

โรงเรียนผู้สูงอายุ : องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและ
กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
Schools for the Elderly: Factors, Models, Curriculum and
Activities Development for
Health Enhancement of the Elderly

¹มงคลกิตติ โวหารเสาวภาคย์, ²จิราภรณ์ คล้อยปาน และ³ศิวพร จติกุล

¹Mongkonkit Woharnsaovapak, ²Jiraporn Kloypan and ³Sivaporn Jatikun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹mongkhon.k1964@gmail.com

Received May 10, 2020; Revised July 12, 2020; Accepted August 25, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ 2) พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และ 3) ประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เรียนสูงอายุโรงเรียนจำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการแบบสอบถามความคิดเห็นและการสังเกต สัมภาษณ์แบบสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ E_1/E_2 , ค่าเฉลี่ย, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน, P , r และ KR_{20} ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ประกอบและรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ 1) ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม (Social Health) : สีสภาวะ คือ ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มี การ

เปียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน 3) ด้านสุขภาพทางจิต (Mental Health) : จิตภาวนา คือ การมีส่วน ประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ และ 4) ด้านสุขภาพทางปัญญา (Intellectual Health) : ปัญญาภาวนา คือ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ 1) ด้านกายภาวนา คือ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวิตกายบุคคล 2) ด้านสติภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวิตสติบุคคล 3) ด้านจิตภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา : ภาวิตจิตบุคคล และ 4) ด้านปัญญาภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพ และการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวิตปัญญาบุคคล

2. การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

3. การประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 1) ผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตร มีประสิทธิภาพโดยรวม $E_1/E_2 = 81.35/80.25$ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพ 2) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านหลักสูตรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ครูผู้สอน/วิทยากร สนับสนุนการจัดกิจกรรม และกิจกรรมตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : โรงเรียนผู้สูงอายุ, องค์ประกอบ, รูปแบบ, การพัฒนาหลักสูตร, สุขภาพ

Abstract

The purposes of this research included: 1) to study the factors and models of health enhancement of the elderly; 2) to develop curriculums and activities for health enhancement of the elderly; and 3) to assess the efficiency and effectiveness of the

curriculums and activities for health enhancement of the elderly. Key informants included 50 senior citizens studying at the school for the elderly. Research tools were management plan, questionnaires, observations and interviews. Statistics used in this research were E_1/E_2 , mean, standard deviation, P, r and KR_{20} . The results revealed as the followings.

1. Factors and models for health enhancement of the elderly were: 1) Physical health: Gaya-Bhavana i.e. the condition of a person and material environment for responding happiness; 2) Social health: Sila-Bhavana i.e. the feeling of comfort and safety in daily living both in families and society with neither exploitation nor harm towards each other; 3) Mental health: Citta-Bhavana i.e. making merit from within one's mind; and 4) Intellectual health: Panya-Bhavana i.e. wisdom, belief, knowledge, understanding life and nature as they are or realistically see the world.

Model of health enhancement for the elderly: 1) In Gaya-Bhavana i.e. the model for the enhancement of healthy body: Bhavitta-Gaya-Pukkala; 2) In Sila-Bhavana i.e. the model for the enhancement of healthy relations with learning and ways of life: Bhavitta-Sila-Pukkala; 3) In Citta-Bhavana i.e. the model for the enhancement of healthy relations with learning and problems: Bhavitta-Citta-Pukkala; and 4) In Panya-Bhavana i.e. the model for the enhancement of healthy relations with learning, mental and intellect.

2. For curriculums and activities development for health enhancement of the elderly of schools for the elderly, the purposes were to inculcate knowledge and understanding in preparing the elderly for: valuably entering the elderly age; preventing illness and primary self-care; accessing information and media that helped adapting oneself to live happily in the changing world.

3. Results of the assessment of efficiency and effectiveness of curriculums and activities for health enhancement of the elderly were as the followings: 1) In efficiency aspect, the overall efficiency was at $E_1/E_2 = 81.35/80.25$ that was higher than the criteria. This showed that the curriculums and activities for health enhancement of the elderly were efficient; 2) In effectiveness aspect, the overall effectiveness of the curriculum was at high level. The overall effectiveness of activities including instructors, resource persons and materials supports throughout the curriculum that developed the quality of life of the elderly were at high level.

Keywords : Schools for the Elderly, Factors, Models, Curriculum Development, Health,

บทนำ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน การจัดการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย จากเหตุผลดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ นำผลการศึกษามาพัฒนาเป็นหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ และการจัดการสุขภาวะ องค์ประกอบ รูปแบบ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ (ทิศนา แคมมณี, 2545) การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การพัฒนากิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีกรอบแนวคิดที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ที่มีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขของบุคคล สังคม องค์กร แนวคิดทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดการพัฒนาชุมชน สังคม เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดการพัฒนาที่เกื้อหนุนต่อประโยชน์และสุขภาวะของบุคคลและสังคมอย่างยิ่ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 1 การได้มาซึ่งองค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ การศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ (1) หลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักการพัฒนาตน 4 ประการ (2) เอกสารหลักฐานสำคัญที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ (3) รายงานวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ นำผลการศึกษามาสังเคราะห์กำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ประกอบในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้ องค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : ภาวณาด้านด้านสุขภาวะทางสังคม (Social Health) : สีสภาวณาด้านด้านสุขภาวะทางจิต (Mental Health) : จิตภาวณาด้านด้านสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) : ปัญญาภาวณา

ตอนที่ 2 การได้มาซึ่งรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ การศึกษาจากรายงานการวิจัย เอกสาร และการกำหนดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) รายงานการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา รายงานการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ (2) เอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ นำผลการศึกษามาวิเคราะห์และกำหนดเป็นรูปแบบและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ได้รูปแบบและกิจกรรมหลัก 4 รูปแบบ/กิจกรรมหลัก ได้แก่ (1) รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวณาด้านด้านกายบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย (2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวณาด้านด้านบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคม (3) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา : ภาวณาด้านด้านจิตบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การ

พัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา และ 4) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวิตปัญญาบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

ผลการวิจัย

1. องค์ประกอบ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

(1) องค์ประกอบเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ องค์ประกอบหลัก/องค์ประกอบย่อย 1) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : ภาวนา คือ ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆการบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ การมีสุขภาพทางกายที่ดี การมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม 2) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางสังคม (Social Health) : สีสภาวนา คือ ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในการสงเคราะห์ต่อผู้อื่น และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 3) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางจิต (Mental Health) : จิตภาวนา คือ การมีส่วนร่วม ประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ แข่มชื่น ไม่ขุ่นมัว ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ สุขภาพจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพแห่งจิตที่ดี คุณภาพแห่งจิตดี และความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และ 4) องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) : ปัญญาภาวนา คือ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุ่มส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต และการมีความสุขในทางธรรม

(2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รูปแบบกิจกรรมหลัก/กิจกรรมย่อย การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ .1) รูปแบบ ด้านกายภาพ คือ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวิตกายบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2) รูปแบบ ด้านสติปัญญา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวิตสติบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน 3) รูปแบบ ด้านจิตภavana คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา : ภาวิตจิตบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนกิจกรรมย่อย กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการศึกษา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง และ 4) รูปแบบ ด้านปัญญาภavana คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะ และการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวิตปัญญาบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมการทัศนศึกษา กิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษเพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง และกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร หลักการของหลักสูตร ปรัชญาหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร คุณสมบัติผู้เรียน วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน โครงสร้างหลักสูตร รายละเอียดหลักสูตรและกิจกรรม การวัดผลและประเมินผล เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร การประเมินผล

ผลที่คาดหวัง พร้อมทั้งแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้สอน/วิทยากร และผู้เรียน ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและกิจกรรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงร่างหลักสูตรและกิจกรรมกับแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม สอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ มีค่า IOC อยู่ที่ 1.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ในการปรับปรุงหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบฝึกปฏิบัติ ได้มีการนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเพิ่มเติมในเนื้อหา กิจกรรม และมีการแก้ไขคำทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ พร้อมทั้งได้นำปรับปรุงกิจกรรมในทุกหน่วยตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ/ผู้เข้าร่วมสัมมนา ก่อนนำไปทดลองใช้

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 $E_1/E_2 = 81.80/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ด้านสุขภาวะทางปัญญา มีค่า $E_1/E_2 = 80.40/80.25$ แสดงถึงประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (2) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 1) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านหลักสูตร เกี่ยวกับเนื้อหาหลักสูตร โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$) เกี่ยวกับเนื้อหารายวิชา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$) และเกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$) และ 2) ผู้เรียนสูงอายุมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) เกี่ยวกับครูผู้สอน/วิทยากร โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$) เกี่ยวกับสิ่งสนับสนุนการจัดกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$) และเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดหลักสูตรได้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$)

อภิปรายผล

1. องค์ประกอบและรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

องค์ประกอบเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ องค์ประกอบหลัก/องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบหลัก ด้านสุขภาวะทางกาย (Physical Health) : ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ส่วนองค์ประกอบย่อย คือ การมีสุขภาพทางกายที่ดี การมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม สุขภาวะทางกาย หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี หายโรคร้าย นอกจากนี้พระพุทธานุญาตยังกล่าวถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยที่ผู้เรียนมีบทบาทหรือส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทางกาย เรียกว่า กายภาวนา ดังนั้น สุขภาพร่างกาย (Physical Health) เป็นสภาพร่างกายที่มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและความพิการใดๆ อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ รวมถึงความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพดี

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รูปแบบ กิจกรรมหลัก/กิจกรรมย่อย การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

(1) ด้านกายภาวนา คือ รูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกาย : ภาวิตกายบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การจัดการสุขภาพทางกาย ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมร่างกายให้มีสุขภาพะ เรียกว่า “กายภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีร่างกายที่ดีมีสุขภาพะที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว บุคคลเช่นนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” คือ บุคคลที่มีกายที่เจริญแล้ว กล่าวคือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เช่น น้ำ อากาศ ป่าไม้ ที่อยู่อาศัย ชะมุลฝอย อาหาร รู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ ต่อสุขภาพ

ของผู้สูงอายุ การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในมิติทางกายนี้ จึงมีการดูแล 2 ประการ กล่าวคือ ประการที่ 1 การดูแลร่างกายด้านที่เป็นก้อนเนื้อทั้งหมดด้วยปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต ตามความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ประการที่ 2 การดูแลร่างกายด้านการใช้สอยอายุตนะภายในมี 2 วิธี ได้แก่ 1) ใช้ปัญญาพิจารณาและทำการเพื่อการคุ้มครองป้องกันการเสื่อมหรือเสียหาย หรือการเกิดอันตรายอันจะเกิดขึ้นแก่ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ความหมายในข้อนี้ก็คือ ใช้ตา หู จมูก ลิ้น และกายอย่างระมัดระวัง และ 2) หมั่นฝึกฝนพัฒนาการใช้อินทรีย์ทั้ง 5 ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต คือ ใช้อินทรีย์ทั้ง 5 อย่างเป็นกุศลกรรม หลักในข้อนี้อาจเรียกสั้นๆว่า “การกิน อยู่ ดู ฟัง เป็น” ตา ดู ฟัง อย่างมีสติ ดู เป็น ฟัง เป็น ให้ได้ปัญญาและกินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ

(2) ด้านศีลภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ : ภาวนิตศีลบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การเสริมสร้างสุขภาพของบุคคลและสังคม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนรูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมสังคมให้มีสุขภาพเรียกเป็นคำเฉพาะว่า “ศีลภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีระบบศีลหรือสังคมที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวนิตศีลบุคคล” คือ บุคคลผู้มีศีลที่เจริญแล้ว กล่าวคือ มีความสัมพันธ์ที่ดี เกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ เข้าใจต่อกันระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม ตลอดจนแพทย์หรือพยาบาลที่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุยามเจ็บป่วย ความสัมพันธ์ที่ดีเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างไม่หวาดหวั่น ถึงแม้จะไม่สามารถรักษาโรคหรืออาการเจ็บปวดทรมานได้ แต่ผู้สูงอายุก็ได้มีโอกาสในระยะสุดท้ายของชีวิตกับบุคคลอันเป็นที่รักและญาติๆ เพื่อนบ้านในสังคมอย่างมีความสุข

(3) ด้านจิตภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา : ภาวนิตจิตบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนกิจกรรมย่อย กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการศึกษา กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการศึกษาตามความสนใจและความถนัดของตนเอง รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้าง

เสริมจิตใจให้มีสุขภาพ เรียกว่าเป็นคำเฉพาะว่า “จิตภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีจิตใจที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวิตจิตบุคคล” คือ บุคคลผู้มีจิตที่เจริญแล้ว การดูแลจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพหรือมีภาวะที่เป็นสุขเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญมากประการหนึ่ง การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในมิติทางจิตใจนี้

(4) ด้านปัญญาภาวนา คือ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพ และการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา : ภาวิตปัญญาบุคคล กิจกรรมหลัก คือ การนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขขึ้น การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วนกิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมการทัศนศึกษา กิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษเพื่อถ่ายทอดความรู้ในด้านต่างๆ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญและมีประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง และกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน รูปแบบที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมปัญญาให้มีสุขภาพ เรียกว่าเป็นคำเฉพาะในทางพระพุทธศาสนาว่า “ปัญญาภาวนา” โดยยึดหลักการว่า ถ้าบุคคลได้รับการดูแลและพัฒนาจนมีปัญญาที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์มั่นคงแล้ว เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” คือ บุคคลผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในมิติทางปัญญานี้ จึงมีการดูแลหรือทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา รู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้ เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศลอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญ พัฒนาจนรู้จักหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระ สุขเกษม ไร้ทุกข์ การดูแลด้วยความเมตตากรุณาในมิติทางปัญญาของผู้สูงอายุนี้ตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “วิปัสสนา” คือ ปัญญาที่กำหนดรู้สังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกอีกอย่างว่า “วิปัสสนาภาวนา” หรือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ดังที่ อรรถกถาอากังเขยยสูตร กล่าวว่า “ควรบำเพ็ญอุปัฏฐาสิกขาด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน” วิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างปัญญาจะต้องประกอบด้วยขั้นตอนหรือกระบวนการที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือการศึกษาเกี่ยวกับโรคและชีวิตตนเองให้เข้าใจอย่างแท้จริงและตามความความเป็นจริง 2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด นำสิ่งที่ได้ฟัง ได้ศึกษามานั้นมาคิด

พิจารณา วิเคราะห์ทบทวนจนเข้าใจอย่างชัดเจน (โยนิโสมนสิการ) มีพลังและกำลังใจในการดูแลตนเองอย่างมุ่งมั่น และ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม ปฏิบัติบำเพ็ญ จะเห็นว่า สภาวธรรมที่นำมาพิจารณาหรือฝึกอบรมให้เกิดปัญญานั้นมีจำนวนมาก เช่น ชั้น 5 อายตนะ 12 เป็นต้น เมื่อพิจารณาโดยเนื้อหา ได้แก่ ชีวิตในส่วน 2 ส่วนด้วยกัน คือ รูปหรือร่างกาย และนามหรือจิตใจนั่นเอง กล่าวโดยสรุป คือการพิจารณาสภาวธรรมของร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริง โดยยกขึ้นสู่สามัญลักษณะว่า เป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก ปิศันอยู่เป็นนิจ และเป็นอนัตตา คือ เป็นสภาพหาตัวตนมิได้ อย่างนี้จัดเป็น“วิปัสสนากัมมัฏฐาน”

2. การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้น เข้าถึงข่าวสารและสื่อต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร หลักการของหลักสูตร ปรัชญาหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร คุณสมบัติผู้เรียน วิธีเรียนและข้อกำหนดการเรียน โครงสร้างหลักสูตร รายละเอียดหลักสูตร และกิจกรรม การวัดผลและประเมินผล เครื่องมือการวัดผลและประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร การประเมินผล ผลที่คาดหวัง พร้อมทั้งแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้สอน/วิทยากรและผู้เรียน ผลการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและกิจกรรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โครงสร้างหลักสูตรและกิจกรรมกับแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม สอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ มีค่า IOC อยู่ที่ 1.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในการปรับปรุงหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกปฏิบัติ ได้มีการนำข้อเสนอแนะไปปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมในเนื้อหา กิจกรรม และมีการแก้ไขค่าทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ พร้อมทั้งได้นำปรับเปลี่ยนกิจกรรมในทุกหน่วยตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ/ผู้เข้าร่วมสัมมนา ก่อนนำไปทดลองใช้

ผลการวิจัยดังกล่าว อภิปรายผลได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเป็นสำคัญเพราะจะทำให้เห็นโครงสร้างของหลักสูตรได้ชัดเจนและเป็นเครื่องชี้แนวทางของหลักสูตร เป็น

ตัวกำหนดทิศทางในการจัดการเรียนการสอนสอดคล้องกับอำนาจ บัณฑิต กล่าวไว้ว่า แบบหรือแปลนบ้านหรือพิมพ์เขียวของบ้าน จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น ฐานราก เสา พื้น ฝา เพดาน หลังคา ฯลฯ สำหรับหลักสูตรก็เช่นเดียวกันจะต้องมีองค์ประกอบครบครัน หากไม่แล้ว ผู้ใช้หลักสูตรจะไม่สามารถนำหลักสูตรไปใช้อย่างได้ผลองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ได้แก่ เป้าหมายและนโยบายการศึกษา (Education goals and Policies) หมายถึง สิ่งที่รัฐต้องการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษา จุดหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) หมายถึง ผลรวมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากเรียนจบหลักสูตรไปแล้ว รูปแบบและโครงสร้างหลักสูตร (Types and Structures) หมายถึง ลักษณะและแผนผังที่แสดงการแจกแจงวิชาหรือกลุ่มวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ จุดประสงค์ของวิชา (Subject Objectives) หมายถึง ผลที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนหลังจากที่ได้เรียนวิชานั้นแล้ว เนื้อหา (Content) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ทักษะ และความสามารถที่ต้องการให้มี 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 ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพและประสิทธิภาพการเรียนการสอนและสอดคล้องกับบุญเลี้ยง ทุมทอง ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรที่สำคัญ กล่าวคือ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) หมายถึง ความตั้งใจหรือความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้ที่จะผ่านหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดทิศทางและขอบเขตให้การให้การศึกษาแก่เด็ก ช่วยในการเลือกเนื้อหาและกิจกรรม ตลอดจนใช้เป็นมาตรการอย่างหนึ่งในการประเมินผล เนื้อหา (Content) เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแล้ว กิจกรรมขั้นต่อไปคือ การเลือกเนื้อหา ประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่คาดว่าจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการตั้งแต่การเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์ การเรียงลำดับเนื้อหาสาระ

พร้อมทั้งการกำหนดเวลาเรียนที่เหมาะสม การนำหลักสูตรไปใช้ (Curriculum Implementation) เป็นการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดทำวัสดุหลักสูตร ได้แก่ คู่มือครู เอกสารหลักสูตร แผนการสอน แนวการสอนและแบบเรียน เป็นต้น และการประเมินหลักสูตร (Evaluation) คือ การหาคำตอบว่า หลักสูตรสัมฤทธิ์ผลตามที่กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมายหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและอะไรเป็นสาเหตุ การประเมินผลหลักสูตรเป็นงานใหญ่และมีขอบเขตกว้างขวาง ผู้ประเมินจำเป็นต้องวางโครงการประเมินผลไว้ล่วงหน้า กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เหมาะสมจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน ซึ่งเกิดจากกระบวนการพัฒนารูปแบบของหลักสูตร ดังที่ Tyler, R.W. ที่ได้วางระบบโครงสร้างหลักสูตรโดยใช้วิธี Mean-Ends Approach ซึ่งเป็นรูปแบบที่ได้รับการยอมรับและรู้จักกันดี ซึ่งมีหลักการและเหตุผลในการพัฒนาหลักสูตรว่า ในการพัฒนาหลักสูตรจะตอบคำถามพื้นฐาน 4 ประการ คือ 1) มีจุดมุ่งหมายทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรแสวงหา 2) มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจัดขึ้นเพื่อช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้ 3) จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร 4) จะทราบได้อย่างไรว่าจุดมุ่งหมายดังกล่าวได้บรรลุตามที่กำหนดไว้ หลักการและเหตุผลทั้ง 4 ประการนี้ จะต้องตอบคำถามเรียงตามลำดับ ดังนั้นความมุ่งหมาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะกำหนดรายละเอียดในข้ออื่นๆ ตามมา ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของ Tyler มีลักษณะที่สำคัญพอสรุปได้ คือ จุดมุ่งหมาย เป็นตัวกำหนดควบคุมการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียน การเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนที่คาดหวังว่าจะให้ผู้เรียนมีประสบการณ์การจัดกิจกรรมในการเรียนการสอนและส่วนเสริมหลักสูตร การจัดประสบการณ์การเรียนรู้อาจต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ในด้านเวลาต่อเวลา และเนื้อหาต่อเวลา และการประเมินผล เพื่อตรวจสอบดูว่าการจัดการเรียนการสอนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายตามที่กำหนดไว้หรือไม่ สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบที่สำคัญๆ ได้แก่ จุดมุ่งหมาย/จุดประสงค์ เนื้อหา/ประสบการณ์ วิธีการจัดประสบการณ์/วิธีสอน และการประเมินผลหลักสูตร

3. การประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

(1) ผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ด้านสุขภาพทางกาย มีค่า $E_1/E_2 = 82.20/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ด้านสุขภาพทางสังคม มีค่า $E_1/E_2 = 80.00/80.25$ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ด้านสุขภาพทางจิต มีค่า $E_1/E_2 = 81.80/80.25$ และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ด้านสุขภาพทางปัญญา มีค่า $E_1/E_2 = 80.40/80.25$ แสดงถึงประสิทธิภาพหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ เมื่อมองโดยภาพรวม ประสิทธิภาพของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ด้วยเหตุผลที่ว่า คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่การวิเคราะห์ผู้เรียน การวิเคราะห์เนื้อหา กำหนดองค์ประกอบหลักของแต่ละข้อ กำหนดวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบหลักของแต่ละข้อ และเขียนเนื้อหา โดยคำนึงถึงผู้เรียนสูงอายุเป็นสำคัญ เช่น ในส่วนของขั้นตอนการวิเคราะห์ผู้เรียน คณะผู้วิจัยมองภาพรวมถึงลักษณะผู้เรียนสูงอายุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้เรียนสูงอายุออกเป็น 4 ลักษณะ คือ ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางอารมณ์ ลักษณะทางสังคม และลักษณะทางสติปัญญา โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการรับรู้เนื้อหาวิชาตามหลักภาวนา 4 จึงกำหนดเนื้อหาออกเป็น 4 หน่วยเพื่อง่ายต่อการเรียนรู้

ในขั้นตอนวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คณะผู้วิจัยใช้การบูรณาการเนื้อหาตามหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุ ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาไว้แล้ว กล่าวคือ หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุและหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา แนวคิดของนักวิชาการ เป็นเนื้อหาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ เหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้แผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 กล่าวคือ ผู้เรียนสูงอายุที่เข้ารับการอบรมทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและผ่าน

จุดประสงค์ของการเรียนรู้ทุกหน่วย ร้อยละ 80 ขึ้นไป อภิปรายผลได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมมีความสนใจต่อเนื้อหาของหลักสูตรและกิจกรรมเป็นอย่างมาก กล่าวคือเนื้อหาทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ เรื่องการดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องการบริหารจิต การนันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น และเทคโนโลยีการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นความรู้ที่ตรงกับวัยของผู้เรียนสูงอายุ ผลของความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและกิจกรรมที่เรียนจะทำให้ผู้สูงอายุนำไปใช้กับตนเองได้ทันที ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีของแมคคัลสกี (McClusky, 1975) ที่เสนอทฤษฎีว่าด้วยความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุว่า ประกอบด้วย ความต้องการที่จะมีส่วนร่วมในสังคม (Social Participation) และศักยภาพแห่งตน (Self Actualization) โดยที่ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยความต้องการการศึกษาที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการความรู้พื้นฐานในการปรับตัว 2) ความต้องการแสดงออก 3) ความต้องการที่จะให้และถ่ายทอดแก่ผู้อื่น 4) ความต้องการควบคุมสถานการณ์ และ 5) ความต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น และไม่มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียวส่วนมูดี (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 ซึ่งในแต่ละกิจกรรมได้กำหนดให้เสริมประสบการณ์ของตนเป็นส่วนหนึ่งของการอภิปราย ดังนั้น ความรู้สึกได้ถ่ายทอดจึงเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมในหลักสูตรนี้อย่างสม่ำเสมอ สำหรับด้านความต้องการควบคุมสถานการณ์ ปรากฏในกิจกรรมของหลักสูตรนี้เช่นกัน อาทิ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ มีกิจกรรมจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นร่วมกัน

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

นอกจากนี้ผู้เรียนสูงอายุก็นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ ในทันที เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกาย การเป็นจิตอาสาทำความดีด้วยหัวใจ การไหว้พระสวดมนต์ การเจริญจิตภาวนา การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ธนาคารความดี เป็นต้น ซึ่งความรู้และประสบการณ์เหล่านี้เสริมสร้างสุขภาวะให้ผู้เรียนสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและต่างก็มีความสุขในการเข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื้อหาและกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในการทำกิจกรรมต่างๆ ผู้เรียนสูงอายุให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่มีรวมทั้งมีการนำกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้านต่อด้วย ทำให้ผู้เรียนสูงอายุสนุกสนานและชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมร่วมกันและครูผู้สอนหรือวิทยากรที่มาบรรยายให้ความรู้ล้วนเป็นผู้ที่มีความรู้เหมาะสมโดยตรงกับจุดประสงค์ของแต่ละเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ มีความเชี่ยวชาญในด้านที่นำมาให้ความรู้ มีความยุติธรรมต่อการวัดผลประเมินผล และมีความเป็นกันเองกับผู้เข้าเรียน และในระหว่างการเรียนรู้ได้มีการฝึกฝน มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันในทุกหน่วยการเรียนรู้ ส่วนสิ่งสนับสนุนการจัดกิจกรรม เพราะเป็นสิ่งที่คุณครูหรือวิทยากรเตรียมมาพร้อมกับความรู้ที่นำมาถ่ายทอด ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมเพราะเป็นวัดหรือศาสนสถาน สะดวก ร่มรื่น ใกล้กับที่พักหรือบ้านที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ บรรยากาศในชั้นเรียนก็เป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ดี เพราะทุกคนต่างก็ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ต่างมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ เมื่อร่วมกันทำกิจกรรมในแต่ละรายวิชาเรียนก็ได้รับความร่วมมือจากผู้เรียนสูงอายุน้อย่างดี ทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอนเป็นกันเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จึงส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนสูงอายุน่าชื่น

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทีศนา แคมมณี. (2545). *รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อึ้ง บั้วศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตร การออกแบบและพัฒนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2554). *การพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ : บริษัทแอกทีฟ พรินท์ จำกัด.