แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา*

Approaches to Guidelines for Developing Lifelong Learning Skills for the Elderly: Quality of Life and Vocational Training Center for the Elderly, Champa Wai Subdistrict, Phayao Province

วัชระ จตุพร, วิลาวัลย์ สมยาโรน, นริศรา เสือคล้าย, อาภาพรรณ ประทุมไทย, สุนทร คล้ายอ่ำ, ลำไย สีหามาตย์, น้ำฝน กันมา และณัฐวุฒิ สัพโส

Watchara Jatuporn, Wilawan Somyaron, Narissara Suaklay, Arpapun Prathumthai, Sunthon Khlai-um, Lumyai Seehamat, Namfon Gunma and Natthawut Supphaso

วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา, ประเทศไทย

School of Education, University of Phayao, Thailand

Corresponding Author, E-mail: watbbk@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ และ 2) พัฒนาแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน มีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ จำนวน 5 คน และสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาแนวทาง จำนวน 5 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จำนวน 66 คน ได้จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) และทำการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วย ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการจำแนกประเภทข้อมูล

---

*ได้รับบทความ: 7 มกราคม 2568; แก้ไขบทความ: 26 เมษายน 2569; ตอบรับตีพิมพ์: 27 เมษายน 2569

Received: January 7, 2025; Revised: April 26, 2026; Accepted: April 27, 2026

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.29, S.D. = 0.370) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ทักษะการคิดแก้ปัญหา และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

2. แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 9 แนวทาง และ 32 วิธีดำเนินการ ครอบคลุมทักษะการคิดแก้ปัญหา การใช้ชีวิตในสังคม ด้านสุขภาวะ การวางแผนและการจัดการการเงิน การรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ การสื่อสาร การใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย การทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ และด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

คำสำคัญ: ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต; ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ; แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต

Abstract

This study aimed to: (1) examine the current state of lifelong learning skills development among older adults, and (2) develop guidelines for enhancing lifelong learning skills of older adults at the Quality of Life Development and Occupational Promotion Center for Older Adults in Champa Wai Subdistrict, Phayao Province. The research employed a mixed-methods approach. Three experts validated the research instruments, five experts evaluated the appropriateness and feasibility of the proposed guidelines, and five key informants were interviewed to develop the guidelines. The sample consisted of 66 older adults from the center, selected through purposive sampling based on Krejcie and Morgan's table. The research instruments included a questionnaire, an interview form, and an evaluation form for appropriateness and feasibility. Quantitative data were analyzed using frequency, mean, and standard deviation, while qualitative data were analyzed through content analysis and data categorization.

The results revealed that:

1. The development of lifelong learning skills among the elderly was, overall, at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.27, S.D. = 0.370). The skill with the highest mean score was problem-solving thinking, while the skill with the lowest mean score was information technology.

2. The guidelines for developing lifelong learning skills among the elderly consisted of 9 approaches and 32 operational procedures, covering the following skill areas: problem-solving thinking, social living, well-being, financial planning and management, information literacy and reading literacy, communication, safe living at home and in public, teamwork and interpersonal relations, and information technology.

Keywords: Lifelong Learning Skills; Lifelong Learning Skills Among Older Adults; Approaches for Developing Lifelong Learning Skills

1. บทนำ

การก้าวสู่สังคมสูงวัยของประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีนิยามที่แตกต่างกันตามบริบทการดำเนินชีวิต โดยกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุ คือ 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 นิยามผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป จากสถิติผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุย้อนหลัง 3 ปี (พ.ศ.2566-2568) พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุ 13,604,929 คน, 13,602,188 คน และ 13,994,045 คน ตามลำดับ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2569) เมื่อพิจารณาพบแนวโน้มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมส่งผลกระทบต่อระบบการดูแลสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงจากการเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย และมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และการสูญเสียความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการและความจำเป็นในการช่วยเหลือดูแลสุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning Skills) เป็นรูปแบบหนึ่งของการศึกษาที่เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยตัวเอง สามารถเรียนรู้ได้ต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด วัยผู้ใหญ่หรือวัยชราสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตัวเอง และการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่งทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้แก่ Creativity หรือความคิดสร้างสรรค์ Problem Solving หรือการแก้ปัญหา Critical Thinking หรือการคิดเชิงวิพากษ์ Communication หรือการสื่อสาร Collaboration หรือการประสานงาน Adaptability หรือการปรับตัว Curiosity หรือความอยากรู้อยากเห็น (มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2566) ซึ่งการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนจะต้องเสริมสร้างความรู้และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

จากงานวิจัยหลายผลงานชี้ให้เห็นถึงสภาพปัญหาของการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น อรอำไพ บุรานนท์ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามความต้องการของผู้สูงอายุศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานคร ยังพบว่าขาดการจัดกิจกรรมสร้างความรู้ให้ผู้สูงอายุอย่างเพียงพอในการดูแลสุขภาพ และจากการศึกษาทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นของผู้สูงอายุ ของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2566) พบว่า มีทักษะที่จำเป็นที่ต้องพัฒนาตลอดช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม ความมั่นคง ความปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง และเทคโนโลยี และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา จัดตั้งเมื่อวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2542 ปัจจุบันตั้งอยู่ที่วัดบุญเรือง ตำบลจำป่าหวาย อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้ง คือ เพื่อส่งเสริม กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ชุมชน สังคม เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหา ผู้สูงอายุยากไร้และขาดคนดูแล เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 80 คน มีการเรียนรู้ทักษะด้านอาชีพที่สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ช่วยเหลือตนเองต่อไป จากการดำเนินการที่ผ่านมา พบว่า ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย ประสบปัญหาด้านสุขภาวะและศักยภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงปัญหาความยากจนขาดรายได้ และผู้สูงอายุต้องดูแลบุตรหลานและหาเลี้ยงชีพเองทำให้เกิดความลำบากและท้อแท้ในชีวิต ผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้ในการเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันจึงถูกหลอกลวงได้ง่าย ชุมชนยังไม่มีแนวทางที่ชัดเจนในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน เพราะขาดหน่วยงานที่ช่วยขับเคลื่อนการดำเนินการต่างๆ และผู้สูงอายุยังขาดทักษะการเรียนรู้ต่างๆ โดยเฉพาะทักษะที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ รวมถึงการจัดการในเรื่องความปลอดภัยในทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น
(วัลภา ยอดมิ่ง, การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 พฤศจิกายน 2567)

จากความสำคัญและปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวทางและกิจกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และผู้นำชุมชนหรือหน่วยงานต่างๆ ได้มีแนวทางในการช่วยเหลือและขับเคลื่อนสังคมผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น จึงสนใจศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยพัฒนาแนวทางการยกระดับสุขภาวะผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสภาพการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา

2. เพื่อพัฒนาแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ได้ออกแบบการวิจัยเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษากรอบแนวคิดทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) ศึกษาระดับทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต 3) ยกร่างแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ฉบับที่ 1 และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน 4) ยกร่างแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ฉบับที่ 2 จากการประชุมสนทนากลุ่ม จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นคนละชุดกับผู้ทรงคุณวุฒิในการยกร่างแนวทางฯ และ 5) ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางจากผู้ทรงคุณวุฒิ และพัฒนาเป็นฉบับสมบูรณ์ มีขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา จำนวน 66 คน ได้จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) และทำการเลือกแบบเจาะจงให้ได้จำนวนผู้สูงอายุครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา จำนวน 66 คน ใช้เพื่อตอบแบบสอบถาม และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้เกี่ยวกับชุมชนและผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน ใช้เพื่อสัมภาษณ์หาแนวทางการพัฒนา

3. กรอบแนวคิดการวิจัย คือ ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ โดยทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุจากแนวคิดของสุบิน ไชยยะ (2562, หน้า 168-180); สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2566); ไทยรัฐ ออนไลน์ (2566); ภัทรพล รงลอง (2567); ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2565) และมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (2566) แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 9 ประการ ได้แก่ 1) ทักษะการคิดแก้ปัญหา 2) ทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ 3) ทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ 4) ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ 5) ทักษะการสื่อสาร 6) ทักษะทางสุขภาวะ 7) ทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน 8) ทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย และ 9) ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ถึงระดับการดำเนินการของการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินร่างแนวทางการพัฒนาทักษะการ

เรียนรู้ตลอดชีวิต ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเที่ยงตรงมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และด้านความเชื่อมั่นการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีค่าเท่ากับ .95 จำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามมีจำนวน 68 ข้อ และข้อสัมภาษณ์มีจำนวน 9 ข้อ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยประสานงานกับศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวายเพื่อส่งแบบสอบถามโดยตรงกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและชี้แจงทำความเข้าใจถึงรายละเอียดของการทำวิจัย เพื่อขอความร่วมมือและการยินยอมในการตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 66 ฉบับ ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ระยะเวลา 30 วัน และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้จำนวน 66 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 100

6. การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น ข้อมูลเชิงปริมาณใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การตอบข้อคำถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ใช้วิธีการจำแนกประเภทข้อมูล (Typological analysis) การเปรียบเทียบข้อมูลและการสร้างข้อมูลแบบอุปนัย เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย 5 ระดับ แบ่งช่วงคะแนนดังนี้ 4.51-5.00 (มากที่สุด) 3.51-4.50 (มาก) 2.51-3.50 (ปานกลาง) 1.51-2.50 (น้อย) และ 1.00-1.50 (น้อยที่สุด) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุมี 9 ประการ ได้แก่ ทักษะการคิดแก้ปัญหา ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม ทักษะทางสุขภาวะ ทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน ทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย ทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ และทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ทักษะการคิดแก้ปัญหา ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม และทักษะทางสุขภาวะ และทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม

การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ	การแปลผล			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. ทักษะการคิดแก้ปัญหา	3.64	0.561	มาก	1
2. ทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ	3.26	0.587	ปานกลาง	4
3. ทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์	3.12	0.641	ปานกลาง	7
4. ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ	3.06	0.627	ปานกลาง	8
5. ทักษะการสื่อสาร	3.24	0.740	ปานกลาง	5
6. ทักษะทางสุขภาวะ	3.27	0.493	ปานกลาง	3
7. ทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน	3.27	0.552	ปานกลาง	3
8. ทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย	3.23	0.601	ปานกลาง	6
9. ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม	3.34	0.592	ปานกลาง	2
รวม	**3.27**	**0.370**	**ปานกลาง**	

2. ผลการพัฒนาแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ นำไปสู่การสัมภาษณ์เพื่อยกร่างแนวทาง ฉบับที่ 1 และการประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาเป็นแนวทางฉบับสมบูรณ์ จึงพบว่า ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย ความเหมาะสมเท่ากับ 4.69 และความเป็นไปได้เท่ากับ 4.59 และพัฒนาเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 9 แนวทาง 32 วิธีดำเนินการ ดังนี้

แนวทางที่ 1 การพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาความสามารถในการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2) พัฒนาความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง 3) พัฒนาความสามารถในการใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 4) พัฒนาความสามารถในการพิจารณาทางเลือกที่หลากหลายในการตัดสินใจแก้ปัญหา 5) พัฒนาความสามารถในการทำงานหรือการแก้ปัญหาร่วมกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพ และ 6) พัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาเมื่อวิธีเดิมไม่ได้ผล

แนวทางที่ 2 การพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตในสังคมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนหรือส่งเสริมการทำกิจกรรมอาสาสมัคร 2) พัฒนาความสามารถในการเรียนรู้และอยู่ร่วมกับคนต่างวัย และ 3) พัฒนาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางที่ 3 การพัฒนาทักษะทางสุขภาวะเพื่อส่งเสริมความพร้อมในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) สร้างความเข้าใจในโรคหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ และพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติตนตามแนวทางการรักษาให้เหมาะสม 2) ส่งเสริมการเรียนรู้และการใช้เครื่องมือหรือเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อช่วยดูแลสุขภาพ และ 3) พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการความเครียดของตนอย่างเหมาะสม

แนวทางที่ 4 การพัฒนาทักษะการวางแผนและการจัดการการเงินเพื่อส่งเสริมความมั่นคงและการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการรู้เท่าทันสังคม วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลทางการเงินก่อนตัดสินใจใช้จ่ายหรือออมเงิน 2) พัฒนาความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลทางการเงินที่จำเป็นต่อการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน และ 3) ส่งเสริมให้มีการประเมินความเหมาะสมของการใช้เงินให้สอดคล้องกับรายได้

แนวทางที่ 5 การพัฒนาทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือเพื่อเตรียมพร้อมด้านความรู้ใหม่ในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาความสามารถในการค้นหาและเข้าถึงข้อมูลหรือข่าวสารที่ต้องการได้ด้วยตนเอง 2) พัฒนาความสามารถในการพิจารณาและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับ 3) พัฒนาความสามารถในการนำข้อมูลหรือความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 4) พัฒนาความสามารถในการเข้าใจเนื้อหาจากการอ่านหรือการรับฟังได้อย่างถูกต้อง

แนวทางที่ 6 การพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาความสามารถในการพูดคุยและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพ 2) พัฒนาความสามารถในการสื่อสารกับครอบครัวหรือบุคคลรอบตัวให้สามารถเข้าใจตรงกัน และ 3) พัฒนาความสามารถในการแสดงความต้องการหรือความคาดหวังของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ

แนวทางที่ 7 การพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัยเพื่อลดภัยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) ส่งเสริมความรู้ในการป้องกันอุบัติเหตุเมื่อใช้ถนน ทางเท้า หรือยานพาหนะ 2) ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสิทธิและรูปแบบที่พักอาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 3) พัฒนาความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือหน่วยงานของรัฐได้เมื่อเกิดเหตุจำเป็น

แนวทางที่ 8 การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ในสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการ 1) ส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจและให้อภัยผู้อื่นเมื่อเกิดความขัดแย้ง

2) ส่งเสริมความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 3) ส่งเสริมความสามารถในการทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นทีมได้อย่างเหมาะสม 4) ส่งเสริมความสามารถในการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดีตามสถานการณ์

แนวทางที่ 9 การพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม วิธีดำเนินการ 1) พัฒนาความสามารถในการนำข้อมูลหรือความรู้ที่ค้นหาได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 2) พัฒนาความสามารถในการค้นหาข้อมูลหรือข่าวสารที่ต้องการจากสื่อดิจิทัลได้ด้วยตนเอง และ 3) สร้างความตระหนักถึงผลกระทบของการใช้และการเผยแพร่สื่อหรือเทคโนโลยีดิจิทัลต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำประเด็นที่มีความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุมาใช้ในการอภิปรายให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้อ ดังต่อไปนี้ 1) สภาพทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ และ 2) แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ผลการวิจัยพบว่า สภาพการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยทักษะด้านต่างๆ ที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับยุคที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน และทักษะการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเรื่องของเทคโนโลยีสารสนเทศ และเรื่องการเงินที่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเตรียมตัวในเรื่องดังกล่าว แต่ในบริบทของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา มีผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีอายุค่อนข้างมากคือช่วง 66-71 ปี และประกอบอาชีพเกษตรกรรม จึงอาจส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตในเรื่องดังกล่าวและ กอร์ปกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่ติดบ้านและร่วมงานเฉพาะในชุมชนที่ใกล้ชิดกันก็อาจเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้การเรียนรู้ในภาพกว้างยังไม่ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับงานวิจัยของสิรินธร สินจินดาวงศ์ และผุสดี กลิ่นเกษร (2563, หน้า 70-83) ที่ได้ศึกษาการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถและทักษะชีวิตในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุคือต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเงิน การงาน และสุขภาพ

2. ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุด้านทักษะการคิดแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา เป็นทักษะที่

จำเป็นและเกิดจากประสบการณ์ที่สั่งสมผ่านมาหลายปีซึ่งผู้สูงอายุผ่านเหตุการณ์ในการแก้ปัญหาต่างๆ มามากกว่าจึงอาจทำให้การพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหานำไปสู่การพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ ได้ดีขึ้นเพราะหากคิดแก้ปัญหาได้เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็จะใช้ทักษะนี้ในการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาหรือรู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผลการวิจัยพบว่า ทักษะด้านการคิดแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติ์ธเนศ สว่างวรนาถ และชมสุภัค ครุฑกะ (2561, หน้า 207- 215) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ พบว่า ทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุด้านการคิดแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณอยู่ในระดับมาก

3. ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยมิติต่างๆ ที่มีความครอบคลุมต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา การใช้ชีวิตในสังคม สุขภาวะ การวางแผนและการจัดการการเงิน การรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือการสื่อสาร การใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย การทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์และด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งสำหรับผู้สูงอายุและวัยต่างๆ ต้องเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพราะสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาแต่ด้วยวัยของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ มากมายทั้งทางบวกและทางลบ การมีแนวทางที่ครอบคลุมมากที่สุดจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมสำหรับการอยู่ในสังคมปัจจุบัน ด้วยการงานและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหากผู้สูงอายุไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีอาจทำให้มีความทุกข์ทั้งทางกายและจิตใจในบั้นปลายชีวิตได้ จึงทำให้ผลการวิจัยพบว่ามีแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตมากถึงเก้าแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอำไพ บุรานนท์ (2554) ที่ได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามความต้องการของผู้สูงอายุศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามความต้องการของผู้สูงอายุครอบคลุมในมิติของทางกายหรือสุขภาวะและการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย ทางจิตใจหรือทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ ทางสังคมหรือการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ และทางเศรษฐกิจหรือการวางแผนและการจัดการการเงิน ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางที่เกิดจากผลการวิจัยนี้

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้นำชุมชน หน่วยงานทางการศึกษาและหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดอย่างยั่งยืน เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าทักษะการคิดแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด

1.2 ผู้นำชุมชน หน่วยงานทางการศึกษา และหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องควรเร่งส่งเสริมทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภัยจากโลกไซเบอร์ โดยเฉพาะในประเด็นความสามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรนำแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้านโดยเรียงลำดับการยกระดับตามผลการวิจัย เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางดังกล่าวว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด

1.4 หน่วยงานท้องถิ่นควรนำแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไปใช้พัฒนาหลักสูตรระยะสั้นสำหรับจัดการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเรื่องกลยุทธ์เชิงรุกในการพัฒนาทักษะเทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุในยุคการเปลี่ยนแปลงที่พลิกผันเนื่องจากผลการวิจัยยังมีข้อค้นพบว่าทักษะด้านนี้มีค่าเฉลี่ยต่ำควรได้รับการพัฒนา

2.2 ควรศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาความสามารถในการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัยในยุคดิจิทัลเนื่องจากผลการวิจัยยังมีข้อค้นพบว่าทักษะด้านนี้มีค่าเฉลี่ยต่ำควรได้รับการพัฒนา

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางที่ใช้เป็นกรอบการปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แก่ 1) ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งประกอบไปด้วย 9 ประการที่จะนำไปสู่แนวทางการพัฒนา ได้แก่ (1) ทักษะการคิดแก้ปัญหา (2) ทักษะการรู้สารสนเทศและการรู้หนังสือ (3) ทักษะการทำงานเป็นทีมและการมีมนุษยสัมพันธ์ (4) ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (5) ทักษะการสื่อสาร (6) ทักษะทางสุขภาวะ (7) ทักษะการวางแผนและการจัดการการเงิน (8) ทักษะการใช้ชีวิตในบ้านและนอกบ้านอย่างปลอดภัย และ (9) ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม และจากการศึกษาเปรียบเทียบและเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่ได้ พบว่า ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตส่วนใหญ่เป็นทักษะที่จำเป็นในปัจจุบันที่เป็นยุคดิจิทัลและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ 2) แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต งานวิจัยนี้ช่วยระบุแนวทางในการนำไปสู่การปฏิบัติเป็นลำดับขั้นจากการดำเนินการที่จะประสบความสำเร็จมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรมมากขึ้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

8. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากโครงการ 1 คณะ 1 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ 2568 ขอขอบพระคุณชุมชนผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลจำป่าหวาย จังหวัดพะเยา ผู้นำชุมชน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และมหาวิทยาลัยพะเยาที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2569). *สถิติผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก https://www.dop.go.th/en/know/1

กิตติ์ธเนศ สว่างวรนาถ และชมสุภัค ครุฑกะ. (2561). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะทางปัญญาของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก,* 20(1), 207-215.

ไทยรัฐออนไลน์. (2566). *5 ทักษะจำเป็นกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล*. เข้าถึงได้จาก https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2696057

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 10 ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ภัทรพล รงลอง. (2567). *ทักษะดิจิทัลกับสังคมผู้สูงอายุ: การเชื่อมต่อเพื่อคุณภาพชีวิตในยุคดิจิทัล*. เข้าถึงได้จาก https://blog.think-digital.app/2024/12/16/digital-aging-society/

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (2566). *การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)*. เข้าถึงได้จาก https://www.hcu.ac.th/article/(Lifelong%20Learning)

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ. (2565). *แนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2566). *ทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก http://www.onec.go.th

สิรินธร สินจินดาวงศ์ และผุสดี กลิ่นเกษร. (2563). การเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงวัย. *การประชุมวิชาการและเผยแพร่ผลงานวิจัยคัดสรร สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ 4 หัวข้อ “การศึกษายุค Digital Disruption”*, 1-2 กุมภาพันธ์ 2563 (หน้า 70-83). นครราชสีมา: โรงแรมชาโต เดอ เขาใหญ่. เข้าถึงได้จาก https://dspace.spu.ac.th/handle/123456789/6712

สุบิน ไชยยะ. (2562). การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 20(1), 168-180.

อรอำไพ บุรานนท์. (2554). *แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามความต้องการของผู้สูงอายุศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานคร.* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.