนอก เป็นการใช้จุดแข็งเรื่องการเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลป้องกันอุปสรรคเรื่องการมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เนื่องจากในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุหลายครั้งประสบกับปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการเบิกจ่ายงบประมาณที่ขัดต่อระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทำให้ในบางกิจกรรมที่มีความจำเป็นไม่สามารถดำเนินการได้ แต่ทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลได้แสวงหางบประมาณหรือแหล่งทุนที่มาจากภายนอกที่เป็นทุนแบบให้เปล่าเพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ ซึ่งเป็นกลยุทธ์เชิงป้องกันที่มีความโดดเด่น

4.3.2 การป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมและทำงานเป็นทีม เป็นการใช้จุดแข็งเรื่องการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป้องกันอุปสรรคเรื่องการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ อุปสรรคของการดำเนินกิจกรรมการจัดการเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโดยใช้พื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนนั้นพบกับอุปสรรคจากผู้นำท้องที่ด้วยการร้องเรียนเรื่องการใช้เสียง เรื่องการเบิกจ่ายงบประมาณ การตัดน้ำ-ตัดไฟ การใช้ความพร้อมและการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลเป็นการป้องกันอุปสรรคนี้ด้วยการวางแผนต่ออุปสรรคและปฏิบัติหน้าที่หรือดำเนินการตามขอบเขตหน้าที่และระเบียบของทางราชการ ไม่ให้ขัดกับระเบียบการปฏิบัติของทางราชการ เมื่อเกิดการร้องเรียนและมีการตรวจสอบจึงทำให้การร้องเรียนไม่เป็นผลเนื่องจากทุกการดำเนินกิจกรรมอยู่ในกรอบของระเบียบราชการ

4.3.3 การร่วมป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการและผู้ประสานงานโรงเรียนผู้สูงอายุ การใช้จุดแข็งเรื่องการมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุป้องกันอุปสรรคการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ เนื่องจากการที่ผู้นำท้องที่ที่ไม่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอุปสรรค ต่อการ

ติดต่อประสานงานและการกระจายข่าวสารการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียน เช่น การกระจายข่าวสารทางหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน ดังนั้น กลยุทธ์ในการป้องกันจึงเป็นการอาศัยความร่วมมือของผู้สูงอายุในชุมชนเองที่เป็นกระบอกเสียงแทนในการกระจายข่าวสารทั้งในรูปแบบของผู้ประสานงาน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการเดินทาง เป็นต้น

4.3.4 การร่วมป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตาล การใช้จุดแข็งที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอป้องกันอุปสรรคเรื่องการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ เมื่อเกิดปัญหาการร้องเรียนต่าง ๆ จากผู้นำท้องที่ การดำเนินการเพื่อการลดข้อขัดแย้งและแก้ไขข้อร้องเรียนเป็นการบริหารจัดการโดยตัวกลาง คือ นายอำเภอ และเนื่องจากที่ว่าการอำเภอขุนตาลอยู่ห่างจากสำนักงานเทศบาลตำบลป่าตาลและศูนย์สุขภาพชุมชนไม่ถึง 1 กิโลเมตรทำให้การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ในสายตาของนายอำเภออยู่เสมอ

4.3.5 การป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้การวางแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่รัดกุม การใช้จุดแข็งเรื่องการมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุป้องกันอุปสรรคเรื่องการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ การที่มีการวางแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างรัดกุมและเป็นระเบียบ มีขั้นตอนแบบแผน ทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามแผนและมีการวางแผนเพื่อป้องกันข้อผิดพลาดที่นำไปสู่ข้อร้องเรียน เช่น การเบิกจ่ายงบประมาณ เป็นต้น ทำให้การร้องเรียนทุกครั้งไม่เป็นผลและสามารถบริหารจัดการได้

4.3.6 การจัดการปัญหาไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมและทำงานเป็นทีม การใช้จุดแข็งเรื่องการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป้องกันอุปสรรคเรื่องการมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เนื่องจากมีหลายกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นแต่ประสบกับปัญหาในระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมตามแผนที่ได้วางไว้ ซึ่งผู้บริหารของเทศบาลตำบลป่าตาลได้รับทราบถึงปัญหานี้และได้ช่วยกันในการหาทางออกโดยการแสวงหางบประมาณจากภายนอกที่ไม่ขัดกับระเบียบข้อทางราชการ ดังนั้น เมื่อผู้บริหารได้มอบประเด็นในการยื่นขอทุนหรืองบประมาณจากหน่วยงานต่าง ๆ ความพร้อมของเจ้าหน้าที่และการทำงานเป็นทีมเป็นกลไกที่สำคัญในการจัดการเพื่อเขียนโครงการขอทุนสนับสนุนต่าง ๆ จนกระทั่งได้งบประมาณต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ด้านสุขภาพ

4.3.7 การจัดการปัญหาไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ การใช้จุดแข็งเรื่องการมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุป้องกันอุปสรรคการมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เนื่องจากมีหลายกิจกรรมที่ประสบกับปัญหาในระเบียบการเบิกจ่ายงบประมาณที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมตามแผนที่ได้วางไว้ ซึ่งผู้บริหารของเทศบาลตำบลได้รับทราบถึงปัญหานี้และได้ช่วยกันในการหาทางออกโดยการแสวงหางบประมาณจากภายนอกที่ไม่ขัดกับระเบียบราชการ ดังนั้น เมื่อผู้บริหารได้มอบประเด็นในการยื่นของบประมาณจากหน่วยงานต่าง ๆ ความพร้อมของเจ้าหน้าที่และการทำงานเป็นทีมเป็นกลไกที่สำคัญในการจัดการเพื่อเขียนโครงการจนกระทั่งได้งบประมาณต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีผู้รับผิดชอบหลักที่คอยตรวจสอบและประเมินการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งทำให้สามารถป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้

4.4 กลยุทธ์เชิงรับ

กลยุทธ์เชิงรับมีเพียง 1 กลยุทธ์ คือ การหาแนวทางในการจัดการปัญหาภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลและปัญหาผู้นำท้องที่ไม่ให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการใช้จุดอ่อนเรื่องหน้าที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำร่วมกับอุปสรรคเรื่องที่ไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการเป็นกลยุทธ์เชิงรับในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่ในแต่ละครั้งการที่มีการร้องเรียนหรือการตัดน้ำ-ไฟของศูนย์สุขภาพที่เป็นสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ทีมงานเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีการเสริมสร้างกำลังใจให้แกกันด้วยการวางแผนและปฏิบัติตามระเบียบของราชการเพื่อป้องกันการผิดพลาด ลดการเผชิญหน้าโดยตรง และใช้การประนีประนอมให้มากที่สุด

กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับ สามารถสรุปประเด็นที่สำคัญ ได้ดังตาราง 4

ตาราง 4 กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาพลัง

สภาพแวดล้อมภายนอก	สภาพแวดล้อมภายใน	
	S-Strengths (จุดแข็ง)	W-Weaknesses (จุดอ่อน)
O-Opportunities (โอกาส)	SO-Strategies (กลยุทธ์เชิงรุก)	WO-Strategies (กลยุทธ์เชิงแก้ไข)
	1) การหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกเพื่อส่งเสริมการดำเนินงานกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล 2) การให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแหล่งทรัพยากรในการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยอาศัยการได้รับความร่วมมือจากนักเรียนผู้สูงอายุในทุกระดับ 3) การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบล 4) การอำนวยความสะดวกในการเดินทางแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีเทศบาลตำบลจัดรถบริการ เจ้าหน้าที่เทศบาลจัดรถส่วนบุคคลบริการและนำนักเรียนผู้สูงอายุจำนวนส่วนตัว 5) การสร้างความร่วมมือในการดำเนินงานกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุระหว่างคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุ	1) การแก้ไขเรื่องภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้เครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลในการร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 2) การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อสม.) มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของนักเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 4 กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนา

สภาพแวดล้อมภายนอก	สภาพแวดล้อมภายใน	
	S-Strengths (จุดแข็ง)	W-Weaknesses (จุดอ่อน)
O-Opportunities (โอกาส)	6) การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลที่หลากหลายโดยใช้จุดแข็งในพื้นที่ที่มีศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตาล 7) การประสานงานกับเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลเพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพโดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ 8) การสร้างความร่วมมือในการประสานงานระหว่างผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือ	
	ST-Strategies (กลยุทธ์เชิงป้องกัน) 1) การป้องกันอุปสรรคเรื่องการไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลหางบประมาณจากภายนอก 2) การป้องกันการใช้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมงานเป็นผู้ดูแล 3) การร่วมป้องกันที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการและผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ	
	WT-Strategies (กลยุทธ์เชิงรับ) 1) การหาแนวทางในการจัดการปัญหาภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลและปัญหาผู้นำท้องที่ไม่ให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ	
T-Threats (อุปสรรค)		

ตาราง 4 กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้พัฒนา

สภาพแวดล้อมภายนอก	สภาพแวดล้อมภายใน	
	S-Strengths (จุดแข็ง)	W-Weaknesses (จุดอ่อน)
T-Threats (อุปสรรค)	4) การร่วมป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำห้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตาล 5) การป้องกันไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำห้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้การวางแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่รัดกุม 6) การจัดการปัญหาไม่สามารยใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมงานเป็นทีม 7) การจัดการปัญหาไม่สามารยใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ	

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย โดยเป็นการเริ่มต้นการผานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและแนวคิดการเรียนรู้การการเรียนรู้บนความท้าทายเข้าด้วยกัน จากนั้นจึงเป็นการนำใช้ข้อมูลจาก 4 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของตำบลป่าตาล ข้อมูลสภาพปัญหาการจัดการเรียนรู้ ข้อมูลการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาผลของเทศบาลตำบลป่าตาล และข้อมูลการวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับ (TOWS Metrix) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาผลของเทศบาลตำบลป่าตาล

1. การผานแนวคิดการเรียนรู้

การผานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนั้นอาศัยการพิจารณาจากลักษณะของขั้นตอนในแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานแต่ละขั้นตอน กับลักษณะขององค์ประกอบในแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายแต่ละองค์ประกอบที่ต้องมีความสอดคล้องกัน ไปในทิศทางเดียวกัน และส่งเสริมกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Preparedness) เป็นการผานขั้นตอนที่ 1 การเตรียมสมอง (Preparation) จากแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ร่วมกับองค์ประกอบที่ 1 ความคิดที่ยิ่งใหญ่ (Big Idea) และองค์ประกอบที่ 2 คำถามที่เป็นแก่นสาระ (The Essential Question) ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย เนื่องจากองค์ประกอบทั้งสองนี้มีลักษณะของกระบวนการ และวัตถุประสงค์เพื่อการกระตุ้นให้เกิดความพร้อมของผู้สูงอายุให้สมองพร้อมที่จะรับการเรียนรู้ และเป็นการนำเข้าสู่ประเด็นที่จะเรียนรู้โดยผู้วิจัยจะกระตุ้นด้วยการซักถาม สอบถามหรืออภิปรายเกี่ยวกับประเด็นในเรื่องนั้นที่ผู้สูงอายุได้มีความรู้มาก่อนแล้วหรือได้เรียนรู้มาแล้ว รวมถึงการพูดคุยถึงประเด็นหรือเรื่องที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการตื่นตัวเกี่ยวกับประเด็นที่จะเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย (Challenge Making) เมื่อผู้สูงอายุมีความพร้อมและตื่นตัวที่จะเรียนรู้ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุยังคงอยู่ในความสนใจที่จะเรียนรู้จำเป็นต้องมีการสร้างกิจกรรมให้น่าสนใจ จากข้อมูลสภาพการเรียนรู้พัฒนาผลในพื้นที่ตำบลป่าตาล และข้อมูลจุดแข็งนั้นได้แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจได้มากนั้นจะต้องมีความน่าสนใจ และมีความแปลกใหม่ แม้เรื่องนั้นจะเป็นเรื่องที่เคยเรียนรู้มาแล้วก็ตาม จึงเกิดการผานขั้นตอนที่ 2 การให้ความรู้ใหม่ (Acquisition) จากแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่เป็นการกระตุ้นผู้สูงอายุให้ได้ซึมซับข้อมูลใหม่จากการเรียนรู้ ร่วมกับองค์ประกอบที่ 3 ความท้าทาย (The

Challenge) ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย ที่จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นในการเรียนรู้วิธีการขององค์ประกอบการสร้างความท้าทายนี้ผู้วิจัยจะกระตุ้นผู้สูงอายุด้วยการถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับประเด็นย่อยของพัฒนาการโดยตรงสร้างการชั่งคิด หรือจุดประกายให้ทำการค้นหาคำตอบ ร่วมกับการสร้างความท้าทายด้วยวิธีการที่มีการจัดทรัพยากรสำหรับการค้นหาคำตอบ

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (Understanding on Time Condition) เมื่อผู้สูงอายุได้ร่วมกันค้นหาคำตอบที่ผู้วิจัยได้ถามแล้ว การผานขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจอย่างละเอียด (Elaboration) จากแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่ผู้สูงอายุจะสร้างการเรียนรู้โดยการสืบค้น ค้นคว้าข้อมูล และใช้ข้อมูลเพื่อสนับสนุนเชื่อมโยงกับการตอบคำถามที่ผู้วิจัยได้ถาม โดยการร่วมกันพิจารณาคำตอบ และตัดสินใจร่วมกัน ร่วมกับการนำองค์ประกอบที่ 4 การแก้ปัญหา (Solution) ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย โดยการกำหนดระยะเวลาให้ผู้สูงอายุเพื่อสร้างความท้าทายในการหาข้อมูล การพิจารณาคำตอบ และการตัดสินใจร่วมกันภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งเวลาที่กำหนดขึ้นอยู่กับจำนวนประเด็นย่อยในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 การประมวลผลข้อมูลใหม่ (Processing New Data) เป็นการผานขั้นตอนที่ 4 การจดจำข้อมูลที่เรียนรู้ (Memory Formation) ซึ่งเป็นข้อมูลหรือคำตอบที่กลุ่มผู้สูงอายุได้ร่วมกันในการค้นหาคำตอบ โดยผู้สูงอายุแต่ละรายได้ทำการจดจำคำตอบหรือข้อมูลในแต่ละเรื่องโดยอัตโนมัติจนเกิดการสร้างความจำขึ้น และขั้นตอนที่ 5 การบูรณาการความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Functional Integration) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ความรู้เดิมที่มีอยู่มาใช้ร่วมกับข้อมูลใหม่ที่ได้เรียนรู้ ทั้งสองขั้นตอนนี้มาจากแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ในขั้นตอนนี้ผู้สูงอายุแต่ละรายจะร่วมกันในการถ่ายทอดสิ่งที่ตนเองรู้เพื่อเป็นความรู้ในส่วนกลางให้เกิดความรู้ใหม่ในแต่ละประเด็นย่อยของหน่วยการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล (Presentation) มาจากองค์ประกอบที่ 5 การประเมิน (Assessment) ของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย ภายหลังที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกันในการตัดสินใจในคำตอบของแต่ละประเด็นย่อยในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้นำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้รายประเด็น และทำการสรุปร่วมกันภายในกลุ่มโดยมีผู้วิจัยร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วย

2. การใช้ข้อมูลสภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามประเด็นของพัฒนาการ

จากข้อมูลของตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตอลให้ข้อมูลว่าการจัดการเรียนรู้โดยการแบ่งเป็นฐานการเรียนรู้สามารถสร้างความสนใจและการมีส่วนร่วมของ

ผู้สูงอายุมากที่สุด เมื่อทำการจัดข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถจัดกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 มีการจัดการเรียนรู้สม่ำเสมอครอบคลุมเนื้อหาพัฒนาส่วนใหญ่ แต่มีเนื้อหาพัฒนาบางส่วนที่ต้องเพิ่มเติมอยู่บ้าง กลุ่มที่ 2 มีการจัดการเรียนรู้แต่ยังไม่ครอบคลุมเท่าใดนัก มีบางเรื่องหรือบางประเด็นที่จำเป็นต้องเพิ่มรายละเอียดของเนื้อหา และกลุ่มที่ 3 การจัดการเรียนรู้ที่ไม่ชัดเจน

ผู้วิจัยได้นำใช้ข้อมูลในการแบ่งกลุ่มของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ในรูปแบบ ๔ คือ การจัดกลุ่มเนื้อหาของกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบของพัฒนาทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง และพิจารณาจากการจัดกลุ่มสภาพการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาล โดยเนื้อหาพัฒนาที่มีสภาพการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ 1 จัดไว้ในหน่วยการเรียนรู้เดียวกัน และเป็นเนื้อหาในส่วนของแต่ละองค์ประกอบพัฒนา เช่นเดียวกันในสภาพการเรียนรู้ในกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ที่จัดไว้ในหน่วยการเรียนรู้เดียวกันเช่นเดียวกับสภาพการเรียนรู้พัฒนาในกลุ่มที่ 1 โดยพิจารณาจากองค์ประกอบพัฒนาทั้ง 3 องค์ประกอบเช่นกัน ทำให้สามารถจัดหน่วยการเรียนรู้ได้ 7 หน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้ การใช้ข้อมูลสภาพการจัดการเรียนรู้พัฒนาที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มยังมีส่วนในการพิจารณาถึงขั้นตอนของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนา ๔ ที่ได้มีการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายได้ 5 ขั้นตอน ซึ่งในหน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ๔ ที่จัดเนื้อหาตามสภาพการเรียนรู้พัฒนาในกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าไม่มีความจำเป็นต้องทำการเตรียมหรือกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุอีกและไม่มีความจำเป็นต้องนำเสนอคำตอบจากการค้นหาคำตอบของผู้สูงอายุ จึงตัดขั้นตอนที่ 1 (ขั้นตอนแรก) และขั้นตอนที่ 5 (ขั้นตอนสุดท้าย) ของรูปแบบ ๔ ออกไปเหลือเพียงขั้นตอนที่ 2-4 และกำหนดเวลาสำหรับหน่วยการเรียนรู้ 90 นาที หน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ๔ ที่จัดเนื้อหาตามสภาพการเรียนรู้พัฒนาในกลุ่มที่ 2 นั้นไม่มีความจำเป็นต้องทำการเตรียมหรือกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุอีก แต่จำเป็นต้องนำเสนอคำตอบจากการค้นหาคำตอบของผู้สูงอายุ จึงตัดเพียงขั้นตอนที่ 1 (ขั้นตอนแรก) ของรูปแบบ ๔ ออกไปเท่านั้น ยังคงขั้นตอนที่ 2-5 ไว้ และกำหนดเวลาสำหรับหน่วยการเรียนรู้ 120-150 นาที ตามขอบเขตเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้สำหรับหน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ๔ ที่จัดเนื้อหาตามสภาพการเรียนรู้พัฒนาในกลุ่มที่ 3 ผู้วิจัยเล็งเห็นมีความจำเป็นต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ครบทุกขั้นตอนของรูปแบบ ๔ เนื่องจากเป็นประเด็นพัฒนาที่ไม่เคยมีการจัดการเรียนรู้ในตำบลป่าตาล และกำหนดเวลาสำหรับหน่วยการเรียนรู้ 180 นาที

3. การใช้ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค และข้อมูลกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน กลยุทธ์เชิงรับ

การใช้ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังภายใต้การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล พิจารณาร่วมกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายได้ ดังนี้

จุดแข็งที่ 1 การเอาใจใส่ของทีมงานผู้บริหารเทศบาลตำบล มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ขั้นตอนที่ 1 และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย องค์ประกอบที่ 1 เนื่องจากการที่มีผู้บริหารของเทศบาลตำบลให้ความสนใจและเอาใจใส่การจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ในทุกกิจกรรม ในทางปฏิบัตินั้นในการเริ่มต้นการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุสามารถให้ผู้บริหารของเทศบาลตำบลเป็นส่วนสำคัญในการร่วมกระตุ้นเพื่อเตรียมเข้าสู่การเรียนรู้ในทุก ๆ กิจกรรม

จุดแข็งที่ 2 การมีโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับทุกขั้นตอนของแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน แต่ในการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุนั้นมีความเสี่ยงต่อการเกิดการเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ง่าย ดังนั้น สิ่งที่ต้องมีเพิ่มเข้าไปในส่วนนี้ คือ แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย องค์ประกอบที่ 1 และองค์ประกอบที่ 3 เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้รับความสนใจที่มากขึ้น

จุดแข็งที่ 3 การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ เนื่องจากการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถใช้ศักยภาพในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อป้องกันการเกิดความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุ

จุดแข็งที่ 4 การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ เนื่องจากผู้รับผิดชอบหลักเป็นส่วนสำคัญในทีมเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาลในการร่วมกันบริหารจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

จุดแข็งที่ 5 การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ เนื่องจากความเข้มแข็งของผู้บริหารเทศบาล เจ้าหน้าที่เทศบาล และผู้รับผิดชอบหลักที่เป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดการเรียนรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันมีความคล้ายคลึงกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน แต่ยังไม่แน่ชัดว่าสามารถไปถึงขั้นที่ 5 ซึ่งเป็น

ขั้นตอนสุดท้ายของแนวคิดนี้ เมื่อมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนแล้ว ทีมผู้ดำเนินงานมีความพร้อมและใส่ใจต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรม เพื่อป้องกันการเกิดความเบื่อหน่าย และได้รับประโยชน์สูงสุดของผู้สูงอายุ จึงสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายที่จะผสมผสานไปกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานโดยการทำงานร่วมกันของทั้งสองแนวคิด

จุดแข็งที่ 6 การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ขั้นตอนที่ 1 และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย องค์ประกอบที่ 1 เนื่องจากการที่มีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวในการที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในทุกกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นตัวกลางในการสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล และผู้สูงอายุอื่นที่ไม่ใช่คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยกระตุ้นผู้สูงอายุอื่นเพื่อให้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในทุก ๆ กิจกรรมแต่ละสัปดาห์

จุดแข็งที่ 7 การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่สอดคล้องกับทั้งแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย

จุดแข็งที่ 8 การที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ เป็นข้อได้เปรียบของเทศบาลตำบลป่าตอลในการมีเครือข่ายในการเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้เมื่อพิจารณาถึงการขับเคลื่อนแนวคิดการเรียนรู้ทั้ง 2 ในทุกขั้นตอนและทุกองค์ประกอบ หากมีบางขั้นตอนหรือบางองค์ประกอบที่เกินความสามารถหรือศักยภาพของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล เครือข่ายที่ทางเทศบาลตำบลมีอยู่จะเป็นตัวเสริมในขั้นตอนหรือองค์ประกอบนั้น ๆ ทันที

จุดอ่อนที่ 1 การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ เนื่องจากแม้ว่าเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลที่เป็นผู้รับผิดชอบการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีภาระหน้าที่จากงานประจำที่อาจทำให้การจัดกิจกรรมพัฒนาพลังให้มีความครอบคลุมต้องใช้ระยะเวลานาน แต่การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุยังคงได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องจากผู้สูงอายุ แต่การใช้แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายเข้ามาร่วมจะทำให้สามารถปรับความกระชับของกิจกรรม แต่เพิ่มการกระตุ้นการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุอยู่อย่างต่อเนื่อง

จุดอ่อนที่ 2 การไม่เพียงพอของอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสาร มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายในองค์ประกอบที่ 3 เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรเพื่อ

สร้างการเรียนรู้ การที่จะใช้วัสดุอุปกรณ์ประเภทโทรศัพท์ Smart Phone ในการค้นหาคำตอบอาจจะมี ความไม่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ ซึ่งจำเป็นที่จะต้องเลือกสรรทรัพยากรการเรียนรู้อื่น

โอกาสที่ 1 การที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง มีความสอดคล้องกับ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ขั้นตอนที่ 1 และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย องค์ประกอบที่ 1 เนื่องจากการที่จะได้รับความสนใจของผู้สูงอายุในการเรียนรู้กิจกรรมของโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลป้านั้น กิจกรรมจะต้องสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจได้ เพราะเมื่อใด ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจแล้วนั้นจะเกิดความร่วมมือในทุกขั้นตอนของกิจกรรม

โอกาสที่ 2 การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ มีความสอดคล้องกับ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุก องค์ประกอบ เนื่องจากเป็นข้อได้เปรียบของเทศบาลตำบลปาดาลในการมีเครือข่ายในการเสริม กิจกรรมการเรียนรู้ เครือข่ายที่ทางเทศบาลมีอยู่ทั้งภายในตำบลและภายนอกจะเป็นตัวเสริมใน ขั้นตอนนั้น ๆ ทั้งนี้

โอกาสที่ 3 การมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ คล้ายคลึงกับโอกาสเรื่องที่มีเครือข่ายทั้ง ภายในและภายนอกพื้นที่ แต่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเฉพาะ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ขั้นตอนที่ 1 ที่สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างการกระตุ้นให้ สมองของผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้ แต่ไม่สอดคล้องกับอีก 4 ขั้นตอนของแนวคิดนี้ เช่นเดียวกับใน ส่วนของแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนั้นมีความสอดคล้องเฉพาะองค์ประกอบที่ 1 เนื่องจาก ศักยภาพของกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุถูกพัฒนาในการดูแลผู้สูงอายุมากกว่าการร่วมจัดกิจกรรม การเรียนรู้

โอกาสที่ 4 การมีแหล่งงบประมาณภายนอก มีความสอดคล้องกับทั้งแนวคิดการ เรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทุกขั้นตอน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายทุกองค์ประกอบ โดยการเป็นตัวเสริมที่ช่วยให้กิจกรรมการเรียนรู้ในทุกขั้นตอนสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

อุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุมีอยู่ 2 อุปสรรค คือ การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ และการมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่นไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับทั้งแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้ บนความท้าทาย

การวิเคราะห์ข้างต้นเป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ในการนำ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมาใช้ในการขับเคลื่อน กิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ของรูปแบบการส่งเสริมพหุคูณพลัง ฯ ซึ่งพบว่าจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ

อุปสรรคส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทั้งสองแนวคิด ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเชื่อมั่นยิ่งขึ้นว่าแนวคิดทั้งสองสามารถนำมาใช้เพื่อการจัดการเรียนรู้ผู้สูงอายุดำเนินการในตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายได้ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานนั้นเป็นแนวคิดที่มีความสอดคล้องไปกับกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ได้ปฏิบัติในปัจจุบัน แต่อาจยังมีขั้นที่ 5 การบูรณาการความรู้เดิมเข้ากับความรู้ใหม่ที่ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิด ซึ่งผู้สูงอายุอาจเกิดการเรียนรู้ได้เอง และเมื่อพิจารณาถึงแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายเป็นแนวคิดที่มีความสอดคล้องไปกับจุดแข็ง จุดอ่อน และโอกาสที่ทางเทศบาลตำบลป่าตาลมีอยู่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นอาจเกิดความเบื่อหน่ายต่อการร่วมกิจกรรมได้ง่าย ดังนั้น การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึก ตื่นเต้น และมีส่วนร่วมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ดังตาราง 5

นอกจากการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิดการเรียนรู้ทั้งสองแล้วนั้น ผู้วิจัยเองได้นำใช้ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการประเมินความสามารถหรือศักยภาพของชุมชน คือ เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอายุนั้น พบว่า ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายนั้นมีจุดแข็งจำนวนมากที่จะทำให้สามารถขับเคลื่อนกิจกรรมของรูปแบบ ๗ ไปได้ครบทุกขั้นตอน เนื่องจากมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากร การสนับสนุนเชิงนโยบายท้องถิ่น และการบริหารจัดการ อีกทั้ง ในการจัดกิจกรรมตามรูปแบบในทุกครั้งนั้นสามารถดำเนินการได้แน่นอน เนื่องจากมีสถานที่ที่มั่นคงแข็งแรง คือ ศูนย์สุขภาพชุมชน ไม่ต้องประสบอุปสรรคของสภาพอากาศสามารถบวกรวมถึงการจัดการกับจุดอ่อนและอุปสรรคที่มี โดยใช้จุดแข็งและจุดอ่อน

ตาราง 5 ความสอดคล้องของจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคที่มีต่อแนวคิดการเรียนรู้

รายการ	แนวคิดการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐาน					แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย				
	ขั้นที่ 1 การเตรียมสมอง	ขั้นที่ 2 ใช้ความรู้ใหม่	ขั้นที่ 3 ทำความเข้าใจอย่าง ละเอียด	ขั้นที่ 4 จดจำข้อเท็จจริงเรียนรู้	ขั้นที่ 5 นำความรู้ไปใช้จริงในบริบท ที่เฉพาะเจาะจง	องค์ประกอบ 1 ความคล่องตัวในการแก้ปัญหา	องค์ประกอบ 2 ความสามารถในการเชื่อมโยง	องค์ประกอบ 3 ความยืดหยุ่น	องค์ประกอบ 4 ความกระตือรือร้น	องค์ประกอบ 5 การประเมินผล
1) การเอาใจใส่ของผู้บริหารเทศบาลตำบล	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
2) การมีโรงเรียนผู้สูงอายุ	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
3) การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4) การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5) การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
6) การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
7) การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียน ผู้สูงอายุ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8) การที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

การใช้ข้อมูลกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับนั้น เป็นการวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ที่พบว่า จากการที่เทศบาลตำบลป่าตอลมีจุดแข็งที่เป็นทุนจากภายในพื้นที่และมีโอกาสที่เป็นทุนเสริมจากภายนอกตำบลจำนวนมาก เมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของจุดอ่อนที่มีอยู่เพียง 2 จุดอ่อน และอุปสรรค 2 อุปสรรค เมื่อทำการวิเคราะห์กลยุทธ์ทั้งสี่รูปแบบนั้น พบว่า เทศบาลตำบลป่าตอลสามารถบริหารจัดการในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากจุดอ่อนที่มีอยู่ และแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น จึงเพิ่มความเชื่อมั่นต่อผู้วิจัยว่าจะสามารถดำเนินการรูปแบบ ๔ ได้โดยปราศจากปัญหาในทุกหน่วยการเรียนรู้ และสามารถสร้างความต่อเนื่องในการนำรูปแบบ ๔ ไปใช้เพื่อการพัฒนาพัฒนาพลังในผู้สูงอายุอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างอีกด้วย

ในการขึ้นรูปของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายนั้น เริ่มต้นจากการวิเคราะห์สภาพการจัดการเรียนรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุในตำบลป่าตอล ที่สามารถแบ่งกลุ่มสภาพการจัดการเรียนรู้ออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การจัดขอบเขตของเนื้อหาพัฒนาพลังในแต่ละแบบแผนการเรียนรู้ โดยพิจารณาการจัดกลุ่มร่วมกับองค์ประกอบพัฒนาพลังทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง เพื่อไม่ให้เนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ขัดแย้งกันหรือไม่มีความสอดคล้องกัน โดยสามารถจัดหน่วยการเรียนรู้ออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทำความรู้จักตัวตน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ชีวประวัติเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ป้องกันภัยอันตรายในชุมชน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 รายได้และความเพียงพอในชีวิต และหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ เมื่อจัดหน่วยการเรียนรู้เป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงเป็นการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้ทั้งสองที่ได้ทำการคัดเลือกมา คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย โดยพิจารณาถึงความสอดคล้องของขั้นตอนและองค์ประกอบ ไม่ให้มีความขัดแย้งกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้ได้ขั้นตอนการเรียนรู้ของรูปแบบจำนวน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่ และขั้นตอนที่ 5 นำเสนอข้อมูล

เมื่อดำเนินการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้เป็นที่เรียบร้อยแล้วนั้น ได้มีการนำสภาพการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในตำบลป่าตอลมาพิจารณาอีกครั้งตามที่ได้จัดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ๔ เพื่อทำการวิเคราะห์การเลือกใช้ขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนของรูปแบบ ๔ โดยพิจารณาว่าหน่วย

การเรียนรู้ที่มาจากสภาพการจัดการเรียนรู้กลุ่มที่ 1 จะไม่ใช่ขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 5 ของรูปแบบ ฯ หน่วยการเรียนรู้ที่มาจากกลุ่มที่ 2 จะไม่ใช่ขั้นตอนที่ 1 ของรูปแบบ ฯ เท่านั้น และหน่วยการเรียนรู้ที่มาจากกลุ่มที่ 3 จะต้องใช้ทุกขั้นตอนของรูปแบบ ฯ จากนั้นจึงเป็นการพิจารณาจัดสรรระยะเวลาการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งข้อมูลสภาพการจัดการเรียนรู้พัฒนาของผู้สูงอายุให้ข้อมูลที่สำคัญว่ากิจกรรมการเรียนรู้ควรใช้เวลาไม่นานนัก โดยกิจกรรมของโรงเรียนจะดำเนินการเพียงครั้งวัน หรือ 3-4 ชั่วโมง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ไม่เกิน 3 ชั่วโมงหรือ 180 นาที โดยหน่วยการเรียนรู้ที่มาจากสภาพการจัดการเรียนรู้กลุ่มที่ 1 ใช้เวลา 90 นาที หน่วยการเรียนรู้ที่มาจากกลุ่มที่ 2 ใช้เวลา 120-150 นาที และหน่วยการเรียนรู้ที่มาจากกลุ่มที่ 3 ใช้เวลา 180 นาที โดยพิจารณาถึงจำนวนขอบเขตเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย ทั้งนี้ ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และ กลยุทธ์เชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนา มีส่วนร่วมในการยืนยันความเป็นได้ของการนำรูปแบบ ฯ ไปใช้ภายในพื้นที่โดยไม่เกิดปัญหา และสามารถบริหารจัดการให้เป็นไปตามแบบแผนการเรียนรู้ทั้ง 7 แบบแผนการเรียนรู้ของรูปแบบ ฯ ดังตาราง 6 และตาราง 7

ตาราง 6 แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาสำหรับผู้สูงอายุตามระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้

แผนที่	เนื้อหา	จุดประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา
1	การทำความรู้จักตัวตน	ผู้สูงอายุสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ	90 นาที
2	การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ	ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ การบริโภคอาหาร สิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่เหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม และการรักษาอารมณ์ จิตใจให้เป็นปกติสุขในวัยผู้สูงอายุ	120 นาที
3	การซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการตรวจสุขภาพด้วยตนเองและประจำปี การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับภูมิคุ้มกันประเภทวัคซีนที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	180 นาที

ตาราง 6 แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุตามระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้

แผนที่	เนื้อหา	จุดประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา
4	การป้องกัน ภัยอันตรายใน ชุมชน	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการ ระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการมีบ้านพัก อาศัยที่ไม่ปลอดภัย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และ ความจำเป็นในการปรับปรุงที่พักอาศัย การสร้างแรง กระตุ้นให้เกิดการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สำหรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะ ภายในและภายนอกชุมชน และการป้องกันตนเอง จากการถูกละเมิดรูปแบบต่าง ๆ	180 นาที
5	การมีส่วนร่วมที่ มีความหมาย	ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการแสวงหา ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่มีความจำเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุ การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ การมีส่วนร่วมในสังคม ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล สังคม อื่น ๆ เพื่อการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข และ สามารถแสดงออกถึงการทำงานร่วมกันในกิจกรรม กลุ่มการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม	150 นาที
6	การมีรายได้ และความ เพียงพอในชีวิต	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญของการออม รูปแบบต่าง ๆ การคงไว้ซึ่งการทำงานตามพละกำลัง และความสามารถในการมีเศรษฐกิจที่เพียงพอใน วัยผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมการทำงานทั้งที่เป็นการ สร้างรายได้และการทำงานเพื่อส่วนรวมในวัย ผู้สูงอายุ	150 นาที
7	การทักท้วงสิทธิ และกฎหมายผู้ สูงอายุ	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการมีความ เข้าใจกฎหมายที่สำคัญ และสิทธิตามกฎหมาย	180 นาที

ตาราง 7 แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุตามขั้นตอนการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ					เป้าหมายในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ		
	ขั้นตอนที่ 1 การเตรียม ความพร้อม	ขั้นตอนที่ 2 การสร้าง ความท้าทาย	ขั้นตอนที่ 3 การสร้าง ความเข้าใจ ภายใต้เงื่อนไขเวลา	ขั้นตอนที่ 4 การประมวล ข้อมูลใหม่	ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอ ข้อมูล	สุขภาพ	ความรู้/ ความตระหนัก	ความมั่นคง
1 การทำความรู้จักตัวตน	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓
2 การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-
3 การตั้งเป้าหมายเรื่องสุขภาพที่ท้าทาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
4 การป้องกันภัยอันตรายในชุมชน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
7 การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

6. ผลการตรวจสอบรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย มีการหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยวิธีการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน เป็นการประเมินความสอดคล้องตามแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดพัฒนาพลัง แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย และแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะโดยการเขียนข้อเสนอแนะลงไปในตัวรูปแบบ ฯ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คน

6.1 ความเหมาะสมของรูปแบบ ฯ

การให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบนั้นเป็นการให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการแบ่งหน่วยการเรียนรู้ออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ การแบ่งขอบเขตเนื้อหาพัฒนาพลังในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ทั้งจุดประสงค์ทั่วไป และจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม การกำหนดความสอดคล้องกับพัฒนาพลัง การกำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ วิธีการดำเนินการในแต่ละขั้นตอนการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ การกำหนดวัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ สถานที่จัดการเรียนรู้ ลักษณะการจัดฐานการเรียนรู้ การประเมินผล และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คน มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน คือ รูปแบบ ฯ มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริง โดยไม่มีข้อเสนอแนะอื่นใดให้แก้ไขหรือปรับปรุง

6.2 ความถูกต้องของเนื้อหาพัฒนาพลัง

การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาพัฒนาพลังนั้นเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของทรัพยากรที่ใช้ในการหาคำตอบ คือ คู่มือรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คนมีข้อคิดเห็นว่าควรปรับคำศัพท์บางคำที่เป็นศัพท์เทคนิคให้สอดคล้องกับความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาและอาศัยอยู่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ โดยให้มีความกระชับมากขึ้นด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะดังกล่าวปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเกี่ยวกับการใช้คำที่เหมาะสม ดังตาราง 8

ตาราง 8 ตัวอย่างการเปรียบเทียบการปรับแก้ไขรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้ โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญก่อนการปรับปรุง และหลังการปรับปรุง

ก่อนการปรับปรุง	หลังการปรับปรุง	แนวทางการปรับ
ป้ายเตือนพื้นที่ต่างระดับทางแยก ป้ายเตือนให้ระวังข้ามถนน ป้าย เตือนชะลอความเร็วยานพาหนะ ป้ายบอกทางจักรยาน เป็นต้น ป้าย เตือนควรเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล เข้าใจได้ตรงกันหรือเป็นตัวอักษร มี สีขาวหรือสีน้ำเงิน โดยพื้นป้ายเป็นสี ขาวหรือสีน้ำเงินสลับกัน ควรติดตั้ง สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร และ สามารถยื่นล้ำได้เข้ามาในเขต ทางเดินไม่เกิน 10 เซนติเมตร	ป้ายเตือนพื้นที่ต่างระดับทาง แยก ให้ระวังข้ามถนน ชะลอ ความเร็ว บอกทางจักรยาน เป็น ต้น เป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล ด้วยตัวอักษรสีขาวหรือสีน้ำเงิน พื้นป้ายสีขาวหรือสีน้ำเงิน สลับกัน สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร และยื่นล้ำเข้ามาในเขต ทางเดินไม่เกิน 10 เซนติเมตร	ปรับ ข้อ ความ ให้ กระ ชัด ชื่น เน้น ใจความสำคัญ ให้ สอดคล้องกับบริบท ของผู้สูงอายุ แต่ยังคง ความหมายไว้เช่นเดิม
วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโม คอคคัส	วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อปอด อักเสบ	ปรับศัพท์เทคนิคให้ เข้าใจง่าย สำหรับ ผู้สูงอายุ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย	ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน	ปรับศัพท์เทคนิคให้ เข้าใจง่าย สำหรับ ผู้สูงอายุ

7. ผลการทดลองใช้รูปแบบด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ และพัฒนาผลด้านความตระหนักก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบ ฯ

กลุ่มทดลองใช้รูปแบบ ฯ จำนวน 22 คน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ ก่อนได้รับรูปแบบ ฯ เท่ากับ 43.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.13 มีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ เท่ากับ 52.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.19 สำหรับค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนัก ก่อนได้รับรูปแบบ ฯ เท่ากับ 48.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 19.44 มีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนัก หลังได้รับรูปแบบ ฯ เท่ากับ 69.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 17.05

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องความสัมพันธ์ในกลุ่มของตัวแปรตามทั้งสอง โดยใช้ Bartlett's Test of Sphericity ในการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม คือ พหุผลทางด้านความรู้ และพหุผลทางด้านความตระหนัก พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 59.607$, $df = 2$, $p = .000$) จากการวิเคราะห์หีข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพหุผลทางด้านความรู้และคะแนนพหุผลทางด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ๔ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า Hotelling $T^2 = 19.73 > 7.264$ จากการเปิดตาราง (Pillai's Trace $F = 16.861$, Wilks' Lambda $F = 16.861$, Hotelling's Trace $F = 16.861$, Roy's Largest Root $F = 16.861$, $p = .000$) เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า คะแนนพหุผลทางด้านความรู้หลังได้รับรูปแบบ ๔ สูงวก่อนได้รับรูปแบบ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 48.895$, $df = 1$, $p = .000$) และคะแนนพหุผลทางด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ๔ สูงวก่อนได้รับรูปแบบ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 16.301$, $df = 1$, $p = .000$)

จากผลการวิเคราะห์หีข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2 สามารถยืนยันได้ว่ารูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างได้เสนอข้อคิดเห็นต่อรูปแบบ ๔ ว่าทั้งกิจกรรมทรัพยากร ระยะเวลาในทุกหน่วยการเรียนรู้มีความเหมาะสม

ตอนที่ 3 ผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ในการวิเคราะห์หีข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์หีข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้สูงอายุกกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างข้อมูล และ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูล (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสอง (Mean Square)
MIN	แทน	คะแนนต่ำสุด
MAX	แทน	คะแนนสูงสุด
df	แทน	องศาอิสระ (Degree of Freedom)

1. คะแนนร้อยละความรู้พัฒนาผลด้านความรู้ และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน มีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 43.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.16 มีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้หลังได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 53.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.82 สำหรับคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักก่อนได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 62.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.66 มีคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 80.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.41 กลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน มีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ก่อนได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 43.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.05 มีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้หลังได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 43.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.02 สำหรับคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักก่อนได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 62.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.39 มีคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนัก หลังได้รับรูปแบบ ฯเฉลี่ยเท่ากับ 63.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.39 ดังตาราง 9

ตาราง 9 คะแนนก่อนได้รับรูปแบบ ฯ และคะแนนหลังได้รับรูปแบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

	การได้รับรูปแบบ ฯ	พัฒนาผลด้านความรู้				พัฒนาผลด้านความตระหนัก			
		(70 คะแนน)				(112 คะแนน)			
		M	SD	MAX	MIN	M	SD	MAX	MIN
กลุ่มทดลอง	ก่อน	43.17	5.16	57	35	62.46	15.66	96	36
	หลัง	53.25	4.82	67	46	80.00	14.41	104	59
กลุ่มควบคุม	ก่อน	43.38	4.05	51	35	62.38	13.39	98	38
	หลัง	43.79	4.02	50	36	63.21	11.39	94	44

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้และพัฒนาผลด้านความตระหนัก ก่อนและหลังการได้รับรูปแบบ ฯ ของกลุ่มทดลอง

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น เรื่อง ความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวแปรตามพัฒนาผลด้านความรู้และพัฒนาผลด้านความตระหนักโดยใช้ Bartlett's Test of Sphericity พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 53.738$, $df = 2$, $p = .000$) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ฯ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า Hotelling $T^2 =$

162.38 (Pillai's Trace $F = 79.425$, Wilks' Lambda $F = 79.425$, Hotelling's Trace $F = 79.425$, Roy's Largest Root $F = 79.425$, $p = .000$) เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า คะแนนพหุผลทางด้านความรู้หลังได้รับรูปแบบ ฯ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4525.787$, $df = 1$, $p = .000$) และคะแนนพหุผลทางด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ฯ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 899.513$, $df = 1$, $p = .000$) ดังตาราง 10

$$\text{การคำนวณ Hotelling's } T^2 = \frac{P(N1+N2-2)}{N1+N2-P-1} \times F$$

เมื่อ $N = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}$
 $P = \text{จำนวนกลุ่ม}$

$$\text{Hotelling's } T^2 = \frac{2(24+24-2)}{24+24-2-1} \times 79.425$$

$$= 19.38$$

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพหุผลทางด้านความรู้และคะแนนพหุผลทางด้านความตระหนักก่อนและหลังการได้รับรูปแบบ ฯ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Hotelling T^2

Effect	Multivariate Tests	Value	F	Hypothesis df	p-value
ก่อนและหลัง	Pillai's Trace	.878	79.425*	2.000	.000
ได้รับรูปแบบ	Wilks' Lambda	.122	79.425*	2.000	.000
ฯ	Hotelling's Trace	7.220	79.425*	2.000	.000
	Roy's Largest Root	7.220	79.425*	2.000	.000

Test of Within-Subjects Effects

Dependent Variable	SS	MS	Df	F	p-value
พหุผลทางด้านความรู้	111554.083	111554.083	1	4525.787*	.000
พหุผลทางด้านความตระหนัก	243532.521	243532.521	1	899.513*	.000

Hotelling T^2 (จากการคำนวณ) = 19.38, $df = 22$ (Hotelling $T^2 > 7.264$ (จากการเปิดตาราง))

Bartlett's Test : Likelihood Ratio = .000, $\chi^2 = 53.738$, $p = .000$

หมายเหตุ * $p < .05$

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของข้อมูลเปรียบเทียบคะแนน พัฒนาผลด้านความรู้ และพัฒนาผลด้านความตระหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเรื่องความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Homogeneity of covariance matrices) โดยใช้สถิติ Box's M พบว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนัก มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Box's M = 3.344, F = 1.062, df1 = 3, df2 = 380880.000, p = .364) และเมื่อทดสอบความแปรปรวนของตัวแปรตามทั้งสองตัวด้วย Levene's Test พบว่าความแปรปรวนของคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนัก แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (F = .387, df1 = 1, df2 = 46, p = .537 และ F = 3.973, df1 = 1, df2 = 46, p = .052 ตามลำดับ) และผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวแปรตามทั้งสองโดยใช้ Bartlett's Test of Sphericity ในการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่าของตัวแปรตาม คือพัฒนาผลด้านความรู้ และพัฒนาผลด้านความตระหนัก พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 47.346$, df = 2, p = .000) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบ ๔ มีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบ ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Pillai's Trace F = 30.079, Wilks' Lambda F = 30.079, Hotelling's Trace F = 30.079, Roy's Largest Root F = 30.079, p = .000) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของตัวแปรตาม คือ คะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F = 54.478, df = 1, p = .000) และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F 20.052 = df = 1, p = .000) ดังตาราง 12

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ MANOVA

Effect	Multivariate test	Value	F	Hypothesis df	p-value
กลุ่มทดลองและ	Pillai's Trace	.572	30.079*	2.000	.000
กลุ่มควบคุม	Wilks' Lambda	.428	30.079*	2.000	.000
	Hotelling's Trace	1.337	30.079*	2.000	.000
	Roy's Largest Root	1.337	30.079*	2.000	.000

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการตามผ่านแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายให้มีความสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชน โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์สภาพของชุมชนเพื่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาการของผู้สูงอายุ

สภาพการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย สามารถจัดกลุ่มการจัดการเรียนรู้ได้ 3 กลุ่มตามองค์ประกอบของพัฒนาการ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 มีการจัดการเรียนรู้สม่ำเสมอและมีเนื้อหาครอบคลุมพัฒนาการเป็นส่วนใหญ่ที่เพียงพอกับการนำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

กลุ่มที่ 2 มีการจัดการเรียนรู้แต่ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาของพัฒนาการ มีบางเรื่องหรือบางประเด็นที่จำเป็นต้องเพิ่มรายละเอียดของเนื้อหา

กลุ่มที่ 3 ไม่มีการจัดการเรียนรู้ที่เฉพาะหรือไม่ชัดเจน

การศึกษาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของเทศบาลตำบลป่าตาลในการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่ามีจุดแข็งอยู่ 8 ประการ จุดอ่อน 2 ประการ โอกาส 4 ประการ และอุปสรรค 2 ประการ ดังนี้

จุดแข็ง ได้แก่ การเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล การมีโรงเรียนผู้สูงอายุ การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ

จุดอ่อน ได้แก่ การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำ ความไม่เพียงพอของอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสาร

โอกาส ได้แก่ การที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ การมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ การมีแหล่งงบประมาณภายนอก

อุปสรรค ได้แก่ การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ การมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

การวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก เชิงแก้ไข เชิงป้องกัน และเชิงรับ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาพลัง พบว่า เทศบาลตำบลป่าตาล มี 8 กลยุทธ์เชิงรุก 3 กลยุทธ์เชิงแก้ไข 7 กลยุทธ์เชิงป้องกัน 1 กลยุทธ์เชิงรับ ดังนี้

กลยุทธ์เชิงรุก ได้แก่ การหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกเพื่อส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล การใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแหล่งทรัพยากรในการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยอาศัยการได้รับความร่วมมือจากนักเรียนผู้สูงอายุในทุกเรื่อง การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทีมงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบล การอำนวยความสะดวกในการเดินทางแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีเทศบาลตำบลจัดรถบริการ เจ้าหน้าที่เทศบาลจัดรถสวนบุคคลบริการ และนักเรียนผู้สูงอายุจัดยานพาหนะส่วนตัว การสร้างความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุระหว่างคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุ การสร้างเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลที่หลากหลายโดยใช้จุดแข็งเชิงพื้นที่ที่มีศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตาล การประสานงานกับเครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลเพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพโดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างความร่วมมือในการประสานงานระหว่างผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือ

กลยุทธ์เชิงแก้ไข ได้แก่ การแก้ไขเรื่องภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้เครือข่ายภายในพื้นที่ตำบลและภายนอกตำบลในการร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส) มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การแก้ไขภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลด้วยการใช้ความร่วมมือของนักเรียนผู้สูงอายุ

กลยุทธ์เชิงป้องกัน ได้แก่ การป้องกันอุปสรรคเรื่องการเงินไม่สามารถใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากกระเป๋ายากด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยทีมผู้บริหารเทศบาลตำบลหางบประมาณจากภายนอก การป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมและทำงานเป็นทีม การร่วมป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการและผู้ประสานงานโรงเรียนผู้สูงอายุ การร่วมป้องกันการไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศูนย์ราชการอำเภอขุนตาลตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบของเทศบาลตำบลป่าตาล การป้องกันการไม่ให้ความ

ร่วมมือของผู้นำห้องที่ในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้การวางแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่รัดกุม การจัดการปัญหาไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลใช้ความพร้อมของทีมและทำงานเป็นทีม และการจัดการปัญหาไม่สามารถใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจากระเบียบว่าด้วยการเบิกจ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยผู้รับผิดชอบหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ

กลยุทธ์เชิงรับ 1 คือ การหาแนวทางในการจัดการปัญหาภาระงานประจำของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลและปัญหาผู้นำห้องที่ไม่ให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

การพัฒนารูปแบบ ฯ เริ่มต้นจากการคัดเลือกแนวคิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังและการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ ซึ่งได้ข้อมูลจากสภาพการจัดการเรียนรู้ในระยะที่ 1 ที่ว่ากิจกรรมที่จัดเป็นฐานการเรียนรู้และมีการกระตุ้นผู้สูงอายุอยู่ตลอดเวลาจะได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ จึงเป็นที่มาของการเลือกแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมาใช้ในการขับเคลื่อนรูปแบบ ฯ

การผสมแนวคิดทั้งสองให้เป็นแนวคิดเดียวกันพิจารณาจากลักษณะของขั้นตอนในแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานแต่ละขั้นตอน กับลักษณะขององค์ประกอบในแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายแต่ละองค์ประกอบที่ต้องมีความสอดคล้องกัน ไปในทิศทางเดียวกัน และส่งเสริมกัน ทำให้สามารถผสมแนวคิดการเรียนรู้ทั้งสอง ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Preparedness)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย (Challenge Making)

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (Understanding on Time Condition)

ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่ (Processing New Data) มาจากขั้นที่ 4 การจดจำข้อมูลที่เรียนรู้

ขั้นที่ 5 การถ่ายทอดข้อมูล (Presentation)

รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย แบ่งออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ คือ

เมื่อนำข้อมูลการจัดกลุ่มสภาพการจัดการเรียนรู้พัฒนาผลของผู้สูงอายุในตำบลป่าตาลมาใช้ทำให้สามารถจัดหน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ฯ ออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ตามสภาพการจัดการเรียนรู้ที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

สภาพการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ 1 ไม่มีความจำเป็นต้องเตรียมหรือกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุอีกและไม่มีความจำเป็นต้องนำเสนอคำตอบจากการค้นหาคำตอบของผู้สูงอายุจึงสามารถตัดขั้นตอนที่ 1 (ขั้นตอนแรก) และขั้นตอนที่ 5 (ขั้นตอนสุดท้าย) ของรูปแบบ ฯ ออกได้ ซึ่งเวลาที่ใช้อาจไม่นานมากนัก คือ 90 นาที ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทำความรู้จักตัวตน

สภาพการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ 2 ไม่มีความจำเป็นต้องทำการเตรียมหรือกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุเช่นกัน แต่จำเป็นต้องนำเสนอคำตอบจากการค้นหาคำตอบของผู้สูงอายุจึงตัดเฉพาะขั้นตอนที่ 1 (ขั้นตอนแรก) ออกไปเท่านั้น โดยใช้เวลา 120-150 นาที ตามขอบเขตเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย และหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 รายได้และความเพียงพอในชีวิต

สภาพการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มที่ 3 ที่ไม่เคยมีการจัดการเรียนรู้จำเป็นต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ครบทุกขั้นตอน โดยใช้เวลาสูงสุด คือ 180 นาที ที่ผู้สูงอายุพอจะมีความอดทนในการร่วมกิจกรรมได้ ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ป้องกันภัยอันตรายในชุมชน และหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ

การใช้ข้อมูลจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับนั้นทำให้เชื่อมั่นได้ว่าการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ของรูปแบบ ฯ มีความเป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย ซึ่งมีการใช้จุดอ่อนเรื่องความไม่พอเพียงของเทคโนโลยีการสื่อสาร มาใช้เพื่อตัดสินใจในการออกแบบทรัพยากรการเรียนรู้ที่มีการปรับเปลี่ยนจากเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัยมาเป็นเล่มคู่มือการส่งเสริมพัฒนาผลสำหรับผู้สูงอายุที่มีความสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตาลมากกว่า

การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวทางการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 คน พบว่า มีความเหมาะสมและมีความถูกต้อง สามารถนำไปใช้ได้จริง

การทดลองใช้เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ ฯ โดยการจัดสภาพการทดลองเหมือนการทดลองใช้รูปแบบ ฯ จริง โดยมีกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ที่มีคุณสมบัติเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 15 คน พบว่า ภายหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบ ฯ ทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาผลทางด้านความรู้และด้านความตระหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหมายความว่ารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพเพียงพอในการส่งเสริมพัฒนาผลของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างได้เสนอข้อคิดเห็นต่อรูปแบบ ฯ ว่าทั้งกิจกรรม ทรัพยากร ระยะเวลาในทุกหน่วยการเรียนรู้มีความเหมาะสม ไม่ต้องปรับเปลี่ยนแต่อย่างใด

3. ผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

กลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายสูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ และกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบ ฯ ยังมีคะแนนพัฒนาผลด้านความรู้ และคะแนนพัฒนาผลด้านความตระหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบ ฯ

อภิปรายผล

1. สภาพของชุมชนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้พัฒนาผลของผู้สูงอายุ

การเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีวิธีการในการสร้างการเรียนรู้ 2 รูปแบบ คือ การเรียนรู้ตามอัธยาศัย และการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยชุมชน สอดคล้องกับวิธีการสร้างการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการกำหนดขึ้นด้วยความตั้งใจของตนเองเพราะต้องการเรียนรู้ในเรื่องนั้น และยังมีความสอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2556ข) ในบริบทนี้ คือ ทรัพยากรการเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชนที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้โดยง่าย คือ โทรทัศน์ วิทยุ ชุมชน หอกระจายข่าวหมู่บ้าน เป็นต้น (เทศบาลตำบลป่าตาล, 2561) ในส่วนการสร้างการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยชุมชนนั้นมีโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นการบริหารจัดการโดยชุมชนเป็นหลัก มีผู้สูงอายุสมัครเป็นนักเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ประเด็นหรือเรื่องที่มีการสร้างการเรียนรู้มีความสอดคล้องไปกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แม้จะมีรูปแบบการดำเนินการที่ชัดเจนแต่สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนได้ตามปัญหาความต้องการที่จำเป็น (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559)

ประเด็นหรือเรื่องที่มีการสร้างการเรียนรู้ภายใต้การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลป่าตาล นั้นมีความสอดคล้องไปกับองค์ประกอบของพหุพลังทั้ง 3 ด้าน คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (WHO. 2002) และยังสอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่ได้นำแนวคิดพหุพลังมาประยุกต์ในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยที่นำไปสู่แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมด้วยการรวมกลุ่มกันเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2553) ทั้งนี้ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งในปัจจุบัน คือ โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาความรู้ และทักษะชีวิตที่จำเป็นให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แม้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจะจัดการเรียนรู้ตามความต้องการของผู้สูงอายุเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงโรงเรียนผู้สูงอายุมีหลักสูตรแกนกลางเพื่อเป็นกรอบในการดำเนินงานที่สอดคล้องไปกับพหุพลัง (Active Ageing) (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2559) แม้ว่า ในสภาพความเป็นจริงนั้นการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาลยังมีองค์ประกอบย่อยของพหุพลังที่ยังไม่ได้ถูกจัดการเรียนรู้ขึ้น เพื่อให้มีความสอดคล้องกับแนวทางการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างภาวะพหุพลัง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ. 2556ก; 2556ข; 2556ค; 2556ง; WHO. 2002)

เมื่อพิจารณาศักยภาพของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านการวิเคราะห์ถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับนั้นมีความสอดคล้องไปกับทฤษฎี 4M (Favi, Germani, และ Marconi, 2017; วิษยานนท์ สุทธิโส, 2559) ดังนี้

จุดแข็ง 4 ประการ คือ การเอาใจใส่ของทีมงานผู้บริหารเทศบาลตำบล การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ และการมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จุดอ่อน 1 ประการ คือ การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำ โอกาส 2 ประการ คือ การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ และการมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และอุปสรรค 1 ประการ คือ การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องที่ ทั้งหมดเหล่านี้สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี 4M ด้านบุคคลหรือคน (Man) ที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับระบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบล ตลอดจนถึงบุคคลอื่นที่มาจากภายนอกหน่วยงานที่จะมีช่วยเสริมในภาพของการมีโอกาสดูแล และกลายเป็นอุปสรรคได้ หาก

บุคคลภายนอกนั้นมาทำให้ระบบการบริหารจัดการมีผลกระทบในเชิงลบ (Favi และคนอื่น ๆ, 2017; วิทยานนท์ สุทธิโส, 2559; สมคิด บางโม, 2558) :ซึ่งจะเห็นได้ว่าเทศบาลตำบลปาดาลนั้นมีทั้งจุดแข็งและโอกาสด้านบุคคลจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบกับจุดอ่อนและอุปสรรค ทำให้สามารถมีกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข และกลยุทธ์เชิงป้องกันอยู่หลายประการในการที่จะมีส่วนร่วมสำหรับการดำเนินงานการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ (Aslan, Çınar, และ Kumpikaite, 2012)

จุดแข็ง 2 ประการ คือ การเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล และการทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล โอกาส 1 ประการ คือ การมีแหล่งงบประมาณภายนอก อุปสรรค 1 ประการ คือ การมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี 4M ด้านการเงินหรืองบประมาณ (Money) ซึ่งเงินหรืองบประมาณนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนระบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุที่นับเป็นหัวใจสำคัญของระบบต่าง ๆ ในรูปของงบประมาณ หากการเงินของระบบเหล่านี้ไม่ดีจะทำให้การดำเนินงานเพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุประสบกับความยุ่งยากหรือยากลำบาก โดยเฉพาะในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จะต้องมีความระมัดระวังในเรื่องของการเงินเป็นพิเศษ (Favi และคนอื่น ๆ, 2017; วิทยานนท์ สุทธิโส, 2559; สมคิด บางโม, 2558)

จุดแข็ง 7 ประการ คือ การเอาใจใส่ของทีมผู้บริหารเทศบาลตำบล การทำงานเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล การมีผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีแผนดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ การมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ และการที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ จุดอ่อน 1 ประการ คือ การที่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมีภาระงานประจำ โอกาส 3 ประการ คือ การที่นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ และการมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และอุปสรรค 2 ประการ ได้แก่ การไม่ให้ความร่วมมือของผู้นำท้องถิ่น และการมีระเบียบเรื่องงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี 4M ทรัพยากร (Material) ทรัพยากรโดยความหมายของพื้นที่ชุมชนตำบลปาดาลนี้เป็นทั้งทรัพยากรทางด้านบุคคลที่เป็นจุดแข็งสำคัญ ทรัพยากรที่เป็นวัสดุ-อุปกรณ์ อาคาร สถานที่เป็นส่วนประกอบของการดำเนินงานในระบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลปาดาล (Favi และคนอื่น ๆ, 2017; วิทยานนท์ สุทธิโส, 2559; สมคิด บางโม, 2558)

จุดแข็ง 3 ประการ ได้แก่ การมีโรงเรียนผู้สูงอายุการมีบริการรับ-ส่งในการร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและการที่ชุมชนอยู่ในพื้นที่ศูนย์ราชการของอำเภอ จุดอ่อน 1 ประการ คือ

การไม่เพียงพอของอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสาร โอกาส 1 ประการ คือ การมีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี 4M ด้านการบริหารจัดการ (Management) ทั้งการบริหารจัดการในเชิงของทีมงานผู้บริหารเทศบาลตำบลป่าตอล การบริหารจัดการในภาพของทีมงานเจ้าหน้าที่ดำเนินการกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดสรรทรัพยากรที่เอื้อต่อการเดินทางหรือกระตุ้นความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ แม้จะมีจุดอ่อนทางด้านอุปกรณ์เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ แต่ก็สามารถจัดการได้ด้วยการบริหารจัดการด้วยการใช้เครือข่ายที่มีอยู่ (Favi และคนอื่น ๆ, 2017; วิชยานนท์ สุทธิโส, 2559; สมคิด บางโม, 2558)

ในความเป็นจริงนั้นจากข้อมูลพบว่าเทศบาลตำบลป่าตอลประสบกับปัญหาจากการมีจุดอ่อนและอุปสรรคต่าง ๆ อยู่บ้าง แต่เทศบาลตำบลป่าตอลนั้นมีทั้งจุดแข็ง และโอกาสทั้งทางด้านบุคคล การเงิน ทรัพยากร และการบริหารจัดการจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบกับจุดอ่อนและอุปสรรค ทำให้สามารถมีกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข และกลยุทธ์เชิงป้องกันอยู่หลายประการในการที่จะมีส่วนร่วมสำหรับการดำเนินงานการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ โดยทั้ง 4 ประเด็นเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโดยชุมชนสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องเข้มแข็ง ซึ่งมีทิศทางที่สอดคล้องกัน คือ มีจุดแข็งและโอกาสมากกว่าจุดอ่อนและอุปสรรคที่แสดงว่าชุมชนแห่งนี้มีกลยุทธ์เชิงรุกที่จะใช้จุดแข็งภายในชุมชนช่วยประโยชน์จากโอกาสภายนอกที่มีอยู่ มีกลยุทธ์เชิงป้องกันที่ใช้จุดแข็งภายในชุมชนหลีกเลี่ยงหรือลดอุปสรรคจากภายนอก และมีกลยุทธ์เชิงแก้ไขที่ชุมชนได้ปรับปรุงแก้ไขจุดอ่อนภายในชุมชนโดยอาศัยประโยชน์จากโอกาสภายนอก (Aslan และคนอื่น ๆ, 2012; ดนัย ปัตตพงศ์, 2552; วิชยานนท์ สุทธิโส, 2559)

2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

การพัฒนารูปแบบ ฯ นั้นมีประเด็นสำคัญที่ต้องทำการอภิปราย คือ ประเด็นการใช้สองแนวคิดในการร่วมกันสร้างการเรียนรู้พัฒนาพลังในผู้สูงอายุ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทาย ที่มีความสอดคล้องกับหลักการของการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้หรือวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เมื่อมีการผสมผสานมากกว่าหนึ่งแนวคิดมีส่วนที่จะช่วยให้โปรแกรมหรือรูปแบบมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าการใช้เพียงแนวคิดเดียว แม้ว่าทั้งสองแนวคิดนั้นจะมีลักษณะกิจกรรมหรือขั้นตอนการดำเนินการที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกันก็ตาม แนวคิดเหล่านั้นจะต้องเป็นไปในทางที่ส่งเสริมกัน โดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมและสอดคล้องไปกับผู้เรียน (SEAC, 2019) ซึ่งในการวิจัยนี้นั้นเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท ที่มีระดับการศึกษา

ชั้นประถมศึกษาเท่านั้น อ้างอิงไปยังแนวทางการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ที่แม้ว่าแนวคิดแบบผสมผสานนั้นจะมีแนวทางโดยส่วนใหญ่ที่เน้นการใช้การจัดการเรียนรู้ระหว่างแบบออนไลน์ผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารร่วมกับแบบออฟไลน์ที่อาจจะใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบเดิม แต่สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าการผสมผสานวิธีการหรือแนวคิดในการเรียนรู้ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ยิ่งขึ้น (Easygenerator, 2019) อีกประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องอภิปรายคือ ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการผสมผสานแนวทางการเรียนรู้ทั้งสองแนวคิดเป็นแนวคิดเดียวกันแล้วนั้น เมื่อออกแบบกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนรู้ของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้มีการปรับเปลี่ยนทรัพยากรในการสร้างการเรียนรู้จากเดิม โดยตามแนวทางการเรียนรู้บนความท้าทายนั้นทรัพยากรที่แนะนำให้ใช้เป็นเทคโนโลยีด้านการสื่อสารสมัยใหม่สำหรับสืบค้นที่มีการเชื่อมโยงกับอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์ Smart Phone (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) แต่จากข้อมูลในระยะการวิจัยที่ 1 นั้น พบว่า ไม่มีความสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแต่ข้อจำกัดในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์ Smart Phone ที่ต่ำ (การสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ 17 กุมภาพันธ์ 2561 และการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่ 17 กุมภาพันธ์ 2561) จึงได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นคู่มือแบบออฟไลน์แทน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิมพีใจ ทายะติ และคนอื่น ๆ (พิมพีใจ ทายะติ, ชไมพร ดิสถาพร, และ ฤทธิชัย อ่อนมิ่ง, 2560) ที่ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุประเทศไทยเพื่อการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร พบว่า ผู้สูงอายุมีขีดความสามารถระดับปานกลางในองค์ประกอบของเรื่องการเข้าถึง การประเมิน การรวบรวม การจัดการ และระดับต่ำ และยังสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง E-Health สำหรับผู้สูงอายุ : การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่พบข้อมูลว่ามีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่สร้างพัฒนาผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่จำนวนน้อย (Robbins, Lim Choi Keung, และ Arvanitis, 2018) ซึ่งมีความสอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ของผู้สูงอายุดังการศึกษา เรื่อง การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของแกนนำชมรมผู้สูงอายุรุ่นใหม่ พบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของแกนนำชมรมผู้สูงอายุรุ่นใหม่แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรเป็นที่วิทยากรจิตอาสา ด้านประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหาที่ควรเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องมีการสอดแทรกจัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน ไม่ยาก และไม่เป็นการทรมานนัก ด้านสื่อและเทคโนโลยีที่ต้องใช้สื่อที่มีความหลากหลายและไม่ยากโดยคำนึงถึงข้อจำกัดของกลุ่มผู้สูงอายุ และด้านวิธีการวัดผลประเมินผลที่เน้นการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรม มากกว่าการสอบวัดผล (ระวี สัจจโสภณ, 2560)

เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายนั้น พบว่า ลักษณะของวิธีการหรือกระบวนการมีความคล้ายคลึง จึงสามารถที่จะสร้างความรู้และความตระหนักพัฒนาของผู้สูงอายุได้ดี และยังสามารถคล้อยกับการศึกษาของนวลณี ประเสริฐสุข และคนอื่น ๆ (นวลณี ประเสริฐสุข, อรุณีย์ เกิดในมงคล, และ กันยารัตน์ สอาดเย็น, 2559) ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทยด้านการดูแลสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพัฒนาทางด้านสุขภาพ พบว่า กระบวนการที่เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีเหมาะสมกับการสร้างทักษะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุต้องมีลักษณะที่มีความเหมาะสมกับบริบทและสภาพแวดล้อมของชุมชน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีโครงสร้างการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น เป็นการเรียนรู้มีส่วนร่วมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการพูดคุย ซึ่งรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายนั้นมีลักษณะดังกล่าวด้วยจึงสามารถที่จะสร้างการเรียนรู้ให้เกิดความรู้และความตระหนักพัฒนาของผู้สูงอายุได้

3. ผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

กลุ่มทดลองมีคะแนนพัฒนาทางด้านความรู้และคะแนนพัฒนาทางด้านความตระหนักหลังได้รับรูปแบบ ฯ สูงกว่าก่อนได้รับรูปแบบ ฯ รวมทั้ง กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบ ฯ มีคะแนนพัฒนาทางด้านความรู้และคะแนนพัฒนาทางด้านความตระหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับรูปแบบ ฯ จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับรูปแบบ ฯ ที่มีการผสมผสานแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายเข้าด้วยกัน มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับพัฒนาได้ การที่ค่าเฉลี่ยคะแนนของทั้งสองตัวแปรนี้มีค่าเฉลี่ยคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้นภายหลังได้รับรูปแบบ ฯ หรือสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับรูปแบบ ฯ สามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเองที่ว่าแนวคิดนี้เป็นการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมองที่สอดคล้องกับธรรมชาติและการทำงานของสมองของมนุษย์ในทุกช่วงวัยรวมถึงวัยสูงอายุด้วย เพื่อให้รู้ศักยภาพของตนเอง มีความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน สามารถแก้ปัญหาได้ (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ องค์การมหาชน, 2559) หมายความว่า แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานนั้นสามารถนำมาใช้จริงได้กับกลุ่มผู้สูงอายุ อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของอิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และมนตา ตูลย์เมธการ (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล และ มนต์ ตูลย์เมธการ, 2559) ที่นำแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมาพัฒนาการรูปแบบเพื่อสร้าง

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณภาพหรือพัฒนาพลัง (Active Ageing) ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับพัฒนาพลังสูงกว่าก่อนการอบรม

ในการนำแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุนั้นจะต้องมีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับการทำงานของสมองของผู้สูงอายุ ซึ่งแม้ว่าผู้สูงอายุนั้นจะเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยในการทำงานหรือการทำหน้าที่ของสมอง แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุนั้นจะไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่หรือไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้ (Touhy และ Freudenberger Jett, 2018) และรูปแบบ ๗ ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพครอบคลุมทั้งด้านความรู้และความตระหนักจึงจำเป็นต้องเพิ่มการกระตุ้นการทำงานของสมองผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจ สร้างความสนใจ และไม่เครียดจนเกินไป หมายความว่า การอาศัยแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานนั้นอาจจะไม่เพียงพอกับการกระตุ้นการทำงานของสมองในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทั้งความรู้และความตระหนักในเวลาเดียวกัน ดังนั้น แนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายจึงเป็นอีกหนึ่งแนวคิดการเรียนรู้ที่ถูกลำเอามาใช้เสริม เนื่องจากเกี่ยวข้องกับกระตุ้นการทำงานของสมอง เช่นเดียวกับแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ที่ให้แนวทางทั่วไปแก่ผู้เรียน สร้างความท้าทายที่กระตุ้นการทำงานของสมองของผู้สูงอายุด้วยการตั้งคำถาม มีการนำเสนอแนวทางหรือวิธีการที่ใช้แก้ปัญหาที่มีความท้าทายโดยใช้การสืบค้นจากทรัพยากรที่จะสร้างการเรียนรู้เพื่อการหาคำตอบ เพื่อโน้มน้าวให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้ และเกิดการสร้างสรรค์ความรู้ขึ้นมา (Nichols และคนอื่น ๆ, 2016) ทำให้รูปแบบ ๗ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าการใช้เพียงแนวคิดเดียว โดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมและสอดคล้องไปกับผู้เรียน (SEAC, 2019) โดยสามารถอ้างอิงถึงแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ที่มีหลักการในการผสมผสานหลายแนวคิดเข้าด้วยกันที่สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าการผสมผสานวิธีการหรือแนวคิดในการเรียนรู้ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ยิ่งขึ้น (Easygenerator, 2019)

การศึกษาวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลสำหรับผู้พัฒนาพลัง : แนวทางปฏิบัติของ Single-Blinded, Randomized Controlled Trial ท่ามกลางกลุ่มผู้สูงอายุ (the AGNES Intervention Study) ที่พบข้อมูลว่าสามารถสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุได้เฉพาะองค์ประกอบด้านสุขภาพเท่านั้น ยังไม่ครอบคลุมการสร้างองค์ประกอบการมีส่วนร่วมและการมีความมั่นคง (Rantanen และคนอื่น ๆ, 2019) เช่นเดียวกันกับการศึกษา เรื่อง พัฒนาพลัง- ความยืดหยุ่นและการสนับสนุนจากภายนอกเป็นตัวดัดแปลงของผลลัพธ์การปิดใช้งาน : AGNES Cohort Study Protocol ที่พบว่าการใช้แนวคิดเดียวในการพัฒนาพัฒนาพลังสามารถพัฒนาได้เพียงองค์ประกอบสุขภาพ (Rantanen และคนอื่น ๆ, 2018) การศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรม Vital Aging เพื่อส่งเสริม

พัฒนาพลังในผู้สูงอายุชาวเม็กซิกัน ที่ใช้แนวคิด Vital Aging แนวคิดเดียวที่สามารถพัฒนาพัฒนาพลังด้านสุขภาพได้เพียงบางองค์ประกอบเท่านั้น แต่ด้านการมีส่วนร่วมไม่สามารถพัฒนาได้ (Mendoza-Ruvalcaba และ Fernández-Ballesteros, 2016) การศึกษา เรื่อง “I am Active” : ผลกระทบของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลัง ที่ใช้แนวคิด I am Active แนวคิดเดียวกัน พบว่า ไม่สามารถสร้างความตระหนักหรือการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับพัฒนาพลังได้ (Mendoza-Ruvalcaba และ Arias-Merino, 2015) สอดคล้องกับการศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพของ Intervention โดยอาศัยวิดีโอเกมสำหรับพัฒนาพลัง การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์หือภิมาน ที่เป็นการศึกษา การใช้วิดีโอเกมร่วมกับการใช้วิธีการอื่นมีประสิทธิภาพในการสร้างภาวะพัฒนาพลังในผู้สูงอายุได้ดีกว่าการใช้วิดีโอเกมเพียงอย่างเดียว (Vázquez และคนอื่น ๆ, 2018) ซึ่งสามารถสรุปยืนยันได้ว่า รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย สามารถส่งเสริมความรู้และความตระหนักในประเด็นพัฒนาพลังของผู้สูงอายุได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง แม้ว่าในระยะเวลาวิจัยที่ 3 นั้น กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีสัดส่วนของเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง แต่สามารถสรุปประสิทธิภาพของรูปแบบ ฯ จากผลการทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ ฯ จากการวิจัยระยะที่ 2 ได้เช่นกัน เนื่องจากมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงที่ไม่แตกต่างกันมากนัก

ในการทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ ฯ ในระยะการวิจัยที่ 2 และการทดลองใช้รูปแบบ ฯ ในระยะการวิจัยที่ 3 นั้น กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน คือ รูปแบบ ฯ สามารถนำมาใช้ได้จริงและเกิดประโยชน์ต่อการมีความรู้และสร้างความตระหนัก ไม่มีประเด็นหรือข้อคิดเห็นในการที่ต้องปรับปรุงหรือแก้ไขรูปแบบ ฯ และผู้วิจัยเองนั้นได้สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองระยะการวิจัยสามารถใช้ทรัพยากร และมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะแสวงหาคำตอบ ดังนั้น จึงไม่ได้มีการปรับปรุงหรือแก้ไขรูปแบบ แต่จะมีการพัฒนาทรัพยากรการเรียนรู้ให้มีความมั่นคง แข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลจากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบ ฯ มีความสอดคล้องกับบริบทของการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในชุมชน เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ควรนำรูปแบบ ฯ ดังกล่าวนี้นำไปบรรจุไว้ในแผนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบล โดยกำหนดเนื้อหาของการเรียนรู้ให้ครอบคลุมประเด็นพัฒนาพลัง และมีการจัดการเรียนรู้เป็นกลุ่มกิจกรรมหรือเป็นฐานการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ครบทุกคน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจากผลการวิจัยนี้จะพบว่า

กลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีการงานประจำ ที่อาจเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมเป็นฐานการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุทั้งหมดได้ แต่การที่มีกลุ่มผู้สูงอายุที่ส่วนหนึ่งได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง สามารถดึงเอาศักยภาพส่วนนี้มีเป็นกำลังหลักที่สำคัญในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ตลอดจนการขยายไปยังประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้สูงอายุ ที่มาอายุระหว่าง 50-59 ปี

1.2 ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุนั้นมีความจำเป็นต้องคำนึงถึงความเบื่อหน่าย และความสนใจของผู้สูงอายุ ด้วยโดยต้องมีการออกแบบทรัพยากร รูปแบบการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุให้มากที่สุด เช่น วัสดุอุปกรณ์ควรมีขนาดใหญ่กว่าปกติ ให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ขนาดของตัวอักษรที่ใช้ควรมากกว่าขนาด 20 เป็นต้น ให้เกิดการกระตุ้นความใส่ใจและสามารถนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด โดยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินการ และการเสนอแนะข้อคิดเห็นต่าง ๆ

1.3 ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดของสภาพชุมชนที่มีผลต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ คือ ความไม่เอื้ออำนวยด้านเทคโนโลยีการสื่อสารของผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่ดำเนินการในส่วนนี้จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในความเป็นผู้สูงอายุ เช่น การมองเห็นที่ลดลง การได้ยินที่ลดลง การคิดวิเคราะห์ที่ช้าลง เพื่อนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยใช้ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเป็นหลักร่วมกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ ตลอดจนการใช้ข้อมูลศักยภาพในเชิงพื้นที่ในการบริหารจัดการกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ คือ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการดำเนินงาน ตลอดจนศึกษาแนวทางในการจัดการในรูปแบบของกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้งิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการศึกษานี้เป็นการศึกษาตัวแปรความรู้ และความตระหนักที่อาจนำไปใช้ในกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้ไม่ครบถ้วนทั้งหมด เนื่องจากบางประเด็นจำเป็นต้องอาศัยทักษะร่วมด้วย เช่น ทักษะในการจัดการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทักษะการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น ในการศึกษารoundต่อไปจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพในด้านทักษะร่วมด้วย โดยอาจใช้รูปแบบ ๔ ที่พัฒนาขึ้นในการศึกษารoundนี้ หรือนำแนวคิดการเรียนรู้อื่นที่มี

ความเหมาะสมมากกว่า โดยต้องอาศัยข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่การศึกษานั้น ทั้งทางด้าน ศักยภาพของผู้สูงอายุเอง ศักยภาพของชุมชนพื้นที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาที่มีความจำเพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในชุมชนแบบชนบทที่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีการขยายขอบเขตของหน่วยการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) จากพื้นที่ที่เป็นชุมชนแบบชนบท เป็นการศึกษาโดยใช้รูปแบบ ๙ ในพื้นที่ชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท และสังคมเมือง โดยใช้วิธีการการดำเนินการวิจัยที่คล้ายคลึงกับการศึกษานี้เพื่อให้รูปแบบที่ได้มา มีความสอดคล้องกับสภาพการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น ๆ ให้มากที่สุด

2.3 ผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นผลของการศึกษาที่ว่าลักษณะของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา การเรียนรู้จะใช้ระยะเวลาที่มากกว่าวัยอื่น และมีอุปสรรคในการนำเทคโนโลยีการสื่อสารมาใช้ ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการปรับเปลี่ยนการใช้เทคโนโลยีที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ประเด็นช่องว่างระหว่างวัย (Interrelationship) มาใช้ในการศึกษา คือ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความหลากหลายช่วงวัยมากขึ้น โดยดึงเอาศักยภาพของวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาด้วย โดยอาจผสมผสานทรัพยากรการเรียนรู้ทั้งคู่มือที่เป็นแบบออฟไลน์ เช่น คู่มือ หนังสือ ตำรา และเทคโนโลยีการสื่อสารแบบออนไลน์ เช่น ไลน์ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- Aird, R. L., และ Buys, L. (2015). Active aging: Exploration into self-ratings of 'being active,' out-of-home physical activity, and participation among older Australian adults living in four different settings. *Hindawi Publishing Corporation*, 501823. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1155/2015/501823>
- Aslan, I., Çınar, O., และ Kumpikaite, V. (2012). Creating strategies from tows matrix for strategic sustainable development of Kipas Group. *Journal of Business Economics and Management*, 13(1), 95-110.
- Aspin, D., และ Chapman, J. (2001). Lifelong learning: concepts, theories and values. from University of East London <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00002564.htm>
- Belanger, E., Ahmed, T., Filiatrault, J., Yu, H.-T., และ Zunzunegui, M. V. (2017). An empirical comparison of different models of active aging in Canada: the international mobility in aging study. *The Gerontologist*, 57(2), 197-205.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., และ Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning* (Non-fiction): New York : McGraw-Hill.
- Branscombe, N. R., และ Baron, R. A. (2017). *Social psychology* (14th edition). Harlow: Pearson.
- Caine, R. N., และ Caine, G. (1990). Understanding a brain-based approach to learning and teaching. Retrieved from http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el_199010_caine.pdf
- Curtis W., Hunsaker Phillip L., และ Coffey, R. C. (2001). *Management and Organizational Behavior*. (3rd ed). Boston, Mass: McGraw-Hill/ Irwin.
- Dahlkemper, T. R. (2016). *Caring for Older Adults Holistically*. (6th edition). Philadelphia: F.A. Davis.
- Dewey, J. (2015). *Dictionary of Education*. New York: Philosophical Library.
- Easygenerator. (2019). Blended learning models. สืบค้นจาก <https://www.easygenerator.com/blended-learning/>
- Ekoto, C. E., และ Gaikwad, P. (2015). The Impact of Andragogy on Learning Satisfaction of

- Graduate Students. *American Journal of Educational Research*, 3(11), 1378-1386.
- Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological nursing* (8th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Favi, C., Germani, M., และ Marconi, M. (2017). A 4M Approach for a Comprehensive Analysis and Improvement of Manual Assembly Lines. *Procedia Manufacturing*, 11, 1510-1518.
- Fraenkel, J. R. (2019). *How to design and evaluate research in education*. (10th edition). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Jensen, E. (2000). *Brain-Based Learning: The New Paradigm of Teaching*. San Diego, CA: The Brain Store.
- Johnson, L., และ Adams, S. (2011). *Challenge Based Learning: The Report from the Implementation Project* (978-0-9846601-0-0).
<http://ezproxy.car.chula.ac.th/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED532404&site=eds-live>
- Kauffman, T. L., Scott, R. W., Barr, J. O., และ Moran, M. L. (2014). *A comprehensive guide to geriatric rehabilitation* (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone/Elsevier.
- Knowles, M. S. (1990). *Andragogy in action : applying modern principles of adult learning* The Jossey-Bass management series ; The Jossey-Bass higher education series (Non-fiction): San Francisco : Jossey-Bass, 1990.
- Lange, J. W. (2012). *The nurse's role in promoting optimal health of older adults : thriving in the wisdom years*. Philadelphia F.A. Davis Co.
- Malmqvist, J., Rådberg, K. K., และ Lundqvist, U. (2015). *Comparative Analysis of Challenge-Based Learning Experiences*. Proceedings of the 11th International CDIO Conference: Chengdu University of Information Technology: Chengdu, Sichuan.
- Mauk, K. L. (2014). *Gerontological nursing : competencies for care*: Burlington, MA : Jones & Bartlett Learning.
- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., และ Arias-Merino, E. D. (2015). "I am active": effects of a program to promote active aging. *Clinical interventions in aging*, 10, 829-837.

- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., และ Fernández-Ballesteros, R. (2016). Effectiveness of the Vital Aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical interventions in aging*, 11, 1631-1644.
- Miller, C. A. (2015). *Nursing for wellness in older adults*. (7th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Nay, R., Fetherstonhaugh, D., และ Garratt, S. (2014). *Older people : issues and innovations in care*. (4th ed). Sydney, N.S.W. : Elsevier Churchill Livingstone.
- Nichols, M., Cator, K., และ Torres, M. (2016). *Challenge Based Learner User Guide*. Redwood City, CA: Digital Promise.
- Nilsen, K., Medvene, L., Ofei-Dodoo, S., Smith, R., Dilollo, A., Graham, A., และ Nance, A. (2018). Educational Gerontology Aging in community: home-and community-based services clients' use of computers as a protective factor for social isolation and loneliness. *Educational Gerontology*, 1-14.
- Population Reference Bureau. (2018). World population data sheet with a special focus on human needs and sustainable resources. Retrieved from <http://www.prb.org/pdf18/prb-wpds2018-web-2018.pdf>
- Rantanen, T., Pynnönen, K., Saajanaho, M., Siltanen, S., Karavirta, L., Kokko, K., . . . Hassandra, M. (2019). Individualized counselling for active aging: protocol of a single-blinded, randomized controlled trial among older people (the AGNES intervention study). *BMC geriatrics*, 19(1), 5-5.
- Rantanen, T., Saajanaho, M., Karavirta, L., Siltanen, S., Rantakokko, M., Viljanen, A., . . . Portegijs, E. (2018). Active aging - resilience and external support as modifiers of the disablement outcome: AGNES cohort study protocol. *BMC public health*, 18(1), 565-565.
- Robbins, T., Lim Choi Keung, S. N., และ Arvanitis, T. N. (2018). E-health for active ageing : a systematic review. *Maturitas*, (114), 34–40. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29907244>
- Rochat, P. (2015). Layers of awareness in development. *Developmental Review*, 38, 122-145.

- Scales, P., Senior, L., และ Briddon, K. (2013). *Teaching in the Lifelong Learning Sector* (Book) (2nd ed). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- SEAC. (2019). Blended Learning เทคนิค “ผสม” การเรียนรู้ตามใจชอบ. สืบค้นจาก <https://www.seasiacenter.com/insights/blended-learning-เทคนิค-ผสม-การเรียนรู้/>
- Sonia K. Kang, G. V. B. (2015). Multiple Identities in Social Perception and Interaction: Challenge and Opportunities. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 547-574.
- Swiden, C. L. (2015). *Effects of Challenge Based Learning on Student Motivation and Achievement*. (Master of Science Thesis (Science Education)). Montana State University., Montana.
- Tabloski, P. A. (2014). *Gerontological nursing*. Boston: Pearson.
- Touhy, T. A., และ Freudenberger Jett, K. (2018). *Ebersole & Hess' gerontological nursing & healthy aging*. (5th Edition). St. Louis, Missouri.: Elsevier.
- Tummons, J., และ Ingleby, E. (2014). *A-Z of Lifelong Learning* (Book). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Vázquez, F. L., Otero, P., García-Casal, J. A., Blanco, V., Torres, Á. J., และ Arrojo, M. (2018). Efficacy of video game-based interventions for active aging. A systematic literature review and meta-analysis. *PloS one*, 13(12), e0208192-e0208192.
- Ward, J. D. L., Cheryl L. (2004). Teaching strategies for FCS: Student achievement in problem-based learning versus lecture-based instruction. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 96(1), 73-76.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Retrieved from http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.htm
- เทศบาลตำบลบ้านเหล่า. (2560). คู่มือศูนย์การเรียนรู้ระบบการดูแลผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา. พะเยา: เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา.
- เทศบาลตำบลป่าตอล. (2561). ข้อเสนอโครงการท้องถิ่นร่วมสร้าง ประสานใจการดูแลผู้สูงวัยโดยชุมชน โดย เทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. เชียงราย: เทศบาล

กรุงเทพ ฯ: กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ
กรมกิจการผู้สูงอายุ.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559ข). คู่มือ โรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพ ฯ: กองส่งเสริมศักยภาพ
ผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ. (2558). คู่มือ โครงการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ
ในภาวะยากลำบาก ประจำปีงบประมาณ 2559. กรุงเทพ ฯ: กองส่งเสริมสวัสดิการและ
คุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์.

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ. (2559). คู่มือ การดำเนินงานสร้างภูมิคุ้มกันทาง
สังคมให้แก่ผู้สูงอายุ. กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กัณฑ์วิวัฒน์พาณิชย์. (2555). สถานภาพและทิศทางการพัฒนางานวิจัย-วิทยานิพนธ์เกี่ยวกับ
ชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารธรรมศาสตร์เวชสาร, 12(2), 331-337.

ชนิษฐา นันทบุตร. (2559). คู่มือ การประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดการความรู้เพื่อขับเคลื่อนประเด็น
การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง. ขอนแก่น: ศูนย์วิจัยและพัฒนา
ระบบสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับ
ปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพ ฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.

ชูศรี วงศ์รัตนะ, และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ :
แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพ ฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณัฐพันธุ์ เขจรนันท์. (2552). พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพ ฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ดนัย ปัตตพงศ์. (2552). 100 คำถามคำตอบเกี่ยวกับการบริหารความเสี่ยงโดยใช้ Futures. กรุงเทพ
 ฯ: เอสทีวีผู้จัดการ.

ถนอมวงศ์ ฤกษ์เพ็ชร. (2555). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 2.). กรุงเทพ ฯ: คณะ
วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทงศ์กิติ ยี่งรัตนสุข, ภาณุวัฒน์ เชิดเกียรติกุล, และ ปณิศา วรณพิรุณ. (2558). รายงานวิจัยฉบับ
สมบูรณ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และอาชีพของผู้สูงอายุ: การเรียนรู้เพื่อส่งเสริม
ภาวะพลัมพิลัง. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

นวลฉวี ประเสริฐสุข, อรุณีย์ เกิดในมงคล, และ กันยารัตน์ สอาดเย็น. (2559). การพัฒนาทักษะการ
เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย : ด้านการดูแลสุขภาพจิต.

- วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 8(2), 49-61.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ ฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปณิธิ บรรวณ. (2557). พฤติกรรม: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ. มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, 31(3), 97-120.
- พิมพ์ใจ ทายะติ, ชไมพร ดิสถาพร, และ ฤทธิชัย อ่อนมิ่ง. (2560). รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุประเทศไทยเพื่อการรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10(3), 1613-1629.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2559). ผู้สูงอายุกับการทำพินัยกรรม. สืบค้นจาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main2_16.html
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ ฯ: บริษัท โรงพิมพ์เดียนตุลา จำกัด.
- ระวี สัจจโสภณ. (2560). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของแกนนำชมรมผู้สูงอายุรุ่นใหม่. วารสารครุศาสตร์, 45(1), 194-210.
- วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์. (2557). Living Longer: Living as Active Ageing. *Royal Thai Air Force Medical Gazette*, 57(2), 32-36.
- วิไลพร วงศ์คินี, ไรชนี จินตนาวัฒน์, และ กนกพร สุคำวัง. (2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่. พยาบาลสาร, 40(4), 91-99.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2558). ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ ฯ: เอ็นพีเพรส.
- วิชยานนท์ สุทธิโส. (2559). เทคนิคการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์การปกครองส่วนท้องถิ่น วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา, 10(1), 377-387.
- วิรัช ภูมิรัตนกุล. (2553). การประชาสัมพันธ์ ฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, เล็ก สมบัติ, ณัฐพัชร สโรบล, และ ธนิกันต์ ศักดาพร. (2555). รายงานวิจัย ฉบับสมบูรณ์ลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ ฯ: Jprint2.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2559). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต.

กรุงเทพ ฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์.

ศูนย์มนุษยวิทยาสิรินธร. (2559). ฐานข้อมูลพิพิธภัณฑ์ในประเทศไทย. สืบค้นจาก

http://www.sac.or.th/databases/museumdatabase/museum_type.php?id=0

สมคิด บางโม. (2558). องค์การและการจัดการ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพ ฯ: วิทยพัฒน์.

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. (2559). คู่มือ ชมรมผู้สูงอายุ. กรุงเทพ ฯ: สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2559). หนังสือพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.

2550. สืบค้นจาก

http://www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload_files/dmdocs/Act_edit_10_02_01.pdf

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ องค์การมหาชน. (2559). BBL คืออะไร. สืบค้นจาก

<http://www.okmd.or.th/bbl/about/bbl.php>.

สำนักงานประกันสังคม. (2558). คู่มือสำหรับประชาชน ตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. 2558. กรุงเทพ ฯ: สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน.

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2557). คู่มือการดำเนินงานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). กรุงเทพ ฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพ ฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ก). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ. กรุงเทพ ฯ: ชุมชนการเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ข). ชุดความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ: สุขภาพองค์รวม. กรุงเทพ ฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ค). คู่มือ การจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อมบุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุ. กรุงเทพ ฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์.

ความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ง). ชุดความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ: กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้. กรุงเทพฯ ฯ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556จ). ชุดความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ: การวางแผนทางการเงิน. กรุงเทพฯ ฯ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ฉ). ชุดความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ: การใช้ชีวิตหลังเกษียณ. กรุงเทพฯ ฯ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ช). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ด้านความมั่นคงในชีวิต. กรุงเทพฯ ฯ ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ค). ชุดความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ: สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ ฯ สำนักส่งเสริมและ
พิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556ณ). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ด้านการทำงาน. กรุงเทพฯ ฯ ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.

สิทธิพร บุญยนิทย์. (2555). คิดสร้างสรรค์ ทำนวัตกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่: ลานนาการพิมพ์.

สุภจักร์ แสงประจักษ์สกุล. (2558). ปัจจัยกำหนดระดับคุณภาพของผู้สูงอายุไทย. สงขลานครินทร์

ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 21(1), 139-167.

สุภาวดี ไชยเดชาร, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, และ กชกร แก้วพรหม. (2558). สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่

เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, 21(1), 31-40.

สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ, และ อุบลวรรณ หงษ์วิทยากร. (2559). การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียม

ความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 10(2),
62-76.

หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. (2559). ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ.

กรุงเทพฯ ฯ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ

มนุษย์.

- อนุสรณ์ อุดปล่อง, เกรียงศักดิ์ โรจน์คูรีเสถียร, และ ภาณี วงษ์เอก. (2556). ปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุนบ้านแม่ละเมา ตำบลพะวอ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 43(1), 68-79.
- อัครภูมิ จารุภากร, และ พรพิไล เลิศวิชา. (2551). สมอง เรียน ฐู. วารสารวิชาการสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ ฯ สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้.
- อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล, และ มนต์ ตุลย์เมธการ. (2559). รายงานฉบับสมบูรณ์ การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ตำบลเขาทอง อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ ภายใต้แผนทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง. กรุงเทพฯ ฯ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.
- อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์. (2556). ทักษะความคิด: พัฒนาอย่างไร. กรุงเทพฯ ฯ อินทร์ณน.
- อุษา โพนทอง. (2553). การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์. (ปริญญานิพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ ฯ.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก.

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ
และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล**

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม

รองคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ชูวรรณะปรกรณ์

อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมธากา

อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. อาจารย์ ดร.พนิดา ศกุนตนาค

อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบพัฒนาผลด้านความรู้ แบบประเมิน
พัฒนาผลด้านความตระหนัก และรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาผลตามแนวคิดการเรียนรู้
โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ อารีเอื้อ

ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติผู้สูงอายุ
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ชูปวรธนะปกรณ์

อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทรวีวัฒน์

อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ มาลาธรรม

ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการพยาบาล (นานาชาติ)
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมธการ

อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล

ประธานสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. อาจารย์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์

อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ใบรับรองจริยธรรมของข้อเสนอการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 179/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และการเรียนรู้แบบความท้าทาย
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นายวิญญู บุญพันธุ์
- สังกัด:** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 25/10/2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 25/10/2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 25/10/2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 25/10/2561 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เดชะปัญญา)

รองประธานคณะกรรมการฯ รักษาการแทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-179/2561

วันที่ให้การรับรอง : 06/08/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 06/08/2562

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (การสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ)

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นายวิญญูทัศน์ บุญทัน

สถานที่วิจัย ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของหัวหน้าโครงการวิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลา
ราชการ ห้องพักอาจารย์ 5 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 18/18 ถนนเทพ
รัตน์ ตำบลบางไผ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 โทรศัพท์มือถือ: 0804325414

e-mail: winn.mu.cu.swu@hotmail.com

ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ไม่มี

ระยะเวลาในการวิจัย 10 เดือน

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ

1. เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพหุผล
 2. เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพหุผล
 3. เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย
 4. เพื่อเปรียบเทียบพหุผลก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลอง
 5. เพื่อเปรียบเทียบพหุผลหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัยทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพหุผล เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาแบบการส่งเสริมพหุผลสำหรับผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ของรูปแบบดังกล่าว ทั้งต่อผู้สูงอายุเองที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันให้คุณภาพชีวิตที่ดีสามารถสร้างแกนนำผู้สูงอายุในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพหุผลถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นหรือ

ประชากรวัยอื่น และยังเป็นประโยชน์ต่อเทศบาลตำบลป่าตอลในการนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มากกว่า 1 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิกของกลุ่มทางสังคมในตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ และกลุ่มอาชีพชุมชน จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ทั้งสิ้นประมาณ 10 คน

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

1. ผู้วิจัยทำการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เพื่อไปพบท่านยังบ้านพักของท่านหรือศูนย์สุขภาวะชุมชนตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ในการเชิญเข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม เหตุผลของการได้รับการเชิญเป็นผู้ให้ข้อมูลพร้อมกันนั้นทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่สำหรับการสนทนากลุ่ม คือ ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เวลา 13.30 น.

2. เมื่อถึงวันที่นัดหมายสำหรับการสนทนากลุ่ม ก่อนเริ่มต้นการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการสนทนาต่อผู้ให้ข้อมูลทุกรายก่อนเริ่มการสนทนากลุ่ม จากนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการสนทนากลุ่มโดยใช้แนวคำถามในการกระตุ้นการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตอล จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาพลัง ใช้ระยะเวลาในการสนทนากลุ่มประมาณ 45-60 นาที เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเสนอความคิดเห็นและร่วมกันแลกเปลี่ยนในประเด็นดังกล่าวระหว่างการสนทนากลุ่มผู้วิจัยทำการบันทึกภาคสนาม บันทึกเสียงการสนทนา

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ไม่มี

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อนหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้การสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิตแต่อย่างใด

หากมีข้อข้องใจที่จะสอบถามเกี่ยวข้องกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่านสามารถติดต่อ นายวิญญู ทัศนบุญ ทน โทร. 0804325414

ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับจากการวิจัย ประกอบด้วย ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายเองที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาพลัง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเป็นแกนนำในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นในพื้นที่หรือประชากรวัยอื่น เทศบาลตำบลป่าตอลสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ

อย่างมีคุณภาพในพื้นที่ เพื่อพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ทางการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แก่ประชาชนในพื้นที่และเครือข่ายภายนอกพื้นที่ในการมีรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

ค่าตอบแทนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ ท่านจะได้รับค่าตอบแทนจำนวน 300 บาท

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคลอาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เป็นต้น

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการศึกษา การประเมินผลการเรียนของนิสิต ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ ศึกษาศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11015-11018 โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่.....

(.....)

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (การสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบล)

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นายวิญญู ทัศนบุญ

สถานที่วิจัย ตำบลปาดาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของหัวหน้าโครงการวิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ ห้องพักอาจารย์ 5 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 18/18 ถนนเทพรัตน ตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 โทรศัพท์มือถือ: 0804325414

e-mail: winn.mu.cu.swu@hotmail.com

ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ไม่มี

ระยะเวลาในการวิจัย 10 เดือน

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ

1. เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ
3. เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย
4. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลอง
5. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์หลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย ทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ และการพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ของรูปแบบดังกล่าว ทั้งต่อผู้สูงอายุเองที่สามารถนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันให้คุณภาพชีวิตที่ดี สามารถสร้างแกนนำผู้สูงอายุในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นหรือประชากรวัยอื่น และยังเป็นประโยชน์ต่อเทศบาลตำบลป่าตอลในการนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ มีคุณสมบัติเป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายที่ดำเนินงานพัฒนาศูนย์เรียนรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตอล จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้นประมาณ 10 คน

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

1. ผู้วิจัยทำการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เพื่อไปพบท่านยังสำนักงานเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ในการเชิญเข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม เหตุผลของการได้รับการเชิญเป็นผู้ให้ข้อมูล พร้อมกันนั้นทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่สำหรับการสนทนากลุ่ม คือ ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย เวลา 13.30 น.

2. เมื่อถึงวันที่นัดหมายสำหรับการสนทนากลุ่ม ก่อนเริ่มต้นการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการสนทนาต่อผู้ให้ข้อมูลทุกรายก่อนเริ่มการสนทนากลุ่ม จากนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการสนทนากลุ่มโดยใช้แนวคำถามในการกระตุ้นการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตอล จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาพลัง ใช้ระยะเวลาในการสนทนากลุ่มประมาณ 45-60 นาที เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเสนอความคิดเห็นและร่วมกันแลกเปลี่ยนในประเด็นดังกล่าว ระหว่างการสนทนากลุ่มผู้วิจัยทำการบันทึกภาคสนาม บันทึกเสียงการสนทนา จากนั้นจึงเป็นการร่วมกันเพื่อวิเคราะห์หากลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงป้องกัน กลยุทธ์เชิงแก้ไข และกลยุทธ์เชิงรับในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ไม่มี

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อนหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิตแต่อย่างใด

หากมีข้อข้องใจที่จะสอบถามเกี่ยวข้องกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่านสามารถติดต่อ นายวิญญู ทัณญู บุญทัน โทร. 0804325414

ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับจากการวิจัย ประกอบด้วย ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตอล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายเองที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาพลัง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเป็นแกนนำในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง

ถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นในพื้นที่หรือประชากรวัยอื่น เทศบาลตำบลป่าตาลสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพในพื้นที่ เพื่อพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ทางด้านการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แก่ประชาชนในพื้นที่และเครือข่ายภายนอกพื้นที่ในการมีรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

ค่าตอบแทนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ ท่านจะได้รับค่าตอบแทนจำนวน 300 บาท

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคลอาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เป็นต้น

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิต ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ ศึกษาศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11015-11018 โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่.....

(.....)

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การวิจัยและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นายวิญญูทัศนุญญ บุญทัน

สถานที่วิจัย ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของหัวหน้าโครงการวิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลา
ราชการ ห้องพักอาจารย์ 5 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 18/18 ถนนเทพ
รัตน ตำบลบางโหลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 โทรศัพท์มือถือ: 0804325414

e-mail: winn.mu.cu.swu@hotmail.com

ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ไม่มี

ระยะเวลาในการวิจัย 10 เดือน

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ

1. เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรม
2. เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรม
3. เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายของกลุ่มทดลอง
5. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมหลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย ทำให้ทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรม เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ของรูปแบบดังกล่าว ทั้งต่อผู้สูงอายุเองที่สามารถนำไปใช้ในวิถีประจำวันให้คุณภาพชีวิตที่ดี สามารถสร้างแกนนำผู้สูงอายุในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม

ถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นหรือประชากรวัยอื่น และยังเป็นประโยชน์ต่อเทศบาลตำบลป่าตาลในการนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ มีคุณสมบัติเป็นมีทะเบียนราษฎรอยู่ในพื้นที่ของตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย (2) ไม่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถควบคุมอาการความรุนแรงได้หรืออาจคุกคามต่อชีวิตและเป็นอันตรายได้หากต้องเข้าร่วมการวิจัย หรือมีโรคประจำตัวแต่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ดี (3) ไม่มีความพิการที่ไม่เอื้อต่อการเข้าร่วมการวิจัย คือ หูหนวก ตาบอด การเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก (4) สามารถเขียนหนังสือและพูดคุยได้ตามปกติ (5) ยินดีและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ทั้งสิ้นประมาณ 30 คน

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับท่านเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยและเชิญเข้าร่วมในการวิจัย โดยการอธิบายรายละเอียดของการวิจัย ตอบข้อสงสัยของกลุ่มตัวอย่าง และขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการนัดแนะกำหนดการและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ ห้องประชุมของเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย หรือโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลป่าตาล

2. เมื่อถึงวันนัดหมาย ผู้วิจัยประเมินสภาพพลังก่อนการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในกลุ่มทดลอง จากนั้นจึงดำเนินการตามขั้นตอนของรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้ช่วยนักวิจัยเป็นผู้ช่วยเหลือในการดำเนินการ ประกอบด้วย 7 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลากิจกรรมละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรม 7 ครั้ง 7 วัน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ท่านต้องร่วมกับผู้สูงอายุอื่นอีก 14 ท่านในการร่วมกันหาคำตอบจากคู่มือ เอกสารที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ให้ตาม ข้อคำถามต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามหรือให้คำสั่ง จากนั้นจึงร่วมกันในการนำเสนอผลการค้นหาคำตอบ และมีการประเมินระดับพัฒนาพลังด้วยแบบประเมินพัฒนาพลังเป็นรายบุคคล

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ไม่มี

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อน้ำที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิตแต่อย่างใด

หากมีข้อข้องใจที่จะสอบถามเกี่ยวข้องกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่านสามารถติดต่อ นายวิญญู ทัศนบุญ ทน โทร. 0804325414

ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับจากการวิจัย ประกอบด้วย ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายเองที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีพัฒนาพลัง สามารถนำไปใช้ในการชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเป็นแกนนำในการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลัง

ถ่ายทอดไปยังผู้สูงอายุอื่นในพื้นที่หรือประชากรวัยอื่น เทศบาลตำบลป่าตาลสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของพื้นที่เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชากรวัยอื่นที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพในพื้นที่ เพื่อพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ทางด้านการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้แก่ประชาชนในพื้นที่และเครือข่ายภายนอกพื้นที่ในการมีรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

ค่าตอบแทนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ ท่านจะได้รับค่าตอบแทนครั้งละ 300 บาท

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคลอาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เป็นต้น

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิต ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ ศึกษาศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11015-11018 โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วันที่.....

(.....)

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

(Informed Consent Form)

วันที่

ข้าพเจ้า อายุ ปี อยู่บ้านเลขที่
ถนน..... หมู่ที่..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้า ได้รับทราบโครงการวิจัยของ นายวิญญู ทัศนบุญ เรื่อง การวิจัยและพัฒนา
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย

ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ
หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้า ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย
ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียด
อยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจาก
หัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะ
เปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอก
เลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อนานาชาติการปฏิบัติงานใดๆ ของข้าพเจ้า หรือส่งผลกระทบต่อ
การเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของนิสิต

ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึง
ประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นายวิญญู ทัศนบุญ เบอร์โทรศัพท์ 0805435414 หรือสำนัก
ปลดเทศบาลตำบลป่าตาล เบอร์โทรศัพท์ 053797176

ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำใน
มนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์
02-649-5000 ต่อ 11015-11018

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของ
ข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงชื่อ

(นายวิญญูทัศน์ นุญทัน)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/

หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อพยาน

(.....)

ลงชื่อพยาน

(.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ

.....

.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อพยาน

(.....)

หมายเหตุ

1. ในกรณีที่ผู้ให้ความยินยอมมีอายุไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ปกครองตามกฎหมายเป็นผู้ให้ความยินยอมด้วย หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง จะต้องเป็นผู้มีอำนาจทำการแทน เป็นผู้ให้ความยินยอม

2. กรณีผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ความยินยอมนี้ให้แก่ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยฟังจนเข้าใจแล้ว และให้ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยลงนาม หรือ พิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบ ในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย



แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แนวทางการสนทนาสำหรับกลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุนี้ เป็นแนวคำถามสำหรับการวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อเป็นการเปิดประเด็นเพื่อให้ได้คำตอบและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการเรียนรู้ด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม การมีความมั่นคงของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลปาดาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย รวมทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรคที่มีในการส่งเสริมพัฒนาพลังในกลุ่มผู้สูงอายุ

แนวคำถาม
ผู้วิจัยแนะนำตัว สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ร่วมการสนทนา
การเรียนรู้ทางด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม ปริมาณน้ำที่เพียงพอ การขับถ่ายที่ถูกต้อง การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์จิตใจ การใช้ยาที่ถูกต้อง และการรับภูมิคุ้มกัน ได้มีการดำเนินการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลปาดาลหรือไม่ มีประเด็นทางด้านสุขภาพใดบ้างที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่มีการดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (HS)
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่ไม่มีการดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (HW)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ (HO)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินการได้ (HT)
การสร้างการเรียนรู้เพื่อการเท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ช่องทางในการเรียนรู้ กฎหมายที่สำคัญ สิทธิผู้สูงอายุและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในระดับต่าง ๆ ได้มีการดำเนินการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลปาดาลหรือไม่ มีประเด็นทางด้านความร่วมมือใดบ้างที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่มีการดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (HS)
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่ไม่มีการดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (HW)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ (HO)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือในผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินการได้ (HT)
การสร้างการเรียนรู้เพื่อการรับรู้ความสำคัญของการมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้าน

แนวคำถาม
สิ่งแวดล้อม ด้านความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และด้านการทำงาน ได้มีการดำเนินการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลป่าตองหรือไม่ มีประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วมใดบ้างที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคงที่มีการดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (SS)
เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคงที่ไม่มีการดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ (SW)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคงในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ (SO)
มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคงในผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินการได้ (ST)
ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมการสนทนาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

หมายเหตุ แนวคำถามสามารถปรับตามความเหมาะสมของสถานการณ์โดยพิจารณาถึงความครอบคลุมในการตอบคำถามการวิจัยและจุดมุ่งหมายการวิจัย

แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล

คำชี้แจง

แนวทางการสนทนาสำหรับกลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุนี้ เป็นแนวคำถามสำหรับการวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อเป็นการเปิดประเด็นเพื่อให้ได้คำตอบและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคงในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

แนวคำถาม
ผู้วิจัยแนะนำตัว สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ร่วมการสนทนา
เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม ปริมาณน้ำที่เพียงพอ การขับถ่ายที่ถูกต้อง การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์จิตใจ การใช้ยาที่ถูกต้อง และการรับมือกับความเสี่ยงใด ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการจัดการเรียนรู้ (H-SO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด (H-WO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล (H-ST)
เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตาลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน (H-WT)
เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้เพื่อการเท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ช่องทางในการเรียนรู้ กฎหมายที่สำคัญ สิทธิผู้สูงอายุและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในระดับต่าง ๆ ได้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการจัดการเรียนรู้ (P-SO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด (P-WO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล (P-ST)
เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านความร่วมมือของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตาลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน (P-WT)
เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุในเรื่องการมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และ

แนวคำถาม
ด้านการทำงาน ได้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตอลในการจัดการเรียนรู้ (S-SO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด (S-WO)
การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตอล (S-ST)
เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตอลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน (S-WT))
ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมการสนทนาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

หมายเหตุ แนวคำถามสามารถปรับตามความเหมาะสมของสถานการณ์โดยพิจารณาถึงความครอบคลุมในการตอบคำถามการวิจัยและจุดมุ่งหมายการวิจัย

แบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้

คำชี้แจง

แบบทดสอบชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นตามความรู้ ความเข้าใจในประเด็นทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคงของผู้สูงอายุ จำนวน 70 ข้อ

รายการ	ตัวเลือกคำตอบ	
	ถูก	ผิด
การทำความรู้จักตัวตน		
1.ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ แต่สามารถชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายได้		
2.ผู้สูงอายุขับเหงื่อได้น้อย การระบายความร้อนไม่ดีจึงเป็นลมแดดได้ง่าย		
3.ผู้สูงอายุที่ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของทางเดินอาหาร		
4.เมื่ออายุมากขึ้น ขนาดของสมองจะใหญ่ขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น		
5.ผู้สูงอายุที่มีเสียงดังกรอกรบของเข้าขณะเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากน้ำไขข้อลดลง		
6.ในปัจจุบันการที่ลูกหลานไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความรู้จากผู้สูงอายุเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม		
การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ		
1.การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค เช่น การวิ่งเหยาะๆ การรำไม้พลอง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ		
2.ผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง		
3.อาหารประเภทไขมันที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคืออาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น		
4.ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 1 ลิตรครึ่ง หรือ 8 แก้ว		
5.การเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันเลือดสูงได้		
6.วิธีการจัดการความเครียด คือ การทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง		
7.อาหารหรือเครื่องดื่มทุกชนิดสามารถรับประทานพร้อมกับยาได้โดยไม่มีผลต่อ		

รายการ	ตัวเลือกคำตอบ	
	ถูก	ผิด
ประสิทธิภาพของยาที่ลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงขึ้น		
8.ยาใช้ภายนอก กับยาใช้ภายในสามารถเก็บไว้ด้วยกันได้		
การชิมชาเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย		
1.การสวมแว่นกันแดดขณะออกแดดหรือที่มีแสงมากเป็นการป้องกันดวงตา		
2.ผู้สูงอายุสามารถย้อมสีผมและตัดผมได้บ่อยครั้งตามความต้องการ		
3.การทาครีมบำรุงผิวเป็นการรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง		
4.เล็บที่หนาและแข็งควรแช่น้ำให้นุ่มก่อนตัดเล็บ		
5.ผู้สูงอายุไม่ควรตรวจช่องปากด้วยตัวเอง ควรไปพบทันตแพทย์เท่านั้น		
6.การสวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกายหรือคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น		
7.การดื่มชาและกาแฟไม่ใช่สาเหตุของการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ		
8.ผู้สูงอายุที่ท้องผูกควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว		
9.มลพิษทางอากาศทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาระบบทางเดินหายใจได้		
10.ควันทูหรือเป็นมลพิษทางอากาศที่ผู้สูงอายุต้องหลีกเลี่ยง		
11.การมีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ง่าย		
12.วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับทุกปี คือ วัคซีนไข้หวัดใหญ่		
การป้องกันภัยอันตรายในชุมชน		
1. ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุควรตั้งอยู่ห่างไกลจากห้องนอนของผู้สูงอายุ		
2.ผู้สูงอายุควรพักอยู่ชั้นล่างของบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ		
3.เตียงหรือเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุควรสูงประมาณ 40 เซนติเมตร		
4.ประตูที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นแบบผลักเข้าด้านใน		
5.โถส้วมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือโถส้วมแบบนั่งยอง		
6.ควรติดตั้งราวจับในบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน		
7.บริเวณประตูควรมีธรณีประตูเพื่อเตือนผู้สูงอายุให้ก้าวเท้าข้าม		
8.บันไดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตรงบันไดขั้นสุดท้ายควรมีราวจับที่ยื่นออกมา 30-40 เซนติเมตร		
9.เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะส่งผลให้ยาที่กินมีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงได้		
10.คนแปลกหน้าที่สวมใส่ชุดข้าราชการเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุสามารถไว้วางใจได้		

รายการ	ตัวเลือกคำตอบ	
	ถูก	ผิด
11.การไม่บอกข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้าเป็นการป้องกันการถูกหลอกลวง		
12. การสร้างสถานการณ์ว่ามีการพบห่อผ้าที่ภายในมีทรัพย์สินของมีค่าเป็นวิธีการของแก๊งตลกทอง		
การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย		
1.การชมรายการโทรทัศน์และการฟังวิทยุชุมชนเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างหนึ่ง		
2.ผู้สูงอายุสามารถเข้ารับการเรียนรู้ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนหรือศูนย์บริการการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยได้		
3.ช่องทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีเพียงโรงเรียนผู้สูงอายุเท่านั้น		
4.หอกระจายข่าวในชุมชนเป็นช่องทางในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้		
5.โทรศัพท์มือถือทำให้ผู้สูงอายุติดต่อกับผู้อื่นได้รวดเร็วขึ้น		
6.ผู้สูงอายุสามารถสืบค้นข้อมูลใหม่ๆได้จากคอมพิวเตอร์ที่มีอินเทอร์เน็ต		
7.การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม		
8.การทำงานอาสาสมัครเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม		
9.การอยู่ร่วมกับครอบครัวไม่ใช่การมีส่วนร่วมในสังคม		
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นแหล่งประโยชน์ทางด้านครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ		
การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต		
1.การออมแบบใหม่คือการนำเงินไปฝากไว้กับสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย		
2.กองทุนสวัสดิการชุมชนเป็นสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย		
3.ผู้สูงอายุสามารถร่วมกันจัดตั้งกองทุนการออมเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุได้		
4. งานอดิเรก คือ การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้มีความสุข ความเพลิดเพลินและไม่เหงา และอาจสร้างรายได้ด้วย		
5.การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์หรืองานอาสาสมัคร เป็นงานที่มีค่าตอบแทนสำหรับผู้สูงอายุ		
6.ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ควรเน้นการทำงานหนักเพื่อให้ได้รับค่าตอบแทน		
7.ผู้สูงอายุต้องประเมินความพร้อมของตนเอง ได้แก่ สุขภาพ เวลา ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน		

รายการ	ตัวเลือกคำตอบ	
	ถูก	ผิด
8.ผู้สูงอายุสามารถขอคำปรึกษาในการทำงานจากศูนย์การศึกษาจากระบบหรือศูนย์ศึกษาจากระบบโรงเรียน (กศน)		
9.ผู้สูงอายุสามารถกู้ยืมเงินเพื่อการประกอบอาชีพจากกองทุนผู้สูงอายุได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท		
10.กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสมาชิกอย่างน้อย 3 คน สามารถยื่นกู้เงินเพื่อการประกอบอาชีพจากกองทุนผู้สูงอายุได้ในวงเงินไม่เกิน 100,000 บาท		
การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ		
1.ผู้สูงอายุสามารถจดทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรสเพื่อคงสิทธิการอยู่อาศัยหรือนำออกให้เช่าได้ภายหลังจากได้ยกที่ดินและบ้านให้กับลูกหลาน		
2.ผู้สูงอายุควรค่าประกันให้กับลูกหลานที่ไว้วางใจได้เท่านั้น		
3.ผู้สูงอายุที่ต้องการทำพินัยกรรมแบบที่เขียนเองทั้งฉบับจะต้องมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง เช่น นายอำเภอ ลงลายมือชื่อกำกับไว้ด้วย		
4.พินัยกรรมที่ผู้สูงอายุทำไว้จะเริ่มมีผลตั้งแต่ผู้สูงอายุป่วยหนัก		
5.การทำพินัยกรรมแบบที่เขียนทั้งฉบับด้วยลายมือตัวเองจำเป็นต้องมีพยานรู้เห็นในการทำพินัยกรรมด้วย		
6.มรดกที่ผู้สูงอายุได้ยกสิทธิให้ลูกหลานแล้ว สามารถเรียกคืนได้ภายใน 6 เดือน หากลูกหลานประพฤติเนรคุณ		
7.ผู้สูงอายุสามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรับการรักษาพยาบาลได้		
8.สิทธิของผู้สูงอายุเกิดมาจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546		
9.ผู้สูงอายุจะได้รับสิทธิในการยกเว้นค่าโดยสารรถไฟทั้งหมด		
10.ผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อนจะได้รับความช่วยเหลือเป็นสิ่งของ เครื่องนุ่งห่มหรือเงินไม่เกินครั้งละ 2,000 บาทต่อคน คนละไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี		
11.กรณีผู้สูงอายุที่มีความยากจนเสียชีวิต ญาติจะได้รับเงินช่วยเหลือในการจัดการศพตามประเพณี 3,000 บาท		
12.ลูกที่เลี้ยงดูพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุจะได้รับสิทธิในการลดหย่อนภาษีจำนวน 30,000 บาท		

แบบประเมินพัฒนาผลด้านความตระหนัก

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความตระหนักของผู้สูงอายุเกี่ยวกับพัฒนาผล ซึ่งเป็นการตระหนักถึงความสำคัญในประเด็นทางด้านสุขภาพการมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคงของผู้สูงอายุจำแนกตามหน่วยการเรียนรู้จำนวน 56 ข้อ

เมื่อผู้วิจัยได้อ่านข้อคำถามแต่ละข้อเสร็จสิ้น ให้ผู้สูงอายุทำความเข้าใจรายละเอียดของรายการในข้อนั้น จากนั้นจึงทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างหากพบว่ามีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจ ผู้สูงอายุสามารถยกมือได้ทันทีเพื่อสอบถามผู้วิจัยจนกระทั่งเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องลักษณะการตอบของแบบประเมินพัฒนาผลด้านความตระหนัก มีคำตอบ 3 ลำดับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นว่ามีความสำคัญกับผู้สูงอายุ
เห็นด้วย	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นว่ามีความสำคัญ แต่ยังไม่จำเป็นต้องนำไปใช้หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นว่ามีความสำคัญ และจะนำไปใช้หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

รายการ	ระดับความตระหนัก		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การทำความรู้จักตัวตน			
1. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย			
2. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ			
3. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม			
การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ			
1. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การรำวงย้อนยุค รำไม้พลอง วิ่งเยาะ ๆ เป็นต้น			
2. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ			
3. ผู้สูงอายุควรรู้จักอาการผิดปกติที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้น			

รายการ	ระดับความตระหนัก		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
จากการออกกำลังกาย เมื่อเกิดอาการผิดปกติควรหยุดออกกำลังกายและไปแพทย์ทันที			
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบสามมื้อและครบห้าหมู่อย่างหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอ			
5. ผู้สูงอายุควรระมัดระวังในการใช้ยา โดยใช้ยาตามคำแนะนำจากแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ			
6. ผู้สูงอายุควรรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากยา			
7. ผู้สูงอายุควรสร้างเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิต			
การซึมซับเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย			
1. ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพทุกปีเพื่อค้นหาความผิดปกติของสุขภาพให้เร็วและสามารถรักษาได้ทันเวลาที่			
2. ผู้สูงอายุควรแปร่งพินหลังตื่นนอน ก่อนนอน หลังกินข้าวทุกมื้อ และตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน			
3. ผู้สูงอายุควรดูแลตาด้วยการสวมแว่นกันแดดเป็นประจำเมื่อออกแดดหรือต้องใช้สายตในที่ที่มีแสงมาก			
4. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เสียงดังเกินปกติ ไม่สู่งน้ำมูกแรง ๆ ไม่ใช้ของแหลมแคะหรือปั่นหู			
5. ผู้สูงอายุควรดูแลผมให้สะอาด ดูแลง่าย เช่น ตัดผมให้สั้น สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งด้วยแชมพูสระผมชนิดอ่อน			
6. ผู้สูงอายุควรดูแลผิวหนังให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอด้วยการทาครีมหรือโลชั่น			
7. ผู้สูงอายุควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา			
8. ผู้สูงอายุควรฝึกการขับถ่ายทั้งปัสสาวะ และอุจจาระให้สม่ำเสมอ			
9. ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี			

รายการ	ระดับความตระหนัก		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. ผู้สูงอายุควรรับวัคซีนที่สำคัญเพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น			
การป้องกันอันตรายในชุมชน			
1. ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการจัดบ้านหรือที่ใช้เป็นประจำให้มีความปลอดภัยและไม่เกิดอุบัติเหตุ			
2. ผู้สูงอายุควรจัดการพื้นบ้านให้เป็นระดับเดียวกันทุกห้อง สม่่าเสมอกัน และไม่มีธรณีประตู			
3. ผู้สูงอายุไม่ควรปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง บริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ			
4. ห้องนอนของผู้สูงอายุควรสามารถเข้าไปให้การช่วยเหลือได้ง่ายในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน			
5. ควรมีการติดสัญญาณหรือกริ่งเพื่อขอความช่วยเหลือในบริเวณหัวเตียงนอน ห้องน้ำ ห้องส้วมของผู้สูงอายุ			
6. ผู้สูงอายุควรสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี และไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม และยาวรุ่มร่าม			
7. ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญของการผลักดันสนับสนุน และส่งเสริมให้หน่วยงานในชุมชนจัดสภาพแวดล้อมภายในชุมชน			
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักการหลอกลวงจากมิจฉาชีพรูปแบบต่าง ๆ			
9. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการรับมือกับการหลอกลวงจากมิจฉาชีพในรูปแบบต่าง ๆ			
10. ผู้สูงอายุควรทราบวิธีการป้องกันการหลอกลวงด้วยวิธีการต่าง ๆ			
การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย			
1. ผู้สูงอายุควรรู้จักช่องทางในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีความสำคัญในชุมชน เช่น อินเทอร์เน็ต กลุ่มไลน์ หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน เป็นต้น			
2. ผู้สูงอายุควรมีการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงในชีวิตด้วยตนเองอยู่เป็น			

รายการ	ระดับความตระหนัก		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ประจำ			
3. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งที่ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ทั้งภายในชุมชนและภายนอกชุมชน			
4. ผู้สูงอายุควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุและ/หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ			
5. ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวอยู่เสมอ			
6. ผู้สูงอายุควรทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมและพบปะกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกชุมชน			
7. ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับสมาชิกครอบครัวได้อย่างมีความสุข			
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสมาชิกครอบครัว			
การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต			
1. ผู้สูงอายุควรมีการออมเงินไว้ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือเมื่อเจ็บป่วยและเพื่อการรับสวัสดิการที่เกิดขึ้นจากการออมเงิน			
2. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งส่งเสริมการออมเงินที่น่าเชื่อถือ			
3. ผู้สูงอายุควรมีการจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมการออมเงินที่เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเองที่ครอบคลุมสมาชิกผู้สูงอายุทุกราย			
4. ผู้สูงอายุควรทำงานที่เหมาะสมกับช่วงวัยอายุของตนเองเพื่อให้ตนเองมีรายได้ในการดำเนินชีวิต			
5. ผู้สูงอายุควรทำงานที่เหมาะสมกับพลังกำลังของตนเองเพื่อให้ตนเองมีรายได้ในการดำเนินชีวิต			
6. ผู้สูงอายุควรมีการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน ลดความเครียด และอาจสร้างรายได้ได้ด้วย			
7. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งข้อมูลหรือหน่วยงานที่จัดหางานสำหรับผู้สูงอายุ และการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ			

รายการ	ระดับความตระหนัก		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งทุนหรือหน่วยงานที่ให้ทุนเพื่อการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ			
การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ			
1. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้เกี่ยวกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ			
2. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน			
3. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการทำสัญญาค่าประกัน			
4. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการทำพินัยกรรม			
5. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการเรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤติเนรคุณ			
6. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับสินสมรส			
7. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการแสดงเจตนาไม่ประสงค์หรือไม่ต้องการจะรับบริการสาธารณสุข			
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักสิทธิของตนเองตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ			
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งข้อมูลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการรับสิทธิ			
9. ผู้สูงอายุควรติดตามข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับการมอบสิทธิสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มเติมอยู่เสมอ			

คู่มือการใช้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ



ผู้จัดทำ

นายวิญญ์ทัตญญ บุญทัน

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และการเรียนรู้บนความท้าทายนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัย และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พัฒนามาจากการนำใช้ข้อมูลจากข้อมูลสภาพการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของเทศบาลตำบลป่าตาลในการสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลบริบทของพื้นที่สำหรับการพิจารณานำเข้าแนวคิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และแนวคิดการเรียนรู้บนความท้าทายมีความสอดคล้องกับจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของเทศบาลตำบลป่าตาลที่มีอยู่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงพัฒนาขึ้นเป็นกลยุทธ์เชิงรุก กลยุทธ์เชิงแก้ไข กลยุทธ์เชิงป้องกัน และกลยุทธ์เชิงรับ ประกอบด้วย 7 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ทำความรู้จักตัวตน เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ ชีพชีวาเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย ป้องกันภัยอันตรายในชุมชน การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย รายได้และความเพียงพอในชีวิต สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้และความตระหนักของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และการมีความมั่นคง โดยมีกลไกในการขับเคลื่อนกิจกรรมแต่ละแผนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา ขั้นตอนที่ 4 การประมวลผลข้อมูลใหม่ และขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

แผนการจัดการเรียนรู้ ตามระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้

แผน ที่	เนื้อหาที่จัดการ เรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา (นาท)
1	การทำความรู้จัก ตัวตน	ผู้สูงอายุสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ และโรคภัยที่มีสาเหตุจาก การเปลี่ยนแปลงได้	90
2	การเริ่มต้นการ ดูแลสุขภาพ	ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ การบริโภค อาหาร สิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่เหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม และการรักษา อารมณ์ จิตใจให้เป็นปกติสุขในวัยผู้สูงอายุ	120

แผน ที่	เนื้อหาที่จัดการ เรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา (นาที)
3	การชิมชาบเรื่อง สุขภาพที่ชาดหาย	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการตรวจ สุขภาพด้วยตนเองและประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอ การขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระที่ เหมาะสม การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับภูมิคุ้มกัน ประเภทวัคซีนที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	180
4	การป้องกัน ภัยอันตรายใน ชุมชน	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการระมัดระวัง อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการมีบ้านพักอาศัยที่ไม่ ปลอดภัย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และความจำเป็นใน การปรับปรุงที่พักอาศัย การสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการ สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการดำรงชีวิต ของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะภายในและภายนอก ชุมชน และการป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวง รูปแบบต่าง ๆ	180
5	การมีส่วนร่วมที่มี ความหมาย	ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการแสวงหา ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่มีความจำเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุ การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ การมีส่วนร่วมในสังคม ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล สังคม อื่น ๆ เพื่อการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข และ สามารถแสดงออกถึงการทำงานร่วมกันในกิจกรรมกลุ่ม การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม	150
6	การมีรายได้และ ความเพียงพอใน ชีวิต	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญของการออม รูปแบบต่าง ๆ การคงไว้ซึ่งการทำงานตามพลังกำลัง และความสามารถเพื่อการมีเศรษฐกิจฐานที่เพียงพอในวัย ผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมการทำงานทั้งที่เป็นการสร้าง รายได้และการทำงานเพื่อส่วนรวมในวัยผู้สูงอายุ	150
7	การพิทักษ์สิทธิ และกฎหมายผู้สูง วัย	ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการมีความ เข้าใจกฎหมายที่สำคัญ และสิทธิตามกฎหมาย	180

การเตรียมผู้ช่วยวิจัยประจำกิจกรรมแต่ละหน่วยการเรียนรู้

- 1) ผู้วิจัยชี้แจงโครงการวิจัยโดยละเอียด พร้อมแจกคู่มือรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย คนละ 1 เล่ม
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้โดยละเอียด
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยการเรียนรู้ทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้
- 4) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ช่วยวิจัยสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัย กระบวนการการดำเนินกิจกรรมทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้ และบทบาทหน้าที่ในการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำแต่ละหน่วยการเรียนรู้
- 5) ผู้วิจัยจัดกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้เสมือนกิจกรรมจริงทั้ง 7 หน่วยการเรียนรู้ ให้ผู้ช่วยวิจัยแสดงบทบาทสมมติของการเป็นเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยการเรียนรู้ โดยใช้คู่มือรูปแบบ ฯ ที่ได้รับแจก คนละ 1 เล่มเป็นแนวทาง
- 6) ผู้วิจัยประเมินการแสดงบทบาทสมมติของผู้ช่วยวิจัย และให้คำแนะนำ ชี้แนะเพิ่มเติม



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อหน่วย “การทำความรู้จักตัวตน”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 90 นาที

เนื้อหา การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมตามกระบวนการสูงอายุ เช่น การเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ลดลง การเกิดโรคต่าง ๆ ที่พบได้บ่อยในวัยผู้สูงอายุที่มีผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ บทบาทหน้าที่ทางด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ และโรคภัยที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้สูงอายุสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ และโรคภัยที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงได้
2. ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมเมื่อเป็นผู้สูงอายุ และโรคภัยที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงได้

ความสอดคล้องกับพัฒนาพลัง

☒ ด้านสุขภาพ ☒ ด้านการมีส่วนร่วม ☒ ด้านความมั่นคง

ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 90 นาที)

- ☒ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☐ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☐ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

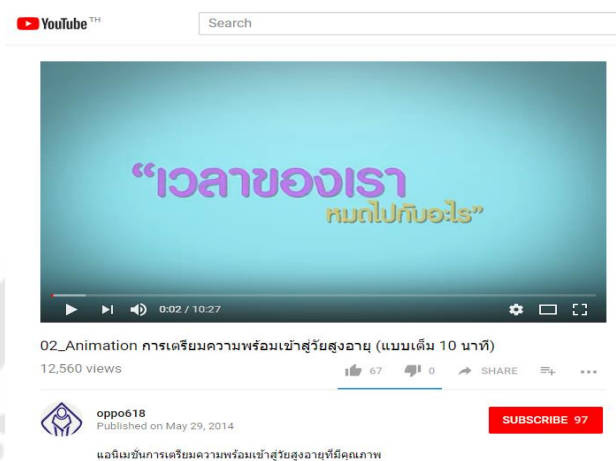
ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (ใช้เวลา 20 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำยังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ และอธิบายกระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

2. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้สูงอายุทั้งกลุ่มเกี่ยวกับ “การเปลี่ยนแปลงของแต่ละคนเมื่อเข้าสู่วัยเป็นผู้สูงอายุ”

3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอที่ชื่อ “02_Animation การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ (แบบเต็ม 10 นาที)” ระยะเวลา 10.27 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์ ที่มา:

<https://www.youtube.com/watch?v=XQgcarHxnw0>



ขั้นที่ 2 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 40 นาที)

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “ในวัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงใดบ้าง และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น?” โดยคำถามที่ถูกถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอ

2. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทำความรู้จักตัวตน โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

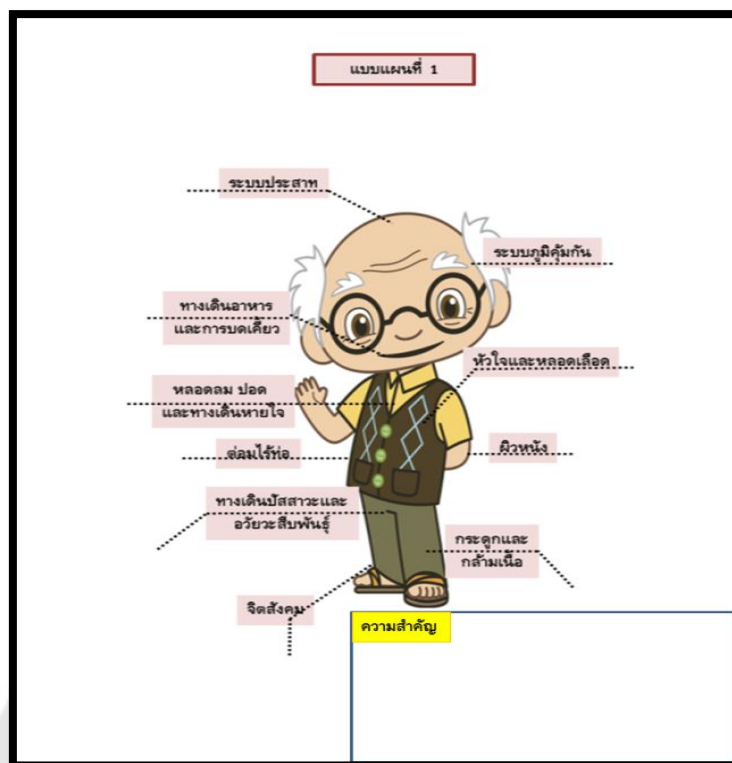
ขั้นที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพรูปมนุษย์ และการ์ดคำตอบ (CARD) ที่มีคำตอบต่าง ๆ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุทุกคนให้ร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบที่ได้พิจารณาร่วมกัน ตัดแผนภาพเหนียวในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพรูปมนุษย์ แต่ละตำแหน่งส่วนปลายเส้นปะที่ยังออกมาจากแผนภาพ

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทำความรู้จักตัวตน
2. แผนภาพรูปมนุษย์ ขนาด 2 เมตร X 1 เมตร และ CARD คำตอบ ขนาด ½ กระดาษ A4 ตามจำนวนคำตอบที่มีอยู่



3. อุปกรณ์ฉายวิดีโอทัศน์ เครื่องเสียง ไมโครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร
4. วิดีทัศน์ ชื่อ “02_Animation การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ (แบบเต็ม 10 นาที)”

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 11 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
1	ระบบประสาท			
2	ระบบภูมิคุ้มกัน			
3	ทางเดินอาหารและการบดเคี้ยว			
4	หัวใจและหลอดเลือด			

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
5	หลอดลม ปอด และทางเดินหายใจ			
6	ผิวหนัง			
7	ต่อมไร้ท่อ			
8	ทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์			
9	กระดูกและกล้ามเนื้อ			
10	จิตสังคม			
11	ความสำคัญ			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล [] ผ่าน [] ไม่ผ่าน				
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการ์ดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 9 ตำแหน่ง หรือ
อย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ชื่อหน่วย “การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การบริโภคที่เหมาะสม การใช้ยาที่ถูกต้อง และการรักษา
อารมณ์จิตใจ

เนื้อหาสาระ

การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายตามประเภทการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย การป้องกันอันตรายจากการออกกำลังกายที่มีความถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การบริโภคที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนทั้งพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ น้ำสะอาด ในปริมาณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การเกิดโรค การเจ็บป่วย และความตระหนักถึงความสำคัญในการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

การใช้ยาที่ถูกต้อง การใช้ยาให้ถูกต้องในผู้สูงอายุทั้งยารับประทาน ยาฉีด ยาใช้ภายนอก รวมทั้งอาหารเสริมต่าง ๆ ตามกำหนดลำดับก่อน-หลัง การจัดเก็บยาแต่ละชนิด การจัดเตรียมยา รับประทานในแต่ละมื้อ ปฏิบัติระหว่างยา 2 ชนิดขึ้นไปหรือระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริมที่อาจส่งผลให้ยาที่รับประทานมีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงหรือเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตราย การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ การทำความรู้จักยาที่ใช้ให้มากที่สุดทั้งชื่อสามัญ ยาที่มีสภาพเปลี่ยนแปลงไป ข้อห้ามการใช้ยา เวลา จำนวน สถานการณ์ที่ต้องหยุดใช้ยาทันที

การรักษาอารมณ์ จิตใจ การป้องกันและแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของตนเองของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตสังคมจึงอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ซึมเศร้า สมองเลื่อม การนอนไม่หลับ เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ และตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ การบริโภคอาหาร สิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่เหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม และการรักษาอารมณ์ จิตใจให้เป็นปกติสุขในวัยผู้สูงอายุ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ การบริโภคอาหาร สิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่เหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม และการรักษาอารมณ์ จิตใจให้เป็นปกติสุขในวัยผู้สูงอายุ

ความสอดคล้องกับพัฒนาผล



ด้านสุขภาพ



ด้านการมีส่วนร่วม



ด้านความมั่นคง

ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 120 นาที)

- ☐ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☒ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☐ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 50 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำยังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ และอธิบายกระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การออกกำลังกายที่ถูกต้องในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย?” โดยคำถามที่ถูกลถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์
3. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร
4. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การบริโภคที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคที่เหมาะสม?” โดยคำถามที่ถูกลถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์
5. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร
6. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การใช้ยาที่ถูกต้องในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ยาให้ถูกต้อง?” โดยคำถามที่ถูกลถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์
7. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เริ่มต้นการดูแลสุขภาพ โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร
8. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การรักษาอารมณ์ จิตใจในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาอารมณ์ จิตใจ?” โดยคำถามที่ถูกลถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

3. CARD เปล่าที่ยังไม่มีคำตอบ

4. อุปกรณ์ฉายวิดีโอ เครื่องเสียง ไมโครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 13 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
1	การออกกำลังกายที่ถูกต้อง (1)			
2	การออกกำลังกายที่ถูกต้อง (2)			
3	ความสำคัญของการออกกำลังกาย			
4	การบริโภคที่เหมาะสม (พลังงาน)			
5	การบริโภคที่เหมาะสม (โปรตีน)			
6	การบริโภคที่เหมาะสม (ไขมัน)			
7	การบริโภคที่เหมาะสม (คาร์โบไฮเดรต)			
8	การบริโภคที่เหมาะสม (วิตามินและเกลือแร่)			
9	การบริโภคที่เหมาะสม (น้ำสะอาด)			
10	การบริโภคที่เหมาะสม (บุหรี่ยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์)			
11	ความสำคัญของการรักษาอารมณ์และจิตใจ			
12	การใช้ยาที่ถูกต้อง			
13	ความสำคัญของการใช้ยาที่ถูกต้อง			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล				[] ผ่าน [] ไม่ผ่าน
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการ์ดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 11 ตำแหน่ง หรืออย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ชื่อหน่วย

“การซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 180 นาที

เนื้อหา ประกอบด้วย การดูแลตนเองทั่วไปและการตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับมือกับภัยคุกคามที่จำเป็น

เนื้อหาสาระ

การดูแลตนเองทั่วไปและการตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจสุขภาพประจำปีในวัยผู้สูงอายุ การดูแลตา การดูแลหู การดูแลผม การดูแลผิวหนัง การดูแลเล็บ และการดูแลช่องปาก

การพักผ่อนนอนหลับ การพยายามในการรักษาแบบแผนหรือนิสัยการนอนของผู้สูงอายุที่ควรนอนหลับพักผ่อนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาเนื่องจากผู้สูงอายุมักประสบกับปัญหาแบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง นอนหลับได้น้อยลง หลับไม่ลึก ตื่นบ่อยครั้ง

การขับถ่าย ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาท้องผูก จึงต้องฝึกการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ รับประทานอาหารที่มีเส้นใยหรือผักผลไม้บ่อย ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การหลีกเลี่ยงมลภาวะ การป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากมลภาวะทางอากาศที่ก่อให้เกิดโรคของระบบทางเดินหายใจ หรือระบบอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ที่เปราะบางอยู่แล้วมีอาการกำเริบเฉียบพลันถึงเสียชีวิตได้จากสารมลพิษทางอากาศบางชนิด เช่น สารอินทรีย์ระเหยง่ายเป็นสารก่อมะเร็ง

การรับมือกับภัยคุกคามที่จำเป็น การรับวัคซีนในผู้สูงอายุเพื่อลดการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเนื่องจากในผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันต่อโรคลดลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย มีอัตราความพิการและการเสียชีวิตจากการติดเชื้อสูงกว่าวัยอื่น ผู้สูงอายุต้องตระหนักถึงการรับวัคซีนที่จำเป็นทุกปี

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ และตระหนักถึงความสำคัญในการตรวจสุขภาพด้วยตนเองและประจำปี การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับมือกับภัยคุกคามที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถบอก และร่วมกันอธิบายความสำคัญในการตรวจสุขภาพด้วยตนเองและประจำปี การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงมลภาวะ และการรับมือกับภัยคุกคามที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

ความสอดคล้องกับคุณวุฒิ



ด้านสุขภาพ



ด้านการมีส่วนร่วม



ด้านความมั่นคง

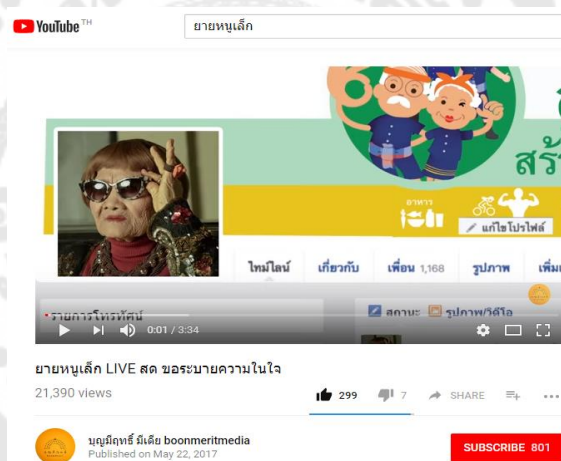
ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 180 นาที)

- ☒ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☒ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☒ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (ใช้เวลา 15 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำยังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
2. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอที่ชื่อ “ยายหนูเล็ก LIVE สด ขอระบายความในใจ” ระยะเวลา 3.34 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์ ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=KcPVG6X2wA4>



3. เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอวิดีโอที่ชื่อ “ยายหนูเล็ก LIVE สด ขอระบายความในใจ” ผู้วิจัยเปิดประเด็นการสนทนากับกลุ่มผู้สูงอายุถึงลักษณะของผู้สูงอายุในวิดีโอที่ชื่อว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วในความคิดของผู้สูงอายุแต่ละคนคิดว่าทำอะไรถึงจะสามารถเป็นแบบผู้สูงอายุในวิดีโอได้

4. ผู้วิจัยเข้าสู่ประเด็นการเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงด้วยประโยค “การที่ผู้สูงอายุจะสามารถมีลักษณะตามวิดีโอที่ชื่อนั้นนอกจากการออกกำลังกาย การบริโภคที่เหมาะสม การใช้จ่ายที่ถูกต้อง การรักษาอารมณ์ จิตใจที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้มาก่อนหน้านี้ในหน่วยที่ 2 นั้น ยังต้องเพิ่มเติมในประเด็นการดูแลตนเองทั่วไปและการตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ, การขับถ่าย การหลีกเลี่ยงมลภาวะ การรับมือคุ้มกันประเภตวัคซีนที่จำเป็น เพื่อให้ตนเองนั้นมีสุขภาพที่ดี”

ขั้นที่ 2 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 60 นาที)

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การตรวจสุขภาพด้วยตนเองและประจำปีในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพด้วยตนเองและประจำปี?” โดยคำถามที่ผู้ถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

2. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การพักผ่อนนอนหลับในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการพักผ่อนนอนหลับ?” โดยคำถามที่ผู้ถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

4. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การรับประทานอาหารที่ถูกต้องในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง?” โดยคำถามที่ผู้ถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

5. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การหลีกเลี่ยงมลภาวะในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงมลภาวะ?” โดยคำถามที่ผู้ถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

6. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การรับมือกับภัยพิบัติที่จำเป็นในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการรับมือกับภัยพิบัติที่จำเป็น?” โดยคำถามที่ผู้ถามจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

ขั้นที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 45 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพความคิด (Mind Map) และการ์ดคำตอบ (CARD) ที่มีคำตอบต่าง ๆ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุทุกคนให้ร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบที่ได้พิจารณาร่วมกัน ตัดแผนกาวเหนียวในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพ Typology แต่ละตำแหน่งส่วนปลายเส้น (Line) ที่โยงออกมาจากแต่ละหัวข้อ

ขั้นที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทุกคนได้ร่วมกันพิจารณาแผนภาพ Typology ว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อ โดยอาจมาจากประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีอยู่

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล และให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา ร่วมกันในการตัดสินใจถึงคำตอบนั้น

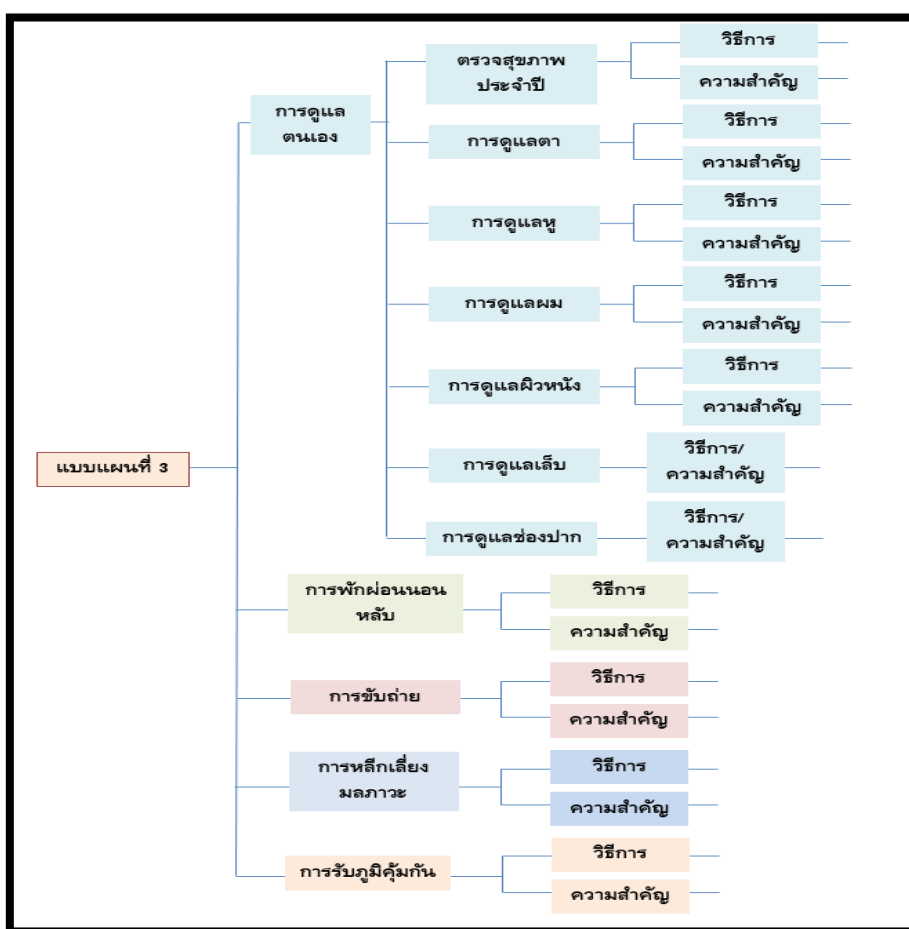
3. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบวางในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพ Typology

ขั้นที่ 5 การนำเสนอข้อมูล (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุประชุมปรึกษากันเพื่อเตรียมการนำเสนอข้อมูล โดยใช้แผนภาพ Typology
2. ผู้สูงอายุนำเสนอข้อมูลโดยใช้แผนภาพ Typology
3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุสรุปข้อมูลร่วมกัน และเพิ่มเติมในบางประเด็น

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย
2. แผนภาพ Typology ขนาด 2 เมตร x 1 เมตร และ CARD คำตอบ



3. CARD เปล่าที่ยังไม่มีคำตอบ
4. อุปกรณ์ฉายวิดีโอทัศน์ เครื่องเสียง ไมโครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร
5. วิดีทัศน์ ชื่อ “ยายหนูเล็ก LIVE สด ขอระบายความในใจ”

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้
 วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง
 เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 22 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
1	วิธีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี			
2	ความสำคัญของการตรวจสอบสุขภาพประจำปี			
3	วิธีการดูแลตา			
4	ความสำคัญของการดูแลตา			
5	วิธีการดูแลหู			
6	ความสำคัญของการดูแลหู			
7	วิธีการดูแลผม			
8	ความสำคัญของการดูแลผม			
9	วิธีการดูแลผิวหนัง			
10	ความสำคัญของการดูแลผิวหนัง			
11	วิธีการดูแลเล็บ			
12	ความสำคัญของการดูแลเล็บ			
13	วิธีการดูแลช่องปาก			
14	ความสำคัญของการดูแลช่องปาก			
15	วิธีการพักผ่อนนอนหลับ			
16	ความสำคัญของการพักผ่อนนอนหลับ			
17	วิธีการขับถ่าย			
18	ความสำคัญของการขับถ่าย			
19	วิธีการหลีกเลี่ยงมลภาวะ			
20	ความสำคัญของการหลีกเลี่ยงมลภาวะ			
21	วิธีการรับมือคúmกัน			
22	ความสำคัญของการรับมือคúmกัน			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล [] ผ่าน [] ไม่ผ่าน				
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการ์ดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 18 ตำแหน่ง หรือ
 อย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ชื่อหน่วย “การป้องกันภัยอันตรายในชุมชน”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา ประกอบด้วย การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน และการป้องกันจากการถูกลอบหลวง

เนื้อหาสาระ

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน การสร้างความปลอดภัยภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยหรือภายในชุมชน เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีน้ำหนักตัวที่ลดลง ลักษณะท่าทางและการเดินเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะท่าทางการเดินจะก้าวสั้น ๆ และช้า เท้ากางออกจากกัน หลังงอ ตัวเอนไปข้างหน้า แขนงอกและแกว่งน้อยขณะหมุนตัวลำตัวจะแข็ง-มีการบิดของเอวน้อย สายตามัว ต้องการแสงสว่างมากขึ้น แต่แสงจะจำทำให้ตาพร่า สายตาปรับระดับแสงได้ช้า แยกสีฟ้า ม่วง เขียวไม่ออก มีการได้ยินไม่ชัดเจน หูตึง ไม่ได้ยินเสียงสูงแหลม ไม่สามารถแยกเสียงพูดออกจากเสียงรบกวน หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมจะเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันไดบ้าน ทางลาด รวดจับ กริ่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ ป้ายเตือน พื้นห้อง ประตู ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

การป้องกันจากการถูกลอบหลวง อันตรายที่มาจากภายนอก คือ ภัยจากมิจฉาชีพที่มีหลากหลายรูปแบบในการหลอกลวง และแสวงหาผลประโยชน์จากผู้สูงอายุ โดยใช้จุดอ่อนด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุคล้อยตามได้ง่าย

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ และความตระหนักในการระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการมีบ้านพักอาศัยที่ไม่ปลอดภัย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และความจำเป็นในการปรับปรุงที่พักอาศัย การสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะภายในและภายนอกชุมชน และการป้องกันตนเองจากการถูกลอบหลวงรูปแบบต่าง ๆ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการมีบ้านพักอาศัยที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และความจำเป็นในการปรับปรุงที่พักอาศัย การสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะภายในและภายนอกชุมชน และการป้องกันตนเองจากการถูกลอบหลวงรูปแบบต่าง ๆ

ความสอดคล้องกับคุณลักษณะ



ด้านสุขภาพ



ด้านการมีส่วนร่วม



ด้านความมั่นคง

ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 180 นาที)



ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม



ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย

- ☑ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☑ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☑ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (ใช้เวลา 20 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำเข้ายังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

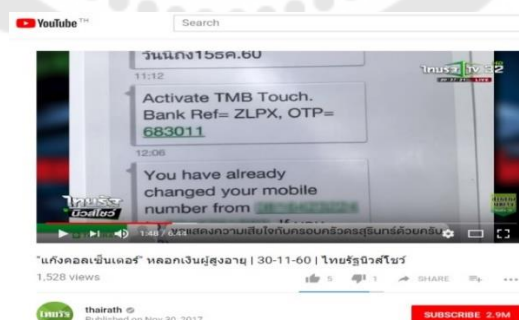
2. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ ชื่อ “ปรับบ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย _ Smart 60 สูงวัยอย่างสง่า [by Mahidol]” ระยะเวลา 4.13 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XQgcarHxnw0>



3. ผู้วิจัยกลุ่มเปิดวิดีโอทัศน์ ชื่อ “แก๊งคอลเซ็นเตอร์ หลอกเงินผู้สูงอายุ _ 30-11-60 _ ไทยรัฐนิวส์โชว์” ระยะเวลา 4.13 นาที (1 นาที 48 วินาที ใช้นาทีที่ 1.51-3.39) ฉายบนโปรเจคเตอร์

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XQgcarHxnw0>



4. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ ชื่อ “อ้างเป็น จนท.การไฟฟ้า หลอกเอาเงินผู้สูงอายุ (7 ส.ค. 60)” ระยะเวลา 1.22 นาที (1 นาที 4 วินาที ใช้นาทีที่ 0.18-1.22) ฉายบนโปรเจคเตอร์

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XQgcarHxnw0>



5. เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอวิดีโอทัศน์ ผู้วิจัยเปิดประเด็นการสนทนากับกลุ่มผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงด้วยประโยค “สำหรับการเรียนรู้ในวันนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านภายนอกบ้าน การป้องกันจากการถูกหลอกลวง”

ขั้นที่ 2 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 60 นาที)

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “อันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวเองเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น?” โดยคำถามที่ถูกต้องจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจกเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์

2. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ป้องกันภัยอันตรายในชุมชน โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

ขั้นที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 40 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพหมู่บ้าน และการ์ดคำตอบ (CARD) ที่มีคำตอบต่าง ๆ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุทุกคนให้ร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบที่ได้พิจารณาร่วมกัน ตัดแผนภาพหมู่บ้านในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพหมู่บ้าน แต่ละตำแหน่งส่วนปลายเส้น (Line) ที่โยงออกมาจากแต่ละหัวข้อ ได้แก่ หัวข้อการออกกำลังกาย หัวข้อการบริโภคที่เหมาะสม หัวข้อการใช้จ่ายที่ถูกต้อง และหัวข้อการรักษาอารมณ์จิตใจ

ขั้นที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทุกคนได้ใช้ความคิดในการร่วมกันพิจารณาแผนภาพหมู่บ้านว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อ โดยอาจมาจากประสบการณ์และความรู้เดิม

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล และให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา ร่วมกันในการตัดสินใจถึงคำตอบนั้น

3. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบวางในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพความคิดแต่ละตำแหน่ง

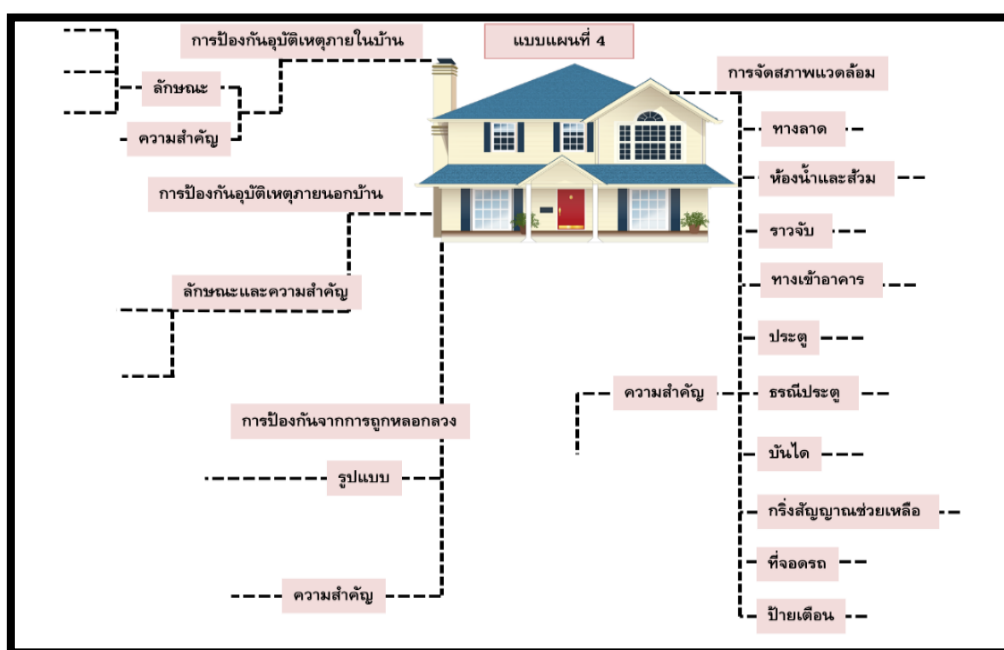
ขั้นที่ 5 การนำเสนอข้อมูล (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุประชุมปรึกษากันเพื่อเตรียมการนำเสนอข้อมูล โดยใช้แผนภาพหมู่บ้าน

2. ผู้สูงอายุนำเสนอข้อมูลโดยใช้แผนภาพรูปบ้าน
3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุสรุปข้อมูลร่วมกัน และเพิ่มเติมในบางประเด็น

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทำความรู้จักตัวตน
2. แผนภาพรูปบ้าน ขนาด 2 เมตร X 1 เมตร และ CARD คำตอบ ขนาด ½ กระดาษ A4 ตามจำนวนคำตอบที่มีอยู่



3. CARD เปล่าที่ยังไม่มีคำตอบ
4. อุปกรณ์ฉายวิดีโอ เครื่องเสียง ไมค์โครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 16 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการติดตั้ง				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
1	วิธีการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน			
2	ความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน			
3	วิธีการและความสำคัญป้องกันอุบัติเหตุภายนอกบ้าน			
4	รูปแบบการถูกหลอกลวง			
5	ความสำคัญของการป้องกันจากการถูกหลอกลวง			
6	การจัดสภาพแวดล้อม (ทางลาด)			
7	การจัดสภาพแวดล้อม (ห้องน้ำและส้วม)			
8	การจัดสภาพแวดล้อม (ราวจับ)			
9	การจัดสภาพแวดล้อม (ทางเข้าอาคาร)			
10	การจัดสภาพแวดล้อม (ประตู)			
11	การจัดสภาพแวดล้อม (ธรณีประตู)			
12	การจัดสภาพแวดล้อม (บันได)			
13	การจัดสภาพแวดล้อม (เครื่องสัญญาณช่วยเหลือ)			
14	การจัดสภาพแวดล้อม (ที่จอดรถ)			
15	การจัดสภาพแวดล้อม (ป้ายเตือน)			
16	ความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อม			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล [] ผ่าน [] ไม่ผ่าน				
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการติดตั้งได้ถูกต้องอย่างน้อย 13 ตำแหน่ง หรืออย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

ชื่อหน่วย “การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 150 นาที

เนื้อหา ประกอบด้วย ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ

เนื้อหาสาระ

ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น ช่องทางที่หลากหลายที่ผู้สูงอายุสามารถสร้างการเรียนรู้เพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และการศึกษา ทั้งการเรียนรู้ร่วมกับบุคคลทั่วไป การร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมการเรียนรู้ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะในการดำเนินชีวิตและทันต่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งเป็นช่องทางการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ช่องทางในการเรียนรู้

การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ การเรียนรู้ให้สามารถมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสะดวกรวดเร็วโดยไม่จำกัดระยะทางหรือสถานที่ เช่น โทรศัพท์มือถือ (Smart phone) ที่สามารถใช้โปรแกรมไลน์ (Line) หรือใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสืบค้นข้อมูลข่าวสาร การใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ในการค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เช่น ความรู้ทางด้านสุขภาพ ข้อมูลทางการเมืองการปกครอง ข้อมูลทางเศรษฐกิจ ตลอดจนความรู้เพื่อความเท่าทันและรู้จักระมัดระวังภัยที่แอบแฝง

การมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ การมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมในลักษณะของการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ในสิ่งที่มีผลกระทบต่อตนเองหรือชุมชน ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุหรือชุมชนในด้านภูมิปัญญา ทักษะ ความรู้ ความสามารถ การจัดการ และทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นช่วยให้เกิดการติดต่อกับบุคคลอื่น และรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ชุมชนและสังคม ปัจจุบันมีแหล่งที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้หลากหลาย ทั้งกิจกรรมที่จัดตั้งโดยชุมชนและกิจกรรมที่หน่วยงานองค์กรภาครัฐหรือเอกชนจัดตั้งขึ้น รวมถึงกิจกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการแสวงหาช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่มีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการ

เข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ การมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล สังคมอื่น ๆ เพื่อการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข และสามารถแสดงออกถึงการทำงานร่วมกัน ในกิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญในการแสวงหาช่องทางการรับ ข้อมูลข่าวสารที่มีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ การมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล สังคมอื่น ๆ เพื่อ การอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข และสามารถแสดงออกถึงการทำงานร่วมกันในกิจกรรมกลุ่มการ เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

ความสอดคล้องกับพัฒนาผล

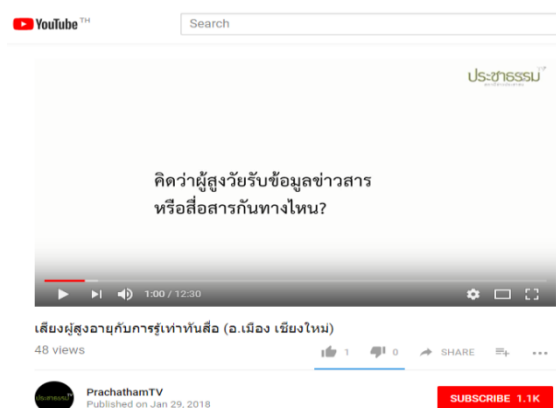
☒ ด้านสุขภาพ ☒ ด้านการมีส่วนร่วม ☒ ด้านความมั่นคง

ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 150 นาที)

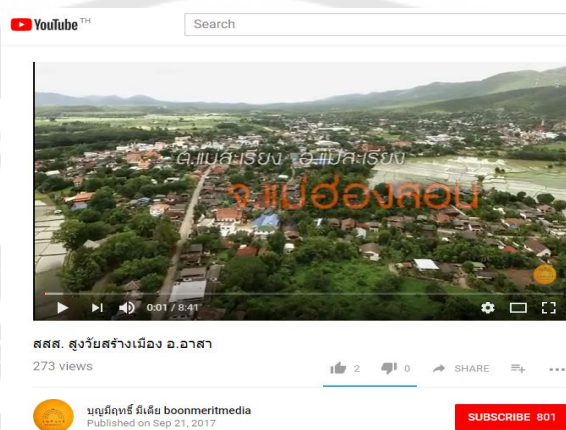
- ☐ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☒ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☒ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

ขั้นที่ 1 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 50 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำยังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ ของฐานการเรียนรู้ และอธิบายกระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “ทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของช่อง ทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น และการเรียนรู้ในเรื่องที่มีความจำเป็น เช่น เทคโนโลยีสมัยใหม่?” โดย คำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอทัศน์
 3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ ชื่อ “เสียงผู้สูงอายุกับการรู้เท่าทันสื่อ (อ.เมือง เชียงใหม่)” ระยะเวลา 11.30 นาที (ใช้นาทีที่ 1.00-12.30) ฉายบนโปรเจคเตอร์
- ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=HuHVI3ZAtvg>



4. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอที่ชื่อ “สสส. สู่งวัยสร้างเมือง อ.อาสา” ระยะเวลา 8.41 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์ ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=X5m9zzfhW8k>



5. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “ทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในทุกระดับ?” โดยคำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอที่

6. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย เชื่อมโยงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิดีโอ การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 40 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพตาราง 4 ช่อง ขนาดกระดาษ A4 และอุปกรณ์เครื่องเขียน
2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละรายเขียนความเห็นส่วนตัวของตนเองลงในแผนภาพตาราง 4 ช่อง โดยอาจมาจากประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีร่วมด้วย ซึ่งมีผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือ

ขั้นที่ 3 การประมวลผลข้อมูลใหม่ (ใช้เวลา 30 นาที)

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทุกคนได้แลกเปลี่ยนตาราง 4 ช่อง และใช้ความคิดในการร่วมกันพิจารณาแผนภาพตาราง 4 ช่องร่วมกัน และสรุปเป็นความคิดของกลุ่มลงในตาราง 4 ช่อง ขนาด 2 เมตร X 1 เมตร ว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อ

ขั้นที่ 4 การนำเสนอข้อมูล (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ให้ผู้สูงอายุประชุมปรึกษากันเพื่อเตรียมการนำเสนอข้อมูล โดยใช้แผนภาพตาราง 4 ช่อง
2. ผู้สูงอายุนำเสนอข้อมูลโดยใช้แผนภาพตาราง 4 ช่อง
3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุสรุปข้อมูลร่วมกัน และเพิ่มเติมในบางประเด็น

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย
2. แผนภาพตาราง 4 ช่อง ขนาด A4 และขนาด 1 เมตร X 2 เมตร จำนวน 1 แผ่น

แบบแผนที่ 5	
ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น และเทคโนโลยีสมัยใหม่	การมีส่วนร่วมในทุกระดับ
ช่องทางการรับข้อมูลมีอะไรบ้าง	ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้บ้าง
ความสำคัญและประโยชน์	ความสำคัญและประโยชน์

3. อุปกรณ์ฉายวิดีโอทัศน์ เครื่องเสียง ไมโครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร
4. วิดีทัศน์ ชื่อ “เสียงผู้สูงอายุกับการรู้เท่าทันสื่อ (อ.เมือง เชียงใหม่)”
5. วิดีทัศน์ ชื่อ “สสส. สู่วัยสร้างเมือง อ.อาสา”

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 15 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการวัดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
	ช่องทางการเรียนรู้มีอะไรบ้าง			
1	การเรียนรู้ด้วยตนเอง			
2	สถานศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง			
3	หน่วยงานของรัฐอื่น ๆ			
4	ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน			
5	โรงเรียนผู้สูงอายุ			
6	หอกระจายข่าวในชุมชนและวิทยุชุมชน			
7	พิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ			
8	ความสำคัญและประโยชน์ของช่องทางการเรียนรู้			
	ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมที่ใดบ้าง			
9	ชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุ			
10	ศูนย์นอกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน			
11	ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุและศูนย์บริการผู้สูงอายุ			
12	การขึ้นทะเบียนคลังปัญญาและการถ่ายทอดภูมิปัญญา			
	ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมที่ใดบ้าง			
13	การทำงานอาสาสมัคร			
14	การมีส่วนร่วมกับครอบครัว			
15	ความสำคัญและประโยชน์ของการมีส่วนร่วม			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ.....		การประเมินผล		[] ผ่าน [] ไม่ผ่าน
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการวัดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 12 ตำแหน่ง หรือ อย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

ชื่อหน่วย

“การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 180 นาที

เนื้อหา ประกอบด้วย การออม และการทำงานในวัยผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

การออม การสะสมเงินของผู้สูงอายุในกลุ่มหรือสถาบันที่มีความน่าเชื่อถือทั้งในชุมชนและหน่วยงานรัฐ เช่น ธนาคารต่าง ๆ สถาบันการเงินชุมชน หรือกลุ่มการออมที่ผู้สูงอายุร่วมกันจัดตั้งเพื่อให้สามารถได้รับการจัดสวัสดิการต่าง ๆ ตามระเบียบของสถาบันนั้น

การทำงานในวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมเพื่อการเลี้ยงชีวิตที่มีลักษณะกิจกรรมที่ทำแล้วได้รับค่าตอบแทนและไม่ได้รับค่าตอบแทนที่สะท้อนถึงความรู้ ความสามารถ การพึ่งพาตนเอง แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการดำรงชีวิต การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่เป็นภาระบุตรหลานและสังคม เช่น การทำงานสร้างรายได้ การทำงานอดิเรก การทำงานจิตอาสา เป็นต้น ตลอดถึงการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพของผู้สูงอายุ แหล่งทุนเพื่อการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความรู้ และความตระหนักถึงความสำคัญของการออมรูปแบบต่าง ๆ การคงไว้ซึ่งการทำงานตามพละกำลัง และความสามารถเพื่อการมีเศรษฐกิจที่เพียงพอในวัยผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมการทำงานทั้งที่เป็นการสร้างรายได้และการทำงานเพื่อส่วนรวมในวัยผู้สูงอายุ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญของการออมรูปแบบต่าง ๆ การคงไว้ซึ่งการทำงานตามพละกำลัง และความสามารถเพื่อการมีเศรษฐกิจที่เพียงพอในวัยผู้สูงอายุ การมีกิจกรรมการทำงานทั้งที่เป็นการสร้างรายได้และการทำงานเพื่อส่วนรวมในวัยผู้สูงอายุ

ความสอดคล้องกับพหุพลัง

☐ ด้านสุขภาพ ☒ ด้านการมีส่วนร่วม ☒ ด้านความมั่นคง

ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 150 นาที)

- ☐ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☒ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☒ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 50 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนประจำยังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ และอธิบายกระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การออมในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการออม?” โดยคำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอ

3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอชื่อ “สสส. สู่วัยสร้างเมือง อ. ออม” ระยะเวลา 6.49 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์ ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=nDLgnNt1_OM



4. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “การทำงานในวัยผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร และทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานในวัยผู้สูงอายุ?” โดยคำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอ

5. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอชื่อ “สสส. สู่วัยสร้างเมือง อ. อาสา ” ระยะเวลา 6.54 นาที ฉายบนโปรเจคเตอร์ ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=oaBHN1PEsV0>



6. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทุกคนว่า “ทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานในวัยผู้สูงอายุ?” โดยคำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจคเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอ

7. ให้ผู้สูงอายุทุกคนร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 รายได้และความเพียงพอในชีวิต เชื่อมโยงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิดีโอ การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 40 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพความคิด (Mind Map) และการ์ดคำตอบ (CARD) ที่มีคำตอบต่าง ๆ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุให้ร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบที่ได้พิจารณาร่วมกัน ตัดแผนกาวเหนียวในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพความคิด (Mind Map) แต่ละตำแหน่งส่วนปลายเส้น (Line) ที่โยงออกมาจากแต่ละหัวข้อ ได้แก่ ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในสังคมทุกระดับ

ขั้นที่ 3 การประมวลข้อมูลใหม่ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทั้ง 15 คนได้ใช้ความคิดในการร่วมกันพิจารณาแผนภาพความคิด (Mind Map) ว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อ โดยอาจมาจากประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีอยู่

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล และให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา ร่วมกันในการตัดสินใจถึงคำตอบนั้น

3. ผู้วิจัยแจกปากกาเมจิก และกระดาษเปล่าที่มีขนาดเท่ากับ CARD ในกรณีที่มีประเด็นที่ผู้สูงอายุต้องการเพิ่มเติม และได้ตกลงร่วมกันแล้วภายในกลุ่มว่าจะเพิ่มประเด็นดังกล่าว

4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุได้เขียนคำตอบลงใน CARD หากผู้สูงอายุไม่สามารถเขียนได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัย/เจ้าหน้าที่ประจำกลุ่มให้ความช่วยเหลือในการเขียน

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนำ CARD ไปวางไว้ในตำแหน่งของแผนภาพความคิด (Mind Map) ที่ต้องการ

ขั้นที่ 4 การนำเสนอข้อมูล (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุประชุมปรึกษากันเพื่อเตรียมการนำเสนอข้อมูล โดยใช้แผนภาพความคิด (Mind Map)

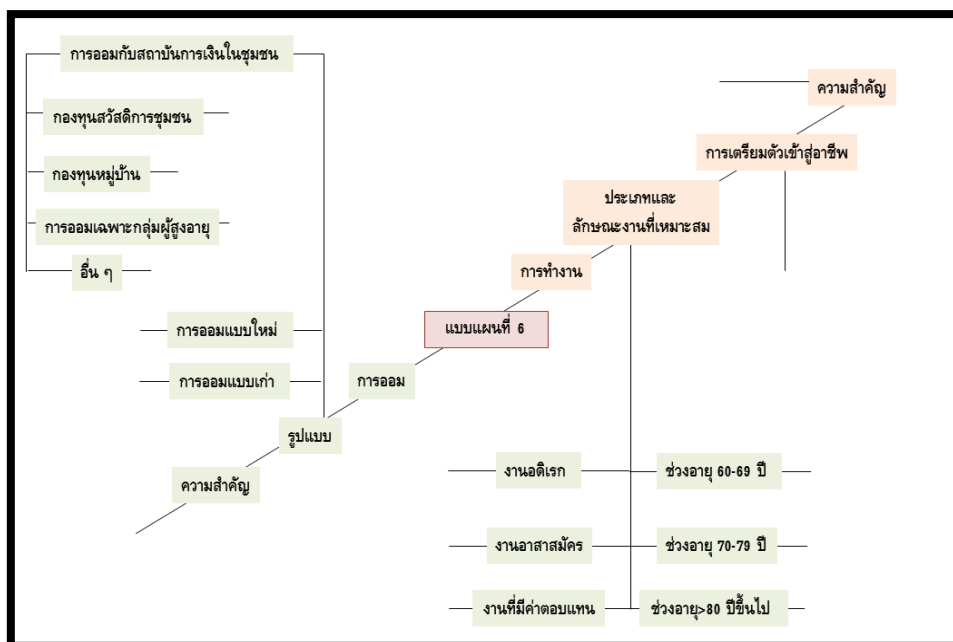
2. ผู้สูงอายุนำเสนอข้อมูลโดยใช้แผนภาพความคิด (Mind Map)

3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุสรุปข้อมูลร่วมกัน และเพิ่มเติมในบางประเด็น

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 รายได้และความเพียงพอในชีวิต

2. แผนภาพความคิด (Mind Map) และ CARD คำตอบที่มีคำตอบอยู่แล้ว



3. CARD เปล่าที่ยังไม่มีคำตอบ

4. อุปกรณ์ฉายวิดีโอ เครื่องเสียง ไมโครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร

5. วิดีทัศน์ ชื่อ “สสส. สู่งวัยสร้างเมือง อ. ออม” และชื่อ “สสส. สู่งวัยสร้างเมือง อ. อาชีพ”

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ

การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 15 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
1	รูปแบบการออมแบบใหม่			
2	รูปแบบการออมแบบเก่า			
	รูปแบบการออมกับสถาบันการเงินชุมชน			
3	กองทุนสวัสดิการชุมชน			
4	กองทุนหมู่บ้าน			

แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
5	การขอเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ			
6	อื่น ๆ			
7	ความสำคัญของการขอ			
	ประเภทและลักษณะงานที่เหมาะสม			
8	งานอดิเรก			
9	งานอาสาสมัคร			
10	งานที่มีค่าตอบแทน			
11	ช่วงอายุ 60-69 ปี			
12	ช่วงอายุ 70-79 ปี			
13	ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป			
14	การเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ			
15	ความสำคัญของการทำงาน			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล				[] ผ่าน [] ไม่ผ่าน
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการ์ดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 12 ตำแหน่ง หรืออย่างน้อยร้อยละ 80



หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

ชื่อหน่วย

“การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ”

กลุ่มผู้เรียนรู้ ผู้สูงอายุ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

จำนวนครั้งที่จัดการเรียนรู้ 1 ครั้ง

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

เนื้อหา ประกอบด้วย กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และสิทธิตามกฎหมายของผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ได้ปรากฏในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยตั้งแต่ฉบับปี พ.ศ. 2543 จนกระทั่งฉบับปัจจุบันที่รัฐต้องช่วยเหลือ และสงเคราะห์ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพ กำลังใจ และความหวังในชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้ ได้แก่ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน การทำสัญญาค้ำประกัน การทำพินัยกรรม การเรียกร้องคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤตินิรคุณ สิ้นสมรส การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข

สิทธิตามกฎหมายของผู้สูงอายุ สิทธิผู้สูงอายุไทยเกิดขึ้นจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และ พ.ศ.2553 ในมาตรา 112 ทำให้เกิดประกาศของหน่วยงานราชการต่าง ๆ ซึ่งจากประกาศของกระทรวง กรม หน่วยงานต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุไทยมีสิทธิที่พึงได้ ได้แก่ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร ด้านการประกอบอาชีพ ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่ม ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ ด้านการจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว ด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้ ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ทั่วไป ผู้สูงอายุมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการมีความเข้าใจกฎหมายที่สำคัญ และสิทธิตามกฎหมาย

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้สูงอายุสามารถอธิบายความสำคัญในการมีความเข้าใจกฎหมายที่สำคัญ และสิทธิตามกฎหมาย

ความสอดคล้องกับคุณลักษณะ



ด้านสุขภาพ



ด้านการมีส่วนร่วม



ด้านความมั่นคง

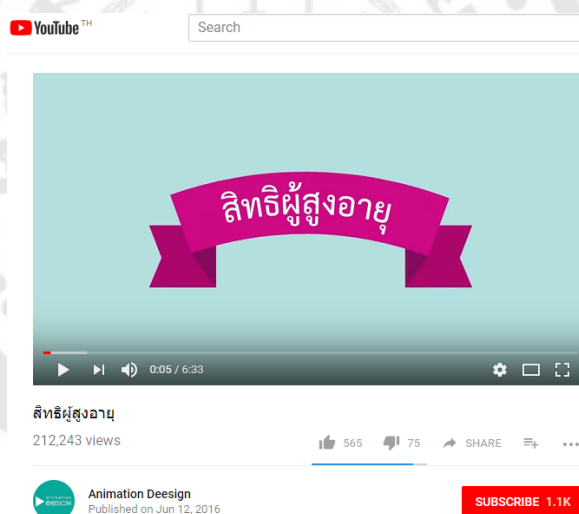
ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน (ใช้เวลาประมาณ 180 นาที)

- ☒ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อม
- ☒ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความท้าทาย
- ☒ ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา
- ☒ ขั้นตอนที่ 4 การประมวลข้อมูลใหม่
- ☒ ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล

การดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (ใช้เวลา 15 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกคนเข้ามายังฐานการเรียนรู้ ผู้วิจัยแนะนำวัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ และอธิบายกระบวนการเรียนรู้ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
2. ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้สูงอายุทั้งกลุ่มเกี่ยวกับ “ผู้สูงอายุควรรู้กฎหมาย และสิทธิอะไรบ้าง”
3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอที่ชื่อ “สิทธิผู้สูงอายุ” ระยะเวลา 6.33 นาที ฉายบนโปรเจกเตอร์ ที่มา:
<https://www.youtube.com/watch?v=XsAjVcBQfQ0>



ขั้นที่ 2 การสร้างความท้าทาย (ใช้เวลา 60 นาที)

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้สูงอายุทั้ง 15 คน ว่า “กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง ทำไมผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักถึงความสำคัญกฎหมายที่สำคัญ และสิทธิตามกฎหมาย?” โดยคำถามที่ถูกละเลยจะแสดงอยู่บนหน้าจอโปรเจกเตอร์ที่ใช้ฉายวิดีโอ
2. ให้ผู้สูงอายุทั้ง 15 คน ร่วมกันค้นหาคำตอบจากคำถามในการร่วมกันหาคำตอบของคำถาม โดยใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ที่ได้แจกให้ ได้แก่ เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ โดยมีผู้วิจัยคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำในการใช้ทรัพยากร

ขั้นที่ 3 การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา (ใช้เวลา 45 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกแผนภาพ Typology และการ์ดคำตอบ (CARD) ที่มีคำตอบต่าง ๆ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร
2. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 15 คน ให้ร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบที่ได้พิจารณาร่วมกัน ตัดแผนภาพเหนียวในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพ Typology แต่ละตำแหน่งส่วนปลายเส้น (Line) ที่โยงออกมาจากแต่ละหัวข้อ ได้แก่ หัวข้อการออกกำลังกาย หัวข้อการบริโภคที่เหมาะสม หัวข้อการใช้ยาที่ถูกต้อง และหัวข้อการรักษาอารมณ์จิตใจ

ขั้นที่ 4 การประมวลผลข้อมูลใหม่ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทุกคนได้ใช้ความคิดในการร่วมกันพิจารณาแผนภาพ Typology ว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อ โดยอาจมาจากประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีอยู่
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล และให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา ร่วมกันในการตัดสินใจถึงคำตอบนั้น
3. ผู้วิจัยกระตุ้นกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันหาข้อสรุปของคำตอบ และนำ CARD คำตอบวางในตำแหน่งต่าง ๆ ของแผนภาพ Typology ที่ต้องการ

ขั้นที่ 5 การนำเสนอข้อมูล (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุประชุมปรึกษากันเพื่อเตรียมการนำเสนอข้อมูล โดยใช้แผนภาพ Typology
2. ผู้สูงอายุนำเสนอข้อมูลโดยใช้แผนภาพ Typology
3. ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุสรุปข้อมูลร่วมกัน และเพิ่มเติมในบางประเด็น

วัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้

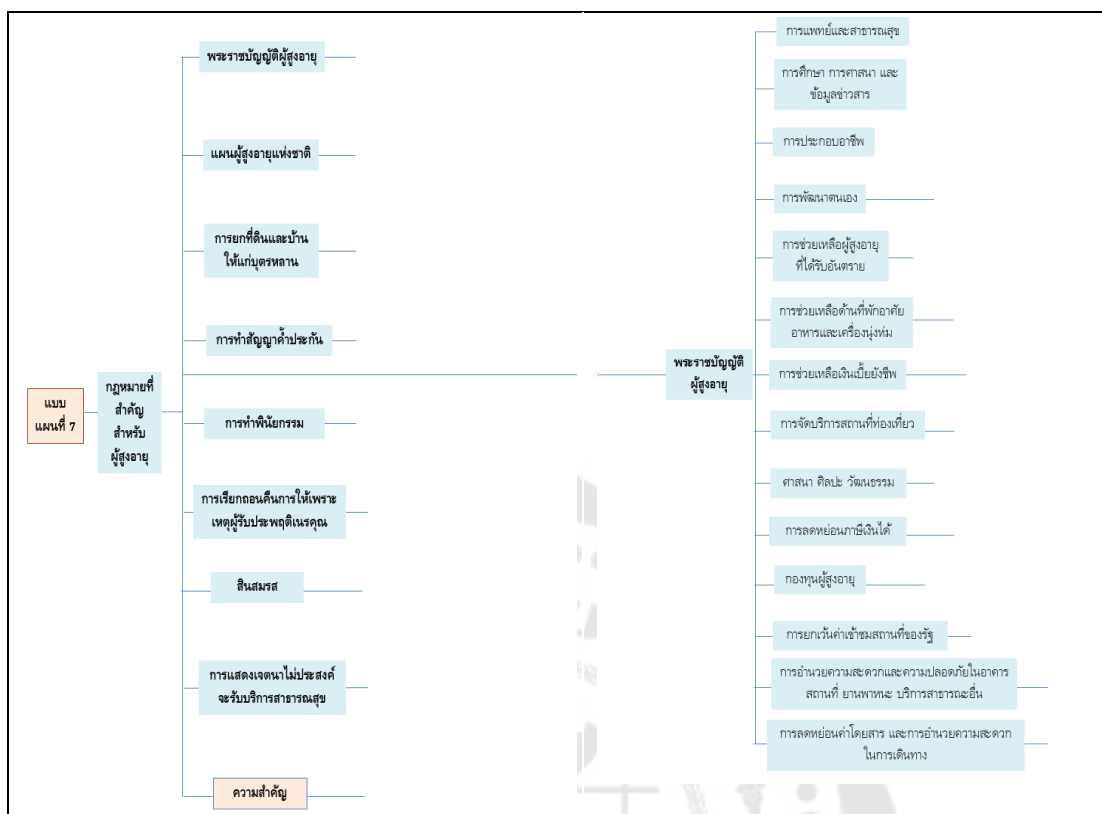
1. เอกสารหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ
2. แผนภาพ Typology กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ 1 แผ่น และ Typology สิทธิผู้สูงอายุ CARD คำตอบที่มีคำตอบอยู่แล้ว
3. CARD เปล่าที่ยังไม่มีคำตอบ
4. อุปกรณ์ฉายวิดีโอ เครื่องเสียง ไมค์โครโฟน และอุปกรณ์เครื่องเขียน กาวสองหน้า กรรไกร
5. วิดีทัศน์ ชื่อ “สิทธิผู้สูงอายุ”

สถานที่จัดการเรียนรู้

ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ลักษณะการจัดฐานเรียนรู้

จัดฐานการเรียนรู้เป็นโต๊ะกลุ่มกิจกรรมสี่เหลี่ยมให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถร่วมพูดคุยกันเพื่อการปรึกษาหารือหรือเพื่อการช่วยกันค้นหาคำตอบ



การประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการภายหลังการดำเนินกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

วิธีการประเมินผล ประเมินผลจากจำนวนการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบที่ถูกต้อง

เครื่องมือวัดผล แบบประเมินการวางตำแหน่งการ์ดคำตอบแบบ Check-list 24 ตำแหน่ง

แบบประเมินการวางตำแหน่งการคัดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
	กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ			
1	พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ			
2	แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ			
3	การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน			
4	การทำสัญญาค้ำประกัน			
5	การทำพินัยกรรม			
6	การเรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤติเนรคุณ			
7	สินสมรส			
8	การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข			
9	ความสำคัญในการเรียนรู้กฎหมายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ			

แบบประเมินการวางตำแหน่งการคัดคำตอบ				
ตำแหน่ง	รายการ	การวางตำแหน่ง		คะแนนที่ได้
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	
	สิทธิผู้สูงอายุ			
10	การแพทย์และสาธารณสุข			
11	การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร			
12	การประกอบอาชีพ			
13	การพัฒนาตนเอง			
14	การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตราย			
15	การช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม			
16	การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ			
17	การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว			
18	ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม			
19	การลดหย่อนภาษีเงินได้			
20	กองทุนผู้สูงอายุ			
21	การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ			
22	การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น			
23	การลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง			
24	ความสำคัญของการเรียนรู้สิทธิผู้สูงอายุ			
รวมคะแนน				
คิดเป็นร้อยละ..... การประเมินผล		[] ผ่าน [] ไม่ผ่าน		
หมายเหตุ การให้คะแนน กรณีวางตำแหน่งถูกต้อง = 1 คะแนน หากวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง = 0 คะแนน				

เกณฑ์การประเมินผล สามารถวางตำแหน่งการคัดคำตอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 20 ตำแหน่ง หรืออย่างน้อยร้อยละ 80



การตรวจสอบคุณภาพแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ

แนวคำถาม	IOC	ข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแนะนำตัว สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ร่วมการสนทนา	0.8	(1) ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุ “ข้าราชการ” ก็จะงงๆ กับคำถาม? และกลุ่มประชาชนจะ super งง ไหม? (2) แนะนำสร้างสัมพันธภาพ อธิบายงานวิจัย ความสมัครใจ (3) อธิบาย “การรับรู้”?
1) การเรียนรู้ทางด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม ปริมาณน้ำที่เพียงพอ การขับถ่ายที่ถูกต้อง การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์จิตใจ การใช้ยาที่ถูกต้อง และการรับมือกับภัยคุกคาม ได้มีการดำเนินการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลปาดาลหรือไม่ มีประเด็นทางด้านสุขภาพใดบ้างที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร	0.8	(1) ปรับข้อความเล็กน้อยว่าตำบลปาดาลได้มีการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในประเด็น....หรือไม่อย่างไร
1) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่มีการดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ	0.8	(1) ตัดคำว่า “ในปัจจุบัน”
2) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่ไม่มีการดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ	0.8	(1) ตัดคำว่า “ในปัจจุบัน”
3) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้	0.8	
4) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพในผู้สูงอายุสามารถไม่สามารถดำเนินการได้	0.8	
1) การสร้างการเรียนรู้เพื่อการเท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ช่องทางในการเรียนรู้ กฎหมายที่สำคัญ สิทธิผู้สูงอายุและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในระดับต่าง ๆ ได้มีการดำเนินการสร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลปาดาลหรือไม่ มีประเด็นทางด้านความร่วมมือในตำบลที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร	0.8	(1) ในประเด็นเท่าทันเทคโนโลยี+ช่องทางในการเรียนรู้ควรยกตัวอย่างประกอบ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจตรงประเด็น

แนวคำถาม	IOC	ข้อเสนอแนะ
2) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วมที่มี การดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ	0.8	
3) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วมที่ไม่มี การดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ	0.8	
4) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วม ในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้	0.8	
5) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วม ในผู้สูงอายุสามารถไม่สามารถดำเนินการได้	0.8	
1) การสร้างการเรียนรู้เพื่อการรับรู้ความสำคัญของการมีความมั่นคง ในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความ ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และด้านการงาน ได้มีการดำเนินการ สร้างการเรียนรู้ในผู้สูงอายุของตำบลป่าตาลหรือไม่ มีประเด็นทางด้าน การมีส่วนร่วมใดบ้างที่มีการดำเนินการ และไม่ได้ดำเนินการ อย่างไร	0.8	(1) ตำบลป่าตาลมีการ สร้างการเรียนรู้ความ มั่นคงในชีวิต ด้าน.....หรือไม่ อย่างไร มีประเด็นใด ดำเนินการ
2) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการมีความมั่นคงที่ มีการดำเนินการจึงสามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่มผู้สูงอายุ	0.8	(1) ประเด็นใดไม่ได้ ดำเนินการ เพราะเหตุ ใด
3) เพราะเหตุใดการจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคงที่ไม่ มีการดำเนินการจึงไม่สามารถดำเนินการได้ในปัจจุบันในกลุ่ม ผู้สูงอายุ	0.8	
4) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคง ในผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้	0.8	
5) มีสิ่งใดที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านการความมั่นคง ในผู้สูงอายุสามารถไม่สามารถดำเนินการได้	0.8	
ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วม การสนทนาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	0.8	(1) ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ ได้จากการสนทนากลุ่ม (ให้ใครทราบไหม?) และเปิดโอกาสให้ผู้ร่วม การสนทนาให้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม

การตรวจสอบคุณภาพแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล

แนวคำถาม	IOC	ข้อเสนอแนะ
ผู้วิจัยแนะนำตัว สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ร่วมการสนทนา	0.8	(1) ความรับผิดชอบ/ กิจกรรมเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ
1) เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม ปริมาณน้ำที่เพียงพอ การขับถ่ายที่ถูกต้อง การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาอารมณ์จิตใจ การใช้จ่ายที่ถูกต้อง และการรับภูมิคุ้มกันได้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพ โดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการจัดการเรียนรู้	0.8	
2) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด	0.8	(1) สามารถแก้ไขได้ ด้วยวิธีใดและใครมี บทบาทที่จะสามารถ ดำเนินการได้
3) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านสุขภาพที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล	0.8	
4) เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตาลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน	0.8	
1) เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้เพื่อการเท่าทันเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ช่องทางในการเรียนรู้ กฎหมายที่สำคัญสิทธิผู้สูงอายุและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในระดับต่าง ๆ ได้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการจัดการเรียนรู้	0.8	
2) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด	0.8	
3) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความร่วมมือที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้	0.8	

แนวคำถาม	IOC	ข้อเสนอแนะ
ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล		
4) เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตาลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน	0.8	
1) เทศบาลตำบลป่าตาลจะสามารถจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุในเรื่องการมีความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และด้านการทำงาน ได้อย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้จุดแข็งของเทศบาลตำบลป่าตาลในการจัดการเรียนรู้	0.8	
2) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถดำเนินการได้ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไข และจะสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด	0.8	
3) การจัดการเรียนรู้ประเด็นทางด้านความมั่นคงที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าไม่มีการดำเนินการ มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องแก้ไขโดยใช้ทรัพยากรจากภายนอกเทศบาลตำบลป่าตาล	0.8	
4) เมื่อมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้ทางด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุแล้วนั้น เทศบาลตำบลป่าตาลจะมีแนวทางอย่างไรในการทำให้การจัดการเรียนรู้มีความยั่งยืน	0.8	
ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมการสนทนาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	0.8	

การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบพหุผลทางด้านความรู้

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
การทำความรู้จักตัวตน		
1. ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ แต่สามารถชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายได้	1.00	
2. ผู้สูงอายุขับเหงื่อได้น้อย การระบายความร้อนไม่ดีจึงเป็นลมแดดได้ง่าย	1.00	
3. ผู้สูงอายุที่ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของทางเดินอาหาร	1.00	
4. เมื่ออายุมากขึ้น ขนาดของสมองจะใหญ่ขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น	0.86	ง่ายไป ควรตัด
5. ผู้สูงอายุที่มีเสียงดังกรอกรบแกรบขณะเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากน้ำไขข้อลดลง	0.86	เสียงดังกรอกรบแกรบของอะไร? การปรับข้อคำถาม 5. ผู้สูงอายุที่มีเสียงดังกรอกรบแกรบของเข่าขณะเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากน้ำไขข้อลดลง
6. ในปัจจุบันลูกหลานไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความรู้จากผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	1.00	ในเนื้อหาคล้ายกับว่าข้อมูลนี้จริง เลยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกบอบบาท+คุณค่าน้อยลง แต่คำตอบ คือ ผิด การปรับข้อคำถาม 6. ในปัจจุบันการที่ลูกหลานไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความรู้จากผู้สูงอายุเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม
การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ		
1. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ	0.86	สถานการณ์จริงขึ้นกับ condition อาจตอบหรือผิดไม่ได้อย่างชัดเจน ควรปรับข้อความให้มีการแยกแยะชัดเจน เพราะจริง ๆ ออกกำลังกายได้หากแข็งแรง ไม่มีข้อห้ามแต่ผู้สูงอายุมักมี

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
		silence/chronic problem “การออกกำลังกายประเภทแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ ที่.....อย่างไร” การปรับข้อคำถาม 1.การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค เช่น การวิ่งเหยาะๆ การรำไม้พลอง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ
2.ผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง	0.86	
3.อาหารประเภทไขมันที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคืออาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น	1.00	
4.ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ1 ลิตรครึ่ง	1.00	การปรับข้อคำถาม 4.ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 ลิตรครึ่ง หรือ 8 แก้ว
5.การเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สามารถป้องกันโรคความดันเลือดสูงได้	0.86	การลดการดื่ม Alcohol เป็นการลดปัจจัยเสี่ยง แต่อาจป้องกัน HT ไม่ได้ทั้งหมด: เกิดจากปัจจัยอื่นๆ ความเรียบบางเส้นเลือดเอง ความเครียด ฯลฯ “การเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สามารถลดความเสี่ยงโรคความดันเลือดสูงได้” การปรับข้อคำถาม 5.การเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันเลือดสูงได้
6.วิธีการจัดการความเครียด คือ การทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	1.00	ควรเพิ่มจำนวนข้อด้านจิตใจ
7.อาหารหรือเครื่องดื่มทุกชนิดสามารถรับประทานพร้อมกับยา	1.00	

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
ได้โดยไม่มีผลต่อประสิทธิภาพของยาที่ลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงขึ้น		
8.ยาใช้ภายนอก กับยาใช้ภายในสามารถเก็บไว้ด้วยกันได้	0.86	
การชิมชาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย		
1.การสวมแว่นกันแดดขณะออกแดดหรือที่มีแสงมากเป็นการป้องกันดวงตา	0.86	แต่ต้องเป็นแว่นกันแดดที่ป้องกัน UV ได้ด้วยนะคะ ไม่เช่นนั้นผลม่านตาขยาย แต่ถ้าแว่นกัน UV ไม่ได้ตาจะ injured ได้ อาจปรับเล็กน้อย
2.ผู้สูงอายุสามารถย้อมสีผมและตัดผมได้บ่อยครั้งตามความต้องการ	1.00	
3.การครีมบำรุงผิวเป็นการรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง	1.00	การทาครีมบำรุงผิวเป็นการรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง การปรับข้อความ 3.การทาครีมบำรุงผิวเป็นการรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง
4.เล็บที่หนาและแข็งควรแช่น้ำให้นุ่มก่อนตัดเล็บ	1.00	
5.ผู้สูงอายุไม่ควรตรวจช่องปากด้วยตัวเอง ควรไปพบทันตแพทย์เท่านั้น	0.86	
6.การสวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกาย คลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	1.00	ปรับเล็กน้อย เดิม “หรือ” การระบายอาจจะชอบหรือมีความถนัดที่แตกต่างกัน “6.การสวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกาย คลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น” การปรับข้อความ 6.การสวดมนต์ ทำสมาธิ ออกกำลังกาย หรือคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
7.การดื่มชาและกาแฟไม่ใช่สาเหตุของการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ	1.00	
8.ผู้สูงอายุที่ท้องผูกควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	1.00	

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
9.มลพิษทางอากาศทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาระบบทางเดินหายใจได้	1.00	
10.ควรมีหรือเป็นมลพิษทางอากาศที่ผู้สูงอายุต้องหลีกเลี่ยง	1.00	
11.การมีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ง่าย	1.00	
12.วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับทุกปี คือ วัคซีนไข้หวัดใหญ่	1.00	
การป้องกันอันตรายในชุมชน		
1. ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุควรตั้งอยู่ห่างไกลจากห้องนอนของผู้สูงอายุ	0.86	
2.ผู้สูงอายุควรพักอยู่ชั้นล่างของบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	1.00	
3.เตียงหรือเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุควรสูงประมาณ 40 เซนติเมตร	0.86	ปรับเป็นภาษาให้เข้าใจง่าย เช่น 1 ฟุตเศษ ไม่น่าใจ (แต่ยากนะ คะ) หากได้เรียนก่อนก็น่าจะ OK แต่อาจ too specific?
4.ประตูที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นแบบผลักเข้าด้านใน	1.00	
5.โถส้วมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือโถส้วมแบบนั่งยอง	1.00	
6.ควรติดตั้งราวจับในบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน	1.00	
7.บริเวณประตูควรต้องมีธรณีประตูเพื่อเตือนผู้สูงอายุให้ก้าวเท้าข้าม	1.00	
8.บันไดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตรงบันไดขั้นสุดท้ายควรมีราวจับที่ยื่นออกมา 30-40 เซนติเมตร	1.00	
9.แพทย์เท่านั้นที่สามารถสั่งยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับผู้สูงอายุได้	0.42	พยาบาลเวชปฏิบัติสามารถสั่งยาบางตัวได้ ไม่ค่อยเป็นประเด็นหลักที่จะวัด? การปรับข้อคำถาม 9. เครื่องมือที่มีแอลกอฮอล์จะส่งผลให้ยาที่กินมีประสิทธิภาพลดลงหรือออกฤทธิ์รุนแรงได้
10.คนแปลกหน้าที่สวมใส่ชุดข้าราชการเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุสามารถไว้วางใจได้	1.00	
11.การไม่บอกข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้าเป็นการป้องกัน	1.00	

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
การถูกหลอกลวง		
12. การสร้างสถานการณ์ว่ามีการพบห่อผ้าที่ภายในมีทรัพย์สินของมีค่าเป็นวิธีการของแก๊งตกทอง	0.86	too specific กับ situation ควรถามหลักการมากกว่า “ในอนาคตหากใช้เครื่องมือนี้อีก อาจใช้กับสถานการณ์อื่นไม่เหมาะสม”
การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย		
1.การชมรายการโทรทัศน์และการฟังวิทยุชุมชนเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง	1.00	Self direct เรียนรู้ด้วยตนเอง หรือ Self learning/ เดิม “อย่างหนึ่ง” : จริง ๆ มีหลายวิธี “1.การชมรายการโทรทัศน์และการฟังวิทยุชุมชนเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างหนึ่ง การปรับข้อความ 1.การชมรายการโทรทัศน์และการฟังวิทยุชุมชนเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างหนึ่ง
2.ผู้สูงอายุสามารถเข้ารับการเรียนรู้ในศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนได้	0.71	ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย การปรับข้อความ 2.ผู้สูงอายุสามารถเข้ารับการเรียนรู้ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนหรือศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยได้
3.ช่องทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีเพียงโรงเรียนผู้สูงอายุเท่านั้น	1.00	
4.หอกระจายข่าวในชุมชนเป็นช่องทางในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้	1.00	
5.โทรศัพท์มือถือทำให้ผู้สูงอายุติดต่อกับผู้อื่นได้รวดเร็วขึ้น	0.86	
6.ผู้สูงอายุสามารถสืบค้นข้อมูลใหม่ๆได้จากคอมพิวเตอร์ที่มีอินเทอร์เน็ต	1.00	
7.การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม	1.00	

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
8.การทำงานอาสาสมัครเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม	1.00	
9.การอยู่ร่วมกับครอบครัวไม่ใช่การมีส่วนร่วมในสังคม	1.00	
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นแหล่งประโยชน์ทางด้านครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ	1.00	
การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต		
1.การออมแบบใหม่คือการนำเงินไปฝากไว้กับสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย	1.00	
2.กองทุนสวัสดิการชุมชนเป็นสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย	0.86	ปลอดภัย ถ้าไม่มีคอร์รัปชัน ความปลอดภัยสามารถการันตีได้หรือไม่?
3.ผู้สูงอายุสามารถร่วมกันจัดตั้งกองทุนการออมเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุได้	1.00	
4. งานอดิเรก คือ การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้มีความสุข ความเพลิดเพลินและไม่เหงา	0.86	ไม่เกี่ยวกับรายได้ ? การปรับข้อคำถาม 4. งานอดิเรก คือ การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้มีมีความสุข ความเพลิดเพลินและไม่เหงา และอาจสร้างรายได้ด้วย
5.การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เป็นงานที่มีค่าตอบแทนสำหรับผู้สูงอายุ	0.42	เฉลี่ยผิด/ น่าจะเป็นงานอาสาสมัครมากกว่า ไขใหม่ เฉลี่ยผิด การปรับข้อคำถาม 5. การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ หรืองานอาสาสมัคร เป็นงานที่มีค่าตอบแทนสำหรับผู้สูงอายุ
6.ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ควรเน้นการทำงานหนักเพื่อให้ได้รับค่าตอบแทน	0.86	
7.สุขภาพ เวลา ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน คือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประเมินความพร้อมของตนเอง	0.86	ภาษาอาจเข้าใจยากในผู้สูงอายุ ปรับให้เข้าใจง่ายขึ้น การปรับข้อคำถาม 7. ผู้สูงอายุต้องประเมินความพร้อมของ

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
		ตนเอง ได้แก่ สุขภาพ เวลา ลักษณะงาน ระยะเวลาการ ทำงาน
8.ผู้สูงอายุสามารถขอคำปรึกษาในการทำงานจากศูนย์ การศึกษานอกระบบหรือศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน (กศน)	1.00	
9.ผู้สูงอายุสามารถกู้ยืมเงินเพื่อการประกอบอาชีพจากกองทุน ผู้สูงอายุได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท	1.00	
10.กองทุนผู้สูงอายุให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสมาชิกอย่างน้อย 3 คน สามารถยื่นกู้เงินเพื่อการประกอบอาชีพได้ไม่เกิน 100,000 บาท	0.86	ปรับให้ง่ายขึ้น การปรับข้อคำถาม 10.กลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีสมาชิกอย่างน้อย 3 คน สามารถยื่นกู้เงินเพื่อการ ประกอบอาชีพจากกองทุน ผู้สูงอายุได้ในวงเงินไม่เกิน 100,000 บาท
การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ		
1.การยกที่ดินและบ้านให้กับบุตรนั้นผู้สูงอายุสามารถจด ทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรสเพื่อคงสิทธิการอยู่ อาศัยหรือนำออกให้เช่าได้	0.86	ปรับภาษาให้ง่ายขึ้น การปรับข้อคำถาม 1.ผู้สูงอายุ สามารถจดทะเบียนสิทธิเก็บกิน ให้แก่ตนเองและคู่สมรสเพื่อคง สิทธิการอยู่อาศัยหรือนำออกให้ เช่าได้ภายหลังจากได้ยกที่ดิน และบ้านให้กับลูกหลาน
2.ผู้สูงอายุควรเคารพกันให้กับลูกหลานที่ไว้วางใจได้เท่านั้น	1.00	
3.ผู้สูงอายุที่ต้องการทำพินัยกรรมแบบที่เขียนเองทั้งฉบับจะต้อง มีเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง เช่น นายอำเภอ ลงลายมือชื่อกำกับไว้ ด้วย	1.00	
4.พินัยกรรมที่ผู้สูงอายุทำไว้จะเริ่มมีผลตั้งแต่ผู้สูงอายุป่วยหนัก	1.00	
5.การทำพินัยกรรมแบบที่เขียนทั้งฉบับด้วยลายมือตัวเอง จำเป็นต้องมีพยานรู้เห็นในการทำพินัยกรรมด้วย	1.00	
6.มรดกที่ผู้สูงอายุได้ยกสิทธิให้ลูกหลานแล้ว สามารถเรียกคืน ได้ภายใน 6 เดือนหากลูกหลานประพฤติเนรคุณ	1.00	
7.ผู้สูงอายุสามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรับมรดก	1.00	

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
รักษาพยาบาลได้		
8.สิทธิของผู้สูงอายุเกิดจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546	0.86	
9.ผู้สูงอายุจะได้รับสิทธิในการยกเว้นค่าโดยสารรถไฟทั้งหมด	1.00	
10.ผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อนจะได้รับความช่วยเหลือเป็น สิ่งของเครื่องนุ่งห่มหรือเงินไม่เกินครั้งละ 2,000 บาทต่อคน คน ละไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี	1.00	ให้ระบุว่าจากใคร องค์กรใด
11.กรณีผู้สูงอายุที่มีความยากจนเสียชีวิต ญาติจะได้รับเงิน ช่วยเหลือในการจัดการศพตามประเพณี 3,000 บาท	1.00	ให้ระบุว่าจากใคร องค์กรใด
12.ลูกที่เลี้ยงดูพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุจะได้รับสิทธิในการลดหย่อน ภาษีจำนวน 30,000 บาท	1.00	

รายการ	การตอบ (n =30)	ความยาก-ง่าย	อำนาจจำแนก
--------	----------------	--------------	------------

	T	F	p	q	pq	(P)	แปลผล	(r)	แปลผล
การทำความเข้าใจจิตตัวตน									
1.ผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ แต่สามารถชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายได้	24	6	0.20	0.80	0.16	0.75	ค่อนข้างง่าย	0.50	ดี
2.ผู้สูงอายุขับเหงื่อได้น้อย การระบายความร้อนไม่ดีจึงเป็นลมแดดได้ง่าย	22	8	0.27	0.73	0.19	0.69	ค่อนข้างง่าย	0.38	พอใช้
3.ผู้สูงอายุที่ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของทางเดินอาหาร	12	18	0.60	0.40	0.24	0.38	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
4.เมื่ออายุมากขึ้น ขนาดของสมองจะใหญ่ขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น	23	7	0.23	0.77	0.17	0.81	ง่ายมาก	0.38	พอใช้
5.ผู้สูงอายุที่มีเสียงดังกรอกรบกระณะ เคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากน้ำไขข้อลดลง	12	18	0.60	0.40	0.24	0.50	ยากพอเหมาะ	0.50	ดี
6.ในปัจจุบันลูกหลานไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความรู้จากผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	8	22	0.73	0.27	0.19	0.44	ยากพอเหมาะ	0.63	ดีมาก
การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ									
1.การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ	11	19	0.63	0.37	0.23	0.44	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้
2.ผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง	7	23	0.77	0.23	0.17	0.38	ยากพอเหมาะ	0.50	ดี
3.อาหารประเภทไขมันที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคืออาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น	20	10	0.33	0.67	0.22	0.56	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้
4.ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 ลิตรครึ่ง	24	6	0.20	0.80	0.16	0.75	ค่อนข้างง่าย	0.50	ดี
5.การเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามารถป้องกันโรคความดันเลือดสูงได้	12	18	0.60	0.40	0.24	0.50	ยากพอเหมาะ	0.50	ดี
6.วิธีการจัดการความเครียด คือ การทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	23	7	0.23	0.77	0.17	0.75	ค่อนข้างง่าย	0.50	ดี
7.อาหารหรือเครื่องดื่มทุกชนิดสามารถรับประทานพร้อมกับยาได้โดยไม่มีผลต่อประสิทธิภาพของยาที่ลดลงหรือออก	10	20	0.67	0.33	0.22	0.44	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้

รายการ	การตอบ (n =30)					ความยาก-ง่าย		อำนาจจำแนก	
	T	F	p	q	pq	(P)	แปลผล	(r)	แปลผล
ฤทธิ์รุนแรงขึ้น									
8.ยาให้ภายนอก กับยาให้ภายใน สามารถเก็บไว้ด้วยกันได้	15	15	0.50	0.50	0.25	0.56	ยาก พอเหมาะ	0.63	ดีมาก
การชิมชาเรื่องสุขภาพที่ชาคหาย									
1.การสวมแว่นกันแดดขณะออกแดด หรือที่มีแสงมากเป็นการป้องกันดวงตา	23	7	0.23	0.77	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.38	พอใช้
2.ผู้สูงอายุสามารถย่อยสืมและดัดผม ได้บ่อยครั้งตามความต้องการ	9	21	0.70	0.30	0.21	0.31	ค่อนข้าง ยาก	0.63	ดีมาก
3.การครีมบำรุงผิวเป็นการรักษาความ ชุ่มชื้นของผิวหนัง	17	13	0.43	0.57	0.24	0.63	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
4.เล็บที่หนาและแข็งควรแช่น้ำให้นุ่ม ก่อนตัดเล็บ	15	15	0.50	0.50	0.25	0.56	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
5.ผู้สูงอายุไม่ควรตรวจช่องปากด้วย ตัวเอง ควรไปพบทันตแพทย์เท่านั้น	8	22	0.73	0.27	0.19	0.31	ยาก พอเหมาะ	0.63	ดีมาก
6.การสวมแว่นกันแดดทำสมาธิ ออกกำลังกาย คลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้นอนหลับได้ดี ขึ้น	23	7	0.23	0.77	0.17	0.75	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
7.การดื่มชาและกาแฟไม่ใช่สาเหตุของ การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ	23	7	0.23	0.77	0.17	0.75	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
8.ผู้สูงอายุที่ท้องผูกควรดื่มน้ำให้ได้ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	23	7	0.23	0.77	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.38	พอใช้
9.มลพิษทางอากาศทำให้ผู้สูงอายุมี ปัญหาระบบทางเดินหายใจได้	24	6	0.20	0.80	0.16	0.75	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
10.ควันบุหรี่เป็นมลพิษทางอากาศที่ ผู้สูงอายุต้องหลีกเลี่ยง	23	7	0.23	0.77	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.63	ดีมาก
11.การมีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงทำให้ ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ง่าย	7	23	0.77	0.23	0.17	0.31	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
12.วัคซีนที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับทุกปี คือ วัคซีนไข้หวัดใหญ่	7	23	0.77	0.23	0.17	0.31	ยาก พอเหมาะ	0.63	ดีมาก
การป้องกันอันตรายในชุมชน									
1. ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุควรตั้งอยู่ ห่างไกลจากห้องนอนของผู้สูงอายุ	7	23	0.77	0.23	0.17	0.44	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
2.ผู้สูงอายุควรพักอยู่ชั้นล่างของบ้าน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	14	16	0.53	0.47	0.24	0.56	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
3.เตียงหรือเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุควรสูง ประมาณ 40 เซนติเมตร	8	22	0.73	0.27	0.19	0.38	ยาก พอเหมาะ	0.50	ดี
4.ประตูที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็น	7	23	0.77	0.23	0.17	0.25	ค่อนข้าง	0.50	ดี

รายการ	การตอบ (n =30)					ความยาก-ง่าย		อำนาจจำแนก	
	T	F	p	q	pq	(P)	แปลผล	(r)	แปลผล
แบบฝึกเข้าด้านใน							ยาก		
5. โถส้วมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือโถส้วมแบบนั่งยอง	12	18	0.60	0.40	0.24	0.50	ยาก พอเหมาะ	0.50	ดี
6. ควรติดตั้งราวจับในบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน	18	12	0.40	0.60	0.24	0.63	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
7. บริเวณประตูควรต้องมีธรณีประตูเพื่อเตือนผู้สูงอายุให้ก้าวเท้าข้าม	10	20	0.67	0.33	0.22	0.44	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
8. บันไดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตรงบันไดขั้นสุดท้ายควรมีราวจับที่ยื่นออกมา 30-40 เซนติเมตร	7	23	0.77	0.23	0.17	0.25	ค่อนข้าง ยาก	0.50	ดี
9. แพทย์เท่านั้นที่สามารถสั่งยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับผู้สูงอายุได้	10	20	0.67	0.33	0.22	0.38	ค่อนข้าง ยาก	0.50	ดี
10. คนแปลกหน้าที่สวมใส่ชุดข้าราชการเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุสามารถไว้วางใจได้	15	15	0.50	0.50	0.25	0.63	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
11. การไม่บอกข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้าเป็นการป้องกันการถูกหลอกลวง	23	7	0.23	0.77	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.38	พอใช้
12. การสร้างสถานการณ์ว่ามีการพบหน้าผ้าที่ภายในมีทรัพย์สินของมีค่าเป็นวิธีการของแก๊งตลกทอง	7	23	0.77	0.23	0.17	0.25	ค่อนข้าง ยาก	0.50	ดี
การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย									
1. การชมรายการโทรทัศน์และการฟังวิทยุชุมชนเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง	22	8	0.27	0.73	0.19	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.38	พอใช้
2. ผู้สูงอายุสามารถเข้ารับการเรียนรู้ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนได้	20	10	0.33	0.67	0.22	0.63	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
3. ช่องทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีเพียงโรงเรียนผู้สูงอายุเท่านั้น	8	22	0.73	0.27	0.19	0.31	ค่อนข้าง ยาก	0.38	พอใช้
4. หอกระจายข่าวในชุมชนเป็นช่องทางในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้	17	13	0.43	0.57	0.24	0.56	ยาก พอเหมาะ	0.38	พอใช้
5. โทรศัพท์มือถือทำให้ผู้สูงอายุติดต่อกับผู้อื่นได้รวดเร็วขึ้น	23	7	0.23	0.7	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.38	พอใช้
6. ผู้สูงอายุสามารถสืบค้นข้อมูลใหม่ๆได้จากคอมพิวเตอร์ที่มีอินเทอร์เน็ต	12	18	0.60	0.40	0.24	0.50	ยาก พอเหมาะ	0.50	ดี
7. การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม	23	7	0.23	0.77	0.17	0.75	ค่อนข้าง ง่าย	0.50	ดี
8. การทำงานอาสาสมัครเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม	23	7	0.23	0.77	0.17	0.69	ค่อนข้าง ง่าย	0.63	ดีมาก

รายการ	การตอบ (n =30)					ความยาก-ง่าย		อำนาจจำแนก	
	T	F	p	q	pq	(P)	แปลผล	(r)	แปลผล
9.การอยู่ร่วมกับครอบครัวไม่ใช่การมีส่วนร่วมในสังคม	12	18	0.60	0.40	0.24	0.38	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเป็นแหล่งประโยชน์ทางด้านครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุ	9	21	0.70	0.30	0.21	0.44	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้
การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต									
1.การออมแบบใหม่คือการนำเงินไปฝากไว้กับสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย	14	16	0.53	0.47	0.24	0.50	ยากพอเหมาะ	0.50	ดี
2.กองทุนสวัสดิการชุมชนเป็นสถาบันการเงินที่มีความปลอดภัย	13	17	0.57	0.43	0.24	0.56	ยากพอเหมาะ	0.63	ดีมาก
3.ผู้สูงอายุสามารถร่วมกันจัดตั้งกองทุนการออมเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุได้	6	24	0.80	0.20	0.16	0.25	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
4. งานอดิเรก คือ การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้มีความสุข ความเพลิดเพลินและไม่เหงา	13	17	0.57	0.43	0.24	0.44	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้
5.การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เป็นงานที่มีค่าตอบแทนสำหรับผู้สูงอายุ	11	19	0.63	0.37	0.23	0.38	ค่อนข้างยาก	0.75	ดีมาก
6.ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี ควรเน้นการทำงานหนักเพื่อให้ได้รับค่าตอบแทน	23	7	0.23	0.77	0.17	0.75	ค่อนข้างง่าย	0.50	ดี
7.สุขภาพ เวลา ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน คือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประเมินความพร้อมของตนเอง	12	18	0.60	0.40	0.24	0.38	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
8.ผู้สูงอายุสามารถขอคำปรึกษาในการทำงานจากศูนย์การศึกษาจากระบบหรือศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน (กศน)	16	14	0.47	0.53	0.24	0.56	ยากพอเหมาะ	0.38	พอใช้
9.ผู้สูงอายุสามารถกู้ยืมเงินเพื่อการประกอบอาชีพจากกองทุนผู้สูงอายุได้คนละไม่เกิน 30,000 บาท	7	23	0.77	0.23	0.17	0.25	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
10.กองทุนผู้สูงอายุให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสมาชิกอย่างน้อย 3 คน สามารถยื่นกู้เงินเพื่อการประกอบอาชีพได้ไม่เกิน 100,000 บาท	7	23	0.77	0.23	0.17	0.25	ค่อนข้างยาก	0.50	ดี
การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ									
1.การยกที่ดินและบ้านให้กับบุตรนั้น	7	23	0.77	0.23	0.17	0.31	ค่อนข้างยาก	0.38	พอใช้

การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินคุณภาพด้านความตระหนัก

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
การทำความรู้จักตัวตน		
1. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย	0.57	(1) คำว่าทั้งจะต้องมี 2 อย่าง i.e. ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (2) ประเด็นการเปลี่ยนแปลงอาจไม่จำเป็นต้องประเมิน (3) จุด Focus ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องแยกข้อและควรเขียนให้ชัดเจนการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ความตระหนัก เช่น (1) ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (2) ผู้สูงอายุควรตระหนักในเรื่องการมีส่วนร่วมกับครอบครัวหรือผู้อื่น (3) (ให้ครบทั้งสามองค์ประกอบ) การปรับข้อคำถาม 1. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ	0.57	(1) คำว่าทั้งจะต้องมี 2 อย่าง i.e. ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (2) ประเด็นการเปลี่ยนแปลงอาจไม่จำเป็นต้องประเมิน การปรับข้อคำถาม 2. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
3. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม	0.57	(3) คำว่าทั้งจะต้องมี 2 อย่าง i.e. ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (4) ประเด็นการเปลี่ยนแปลงอาจไม่จำเป็นต้องประเมิน การปรับข้อคำถาม 3. ผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม
การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ		
1. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์หรือทุกวัน สละมให้ได้มากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์	0.57	(1) ควรเป็นข้อคำถามในการวัดความรู้ ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับวัย (2) ทำให้เหมือนวัดความรู้? ความตระหนักซึ่งอาจพูดกว้าง ๆ หากข้อความตระหนัก =

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
		เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เช่น แพทย์ /เจ้าหน้าที่สุขภาพ แนะนำ คือ เห็นว่าออกกำลังกายสำคัญ แต่ detail เป็นความรู้นมากกว่า การปรับข้อคำถาม 1. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การร่ายย่อนยุค รำไม้พลอง วิ่งเหยาะ ๆ เป็นต้น
2. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	0.71	(1) น่าจะมีชนิดของการออกกำลังกายด้วยคะ (2) ควรเป็นข้อคำถามในการวัดความรู้ ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับวัย
3. ผู้สูงอายุควรรู้จักอาการผิดปกติที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย และปรึกษาแพทย์ทันทีที่มีอาการผิดปกติ	0.86	น่าจะหยุดการออกกำลังกายและไปพบแพทย์ การปรับข้อคำถาม 3. ผู้สูงอายุควรรู้จักอาการผิดปกติที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย เมื่อเกิดอาการผิดปกติควรหยุดออกกำลังกายและไปแพทย์ทันที
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบสามมื้อและครบห้าหมู่อย่างหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอ	0.86	
5. ผู้สูงอายุควรระมัดระวังในการใช้ยาต้องขอคำปรึกษาจากแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญทุกครั้ง	0.86	ผู้สูงอายุควรระมัดระวังในการใช้ยา โดยใช้ยาตามคำแนะนำจากแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ การปรับข้อคำถาม 5. ผู้สูงอายุควรระมัดระวังในการใช้ยา โดยใช้ยาตามคำแนะนำจากแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ
6. ผู้สูงอายุควรรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากยา	1.00	
7. ผู้สูงอายุควรสร้างเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิตให้มีความพึงพอใจในชีวิต ไม่กลัวการตาย	0.86	ตอนแรก OK แต่มีส่วนหลัง ไม่กลัวการตาย → ต้องการ Self transcendence ค่อนข้างสูง? หากไม่ยอมรับการตาย แปลว่า ไม่เริ่มต้นตระหนักดูแลสุขภาพหรือเปล่า? การปรับข้อคำถาม 7. ผู้สูงอายุควรสร้างเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิตให้มีความพึงพอใจใน

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
		ชีวิต
การชิมชาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย		
1. ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพทุกปีเพื่อค้นหาความผิดปกติของสุขภาพให้เร็วและสามารถรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ ป้องกันการเกิดโรคร้ายที่รุนแรงได้	1.00	(1) ตัดคำว่า “ได้” ออก (2) หรืออาจรวมประเด็นใกล้เคียงกัน อยู่ในข้อเดียวกัน เช่น การตรวจสุขภาพ (ข้อ 1 และ 2) หรือใช้คำภาพรวม จำนวนข้อที่มาก อาจเป็นปัญหาในการให้ข้อมูลกับผู้สูงอายุ (3) ตัด “ป้องกันการเกิดโรคร้ายที่รุนแรงได้” ได้ไม่เสียความหมาย ยาวไป และซ้ำซ้อน การปรับข้อคำถาม 1. ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพทุกปีเพื่อค้นหาความผิดปกติของสุขภาพให้เร็วและสามารถรักษาได้ทันทั่วทั้งที่
2. ผู้สูงอายุควรตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน ดูแลให้ปากชุ่มชื้น ไม่เคี้ยวของแข็ง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน	1.00	(1) ปรับคำว่า “เช้า” เป็น “หลังตื่นนอน” (2) ปรับเล็กน้อย มีหลายเรื่องในข้อเดียวกัน 2 ประเด็นหลัก ควรแยกกัน การปรับข้อคำถาม 2. ผู้สูงอายุควรแปรงฟันหลังตื่นนอน ก่อนนอน หลังกินข้าวทุกมื้อ และตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน
3. ผู้สูงอายุควรดูแลตาด้วยการสวมแว่นกันแดดเป็นประจำเมื่อออกแดดหรือต้องใช้สายตาในที่มืดแสงมาก	1.00	
4. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เสียงดังเกินปกติ ไม่สูบบุหรี่แรง ๆ ไม่ใช้ของแหลมแคะหรือปั่นหู	0.86	2 ประเด็นหลัก วัดปนกันจะตอบยาก แต่สอดคล้องกับ Concept OK
5. ผู้สูงอายุควรดูแลผมตัดผมให้สั้นสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งด้วยแชมพูสระผมชนิดอ่อน	0.86	ใส่หลักการเป็นหลัก แต่วิธีการอาจ very ได้ “5. ผู้สูงอายุควรดูแลผมให้สะอาด ดูแลง่าย เช่น ตัดผมให้สั้นสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งด้วยแชมพูสระผมชนิดอ่อน” การปรับข้อคำถาม 5. ผู้สูงอายุควรดูแลผมให้สะอาด ดูแลง่าย เช่น ตัดผมให้สั้นสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งด้วยแชมพูสระผมชนิดอ่อน
6. ผู้สูงอายุควรดูแลผิวหนังให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ	0.86	ดูแลผิวหนังให้ชุ่มชื้นอย่างไร น่าจะระบุ การปรับข้อคำถาม 6. ผู้สูงอายุควรดูแลผิวหนังให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอด้วยการทาครีมหรือโลชั่น

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
7. ผู้สูงอายุควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา	1.00	
8. ผู้สูงอายุควรฝึกการขยับร่างกายทั้งปัสสาวะและอุจจาระให้มีแบบแผนที่เป็นปกติ	0.86	ปรับภาษาให้เข้าใจง่าย “8. ผู้สูงอายุควรฝึกการขยับร่างกายทั้งปัสสาวะ และอุจจาระให้สม่ำเสมอ” การปรับข้อความ 8. ผู้สูงอายุควรฝึกการขยับร่างกายทั้งปัสสาวะ และอุจจาระให้สม่ำเสมอ
9. ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้รับอากาศบริสุทธิ์	0.71	(1) ได้รับอากาศถ่ายเทสะดวก? (2) ถ่ายเทได้ดี จะเข้าใจง่ายกว่า เพราะไม่ทราบว่าอากาศบริสุทธิ์จะมีไหม เป็นแบบไหน “9. ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี” การปรับข้อความ 9. ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี
10. ผู้สูงอายุควรรับวัคซีนที่สำคัญเพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนป้องกันโรคระบาดต่าง ๆ	0.86	
ข้อเสนอแนะ		เลือกตัวอย่างที่สำคัญ จำเป็นก็พอ ไม่ใช่ทุกโรคที่ต้องฉีด “10. ผู้สูงอายุควรรับวัคซีนเพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น” การปรับข้อความ 10. ผู้สูงอายุควรรับวัคซีนที่สำคัญเพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น
การป้องกันอันตรายในชุมชน		
1. ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยหรือที่ใช้เป็นประจำให้มีความปลอดภัยและไม่เกิดอุบัติเหตุ	0.86	ที่ใช้คืออะไร เพราะเป็นสิ่งแวดล้อม อาจตีความได้หลากหลาย
2. ผู้สูงอายุควรจัดการพื้นบ้านให้เป็นระดับเดียวกันทุกห้อง สม่่าเสมอกัน และไม่มีธรณีประตู	0.86	“ควรจัดการ” ผู้สูงอายุจะงใหม่
3. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียางบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ	0.86	Strict ไป? ต้องเป็นแบบนี้ทุกกรณี? Possible?

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
4. ห้องนอนของผู้สูงอายุควรสามารถเข้าไปให้การช่วยเหลือได้ง่ายในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน	1.00	
5. ควรมีการติดสัญญาณหรือกริ่งเพื่อขอความช่วยเหลือในบริเวณหัวเตียงนอน ห้องน้ำ ห้องส้วมของผู้สูงอายุ	1.00	
6. ผู้สูงอายุควรสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี และไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่ยาวรุ่มร่าม	1.00	ผู้สูงอายุควรสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี และไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม และยาวรุ่มร่าม การปรับข้อคำถาม 6. ผู้สูงอายุควรสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี และไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม และยาวรุ่มร่าม
7. ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการผลักดัน สนับสนุน และส่งเสริมให้หน่วยงานในชุมชนจัดสภาพแวดล้อมภายในชุมชน	0.86	ปรับภาษาให้เข้าใจง่าย “7. ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญของการผลักดัน สนับสนุน และส่งเสริมให้หน่วยงานในชุมชนจัดสภาพแวดล้อมภายในชุมชน” การปรับข้อคำถาม 7. ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญของการผลักดัน สนับสนุน และส่งเสริมให้หน่วยงานในชุมชนจัดสภาพแวดล้อมภายในชุมชน
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักรูปแบบของการถูกละเมิดจากมิชชันนารี	0.86	ปรับภาษา “8. ผู้สูงอายุควรรู้จักการถูกละเมิดจากมิชชันนารีในรูปแบบต่าง ๆ” การปรับข้อคำถาม 8. ผู้สูงอายุควรรู้จักการถูกละเมิดจากมิชชันนารีในรูปแบบต่าง ๆ
9. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการรับมือกับการถูกละเมิดจากมิชชันนารีในรูปแบบต่าง ๆ	0.86	ปรับภาษา “9. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการรับมือกับการถูกละเมิดจากมิชชันนารีในรูปแบบต่าง ๆ” การปรับข้อคำถาม 9. ผู้สูงอายุควรรู้จักวิธีการรับมือกับการถูกละเมิดจากมิชชันนารีในรูปแบบต่าง ๆ
10. ผู้สูงอายุควรทราบแหล่งที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการถูกละเมิดเพื่อป้องกันการถูกละเมิดด้วยวิธีการต่าง ๆ	0.86	ปรับภาษาให้เข้าใจง่ายขึ้น “10. ผู้สูงอายุควรทราบวิธีการป้องกันการถูกละเมิดด้วยวิธีการต่าง ๆ
การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย 10. ผู้สูงอายุควรทราบวิธีการป้องกันการ		

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
หลอกลวงด้วยวิธีการต่าง ๆ		
1. ผู้สูงอายุควรรู้จักช่องทางในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีความสำคัญในชุมชน เช่น อินเทอร์เน็ต กลุ่มไลน์ หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน เป็นต้น	1.00	
2. ผู้สูงอายุควรมีการเรียนรู้ในเกี่ยวกับสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงในชีวิตด้วยตนเองอยู่เป็นประจำ	0.71	(1) ซ้ำซ้อนกับข้ออื่น (2) หลายประเด็นในข้อเดียวกัน
3. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งที่ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ทั้งภายในชุมชนและภายนอกชุมชน	0.86	
4. ผู้สูงอายุควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และโรงเรียนผู้สูงอายุ	1.00	4. ผู้สูงอายุควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และ/หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ การปรับข้อความ 4. ผู้สูงอายุควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และ/หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ
5. ผู้สูงอายุควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวอยู่เสมอ	1.00	
6. ผู้สูงอายุควรทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมและพบปะกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกชุมชน	1.00	
7. ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับสมาชิกครอบครัวได้อย่างมีความสุข	1.00	
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสมาชิกครอบครัว	1.00	การทำ Pilot study จะช่วยให้เราทราบว่าผู้สูงอายุเข้าใจภาษาค่อนข้างทางการเหล่านี้หรือไม่ หากไม่เข้าใจควรปรับภาษาให้ simple ขึ้นค่ะ คำว่า “ควรรู้จักแหล่ง” การปรับข้อความ 8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสมาชิกครอบครัว
การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต		

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
1. ผู้สูงอายุควรมีการออมไว้ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือเมื่อเจ็บป่วยและเพื่อการรับสวัสดิการที่เกิดขึ้นจากการออม	1.00	การทำ Pilot study จะช่วยให้เราทราบว่าผู้สูงอายุเข้าใจภาษาค่อนข้างทางการเหล่านี้หรือไม่ หากไม่เข้าใจควรปรับภาษาให้ simple ขึ้นค่ะ คำว่า “ออม” เป็น “การเก็บเงิน ออมเงิน” การปรับข้อคำถาม 1. ผู้สูงอายุควรมีการออมเงินไว้ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันหรือเมื่อเจ็บป่วยและเพื่อการรับสวัสดิการที่เกิดขึ้นจากการออมเงิน
2. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งส่งเสริมการออมที่มีความน่าเชื่อถือ	1.00	
3. ผู้สูงอายุควรมีการจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมการออมที่เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเองที่ครอบคลุมสมาชิกผู้สูงอายุทุกราย	0.86	คำว่า “ออม” ภาษาวิชาการ ลองหาคำที่ง่าย ๆ ที่ผู้สูงอายุเข้าใจ เช่น การออมเงิน? การเก็บเงิน? การปรับข้อคำถาม 3. ผู้สูงอายุควรมีการจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมการออมเงินที่เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเองที่ครอบคลุมสมาชิกผู้สูงอายุทุกราย
4. ผู้สูงอายุควรทำงานที่เหมาะสมกับช่วงวัยอายุของตนเองเพื่อให้ตนเองมีรายได้ในการดำเนินชีวิต	0.86	
5. ผู้สูงอายุควรทำงานที่เหมาะสมกับพลังกำลังของตนเองเพื่อให้ตนเองมีรายได้ในการดำเนินชีวิต	1.00	(1) ข้อ 4 และข้อ 5 จะคล้ายคลึงกันไหม อะไร (2) ข้อ 4 และข้อ 5 ไกล่เคียงกัน
6. ผู้สูงอายุควรมีการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เพื่อสร้างความเพลิดเพลินและลดความเครียด	0.86	ไม่เกี่ยวกับรายได้ การปรับข้อคำถาม 6. ผู้สูงอายุควรมีการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน ลดความเครียด และอาจสร้างรายได้ได้ด้วย
7. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งข้อมูลการจัดหางานสำหรับผู้สูงอายุ และการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ	1.00	คำว่า “แหล่งข้อมูล” ลองหาภาษาง่าย ๆ มาแทนภาษาวิชาการ ผู้สูงอายุ Pilot จะบอกเราได้ดี การปรับข้อคำถาม 7. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งข้อมูลหรือหน่วยงานที่จัดหางานสำหรับผู้สูงอายุ และการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งทุนเพื่อการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ	1.00	คำว่า “แหล่งทุน” ลองหาภาษาง่าย ๆ มาแทนภาษาวิชาการ ผู้สูงอายุ Pilot จะบอกเราได้ดี การปรับข้อคำถาม 8. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งทุน

รายการ	IOC	ข้อเสนอแนะ
		หรือหน่วยงานที่ให้ทุนเพื่อการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
การพิทักษ์สิทธิและกฎหมายผู้สูงอายุ		
1. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	1.00	
2. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน	0.86	
3. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการทำสัญญาค้ำประกัน	0.86	
4. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการทำพินัยกรรม	0.86	
5. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการเรียกถอนคืนการให้เพราะเหตุผู้รับประพฤติเนรคุณ	0.86	พิจารณาการใช้ภาษาง่ายขึ้น
6. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับสินสมรส	0.86	
7. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข	0.86	ข้อ 2-7 อาจรวมเป็นข้อเดียว ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น การทำพินัยกรรม การปรับข้อคำถาม 7. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้กฎหมายเกี่ยวกับการแสดงเจตนาไม่ประสงค์หรือไม่ต้องการจะรับบริการสาธารณสุข
8. ผู้สูงอายุควรรู้จักสิทธิของตนเองตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ	1.00	คำว่า “แสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับ” ปรับภาษา
9. ผู้สูงอายุควรรู้จักแหล่งข้อมูลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการรับสิทธิ	1.00	
10. ผู้สูงอายุควรติดตามข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับการมอบสิทธิสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มเติมอยู่เสมอ	1.00	
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha Cronbach Coefficient) = .971		



หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

ที่ ศธ 6918/ 2996



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านเหล่า

เนื่องด้วย นายวิญญู ทัณญ บัญทัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัย และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปริญญานิพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาแบบการส่งเสริมพัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมอง เป็นฐานและการเรียนรู้แบบความท้าทาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดความรู้พัฒนาหลัง 1 ฉบับ 2) แบบประเมินความตระหนักพัฒนาหลัง 1 ฉบับ 3) แผนการสอนหรือแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาหลังสำหรับผู้สูงอายุ 1 ฉบับ และขอให้ นิสิตได้ทำการจัดกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาหลังสำหรับผู้สูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ และการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 53 ราย ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องประชุมเทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 432 5414

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๖๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลป่าตาล

เนื่องด้วย นายวิญญู ทัณณ บัญพัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัย และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปรินญาณินพนธ์เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมพถพลงตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมอง เป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปรินญาณินพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดความรู้พถพลง 1 ฉบับ 2) แบบประเมินความตระหนักพถพลง 1 ฉบับ 3) แผนการสอนหรือแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการส่งเสริม พถพลงสำหรับผู้สูงอายุ 1 ฉบับ และขอให้ นิสิตได้ทำการจัดกิจกรรมกลุ่มตามรูปแบบการส่งเสริมพถพลง สำหรับผู้สูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 46 ราย ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนมกราคม 2562 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องประชุมเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย และศูนย์สุขภาพอำเภอขุนตาล ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิญญู ทัณณ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 432 5414

ตัวอย่าง หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ 6918/ 3448



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๑ กันยายน 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายวิญญู บุญทัน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การวิจัยและพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมพหุพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้บนความท้าทาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ สுவทันพรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ มาลาธรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) รูปแบบการส่งเสริมพหุพลัง 2) แบบประเมินพหุพลังด้านความตระหนัก 3) แบบวัดพหุพลังด้านความรู้ ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวิญญู บุญทัน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร. ๕.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 432 5414



การดำเนินการวิจัย ระยะที่ 1
การสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล
จังหวัดเชียงราย



การสนทนากลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ



การสนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

การดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2
เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา



การลงทะเบียนร่วมกิจกรรม



การชี้แจงโครงการวิจัย



การทำ Pre-test



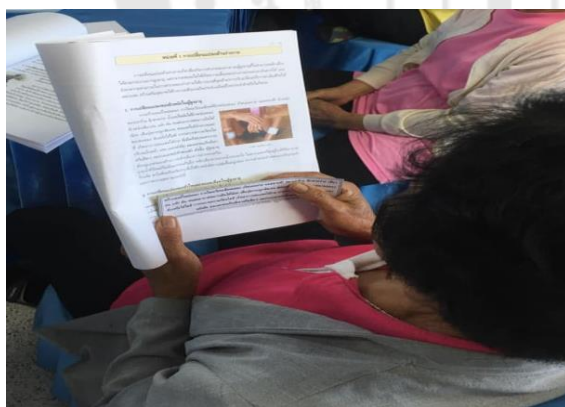
การเตรียมความพร้อม



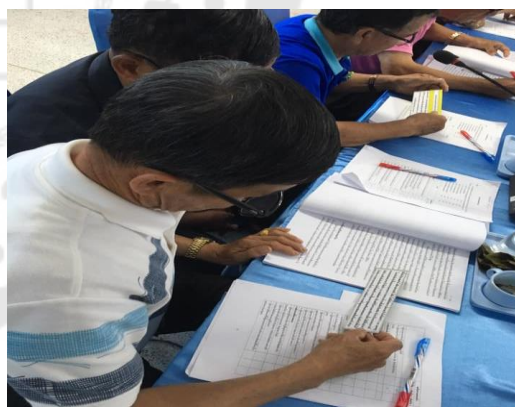
การเตรียมความพร้อม



การสร้างความท้าทาย



การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา



การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา



การประมวลข้อมูลใหม่



การนำเสนอข้อมูล



ขั้นตอนที่ 5 การนำเสนอข้อมูล



ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้รับจากกิจกรรม



กำหนดการ
รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้
บนความท้าทาย

ณ ห้องประชุม เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

ระหว่างวันที่ 11 – 14 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561

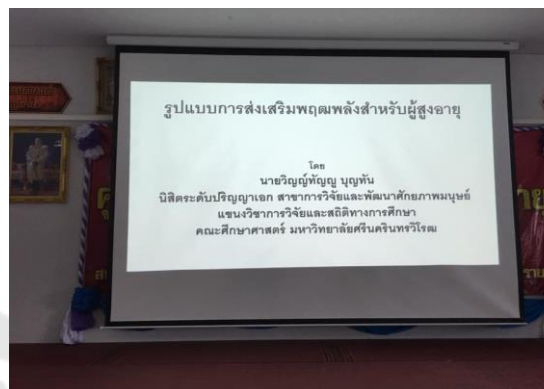
วันที่ 11 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.30 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.30-10.30 น.	ทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ และประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก ก่อนการดำเนินกิจกรรม
เวลา 10.30-12.00 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทำความรู้จักตัวตน
เวลา 12.00-12.10 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 6 ข้อ และแบบ ประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 3 ข้อ
เวลา 12.10-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 50 นาที
เวลา 13.00-15.00 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ
เวลา 15.00-15.30 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 8 ข้อ และแบบ ประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 7 ข้อ
เวลา 15.30-16.00 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 1 และนัดหมายกิจกรรมวันต่อไป
วันที่ 12 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.15 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.15-11.15 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย
เวลา 11.15-11.45 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบ ประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 11.45-12.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 45 นาที
เวลา 12.30-15.30 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันภัยอันตรายในชุมชน
เวลา 15.30-16.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบ ประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 16.00-16.15 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 2 และนัดหมายกิจกรรมวันต่อไป
วันที่ 13 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.30-9.00 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 9.00-11.30 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย
เวลา 11.30-12.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 10 ข้อ และแบบ

	ประเมินผลพลังด้านความตระหนัก จำนวน 8 ข้อ
เวลา 12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 60 นาที
เวลา 13.00-15.30 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การมีรายได้และความเพียงพอในชีวิต
เวลา 15.30-16.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบผลพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินผลพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 16.00-16.15 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 3 และนัดหมายกิจกรรมวันต่อไป
วันที่ 14 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.30 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.30-11.30 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทักขณิสิทธิ์และกฎหมายผู้สูงวัย
เวลา 11.30-12.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบผลพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินผลพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 12.00-12.30 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 4 และสรุปกิจกรรมในภาพรวม
เวลา 12.30-13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

การดำเนินการวิจัย ระยะที่ 3
เทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย



การลงทะเบียนร่วมกิจกรรม



การชี้แจงโครงการวิจัย



Pre-test



การเตรียมความพร้อม



การเตรียมความพร้อม



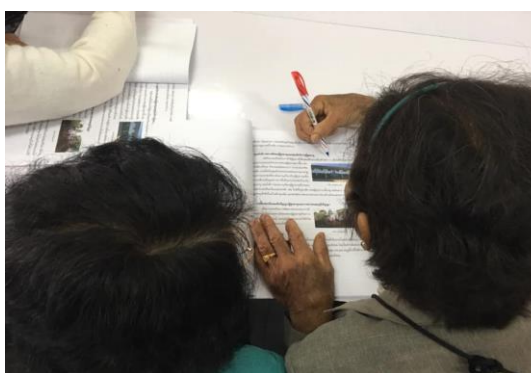
การเตรียมความพร้อม



การสร้างความท้าทาย



การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา



การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา



การสร้างความเข้าใจภายใต้เงื่อนไขเวลา



การประมวลข้อมูลใหม่



การนำเสนอข้อมูล



การนำเสนอข้อมูล



ผู้วิจัยสรุปประเด็นจากกิจกรรม

กำหนดการ
รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาพลังตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานและการเรียนรู้
บนความท้าทาย

ณ ศูนย์สุขภาพภาวะชุมชน ตำบลป่าตาล อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย
 ระหว่างวันที่ 18 – 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561

วันที่ 18 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 13.00-15.00 น.	ทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ และประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนักในกลุ่มทดลอง
วันที่ 19 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.15 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.15-9.45 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทำความรู้จักตัวตน
เวลา 9.45-9.55 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 6 ข้อ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 3 ข้อ
เวลา 9.55-10.05 น.	พัก 10 นาที
เวลา 10.05-12.05 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเริ่มต้นการดูแลสุขภาพ
เวลา 12.05-12.20 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 8 ข้อ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 7 ข้อ
เวลา 12.20-13.05 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 45 นาที
เวลา 13.05-16.05 น.	ดำเนินกิจกรรมแบบแผนการเรียนรู้ที่ 3 การซึมซาบเรื่องสุขภาพที่ขาดหาย
เวลา 16.05-16.35 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 16.35-16.50 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 1 และนัดหมายกิจกรรมวันต่อไป
วันที่ 20 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.30 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.30-11.30 น.	ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันภัยอันตรายในชุมชน
เวลา 11.30-12.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน 60 นาที
เวลา 13.00-15.30 น.	. ดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย
เวลา 15.30-16.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพัฒนาพลังด้านความรู้ จำนวน 10 ข้อ และแบบประเมินพัฒนาพลังด้านความตระหนัก จำนวน 8 ข้อ

เวลา 16.00-16.15 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 2 และนัดหมายกิจกรรมวันต่อไป
วันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561	
เวลา 8.00-8.30 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
เวลา 8.30-11.00 น.	ดำเนินกิจกรรมแบบแผนการเรียนรู้ที่ 6 การมีรายได้และความพึงพอใจในชีวิต
เวลา 11.00-11.30 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพหุผลทางด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินพหุผลทางด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 11.30-12.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 12.30-15.30 น.	ดำเนินกิจกรรมแบบแผนการเรียนรู้ที่ 7 การที่ทัศนคติและกฎหมายผู้สูงวัย
เวลา 15.30-16.00 น.	กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบพหุผลทางด้านความรู้ จำนวน 12 ข้อ และแบบประเมินพหุผลทางด้านความตระหนัก จำนวน 10 ข้อ
เวลา 16.00-16.30 น.	สรุปกิจกรรมวันที่ 4 และสรุปกิจกรรมในภาพรวม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วิญญูทัตญญ นุญทัน
วัน เดือน ปี เกิด	3 กรกฎาคม 2528
สถานที่เกิด	ขอนแก่น
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2551 พยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2554 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา แขนงวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2559 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ แขนงวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2561 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	84 หมู่ 5 ตำบลบ้านแท่น อำเภอชนบท จังหวัดขอนแก่น