

การจัดการเรียนตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนาสุขภาพภายใต้วิถีชีวิตใหม่ สำหรับผู้สูงวัย จังหวัดกาญจนบุรี

Informal learning management to develop health under a new normal life for the elderly Kanchanaburi

พระฉลวย เทวสโร (บุญม่วง)

Phra Chaluy Dhewasaro (Boonmuang)

นิสิตครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต (ค.ด.) การสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ed.D. Student (Social Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail Eakarut5544@hotmail.com

Tel 0856312586

Received : January11, 2023;

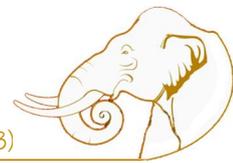
Revised : June8, 2023;

Accepted : June8, 2023

บทคัดย่อ

การจัดการเรียนตามอัธยาศัยการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ การจัดปัจจัยส่งเสริมการเรียนรู้และการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเอื้อให้บุคคล กลุ่มบุคคล และองค์กรเกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายยืดหยุ่น สามารถตอบสนองต่อความต้องการในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามศักยภาพ ความพร้อม โอกาส ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้สามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์เพื่อการพัฒนาตนเอง ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพภายใต้วิถีชีวิตใหม่ สำหรับผู้สูงวัยจังหวัดกาญจนบุรี ผู้ศึกษานำเสนอเกี่ยวกับวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมจะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจ และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการปรับปรุง และพัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาว ดังนั้น เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็น จะมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออก จะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล การศึกษา ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของคนคนนั้นที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนตามอัธยาศัย; พัฒนาสุขภาพ; วิถีชีวิตใหม่ผู้สูงวัย



Abstract

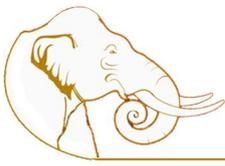
Informal learning arrangements, setting up an environment that is conducive to learning including organizing activities to promote learning providing learning support factors, and experiential learning to enable individuals, groups, and organizations to learn in a variety of flexible ways. Besides, it should be able to respond to the need for self-learning according to their potential, readiness, and opportunity, as well as allow learners the opportunity to utilize their learning experiences for self-development continuously throughout life to develop health under a new normal life for the elderly in Kanchanaburi Province.

The researcher presented the new normal way of life for the elderly under physical changes and society will change the minds of the elderly as well. Elderly people will adjust their minds and emotions according to body changes and environment, it can be seen that most of the elderly will be updated and develop their minds to be in a more beautiful way. They can control the mind better than young people, so when people get older, they will be calmer. However, their expression will depend on the characteristics of the individual, education, experience, and the environment around that person's life as a result of the change occurring in the elderly.

Keywords: informal learning management; health development; new normal life for the elderly

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุ" มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นการที่ประชากรวัยสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ความพิการหรือทุพพลภาพนอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพังขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มี

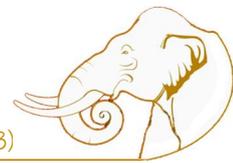


บทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560)

การจัดการเรียนตามอัธยาศัย เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ผู้สูงอายุสนใจ และความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่า และมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคมและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” โรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีกรอบแนวคิดการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ (Learning Society) ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องต้องศึกษาหาความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เทคโนโลยีสมัยใหม่กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยเกื้อกูลกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิต สภาพแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยีในปัจจุบัน เป็นแรงผลักดันให้ทุกชีวิตรวมทั้งกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุขสอดคล้องกับ

ปาหนัน กนกวงศ์นุวัฒน์ (2562) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับการจ้างงานผู้สูงอายุ ว่าผู้สูงอายุในวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) ยังคงมีศักยภาพในการทำงาน และควรเป็นงานที่ได้ใช้ความรู้อย่างอิสระ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงนับเป็นหนึ่งในกลุ่มที่ควรได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long learning) ซึ่งการจัดการศึกษาและพัฒนาทักษะสำหรับผู้สูงอายุมีความแตกต่างกับการจัดการศึกษาโดยทั่วไป มักจะต้องนำหลักการเรียนรู้สำหรับวัยผู้ใหญ่มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เหมาะแก่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน นอกจากนี้ผู้จัดการศึกษายังต้องมีความเข้าใจในด้านการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อจัดการศึกษาและพัฒนาทักษะให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

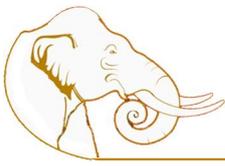


การจัดการเรียนตามอัธยาศัย

การศึกษาตามอัธยาศัยมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยกรุงศรีอยุธยาถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่บ้าน วัด และวังเป็นศูนย์กลางในการสอนความรู้ด้านภาษาไทย ศาสนา การ อบรมศีลธรรม กิริยา มารยาท ขนบธรรมเนียมประเพณีรวมทั้งความรู้ความชำนาญในการ ประกอบอาชีพ ซึ่งในระยะเริ่มแรกของการจัดการศึกษานั้น นักการศึกษามีความเชื่อว่าการศึกษามีอยู่ เพียง 2 รูปแบบ เท่านั้น คือ การศึกษาในโรงเรียนที่มีการจัดแบบเป็นทางการ ส่วนการศึกษาที่อยู่ นอกเหนือจากการศึกษา ในโรงเรียนให้เรียกว่า การศึกษาไม่เป็นทางการ ซึ่งหมายรวมถึงการศึกษาที่ไม่ได้จัดอยู่ในโรงเรียนทั้งหมด (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2542) ในระยะต่อมา นักการศึกษา จึงได้จำแนกการศึกษาตามอัธยาศัยออก จากระบบการศึกษาอื่นๆ จากความเชื่อที่ว่าการศึกษาเกิดขึ้นพร้อมกับชีวิตมนุษย์และอยู่คู่ขนานไปกับชีวิต กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ลืมตามองโลกก็ต้องเรียนรู้ทราบดีว่าต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ภายในบ้านที่แตกต่างจากเมื่ออยู่ในครรภ์มารดา เมื่อถึงวัยเรียนก็มีสังคมกลุ่มเพื่อน และบุคคลที่ต้อง เกี่ยวข้องมีกิจกรรมในชีวิตหลากหลายมากขึ้นทำให้ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ไม่เฉพาะภายในโรงเรียนหรือ สถาบันการศึกษาเท่านั้น เมื่อบุคคลจบจากการศึกษาออกมามาสู่โลกของอาชีพ การเรียนรู้ของบุคคลก็ยิ่ง กว้างขวางมากขึ้นไม่เฉพาะที่เคยเรียนวิชาการ หรือจากประสบการณ์ต่างๆ ในวัยเรียนแต่ต้องมาเรียนรู้การ ปฏิบัติงานการปรับตัวให้เข้ากับหัวหน้างานและเพื่อร่วมงาน เนื่องจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม การศึกษา การเมือง ตลอดจน เทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะ ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมตามช่วงพัฒนาการของชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา แห่งชาติ. 2545) จึงกล่าวได้ว่าการศึกษาตามอัธยาศัยเกิดขึ้นพร้อมกับชีวิต และดำเนินควบคู่ไปกับชีวิต ของ บุคคล ตลอดชีวิต การเกิดขึ้นของการศึกษาตามอัธยาศัยนั้นเกี่ยวข้องกับแนวคิดสำคัญทางการศึกษา คือ การศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งเป็นแนวความคิดของการศึกษาในโลกปัจจุบัน ความคิดเรื่องการศึกษา ตลอดชีวิต เชื่อว่ามนุษย์เรียนรู้อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่อดีตขึ้นในครรภ์มารดาและจบลงเมื่อความตายมาเยือน แท้ที่จริง เรื่องการศึกษาตามอัธยาศัยนั้นมีการกล่าวถึงมาไม่น้อยกว่าสองทศวรรษแล้ว (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2544) ซึ่งจะได้กล่าวถึงพัฒนาการของการศึกษาตาม อัธยาศัยอย่างเป็นระบบตามลำดับ ดังนี้

1. พัฒนาการระยะที่ 1 การศึกษาตามอัธยาศัยในบริบทของวิถีชีวิต
2. พัฒนาการระยะที่ 2 การศึกษาตามอัธยาศัยในบริบทของกิจกรรมส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต
3. พัฒนาการระยะที่ 3 การศึกษาตามอัธยาศัยในบริบทของระบบการศึกษา
4. เปรียบเทียบพัฒนาการ และแนวคิดของการศึกษาตามอัธยาศัยซึ่งมีรายละเอียดในแต่ละหัวข้อ ดังต่อไปนี้

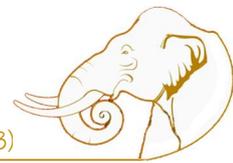
1. พัฒนาการระยะที่ 1 การศึกษาตามอัธยาศัยในบริบทของวิถีชีวิต (ระหว่างปี พ.ศ. 2483-2519) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิถีชีวิต และสังคมไทยแบบดั้งเดิม มีลักษณะเป็นกระบวนการ เรียนรู้ตามวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย ได้แก่การบ่มเพาะลักษณะนิสัย การถ่ายทอด ปลูกฝังวัฒนธรรม ประเพณี การเรียนวิชาความรู้การอบรมกิริยามารยาท การฝึกปฏิบัติด้วยการทำให้ดูตลอดจนการส่งเสริม



ค่านิยมเกี่ยวกับคุณธรรม เป็นต้น สื่อประกอบการเรียนรู้ได้แก่ เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เครื่องมือทำมาหากิน และการเรียนรู้จากธรรมชาติสิ่งแวดล้อม นิทานพื้นบ้าน ของเล่น การละเล่น บทกลอน สุภาษิต ปริศนา คำทาย ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม บูรณาการระหว่างความรู้การปฏิบัติ และคุณธรรม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามวิถีชีวิตที่มีค่าเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น การศึกษาไม่เป็นทางการ การศึกษารวมดาววิสัย การศึกษาอรูปนัย การศึกษาธรรมชาติวิสัย การเรียนรู้ตามแนววิถีชีวิต เป็นต้น ในระยะนี้ได้มีการจัดตั้งกองการศึกษาผู้ใหญ่ขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์ในการแก้ไขปัญหา อันได้แก่ ปัญหาการรู้หนังสือของประชาชน ปัญหาสุขภาพอนามัย และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพื้นฐานการดำรงชีวิต (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (ม.ป.ป.)) ซึ่งมีพัฒนาการ และเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับการศึกษาตามอัธยาศัย ดังนี้ พ.ศ.2483 จัดตั้งกองการศึกษาผู้ใหญ่ขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ ที่อยู่นอกวัยเรียนให้มีโอกาสได้รับการศึกษา พ.ศ. 2491 กองการศึกษาผู้ใหญ่ ได้เริ่มดำเนินการจัดตั้งหน่วยโสตทัศนศึกษาขึ้น เพื่อนำภาพยนตร์ไปฉายตามโรงเรียนผู้ใหญ่ในจังหวัดพระนคร และธนบุรีซึ่งภาพยนตร์ส่วนใหญ่เป็น สารคดีทางด้านสังคม วิทยาศาสตร์สุขภาพอนามัยและบันเทิง พ.ศ.2492 ได้มีการสร้างแบบเรียนเพื่อสอนหนังสือให้แก่ผู้ไม่รู้หนังสือขึ้นตามแนวคิด ของ ดร.แฟรงค์ ซี.เลาบัก และได้จัดทำ หนังสือพิมพ์ติดฝาผนังชื่อว่าชาวดี พ.ศ.2498 การศึกษาผู้ใหญ่จัดตั้งหน่วยโสตทัศนศึกษาครบทุกจังหวัด พ.ศ.2504 แผนกโสต และทัศนศึกษา กองการศึกษาผู้ใหญ่จัดให้มีบริการยืมโสตทัศนวัสดุแก่หน่วยโสตทัศนศึกษา หรือหน่วยการศึกษาประชาชนทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค พ.ศ. 2509 กองการศึกษาผู้ใหญ่ได้จัดทำหนังสือพิมพ์สารผู้ใหญ่ออกเป็นรายปักษ์มี 8 หน้า ต่อมาได้เปลี่ยนแปลงรูปเล่มเป็นแบบหนังสือพิมพ์รายวัน และกลับมาทำเป็นแบบหนังสือพิมพ์ ติดฝาผนังหน้าเดียว เช่นเดียวกับในสมัยเริ่มแรก (พ.ศ.2492) พ.ศ. 2518 ได้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคมขึ้น ซึ่งแนวความคิด ดังกล่าวได้มีการสานต่อและกล่าวถึงในระยะต่อมา ในระยะนี้การศึกษาตามอัธยาศัยมีลักษณะแบบไม่เป็นทางการ การเรียนรู้เกิดขึ้น พร้อมกับวิถีชีวิต และสังคมไทยแบบดั้งเดิม เป็นกระบวนการเรียนรู้ตามวิถีชีวิต และวัฒนธรรมไทยเป็นส่วนใหญ่

2. พัฒนาการระยะที่ 2 การศึกษาตามอัธยาศัยในบริบทของกิจกรรมส่งเสริม การศึกษาตลอดชีวิต (ระหว่างปีพ.ศ.2520-2541) ในปีค.ศ.1960 โดยองค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้จัดประชุมนานาชาติว่าด้วยการศึกษาผู้ใหญ่ (World Conference on Adult Education) ที่กรุงมอนทรีออล ประเทศแคนาดา นับจากนั้นเป็นต้นมาความคิด เกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิตได้ทวีความสำคัญมากขึ้นโดย UNESCO ได้เผยแพร่แนวคิดและ ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิตให้แก่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกนำไปกำหนดแนวทางที่เหมาะสม สำหรับประเทศ ของตนต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543)

ดังนั้นการศึกษาตลอดชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญต่อ การกำหนดทิศทางของการศึกษา ประเทศไทย แนวความคิดนี้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของการศึกษาหลายแนวทาง แต่เดิมนั้นเมื่อกล่าวถึง การศึกษา คนส่วนใหญ่จะรับรู้ว่าการศึกษาคือการเล่าเรียนในโรงเรียน ในวิทยาลัย มหาวิทยาลัย คนที่ได้เข้าเรียนเป็นคนที่มีการศึกษาเป็นผู้เจริญ ซึ่งแนวความคิดทำนองนี้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ในเวลาต่อมา ว่าไม่



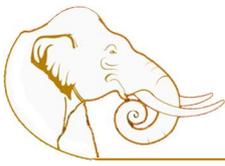
สามารถตอบสนองความต้องการของผู้คนจำนวนมากหลายได้ (รัชชนก เกาบัว. 2543) ซึ่งในประเทศไทยได้มีแผนการพัฒนาเกี่ยวกับการการศึกษาตามอรรถาัยดังนี้

1.1) พัฒนาการในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 ระหว่างปี พ.ศ. 2520-2524 พ.ศ.2520 แผนการศึกษาแห่งชาตินับเป็นก้าวสำคัญในการเปลี่ยนแปลง ปรัชญาการศึกษาของประเทศไทยโดยระบุสาระสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิตไว้ 2 ประการ คือ การศึกษาเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต และให้มีการประสานกันระหว่างการศึกษาในระบบโรงเรียนกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนพ.ศ.2522 รัฐบาลได้ตั้งกรมการศึกษานอกโรงเรียนขึ้น เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2522 โดยให้เป็นหน่วยงานที่ดำเนินการจัดการศึกษาตลอดชีวิต ที่ถือว่ากระบวนการการศึกษาตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ในการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายของการศึกษาตลอดชีวิต ได้มีการผสมผสานโครงการการศึกษาผู้ใหญ่ในรูปแบบต่างๆ เข้าด้วยกันโดยมีกิจกรรมการจัดบริการการศึกษา 3 ประเภท คือ การศึกษาพื้นฐาน ข่าวสารข้อมูล และการฝึกทักษะอาชีพ (อุดม เขยกิจวงศ์. 2544 : 146.)

1.2) พัฒนาการในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 ระหว่างปีพ.ศ. 2525-2529 พ.ศ.2529 รัฐบาลได้มีนโยบายให้มีการนำสื่อมวลชน และเทคโนโลยีสมัยใหม่ มาใช้ในการพัฒนาการศึกษาและสังคมโดยได้อนุมัติให้จัดตั้งสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (ช่อง 11) กรมประชาสัมพันธ์เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2529 โดยมอบให้ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียนรับผิดชอบในส่วนของการผลิตรายการโทรทัศน์และวีดิทัศน์เพื่อการศึกษา สำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้ชมที่อยู่ในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนตลอดจนประชาชนทั่วไป โดย ออกอากาศสัปดาห์ละ 19 ชั่วโมง

1.3) พัฒนาการในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 ระหว่างปี พ.ศ. 2530-2534 พ.ศ. 2532 ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาเตรียมการจัดรายการโทรทัศน์ เพื่อการศึกษา พ.ศ. 2533 เพิ่มการออกอากาศรายการทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (ช่อง 11) กรมประชาสัมพันธ์ จากสัปดาห์ละ 19 ชั่วโมง เป็นสัปดาห์ละ 20.5 ชั่วโมง เป็นรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาที่ให้การศึกษแก่ประชาชนทั่วไป พ.ศ.2534 ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาได้จัด และผลิตรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาในหลายรูปแบบ เช่น รายการเสาร์สโมสร รายการรู้ไว้ได้ประโยชน์รายการโทรทัศน์ชุด วิชาซีพี รายการหลายรส รายการฝรั่งเศส รายการเสมาพาที่เป็นต้น

1.4) พัฒนาการในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 ระหว่างปี พ.ศ.2535-2539 ในช่วงนี้แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อปวงชน โดยเร่งรัดการจัดการศึกษาให้มีลักษณะเป็นเครือข่าย ของการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นหลากหลายในรูปแบบ และวิธีการให้สอดคล้องกับความต้องการของ บุคคล ชุมชน และสังคม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จากแผนการศึกษา และ นโยบายดังกล่าว ส่งผลให้กรมการศึกษานอกโรงเรียนได้กำหนดแนวทางการพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้ไว้ในแผนพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535-2539) ว่าเร่งรัดให้มีระบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อให้เกิดกระบวนการศึกษาตลอดชีวิต โดยเน้นการพัฒนาศักยภาพของชุมชนเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรม และการใช้ทรัพยากรทาง



การศึกษาระหว่างหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนแหล่งวิทยาการอื่นๆ (ปาน กิมปี.2544: 3)

พ.ศ.2538 กรมการศึกษานอกโรงเรียนมีความพยายามที่จัดทำร่างพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต และให้ความหมายของคำว่าการศึกษาตามอรรถาธิบายว่า เป็นการประสานระหว่าง การศึกษาในโรงเรียน การศึกษานอกโรงเรียน และการศึกษาตามอรรถาธิบาย เข้าด้วยกัน และกล่าวถึง การศึกษาตามอรรถาธิบายว่าเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์แต่เราลืมมาโดยตลอด เพราะการศึกษาเป็นการจัดการเพื่อ การเร่งรัดพัฒนาเศรษฐกิจมุ่งงาน มากกว่าเล่น แต่ปัจจุบันเรากำลังจะนำเอาสิ่งนี้กลับมาอีกครั้งแนวทางนี้ไม่ใช่เป็นการศึกษาเพื่อความอยู่รอดของประเทศไทยเท่านั้น แต่จะเป็นแบบอย่างของทั่วโลกการจัดการศึกษา ยุคต่อไปนี้จะต้องจัดการศึกษาเชิงรุกไม่ใช่เป็นการศึกษาเชิงรับ ไม่ใช่เป็นการศึกษาที่ตามแบบตะวันตก หรือ ญี่ปุ่น ไทยเราสั่งสมความรู้มามากพอที่จะรุกออกไปสู่ต่างประเทศได้ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2538 : 231)

การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีกระบวนการพัฒนาแบบอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ

ชนาธิป พรกุล (2552: 109.) ได้ให้ความหมายของการออกแบบจัดการ เรียนรู้ไว้ว่า การออกแบบมี ลักษณะเป็นศาสตร์แห่งการสร้างสรรค์การสอนที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์จากบริบทของการ เรียนการสอนโดยอาศัยทฤษฎีระบบเป็นพื้นฐานในการดำเนินการ เพื่อนำมาสู่การวางเค้าโครง (outline) ให้เห็นภาพรวมของการจัดการเรียนการสอนเป็นขั้นตอนทั้ง ระบบ ด้าน Kevin Kruse (2008) ได้เสนอ แนวคิดในการพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการ เชิงระบบ (system approach) ว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหรือที่เรียกว่า “ADDIE Model” ซึ่งเป็นวิธีการ เชิงระบบที่ช่วยให้การจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิผล (effectiveness) และมีความเหมาะสม (appropriateness) โดยมีขั้นตอนดังนี้

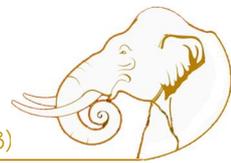
ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์คือขั้นตอนของการวิเคราะห์และ ประเมินความต้องการจำเป็น

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบการจัดการเรียนรู้และการนำเสนอ

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนา เป็นการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการจัด การเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 4 การนำไปใช้เป็นการนำ สารและกิจกรรมไปใช้ประกอบการวางแผน ใน การบริหารจัดการในการนำแผนการจัดการ เรียนรู้ไปใช้และดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ และ

ขั้นตอนที่ 5 การประเมิน เป็นการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนและประสิทธิผลของ สื่อที่ใช้ ในการจัดการเรียนรู้สอดคล้องกับแนวคิด



ทิตินา แคมมณี (2548 : 204.) ที่กล่าวโดยสรุปว่า กระบวนการที่จำเป็นในการสร้างระบบ คือการกำหนดจุดมุ่งหมายของระบบการศึกษาหลักการทฤษฎี แนวคิดสภาพการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดองค์ประกอบของระบบและการจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ การเขียนผังระบบ การทดลองใช้ระบบ การประเมินผลระบบและ การปรับปรุงระบบ

ผู้วิจัยสามารถสรุปข้อขยายตามขั้นตอน 5 ขั้น ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ ระบบ (Analysis) เป็นการนำระบบเดิมที่ปรากฏอยู่ตามสภาพจริงในปัจจุบันมาวิเคราะห์เช่น ข้อมูล พื้นฐานเชิงนโยบายเป้าหมายสภาพบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบระบบ การจัดการเรียนรู้ กับสภาพที่คาดหวังเพื่อศึกษาปัญหาความต้องการและจุดบกพร่องต่าง ๆ รวมถึงการสำรวจทรัพยากร ที่มีอยู่และที่ต้องการ เพื่อนำมาเติมเต็มในการพัฒนาเพื่อช่วยทำให้ระบบเป้าหมายและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ในการพัฒนาที่ชัดเจนในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 การออกแบบ (Design) เป็นการรวบรวมข้อมูล จากแหล่งต่าง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นแรกมาเป็นเป้าหมายในการพัฒนาซึ่งได้มีการระบุเงื่อนไข ที่จะทำมาออกแบบระบบการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสิ่งที่จะพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้

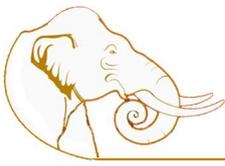
ขั้นที่ 3 การพัฒนา (Development) เป็นการพิจารณาเลือกทรัพยากร การเรียนรู้ที่มีอยู่ รวมถึงการเลือกและพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องและการพัฒนา เครื่องมือต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุตามเป้าหมายโดยสะท้อนให้เห็น องค์ประกอบส่วนได้แก่ สิ่งนำเข้า/ตัวป้อน (input) กระบวนการ (process) ผลผลิต/ผลลัพธ์ (output) โดยมีกลไกการควบคุม (control) เพื่อตรวจสอบกระบวนการให้มีประสิทธิภาพและมีการ ให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback)

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้ (Implementation) เป็นการนำแบบที่พัฒนาไป ทดลองใช้เพื่อทดสอบวางระบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นว่าใช้ได้ผลตามที่คาดหวังเพียงใด และ

ขั้นที่ 5 การประเมิน (Evaluation) เป็นการประเมิน 2 ส่วนคือประเมินผลระหว่างดำเนินการ (formative evaluation) และประเมินผลรวม (summative valuation) ทั้งระบบเพื่อนำมาปรับปรุง และพัฒนา จากการศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ข้างต้น

Joyce,B. and Weil, (2004:7) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ต้องมีทฤษฎีรองรับ เช่น ทฤษฎีด้านจิตวิทยาการเรียนรู้
2. เมื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปแล้ว ก่อนนำไปใช้ได้อย่างแพร่หลายจะต้องมีการวิจัยเพื่อทดสอบทฤษฎีและตรวจสอบคุณภาพในการนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง และนำข้อ คั่นพบจากการทดลองใช้มาปรับแก้ไข
3. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ อาจออกแบบให้ใช้ได้กว้างขวางหรือมีการพัฒนาเพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่งนั่นเอง
4. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ จะมีจุดมุ่งหมายหลักที่เป็นตัวตั้งในการพิจารณาเลือกรูปแบบไปใช้ คือ หากผู้ใช้นำไปใช้ถูกต้องตามหลักวัตถุประสงค์ก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

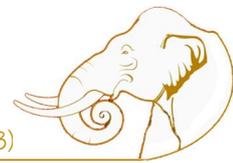


สรุปได้ว่าการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Analysis: A) เป็นขั้น การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้
2. การออกแบบและพัฒนา รูปแบบ การจัดการเรียนรู้ (Design and Development: D and D) เป็นขั้นการสร้างและหาประสิทธิภาพ ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
3. การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Implementation: I) เป็นขั้นการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้และ
4. การประเมินผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Evaluation: E) เป็นขั้นการประเมินและปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้

สุขภาวะภายใต้วิถีชีวิตใหม่สำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพกายระยะยาวของผู้สูงอายุตั้งแต่ขั้นตอนของการบริหารจัดการการช่วยเหลือการฟื้นฟูมีระบบการดูแลสุขภาพต่อเนื่องทั้งที่บ้านด้วยความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุขผู้ดูแลผู้ป่วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไทรในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ การมีกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุด้วยการยึดหลักธรรมและหลักแนวปฏิบัติทางกายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการดำรงชีวิตที่ดงามนำมาซึ่งประโยชน์สุขในโลกปัจจุบันอันเป็นหลักธรรมสำคัญเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุประยุกต์หลักธรรมเพื่อการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านไทรเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันกับชุมชนและมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุตำบลบ้านไทรจัดที่จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ในโลกปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านปัญญาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีมีความสุขสบายสุขสนุกสุขสง่าสุขสว่างสุขสงบด้วยพุทธวิธีสร้างสุขที่ยั่งยืน สอดคล้องกับ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับการสร้างสุข จากหลักธรรมะ 4 ประการของศาสนาพุทธ คือ สุขกาย สุขใจ พละนามัยสมบุรณ์ เพิ่มพูนงานอดิเรก แนวคิดในการสร้างความสุขเชิงจิตวิทยา แนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมคือ กาย จิต สังคม และปัญญา รวมทั้งการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุจากราชวิทยาลัยแพทย์และสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุประเทศไทย อังกฤษ มาเป็นกรอบสร้างความสุข 5 มิติได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสว่าง สุขสง่า และสุขสงบ เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรในภาคส่วนอื่นที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในเขตที่ตนเองรับผิดชอบนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้รู้จักมองโลกในแง่บวก เข้าใจสภาวะธรรมชาติของมนุษย์ รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ลบที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆในชีวิตอย่างมีเหตุผล ถือเป็นเตรียมพร้อมของหน่วยบริการในการรองรับ



และดูแลประชากรสูงอายุในพื้นที่ให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีพลังในการขับเคลื่อนชุมชนในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบและทำคุณประโยชน์ให้แก่ชุมชนดังเช่นในอดีตที่อยู่ในวัยทำงาน (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, accessed October 2, 2022, <https://dmh-elibrary.org/items/show/1236>.)

แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุสุขภาพของผู้สูงอายุที่ยั่งยืน 5 มิติเพื่อที่จะพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุจำเป็นต่อนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติและสามารถวัดในเชิงสัมพันธได้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อนิยามข้างต้นในเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติดังนี้

ด้านที่ 1 : สุขสบาย (Health) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

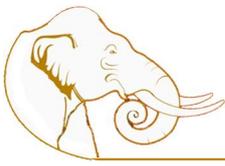
ด้านที่ 2 : สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3 : สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 : สุขสว่าง (Cognition) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 : สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

จากข้างต้นจะเห็นถึงประโยชน์ของการจัดการเรียนรู้ตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุมีประโยชน์อย่างมากซึ่งอาจช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและเพิ่มความเข้าใจในหลายด้านของชีวิตในวัยช่วยส่งเสริมสุขภาพสมองเพราะการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยในการบำรุงสมองและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท การศึกษาและการเรียนรู้ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ป้องกันภาวะสมองเสื่อม และเพิ่มศักยภาพในการแก้ไขปัญหาและการคิดวิเคราะห์ข้อมูลช่วยเพิ่มความมั่นใจและสมาธิแก่ผู้สูงอายุการเรียนรู้ตามอัธยาศัยช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณเองยังสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การมีกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิเช่นการอ่านหนังสือ การเรียนภาษาใหม่ หรือการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ช่วยเพิ่มการ



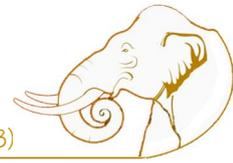
สะสมสมาธิการเรียนรู้ตามอภัยชัยช่วยเพิ่มทักษะใหม่ ๆ และความรู้ใหม่ ๆ ซึ่งอาจมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

สรุป

การศึกษาตามอภัยชัย ไม่ใช่ของใหม่แต่เป็นการศึกษาที่มีมาตั้งแต่มนุษย์เกิดขึ้นในโลกมนุษย์เรียนรู้จากธรรมชาติ เช่นในสังคมเกษตรกรรมมนุษย์เรียนรู้การหนีภัยจากธรรมชาติ และการหาอาหาร การทำสวนครัวจากพ่อแม่ หรือสมาชิกในครอบครัว แต่ในสังคม อุตสาหกรรม มนุษย์เรียนรู้มากขึ้นจากการติดต่อกับค้าขาย การอ่านการเขียน การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์ ในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้ต้องแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ตลอดเวลาเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิธีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ่าเบ้นออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคมและนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพกายใจวิถีชีวิตใหม่แบบยั่งยืนได้ในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2542). *ประสบการณ์การจัดการศึกษานอกโรงเรียน อดีตถึงปัจจุบัน*. กรุงเทพมหานคร : กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
- กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2544). *การศึกษาตามอภัยชัย แนวความคิดและประสบการณ์*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาตามอภัยชัย กรมฯ. บพบรรณาธิการแปล
- กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (ม.ป.ป.). *การพัฒนาสื่อการศึกษานอกโรงเรียน : อดีต ปัจจุบัน อนาคต*. กรุงเทพมหานคร : กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
- กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2538) *การศึกษาตลอดชีวิต : การศึกษาของคนไทยในยุคโลกาภิวัตน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร :
- ชนาธิป พรกุล. (2552) การออกแบบการสอนการบูรณาการการอ่านการคิดวิเคราะห์และการเขียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี. (2548). *รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ธัชชนก เถาบัว. (2543) .*การจัดการศึกษาตามอัธยาศัยในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปาหนัน กนกวงศ์นุวัฒน์. (2562). การศึกษาระบบบริการสุขภาพ ระบบการจ้างงาน และระบบสวัสดิการสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาจังหวัดจันทบุรี. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 36(4).
- ปาน กิมปี. (2544). *การพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พัฒนศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545) *รายงานการสัมมนา เรื่องกระบวนการและ ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิต สำหรับผู้มีอายุสูงกว่า 16 ปี*. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543) *รายงานสรุปการสัมมนา นโยบายส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตของประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *รายงานสรุปการสัมมนา นโยบายส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตของประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, “คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ,” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, accessed October 2, 2022, <https://dmh-elibrary.org/items/show/1236>.
- อุดม เขยกีวรงค์. (2544). *แนวทางการบริหารและการจัดการ : การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย*. กรุงเทพมหานคร : กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ
- Joyce, B. and Weil, M. , & Calhoun, E. (2004). *Models of teaching*. Boston: Allyn and Bacon. p7.