



โรงเรียนผู้สูงอายุ : องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตร
และกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
School Elderly: Factors, Models and Curriculums Development and
Activities For Elderly Health Promotion

¹มงคลกิตต์ โวหารเสาวภาคย์, จิราภรณ์ คล้อยปาน, ศิวพร จติกุล, ฟ่านพราง เทพทองป่ง, บุญญานุช เก่งการ

¹Monkolkit Woharnsaowapak, Jiraporn Kloypan, Siwaporn Jatikul, Fahnprang Theptopongpun, Bunyanoot Kengkarn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phayao Campus, Thailand.

E-mail: ¹monkonkit@hotmail.com

Received November 21, 2021; Revised December 6, 2021; Accepted December 22, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาองค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผล หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เรียนสูงอายุโรงเรียน จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการ แบบสอบถามความคิดเห็น และการสังเกต สัมภาษณ์แบบ สติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ E1/E2, ค่าเฉลี่ย, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน, P, r และ KR2

ผลการวิจัย พบว่า 1. องค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาวะทางกาย : ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม: สีสภาวณ คือ ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข 3) ด้านสุขภาวะทางจิต: จิตภาวณ คือ การมีส่วนร่วม ประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ รวมทั้ง การมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา: ปัญญาภาวณ คือ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

2. หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข



3. ผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพโดยรวม $E1/E2 = 81.35/80.25$ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ; องค์ประกอบ; รูปแบบ; การพัฒนาหลักสูตร; สุขภาวะ

Abstract

The purposes of the research are to study elements and formats of senior citizens' health promotion, to develop curriculums and activities for senior citizens' health promotion, and to assess the efficiency and effectiveness of curriculums and activities for senior citizens' health promotion. Key informants are included senior citizens who studies there are 50 senior citizen students. Research tools are course syllabus, curriculums, and activities for senior citizens' health promotion in senior citizens school, questionnaires, and observant and interviewing statistics which are E1/E2, mean, standard deviation, P, r and KR20.

The result revealed that: 1. Components of health enhancement for the elderly consisted of: 1) Physical health : Body meditation is the state of a person who is related to the material environment. or physical to satisfy happiness Able to perceive emotions that are desirable, lovable, pleasurable, consumption factors It is with consciousness and for wisdom 2) Social health: Silaphana is a feeling of convenience and safety in the life of human beings in the family. and in a society where there is no persecution hurt each other Relationships in society that are conducive to personal development To have prosperity and peaceful coexistence. 3) Mental health: The mental health is the participation in morality. inner beauty as well as having a state of mind that is joyful, joyful, not clouded; 4) Intellectual health: Wisdom is to have wisdom, belief, knowledge, opinions, and understanding of life and the world correctly as it really is.

2. The purposes of curriculums and activities for senior citizens' health promotion in school for senior citizens, are to educate knowledge and perception for preparing themselves becoming value senior, to promote health and prevent illness, to teach the senior basic first aid, to be able to access to information and media, and to adapt to global change and live in the world happily.

Efficient and effective assessment of curriculums and activities for senior citizens' health promotion in school for senior citizens

3. Evaluation of the effectiveness of curriculum and activities for the health promotion of the elderly in the elderly school Overall efficiency $E1 / E2 = 81.35 / 80.25$ which is higher than the specified criteria. Shows that the curriculum and activities for the health promotion of the elderly in the elderly school Effective.



Keywords: Senior Citizen School; Element; Format; Curriculum Development; Health

บทนำ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) การจัดการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน คือความต้องการ ความจำเป็นและปัญหาทางสังคม ตลอดจนนโยบายทางภาครัฐ โดยมีการประชุมปรึกษาหารือของกลุ่มผู้สูงอายุประจำตำบล หลังจากนั้นมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร มีการตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อพิจารณากำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐาน โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน คือ รู้จริง ปฏิบัติได้ และถ่ายทอดเป็น

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ และเพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ และการจัดการสุขภาวะ องค์ประกอบ รูปแบบ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การพัฒนากิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีกรอบแนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ที่มีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขของบุคคล สังคม องค์กร แนวคิดทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดการพัฒนาชุมชน สังคม เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดการพัฒนาที่เกื้อหนุนต่อประโยชน์และสุขภาวะของบุคคลและสังคมอย่างยั่งยืน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การได้มาซึ่งองค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ ประกอบด้วย (1) การศึกษาหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักการพัฒนาตน 4 ประการ เพื่อชีวิตที่ก้าวหน้า ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา คือ หลักการกระทำ หลักการศึกษาพัฒนาตน หลักไม่ประมาท หลักพึ่งตนเองได้ (2) การศึกษาเอกสารหลักฐานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการ



ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่ มิติการจัดการสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมมิติการดูแล 4 มิติ คือ การจัดการสุขภาพมิติทางร่างกาย (กายภาวนา) การจัดการสุขภาพมิติทางสังคม (ศีลภาวนา) การจัดการสุขภาพมิติทางจิตใจ (จิตภาวนา) การจัดการสุขภาพมิติทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) และ (3) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา โรงเรียนผู้สูงอายุวัดร่องห้า ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง ตำบลห้วยม้ง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

1.2 นำผลการศึกษามาสังเคราะห์กำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ประกอบในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาวิธีสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะในระดับปัจเจกสุขภาวะในระดับครอบครัว และสุขภาวะระดับสังคมเป็นภาพรวม ตามกรอบมรรควิธีแห่งการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ได้องค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางสังคม (Social Health) องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางจิต (Mental Health) และองค์ประกอบด้านสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health)

2. การได้มาซึ่งรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

2.1 การศึกษารายงานการวิจัย เอกสาร และการกำหนดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) การศึกษารายงานการวิจัย ได้แก่ รายงานการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา รายงานการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ (2) เอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์

2.2 นำผลการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และกำหนดเป็นรูปแบบและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ได้รูปแบบและกิจกรรมหลัก 4 รูปแบบ/กิจกรรมหลัก ได้แก่ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย (กายภาวนา) กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย (ภาวิตกายบุคคล) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ (ศีลภาวนา) กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคม (ภาวิตจิตบุคคล) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญญา (จิตภาวนา) กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา (ภาวิตจิตบุคคล) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา (ปัญญาภาวนา) กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม (ภาวิตปัญญาบุคคล)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ : องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. องค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

1) องค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ องค์ประกอบหลัก/องค์ประกอบย่อย

1.1) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : กายภาวนา คือ ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา



ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ การมีสุขภาพทางกายที่ดี การมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม

1.2) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาพทางสังคม (Social Health) : สีสถาพ คือ ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงาม และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในการสงเคราะห์ต่อผู้อื่น และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1.3) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาพทางจิต (Mental Health) : จิตถาพ คือ การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ ชุ่มชื่น ไม่ขุ่นมัว ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ สุขภาพจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพแห่งจิตที่ดี คุณภาพแห่งจิตดี และความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

1.4) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาพทางปัญญา (Intellectual Health) : ปัญญาถาพ คือ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต และการมีความสุขสงบสุขในทางธรรม

2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รูปแบบ กิจกรรมหลักการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

2.1) รูปแบบ ด้านกายถาพ คือ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวีกายบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

2.2) รูปแบบ ด้านสีสถาพ คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวีสีสถบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

2.3) รูปแบบ ด้านจิตถาพ คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญญา : ภาวิจิตบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนกิจกรรมย่อย กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการศึกษา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง

2.4) รูปแบบ ด้านปัญญาถาพ คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะ และการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวิปัญญาบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมการทัศนศึกษา กิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ เพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง และกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน



2. การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร หลักการของหลักสูตร ปรัชญาหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร คุณสมบัติผู้เรียน วิธีเรียน และข้อกำหนดการเรียน โครงสร้างหลักสูตร รายละเอียดหลักสูตรและกิจกรรม การวัดผลและประเมินผล เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร การประเมินผล ผลที่คาดหวัง พร้อมทั้งแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้สอน/วิทยากร และผู้เรียน

ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและกิจกรรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงร่างหลักสูตรและ กิจกรรมกับแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม สอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ มีค่า IOC อยู่ที่ 1.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ในการปรับปรุงหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบฝึกปฏิบัติ ได้มีการนำข้อเสนอแนะไป ปรับเพิ่มเติมในเนื้อหา กิจกรรม และมีการแก้ไขคำทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ พร้อมทั้งได้นำปรับปรุงกิจกรรม ในทุกหน่วยตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ/ผู้เข้าร่วมสัมมนา ก่อนนำไปทดลองใช้

3. การประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ด้านสุขภาวะทางกาย มีค่า $E_1/E_2 = 82.20/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ด้านสุขภาวะทางสังคม มีค่า $E_1/E_2 = 80.00/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ด้านสุขภาวะทางจิต มีค่า $E_1/E_2 = 81.80/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ด้านสุขภาวะทางปัญญา มีค่า $E_1/E_2 = 80.40/80.25$ แสดง ถึงประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มี ประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

2) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.1) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านหลักสูตร เกี่ยวกับการเนื้อหาหลักสูตร โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$) เกี่ยวกับการเนื้อหาวิชา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$) และเกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$)

2.2) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เกี่ยวกับครูผู้สอน/วิทยากร โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$) เกี่ยวกับสิ่งสนับสนุนการจัดกิจกรรม



โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$) และเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียน
สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$)

การอภิปรายผล

1. องค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

1) องค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุองค์ประกอบหลัก/องค์ประกอบย่อย

1.1) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถ
รับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา
ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ การมีสุขภาพทางกายที่ดี การมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่ดี
สภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพยากรโดยชอบธรรม

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี หายโรคภัย นอกจากนี้
พระพุทธศาสนายังกล่าวถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง
กายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยที่ผู้เรียนมี
บทบาทหรือส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทางกาย เรียกว่า กายภาวนา ดังนั้น สุขภาพ
ร่างกาย (Physical Health) (ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม, 2545) เป็นสภาพร่างกายที่มี
พัฒนาการเหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและความพิการใดๆ อวัยวะส่วนต่างๆ
ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ รวมถึงความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพดี ได้แก่ ร่างกายมีความ
สมบูรณ์แข็งแรง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตและเหมาะสมกับวัย ร่างกายมีสมรรถภาพสูง
สามารถทำงานได้นานๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ฟันมีความแข็งแรง หู
สามารถรับฟังได้ดี ตาสามารถมองเห็นชัด ผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาอึมเิบมีความสดชื่น รูปร่างทรวดทรง
สมส่วน สง่างาม ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพ ได้แก่ เศรษฐกิจดี
มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ

1.2) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางสังคม (Social Health) : สีสถาภาวนา คือ
ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการ
เบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและ
การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในการ
สงเคราะห์ต่อผู้อื่น และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัย อยู่ใน
กฎเกณฑ์กติกา ชีวิตที่มีคุณภาพต่อสังคม ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนควรเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบ
กลุ่มการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างนักเรียน การทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาทางสังคม เรียกว่า สีสถาภาวนา
ดังนั้น สุขภาพสังคม (Social Health) (ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม, 2545) เป็นสภาพ
ของครอบครัวที่มีความอบอุ่น สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการดูแลสุขภาพ เป็นชุมชน
ที่เข้มแข็ง เอื้ออาทร เสมอภาค ยุติธรรม มีระบบบริการสาธารณสุขที่ดี และกระจายอย่างทั่วถึง ได้แก่
ครอบครัวมีความอบอุ่น บุคคลในครอบครัวสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการดูแล
สุขภาพ มีอาชีพที่มั่นคงและมีรายได้ที่พอเพียง สามารถอ่านออกเขียนได้ บุตรหลานได้รับการสนับสนุนและ
ส่งเสริมด้านการศึกษา การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น สมาชิกใน



ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม การอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี สังคมให้เกียรติ ยกย่องและยอมรับ การได้รับการดูแลจากสังคม อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องอย่างเป็นระบบ มีการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สามารถปรับสภาพความเป็นอยู่ในสังคมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็น ชุมชนที่เข้มแข็ง เอื้ออาทร เสมอภาค ยุติธรรม และมีระบบบริการสาธารณสุขที่ดีและกระจายอย่างทั่วถึง

1.3) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางจิต (Mental Health) : จิตภาวนา คือ การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ ชำ่มชื่น ไม่ขุ่นมัว ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ สุขภาพจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพแห่งจิตที่ดี คุณภาพแห่งจิตดี และความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

สุขภาวะทางจิต หมายถึง เป็นสภาพจิตใจที่แจ่มใส มีความสุขความสบายใจ มีความเมตตากรุณา ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวล ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์บีบคั้นต่างๆ การพัฒนาจิต คือ การฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 คือ (1) คุณภาพจิต การเสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม (2) สมรรถภาพจิตหรือความสามารถของจิต ความมีสติ ความเพียรพยายาม ความอดทน (3) สุขภาพจิต มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจเป็นสุขเบิกบาน ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนควรให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจสามารถนำตนเองสู่การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ รู้จริง เรียกว่า จิตภาวนา ดังนั้น สุขภาพจิตใจ (Emotional Health) (ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมราวรรณ ทิวถนอม, 2545) เป็นสภาพจิตใจที่แจ่มใส มีความสุขความสบายใจ มีความเมตตากรุณา ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวล ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์บีบคั้นต่างๆ ได้แก่ มีความสนุกสนานร่าเริง มีจิตใจแจ่มใส สบายใจ ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการทำงาน มีการใช้เวลาส่วนตัวเพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด มีความสุข มีความพอใจในความพอเพียง ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์บีบคั้นต่างๆ สามารถรับสภาพที่ประสบอย่างเข้มแข็ง อดทนตามวิถีศาสนา และยืนหยัดก้าวต่อไปอย่างมีพลัง และไม่ประสบความหตุ้หวาดระแวง หรือกลัว

1.4) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) : ปัญญาภาวนา คือ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต และการมีความสงบสุขในทางธรรม

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง พัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้อง การคิดวินิจฉัยการใช้ปัญญา รู้วิธีแก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคม ท้ายสุดปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ของโลกและชีวิต ทำให้คลายความยึดติดถือมั่น ดังนั้น การจัดการเรียนการสอน ควรเน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดขึ้นกับตนเองได้หลายทาง ทั้งจากการคิด การเขียน การถาม การอ่าน การฟัง การดู และการลงมือปฏิบัติ โดยสามารถพัฒนาปัญญาความรู้ให้เกิดขึ้นกับตนเอง จากรายวิชาที่ต้องลงมือปฏิบัติ มีการบูรณาการจัดการเรียนการสอนตามบริบทของชุมชน เรียกว่า ปัญญาภาวนา ดังนั้น สุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา) (Spiritual Health) (ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมราวรรณ ทิวถนอม, 2545) เป็นความสุขที่เกิดจากจิตได้สัมผัสกับสิ่งบุคคลยึดมั่นและเคารพอย่างสูง ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา ปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงาม มีความเสียสละและยินดีในความสำเร็จของบุคคลอื่นรวมถึงการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ ได้แก่ ความสามารถในการให้และรับ



ความรัก ความรู้สึกเสียสละและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การให้บริการด้วยความสมัครใจ หรือมีการบริจาคให้แก่องค์กรอื่นๆ การได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง หน่วยงานภาครัฐ ความเอื้ออาทรต่อกันทั้งในระดับบุคคลและชุมชน ความยึดมั่นในหลักศาสนา สามารถประกอบศาสนกิจได้ตามความต้องการ ความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และสิ่งที่ตนได้รับ ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามและยินดีในความสำเร็จของบุคคล และการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

องค์ประกอบตามหลักภาวนา 4 ดังกล่าวมานี้ จึงเป็นตัวชี้วัดด้านหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน โดยใช้วิธีการหลากหลาย เหมาะสม สามารถควบคุมทั้งด้านพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งแวดล้อม (ด้านกาย) ด้านพฤติกรรมที่มีต่อคนอื่น (ด้านศีล) ด้านคุณลักษณะของจิตใจ (ด้านจิต) ด้านความรู้พัฒนาการทางปัญญา (ด้านปัญญา) ซึ่งรวมเป็นภาวนา 4 (พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางจิตใจ และพัฒนาการทางปัญญา)

2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุรูปแบบ กิจกรรมหลัก/กิจกรรมย่อย การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

2.1) รูปแบบ ด้านกายภาวนา คือ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวีกายบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาวะ เรียกเป็นคำเฉพาะว่า “กายภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีร่างกายที่ดี มีสุขภาวะที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว บุคคลเช่นนี้เรียกว่า “ภาวีกายบุคคล” คือ บุคคลที่มีกายที่เจริญแล้ว กล่าวคือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) เช่น น้ำ อากาศ ป่าไม้ ที่อยู่อาศัย ชะยะมูลฝอย อาหาร รู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มีให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.2) รูปแบบ ด้านศีลภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวีสีลบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมสังคมให้มีสุขภาวะ เรียกเป็นคำเฉพาะว่า “ศีลภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีระบบศีลหรือสังคมที่ดี มีสุขภาวะที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวีสีลบุคคล” คือ บุคคลผู้มีศีลที่เจริญแล้ว กล่าวคือ มีความสัมพันธ์ที่ดี เกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ เข้าใจต่อกันระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม ตลอดจนแพทย์หรือพยาบาลที่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุยามเจ็บป่วย ความสัมพันธ์ที่ดีเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างไม่หวาดหวั่น ถึงแม้จะไม่สามารถรักษาโรคหรืออาการเจ็บปวดทรมานได้ แต่ผู้สูงอายุก็ได้มีโอกาสในระยะเวลาสุดท้ายของชีวิตกับบุคคลอันเป็นที่รักและญาติๆ เพื่อนบ้านในสังคมอย่างมีความสุข

2.3) รูปแบบ ด้านจิตภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญญา : ภาวิจิตบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วน



กิจกรรมย่อย กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการศึกษา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง

รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมจิตใจให้มีสุขภาพะ เรียกว่า “จิตภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีจิตใจที่ดี มีสุขภาพะที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวนิตจิตบุคคล” คือ บุคคลผู้มีจิตที่เจริญแล้ว การดูแลจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพะหรือมีภาวะที่เป็นสุขเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญมากประการหนึ่ง

2.4) รูปแบบ ด้านปัญญาภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะ และการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวนิตปัญญาบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมการทัศนศึกษา กิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษ เพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง และกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาพะ เรียกว่า “ปัญญาภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีปัญญาที่ดี มีสุขภาพะที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวนิตปัญญาบุคคล” คือ บุคคลผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว

2. การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร หลักการของหลักสูตร ปรัชญาหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร คุณสมบัติผู้เรียน วิธีเรียน และข้อกำหนดการเรียน โครงสร้างหลักสูตร รายละเอียดหลักสูตรและกิจกรรม การวัดผลและประเมินผล เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร การประเมินผล ผลที่คาดหวัง พร้อมทั้งแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้สอน/วิทยากรและผู้เรียน

ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและกิจกรรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงร่างหลักสูตรและกิจกรรมกับแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม สอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ มีค่า IOC อยู่ที่ 1.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ในการปรับปรุงหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ ได้มีการนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเพิ่มเติมในเนื้อหา กิจกรรม และมีการแก้ไขคำทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ พร้อมทั้งได้นำไปปรับปรุงเพิ่มเติมกิจกรรมในทุกหน่วยตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ/ผู้เข้าร่วมสัมมนา ก่อนนำไปทดลองใช้

ผลการวิจัยดังกล่าว อภิปรายผลได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเป็นสำคัญ เพราะจะทำให้เห็นโครงสร้างของ



หลักสูตรได้ชัดเจน และเป็นเครื่องชี้แนวทางของหลักสูตร เป็นตัวกำหนดทิศทางในการจัดการเรียนการสอน ดังที่ อารัง บัวศรี (อารัง บัวศรี, 2542)กล่าวไว้ว่า แบบหรือแปลนบ้านหรือพิมพ์เขียวของบ้าน จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น ฐานราก เสา พื้น ฝา เพดาน หลังคา ฯลฯ สำหรับหลักสูตรก็เช่นเดียวกันจะต้องมีองค์ประกอบครบครัน หากไม่แล้วผู้ใช้หลักสูตรจะไม่สามารถนำหลักสูตรไปใช้อย่างได้ผล องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ได้แก่ เป้าหมายและนโยบายการศึกษา (Education goals and Policies) หมายถึง สิ่งที่ต้องการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษา จุดหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) หมายถึง ผลรวมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากเรียนจบหลักสูตรไปแล้ว รูปแบบและโครงสร้างหลักสูตร (Types and Structures) หมายถึง ลักษณะและแผนผังที่แสดงการแจกแจงวิชาหรือกลุ่มวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ จุดประสงค์ของวิชา (Subject Objectives) หมายถึง ผลที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากที่ได้เรียนวิชานั้นแล้ว เนื้อหา (Content) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทักษะ และความสามารถที่ต้องการให้ มี รวมทั้งประสบการณ์ที่ต้องการให้ได้รับ จุดประสงค์ของการเรียนรู้ (Instructional Objectives) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ได้มีทักษะและความสามารถ หลังจากที่ได้เรียนรู้เนื้อหาที่กำหนดไว้ ยุทธศาสตร์การเรียนการสอน (Instructional Strategies) หมายถึง วิธีการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมและมีหลักเกณฑ์เพื่อให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ การประเมินผล (Evaluation) หมายถึง การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนและหลักสูตร วัสดุหลักสูตรและสื่อการเรียนการสอน (Curriculum Materials and Instructional Media) หมายถึง เอกสารสิ่งพิมพ์ แผ่นฟิล์ม แถบวีดิทัศน์ ฯลฯ และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งอุปกรณ์โสตทัศนศึกษา เทคโนโลยีการศึกษาอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพและประสิทธิภาพการเรียนการสอน และบุญเลี้ยง ทุมทอง (บุญเลี้ยง ทุมทอง, 2554) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรที่สำคัญ กล่าวคือ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) หมายถึง ความตั้งใจหรือความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้ที่จะผ่านหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดทิศทางและของเขตให้การให้การศึกษาแก่เด็ก ช่วยในการเลือกเนื้อหาและกิจกรรม ตลอดจนใช้เป็นมาตรการอย่างหนึ่งในการประเมินผล เนื้อหา (Content) เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแล้ว กิจกรรมขั้นต่อไปคือการเลือกเนื้อหาประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่คาดว่าจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการตั้งแต่การเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์ การเรียงลำดับเนื้อหาสาระ พร้อมทั้งการกำหนดเวลาเรียนที่เหมาะสม การนำหลักสูตรไปใช้ (Curriculum Implementation) เป็นการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดทำวัสดุหลักสูตร ได้แก่ คู่มือครู เอกสารหลักสูตร แผนการสอน แนวการสอน และแบบเรียน เป็นต้น และการประเมินหลักสูตร (Evaluation) คือ การหาคำตอบว่า หลักสูตรสัมฤทธิ์ผลตามที่กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และอะไรเป็นสาเหตุ การประเมินผลหลักสูตรเป็นงานใหญ่และมีขอบเขตกว้างขวาง ผู้ประเมินจำเป็นต้องวางโครงการประเมินผลไว้ล่วงหน้า กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียน ผู้สูงอายุที่เหมาะสมจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน ซึ่งเกิดจากกระบวนการพัฒนารูปแบบของหลักสูตร ดังที่ Tyler, R.W. (Tyler, R.W., 1949) ที่ได้วางระบบโครงสร้างหลักสูตรโดยใช้วิธี Mean-Ends Approach ซึ่งเป็นรูปแบบที่ได้รับการยอมรับและรู้จักกันดี ซึ่งมีหลักการและเหตุผลในการพัฒนาหลักสูตรว่า ในการพัฒนาหลักสูตรจะตอบคำถามพื้นฐาน 4 ประการ คือ 1) มีจุดมุ่งหมายทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรแสวงหา 2) มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจัดขึ้นเพื่อช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้ 3) จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาดังกล่าวให้มี



ประสิทธิภาพได้อย่างไร 4) จะทราบได้อย่างไรว่าจุดมุ่งหมายดังกล่าวได้บรรลุตามที่กำหนดไว้ หลักการและเหตุผลทั้ง 4 ประการนี้ จะต้องตอบคำถามเรียงตามลำดับ ดังนั้นความมุ่งหมาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะกำหนดรายละเอียดในข้ออื่นๆ ตามมา ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของ Tyler มีลักษณะที่สำคัญพอสรุปได้ คือ จุดมุ่งหมาย เป็นตัวกำหนดควบคุมการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่คาดหวังว่าจะให้ผู้เรียนมีประสบการณ์การจัดกิจกรรมในการเรียนการสอน และส่วนเสริมหลักสูตร การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ว่าต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ในด้านเวลาต่อเวลา และเนื้อหาต่อเวลา และการประเมินผล เพื่อตรวจสอบดูว่าการจัดการเรียนการสอนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายตามที่กำหนดไว้หรือไม่

สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เมืองค์ประกอบที่สำคัญๆ ได้แก่ จุดมุ่งหมาย/จุดประสงค์ เนื้อหา/ประสบการณ์ วิธีการจัดประสบการณ์/วิธีสอน และการประเมินผลหลักสูตร

3. การประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ด้านสุขภาวะทางกาย มีค่า $E_1/E_2 = 82.20/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ด้านสุขภาวะทางสังคม มีค่า $E_1/E_2 = 80.00/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ด้านสุขภาวะทางจิต มีค่า $E_1/E_2 = 81.80/80.25$ และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ด้านสุขภาวะทางปัญญา มีค่า $E_1/E_2 = 80.40/80.25$ แสดงถึงประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

เมื่อมองโดยภาพรวม ประสิทธิภาพของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ด้วยเหตุผลที่ว่า คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่การวิเคราะห์ผู้เรียน การวิเคราะห์เนื้อหา กำหนดองค์ประกอบหลักของแต่ละข้อ กำหนดวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบหลักของแต่ละข้อ และเขียนเนื้อหา โดยคำนึงถึงผู้เรียนสูงอายุเป็นสำคัญ เช่น ในส่วนของขั้นตอนการวิเคราะห์ผู้เรียน คณะผู้วิจัยมองภาพรวมถึงลักษณะผู้เรียนสูงอายุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้เรียนสูงอายุออกเป็น 4 ลักษณะ คือ ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางอารมณ์ ลักษณะทางสังคม และลักษณะทางสติปัญญา โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการรับรู้เนื้อหาวิชาตามหลักภวาม 4 จึงกำหนดเนื้อหาออกเป็น 4 หน่วยเพื่อการเรียนรู้

ในขั้นตอนวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คณะผู้วิจัยใช้การบูรณาการเนื้อหาตามหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ(มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์, เสาวนีย์ ไชยกุล, มปป.) ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาไว้แล้ว กล่าวคือ หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ และหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักภวาม 4 ในพระพุทธศาสนา แนวคิดของนักวิชาการ เป็นเนื้อหาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

เหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้แผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 กล่าวคือ ผู้เรียนสูงอายุที่เข้ารับการอบรมทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและผ่านจุดประสงค์ของการเรียนรู้ทุกหน่วย ร้อยละ 80 ขึ้นไป อภิปราย



ผลได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีความสนใจต่อเนื้อหาของหลักสูตรและกิจกรรมเป็นอย่างมาก กล่าวคือ เนื้อหาทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ เรื่องการดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องการบริหารจิต การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นความรู้ที่ตรงกับวัยของผู้เรียนสูงอายุ ผลของความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและกิจกรรมที่เรียนจะทำให้ผู้สูงอายุนำไปใช้กับตนเองได้ทันที

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ (มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์, เสาวนีย์ ไชยกุล, มปป.) ตามทฤษฎีของแมคคัลสกี (Mc. Clusky, 1975) ที่เสนอทฤษฎีว่าด้วยความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุว่า ประกอบด้วย ความต้องการที่จะมีส่วนร่วมในสังคม (Social Participation) และศักยภาพแห่งตน (Self Actualization) โดยที่ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยความต้องการการศึกษาที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการความรู้พื้นฐานในการปรับตัว 2) ความต้องการแสดงออก 3) ความต้องการที่จะให้และถ่ายทอดแก่ผู้อื่น 4) ความต้องการควบคุมสถานการณ์ และ 5) ความต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้นและไม่มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียว ส่วนมูดี (Moody, 1967) ได้เสนอว่า ความต้องการได้รับความรู้ 5 ประการ ประกอบด้วย 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Needs) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การปรับตัวด้านจิตใจ สังคม และร่างกาย และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี 2) ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ (Expressive Needs) ทักษะเหล่านี้ ได้แก่ ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มต่างๆ รวมไปถึงทักษะในการสร้างงานอดิเรกต่างๆ เป็นต้น 3) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) ได้แก่ ความรู้และทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่มีให้แก่สังคมและอนุชนรุ่นหลัง อาทิ ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดอบรมและข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาสาสมัครประเภทต่างๆ เป็นต้น 4) ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชุมชนและสภาพแวดล้อมรอบตัว ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้ และ 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence) ได้แก่ ความรู้และการศึกษาที่จัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้และทำให้เกิดความพอใจกับชีวิตหลังเกษียณ ความต้องการทางการศึกษาตามแนวคิดของแมคคัลสกีนั้น สอดคล้องกับความต้องการที่จะมีส่วนร่วมในสังคมกับความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพแห่งตนของมูดี คือผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะมีส่วนร่วมในเชิงเศรษฐกิจและสังคมเช่นเดียวกันกับบุคคลในกลุ่มอื่น

ความต้องการทั้ง 5 ด้านดังกล่าวมานี้ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน อาทิ ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ว่าด้วยเรื่องดูแลสุขภาพที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบด้านเนื้อหาและกิจกรรมซึ่งให้ผู้เรียนสูงอายุเป็นผู้ทำกิจกรรม เช่น การฝึกดูแลตนเองเบื้องต้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การลีลาศ รำวง เป็นต้น เมื่อผู้เรียนสูงอายุได้ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของตนก็จะมีความรู้สึกสนุกสนาน และรู้สึกว่าได้แสดงออก เป็นต้น สำหรับด้านความต้องการที่จะให้และถ่ายทอดแก่ผู้อื่น ในหลักสูตรและกิจกรรมนี้ วิทยากรส่วนใหญ่จะให้ผู้เรียนสูงอายุได้แบ่งกลุ่มอภิปรายถึงเนื้อหาความรู้ที่ฟังบรรยายสั้นๆ และได้ใช้เวลาในการสนทนา และจัดเวลาสำหรับการให้ออกมานำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมได้กำหนดให้เสริมประสบการณ์ของตนเป็นส่วนหนึ่งของการอภิปราย ดังนั้น ความรู้สึกได้ถ่ายทอดจึงเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมในหลักสูตรนี้อย่างสม่ำเสมอ สำหรับด้านความต้องการควบคุมสถานการณ์ ปรากฏในกิจกรรมของ



หลักสูตรนี้เช่นกัน อาทิ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ มีกิจกรรมจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นร่วมกัน จากนั้นผู้เรียนสูงอายุจะมีการแบ่งกลุ่มและมีผู้นำกลุ่มเป็นตัวแทนในการกำหนดเวลา วิธีการนำเสนอ ส่วนวิทยากรจะเป็นผู้รับฟัง ดังนั้น ความรู้สึกส่วนตัวเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์จึงเกิดขึ้นตามกิจกรรมที่ทำ นอกจากนี้ผู้เรียนสูงอายุก็นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ทันที เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกาย การเป็นจิตอาสาทำความดีด้วยหัวใจ การไหว้พระสวดมนต์ การเจริญจิตภาวนา การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ธนาการความดี เป็นต้น ซึ่งความรู้และประสบการณ์เหล่านี้เสริมสร้างสุขภาวะให้ผู้เรียนสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และต่างก็มีความสุขในการเข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื้อหาและกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ล้วนเสริมสร้างความต้องการทั้ง 5 ด้านดังกล่าวมาข้างต้น

2) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.1) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้เรียนสูงอายุมีความพึงพอใจด้านหลักสูตร เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$) เกี่ยวกับเนื้อหารายวิชา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$) และเกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.94$)

การศึกษาความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้เรียนสูงอายุมีความพึงพอใจด้านหลักสูตร เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร เนื้อหารายวิชา การวัดและประเมินผล และการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักสูตรมีการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนพิธีที่ถูกต้อง ประเพณี วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสูงอายุได้รับฟังธรรมและปฏิบัติตามหลักศาสนพิธี ประเพณี วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียน เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และการสอนในหลักสูตรนี้ ครูผู้สอนหรือวิทยากรผู้บรรยายได้นำหลักธรรมและการปฏิบัติต่างๆ มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้เรียนสูงอายุ เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร การทำใจยอมรับ การละวาง ขณะเดียวกันเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับสังคมกับผู้สูงอายุ ยังมีการสอดแทรกแนวความคิดพอเพียงและการออม อาทิ ธนาการความดี ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ ซึ่งผู้เรียนสูงอายุนำไปใช้กับสถานการณ์จริงได้ เนื่องจากการออมก็จะทำให้เมื่อยามจำเป็นต้องใช้เงินจะได้มีใช้ จากเนื้อหาหลายประการดังกล่าวมา ทำให้ผู้เรียนสูงอายุมีความมั่นใจ มั่นคง มากขึ้น

นอกจากนี้ การที่หลักสูตรมีความเหมาะสมเพราะมีผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขและจิตวิทยาช่วยตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตรตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ทำให้ได้หลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้เรียนสูงอายุ และตรงกับการประเมินความพึงพอใจของหลักสูตร ผู้เรียนสูงอายุเห็นว่าเนื้อหาที่ให้เรียนมีความเหมาะสมกล่าวคือเป็นเรื่องใกล้กับตัวเอง เป็นความรู้ที่นำไปใช้ได้กับตนเอง ใช้แล้วเป็นผลดีกับตนเอง

2.2) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เกี่ยวกับครูผู้สอน/วิทยากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$) เกี่ยวกับสิ่งสนับสนุนการจัดกิจกรรม



โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$) และเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียน
สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$)

การศึกษาความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของ
โรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้เรียนสูงอายุมีความพึงพอใจด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ครูผู้สอน/วิทยากร
สนับสนุนการจัดกิจกรรม และเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการทำกิจกรรมต่างๆ ผู้เรียนสูงอายุให้ความร่วมมือในการทำ
กิจกรรมอย่างเต็มที่ รวมทั้งมีการนำกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้านต่อด้วย ทำให้ผู้เรียนสูงอายุสนุกสนานและชื่น
ชอบต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน และครูผู้สอนหรือวิทยากรที่มาบรรยายให้ความรู้ล้วนเป็นผู้ที่มีความรู้
เหมาะสมโดยตรงกับจุดประสงค์ของแต่ละเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ มีความเชี่ยวชาญในด้านที่ม
ให้ความรู้ มีความยุติธรรมต่อการวัดผลประเมินผล และมีความเป็นกันเองกับผู้เข้าเรียน และในระหว่างการ
เรียนได้มีการฝึกฝน มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันในทุกหน่วยการเรียนรู้ ส่วนส
งสนับสนุนการจัดกิจกรรม อาทิ สื่อและอุปกรณ์ ผู้เรียนสูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมแล้ว เพราะเป็นสิ่งที่คร
หรือวิทยากรเตรียมมาพร้อมกับความรู้ที่นำมาถ่ายทอด ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความ
เหมาะสมเพราะเป็นวัดหรือศาสนสถาน สะดวก ร่มรื่น ใกล้กับที่พักหรือบ้านที่อยู่อาศัย

นอกจากนี้ บรรยากาศในชั้นเรียนก็เป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ดี เพราะทุกคนต่างก็ได้
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ต่างมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ เมื่อร่วมกันทำกิจกรรมใน
แต่ละรายวิชาเรียนก็ได้รับความร่วมมือจากผู้เรียนสูงอายุเป็นอย่างดี ทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอน
เป็นกันเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จึงส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุได้ดีขึ้น เพราะผู้เรียน
สูงอายุต่างก็มีความรู้และประสบการณ์ที่หลากหลายอาชีพทำให้เกิดความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน
ก่อให้เกิดความประทับใจต่อการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตลอดหลักสูตร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. โรงเรียนผู้สูงอายุ นำหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของ
โรงเรียนผู้สูงอายุ พัฒนาโดย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้พัฒนาไว้แล้วนี้ ไปจัดการเรียน
การสอนเพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรม
2. ส่วนราชการและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ร่วมกำกับ ติดตาม และประเมินผล การใช้ หลักสูตร
และกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ พัฒนาโดย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาล
งกรณราชวิทยาลัย อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วน
ท้องถิ่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในการนำ
หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ พัฒนาโดย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้มีความต่อเนื่อง
2. การผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้ความสำคัญกับการดูแลประชากร
ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยการเปิดการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง



3. จัดให้ผู้สูงอายุที่จบหลักสูตรแล้วและมีความต้องการและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ มาเป็นครูหรือวิทยากรให้กับรุ่นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พี.พี.
- ทิศนา แคมมณี. (2545). *รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัส บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตร การออกแบบและพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธนัการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). *การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2554). *การพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: บริษัทแอคทีฟ พรินท์ จำกัด.
- ประเวศ วะสี. (2554). *สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล*. กรุงเทพฯ: พี.เอ. ลีฟวิ่ง.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล (บรรณาธิการ). (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).
- พระมหาสุทิตย์ อาภาโร (อบอู่) และคณะ. (2558). *การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา*. (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิเชษฐ ไพบูลย์ศิริ. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ(วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา)*. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). *บทความเรื่องสุขภาวะคืออะไร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรจน์.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). *คู่มือการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- เสาวนีย์ ไชยกุล และคณะ. (2559). *การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดพะเยา* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
