

โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย
ในพื้นที่เทศบาลตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

Elderly School: Holistic enhancement of quality of life for the elderly in the context of
an aging society in the area of Phlai Chumphon Municipality, Mueang District,

Phitsanulok Province

Received: 29/11/2567

Revised: 25/06/2568

Accepted: 26/06/2568

ปฏิมภาพร เคลือขอนแก่น¹ และพัฒน์ภาณุ ทูลธรรม²

Partimaporn Khueakhon¹ and Pattanaphanu Tooltham²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย และ 2) เพื่อสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายสู่กระบวนการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้พื้นที่เทศบาลตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพล ผู้นำชุมชน แกนนำผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) โดยการสนทนากลุ่ม (Focus group)

ผลการศึกษาพบว่า 1) โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพลดำเนินงานอย่างเป็นระบบ โดยตอบสนองต่อนโยบายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผ่านความร่วมมือของภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน 6 มิติ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย จิต วิญญาณ สังคม สติปัญญา เศรษฐกิจ ภูมิปัญญาและอาชีพ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม" และ "ผู้สูงอายุที่ยังมีพลัง" ขององค์การอนามัยโลก (WHO) 2) การออกแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและเข้าถึงได้สำหรับกลุ่มเปราะบาง การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก และการดูแลสุขภาพแบบป้องกันก่อนเกิดปัญหา โดยมีชุมชนและเครือข่ายสุขภาพร่วมดูแลอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านกลไกการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และการเยี่ยมบ้านแบบบูรณาการโดยทีมสหวิชาชีพ เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับพื้นที่

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ, การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, สังคมสูงวัย

¹⁻² อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

¹⁻² Lecturer in the Social Work Program, Faculty of Social Sciences and Local Development,

Pibulsongkram Rajabhat University

*E-mail: patieezgulg@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to 1) study the process of driving the elderly school to enhance the quality of life of the elderly in a holistic manner under the context of an aging society. and 2) to create policy proposals for the local level driving process to develop schools for the elderly to enhance the quality of life of the elderly in a holistic manner under the context of an aging society. This research is a qualitative research using the area of Plai Chumphon Subdistrict Municipality, Mueang District, Phitsanulok Province, the key informants group. Including officers from the Plai Chumphon Elderly School, officers from Plai Chumphon Subdistrict Health Promotion Hospital, community leaders, elderly leaders, and 9 elderly people. The research instruments used were in-depth interviews and focus group discussions.

The study results found that 1) Phlai Chumphon Elderly School operates systematically, responding to the policies of local administrative organizations and the needs of the elderly in the area through cooperation of the government, private, and civil society sectors to promote the quality of life of the elderly in 6 dimensions. Including physical health, spiritual health, social health, intellectual health, economic health, intellectual health and occupation, and environmental health, which is consistent with the concept of "Holistic development of the quality of life of the elderly" and "The elderly who still have energy" of the World Health Organization (WHO). 2) Designing flexible and accessible activities for vulnerable groups, promoting proactive health and preventive health care before problems occur, with continuous support from the community and health networks. including promoting community participation through mechanisms of joint thinking, joint decision-making and integrated home visits by multidisciplinary teams to drive sustainable development at the local level.

Keywords: Elderly School, Enhancing Quality of life of Elderly, Aging society

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 และมีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและในปี 2583 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัว เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในทุกปี นั้นหมายถึงความต้องการการดูแลในระยะยาวที่จะเพิ่มมากขึ้นด้วยจึงต้องมีการพัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตปัญญา สังคม จิตวิญญาณ การมีความร่วมมือและความมั่นคง โดยเปลี่ยน "ภาระ" ให้เป็น "พลัง" ด้วยวิธีการ "เรียนรู้ตลอดชีวิต" ภายใต้ความ

เชื่อว่า มนุษย์มีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา โดยการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินการได้หลายวิธีการ หนึ่งในนั้นคือ "โรงเรียนผู้สูงอายุ" (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

การเปลี่ยนแปลงสังคมไทยที่เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุทำให้หลายภาคส่วนให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใดๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตัวเองโดยไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น สร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งในปัจจุบันมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มเรียนรู้ และฝึกทักษะต่างๆ ตามความต้องการที่หลากหลายและซับซ้อนของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติทั้งในมิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม โดยแต่ละพื้นที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุหลากหลายรูปแบบตามแต่การจัดตั้ง ซึ่งแต่ละแห่งมีความแตกต่างในเชิงโครงสร้าง หลักสูตร วิธีการ ระเบียบข้อบังคับ ผู้ดูแล ผู้มีส่วนรับผิดชอบหลัก อีกทั้งผู้สนับสนุนงบประมาณ และแหล่งงบประมาณ ดังนั้นในพื้นที่ระดับท้องถิ่นควรมีโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยอย่างมีคุณค่า โดยมีการบูรณาการของทุกภาคส่วนในพื้นที่ ซึ่งแนวทางหนึ่งที่มีความน่าสนใจ คือ การยกระดับโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นพื้นที่การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุเข้าใจ พัฒนาศักยภาพตนเองให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง สร้างโอกาสผู้สูงอายุในการสร้างอาชีพและรายได้ สร้างพื้นที่เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาที่สร้างความยั่งยืนอย่างแท้จริง อีกทั้งเป็นการช่วยลดภาระภาครัฐในการจัดสวัสดิการสังคม ตอบโจทย์ยุทธศาสตร์ชาติที่ตอบสนองต่อเป้าหมายการพัฒนาประเทศในการนำพาประเทศไทยก้าวสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นการสร้างนวัตกรรมในการลดความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงอายุ ที่ขยายตัวมากยิ่งขึ้นด้วย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้หนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดง ศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559)

สำหรับพื้นที่เทศบาลพลายชุมพล อำเภอเมือง จ.พิษณุโลก เป็นพื้นที่ที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อมองจากจำนวนประชากรของพื้นที่มีทั้งสิ้น 7,112 คน ปัญหาของพื้นที่โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ พบว่า พื้นที่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 1,143 คน (คิดเป็นร้อยละ 16.07) โดยมีจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง 135 คน และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 78 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2565) จากข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่เพิ่มสูงขึ้น องค์กรท้องถิ่นในพื้นที่จึงเกิดจุดประกายการจัดตั้ง “โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพล” โดยมีแนวคิดเพื่อออกแบบระบบการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่เน้นการร่วมมือแบบหุ้นส่วนทางสังคมผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของการร่วมตัวของกลุ่มตัวแทนจากหน่วยงานหรือบุคคลในชุมชนที่มา

จากทุกภาคส่วนต่างๆ เข้ามาในการดำเนินกิจกรรมหรือโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีลักษณะของหุ้นส่วนทางสังคมแบบตามข้อตกลงต่างๆของการเป็นหุ้นส่วนแบบที่เป็นอย่างเป็นทางการ (Partnership Agreement) มีรายละเอียดบอกอย่างชัดเจน บอกถึงเป้าหมาย กิจกรรมและความรับผิดชอบของของแต่ละหน่วยงานเพื่อการปฏิบัติงานในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตกับผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านภูมิปัญญาและอาชีพ และด้านสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ซึ่งตรงนี้เป็นจุดแข็งที่สำคัญของการบูรณาการในการทำงานร่วมกันอย่างเข้มแข็งของหน่วยงานในพื้นที่หลากหลายทั้งในส่วนของภาคองค์กรชุมชน หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน หน่วยงานภาคองค์กรพัฒนาเอกชน และภาคประชาชน (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2560)

ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษากระบวนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งภายใต้บริบทสังคมสูงวัยโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในพื้นที่เทศบาลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อสร้างองค์ความรู้และถอดบทเรียนพัฒนาชุดคู่มือกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งภายใต้บริบทสังคมสูงวัย และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีส่งผลกระทบต่อกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนสร้างข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนาชุมชนอื่น ๆ ในสร้างหรือพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งภายใต้บริบทสังคมสูงวัยในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษากระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งภายใต้บริบทสังคมสูงวัย
2. เพื่อสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายสู่กระบวนการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งภายใต้บริบทสังคมสูงวัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบกรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยเชิงคุณภาพออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

(1) การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) ศึกษาเอกสาร ตำรา รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการบททวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมทั้งแนวคิดทุนชุมชน แนวคิดผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) สู่การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและประเด็นเพื่อนำไปสร้างเครื่องมือการวิจัย

(2) การวิจัยภาคสนาม (field research) ทำการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) กลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลพลายชุมพล ได้แก่ ผู้นำชุมชนท้องที่และท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ แกนนำผู้สูงอายุ และตัวแทนผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) และการประชุมย่อย (Focus Group) เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

(3) นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาประมวลผล ทำการถอดบทเรียน สร้างชุดคู่มือองค์ความรู้และข้อเสนอเชิงนโยบายสู่การขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย

(4) เขียนรายงาน และเผยแพร่ผ่านงานการวิจัยและคืนข้อมูลให้กับพื้นที่

พื้นที่ในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ได้มีการเลือกพื้นที่ศึกษาเจาะจงเลือกเอา (purposive) ในการคัดเลือกชุมชนเพื่อเป็นกรณีศึกษาเพราะต้องให้ความสำคัญกับการค้นหาความรู้ที่เป็นความจริงจากพื้นที่ศึกษาจริง ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพล ในพื้นที่เทศบาลตำบลหลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นพื้นที่กรณีศึกษาที่ดีที่สุด (Best Practice) เนื่องจากพื้นที่ศึกษา เป็นต้นแบบในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก โดยมีกระบวนการดำเนินงานต่อเนื่องมาทั้งสิ้น 7 ปี ที่มีการบูรณาการในการทำงานร่วมกันอย่างเข้มแข็งของหน่วยงานในพื้นที่หลากหลายทั้งในส่วนองภาคองค์กรชุมชน หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน หน่วยงานภาคองค์กรพัฒนาเอกชน และภาคประชาชน และมีหลายหน่วยงานทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เข้ามาศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปพัฒนาการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในระดับพื้นที่

กลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์ โดยใช้การคัดเลือกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ พิจารณาจากเป็นบุคคลที่มีความรู้และการทำงานด้านการพัฒนาและส่งเสริมโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ เจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพล จำนวน 2 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลายชุมพล จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 3 คน

2. กลุ่มผู้นำชุมชนและท้องถิ่น คือ เจ้าอาวาสวัดวังหิน จำนวน 1 รูป ผู้นำชุมชนและท้องถิ่น จำนวน 1 คน พิจารณาจากเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการทำงานกับผู้สูงอายุและมีความเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพล

3. กลุ่มผู้สูงอายุ คือ แกนนำผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 4 คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกอย่างน้อย 1 ปี เป็นบุคคลที่มีบทบาท มีประสบการณ์ในการทำงานกับผู้สูงอายุ และมีความเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) โดยพัฒนาเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาที่สำคัญ ได้แก่ บริบทพื้นที่ นโยบายภาครัฐ ระบบ กลไก

กระบวนการขับเคลื่อน การบูรณาการ การทำงานร่วมกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จและอุปสรรคในการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย และการประชุมย่อย (Focus Group) โดยมีประเด็นสนทนา คือ การดำเนินงาน จุดแข็ง จุดอ่อน ปัญหา อุปสรรค และแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพอาศัยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) รวมถึงข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-Informants) วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในแง่ต่างๆ ตามข้อเท็จจริง ทั้งในเชิงเหตุและผล ในลักษณะของการพรรณานำไปสู่คำตอบในการศึกษาและสรุปให้เห็นถึงกระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย

ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-Informants) ได้แก่ ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม บุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพล เจ้าอาวาสวัดวังหิน ผู้นำชุมชน ตัวแทนผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1) เพื่อศึกษากระบวนการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย พบว่า

โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพลดำเนินการจัดตั้งขึ้นเกิดจากปัจจัยด้านความพร้อมของหน่วยงาน นโยบายของผู้บริหาร และความต้องการของผู้สูงอายุในการได้รับการคุ้มครองดูแลอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม การจัดตั้งนี้ยังตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาลและสอดคล้องกับภารกิจอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แต่เดิมเทศบาลตำบลพลายชุมพลมีรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ติดสังคมจัดตั้งในรูปแบบชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งมีการพบปะพูดคุยที่เน้นด้านสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง โดยมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพลเป็นแกนนำหลักในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2558 ได้มีการริเริ่มโครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีนโยบายด้านบริการสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ จึงจัดทำประชาคมสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเรื่องการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งได้รับความสนใจและเห็นชอบร่วมกันเป็นจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงจาก "ชมรมผู้สูงอายุ" ที่ไม่เป็นทางการมาสู่ "โรงเรียนผู้สูงอายุ" อย่างเป็นระบบต่อไป

โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพลได้จัดทำความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมในพื้นที่อย่างครอบคลุม เครือข่ายประกอบด้วย เทศบาลตำบลพลายชุมพล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพล โรงพยาบาลพุทธชินราช สาธารณสุขจังหวัด วัดวังหิน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มหาวิทยาลัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตพิษณุโลก โรงเรียนบ้านพลายชุมพล พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพิษณุโลก บริษัทเอกชน เช่น เซ็นทรัลพลาซา

พิษณุโลก ชมรมอาสาพาสุข และผู้นำท้องถิ่น เครือข่ายนี้ร่วมกันบูรณาการในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตกับผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านภูมิปัญญาและอาชีพ และด้านสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ดังนี้

1.ด้านสุขภาพร่างกาย นำโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลายชุมพล จัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ และการตอบสนองของร่างกาย การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long-term Care) นอกจากนี้ยังมีกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในระดับครัวเรือน และร่วมดำเนินกิจกรรมเชิงรุกที่เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา เช่น อบรมการดูแลสุขภาพตนเอง อาหารสุขภาพ การนวดแผนไทย

2.ด้านจิตวิญญาณ ซึ่งวัดวังหินและพระสงฆ์มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การบิณฑบาตความทุกข์ การฟังธรรม และการสวดมนต์ ผู้สูงอายุมีโอกาสฝึกฝนจิตใจ เกิดความสงบภายในจิตใจ ลดความเครียด และเพิ่มคุณค่าในตนเอง การฝึกจิตวิญญาณช่วยพัฒนาศักยภาพด้านการยอมรับตนเองและการมีสติในชีวิตประจำวัน

3.ด้านสังคม โรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพลเป็นพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น อนุรักษ์เพลงพื้นบ้าน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย มีกลุ่ม “ชมรมอาสาพาสุข” ทำหน้าที่ประสานกิจกรรม ระหว่างหน่วยงานและผู้สูงอายุในชุมชน รวมถึงผู้นำท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่เชื่อมโยงสังคมในระดับชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง

4.ด้านสติปัญญา ได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มหาวิทยาลัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ร่วมกันส่งบุคลากรและนักศึกษาจัดกิจกรรมฝึกสมอง ฝึกความจำ อบรมภาษาต่างประเทศ ทักษะการใช้เทคโนโลยี จัดกลุ่มเรียนรู้ตามความสนใจ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ การใช้งานอินเทอร์เน็ต การวาดภาพ ฝึกคิดเชิงสร้างสรรค์ ผู้สูงอายุได้มีบทบาทเป็นผู้เรียน ผู้สอน และผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ช่วยส่งเสริมความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง

5.ด้านเศรษฐกิจ ภูมิปัญญาและอาชีพ มีการส่งเสริมการเรียนรู้อาชีพ เช่น การแปรรูปอาหาร ทำน้ำสมุนไพร ทำขนมไทย และงานฝีมือ นอกจากนี้ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนให้ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การจักสาน การทำผ้ามัดย้อม ดนตรีพื้นบ้าน โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นแหล่งรวมความรู้ทางภูมิปัญญาและเป็นเวทีให้ผู้สูงอายุมีรายได้เสริมจากการขายผลิตภัณฑ์หรือจัดแสดงผลงานในงานกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมแนวคิด “Active Aging” คือ ผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจได้ตามความถนัด

6.ด้านสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี สถานที่จัดกิจกรรมอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพ เช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตในเขตเทศบาล วัด พื้นที่สีเขียวของโรงเรียน นอกจากนี้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้เทคโนโลยีพื้นฐาน เช่น การใช้สมาร์ทโฟน โซเชียลมีเดีย และแอปสุขภาพ มีการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในกิจกรรม เช่น การเรียนรู้ผ่านวิดีโอ การประชุมออนไลน์ (ช่วงโควิด) การนำเทคโนโลยีมาช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารและเรียนรู้กับคนรุ่นใหม่

จะเห็นได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งเป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นที่กลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองให้แก่ผู้สูงอายุและเป็นพื้นที่สุขภาวะ สามารถจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ การสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุเป็นทั้งผู้ให้ ผู้รับและผู้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์ได้ในทุกระดับทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม การดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์บริบทของพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุ แม้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกัน แต่การจัดตั้งล้วนเกิดขึ้นภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนร่วมกัน โดยมีกระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งเน้น เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา ตามกรอบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มวิชาหลัก คือ วิชาชีวิต วิชาชีพ และวิชาการ

2) เพื่อสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายสู่กระบวนการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย พบว่า

1.การขยายบริการสำหรับผู้สูงอายุที่ครอบคลุมและเท่าเทียม โดยการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้มีความยืดหยุ่น เช่น การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ราชการ การจัดบริการเคลื่อนที่ หรือการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายและไม่จำกัดเวลา เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่สามารถเข้าร่วมได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียม จะช่วยลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการสาธารณะ ผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางหรือ มีข้อจำกัดสามารถเข้าถึงกิจกรรมทางสังคมและการบริการขั้นพื้นฐานได้อีกด้วย เป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.การส่งเสริมสุขภาวะเชิงรุกและการจัดการภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ กำหนดนโยบายและลงทุนในโครงการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกและป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และชะลอการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงในประชากรผู้สูงอายุ ควบคู่กับการพัฒนาระบบการดูแลแบบบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงสูง การสร้างเครือข่ายผู้ดูแลในชุมชน การฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และอาสาสมัครในการดูแลผู้สูงอายุ และการณรงค์สร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การดำเนินการนี้จะนำไปสู่การลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ลดภาระการดูแล สามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาว ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

3.การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกแบบและขับเคลื่อนกิจกรรมสุขภาพ กำหนดให้มีกลไกที่ชัดเจนและเป็นระบบในการให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพของตนเอง และร่วมออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการและบริบทของชุมชนอย่างแท้จริง ควร

ส่งเสริมบทบาทของผู้นำชุมชนและกลุ่มอาสาสมัครในการเป็นแกนนำขับเคลื่อนกิจกรรมสุขภาพ และสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของในหมู่สมาชิกชุมชน ควรพัฒนาระบบโครงการเยี่ยมบ้านแบบบูรณาการให้เป็นรูปธรรม โดยให้บุคลากรทางการแพทย์และอาสาสมัครทำงานร่วมกับครอบครัวและชุมชนในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดบ้าน ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น

สรุป และอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาระบบการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพลได้ดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยเริ่มต้นจากการตอบสนองต่อนโยบายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ จัดทำความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม มีการดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทุกมิติทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านภูมิปัญญาและอาชีพ และด้านสิ่งแวดล้อมและ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม” (Holistic Aging) และแนวคิด “ผู้สูงอายุที่ยังมีพลัง” (Active Aging) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเอง มีคุณค่า และมีบทบาทต่อสังคม นอกจากนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพลยังเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาททั้งในฐานะผู้เรียน ผู้สอน และผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ส่งผลให้เกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจ ซึ่งสะท้อนถึงการใช้จ่ายทางสังคม (Social Capital) และทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาเพื่อสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายสู่กระบวนการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย พบว่าการออกแบบบริการที่ยืดหยุ่น เช่น การจัดกิจกรรมนอกสถานที่หรือจัดในรูปแบบเคลื่อนที่ เป็นอีกประเด็นที่สำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบาง การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกและการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เน้นการป้องกันก่อนเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง โดยใช้ระบบดูแลที่มีชุมชนและเครือข่ายสุขภาพร่วมกันดูแล สุดท้ายการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนถือเป็นหัวใจของกระบวนการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยควรมีกลไกที่เปิดโอกาสให้ชุมชนร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมสุขภาพในระดับพื้นที่ โดยเฉพาะการเยี่ยมบ้านแบบบูรณาการที่ใช้ทีมสหวิชาชีพร่วมกับชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดบ้าน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

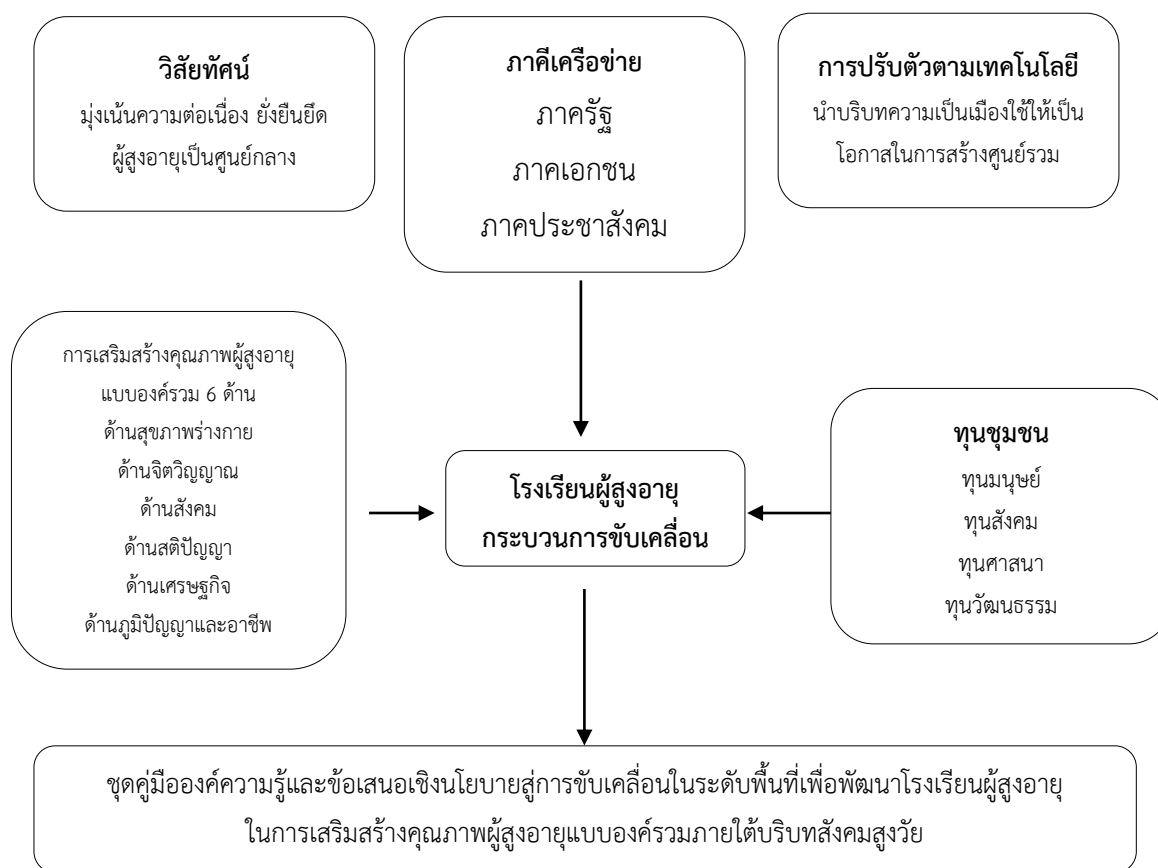
1. การทำวิจัยกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส เช่น ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน และผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง โดยมุ่งเน้นการศึกษาถึงความจำเป็นต้องการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในมิติด้านสุขภาพ มิติด้านการมีส่วนร่วม

ร่วม มิติทางด้านความมั่นคงและการมีหลักประกันในชีวิต เพื่อจะเห็นถึงแนวทางในการนำไปสู่การพัฒนา ศักยภาพของผู้สูงอายุโดยครอบคลุมทุกระดับและลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม

2.การทำวิจัยเพื่อพัฒนาแกนนำผู้สูงอายุในชุมชน และส่งเสริมศักยภาพของภาคีเครือข่าย ให้เป็นผู้นำ ในการจัดการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้สูงระดับอำเภอและระดับจังหวัด เพื่อให้มีความครอบคลุมใน แต่ละพื้นที่และสามารถไปปรับใช้ได้

3.ควรรศึกษาการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยใหม่มาปรับใช้กับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 แผนภูมิการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: บริษัท ออมรินทร์ คอร์ เปอ เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). *ทำเนียบโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้นแบบ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ.

กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>.

คณะกรรมการสถิติระดับจังหวัดพิษณุโลก. (2566). *แผนพัฒนาจังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. 2566–2570. (ฉบับทบทวน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567)*. เข้าถึงได้จาก <https://phitsanulok.nso.go.th/images/statplan2567.pdf>.

พลศักดิ์ หอมสมบัติ และคณะ. (2565). โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 6(2), 540–551. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jeir/article/view/257773>

ภุณัฐ ดิษสวรรณ. (2563, พฤษภาคม-สิงหาคม). โรงเรียนผู้สูงอายุกับการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพชีวิต. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 3(2), 151–160. เข้าถึงได้จาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/209982>

มาริษา รักษากิจ และมาริสา จันทรฉาย. (2564). *รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา*. เข้าถึงได้จาก http://www2.huso.tsu.ac.th/ncom/csd/csdfuf_pdf/f210.pdf.

รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2562). การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 20(3), 54-61.

วันชัย ธรรมสัจการ อัครลักษณ์ ราชพลสิทธิ์ ปรีดี โชติช่วง อังคณา ธรรมสัจการ สมฤดี สงวนแก้ว. (2565). *ชุมชนและศักยภาพในการจัดการตนเอง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนท้องถิ่น. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์*. 14(1), 23-32.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และ ธนิกันต์ ศักดาพร. (2560). *ชุดความรู้การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. นนทบุรี: บริษัท มาตา การพิมพ์ จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *เรียนรู้และเข้าใจวันสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: บริษัทยืนยงการพิมพ์ จำกัด.

สำนักงานสถิติจังหวัดพิษณุโลก. (2566). *สรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุ ปี 2562*. เข้าถึงได้จาก <https://phitsanulok.nso.go.th/>

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2546). *ระเบียบวิธีการวิจัยสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 12)*. กรุงเทพฯ : เพ็ญพูนปรีณติง.
อดุลย์ กันธิดา, พูนชัย ปันนิยะ และ เทพประวิณ จันทรแรง. (2563). *การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*. 6(10), 5362–5380.

Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and Qualitative research*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.