



การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม : กรณีศึกษา โรงเรียนร่มโพธิ์
ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

TEACHING AND LEARNING MANAGEMENT OF THE ELDERLY SCHOOL WITH COMMUNITY
COLLABORATION : A CASE STUDY OF ROM PHO ROM SAI SCHOOL
NAGO SUB-DISTRICT KUCHINARAI DISTRICT KALASIN PROVINCE.

สรวิรี มนต์สุวรรณค์

Sorrawee Monsawan

เสนอชัย เถาว์ชาลี

Sanerchai Thaochalee

การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

Integrated Local Development Learning Institute For Everyone

diamond_ry@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุและเพื่อศึกษา
แนวทางการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
ประกอบไปด้วย การศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ และการสังเกต ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่ม
ตัวอย่าง โดยมีบุคคลผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 15 คน

โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เกิดขึ้นได้จากความร่วมมือ
ของหน่วยงานต่าง ๆ ในตำบลนาโก เมื่อปี พ.ศ. 2558 เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ โรงเรียนในพื้นที่ตำบลนาโก และชมรม
ผู้สูงอายุตำบลนาโก ประชาสัมพันธ์ไม่น้อยกว่า 3 เดือน และเปิดรับสมัคร จัดกระบวนการเรียนการสอนโดย
ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้ชื่อหลักสูตรว่า ประกาศนียบัตร สาขาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในวัยเดียวกันและคนต่างวัย ทำให้มีสุขภาพ
กายแข็งแรง จิตใจคลายเหงาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
เหมาะสมกับวัย

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นไปเป็นแนวทาง
ในการเผยแพร่การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ

3. เกิดการบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุ ระหว่างชุมชน ภาคส่วนอื่นในท้องถิ่นในการร่วมพัฒนางานเพื่อ
ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ



Abstract

The research was conducted to study the teaching and learning management system of the elderly school in order to develop a guideline for an effective teaching and learning management system of the elderly school. Data were obtained from a review of related literature, interviews and observations. The sample group included 15 main participants.

RomphoRomSai School, Nako Subdistrict, Kuchinarai District Kalasin Province Occurred from the cooperation of various departments in Nago Subdistrict in 2015, such as Nago Subdistrict Administrative Organization Nako Health Promoting Hospital Somdej Phra Yuparat Kuchinarai Hospital Schools in Nago Subdistrict and the Elderly Club of Nago Sub-District Public relations for at least 3 months and open for applications Organize the teaching and learning process based on the learner's importance. using the course name diploma Branch of the quality of life improvement of the elderly. The results of the research found that

1. Elderly people participated. Have a good relationship with people of the same age and people of different ages make healthy The mind relieves loneliness, understands things that happen, is able to adjust and live happily, suitable for age.
2. Local government organizations and related organizations can use the knowledge gained as a guideline for disseminating the establishment of schools for the elderly in other communities
3. There is an integration of work on the elderly between the community and other local sectors to jointly develop work to meet the needs of the elderly.

Keyword: school seniors, elderly

บทนำ

จากสภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครอบครัวเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ขาดผู้ดูแลเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย ไร้คุณค่า ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ โดยจะเกิดภาวะตึงเครียด เศร้าหมอง วิตกกังวล ซึมเศร้า น้อยใจง่าย ซึ่งอาการทางจิตดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตอาเจรณแรงถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากปัญหาด้านสุขภาพจิตแล้ว ภาวะผู้สูงอายุด้านร่างกายก็เป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยมีสภาพร่างกายเปลี่ยนไปในทางเสื่อมลง ร่างกายอ่อนแอลง เจ็บป่วยง่าย ขาดความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว เมื่อเกิดอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น ลื่นล้ม อาจส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกายรุนแรงกว่าคนวัยทำงาน ซึ่งอาจนำไปสู่การไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551)

ในปี พ.ศ.2550 ประชากรของประเทศไทยมีทั้งสิ้น 65.1 ล้านคน ในจำนวนนี้พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ ประมาณ 7.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10.8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) นอกจากนี้ สภาพสังคมในปัจจุบันยังสะท้อนว่า ในอนาคตผู้สูงอายุจะมีจำนวนบุตรเฉลี่ย 2 คน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะอยู่อาศัยในครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่กัน ก่อให้เกิดปัญหาความเหงา ห่วงว่าระหว่างวัย เกิดภาวะตึงเครียด ท้อแท้ ซึมเศร้า ขาดกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน (ส่วนกรรมการบริหารสภาวิจัยแห่งชาติ, 2552)

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุไทย ทำให้รัฐบาลไทยได้กำหนดให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งทำหน้าที่กำหนดนโยบายและวางแผนดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับชาติ เพื่อให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุและเตรียมรับมือป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีการกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ในสังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน

ตำบลนาโก อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นชุมชนชาวผู้ไทย มีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้นทุกปี ต้องการการดูแล การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและได้รับการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เกิดขึ้นได้จากความร่วมมือขององค์กรในชุมชน โดยมีครูใหญ่เป็นแกนนำ โดยมีความตั้งใจที่ต้องการจะทำสิ่งที่เกิดคุณประโยชน์แก่บ้านเกิดที่ตำบลนาโก จึงได้ริเริ่มจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2558 โดยร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ในตำบลนาโก เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ โรงเรียนในพื้นที่ตำบลนาโก และชมรมผู้สูงอายุตำบลนาโก ประชาสัมพันธ์ไม่น้อยกว่า 3 เดือน และเปิดรับสมัครจัดกระบวนการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้ชื่อหลักสูตรว่าประกาศนียบัตรสาขาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประเภทกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ กิจกรรมส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ การจัดกระบวนการเรียนการสอนในโรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร เน้นการใช้ง่ายที่ประหยัดที่สุด วิทยากรที่มาร่วมจัดกระบวนการเป็นจิตอาสา อาหารกลางวันนำมาจากบ้าน และมักจะมีผู้เยี่ยมชมนำผลไม้หรือสิ่งของมาบริจาคทำบุญในโอกาสต่าง ๆ อยู่เสมอ สร้างความสุขความปลื้มปิติแก่ผู้สูงอายุและเป็นแรงจูงใจที่จะมาโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

จากประวัติความเป็นมาของการจัดตั้งโรงเรียน ประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับในชุมชน ผู้วิจัยมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาระบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ซึ่งผลจากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้นำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการวางแผน และกำหนดแนวทางแก้ปัญหา และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่า ลดปัญหาด้านสุขภาพกายและมีสุขภาพจิต มีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ลำดับขั้นตอนการวิจัย เริ่มจากการเลือกพื้นที่ในการวิจัย คือ โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวทางการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนและนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ 15 ราย ประกอบไปด้วย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโก รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโก กำนันตำบลนาโก พยาบาลวิชาชีพ สังกัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโก ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยากรร่วมจัดกระบวนการ และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

สรุปผลการวิจัย

โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เกิดขึ้นได้จากความร่วมมือของหน่วยงานต่าง ๆ ในตำบลนาโก เมื่อปี พ.ศ. 2558 เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลนาโก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาโก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ โรงเรียนในพื้นที่ตำบลนาโก และชมรมผู้สูงอายุตำบลนาโก ประชาสัมพันธ์ไม่น้อยกว่า 3 เดือน และเปิดรับสมัคร จัดกระบวนการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้ชื่อหลักสูตรว่า ประกาศนียบัตร สาขาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ระบบการจัดการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จัดการเรียนการสอนให้ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แบ่งระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับต้น เป็นการจัดการศึกษาเพื่อปรับความพร้อมการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การพบปะกับผู้คนทั่วไปหลายระดับ ได้แก่ วิทยาการที่มาร่วมจัดกระบวนการและผู้มาเยี่ยมชม โดยไม่เน้นวิชาการมากนัก ฝึกทักษะการเขียนเบื้องต้น ท่องสูตรคูณ นับจำนวน 1-100 ท่อง ก-ฮ ภาษาอังกฤษง่าย ๆ
2. ระดับกลาง จัดกระบวนการต่อเนื่องจากระดับต้น โดยจัดตารางเรียนรายวิชาที่ชัดเจน เช่น วิชาภาษาอังกฤษ ภาษาผู้ไทย การดูแลสุขภาพ วิชาฟ้อนรำ โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออกและร่วมกิจกรรมกับชุมชนในโอกาสต่าง ๆ
3. ระดับสูง เป็นการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ โดยเน้นให้ผู้เรียนค้นหาตัวเองว่าชอบหรือถนัดในด้านใดแล้วให้ผู้เรียนเลือกเรียน เช่น วิชาสมุนไพร วิชาดนตรีพื้นบ้าน วิชาฟ้อนรำ วิชาเย็บเสื้อผ้า ผู้จบระดับสูงสามารถประกอบอาชีพและถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ ชุมชนให้การยอมรับเป็นปราชญ์ชุมชนและเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน

องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุการตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงานและถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานอย่างดีเยี่ยม ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นแกนนำในการริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีความสำคัญในการประสานงานและจัดกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อนมีความสำคัญมาก การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีทีมวิทยากรจิตอาสา อันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการลงพื้นที่ทำการวิจัย เรื่อง การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม : กรณีศึกษา โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบไปด้วย การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียนและเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในเขต ตำบลนาโก อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 15 คน จากข้อค้นพบสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ระบบการจัดการเรียนการสอนในที่นี้ คือ ระบบการจัดการเรียนการสอนให้ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปได้เรียนรู้ โดยแบ่งระดับการศึกษาออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลางและระดับสูง ระยะเวลา ระดับละ 1 ปี และมอบประกาศนียบัตรเมื่อจบหลักสูตร หนึ่งสัปดาห์มาโรงเรียน 1 วัน ในวันอังคาร ผู้เรียน ต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ จึงจะมีสิทธิ์รับใบประกาศนียบัตร

ระบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จัดกระบวนการเรียนการสอนโดยการมีส่วนร่วม จากชุมชน มี 4 องค์การหลัก คือ องค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ฝ่ายปกครองและครู โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และสุขภาพกายที่แข็งแรง ผู้เรียนมีความสุขเมื่อมาโรงเรียน มีเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษาหารือร่วมทำประโยชน์ให้กับชุมชน รับประทานอาหารร่วมกันโดยการหามาเองและเป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน กิจกรรมการเรียนการสอนจะเป็นกิจกรรมหลักสูตรทั่วไป โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีหลากหลายวิชา เช่น วิชาภาษาไทยวันละคำ วิชาคณิตศาสตร์ วิชาดนตรีพื้นบ้าน วิชาพระพุทธศาสนา กิจกรรมประเภทส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชนกิจกรรมประเภทส่งเสริมความสามารถด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาที่มีอยู่ เช่น การฟ้อนผู้ไทยในงานบุญหรืองานประเพณีต่าง ๆ ในชุมชนและกิจกรรมประเภทส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ เช่นการทำดอกไม้จันทน์ การพับเหรียญโปรยทาน หรือ การเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เช่น การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ กิจกรรมงานแห่เทียนพรรษา กิจกรรมต้อนรับแขกผู้มาเยือน โดยกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุล้วนแล้วแต่สร้างความรู้ สร้างความสุขและเกิดการพัฒนาตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นที่ยอมรับและศรัทธา มีความสง่างามสมวัย สุขภาพกายและใจแข็งแรง ไม่เป็นภาระของสังคมและดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างภาคภูมิใจและมีความสุข

จากข้อค้นพบงานวิจัยได้สอดคล้องกับ ยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่พบว่า การร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดี เพราะมีความสุขในการร่วมกิจกรรม ร้อยละ 93.33 โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเวียงชัยของเทศบาลตำบลเชียงดอย

2. แนวทางการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ

โรงเรียนร่มโพธิ์ร่มไทร ตำบลนาโก เป็น จุดศูนย์รวมการพบปะเรียนรู้ของผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแลสุขภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมผู้ไทยให้ดำรงสืบไป อีกทั้งยังเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุให้เป็นที่ยอมรับในชุมชน นอกจากกิจกรรมในหลักสูตรทั่วไปแล้วยังมีหลักสูตรพิเศษ “ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวแซบ” โดยเน้นกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เน้นการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การหมนคอ แกว่งแขน การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 7-9 ชั่วโมง การทำกิจกรรมฝึกสมอง เช่น การทำท่าจับจุกสลับกับจับหู ทำอย่างช้า ๆ ไปมาอย่างมีสติ และยึดถือคติว่า ผู้สูงวัยสุดเก๋า ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่เครียด นอกจากนี้ต้องมีความรู้ในเรื่องการแปรงฟัน 2-2-2 ได้แก่ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ไม่รับประทานอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ควรปฏิบัติการแปรงฟันคุณภาพ 2-2-2 อย่างต่อเนื่องทุกวัน และควรตรวจสุขภาพฟันปีละ 1 ครั้งกับทันตแพทย์หรือทันตบุคลากร

จากข้อค้นพบงานวิจัยได้สอดคล้องกับ เพชรวิรุฬห์และคณะ (2561) ที่ศึกษาการจัดการสังคมผู้สูงอายุ เมืองหุบเขา ชิบานโตะ จังหวัดโคชิ ประเทศญี่ปุ่น พบว่าผู้สูงอายุแห่งนี้จะมีการรวมตัวกันทำกิจกรรมร่วมกันในการให้ความรู้ข่าวสาร พูดคุย และประกอบอาชีพทำได้อาชีพทุกสัปดาห์ โดยมีหัวหน้าผู้สูงอายุและสมาชิก ณ ศูนย์การเรียนรู้ของหมู่บ้านที่สร้างโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ เทศบาลจะมาดูแลเป็นบางครั้งบางคราวและตามแผนประจำปีหรือความต้องการของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และสุขภาพกายที่แข็งแรง ผู้เรียนมีความสุขเมื่อมาโรงเรียน โดยได้รับความร่วมมือจากมี 4 องค์กรหลัก คือ องค์กรบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ฝ่ายปกครองและครู และสิ่งสำคัญอันเป็นองค์ประกอบหลักที่จะทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์และเกิดการพัฒนาก้าวหน้าต่อไป ได้แก่

1. ครูใหญ่หรือผู้อำนวยการ เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการริเริ่มงาน เป็นแกนนำหลัก ที่ควรได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นผู้นำในการประสานงาน มีอธยาศัยไมตรี มีน้ำใจดีต่อทุกคน

2. คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน เป็นกลไกหลักในการเคลื่อนงาน ต้องมีการแบ่งหน้าที่กันอย่างชัดเจน เพื่องานประสบความสำเร็จ ควรเป็นบุคคลที่มีความสามารถทุกภาคส่วน เช่น นายกองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ข้าราชการบำนาญ เป็นต้น

3. ทีมวิทยากรจิตอาสา ควรเป็นทีมที่มุ่งให้ความรู้ ความเข้าใจในการทำกิจกรรมอันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากการมาร่วมเป็นทีมหรือหวังผลทางการเมืองแต่อย่างใด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

โรงเรียนผู้สูงอายุมีความแตกต่างจากชมรมผู้สูงอายุ ตรงที่โรงเรียนผู้สูงอายุ มีหลักสูตรและตารางเรียนที่ช่วยให้เกิดความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมองและการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ผ่านเทคนิคและวิธีการสอนต่าง ๆ ดังนั้น ควรมีการขยายเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุทุกชุมชน ทั้งในอำเภอและทุกจังหวัด โดยใช้การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วมเป็นแนวทางในการพัฒนา และทำการวิจัยการจัดกระบวนการในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน



บรรณานุกรม

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2549 - 2554)**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สภาพแวดล้อม.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551). **รายงานการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อการพัฒนาประเทศ**. กรุงเทพมหานคร: กันยายน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). **สถิติผู้สูงอายุปี 2550**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ