

การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ
ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์



นาวาอากาศโทหญิง อุษา โพนทอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF AN ACTIVE AGING DEVELOPMENT PROGRAM FOR THE ROYAL
THAI ARMES FORCES OFFICERS BASED ON THE CONCEPTS OF EDUCATIONAL
GERONTOLOGY AND EXPERIENTIAL LEARNING



Wing Commander Usa Phonthong

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพดพลังของข้าราชการ
กองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา
และการเรียนรู้จากประสบการณ์

โดย

นาวาอากาศโทหญิง อูษา โพนทอง

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อัชัญญา รัตน์อุบล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. รัตนา พุ่มไพศาล)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.ปาน กิมปี)

อุษา โพนทอง : การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้ จากประสบการณ์. (DEVELOPMENT OF AN ACTIVE AGING DEVELOPMENT PROGRAM FOR THE ROYAL THAI ARMES FORCES OFFICERS BASED ON THE CONCEPTS OF EDUCATIONAL GERONTOLOGY AND EXPERIENTIAL LEARNING) อ.ที่ปรึกษา วิทยาลัยนพนธ์หลัก : ผศ.ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, อ.ที่ปรึกษาวิทยาลัยนพนธ์ร่วม : ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร. รัตนา พุ่มไพศาล, 427 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ (2) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ (3) เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ข้าราชการสังกัดกองทัพไทย จำนวน 284,700 คน ขั้นตอนในการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ระยะที่ 3 การทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ กับข้าราชการสังกัดกองทัพไทยจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระยะที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

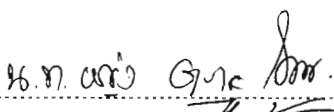
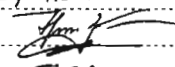
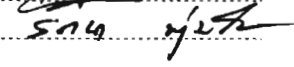
ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีองค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ประกอบด้วย (1) หลักการและเหตุผล (2) วัตถุประสงค์ (3) แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (4) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ และ(5)การประเมินผลโปรแกรม โดยมีการพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยจาก กิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนคือ (1) การสร้างประสบการณ์ (2) การรับรู้ปัญหา (3) การสะท้อนความคิด (4) การสร้างความรู้ใหม่ (5) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีดังนี้ (1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลึง ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านความมั่นคง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลึง ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านความมั่นคง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการสัมภาษณ์ พบว่าโปรแกรมที่จัดขึ้นสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดภาวะพหุผลพลึง 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย 2) ด้านการมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าการทำางานอดิเรกทำให้มีกิจกรรมทำในวัยสูงอายุและ 3) ด้านความมั่นคง กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการมีเงินสำหรับใช้จ่ายอย่างคล่องตัวในวัยสูงอายุสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออมเงิน และเกิดพฤติกรรมมีภาวะพหุผลพลึง 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักและรับทำ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าปัญหาสุขภาพเกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจเป็นสำคัญจึงควรมีการวางแผนดูแลสุขภาพ เช่น การไปตรวจสุขภาพ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ 2) การพึ่งพาตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ เช่น การออกกำลังกาย การทำให้มีสุขภาพจิตดีจากการคิดในแง่บวก ฟังเพลงให้คลื่นสมองต่ำ สวดมนต์ทำสมาธิ 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า การรวมกลุ่มทำประโยชน์ให้สังคมมีความสำคัญในวัยสูงอายุ เช่น การเข้าร่วมชมรมทำกิจกรรมที่ตนเองถนัดและการถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองเชี่ยวชาญให้ผู้สนใจ และ 4) การทำอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า การดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง เช่น การตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอทุกปี ออกกำลังกายทุกวัน การมีส่วนร่วมในสังคม เช่น มีงานอดิเรกทำตลอดเวลาในยามว่าง ด้านความมั่นคง เช่น การออมเงินทุกเดือน

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ คือ 1) กลุ่มผู้เรียน 2) ผู้สอนและวิทยากร 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ และ5) สภาพแวดล้อม เงื่อนไขของการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ กลุ่มผู้เรียนต้องคำนึงถึงอายุที่เหมาะสม คืออยู่ในช่วงวัยกลางคน จำนวนผู้เรียนไม่มากเกินไป มีความเท่าเทียมกันไม่แบ่งแยกเพศ ผู้สอนมีความรู้ในแนวคิดพัฒนาภาวะพหุผลพลึงเป็นอย่างดี สื่อการเรียนการสอนจะต้องมีความหลากหลาย และมีเพียงพอกับจำนวนผู้เรียน สถานที่จะต้องกว้างขวางสะดวกต่อการจัดกิจกรรม

ภาควิชา นโยมย การจัดการและความมั่นคงทางนศึกษา
สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน
ปีการศึกษา 2553

ลายมือชื่อ นิสิต 
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยาลัยนพนธ์หลัก 
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยาลัยนพนธ์ร่วม 

5084497527 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM / EDUCATIONAL GERONTOLOGY / EXPERIENTIAL LEARNING / ACTIVE AGING / THE ROYAL THAI ARMES FORCES

USA PHONTHONG : DEVELOPMENT OF AN ACTIVE AGING DEVELOPMENT PROGRAM FOR THE ROYAL THAI ARMES FORCES OFFICERS BASED ON THE CONCEPTS OF EDUCATIONAL GERONTOLOGY AND EXPERIENTIAL LEARNING. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. WIRATEP PATHUMCHAROENWATTANA, Ph.D., THESIS CO-ADVISOR : PROF. E. RATANA PUMPAISAN, Ph.D.427 pp.

The objectives of this research were 1) to develop the non-formal educational program based on the concepts of educational gerontology and experiential learning for an active aging development 2) to implement the non-formal educational program based on the concepts of educational gerontology and experiential learning for the active aging persons in the Royal Thai Armed Forces 3) to study factors and conditions of using non-formal educational program based on the concepts of educational gerontology for the active aging persons in the Royal Thai Armed Forces. The research population was 284,700 civil servants in the Royal Thai Armed Forces. The research procedures were divided into four steps. The first step was the data collection. The second step was the development of the non-formal educational program based on the concept of educational gerontology and experiential learning for the development of the active aging persons among the civil servants in the Royal Thai Armed Forces. The third step was the experimental step for implementing the non-formal educational program based on the concept of education gerontology and experiential learning to support the development of the active aging persons with 60 civil servants of the Royal Thai Armed Forces; the experimental group involved 30 persons and the control group involved another 30 persons. The experimental group was trained based on the non-formal educational development program by researcher. The last step was to study the factor, the conditions and the problems of using non-formal educational program based on the concepts of educational gerontology for the active aging persons in the Royal Thai Armed Forces.

The research findings were as follows:

1) The non-formal educational program developed consists of 5 elements: (1) rationale, (2) objective, (3) concept of learning activity arrangement, (4) the determination of learning arrangement, and (5) the program evaluation. The genuine active aging for the Royal Thai Armed Forces revealed that the 5 steps of learning activities including 1) Experience 2) Problem recognition 3) Reflection 4) Production of new knowledge 5) Implementation and application.

2) The results of the program implementation were as follows: (1) After the experiment, it showed that the experimental group had knowledge, attitudes and behaviors for preparation to develop the stage of active aging, in terms of health, social participation and life security and self confidence, higher than before entering the program statistic significantly at .05 level. (2) The experimental group had knowledge, attitudes and behaviors for preparation to develop the stage of active aging, in terms of health, social participation and life security and assurance higher than the controlled group statistic significantly at .05 level. The 5 steps of learning activities have produced 3 aspects of active aging among the experimental learners, which are 1) Health: The experimental group realized the importance of having good health so that they gave priority to exercise 2) Participation: Learners from the experimental group found that having some hobbies could be their leisure after the retirement and 3) Security: Learners from the experimental group considered that they should have the flexibility of finance at the old age therefore they also gave priority to saving. Consequently, the 4 behaviors of active aging also existed among learners which are 1) Realization and making commitment: Learners from the experimental group recognized that health problems primarily caused by physical and mental changes, then they also have planned for health care such as having medical checkup, exercising and eating health foods, 2) Self-reliance: Learners from the experimental group knew how to take care their health such as exercising, living with sanity, listening to music for stimulating low brain wave as well as praying and meditating, 3) Applicable to everyone and for everyone: Learners from the experimental group ecknowledged the importance of social responsibility association towards elderly such as participating in some associations matched with their talent and sharing their knowledge with interest persons and 4) Doing continuously: Learners from the experimental group learned about the consistency of health care; for examples, annual medical checkup, daily exercises and about the consistency of social participation like having hobbies to do during spare times. Finally, they counted monthly savings as the consistency of security in practice.

3) The factors relating the implementation of the non-formal educational program developed were learner groups, lecturers and demonstrators, learning activities, knowledge and learning-media resources as well as environment. The conditions of non-formal education program application were: inclusive of the appropriate aged of learners should be middle-aged, the appropriate numbers of learners, equality of genders without discrimination, comprehension of instructors towards the active aging persons concepts, learning-media resources met the requirement of learner numbers with a variety of methods and the convenience of location to provide learning activities.

Department : Educational Policy, Management, and Leadership
Field of Study : Non-Formal Education
Academic Year : 2010

Student's Signature

Ug. Dr. Usa Phonthong

Advisor's Signature

Wiratup P. Charoentattana

Co-Advisor's Signature

Ratana Poompaisal

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้กรุณา ให้ความรัก ความเมตตา ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาการศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล และ ดร.ปาน กิมปี ที่ให้เกียรติเป็นประธานและกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ตลอดจน ให้ความรักความเมตตา และเอาใจใส่ในการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณของผู้วิจัย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจันท์ นาวาอากาศเอก ดร.สมจิตต์ นาคแจ้ง อาจารย์ วิไล องค์อนันต์คุณ และอาจารย์ปาริชาติ ญาตินิยม และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้สละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะให้ความรู้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ศรีสว่าง เลี้ยววาริณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาน์ โกวิทยา และ ดร.ชนินทร สุขเจริญ ที่คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ จนทำให้การทำวิทยานิพนธ์สำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ พลอากาศตรีชนัท รัตนอุบล พลอากาศตรี ชูชีพ แผ้วสมบุญ พลอากาศตรี มณฑล สัมภกร นาวาอากาศเอกพงษ์ศักดิ์ เสมาชัย นาวาอากาศเอกอนุชา ผลโภค นาวาอากาศเอกประภาส สอนใจดี และผู้บังคับบัญชาทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการศึกษาในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ นาวาอากาศตรีหญิง จุฬารัตน์ เพชรวิเศษ คุณนันทภา ปัญญารัตน์ คุณจุฬารัตน์ ศษรัตน์ คุณนรวุฒิ เจริญศรีพรพงษ์ คุณเกสรฯ สุรพันธ์พิชิตและเพื่อน ๆ ปรึกษาเอกทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจแนะนำและช่วยเหลือในหลายด้านจนทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จ

สุดท้ายนี้ ความดีงามใดใดที่เป็นคุณประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้กับบิดามารดา ที่ให้กำเนิดและอบรมเลี้ยงดูให้ข้าพเจ้าเป็นคนที่รักและใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา รวมทั้งคุณปพิตร โพนทอง ผู้ที่เป็นกำลังใจอยู่เคียงข้างเสมอมาทั้งในยามทุกข์และสุข อีกทั้งครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และขอขอบคุณตนเองที่ยังมีลมหายใจอยู่

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| กิตติกรรมประกาศ | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ฎ |
| สารบัญภาพ | ฐ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 15 |
| สมมติฐานของการวิจัย | 15 |
| ขอบเขตของการวิจัย | 17 |
| คำจำกัดความในการวิจัย | 18 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย | 20 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 21 |
| ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... | 23 |
| ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” | 23 |
| การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... | 25 |
| การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ..... | 29 |
| ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ..... | 33 |
| ความต้องการของผู้สูงอายุ..... | 38 |
| ตอนที่ 2 แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ..... | 41 |
| ความหมายของคำว่า “เกษียณอายุ” | 41 |
| ความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ..... | 45 |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ..... | 50 |
| ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ..... | 61 |
| ตอนที่ 3 แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา..... | 63 |
| ความเป็นมา..... | 63 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ..... | 63 |
| หลักการที่สำคัญในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ..... | 64 |
| เนื้อหาวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา..... | 65 |
| เป้าหมายในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ..... | 65 |
| รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ..... | 66 |
| กิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ..... | 69 |
| ตอนที่ 4 แนวคิดการพัฒนากภาวะพหุผลัง..... | 72 |
| ความหมายของพหุผลัง..... | 72 |
| องค์ประกอบของพหุผลัง..... | 75 |
| แนวทางในการพัฒนากภาวะพหุผลัง..... | 86 |
| ดัชนีวัดภาวะพหุผลัง..... | 92 |
| ตอนที่ 5 แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 95 |
| ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 95 |
| แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 97 |
| การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 105 |
| ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... | 112 |
| ความหมายของโปรแกรม..... | 112 |
| ประเภทของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... | 113 |
| แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... | 115 |
| กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... | 120 |
| ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศและต่างประเทศ..... | 127 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับที่เกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 127 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนากภาวะพหุผลัง... | 129 |
| ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 136 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 159 |
| ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนากภาวะพหุผลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 160 |

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

| | |
|--|-----|
| ระยะที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ | 163 |
| ระยะที่ 3 ผลการทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ | 197 |
| ระยะที่ 4 ผลการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้ | 204 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 206 |
| ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 207 |
| ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์..... | 213 |
| ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้..... | 238 |
| ตอนที่ 4 ผลการพัฒนาโปรแกรมที่ได้จากการทดลอง และจากการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้.. | 242 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ | 247 |
| สรุปผลการวิจัย | 253 |
| อภิปรายผล | 259 |
| ข้อเสนอแนะ | 270 |
| รายการอ้างอิง | 273 |
| ภาคผนวก | 287 |
| ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ | 288 |

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

| | |
|--|-----|
| ภาคผนวก ข โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ | 291 |
| ภาคผนวก ค คู่มือพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย..... | 343 |
| ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 402 |
| ภาคผนวก จ ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกและค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวิจัย..... | 414 |
| ภาคผนวก ฉ ผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... | 424 |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ | 427 |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|-------------|--|
| ตารางที่ 1 | แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย..... 139 |
| ตารางที่ 2 | สาระของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์และประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย..... 140 |
| ตารางที่ 3 | แสดงรายละเอียดของทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จากการสังเคราะห์..... 141 |
| ตารางที่ 4 | แสดงการสังเคราะห์เนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต..... 152 |
| ตารางที่ 5 | แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพหุผลผลิตของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์.... 174 |
| ตารางที่ 6 | โครงสร้างของเนื้อหาในแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต..... 185 |
| ตารางที่ 7 | โครงสร้างของเนื้อหาในแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิตที่ครอบคลุมเนื้อหาและระดับของการวัดความรู้ 6 ระดับของ Bloom (1956,2001) 186 |
| ตารางที่ 8 | แสดงโครงสร้างของเนื้อหาในแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต..... 188 |
| ตารางที่ 9 | แสดงโครงสร้างของเนื้อหาในแบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต..... 191 |
| ตารางที่ 10 | การดำเนินการเรียนการสอนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 200 |
| ตารางที่ 11 | โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลผลิตของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์..... 207 |
| ตารางที่ 12 | ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง..... 213 |
| ตารางที่ 13 | การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต ก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 215 |
| ตารางที่ 14 | การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง..... 216 |
| ตารางที่ 15 | การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 216 |
| ตารางที่ 16 | การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิตก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 217 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนา ภาวะพหุผลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง | 218 |
| ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนา ภาวะพหุผลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... | 218 |
| ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมใน พัฒนาภาวะพหุผลังก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... | 219 |
| ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมใน พัฒนาภาวะพหุผลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง..... | 220 |
| ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมใน พัฒนาภาวะพหุผลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... | 220 |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

| | | หน้า |
|-----------|--|------|
| ภาพที่ 1 | แสดงกราฟปิรามิด ประชากรประเทศไทย ปี พ.ศ.2513-2573..... | 2 |
| ภาพที่ 2 | แสดงมโนทัศน์ของพุดมพลั่ง (Active Ageing)..... | 76 |
| ภาพที่ 3 | แสดงกระบวนการพัฒนาภาวะพุดมพลั่ง..... | 77 |
| ภาพที่ 4 | เป้าหมายของการมีภาวะพุดมพลั่ง..... | 85 |
| ภาพที่ 5 | แสดงดัชนีภาวะพุดมพลั่ง..... | 94 |
| ภาพที่ 6 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ของ Dewey (1983)..... | 97 |
| ภาพที่ 7 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Juch (1983)..... | 98 |
| ภาพที่ 8 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ โคล์บ (Kolb)..... | 99 |
| ภาพที่ 9 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983)..... | 100 |
| ภาพที่ 10 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Tittly (1994)..... | 101 |
| ภาพที่ 11 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh (1998)..... | 102 |
| ภาพที่ 12 | แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์..... | 141 |
| ภาพที่ 13 | แสดงผลสรุปการสังเคราะห์เนื้อหา..... | 154 |
| ภาพที่ 14 | กรอบแนวคิดการวิจัย..... | 158 |
| ภาพที่ 15 | แสดงรูปแบบการทดลอง..... | 198 |

บทที่ 1

บทนำ

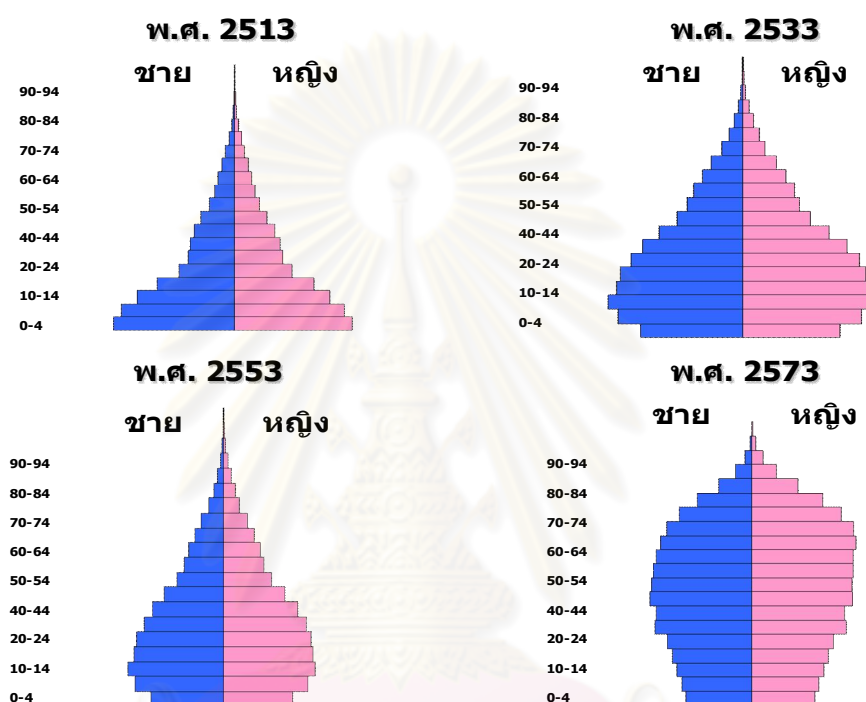
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมโลกในยุคปัจจุบันเป็น“สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีด้านต่างๆรวมทั้งการพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุขล้วนส่งผลให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจากโรคร้ายไข้เจ็บได้มากขึ้น อีกทั้งการรักษาพยาบาลและให้บริการด้านสุขภาพจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน มีลักษณะกว้างขวางครอบคลุมมีประสิทธิภาพมากกว่าในอดีต ด้วยเหตุและปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้อายุขัยโดยเฉลี่ยของประชากรโลกยืนยาวมากกว่าเดิม ซึ่งหมายถึงจำนวนประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทวีจำนวนมากขึ้น (นภเกตุ สุขสมเพียร, 2549) ปัจจุบัน ทั่วโลกมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 542 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุเพศหญิง ประมาณ 300 ล้านคน ผู้สูงอายุเพศชาย ประมาณ 242 ล้านคน คาดคะเน ในปี ค.ศ. 2025 ประชากร ผู้สูงอายุประมาณกว่า 1,100 ล้านคน และในปี ค.ศ. 2050 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น เป็น1,969 ล้านคนซึ่งมีอัตราร้อยละของประชากรผู้สูงอายุทั้งชายหญิงคิดเป็นสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมดของโลกโดยมีอัตราร้อยละของประชากรผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในปี ค.ศ. 1995 อัตราร้อยละของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งโลกจะเพิ่มสูงขึ้น คือ โลกเรามีผู้สูงอายุเพศหญิงร้อยละ 10.6 และเพศชายร้อยละ 8.4 ในปี ค.ศ. 2050 อัตราร้อยละของผู้สูงอายุเพศหญิงของโลกจะเพิ่มเป็นร้อยละ 21.4 และเพศชายเป็นร้อยละ 18.6 ตามลำดับ (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2550) ได้เสนอเกณฑ์ทางประชากรศาสตร์ ในการพิจารณาการเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) จากจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปี เกินกว่าร้อยละ 7 และอายุมัธยฐานของประชากรนั้นสูงกว่า 30 ปี เรียกได้ว่าเป็นประชากรสูงอายุ หรือหมายถึง ประชากรนั้นได้กลายเป็นสังคมสูงอายุ จากการศึกษาค้นคว้าโครงสร้างประชากรตามเพศ และอายุ ที่นำเสนอด้วยปิรามิดประชากรของประเทศไทย และปิรามิดประชากรผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเห็นได้ว่าการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ ที่มีฐานปิรามิดเป็นตัวแทนประชากรวัยเด็กที่มีแนวโน้มที่แคบลง ในขณะที่

ที่ยอดปิรามิดเป็นกลุ่มประชากรสูงอายุ ขยายกว้างขึ้นและรวดเร็ว และพบว่าในปี พ.ศ.2573 เป็นปีที่ประชากรวัยสูงอายุมากกว่าประชากรวัยเด็ก อันเป็นผลมาจากการลดลงอย่างต่อเนื่องของอัตราการเจริญพันธุ์และอัตราการตายของประชากร ดังแสดงในแผนภาพที่ 1

แผนภาพที่ 1 แสดง กราฟพีระมิด ประชากรประเทศไทย ปี พ.ศ.2513 – 2573 (ปราโมทย์ ประสาทกุล ,2550)



ประชากรทั้งหมดของประเทศไทยปัจจุบันนี้ มีจำนวน 62,829,000 คน เป็นประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 6,824,000 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 เป็นประชากรผู้สูงอายุวัยต้นที่มีอายุ 60 – 70 ปี มีจำนวน 6,172,000 คน คิดเป็น ร้อยละ 9.8 วัยปลายที่มีอายุ 80-99 ปีมีจำนวน 648,000 คน คิดเป็นร้อยละ 1 และประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป (ศตวรรษิกชน) มีจำนวน 4,000 คน คิดเป็นร้อยละ 0.006 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550) อัตราการเพิ่มของจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากขึ้น แสดงให้เห็นถึง ความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ ในด้านสุขภาพอนามัย ส่งผลให้อัตราการตายลดลงอยู่ในระดับต่ำ เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ ด้านสุขภาพอนามัย ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ที่ เน้นการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 – 2554) ที่ ยึด “คน

เป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่“ สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันและเป็น การเตรียมการเพื่อรองรับกับโครงสร้างของประชากรที่เปลี่ยนแปลงทำให้สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ที่มุ่ง พัฒนา 3 หลัก ได้แก่ การพัฒนาคนไทยให้มีคุณธรรมนำความรู้ โดยเน้นการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการ พัฒนาการเรียนรู้ของคนไทยทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิตโดยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การ เสริมสร้างสุขภาพภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพให้ครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ และการเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกัน ในสังคมอย่างสันติสุข โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงจำเป็นต้องมีการบริการทางสังคมรวมถึง การจัดระบบการคุ้มครองทางสังคมให้เพียงพอ

การที่จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วมาก ย่อมส่งผลกระทบต่อ เศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในส่วนของภาครัฐที่จะต้องจัดสรร ระบบประมาณเพิ่มขึ้นสำหรับรองรับสถานการณ์ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอัตราการเจ็บป่วยสูงใช้ระยะเวลาใน การรักษานาน และมีการพึ่งพาตนเองได้น้อย การจัดสวัสดิการในการรักษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งที่ จำเป็นอย่างยิ่ง โดยจะต้องมีการเพิ่มปริมาณของสถานที่ดูแลผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งหรือขาดคนดูแล รวมทั้งการจ่ายเบี้ยเลี้ยงยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้ด้วยเช่นกัน สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจต้องปรับปรุงให้ เกิดขึ้นทันกับการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการจัดสรรงบประมาณใหม่ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และความจำเป็นในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ (สันหัต เสริมศรี, 2539 ; สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542 ; พรเทพ มนตร์วัชรินทร์, 2547)

กองทัพไทย เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักในการป้องกันและรักษาความมั่นคงปลอดภัยของ ประเทศ เป็นกำลังสำคัญในการปกป้องแผ่นดินไทยให้ดำรงความเป็นเอกราชมาโดยตลอด ทำให้ กองทัพไทยมีศักยภาพสูง ภายใต้การบริหารงานของกระทรวงกลาโหม โดยมีวัตถุประสงค์ทางทหาร ดังนี้ 1) เพื่อป้องกัน ป้อมกัน และต่อสู้เอาชนะภัยคุกคามจากภายนอกประเทศ 2) เพื่อรักษาความ มั่นคงภายในประเทศ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระ มหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข 3) เพื่อป้องกันและปราบปราม การก่อความไม่สงบภายในประเทศ 4) เพื่อสนับสนุนและร่วมในการ พัฒนาประเทศ การช่วยเหลือประชาชน และการบรรเทา สาธารณภัย 5) เพื่อคุ้มครองและรักษา ผลประโยชน์ชาติ 6) เพื่อร่วมมือกับมิตรประเทศตามนโยบายของรัฐบาล ในการรักษาสันติภาพและการ ป้องกันร่วมกัน (กรมกำลังพลทหารกองบัญชาการกองทัพไทย, 2552)

กองทัพไทยประกอบด้วยกองกำลังสามเหล่าทัพคือ กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศซึ่งมีภารกิจต่างกัน กองทัพบกเป็นกำลังหลักในการป้องกันพื้นที่ทางบกของประเทศต้องมีขีดความสามารถในการปฏิบัติการป้องกันและเอาชนะภัยคุกคามจากภายนอกประเทศ กองทัพเรือ เป็นกำลังหลักในการป้องกันภัยทางทะเลของประเทศและป้องกันพื้นที่ทางบกที่ได้รับมอบหมายต้องมีขีดความสามารถในการคุ้มครองเส้นทางคมนาคมและรักษาผลประโยชน์ของชาติทางทะเลการปฏิบัติการยุทธสะเทินน้ำสะเทินบกพร้อมทั้งสามารถควบคุมทะเลได้ตลอดเวลาที่ต้องการ ส่วนกองทัพอากาศ เป็นหลักในการป้องกันภัยทางอากาศของประเทศต้องมีขีดความสามารถในการครองอากาศได้ ณ สถานที่ และเวลาที่ต้องการ และต้องมีขีดความสามารถในการทำลายเป้าหมายทั้งทางยุทธศาสตร์ และยุทธวิธี (กรมกำลังพลทหารกองบัญชาการกองทัพไทย, 2552)

เพื่อให้ทันต่อสภาวะแวดล้อมด้านความมั่นคงของประเทศที่ได้เปลี่ยนแปลงไป สภาวะเศรษฐกิจถดถอยของประเทศอันเนื่องมาจากวิกฤตเศรษฐกิจ มีการปรับเปลี่ยนบทบาทใหม่ให้สอดคล้องกับกระแสการเปลี่ยนแปลง จากภายนอกและภายในประเทศ โดยมุ่งเน้น การดำรงรักษาเสถียรภาพ และเสริมสร้าง สันติภาพ ที่ถาวรภายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ให้เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ เพื่อความเกษมสุขสมบูรณ์ของประชาชน และการดำรงอยู่ของรัฐโดยมีเอกราชอธิปไตย และบูรณภาพแห่งดินแดนได้อย่างมีเกียรติและ ศักดิ์ศรี ในประชาคมโลก อย่างยั่งยืนตลอดไป จึงได้ดำเนินงานด้านกำลังพล คือ การกำหนด ความต้องการ และการจัดหา กำลังพล การใช้และควบคุมกำลังพล การพัฒนากำลังพล การอนุรักษ์กำลังพลและการ พันธราชการกองทัพไทย ได้ดำเนินการให้การศึกษาแก่กำลังพล ให้ความรู้ ความสามารถ ในการปฏิบัติ หน้าที่ ในตำแหน่งที่ดำรงอยู่ และพร้อมที่จะดำรงตำแหน่งสูงขึ้น รวมทั้งให้โอกาสเข้ารับการศึกษา จากส่วนราชการนอกกระทรวงกลาโหมหรือภาคเอกชน เพื่อนำความรู้และความเจริญ ด้านเทคโนโลยี มาพัฒนาการทำงานให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากการส่งเสริมกำลังพลด้านความรู้แล้ว กองทัพได้ดำเนินงานทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับวินัย การปกครองบังคับบัญชา ขวัญ สวัสดิการ สิทธิกำลังพลและบำเหน็จความดีความชอบต่าง ๆ เพื่อให้กำลังพลรับราชการอย่างมีความสุข มีความมั่นคง มีความหวังในอาชีพทหาร มีความภาคภูมิใจที่มีความ เจริญก้าวหน้าในการรับราชการตามความรู้ความสามารถ และตามผลการปฏิบัติงาน และเมื่อยามกำลังพลเลี้ยงดูตัวเองไม่ได้ เนื่องจากทุพพลภาพอันเนื่องมาจากการปฏิบัติงาน หรือการเกษียณอายุ กำลังพลเหล่านี้ จะได้รับการตอบแทนจากกองทัพตามความเหมาะสม (กองบัญชาการกองทัพไทย, 2552) ทั้งนี้เพื่อให้มีกำลังพลที่มีคุณภาพสามารถปฏิบัติงานตอบสนองภารกิจของกองทัพระหว่างอยู่ในราชการ และได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจากทางราชการภายหลังจากเกษียณอายุแล้ว

กองทัพไทยมีกำลังพลรวมทั้ง 3 เหล่าทัพทั้งสิ้นประมาณ 254,000 คน จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุจากการเกษียณอายุราชการทั่วประเทศ มีจำนวนเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 16,000 คน ในปี พ.ศ.2549 มีผู้เกษียณอายุ จำนวน 16,379 คน ปี พ.ศ.2550 มีจำนวน 15,139 คน และปี พ.ศ.2551 มีจำนวน 20,169 คน (กรมบัญชีกลาง, 2551) ในจำนวนผู้เกษียณอายุประกอบด้วยข้าราชการสังกัดกองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศ จำนวนกว่า 4,000 คน (กรมกำลังพลกองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศ, 2551) แยกส่วนการบริหารจัดการข้าราชการในสังกัดจากการศึกษาโดยนโยบายของเหล่าทัพ พบว่ากองทัพบกให้ความสำคัญกับบุคลากรที่จะเกษียณอายุราชการ โดย กำหนดแผน กลยุทธ์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกองทัพบกในประเด็น ยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมและสนับสนุนระบบสวัสดิการพร้อมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้กำลังพลมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในการเตรียมการและการให้บริการกับผู้เกษียณอายุ (กรมยุทธการทหารบก, 2551) และกองทัพเรือ ได้จัดทำแผนงานสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2550 ตาม มาตรา 80 (1) ว่าด้วยการสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งตนเองได้ โดยมีกรมกำลังพล กองทัพเรือเป็นผู้รับผิดชอบการดำเนินการ (กรมยุทธการทหารเรือ, 2551) ในส่วนกองทัพอากาศ กำหนดแผนและนโยบายในการบริหารราชการ ให้หน่วยปฏิบัติดำเนินการตามนโยบายผู้บัญชาการทหารอากาศซึ่งการกำหนดนโยบายจะเป็นไปตามหลักนิยม ของกองทัพอากาศ การพัฒนาบุคลากรจึงเป็นไปเพื่อยกระดับขีดความสามารถของผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์สำหรับผู้เกษียณอายุในเรื่องของการจัดการให้การศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กรมยุทธการทหารอากาศ, 2551) นอกจากนี้ทั้ง กองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศยังไม่เคยมีโครงการจัดการการศึกษาที่ให้ความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เกษียณอายุ (แผนการศึกษาภายในประเทศ กองการฝึกและศึกษา กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ, 2551) อีกทั้งนโยบายการศึกษาของกองทัพไทยนั้น ยังมุ่งไปสู่การเตรียมความพร้อมด้านกำลังพลให้สามารถปฏิบัติงานตามภารกิจหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มิได้มีการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมให้บุคลากรของกองทัพไทยเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นผู้ที่สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุ (กรมกำลังพลทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย, 2551)

ปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลายประการ ทั้งในด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงาน ด้านสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งด้านสวัสดิการสังคม (กันยารัตน์ อุบลวรรณ, 2540) จากการสำรวจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป พบว่าโรคที่เป็นปัญหาในผู้สูงอายุที่

สำคัญ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อต่างๆ โรคหอบหืด และโรคอัมพฤกษ์ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจจากการวิตกกังวล ความผิดปกติด้านอารมณ์แบบภาวะซึมเศร้า (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2544) และจากการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ (จิรนุช สมโชค และฉัตรทอง อินทร์นอก, 2540) จากการเปลี่ยนแปลงและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล จากเหตุผลข้างต้น ทำให้ทราบถึงความจำเป็นที่ต้องนำความรู้ในเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงานมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยนี้

การเกษียณอายุเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งที่เป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และจิตใจของผู้เกษียณโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอาชีพทำงานประจำ เช่นข้าราชการซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของตนเองในขณะเดียวกัน 2 ประการ คือ สถานภาพผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมถอยของสุขภาพตามวัย และสถานภาพผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานเนื่องจากก่อนที่บุคคลจะเกษียณอายุนั้น มักมีภาระตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง และอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเมื่อต้องเกษียณอายุราชการก็จะทำให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่การงานในสังคมและสูญเสียรายได้ (เกษมและกุลยา ตันติผลชีวะ, 2528 อ้างถึงใน ดวงจันทร์ บุญชูรอด, 2540) โดยเฉพาะข้าราชการกองทัพไทย มีแบบธรรมเนียมทหารที่ข้าราชการทุกคนต้องปฏิบัติตามคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา อย่างเคร่งครัด ยิ่งส่งผลให้ผู้เกษียณอายุที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาสูญเสียอำนาจที่ตนเคยมีอยู่ ไม่มีคนยกย่องให้เกียรติเหมือนตอนที่ตนเองยังรับราชการอยู่ ดังที่สุรกุล เจนอบรม (2534) ที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุงานของผู้ที่เคยมียศตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการนั้นถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ภายหลังเกษียณได้ ซึ่งในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ควรจะมีการเตรียมตัวทั้งระยะไกล (Remote Phase) และระยะใกล้ (Near-Phase) โดยในระยะไกลนั้น สามารถเตรียมด้านการเงิน ด้านสุขภาพ และด้านการใช้เวลาว่าง ซึ่งอาจเริ่มได้ตั้งแต่เริ่มต้นทำงานสำหรับในระยะใกล้เกษียณนั้น ควรเตรียมในด้านจิตใจมากกว่าเพราะบุคคลมักเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณที่ใกล้เข้ามา ดังนั้น ข้าราชการจึงควรมีการเตรียมตัวในด้านต่างๆ ไว้ล่วงหน้าซึ่งหากมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2533 ; ดวงจันทร์ บุญชูรอด, 2540 ; Atchy, 1981)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการจึงมีความสำคัญมากสำหรับข้าราชการที่มีอายุ 50-60 ปี เพราะถือได้ว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง จะช่วยให้มีทัศนคติที่ดีต่อวัยชราพร้อมทั้งลดปัญหาที่อาจจะเกิดกับผู้สูงอายุในอนาคตได้อีกทางหนึ่งด้วย จากการศึกษาของศิริวรรณ สิ้นไชย (2531 อ้างถึงใน กิตติชัย บ่อสมบัติ, 2540) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุไว้เป็นอย่างดีจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง การเตรียมตัวในวัยเกษียณอายุควรประกอบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม จึงจะทำให้มีสุขภาพดีมีจิตใจที่เป็นสุขมองโลกในด้านบวกการมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนเข้ากลุ่มสังสรรค์ตามความเหมาะสมจะช่วยให้ชีวิตใหม่หลังเกษียณอายุเป็นชีวิตที่มีความสุข สดใสและมีคุณภาพ (กรรณิการ์ พงษ์สนิท สุพรรณน สติโรภาส และยุวรงค์ เยาวพานนท์, 2538 อ้างถึงใน กิตติชัย บ่อสมบัติ, 2540) ผู้วิจัยได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และมีความเชื่อว่าบุคคลที่ได้มีการเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุได้ตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิตการทำงาน จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมต่อไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต

นอกจากนี้จากการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของศรีเรือน แก้วกังวาล (2518) ศรัณย์ ดำริสุข (2522) เกษม ตันติผลาชีวะและกฤษยา ตันติผลาชีวะ (2528) และสุรกุล เจนอบรม (2534) พบว่า กลุ่มข้าราชการที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี เป็นผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ ซึ่งสอดคล้องกับบุคลากรในกองทัพไทยที่เป็นข้าราชการซึ่งมีความเหมาะสมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง (Active Ageing) เพราะ มีสุขภาพดี มีศักยภาพ มีความรู้ความสามารถ พร้อมทั้งจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากได้รับการสนับสนุนส่งเสริมด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีสมเหตุสมผล

จากการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่าปัจจุบันภาครัฐได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา และมีการจัดการโดยระบุเรื่อง “ผู้สูงอายุ” ไว้ในกฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 53 “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ” และมาตรา 80 วรรคสอง “รัฐต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการ หรือทุพพลภาพ และผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้” รวมทั้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้กล่าวถึง การพัฒนาคุณภาพคน และกำหนด อายุขัยคนไทย โดยเฉลี่ย 80 ปี โดยได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุระยะยาวเป็นแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) มีนโยบายให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” และความสำคัญของคนในสังคมที่มีความเกี่ยวพันกับผู้สูงอายุไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่งและ

จะต้องเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุตามวงจรชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยกำหนดยุทธศาสตร์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนา ด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545) นอกจากนี้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ที่ระบุว่าผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการส่งเสริมด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยทั้งในปัจจุบันและอนาคต ที่เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ได้มีหน่วยงานที่เป็นองค์กรสากล ระดับนานาชาติที่ทุกประเทศเข้าร่วมกันเป็นสมาชิก ได้แก่ องค์การสหประชาชาติได้กำหนดแนวปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุ ในปีผู้สูงอายุสากล พ.ศ.2542 ไว้ 4 ด้านดังนี้ 1) การมีความอิสระ (Independence) ในการได้รับการดูแลอย่างพอเพียง ในเรื่องการอยู่อาศัย สภาพแวดล้อมที่ดี และการได้รับโอกาสทางการศึกษา 2) การมีส่วนร่วม (Participation) ในสังคมอย่างเข้มแข็งและมีโอกาสในการถ่ายทอดความรู้และทักษะที่มีอยู่ให้แก่เด็กและเยาวชนรุ่นต่อไป 3) การได้รับการดูแล (Care) จากครอบครัว และชุมชนให้มีสุขภาพทางร่างกายจิตใจและอารมณ์ และคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งได้รับการดูแลโดยปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรี 4) การมีศักดิ์ศรี (Dignity) ผู้สูงอายุต้องสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี ปลอดภัยจากการถูกละเมิด ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเสมอภาค ไม่แบ่งแยก เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ ขององค์การอนามัยโลก เมื่อ พ.ศ. 2545 ที่รวมหลายสาขาวิชา ได้แก่ เศรษฐศาสตร์ การแพทย์ สังคมวิทยา จิตวิทยา และด้านการศึกษา โดยเน้นการพัฒนาตัวผู้สูงอายุเอง ให้มีคุณภาพ มีศักยภาพ ความพร้อมที่จะช่วยตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่สังคม ที่เรียกว่า พดุมพลัง (Active Ageing) ซึ่งสามารถทำได้โดยการจัดการศึกษาและการเรียนรู้แก่ผู้เตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ หรือเป็นผู้สูงอายุแล้ว (เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก, 2550) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและพบว่าองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ให้ความสนใจในการเสริมสร้างภาวะนี้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้กล่าวถึงภาวะพดุมพลัง (Active Ageing) ว่าเป็นเป้าหมายของสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่จะดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าน่าจะเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาอันเกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก และได้นิยาม พดุมพลัง (Active Ageing) ว่าเป็นกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่สุขภาพดี (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และหลักประกัน (Security) ในอันที่จะ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงอายุ สุทธิชัย จิตะพันธุ์ (2545) ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ได้แปล Active Ageing เป็นคำว่า พดุมพลัง บรรลุ ศิริพานิช (2545) แปล Active Ageing เป็นคำว่า สูงวัยอย่างมีคุณภาพ และให้คำจำกัดความว่า เป็นภาวะที่เข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งยังมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพ็ญแข ประจักษ์ (2550) ผู้เชี่ยวชาญวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ให้ความหมาย “Active Ageing” หรือ พดุมพลัง หมายถึง ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคม มีร่างกายที่สมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถมีส่วนร่วมในสังคม และสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ หรือ พดุมพลัง (Active Ageing) ได้กล่าวถึงการสำรวจความต้องการในการบริการและสวัสดิการต่างๆของประชากรสูงอายุไทยสามารถจัดกลุ่มความต้องการได้ ครอบคลุมหลักของคุณภาพชีวิต 3 ประการ ได้แก่ 1) สุขภาพหรือสุขภาวะซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการดำรงความเป็นอิสระและไม่ต้องพึ่งพา 2) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคมและ 3) การดำรงศักยภาพที่จะมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการมีพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนในสังคมตั้งแต่วัยต้นของชีวิตให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่ต้องเผชิญในอนาคต (เยาวลักษณ์ จิตตะโคตร, 2549) จึงจัดให้มีมาตรการการให้การศึกษและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย การส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยตั้งแต่วัยเด็ก ให้มีหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย ส่งเสริมและจัดการบริการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อความเข้าใจชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัยและเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม และเตรียมการสำหรับผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความรู้ที่ถูกต้องในทุกเรื่องที่เป็น ด้านสังคม ผู้สูงอายุต้องการการมีกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ จึงจัดให้มีมาตรการ การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัย เรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัวผู้สูงอายุและชุมชน จัดให้มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยโดยเริ่มตั้งแต่อนุบาล เพื่อความเข้าใจและใช้ชีวิตร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข อีกทั้งส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรมและการกีฬา และรณรงค์ให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ภาวะพลัดพลัง (Active Ageing) เป็นกระบวนการที่ให้ผู้บุคคลตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Make commitment) โดยมีเงื่อนไขที่สำคัญที่บุคคลต้องพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) และบุคคลทุกคนต้องให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติและปฏิบัติเพื่อทุกคน (Every does and Does for everyone) รวมทั้งการให้ความสำคัญต่อการกระทำอย่างต่อเนื่อง (Do continuously) อีกด้วย นอกจากนี้ ภาวะพลัดพลังยังเน้น เรื่องการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และหลักประกัน (Security) ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2545) ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการตามแนวคิดพลัดพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002)

นอกจากนั้นสิ่งสำคัญในการจัดการศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตที่มีคุณภาพ คือ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ที่มีความมุ่งหมายที่จะจัดการศึกษา และกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่กลุ่มผู้สูงอายุ โดยกำหนดแนวทางรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านการศึกษาให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีเนื้อหา 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการศึกษาที่จัดให้บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ 2) ด้านการศึกษาเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้บุคคลทั่วไปในสังคมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ 3) ด้านการศึกษาเพื่อการเตรียมบุคลากรที่ทำงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ (เพ็ญแข ประจวบปัจฉิม, 2545) จากการศึกษาของ Moody (1976) พบว่าเป้าหมายสำหรับการศึกษาของผู้สูงอายุในอนาคต เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีพลังและศักยภาพ (Potential and Activity) โดยจัดการศึกษาในรูปแบบการเตรียมตัวก่อนการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งมีหลายรูปแบบโดยประสานกันหลายองค์รวมทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีที่สุด

ดังนั้น การพัฒนาภาวะพลัดพลัง ผู้วิจัยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยเน้นที่กระบวนการการเรียนรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์เพื่อใช้ศึกษาปรากฏการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆของการสูงวัย ประกอบด้วย ด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ และด้านสังคม ภายใต้พื้นฐานความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) 2) ต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ (Expressive Needs) 3) ต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) 4) ต้องการความรู้ในการควบคุมภาพแวดล้อม (Influence Needs) 5) ต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) (McClusky, 1975)

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงนำแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุมาสังเคราะห์เป็นเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง คือ ด้านสุขภาพ (Health) ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา ด้านมีส่วนร่วม (Participation) ประกอบด้วย 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 3) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ และด้านความมั่นคง (Security) ประกอบด้วย 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มาเป็นหลักการพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนครั้งนี้

ในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลังให้แก่บุคลากรภาครัฐและเอกชนพบว่า กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้และสร้างความท้าทาย รวมทั้งเป็นรูปแบบที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี (Kolb, 1993) มาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับบุคคลในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง เนื่องจากภาวะพหุผลพลัง เป็นกระบวนการในการดำเนินชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักและยอมรับในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเน้นการให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติและการปฏิบัตินั้นนอกจากจะกระทำกับตนเองแล้วยังต้องปฏิบัติรวมไปกับผู้อื่น และในการปฏิบัตินั้นต้องมีดำเนินการอย่างต่อเนื่องอีกด้วย อีกทั้งภาวะพหุผลพลังยังเน้น เรื่องการสูงวัยอย่างมีคุณภาพมีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นจะนำไปสู่การมีสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และหลักประกัน (Security) ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (สุทธิชัย จิตะพันกุล, 2545) นอกจากนี้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นวิธีการเรียนที่ต้องเข้าใจว่าข้าราชการกองทัพไทยเป็นผู้ที่เหมาะสมในการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวก่อนสูงอายุหรือก่อนเกษียณอายุราชการทุกคนเป็นผู้ใหญ่ซึ่งมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ทั้งเรื่องสภาพร่างกาย ประสบการณ์ โอกาสทางการศึกษา เป้าหมายในการศึกษา ระยะเวลาที่ต้องศึกษา และวิธีการเรียนรู้ ส่วนใหญ่ต้องการการเรียนรู้ที่ตอบสนองของความต้องการในปัจจุบัน เป็นประโยชน์โดยตรงต่อการดำรงชีวิตเป็นต้น ดังนั้นการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จึงมีความจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงเงื่อนไข ข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ตอบสนองของความต้องการในปัจจุบัน เป็นประโยชน์โดยตรงต่อการดำรงชีพ เป็นต้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ ครู หรือผู้ที่ทำหน้าที่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะต้องมีความรู้ตระหนักในความสำคัญดังกล่าวรวมทั้งจะต้องมีการ

ปรับบทบาทจากเดิมที่เคยเป็นศูนย์กลางการจัดการเรียนการสอนในทุกเรื่อง เช่น การกำหนดเนื้อหาสาระที่เรียน การถ่ายทอดความรู้ การวัดประเมินผลผู้เรียน ผู้สอนเปลี่ยนบทบาทใหม่เป็นผู้อำนวยความสะดวก หรือเป็นวิทยากรกระบวนการสื่อสารสร้างความสัมพันธ์ ให้คำปรึกษา แนะนำการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การวางแผนการเรียนการสอน การทำข้อตกลง/ สัญญาการเรียน การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนร่วมประเมินผลการเรียนของตนเอง (กองพัฒนา การศึกษานอกโรงเรียน, 2543) ประกอบกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เน้นวิธีการเรียนรู้ที่สามารถสอดคล้องกับกระบวนการสร้างภาวะพหุผลพลได้ในขั้นตอนของการสร้างความตระหนักและการยอมรับที่จะปฏิบัติของบุคคลโดยมีหลักการสำหรับการเรียนรู้ที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย

- 1) การมีส่วนร่วมของบุคคลในการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตถูกนำมาเป็นทรัพยากรในการเรียนรู้
- 2) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นพื้นฐานหลักเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในการศึกษาระบบนอกโรงเรียน
- 3) การเรียนรู้โดยใช้จิตสำนึกของกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม และ
- 4) การตระหนักในการนำตนเองรวมถึงการพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า (Weil and McGill, 1989) โดยกระบวนการกลุ่มสามารถช่วยนำศักยภาพของผู้เรียนที่มากด้วยประสบการณ์ออกมาได้อย่างเต็มที่ การมีส่วนร่วมทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดความรู้ไปพร้อมกันและยังอาศัยประสบการณ์ของผู้เรียนที่แตกต่างกันมาแลกเปลี่ยนกันทำให้เกิดความรู้ใหม่ขึ้น ซึ่งผู้จัดกิจกรรม สามารถจัดให้เกิดการเรียนรู้โดยสอดแทรกความรู้หรือสิ่งที่ตนต้องการให้ผู้เรียนทราบ โดยแทรกเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างผสมกลมกลืนโดยผู้เรียนไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกสอนหรือให้ความรู้ (นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์, 2544)

นอกจากนั้น ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้แก่บุคลากรของกองทัพไทยเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตนั้นเห็นว่า การสอนโดยการนำโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพล เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาสอนแก่ข้าราชการที่เป็นผู้ใหญ่ การเรียนรู้แบบโปรแกรมจะเป็นการศึกษาอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในเรื่องการเตรียมตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ทั้งกระบวนการ โดยเริ่มต้นที่ตัวผู้เรียนเป็นผู้กระทำโดย การศึกษาปัญหาสถานการณ์ที่ต้องการให้ชัดเจน สร้างแนวคิดหรือสมมติฐานที่เกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ๆ จากการทดสอบแนวคิดหรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งวิธีการนี้จะให้ปัญหาหรือสถานการณ์เป็นศูนย์กลาง ในเวลาเดียวกัน ผู้เรียนได้ประสบการณ์ตรงด้วย พร้อมกลับทำให้ผู้สอนสามารถตรวจสอบได้ว่าผู้เรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้มากน้อยเพียงใด มีความรู้มากขึ้นเพียงใด สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ (ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ, 2544)

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้วิจัยใช้แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบัน ของ Boyle (1981) เนื่องจากเป็นขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน มีวัตถุประสงค์ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลเพื่อพัฒนาความสามารถของปัจเจกบุคคลอีกทั้งเป็นโปรแกรมที่ให้ความสำคัญกับเนื้อหาสาระทางวิชาการเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนในเรื่องที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที และเป็นโปรแกรมที่ใช่วิธีให้ความรู้ที่เน้นความสำคัญที่ผู้เรียนในการเตรียมตัวเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่เริ่มมีความเสื่อมถอยทางด้านความรู้อันได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน ความสามารถในการจดจำที่ได้รับเนื้อหาความรู้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยหาวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้มากที่สุด การจัดเป็นโปรแกรมที่ให้ผู้เรียนนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ การถ่ายทอดความรู้ด้วยวิธีการเรียนการสอน โดยมีการรับรองผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ซึ่งมีเกณฑ์วัดประสิทธิผลที่เน้นให้ผู้เรียนให้มีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาสาระและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ ซึ่งขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันมี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติและขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

จากการศึกษาโปรแกรมทางการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้ที่เตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ อย่างมีภาวะพหุพลัง ยังมีอยู่น้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่องทุกปี ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ที่สังเคราะห์ จากหลายแนวคิดเป็นวงจรการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ประสบการณ์ 2) การรับรู้ปัญหา 3) การสะท้อนความคิด 4) การสร้างความรู้ใหม่ 5) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ มาพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดพหุพลัง (Active Ageing) 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง โดยมีเงื่อนไขในการพัฒนาแต่ละด้านอยู่ 4 ประการ คือ 1)ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Make commitment) 2) บุคคลต้องพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) 3) บุคคลทุกคนต้องให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติและปฏิบัติเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) 4) การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Do continuously) (WHO, 2002) และยังเสริมในเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบัน บนรากฐานการพัฒนาศักยภาพของตัวบุคคล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยที่เหมาะสมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง (Active Ageing) พบว่าการพัฒนาการชีวิตช่วงวัยกลางคนมีอายุระหว่าง 40 - 65 ปี เป็นช่วงกลางอยู่ระหว่างการเปลี่ยนวัย

จากหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ เป็นวัยทำงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมในส่วนบุคคลเป็นวัยที่เป็นหลักให้กับเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ค่านิยม ความสนใจและความ เป็นอยู่ในครัวเรือน หากปรับตัวไม่ทันขาดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมชาติของร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมจะมีผลต่อการปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544)

ดังนั้น การให้การศึกษเพื่อเตรียมการก่อนวัยเกษียณอายุสมควรจัดทำในช่วงอายุ 40-59 ปี เป็นเรื่องที่มีความจำเป็นมากและอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะเป็นการศึกษา เพื่อช่วยในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุให้สามารถจัดการกับชีวิตในบั้นปลายของตนเองได้อย่างมีความสุขและสงบ ช่วยกระตุ้นให้ทุกคนได้ตระหนักและเข้าใจ และเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุที่เป็นผู้เกษียณอายุว่าเป็นผู้ที่ยังมีความรู้ มีความทันสมัยอยู่เสมอ สามารถรับทราบข้อมูลต่างๆ จากสังคม ปัจจุบันได้และยังเป็นการช่วยส่งเสริมให้มีบทบาทหน้าที่ เพื่อชดเชยการสูญเสียหน้าที่และเพื่อเป็นการสนองตอบต่อความต้องการของผู้สูงอายุในการได้รับการยอมรับ และยกย่องจากสังคม รวมทั้ง ความต้องการในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและประเทศชาติ (พรเทพ มนต์วิจิตรินทร์, 2547)

ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้แก่บุคลากรของกองทัพไทยเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณอายุงาน ซึ่งบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นผู้ที่ผ่านการเรียนในระบบโรงเรียนมาแล้วและเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการเรียนการสอนในรูปแบบการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน โดยการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มาจัดกิจกรรมให้แก่ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี รูปแบบของโปรแกรมจะเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ โดยผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในเรื่องการเตรียมตัวที่จะเป็นผู้เกษียณอายุที่มีคุณภาพได้ทั้งกระบวนการ โดยเริ่มต้นที่ตัวผู้เรียนเป็นผู้กระทำโดยการศึกษา ปัญหาสถานการณ์ที่ต้องการให้ชัดเจน สร้างแนวคิดหรือสมมติฐานที่เกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ จากการทดสอบแนวคิดหรือสถานการณ์นั้นๆโดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งวิธีการนี้จะให้ปัญหาหรือสถานการณ์เป็นศูนย์กลาง ในเวลาเดียวกันผู้เรียนได้ประสบการณ์ตรงด้วยพร้อมกลับทำให้ผู้สอนสามารถตรวจสอบได้ว่าผู้เรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้มากน้อยเพียงใด มีความรู้มากขึ้นเพียงใด สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อให้ข้าราชการกองทัพไทยเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและมีความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

อย่างมีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวหรือสังคม มีส่วนร่วมและทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้ และใช้ชีวิตในบ้านปลายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์
2. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

สมมุติฐานของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดที่ว่าวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา เน้นความต้องการการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ (Educational Needs) ที่สำคัญ 5 ประการได้แก่ ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ (Expressive Needs) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) และความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาในการให้ความรู้แก่บุคคลเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุหรือก่อนเกษียณอายุอีกด้วย (เพ็ญแข ประจวบจันท์, 2550) ในส่วนการเรียนรู้จากประสบการณ์จัดเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่เตรียมเป็นผู้สูงอายุ เนื่องจาก มีรูปแบบการเรียนรู้ที่มุ่งตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนและเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงมีความหมายและยั่งยืน ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้รวมทั้งการติดตามประเมินผลที่สามารถทำได้ด้วยตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรินทร์ คล้ายรามัญ (2543) สวัสดิ์ ภูทอง (2548) Soon (1999) Yan Fung Mok (1999) และ Hammer (2000) พบว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ส่งผลให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การเสริมสร้างการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการเรียนรู้ประเภท

หนึ่งที่สามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ได้ สร้างทัศนคติและสร้างพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาภาวะพหุพลังให้แก่ผู้เรียนได้ อีกทั้งการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับข้าราชการกองทัพไทยที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุหรือก่อนเกษียณอายุ เพื่อเป็นผู้สูงอายุในอนาคตที่มีคุณภาพ ซึ่งรูปแบบโปรแกรมเป็นการจัดการศึกษาอย่างเป็นระบบที่ชัดเจนเน้นการพัฒนาตัวผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เพื่อสร้างให้เกิดศักยภาพในตัวบุคคลให้มีความพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ หรือพหุพลัง (Active Aging) 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ (Health) 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) ด้านความมั่นคง (Security) ที่มีเงื่อนไขในการใช้ชีวิตสำหรับแต่ละด้านอยู่ 4 ประการ คือ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ 2) พึ่งพาตนเอง (Self – reliance) 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4) ทำอย่างต่อเนื่อง

จากแนวคิดและเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย ได้ตั้งสมมติฐาน การวิจัย ดังนี้

1. ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์มีความรู้ ในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. ข้าราชการกองทัพไทยที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

4. ข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์มีความรู้ ในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. ข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีทัศนคติในการเตรียมความพร้อมเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

6. ข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเนื้อหาการวิจัย เพื่อตอบสนองตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้โดยมีรายละเอียดขอบเขตของโปรแกรมพัฒนาภาวะสุขภาพพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนี้

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ และ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมเพื่อการพัฒนาภาวะสุขภาพพลังของข้าราชการกองทัพไทย

ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มประชากร เป็นข้าราชการกองทัพไทย ที่มีอายุ 40-59 ปี

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาในโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบเรื่องเกี่ยวกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพพลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง (World Health Organization, 2002) ดังนี้

ด้านสุขภาพ (Health)

- 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ
- 4) การออกกำลังกาย
- 5) การพัฒนาสุขภาพจิต
- 6) หลักธรรมและศาสนา

ด้านการมีส่วนร่วม (Participation)

- 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก
- 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม
- 3) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้

ด้านความมั่นคง (Security)

- 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้
- 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับข้าราชการสังกัดกองทัพไทยที่เตรียมตัวก่อนผู้เกษียณอายุเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยนำแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาประยุกต์ใช้ ซึ่งมี 5 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติและขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม มาใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรม

โปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ 5) การประเมินผลโปรแกรม

แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การจัดการเรียนรู้โดยมีองค์ประกอบ 8 ประการ คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม

กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ โดยสังเคราะห์จากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

การประเมินผลโปรแกรม หมายถึง การวัดประเมินผลการจัดการเรียนรู้ของข้าราชการกองทัพไทย ที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ประกอบด้วยแบบประเมิน 5 ชุด ประกอบด้วย 1) แบบทดสอบวัดความรู้ 2) แบบประเมินทัศนคติ 3) แบบประเมินประเมินพฤติกรรม 4) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าอบรม และ 5) แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากรและ ผู้ช่วยวิจัย ในองค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ 8 ประการ ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม และปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมข้อเสนอแนะ

ความรู้ หมายถึง การรับรู้ รับทราบ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง

ทัศนคติ หมายถึง ค่านิยม ความพึงพอใจ การยอมรับความนึกคิดของข้าราชการกองทัพไทยในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ กิจกรรมเพื่อพัฒนาภาวะภาวะพัฒนาพลัง 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง

แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา หมายถึง การจัดการศึกษาให้แก่ผู้สูงอายุ ในรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่เน้นพื้นฐานความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ในด้านการศึกษา 5 ประการได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม 2) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม 4) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม

แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นลักษณะวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญที่ต่อเนื่องกันโดยเริ่มจากการทบทวนโดยใช้ประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมผนวกกับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ โดยการคิดวิเคราะห์สร้างเป็นความรู้ของผู้เรียนเอง เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่ขึ้นเองหลังจากนั้นนำความรู้ใหม่ไปทดลองปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ภาวะพัฒนาพลัง หมายถึง คุณสมบัติของผู้สูงอายุในอนาคต ที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว รู้วิธีจัดการกับชีวิตให้มีความสุข โดยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิต คือ การมีสุขภาพร่างกายจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีอิสระพึ่งพาตนเองได้และมีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักยภาพ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม นานตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต ที่มีกระบวนการในการดำรงชีวิต 4 ประการ คือ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) 2) พึ่งพาตนเอง (Self – reliance) 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) 4) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously) ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ **ด้านสุขภาพ (Health)** ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา **ด้านการมีส่วนร่วม (Participation)** ประกอบด้วย 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 3) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ **ด้านความมั่นคง (Security)** ประกอบด้วย 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ตระหนักและรับที่จะทำ หมายถึง การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ได้รับนั้นเป็นปัญหาและ การวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำสู่ภาวะพัฒนาพลัง

พึ่งพาตนเอง หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆที่สามารถทำได้โดยตนเองในการพัฒนาภาวะสุขภาพ

ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพ

ทำอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

ข้าราชการกองทัพไทย หมายถึง บุคคลผู้ที่มีอายุ 40-59 ปี ที่ปฏิบัติงานในสังกัดกองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศ

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ได้แก่ บทบาทผู้เรียน บทบาทผู้สอน สาระการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผลและสภาพแวดล้อมในการจัดการศึกษา

เงื่อนไข หมายถึง สถานการณ์หรือสภาพของสิ่งที่จะถูกกำหนดไว้ในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้เป็นข้อปฏิบัติ ในการนำโปรแกรมไปใช้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพ 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ (Health) 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) ด้านความมั่นคง (Security) ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตัวผู้สอน ที่ต้องการนำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนการสอนที่ตนเองรับผิดชอบกับกลุ่มบุคคลที่เตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ ก่อนเกษียณอายุงาน นอกเหนือจากข้าราชการกองทัพไทย

2. ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยนี้ เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพสำหรับข้าราชการกองทัพไทย ต่อไป

3. ผู้สนใจ สามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับผลจากการวิจัยไปพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพให้แก่บุคลากร ในหน่วยงานที่เป็นภาครัฐและเอกชนกลุ่มอื่นๆ ในการเรียนการสอนรูปแบบนอกระบบโรงเรียนที่เป็นชุดการเรียนการสอน ที่มีความชัดเจนนี้ โดยอาจจะปรับปรุงองค์ประกอบบางประการให้สอดคล้องกับกลุ่มผู้เรียนที่มีวัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- 1.1 ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”
- 1.2 การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 1.3 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 1.4 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ
- 1.5 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

- 2.1 ความหมายของคำว่า “การเกษียณอายุ”
- 2.2 การกำหนดอายุของการเกษียณอายุราชการ
- 2.3 ระยะเวลาของการเกษียณอายุ
- 2.4 ผลกระทบของการเกษียณอายุ
- 2.5 ความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ
- 2.6 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
- 2.7 ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ตอนที่ 3 แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา

- 3.1 ความเป็นมา
- 3.2 ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ
- 3.3 หลักการที่สำคัญในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ
- 3.4 เนื้อหาวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา
- 3.5 เป้าหมายในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ
- 3.6 รูปแบบการจัดการศึกษาการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ
- 3.7 กิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 แนวคิดการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

- 4.1 ความหมายของพหุผลพลัง
- 4.2 องค์ประกอบของพหุผลพลัง
 - 4.2.1 กระบวนการพหุผลพลัง
 - 4.2.2 เป้าหมายพหุผลพลัง
- 4.3 แนวทางในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 4.4 ดัชนีวัดภาวะพหุผลพลัง

ตอนที่ 5 แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

- 5.1 ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 5.2 แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 5.3 การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์

ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

- 6.1 ความหมายของโปรแกรม
- 6.2 ประเภทของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 6.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 6.4 กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ

- 7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ”

สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวถึงคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly หรือ Ageing) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่เข้าใจ ยอมรับและใช้กันแพร่หลายมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้

เพ็ญแข ประจักษ์ (2540) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม และอาจแบ่งเป็นผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลางและตอนปลาย

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ (Elderly หรือ Ageing) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้น ๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นในวันนั้นเอง

การกำหนดเกณฑ์อายุดังกล่าวที่แตกต่างกันไปอย่างนี้ จึงเป็นการยากที่จะทำให้มีการยอมรับกันได้โดยเท่าเทียมกันในทุกประเทศ ดังนั้น ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) จึงได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ (elderly) และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุว่า หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ และอายุ 60 ปีนี้เองจึงใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทยด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือ Gerontologists ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยตั้งแต่ปีที่เกิด ดั้งนั้นบุคคลอายุ 75 ปี ย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 40 ปี เหล่านี้เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องของคุณภาพ บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่นผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวยุ่น สายตาเริ่มยาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนาน ร่าเริง ใจเย็น มีความสงบสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และเรียนรู้เริ่มลดถอยลง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้จะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างเห็นได้ชัด

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นอาจจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่น ๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่น ๆ ด้วย

กล่าวโดยสรุป บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้น สติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ สภาพจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป บทบาท ภาระหน้าที่ทางสังคมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยเช่นกัน

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2547) อ้างตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้กำหนดว่า “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า เป็นบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

ศราววัลย์ อิมอุตม (2548) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสังขารเป็นไปตามธรรมชาติในทางที่เสื่อมโทรม แต่จะเป็นผู้มีความเข้าใจในชีวิตเพราะมีประสบการณ์ผ่านโลกมามาก

เพ็ญนรินทร์ สาตรจำเริญ (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ การงานหน้าที่ทางสังคม และยังเป็นบุคคลที่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นค่า สนใจและเป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น โดยใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี

อัจฉรี หังสสุต (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทิน เป็นผู้ที่มีความเสื่อมสภาพทางร่างกายจิตใจ มีกำลังถดถอยเรื่องซ้ำ แต่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของประเทศชาติ เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังทั้งยังทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่งผลต่อตัวผู้สูงอายุโดยตรงในการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองหลังจากเกษียณงาน และกำหนดบทบาทใหม่ทางสังคมของผู้สูงอายุได้ หรือเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองตามความถนัด และความชอบของแต่ละบุคคล

จากการศึกษาและให้ความหมาย ของคำว่า “ผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายไปในทางที่เสื่อมโทรม แต่จะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในชีวิต เป็นผู้ที่มีคุณค่าของสังคม สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้

1.2 การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.2.1 ความเป็นมา ด้านการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

Simmon (1945) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “The Role of the Aged in Primity Society” เป็นการเริ่มต้นของการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้อธิบายบทบาทของผู้สูงอายุในสังคมแบบดั้งเดิม ศึกษามองว่าใช้ความสามารถทางร่างกาย อ่อนแอต้องพึ่งพิงผู้อื่น ความจำเสื่อม เป็นพวกอนุรักษนิยม และถูกกีดกันออกจากสังคมโดยเฉพาะการรับเข้าทำงาน จะเลือกรับคนที่มีอายุน้อยกว่าโดยไม่พิจารณาที่ความสามารถ

Cowgill (1972) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความชราขึ้น (A Theory of Aging in Cross-Cultural Perspective) ได้อธิบายถึงปรากฏการณ์ของผู้สูงอายุในสังคมที่มีวัฒนธรรมต่างกันว่าจะมีความเหมือนกันบางประการ ซึ่งความเหมือนนี้เรียกว่า ลักษณะทั่วไป (Universals) และความต่าง (Variations) มีรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะทั่วไป ได้แก่ (Cowgill, 1972)

1. ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มน้อยในประชากรทั้งหมด (Minority group) ถึงแม้จะอยู่รวมกับประชากรส่วนใหญ่แต่ก็ไม่นับผู้สูงอายุเป็นสมาชิกของกลุ่มประชากร ซึ่งหมายความว่าผู้สูงอายุไม่เคยมีสิทธิมีเสียงในสังคม เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุต้องการใช้สิทธิในสังคมเท่าเทียมเหมือนประชากรกลุ่มอื่น แต่จะได้รับความสำคัญจากสังคมเป็นลำดับหลังๆ ถึงแม้จะมีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นกลุ่มใหญ่ในสังคม แต่ผู้สูงอายุก็ยังคงได้รับสิทธิหรือความสำคัญจากสังคมเป็นชนกลุ่มน้อย
2. ในกลุ่มผู้สูงอายุจะพบว่า มีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สิ่งที่น่าประหลาดทางประชากรศาสตร์ เพศหญิงมีจำนวนการเกิดมากกว่าเพศชาย จึงทำให้มีการดำเนินการด้านประชากรที่ไม่ปกติโดยให้มีการจัดการคุมกำเนิดทารกเพศหญิงขึ้น
3. ในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้หญิงหมายถึงเป็นกลุ่มประชากรที่มีสัดส่วนสูง จากปรากฏการณ์ทางประชากรศาสตร์ ผู้สูงอายุเพศหญิงมีอายุยืนยาวมากกว่าเพศชาย บางวัฒนธรรมกำหนดให้สตรีหมายถึงต้องแต่งงานกับน้องชายของสามี หลังจากสามีได้เสียชีวิตแล้ว
4. ผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติจากสังคมแตกต่างจากประชากรวัยอื่นๆ ผู้สูงอายุมักจะถูกมองว่าไร้ความสามารถทางร่างกาย ความจำเสื่อม (Senility) อ่อนแอ ไม่มีกำลังและต้องพึ่งพิงผู้อื่น เด็กๆ มองผู้สูงอายุในเชิงลบโดยเฉพาะด้านสภาพร่างกายและชอบคนวัยอื่นมากกว่า
5. ผู้สูงอายุจะมีบทบาททางสังคมในแง่ของการเป็นที่ปรึกษาหรือควบคุมการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีบทบาทในการใช้สมองมากกว่าการแสดงออกทางร่างกาย รวมทั้งมีบทบาทที่จะจัดตั้งกลุ่มหรือสมาคมของผู้สูงอายุเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุโดยทั่วไปในทุกประเทศทั่วโลก จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จในการเป็นผู้สูงอายุ ที่มีการจ้างงานโดยเฉพาะงานดูแลเด็กเล็ก (Babysitters) ในฐานะปู่ย่าตายาย ทำหน้าที่เลี้ยงดูหลาน สำหรับผู้สูงอายุเพศหญิงทำหน้าที่แม่บ้าน ส่วนเพศชายทำหน้าที่ดูแลซ่อมแซมเครื่องใช้ภายในบ้าน
6. ผู้สูงอายุจะมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางการเมือง และเป็นผู้นำทางการยุติธรรม ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเพศชายสามารถทำหน้าที่ทางสังคมที่ซับซ้อนที่สุดได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในบทบาทผู้นำทางสังคม เช่นเดียวกันทั้งในสังคมผู้สูงอายุสมัยใหม่ (modern societies) และสังคมผู้สูงอายุแบบดั้งเดิม (primitive societies)

ลักษณะที่เป็นความต่าง เป็นลักษณะที่ผันแปรหรือเปลี่ยนไปในแต่ละสังคม หรือ วัฒนธรรม ได้แก่ (Cowgill,1972)

1. ข้อกำหนดในการเป็นผู้สูงอายุในสังคม ดั้งเดิมบุคคลได้รับการจัดว่าเป็นผู้สูงอายุเมื่อสถานการณ์ทางสังคมเปลี่ยนไป เช่น เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ดั้งเดิม เริ่มที่อายุ 45 ปีหรือ50ปี ส่วนในสังคมสมัยใหม่บุคคลได้รับการจัดว่าเป็นผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากถึงเกณฑ์ที่กำหนด เช่น60 ปี 65 ปีหรือ 70 ปี
2. ผู้สูงอายุที่มีระดับความทันสมัยสูงจะมีอายุยืนยาวกว่า การมีอายุยืนยาวเป็นตัวชี้วัดถึงการมีสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีความทันสมัย หลักฐานทางโบราณคดีแสดงให้เห็นถึงอดีตยุคก่อนประวัติศาสตร์การมีอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์เพียง 20 ปีหรือน้อยกว่าในยุคที่มีการค้นพบสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง ยุคดึกกรีก โรมัน เป็นช่วงที่มนุษย์เริ่มมีอายุยืนยาวขึ้น
3. ในสังคมสมัยใหม่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น มากกว่ายุคดั้งเดิม เนื่องจากมีนโยบายทางประชากรศาสตร์ในการลดจำนวนการเกิดใหม่ของประชากร โดยการรณรงค์ให้มีบุตรน้อย ซึ่งมีผลกระทบทำให้อัตราการเกิดของประชากรลดลงร้อยละ 3 ต่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือในประเทศตะวันตกลดลงร้อยละ 9 ถึง 10
4. ในสังคมสมัยใหม่สัดส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงและเป็นหม้ายมีจำนวนมากกว่าในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิตก่อน และส่วนใหญ่ดำรงชีวิตอยู่ตามลำพัง
5. ในสังคมสมัยใหม่ผู้สูงอายุมีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่าหรือไม่ชัดเจนเหมือนสังคมดั้งเดิม แต่ผู้สูงอายุยังคงรักษาและผูกขาดสถานภาพทางสังคมที่มีบทบาทเป็นผู้นำได้โดยเฉพาะสังคมสมัยใหม่ที่ได้เป็นสังคมผู้สูงอายุเท่านั้น
6. การย้ายถิ่นทำให้ผู้สูงอายุมีสถานภาพลดต่ำลง เนื่องจากความยากลำบากในการสื่อสารกับบุคคลอื่น เช่นการไปอยู่ต่างประเทศ ไม่สามารถพูดภาษานั้นๆได้ ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้างเพราะไม่สามารถติดต่อกับใครได้และยิ่งกว่านั้นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำ เช่นอ่านเขียนไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ข่าวสารได้เลยทำให้ห่างเหินกับโลกภายนอก
7. ในสังคมชนบท ผู้สูงอายุมีสถานภาพทางสังคมสูงกว่าสังคมเมือง ในสังคมชนบทจะยกย่องผู้สูงอายุในการเป็นผู้ดำเนินการทางพิธีกรรมตามประเพณี ส่วนในสังคมเมืองผู้สูงอายุมีบทบาทน้อยมากไม่ได้รับการยกย่องให้มีส่วนร่วมในวรรณกรรม ตำราหรือมีส่วนในสถานศึกษา
8. ในสังคมที่โครงสร้างครอบครัวเป็นแบบขยาย ผู้สูงอายุมีสถานภาพทางสังคมสูงกว่าในสังคมที่โครงสร้างของครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว พิจารณาได้จากเมื่อบุตรหลานในครอบครัวแต่งงานแยกตัวออกไปจะทิ้งให้ผู้ที่เป็นพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ต่างจากครอบครัวขยายที่

เมื่อบุตรหลานมีครอบครัวยังคงอาศัยอยู่ในบริเวณเดียวกัน พ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุจะมีส่วนช่วยในการเลี้ยงดูบุตรหลาน

7. ในสังคมที่ทันสมัยขึ้น ความรับผิดชอบในการจัดหาบริการต่างๆ รวมทั้งการดูแลทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนจากหน้าที่ของครอบครัวมาเป็นหน้าที่ของรัฐและผู้สูงอายุจะต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการศึกษเกี่ยวกับผู้สูงอายุในต่างประเทศมีมากกว่า 50 ปีแล้ว และได้มีการพัฒนาขึ้นมาเป็นวิทยาการที่เรียกว่า Gerontology หรือ วิทยาการผู้สูงอายุ

1.2.1 ความหมาย วิทยาการผู้สูงอายุ หรือ Gerontology

Wilson (1974) สุรกุล เจนอบรม (2541) ยุวดี ไวทยะโชติ (2547) และ เพ็ญแข ประจวบปัจฉนิกร (2550) ได้ กล่าวว่า วิทยาการผู้สูงอายุ หมายถึง **วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อใช้ศึกษาถึงกระบวนการและปรากฏการณ์เกี่ยวกับความสูงอายุ** ซึ่งการศึกษานี้ครอบคลุมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และด้านสังคม ของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ด้านร่างกาย (Physical Aging) จะศึกษาถึงสาเหตุความเสื่อมถอยของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมถอยดังกล่าว รวมไปถึงวิธีการป้องกันและดูแลรักษา ด้านจิตใจ (Psychological Aging) จะเน้นที่กลไกการรับรู้ของร่างกาย ระดับความสามารถทางสติปัญญา บุคลิกภาพ อารมณ์ ความรู้สึก ฯลฯ ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ นอกจากนี้ยังรวมถึง ความเชื่อ คุณค่า เจตคติ การปรับตัว และภาพลักษณ์ที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง ส่วนทางด้านสังคม (Social Aging) จะเป็นการมองถึงการที่ผู้สูงอายุจะต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน อิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ปัจจุบัน วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) ได้แยกแขนงออกเป็น 3 สาขา ได้แก่ 1) วิทยาการผู้สูงอายุสาขาการแพทย์ (Geriatrics) 2) วิทยาการผู้สูงอายุสาขาสังคม (Social Gerontology) และ 3) วิทยาการผู้สูงอายุสาขาการศึกษา (Educational Gerontology)

1) **วิทยาการผู้สูงอายุสาขาการแพทย์ (Geriatrics)** เป็นวิทยาการว่าด้วยการศึกษาค้นคว้าและวิธีรักษาโรคที่เกิดในวัยสูงอายุ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคความจำเสื่อม รวมทั้งการศึกษาระบบการเสื่อมถอยทางร่างกายของคน ในวัยกลางคนและสูงอายุ การป้องกันโรคและการดูแลรักษาโรคอันเกิดมาจากการเสื่อมถอยของร่างกาย ตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องโรคในวัยสูงอายุแก่บุคคลทั่วไปด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

2) **วิทยาการผู้สูงอายุสาขาสังคม (Social Gerontology)** มุ่งศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นในบุคคลในวัยสูงอายุด้านสังคมและจิตใจ เช่น ปัญหาด้านการปรับตัว การฆ่าตัวตายและโรคจิตในวัยสูงอายุมวมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมในวัยกลางคนและสูงอายุ เช่น ระดับสติปัญญา ความจำ บุคลิกภาพด้านต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงสถานภาพบทบาทด้านอาชีพ ครอบครัวและสังคมของบุคคลเมื่อล่วงสู่วัยสูงอายุ ตลอดจนการพัฒนาบุคลิกภาพต่างๆในวัยผู้สูงอายุเพื่อใช้ชีวิตเกิดความสุข (เพ็ญแข ประจวบจันทร์, 2550)

3) **วิทยาการผู้สูงอายุสาขาการศึกษา (Educational Gerontology)** เป็นวิทยาการว่าด้วยการจัดการศึกษาให้แก่คนในวัยสูงอายุ เป็นวิทยาการผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นหลังสุด มีความสำคัญในปัจจุบันใช้เป็นรากฐานในการจัดการศึกษาให้แก่ผู้สูงอายุ โดยอาศัยความรู้วิทยาการผู้สูงอายุมกับความรู้เกี่ยวกับการสอนผู้ใหญ่ร่วมกันจัดเป็นการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน ให้แก่ผู้ใหญ่ในวัยที่สาม หรือวัยปลายของชีวิต โดยถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ใหญ่กลุ่มหนึ่งที่ต้องได้รับการเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม เพราะผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่กลุ่มอื่น ๆ และการศึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพของคนให้เจริญงอกงาม และการศึกษาเป็นกิจกรรมด้านบวกที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้อย่างยืนยาวและถาวร (เพ็ญแข ประจวบจันทร์, 2550)

จากผลการศึกษาวิทยาการผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) เพื่อเป็นแนวคิดในการจัดการศึกษาในโปรแกรมพัฒนาภาวะพลพลังของข้าราชการกองทัพไทย โดยกล่าวถึง แนวคิด หลักการ เป้าหมายและแนวทางการจัดการศึกษาตามแนวคิด Educational Gerontology อย่างละเอียดในตอนที 3 เกี่ยวกับวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาอีกครั้งหนึ่ง

1.3 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

สุทธิชัย จิตพันธ์กุล(2543) ศิริวรรณ ศิริบุญ (2543) และศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ละช่วงการเปลี่ยนแปลงจะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และมีอิทธิพลต่อสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ 1)การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ 2)การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ 3)การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สรุปได้ ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ระบบภายในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายชะงักการเจริญเติบโต เริ่มเสื่อมถอยและทำงานอย่างไม่เป็นปกติ อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ เกิดการเสื่อมของกระดูก รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบสมอง ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และระบบอื่น ๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบ เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคของผู้สูงอายุตามที่กล่าวมาได้อาจก่อให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยในระยะเวลาที่ยาวนานและภาวะทุพพลภาพที่ตามมา ซึ่งนอกจากจะเป็นปัญหาทางด้านค่าใช้จ่ายแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมตามมา ด้วย (สุทธิชัย จิตพันธ์กุล 2543)

1.2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกิดจากการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองและประสาทลดลง มีผลกระทบต่อความทรงจำ เกิดอาการหลงลืมและความทรงจำย้อนกลับ สามารถจดจำเหตุการณ์ในอดีตได้แม่นยำกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน นอกจากนั้นภาวะการเจ็บป่วยและการสูญเสียด้านต่าง ๆ ได้อีกก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหลายประการ ดังนี้ (สุทธิชัย จิตพันธ์กุล 2543)

1.2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติสนิทหรือเพื่อนเสียชีวิต หรือแยกย้ายไปที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความซึมเศร้าได้ง่ายที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

1.2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยที่ต้องออกจากงานหรือหมดภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ รู้สึกไร้ค่า ชีวิตไม่มีความหมายขาดเพื่อน ขาดรายได้และจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้น

1.2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดาส่วนใหญ่ได้แยกตัวออกไปสร้างครอบครัวใหม่ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง บทบาทในการให้

คำปรึกษาอบรมสั่งสอนลดน้อยลงเช่นกันและผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความว่าเหวและรู้สึก ว่าตนเองมีค่าลดลง

1.2.4 การไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศซึ่งนับว่าเป็นการสูญเสียทางจิต อย่างรุนแรง ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย เหตุผลสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อ เรื่องเพศสัมพันธ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทาง เพศได้ ทั้งที่มีความต้องการทางเพศอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุชาย จึงทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความ ภูมิใจในคุณค่าของตนเอง

จากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจตลอดจนการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมี อารมณ์ซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มี ความหวาดระแวงว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดอารมณ์ฉุนเฉียวและใจน้อย บางครั้งขาด ความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

นอกจากนี้ยังพบอาการโรคจิตที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น อาการของอารมณ์ที่แสดงออกใน ด้านความซึมเศร้าและเปลี่ยนแปลงเป็นคลุ้มคลั่งสลับกัน อาการประสาทหลอนตามองไม่เห็นและหูแว่ว เกิดขึ้น มีความเลอะเลือน สงสัยสับสน อาการเสื่อมสลายในลักษณะค่อยๆ เป็นไปทั้งด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจและการควบคุมตนเอง (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

Brieland and other (1980) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุตอนต้น ตอนท้าย และถึงแก่ความตายในที่สุด ช่วงการก้าวเข้าสู่วัยต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดภาวะวิกฤติ ซึ่งค่อนข้างจะเป็น ภาวะที่เกิดขึ้นทั่ว ๆ ไป เป็นลักษณะปัญหาเฉพาะของผู้สูงอายุ ภาวะเหล่านี้ได้แก่ การสูญเสีย สถานภาพทางสังคม การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้ง ภายในและภายนอกที่มีผลทำให้เกิดความเสื่อมโทรมทางกายภาพ กายเผชิญกับความตายและ สุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลงในบทบาทและกิจกรรมต่าง ๆ ภาวะที่เกิดจากการสูญเสียนี้เป็นการสะท้อน ให้เห็นถึงสภาพปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุอย่างชัดเจน การที่ผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหา มากน้อยประการใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการยอมรับและการปรับตัวให้เข้ากับภาวะการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ยูดตี ไวทยะโชติ (2547) กล่าวว่า อดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุไทยมีสถานภาพทางสังคมสูง ได้รับการยกย่องนับถือกันโดยทั่วไป ผู้สูงอายุมักอาศัยอยู่ในภูมิลำเนาเดิมของตน และมักมีบุตรอาศัย

อยู่ด้วยเมื่อแต่งงานก็มักจะตั้งครอบครัวอยู่ในบริเวณเดียวกัน อันเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย ในปัจจุบันโครงสร้างครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทั้งเป็นผลจากอิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตก ตลอดจนความทันสมัยและเทคโนโลยีต่างๆ ยังผลให้สภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวว่า ปัจจุบันสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว คือครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา บุตรเป็นหลัก ทั้งในชนบทและในเขตเมือง กล่าวคือ เมื่อแต่งงานแล้วคู่สมรสยังอาศัยอยู่กับครอบครัวของ บิดามารดา โดยเฉพาะของฝ่ายหญิง จนกว่าจะมีฐานะเศรษฐกิจดีขึ้น จึงจะแยกครอบครัวออกไปต่างหาก ในชนบทนั้นความผูกพันของสมาชิกภายในครอบครัวมีมาก แต่โครงสร้างของครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไป เพราะที่ดินมีจำกัด การเพาะปลูกก็ต้องพึ่งธรรมชาติ ทำให้วัยรุ่นหนุ่มสาวอพยพเข้ามาทำงานตามเมืองใหญ่หรือต่างประเทศ โดยเฉพาะแถบตะวันออกกลาง และทั้งผู้สูงอายุให้อยู่ชนบทตามลำพังกับเด็ก ๆ จากภาวะเศรษฐกิจในเมืองทำให้ครอบครัวจำเป็นต้องมีบุตรน้อย สิ่งเหล่านี้ล้วนกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น การพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของประเทศ เกิดความเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรเป็นสังคมอุตสาหกรรม การขยายตัวของความทันสมัยต่างๆ เกิดขึ้น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเหล่านี้ล้วนกระทบต่อสถานภาพผู้สูงอายุ ความเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากครอบครัวและชุมชนก็เริ่มลดน้อยลง เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย เพราะความสามารถในการรับแนวคิดอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกของผู้สูงอายุนั้นมีน้อยกว่าคนรุ่นหนุ่มสาว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วนี้ด้วย โดยเฉพาะในสังคมเมืองซึ่งมีลักษณะงานแตกต่างจากชนบท ได้แก่การเกษียณอายุจากงานที่ทำเป็นประจำในองค์กรต่างๆ ทั้งรัฐและเอกชน ถ้าหากไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้ามักจะประสบปัญหาการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่สูง ๆ ก็จะต้องสถานภาพทางสังคมสูงตามไปด้วย แต่หลังเกษียณทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป ต้องพบกับสถานภาพใหม่ที่ด้อยกว่าเดิม หากปรับตัวไม่ได้กับสถานภาพใหม่ก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจเป็นอันมาก

อีกทัศนะหนึ่งที่แสดงถึงการไม่ประสบปัญหาด้านสังคมของผู้สูงอายุ โดยทัศนะนี้จะมองว่าช่วงของการเข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นช่วงของการแสวงหาความพึงพอใจตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ เพราะในสังคมไทยผู้สูงอายุมักจะอยู่กับครอบครัวและมีบทบาทในการดูแลบ้านเรือนหรือสมาชิกในครอบครัวที่ยังเล็ก ส่วนการสมาคมจะเป็นการสังสรรค์ในครอบครัว เครือญาติหรือเพื่อนบ้าน

โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนบ้านจะเป็นปัจจัยสำคัญในการอำนวยความสะดวกสบาย ความรัก ความนับถือตนเองและความสุขให้กับผู้สูงอายุ ลักษณะทางสังคมที่นิยมในผู้สูงอายุอีกประการหนึ่ง คือ การใช้ชีวิตที่สงบในบั้นปลาย เช่นการยึดหมั่นในศาสนา สนใจในคำสอนศาสนาต่างๆ ในทำนองเดียวกันจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยเขาสามารถสร้างพัฒนาทักษะในการให้ความช่วยเหลือสังคมขึ้นมาเป็นอย่างดี และใช้ประโยชน์ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ในช่วงสุดท้ายได้อย่างเหมาะสม (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2543 ; ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

3) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

เมื่อบุคคลอยู่ในวัยทำงานก็จะประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อย่างเต็มที่ แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ผู้ที่ทำงานในระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ บริษัทต่าง ๆ ก็ต้องเกษียณอายุทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก หรือผู้ที่ยังไม่มีกำหนดเวลาเกษียณอายุก็ตาม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมอ่อนลง สมรรถภาพในการทำงานก็ลดลงซึ่งมีผลมาถึงอาชีพและการหารายได้ ดังนั้นในช่วงวัยสูงอายุนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่องานผู้สูงอายุมากปัญหาเศรษฐกิจนั้นค่อนข้างจะเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลยก็ว่าได้ ทั้งนี้เพราะพบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาก็ดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไป จนกระทั่งร่างกายทนไม่ไหว (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ 2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ล้วนเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องประสบซึ่งจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการยอมรับและการปรับตัวให้เข้ากับภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุแต่ละคน

1.4 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และบทบาททางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าเป็นการศึกษาถึงสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จากผลการสำรวจของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2540) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหวอได้ ซึ่งเรียงลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจอันสืบเนื่องมาจากรายได้ไม่แน่นอน
2. ปัญหาทางสุขภาพอนามัยทรุดโทรม
3. ปัญหาขาดเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
4. ปัญหาไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร
5. ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว
6. ปัญหาเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติและอื่นๆ

สุมาลี สังข์ศรี (2540) จากการศึกษาทฤษฎี ตำรา เอกสาร ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจสรุปได้ว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอาจแบ่งประเด็นหลักๆ ได้ ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพร่างกาย สรีระร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดน้อยถอยลง ร่างกายหรืออวัยวะที่ใช้งานมานานก็อาจจะทำให้เกิดขัดข้องเจ็บป่วยขึ้นได้ โรคที่พบในผู้สูงอายุนั้นเกี่ยวข้องกับทุกระบบของร่างกาย ทั้งในด้านตา หู ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง ความดันโลหิต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับรักษาประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุท่านนั้นๆ จะดูแลรักษาสุขภาพร่างกายดีเพียงใด ได้รับประทานอาหารที่เพียงพอ ออกกำลังกาย พักผ่อน เพียงพอหรือไม่ เท่าที่ผู้เขียนได้มีโอกาสทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในภาคต่างๆ ทั่วประเทศนั้น ๆ พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุในชนบทค่อนข้างจะแข็งแรงกว่าผู้สูงอายุในเมืองในช่วงอายุเท่าๆ กัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในชนบทส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ได้ทำงานในลักษณะที่ได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา อาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์มากกว่าสภาพแวดล้อมดีกว่า เป็นต้น

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เมื่ออยู่ในวัยทำงานบุคคลจะประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อย่างเต็มที่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว ผู้ที่ทำงานในระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ บริษัทต่างๆ ก็ต้องเกษียณอายุ ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก หรือผู้ที่ยังไม่มีกำหนดเวลาเกษียณอายุก็ตาม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมอ่อนแอลง สมรรถภาพในการทำงานก็ลดลง ซึ่งมีผลมาถึงอาชีพและการหารายได้ เพราะฉะนั้น ในช่วงวัยสูงอายุนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุมาก ปัญหาทั้งผู้สูงอายุในเมืองและในชนบทดังจะพบได้ว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพาก็ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไปจนกระทั่งร่างกายไปไม่ไหว

3. ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

3.1 สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนวัยหนุ่มสาว และการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่น สมองหรือต่อมไร้ท่อมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า สับสน วิดกกังวล ไม่สบายใจ นอกจากนี้ การที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก คิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น

3.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการทำงาน ในวัยที่กำลังงานบุคคลจะมีภาระหน้าที่มากมาย ไม่มีเวลาว่างมากนัก แต่ทุกวันจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่างแต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วภาระการงานลดลงหรือบางคนหยุดการทำงาน (เกษียณการทำงาน) ไปเลยทำให้มีเวลาว่าง ไม่มีอะไรทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน คิดมากมองตนเองเป็นคนไร้ค่า

3.3 สาเหตุจากครอบครัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้องต้องการความอบอุ่น แต่ในสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันบุตรหลานอาจจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเหงาถูกทอดทิ้ง หมดกำลังใจคล้ายกับว่าลูกหลานไม่ดูแลเอาใจใส่

3.4 สาเหตุจากสภาพสังคม ในสมัยก่อนผู้สูงอายุถึงแม้ว่าจะพ้นจากหน้าที่การงานไปแล้วแต่ยังคงมีบทบาทเป็นเสมือนที่พึ่ง ที่ปรึกษาของคนหนุ่มสาวในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ แต่ในสมัยปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทในส่วนนี้ของผู้สูงอายุดูเหมือนว่าถูกกลดลงไปบ้าง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเสมือนหมดความสำคัญ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสังคมต่างก็มีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ โดยมีสภาพปัญหาแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. ปัญหาทางสภาพร่างกาย เป็นการเสื่อมถอยทางสุขภาพและระบบประสาททำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสรับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ก่อให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุ ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจ็บป่วยในระยะเวลายาวนาน และภาวะทุพพลภาพที่ตามมา ซึ่งนอกจากจะเป็นปัญหาทางด้านค่าใช้จ่ายแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและสังคมตามมาด้วย

2. ปัญหาทางสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ตลอดจนการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง มีปมด้อย มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มีความหวาดระแวงว่าจะถูกทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดอารมณ์ฉุนเฉียว และใจน้อย บางครั้งขาดความยับยั้งชั่งใจ กลัวง่าย มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ ขาด

ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ ยังพบอาการโรคจิตที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น อาการของอารมณ์ที่แสดงออกในด้านความเศร้าซึมและเปลี่ยนแปลงเป็นคลุ้มคลั่งสลับกัน อาการประสาทหลอน ตามองไม่เห็นและหูแว่วเกิดขึ้น มีความเลอะเลือน สงสัยและสับสน อาการเสื่อมสลายในลักษณะค่อยๆ เป็นไปทั้งด้านความคิด สติปัญญา การตัดสินใจ และการควบคุมตัวเอง

3. ปัญหาทางสภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัว ส่งผลต่อสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งการใช้ชีวิตในครอบครัวและในสังคม โดยในครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยต้องพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น ส่วนในสังคมการเคารพนับถือ ยกย่องลดลง โดยสังคมให้ความเคารพ นับถือยกย่องผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีกำลังทรัพย์มากกว่าเคารพในความเป็นผู้มีอายุยืนยาวกว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ปรากฏชัดเจน เมื่อต้องเกษียณจากการปฏิบัติงานประจำ ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทตนเองจากหัวหน้าครอบครัว ไปเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ในฐานะผู้รับมากกว่าผู้ให้ ก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา เป็นภาระเรื้อรังของครอบครัวและสังคม

4. ปัญหาทางสภาพการเงิน การเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ และมักถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการรายได้มากกว่าในช่วงวัยกลางคน เช่น เกิดปัญหาสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น ต้องการผู้ดูแลเนื่องจากตนเองไม่แข็งแรง นักวิชาการหลายกลุ่มได้ทำการศึกษา และพบว่า ผู้สูงอายุเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารที่พัก การดูแลด้านการแพทย์มากกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะมีความต้องการด้านการเงินมากขึ้น ในกรณีที่ถูกปฏิเสธจากแหล่งทรัพยากรทางการเงิน เช่น การเกษียณอายุ ทำให้ครอบครัวของผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการมีรายได้จำกัด รวมทั้งภาวะทางเศรษฐกิจที่ถดถอย อัตราค่าดอกเบี้ยในธนาคารลดลงเป็นอย่างมาก ส่งผลกระทบต่อรายได้ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

การสำรวจสำมะโนประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าปัญหาหลัก ที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญอยู่นั้นประกอบด้วย (เพ็ญแข ประจักษ์, 2545)

1. ปัญหาด้านสุขภาพกาย โดยระยะ 5 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีโรคที่คุกคามผู้สูงอายุมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน

2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต จะพบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก จากผลกระทบของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งต้องพึ่งพา ลูกหลานต้องคิดมาก เครียด และจะถูกทอดทิ้งอย่างรวดเร็ว

3. ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยกลางคนได้ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย บางครั้งทำให้บางคนอาจปรับตัวไม่ทัน จึงเกิดความเครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย ใจน้อยและมองโลกในแง่ร้าย

4. ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไว้ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบท และตามชุมชนแออัดต่างๆ ที่ถูกหลานต้องดิ้นรนหารายได้ โดยทำงานในเมืองหลวง ซึ่งปัจจุบันเพิ่มความรุนแรงมาก อันเป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ได้ทำการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุไทย ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. ปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมถอยของสุขภาพ เช่น โรคของผู้สูงอายุ อวัยวะภายในเสื่อมถอย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดัน โรคเกาต์ โรคข้อเสื่อม โรคเอ็นเสื่อม และโรคอ่อนเพลีย เป็นต้น

2. ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มารุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจค่าครองชีพสูง ปัญหาเยาวชนที่เป็นอนาคตของลูกหลาน เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล เครียด ส่งผลให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตัน เป็นต้น

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส) (2551) ได้สรุปปัญหาของผู้สูงอายุไทยจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ประจำปีพ.ศ. 2551 ดังนี้

1. ปัญหาการเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเพศหญิงซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางที่สังคมควรให้ความสนใจและใส่ใจเพิ่มมากขึ้น

2. ปัญหาผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวและอยู่เพียงลำพังกับคู่สมรสเท่านั้นที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผลต่อการให้การดูแลทางร่างกาย (physical care) เพราะผู้สูงอายุบางรายอาจไม่ได้รับการดูแลเพราะอยู่คนเดียว หรือบางรายต้องดูแลกันเองระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน กระทบต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้การย้ายถิ่นของบุตรหลานส่งผลให้มีบุตรที่ให้การดูแลผู้สูงอายุทางกายภาพลดลง

3. ปัญหาผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรหลาน เนื่องจากปรากฏการณ์การพักอาศัยใน “ครัวเรือนข้ามรุ่น” ของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงครัวเรือนที่ประกอบด้วยผู้สูงอายุและหลานอย่างน้อย 1 คน โดยไม่มีบุตรที่สมรส บุตรเขยหรือบุตรสะใภ้ของผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ด้วยในครัวเรือน ผู้สูงอายุใน

กลุ่มนี้ต้องตกอยู่ในสภาพการณ์ที่เป็นภาระอันหนักหน่วงเกินขีดความสามารถของตนที่จะแบกรับได้ ซึ่งจะได้รับผลกระทบต่างๆที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น

4. ปัญหาเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้ได้รับการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกันในแต่ละพื้นที่ แนวคิดการขยายฐานเบี้ยยังชีพไปสู่ผู้สูงอายุทุกคนของรัฐบาลไม่เหมาะสม เพราะรัฐบาลละเลยต่อการช่วยเหลือผู้สูงอายุยากไร้อย่างแท้จริง มีงบประมาณผูกพันจำนวนมาก ส่งผลให้ผู้สูงอายุในอนาคตไม่เห็นความสำคัญของการออมเงิน

จากการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยกลางคนได้ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ในปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง หรือมีโรคภัย ทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการทำงาน ไม่มีงานทำ จนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน สาเหตุจากครอบครัว ที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่ามีเหตุถูกทอดทิ้ง สาเหตุจากสภาพสังคม ในปัจจุบันสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปบทบาทของผู้สูงอายุถูกลดลงไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจเหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า ผู้สูงอายุที่ยากไร้ไม่ได้รับเบี้ยยังชีพอย่างทั่วถึง สาเหตุจากรัฐบาลละเลยต่อการช่วยเหลือผู้สูงอายุยากไร้อย่างแท้จริง

1.5 ความต้องการของผู้สูงอายุ

1.5.1 ความหมายของความต้องการของผู้สูงอายุ

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้ให้ความหมายของความต้องการว่า หมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายขาดความสมดุลเนื่องจากมีสิ่งมากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจหยุดนิ่ง ต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่สภาพสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสรุปใจความได้ว่าความต้องการ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์นั่นเอง สำหรับความ ต้องการของผู้สูงอายุนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้

Clark (1976) กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุมี 10 ด้านหลักๆดังนี้

1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ต้องการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ต้องการเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนฝูงตามปกติ
5. ต้องการการยอมรับนับถือ
6. ต้องการการแสดงออกในผลสำเร็จของตนเอง
7. ต้องการดูแลในผลสำเร็จของตนเอง
8. ต้องการการดูแลทางด้านจิตใจ
9. ต้องการครอบครัวที่อบอุ่น
10. ต้องการความสงบทางจิตใจ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2525) กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือให้เกิดความพอใจแก่ตนทุกวิถีทาง
4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ต้องการความยอมรับนับถือ
6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

พันธทิพย์ รามสูต (2527) กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุไว้ 2 ประการ คือ

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Fundamental Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงและความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ความปรารถนาที่จะมีชีวิตยืนยาว ต้องการรักษาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนฝูง และร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต้องการเกียรติและเป็นที่พอใจ เมื่อถึงเวลาตายจะได้ตายอย่างมีคุณค่า

2. ความต้องการขั้นสูง (Instrumental Needs) เป็นความต้องการที่มีผลสืบเนื่องของวัฒนธรรมที่ต้องปรับปรุงให้สอดคล้อง กับวิถีชีวิตของวัฒนธรรมนั้น ๆ เช่น ในวัฒนธรรมตะวันตก ผู้สูงอายุมีความต้องการขั้นสูงคือ ต้องการมีงานทำที่เหมาะสมมีรายได้เพียงพอ มีบริการทางสุขภาพ ที่รัฐจัดหาให้ มีบ้านพักอาศัย มีการศึกษาผู้ใหญ่ ส่วนในวัฒนธรรมตะวันออก เช่น สังคมไทย ความต้องการดังกล่าว ไม่สำคัญเท่ากับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน และครอบครัว การเข้าสู่วัยชราอย่างมีคุณค่านั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากสังคมและตัวบุคคลร่วมกันเพราะเหตุว่า บุคคลไม่สามารถบรรลุถึงวัยชราที่มีความสุข และมีความหมายได้โดยลำพังตนเอง

กระทรวงสาธารณสุข (2542) กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

- 1.1 ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์
- 1.2 ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด
- 1.3 ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด
- 1.4 ต้องการอาหารการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย
- 1.5 ต้องการมีผู้ดูแลช่วยเหลือให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิด เมื่อยามเจ็บป่วย
- 1.6 ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวกรวดเร็ว
- 1.7 ต้องการได้รับการบริการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ
- 1.8 ต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ
- 1.9 ต้องการการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.10 ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบ ดังนี้

2.1 การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ความจำก็เสื่อมลง

2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ เกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจโดยรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่สำคัญกับตนเองเหมือนที่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการไม่มั่นคงการกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับ และเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยสมาชิกในครอบครัว สังคมของผู้สูงอายุ

2.3 ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจของตนเองเท่านั้น

2.4 การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นคือการเข้าใกล้การเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.5 ความผิดปกติทางจิตใจในวัยสูงอายุ แยกกลุ่มอาการทางจิตออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

2.5.1 กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

2.5.2 จิตใจและอารมณ์

3. ความต้องการทางด้านสังคม เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

3.1 ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น

3.2 ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคม หมู่คณะ

3.3 ต้องการช่วยเหลือสังคม และมีบทบาทในสังคมตามความถนัด

3.4 ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว และสังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่ รายได้ บริการจากรัฐ

3.5 ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม

3.6 ต้องการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร (ที่แสดงออกโดยตรง)

3.7 ต้องการการประกันรายได้ และประกันความชราภาพ

ศุภากร รุ่งอุดม (2548) กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ โดยปกติแล้วผู้สูงอายุ ต้องการดำเนินชีวิตเหมือนบุคคลในวัยอื่น คือ ต้องการปัจจัย 4 อย่าง สุขภาพ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องการความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของ ครอบครัวและสังคม ต้องการมีความมั่นคงทางการเงิน ต้องการความเป็นอิสระในชีวิต ต้องการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดแต่เนื่องจากข้อจำกัดของสังขารจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องให้ผู้ดูแลช่วยเหลือทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

สรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุที่สำคัญแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพทางร่างกาย 2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ 3) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในสังคม ในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีคุณภาพและปกติสุข

ตอนที่ 2 แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

2.1 ความหมายของคำว่า “การเกษียณอายุ”

การเกษียณอายุ หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดให้ (บรรลุ ศิริพานิช. 2537) ราชบัณฑิตยสถาน (2538) ให้ความหมายว่าการเกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการ หรือการทำงาน

การเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุราชการ เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพ ที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานนั้น ต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนด

ไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งการเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจาก ภาวะการณหนึ่งไปสู่อีก ภาวะการณหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการณเป็นข้าราชการเพื่อไปสู่ภาวะการณของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติหรือไปสู่บทบาทหน้าที่ด้าน ธุรกิจส่วนตัว (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

สุรกุล เจนอบรม (2534) และ Castetter (1976) กล่าวถึง การเกษียณอายุงานว่า เป็นกระบวนการ ให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงาน ซึ่งถือเป็นการรักษาระบบในการทำงานไว้โดยจะมี บุคลากรในจำนวนที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมในเวลาอันสมควรแก่การ ปฏิบัติงาน

Burnside (1981) กล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วง ต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างสุด ชิด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยที่ไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุ จากงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความ สัมพันธ์กับคนอื่น

สรุปได้ว่า การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการทางสังคมที่กำหนดให้บุคคลต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ในระบบของการทำงาน ได้มีการจัดเตรียมชีวิตให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับ บทบาทใหม่ที่เป็นอิสระจากหน้าที่การงาน

2.1.1 การกำหนดอายุของการเกษียณอายุราชการ

การกำหนดอายุเกษียณของแต่ละประเทศแตกต่างกันไป ตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-65 ปี ซึ่งบางประเทศก็พิจารณาลักษณะงานเข้าไปประกอบ ด้วย คืองานระดับบริหารหรืองานใช้กำลังสมอง จะให้เกษียณอายุราชการสูงกว่างานที่ใช้กำลังกาย หรือระดับล่างลงมา ดังตัวอย่างการกำหนดอายุเกษียณในบางประเทศ ดังนี้ (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ ,2530)

1. ประเทศสหรัฐอเมริกาได้กำหนดตามอายุตัวและอายุงานมี 3 อายุคือ

- 1.1 อายุตัว 55 ปีเมื่ออายุงาน 30 ปี
- 1.2 อายุตัว 60 ปีเมื่ออายุงาน 20 ปี
- 1.3 อายุตัว 62 ปีเมื่ออายุงาน 5 ปี

นอกจากนี้ ในประเทศสหรัฐอเมริกาเองก็ยังมี การเกษียณอายุราชการเมื่อ 65 ปี ด้วยเช่นกัน และในบางอาชีพเช่น อาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถ และผลงานค้นคว้าดีเด่นเป็นพิเศษอายุเกิน 65 ปีอาจจะได้รับการว่าจ้างให้ทำงานสอนหรือวิจัยในมหาวิทยาลัยต่อเมื่อถึงอายุ 70 ปี บุคคลนั้นจะต้องถูกปลดออกจากการเพื่อรับบำนาญ โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ (พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, 2523)

2. ประเทศอังกฤษ ได้กำหนดการเกษียณอายุที่ 60 ปี โดยมีระบบการเลือกเกษียณก่อนกำหนด (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ, 2530)
 3. ประเทศฝรั่งเศสกำหนดตามระดับผู้ปฏิบัติงาน มี 3 อายุ (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ, 2530) คือ
 - 3.1 งานระดับต้น เกษียณเมื่ออายุ 55 ปี
 - 3.2 งานระดับกลาง เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 - 3.3 งานระดับสูง เกษียณเมื่ออายุ 65 ปี
 4. ประเทศญี่ปุ่นกำหนดเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ, 2530)
 5. ประเทศฟิลิปปินส์กำหนดเกษียณเมื่ออายุ 65 ปี โดยต้องมีอายุงาน 15 ปี (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ, 2530)
 6. ประเทศมาเลเซียกำหนดเกษียณเมื่ออายุ 55 ปี โดยมีระบบเลือกเกษียณ (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ, 2530)
 7. ประเทศอินโดนีเซียกำหนดตามระดับตำแหน่ง มี 3 อายุคือ
 - 7.1 ต่ำกว่าผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 58 ปี
 - 7.2 ผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 - 7.3 สูงกว่าผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 65 ปี

นอกจากนี้สำหรับประเทศอินโดนีเซียยังได้มีการกำหนดให้เกษียณอายุราชการเมื่ออายุ 55 ปี ได้ด้วยเช่นกัน (จิระ เจริญเลิศ, 2529)
 8. ประเทศสวีเดน และเดนมาร์ค ซึ่งมีคนอายุยืนมากกำหนดเกษียณอายุราชการเมื่ออายุได้ 70 ปี (สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526)
 9. ประเทศแอฟริกา เกษียณอายุราชการ 55 ปี (สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526)
- สำหรับประเทศไทยนั้น ได้กำหนดอายุราชการไว้ 60 ปี ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 13 พ.ศ. 2523 เว้นไว้แต่กรณีที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักรเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา การพัฒนาประเทศ

คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่อเวลาราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้ (ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ ดุสิตสุทธิรัตน์, 2526)

สรุปได้ว่า การกำหนดอายุเกษียณของแต่ละประเทศแตกต่างกันตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่อยู่ในช่วงอายุ 55 – 65 ปี ซึ่งบางประเทศพิจารณาลักษณะของงานประกอบ

2.1.2 ระยะเวลาของการเกษียณอายุ

Atchley (1988) ได้กล่าวไว้ว่าการเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-Retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน แบ่งออกเป็นสองช่วงคือ Remote Phase กับ Near Phase เป็นระยะก่อนเกษียณนาน ๆ ผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุในระยะนี้ถ้าบุคคลนั้นมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุจากการทำงาน ก็จะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

2. ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (Honeymoon Phase) เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ เป็นระยะที่มีความสุข ที่ได้พักผ่อนจากการทำงานรู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการมีเวลาว่างที่เป็นอิสระในระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันอาจจะเป็น 1-5 ปีหรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงาน มีความเหงาและขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญต่าง ๆ

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะของการปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุงาน

6. ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้าย ของการดำเนินชีวิตผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

2.1.3 ผลกระทบของการเกษียณอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า การเกษียณอายุงาน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่เกษียณและการดำเนินชีวิตอย่างมากมายสิ่งกระทบเหล่านั้นได้แก่

1. ด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ด้านจิตใจ เมื่อเกษียณทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไปไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นสิ่งเหล่านี้ ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิดมีความซึมเศร้า คิดว่าตนเองหมดความหมายไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุงานเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่างๆ ที่เคยมีหมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณ คิดว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจมีความเหงา และว่าเหวถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาแทนที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

จากผลกระทบที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุงาน (สมศรี กันธมาลา, 2529 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) ได้แก่

1. คนที่เคยมีตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบ่นทอนสุขภาพ และเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จึงทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. ความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณ ทำให้ปรับตัวไม่ทัน เกิดความท้อแท้

2.2 ความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2518) ศรัณย์ ดำริสุข (2522) เกษม ต้นติผลลาชีวะและกฤษยา ต้นติผลลาชีวะ (2528) และสุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า การเกษียณอายุ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านบทบาททางสังคม ด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ซึ่งนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพมาเป็นผู้เกษียณแล้ว ยังต้องกลายสถานภาพจากวัยผู้ใหญ่มาเป็นวัยสูงอายุอีกด้วย ดังนั้นเพื่อเป็นการลดปัญหาและผลกระทบอันเกิดจากการเกษียณ บุคคลจึงควรมีการเตรียมตัวรับกับสภาพการเกษียณอายุงาน และสภาพการเป็นผู้สูงอายุซึ่งถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มี

ความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก และผลจากการศึกษาวิจัยเป็นจำนวนมากได้คำตอบที่ค่อนข้างตรงกันว่า การเตรียมตัวเข้าสู่การเกษียณอายุงานและวัยสูงอายุอย่างจริงจังควรจะต้องตั้งแต่วัยกลางคน คือ ตั้งแต่อายุโดยประมาณ 40 ปีเป็นต้นไป ส่วนวัยก่อนหน้านั้นควรที่จะเป็นระยะของการเริ่มสร้างฐานะ ตั้งหลักฐานสร้างอาชีพให้มีความมั่นคงแก่ตนเองและครอบครัว ซึ่งจะส่งผลมาถึงการเข้าสู่ระยะของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณที่ดีด้วย ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถจะใช้ชีวิตในยามสูงอายุได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ที่ขาดการเตรียมตัวที่ดี จากสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันไม่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถไว้วางใจต่อการปรนนิบัติหรือการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลานได้ ดังนั้นการเตรียมตัวตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อชีวิตในวัยสูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) กล่าวว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายทาง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพวางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบต่อกระทั่งขั้นพื้นฐานทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ จนมีผู้ให้ข้อคิดที่ว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก

บรรลุ ศิริพานิช (2537) กล่าวว่า ก่อนถึงวัยเกษียณอายุ เราได้ผ่านชีวิตมาหลายช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ มาถึงวัยสูงอายุ จะเห็นว่าก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีการเตรียมตัวให้แก่วิตอย่างมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กก็มีพ่อแม่คอยดูแลอบรมสั่งสอน แนะนำก่อนไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานอย่างดี พอเข้าสู่วัยเรียนก็มีครูอาจารย์ในโรงเรียนสั่งสอนเป็นการเตรียมตัวให้สูงขึ้น และเมื่อเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาหรืออาชีพก็จะสั่งสอนเตรียมตัวเพื่อออกไปสู่วัยทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบ ช่วงทำงานและก่อนเข้าทำงาน หน่วยงานต่างๆ ก็มีการปฐมนิเทศการงานเป็นการเตรียมตัว เพื่อให้การทำงานบรรลุผล เมื่ออายุครบ 60 ปี (เกษียณอายุ) จะมีเวลาชีวิตเหลืออยู่ 10-20 ปี ก็เป็นการสมควรที่จะได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543) กล่าวว่า เมื่อวัยสูงอายุเราอาจมีโรคประจำตัวและโรคต่างๆ มากมาย เพียงเพราะในวัยหนุ่มสาวเราไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อถึงวัยสูงอายุ เราอาจจะยากจน เพียงเพราะในวัยหนุ่มสาวเราไม่เคยคิดที่จะเก็บออมเงิน

เอาไว้เลย เราอาจจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพียงเพราะในวัยหนุ่มสาวเราไม่ได้รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว ทำให้ครอบครัวต้องแตกร้าง จึงไม่มีใครอยู่กับเรา หรือเราไม่รู้ว่าจะอยู่กับใครเมื่อเราแก่เฒ่า เราอาจกลายเป็นคนที่ซึ่มเศร้าหงอยเหงา เพียงเพราะเราไม่เคยรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนไว้เลย ตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว เราอาจเสียเงินมากมายเพื่อทำศัลยกรรมตกแต่ง เพียงเพราะในวัยหนุ่มสาวเรารังเกียจความชรามาโดยตลอด ดังนั้น เราจึงทำใจไม่ได้ที่จะยอมรับความเหี่ยวแห้งที่มาถึง เมื่อถึงวัยสูงอายุเราอาจจะเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่น วัน ๆ อยู่แต่บ้านไม่มีอะไรทำ เพียงเพราะว่าเราไม่เคยวางแผนไว้เลยว่าจะทำอะไรเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้ว เราตั้งใจว่าจะทำอะไร คนส่วนใหญ่มักจะมีเป้าหมายชีวิตที่น่าสนใจ น่าตื่นเต้น เฉพาะในช่วงวัยต้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน ยกเว้นในช่วงวัยสูงอายุที่เรามักลืมนึกที่จะกำหนดเป้าหมายเพื่อวางแผน และเตรียมความพร้อมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว จึงมักเป็นเหตุให้ช่วงชีวิตในวัยสูงอายุต้องหมดไปอย่างน่าสลด หดหู่ และไม่คุ้มค่า

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549) กล่าวว่า กระบวนทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ (New Paradigm of Retirement) คือ กรอบแนวคิดที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สดใส เป็นการดำเนินชีวิตภายใต้ทางเลือกที่แต่ละบุคคลจะได้กำหนดขึ้นด้วยตนเองตามที่เคยใฝ่ฝัน ภายใต้ความเป็นไปได้และเงื่อนไขที่แตกต่างกัน เป็นการก้าวเข้าสู่วิถีชีวิตที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม สาระสำคัญของการเกษียณอายุในมุมมองใหม่ ดังนี้ 1) การเกษียณอายุเป็นเพียงทางผ่านอย่างเป็นทางการในชีวิตการทำงานของมนุษย์หนึ่ง ประสบการณ์ประกอบอาชีพที่ผ่านมาของบุคคลได้มาถึงจุดสิ้นสุด เพื่อผ่านไปสู่อีกโอกาสใหม่ที่ดีกว่า 2) การเกษียณอายุ คือการออกไปจากหน่วยงาน หลังครบกำหนดเงื่อนไขของการได้รับบำนาญบำนาญ 3) การเกษียณอายุ คือ รางวัลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานที่สำเร็จลุล่วง 4) การเกษียณอายุ คือโอกาสที่จะยึดเอากิจกรรมที่มีความหมายและทำความฝันของคนหนึ่งให้เป็นจริง เป็นสิ่งที่อิสระจากระเบียบขององค์กร และความรับผิดชอบต่อครอบครัวและเป็นทางเลือกที่จะคิดสรรสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในอนาคต

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2552) วิจัยเรื่องการศึกษาศาสนภาพ ปัญหาและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาชานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน พบว่า ปัญหาความต้องการในการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงานมี 4 ด้าน 1) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพอนามัย โดยมีปัญหาการหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย และมีความต้องการการดูแลสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี 2) การเตรียมความพร้อมด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ โดยมีปัญหาการเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมวัยใกล้เคียงคือไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม และมีความ

ต้องการการเรียนรู้ปรับตัวเกี่ยวกับสุขภาพจิตมากที่สุด 3) การเตรียมความพร้อมด้านพฤติกรรมกรรมการออม มีปัญหาไม่มีความรู้เรื่องการวางแผนการเงิน การจัดการการเงิน และการลงทุน มีความต้องการได้รับการส่งเสริมในการเตรียมความพร้อมเรื่องการออมและการลงทุนบ้างและต้องการความรู้เรื่องการวางแผนการเงิน การจัดการการเงินและการลงทุน 4) การเตรียมความพร้อมด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ พบว่าเคยได้รับการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้บ้าง และมีความต้องการการฝึกนิสัยการเรียนรู้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

Leedy and Wynbrandt (1987) กล่าวว่าในต่างประเทศ บุคคลที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น นักวางแผนบางคนได้แนะนำให้มีการเตรียมตัวตั้งแต่วันแรกของการทำงานเลยทีเดียว อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอยู่ช่วงไหนเวลาใดของการทำงานก็ควรจะมีการเตรียมตัวสำหรับเกษียณไว้เสมอเพราะไม่ได้มีการสายเกินกว่าที่จะวางแผนและไม่เป็นการรวดเร็วเกินไปด้วย และยังได้แนะนำให้เริ่มต้นวางแผนการเกษียณไว้ตั้งแต่อายุ 30 ปี ซึ่งการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อเกษียณนี้ในต่างประเทศ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสวัสดิการ ที่บริษัทจะจัดทำเพื่อพนักงานของเขาว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรบ้างเมื่อเกษียณแล้ว เช่น การดูแลสุขภาพทางร่างกาย การช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในวัยสูงอายุ การเตรียมเรื่องเงิน งานอดิเรกที่อยู่อาศัย เป็นต้น ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณจึงถือได้ว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง บางคนอาจเตรียมแผนชีวิตของตนเองมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวว่าเมื่อแก่แล้วตนเองจะทำอะไร อยู่กับใคร การกำหนดแผนที่แน่นอนจะทำให้การใช้ชีวิตในบั้นปลายไม่เป็นปัญหาและไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น สิ่งที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อม คือ เรื่องการเงิน ที่อยู่อาศัย งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ บุคคลที่ไม่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงจะทำให้ปรับตัวได้ยากเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นมาถึง

Donaldson, Earl, and Muratore (2010) ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการของการปรับตัวต่อการเกษียณอายุ กรณี การมีความรอบรู้เชี่ยวชาญที่เกิดจากการสะสมความรู้ และการวางแผนเกษียณอายุในกลุ่มคนที่ใกล้เกษียณในประเทศออสเตรเลีย อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ที่มีรายได้สูงจะมีการเตรียมดูแลสุขภาพทางร่างกาย และสภาพทางจิตสังคม เพื่อการปรับตัวต่อการเกษียณอายุได้ดีกว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อย นอกจากนี้การเป็นผู้ที่มีความสนใจใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา มีผลทำให้เป็นบุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อการเกษียณอายุได้ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงานซึ่งคนเหล่านั้นจะมีนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการเตรียมการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไปใช้ในการส่งเสริมให้ตนเองเองมีศักยภาพทางความรู้ความสามารถไปจนถึงบั้นปลายชีวิต

Noone, Stephens, and Corney (2010) ศึกษาเรื่องการพัฒนาและการตรวจสอบกระบวนการวางแผนเกษียณอายุในประเทศนิวซีแลนด์ พบว่าประชาชนในประเทศตะวันตกที่ใกล้เกษียณอายุมีความสนใจน้อยมากในวิธีการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ส่วนใหญ่ให้ความสนใจในเรื่ององค์ประกอบที่เป็นวัสดุทางการศึกษาและการเป็นผู้เกษียณอายุที่มั่งคั่งซึ่งนำเสนอเป็นวรรณกรรมในปัจจุบัน แต่ละเว้นขั้นตอนของการวางแผนเกษียณอายุ ซึ่งรูปแบบของ Friedman SL และ EK Scholnick 's (1997) เป็นรูปแบบทางทฤษฎีให้พื้นฐานสำหรับการวัดความครอบคลุมของการวางแผนการเกษียณอายุ ที่เป็นการพัฒนาในส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย 1) การทำความเข้าใจกับปัญหา 2) เป้าหมาย 3) การตัดสินใจในการเริ่มต้นวางแผนและสุดท้าย 5) การมีพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ การพัฒนาเพื่อการประเมินประกอบด้วย 52 หัวข้อประเมินในแต่ละขั้นตอนของการวางแผนเกษียณอายุ ได้แก่ เรื่องการจัดการด้านการเงิน สุขภาพอนามัย การดำเนินชีวิต และสังคมจิตวิทยา ซึ่งการตรวจสอบได้ทำการทดสอบกับประชากรกลุ่มตัวอย่างในประเทศนิวซีแลนด์ที่มีอายุ 49-60 ปี ในการประเมินพบว่าหลังประเมินที่มีการควบคุมตัวแปร ด้านสังคมเศรษฐกิจ และด้านจิตวิทยา แล้ว ผลของการประเมิน ซึ่งผู้กำหนดนโยบายทางสังคมสามารถนำมาตัดสินใจกำหนดมาตรการเพื่อตรวจสอบว่าขั้นตอนของการวางแผนการเกษียณอายุต้องการการสนับสนุนและการนำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการวางแผนเกษียณอายุ สามารถทำนายอนาคตชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในอนาคตได้ ขึ้นอยู่กับบุคคล คนนั้นมีการวางแผนชีวิตเพื่อเกษียณอายุหรือไม่

จากการศึกษา ความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ สรุปได้ว่า การที่บุคคลจะมีความสุขและมีชีวิตที่ยืนยาวหลังเกษียณ ได้นาน 10-20 ปี ได้นั้น บุคคลนั้นต้องมีการวางแผนเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนเกษียณ ไว้แต่เนิ่น ๆ ยิ่งเริ่มได้เร็วกยิ่งเป็นผลดี สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ เริ่มทำงาน ช่วงอายุที่เหมาะสม ควรเป็นอายุ 30- 40 ปี โดยเตรียมด้านสุขภาพ ได้แก่ การดูแลสุขภาพสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ เตรียมด้านการเข้าร่วมสังคม การมีงานอดิเรก และการเตรียมตัวให้ตนเองมีหลักประกันในชีวิต ได้แก่ การออมเงิน การสร้างที่อยู่อาศัย เพื่อที่จะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข นอกจากนี้ปัจจัยส่วนบุคคลอื่นได้แก่ ความสนใจความรอบรู้ในตัวบุคคลมีส่วนช่วยในการเริ่มต้นการวางแผนชีวิตเพื่อเตรียมการเกษียณอายุในอนาคตได้เป็นอย่างดี

2.3 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษา มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในลักษณะต่าง ดังนี้

สมศรี กันทมาลา (2529) กล่าวถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมี 5 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมด้านร่างกายดูแลสุขภาพอย่างดีและถูกต้องวิธี
2. การเตรียมสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยที่สูงขึ้น
3. การเตรียมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความปรารถนาและคล่องแคล่ว
4. การเตรียมใจ ยอมรับว่าจะต้องหยุดจากงานประจำและมีบทบาทใหม่หลังเกษียณ
5. การเตรียมบริหารเวลา จัดตารางเวลาให้เหมาะสมจะทำให้ชีวิตมีความสุขกับเวลาที่หมดไป

บรรลุ ศิริพานิช (2531) กล่าวถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมี 4 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2. การเตรียมเรื่องการเงินและทรัพย์สิน
3. การเตรียมบ้านที่อยู่อาศัย
4. การเตรียมเรื่องงานอาชีพและงานอดิเรก

ฐิติมา พรหมทอง (2535) กล่าวถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมี 5 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ
2. การเตรียมตัวด้านสุขภาพ
3. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมและงานอดิเรก
5. การเตรียมตัวด้านประชากร ฟังฟังบุตรน้อยลง ดูแลตนเองมากขึ้น

พิมพ์พิมพ์ พิธีปักขีย์ (2550) กล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมี 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตใจ
2. ด้านร่างกาย
3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง
4. ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
5. ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
6. ด้านที่อยู่อาศัย

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549) กล่าวว่า ระยะเวลาของการเข้าสู่การเกษียณ จนถึงช่วงที่ผ่านพ้นอย่างสมบูรณ์ จนสามารถปรับตัวได้นั้น เป็นขั้นตอนที่ต้องมีการเตรียมการและวางแผนในขณะที่ยังทำงาน หรืออย่างน้อยควรมีการวางแผนก่อนการเกษียณไม่น้อยกว่า 5 ปี เนื่องจากการวางแผนจะเป็นสิ่งที่จะช่วยเตือนถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น เป็นการเตรียมหลักเลี้ยงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และกำหนดทางเลือกดำเนินชีวิตให้มีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ บุคคลที่มีการวางแผนดำเนินชีวิตหลังเกษียณที่ดี จะสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงควรศึกษาขั้นตอนการเตรียมการเข้าสู่การเกษียณอายุ ซึ่งโดยทั่วไปมี 4 ระยะ แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียงแค่ 3 ระยะเท่านั้น เพราะเป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมการเกษียณอายุ ซึ่งได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะของการตระหนักรู้ (Acknowledgement) เป็นระยะที่ผู้เตรียมการเกษียณจะต้องพยายามทำความเข้าใจว่าจะต้องมีการยุติการทำงาน ต้องรับทราบและตระหนักเสมอว่า ผู้ที่ทำงานไม่สามารถทำงานได้ตลอดไป วันหนึ่งต้องออกจากงาน ดังนั้น จึงต้องทราบและตระหนักถึงการเตรียมพร้อมที่จะยุติจากการทำงาน การสร้างการยอมรับ ควรเริ่มก่อนการเกษียณอายุประมาณ 3-5 ปี โดยช่วงนี้ เป็นช่วงแห่งการรับรู้ความจำกัดของเวลาในการทำงาน จึงต้องพยายามทำงานและเข้าถึงงานอย่างมีเกียรติ มองไปถึงความสำเร็จของการทำงานในอนาคต เพื่อฝากผลงานที่เราได้กระทำไว้กับองค์การอย่างภาคภูมิใจในส่วนของครอบครัวมีการเรียนรู้ และยอมรับภาวะนี้ด้วยเช่นกัน การสนทนาเกี่ยวกับการเกษียณอายุและการดำเนินชีวิตในอนาคต ควรเป็นประเด็นสำคัญที่จะแลกเปลี่ยนหาวิธีการ และแนวทางที่จะอยู่ร่วมกันเพื่อก้าวเข้าสู่ระยะต่อไป (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549)

ระยะที่ 2 ระยะของการยอมรับ (Acceptance) เป็นขั้นตอนที่สืบเนื่องมาจากระยะที่ 1 เมื่อผู้เกษียณอายุสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตของตนในอนาคตได้แล้ว แต่อาจเกิดความคิด หรือแนวทางอื่นหลายแนวทาง จนเกิดการตัดสินใจไม่ได้ทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาด้านอารมณ์โดยส่วนใหญ่มักเป็นความรู้สึกต่อต้านการเกษียณอายุ อาทิ ความรู้สึกไม่สบายใจที่จะจากเพื่อน และบรรยากาศที่ตนคุ้นเคย ไปสู่การดำเนินชีวิตในอนาคตที่ยังคาดเดาหรือกำหนดทิศทางไม่ได้ ความรู้สึกและภาวะอารมณ์นั้นจะรบกวนอยู่ตลอดเวลา ระยะนี้จึงเป็นระยะที่มีความหงุดหงิดใจ และอาจเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบด้าน ซึ่งภาวะไม่ปกติทางอารมณ์เช่นนี้ มีผลต่อการคิดและตัดสินใจต่างๆ ต่อแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุได้ ดังนั้น จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบในการตัดสินใจใดๆ ต่อแผนงานการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุนั้น เป็นผลจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลทั้งสิ้น หากบุคคลมีภาวะอารมณ์และจิตใจเชิงบวก ย่อมมีผลต่อการวางแผนชีวิตในอนาคต ดังนั้น

ระยะนี้จึงต้องพยายามสร้างการยอมรับต่อการเกษียณอายุให้เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ การปรับตัวที่ดีเท่านี้ที่จะทำให้ผู้เกษียณอายุได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร,2549)

ระยะที่ 3 ระยะของการปลดปล่อย (Disengagement) การตระหนักและการยอมรับต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบฝึกหัดขั้นแรกของการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ สำหรับผู้ที่มีงมงัยอยู่กับการทำงานมาตลอดชีวิต การปลดปล่อยหรือการปล่อยวางเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเปลี่ยนผ่านจากภาวะหนึ่งเข้าสู่อีกภาวะหนึ่งเป็นไปอย่างราบรื่นและเหมาะสม ระยะนี้เป็นช่วงที่จะลดความผูกพันกับงานให้น้อยลง และเริ่มมีทางเลือกในการทำงานที่เฉพาะของตนให้มากขึ้น เป็นช่วงสำคัญที่จะต้องหาผู้แทนหรือทำงานแทน เพื่อถ่ายทอดวิธีการทำงาน และประสบการณ์ให้กับผู้ทำงานแทนอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามในช่วงที่การเตรียมตัวแทนนี้ ผู้ที่จะเกษียณอายุจะต้องกำหนดแผนชีวิตมีทางเลือกบางประการในการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อไปสู่ความสำเร็จไว้ด้วย (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร,2549)

สรุปแล้ว ทั้ง 3 ระยะของขั้นตอนการเตรียมการเข้าสู่การเกษียณอายุนั้น เป็นการเตรียมการของผู้ที่จะเกษียณอายุเกี่ยวกับภาวะด้านอารมณ์และจิตใจ ในการพยายามทำความเข้าใจและตระหนักรู้ การยอมรับ และการปลดปล่อย ในการเกษียณอายุของตนเองเกี่ยวกับงานที่ตนเองเคยทำ และสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เคยประสบมาตลอดอายุการทำงาน รวมไปถึงการอยู่อาศัยในครอบครัวที่ตนเองต้องเพิ่มความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ในครอบครัวให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตประจำวัน การจัดบ้าน การจัดการเรื่องอาหาร การพักผ่อน นันทนาการ และงานอดิเรกอื่นๆ ซึ่งควรมีการวางแผนก่อนการเกษียณไม่น้อยกว่า 5 ปี จนกว่าจะเห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่กำหนดเป็นการสร้างความอิสระเพื่อที่จะก้าวต่อไป 3-5 ปีก่อนเกษียณอายุ

2.3.1 ด้านร่างกายและจิตใจ

2.3.1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ผู้ที่จะเกษียณ ควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เนื่องจาก ในวัยสูงอายุร่างกายจะเกิดความเสื่อมที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการได้ยิน การมองเห็น เซลล์ผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบหัวใจ ซึ่งความเสื่อมลงของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบต่อถึงสภาวะด้านจิตใจด้วย ดังนั้นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องของสุขภาพด้านร่างกาย จึงเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม,2534)

แนวทางการปฏิบัติในการเตรียมตัวด้านสุขภาพ (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

1. ควรให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ควรรีบจัดการแก้ไขทันที ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีหรือการให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำ
2. ควรให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการ ลักษณะ ชนิด และคุณค่าของอาหาร ในแต่ละประเภทการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง
3. หลังจากเกิดความเจ็บป่วยและได้ผ่านพ้นไปแล้วต้องพักผ่อนให้มากเพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่
4. จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุลด้วยการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสังสรรค์การให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายและวัยของตน
5. ระวังระวังการเกิดอุบัติเหตุ

2.3.1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัว เตรียมพร้อมและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อมได้โดยไม่มี ความตึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอ ภาวะเกษียณถ้าไม่ได้รับการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจ คู่แข่งกับการมีผู้ได้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปทันทีอย่างกระทันหัน บางคนทนสภาวะทางการเกษียณไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิต โรคประสาท การเกษียณจึงถือเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่งของชีวิต ที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว่าเหว รู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยด้านร่างกายด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

เงื่อนไขบางประการที่ควรนำมาพิจารณาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเกษียณ

(สุรกุล เจนอบรม, 2534)

1. ผู้ที่เกษียณโดยความสมัครใจ จะปรับตัวเข้ากับภาวะหลังการหยุดทำงานได้ดีกว่า ผู้ที่ถูกปลดออก หรือผู้ที่ยังอยากจะทำงานต่อ

2. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีในขณะที่หยุดทำงาน จะปรับตัวได้ง่ายกว่า ผู้ที่หยุดทำงานในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์
3. ผู้ที่เตรียมตัวสำหรับการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่า ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว
4. ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับบุคคล และให้ความสนใจกับการพัฒนาบุคคล จะมีความพึงพอใจกับงานแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว
5. ผู้ที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังการเกษียณมากกว่า คนที่ไม่มีโอกาสเลือก
6. แผนการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณ ที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปมากจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่า
7. ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่า
8. ความสัมพันธ์ที่ดีต่อสามีภรรยา จะช่วยในการปรับตัว ภายหลังการเกษียณได้ดี
9. ที่พักอาศัย มีผลต่อการปรับตัวภายหลังการเกษียณ
10. เจตคติและสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนความภาคภูมิใจในตนเอง

แนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพจิต (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

1. ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ ดังนั้น หลังจากเกษียณแล้วควรจะหาเวลาศึกษาและปฏิบัติตาม“หลักธรรม”ของศาสนา อันจะนำไปสู่การทำประโยชน์และก่อให้เกิดความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ดังนั้นศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก
 2. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะได้แข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง
 3. รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
 4. ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
 5. สร้างบรรยากาศของความอบอุ่น สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว
- สรุปได้ว่า ผู้ที่มีการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถรับมือรับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้และปรับตัวได้ง่ายกว่า ซึ่งจะช่วยให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไป ได้อย่างมีความสุข

2.3.2 การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย

สำนักงานเศรษฐกิจการคลังและสถาบันวิจัยนโยบายเศรษฐกิจการคลัง (2549) วิจัยเรื่องการออม การลงทุน และการประเมินระบบความปลอดภัยทางสังคมของไทย พบว่าระบบกองทุนบำเหน็จบำนาญต่างๆ ที่มีอยู่ ได้แก่งกองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพและกองทุนสำรองเลี้ยงชีพนั้น ไม่สามารถทำการคุ้มครองให้แรงงานที่เป็นลูกจ้างสถานประกอบการเอกชนมีรายได้เพียงพอหลังเกษียณอายุ โดยใช้เกณฑ์รายได้ที่ระดับ 50% ของเงินเดือนสุดท้าย และคำนวณระดับเงินเดือนเฉลี่ยของลูกจ้างภาคเอกชนที่เข้าทำงานใหม่ว่ามีระดับเงินเดือนเฉลี่ยที่ 7,995 บาท โดยมีสมมติฐานว่าอัตราการขึ้นเงินเดือนร้อยละ 5 ต่อปี มีระยะเวลาการทำงาน 30 ปี (เริ่มทำงานเมื่ออายุ 25 ปี และเกษียณเมื่ออายุ 55 ปี) เงินเดือนก่อนเกษียณจึงเท่ากับ 32,900 บาท มีอายุขัยหลังเกษียณเท่ากับ 25 ปี ดังนั้นรายได้ที่พอเพียงหลังเกษียณจึงเท่ากับ 16,450 บาทต่อเดือน หรือรายได้ที่ต้องการหลังเกษียณเท่ากับ 4,935,000 บาทตลอดอายุขัย โดยไม่มีการปรับสูตรในการคำนวณเงินผลประโยชน์ที่ได้รับจากกองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพ ทำให้รายได้ที่ได้รับจากกองทุนอย่างเดียวเท่ากับ 4,500 บาทต่อเดือน หรือ 1,350,000 บาทตลอดอายุขัย ซึ่งยังขาดเงินที่จะใช้จ่ายหลังเกษียณอีก 3,585,000 บาทตลอดอายุขัย ถ้าอัตราการส่งเงินสะสม/สมทบเข้ากองทุนสำรองชีพ อัตราเงินสะสม/สมทบของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เท่ากับร้อยละ 5 และ 6.5 ตามลำดับ (ตามอัตราเฉลี่ยปี 2547) และได้รับผลตอบแทนการลงทุนของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพคงที่ร้อยละ 6 ต่อปี จะทำรายได้หลังเกษียณจากประกันสังคมและกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเท่ากับ 2,962,000 บาทตลอดอายุขัย ซึ่งยังขาดความเพียงพออีก 1,973,000 บาท จะเห็นได้ว่ารายได้จากกองทุนบำเหน็จบำนาญต่างๆ ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุ ดังนั้นการเตรียมตัววางแผนด้านการเงินโดยการออมเงิน ตั้งแต่ยังไม่เกษียณอายุงานเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องคำนึงถึง

Edwards and Klemmack (1973) และ Chatfield (1977) กล่าวว่า การเตรียมตัวด้านรายได้และการวางแผนการใช้จ่ายนี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำจะลดลง ดังนั้น ถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุม จำนวนเงินที่ได้รับ ไม่ว่าจะ เป็นในรูปแบบของบำเหน็จหรือบำนาญก็อาจจะไม่เพียงพอ ดังนั้น จึงควรมีการเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมและลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคลเพราะเมื่อเกษียณและเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะทำงานที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมี ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน การที่หวังพึ่งพารายได้จากลูกหลานเป็นเรื่องที่คาดหวังได้น้อย ดังนั้นการเตรียมตัวด้านการ

เงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญมากอย่างหนึ่งสภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความพึงพอใจและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ ผลจากการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง มีเศรษฐกิจดีมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ รายได้และเศรษฐกิจจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

Burnside (1981) กล่าวว่า การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังการเกษียณ เป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว บุคคลที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูง ภายหลังการเกษียณยิ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาว ก่อนการเกษียณมากและความมั่นคงทางเศรษฐกิจนี้ จะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีความรู้สึกวิตกกังวลในด้านรายได้ ที่จะเพียงพอกับรายจ่าย รวมทั้งความวิตกกังวลด้านสุขภาพของร่างกาย ดังนั้นการมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข

Leedy and Wynbrandt (1987) เสนอแนะวิธีการวางแผนทางการเงิน ดังนี้

1. วางแผนเป้าหมายด้านการเงินในการประกอบอาชีพของตนเองว่ามีจุดประสงค์อะไร
 2. บันทึกเป้าหมายในการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณ
 3. บันทึกรายการที่ตนเองคิดว่าต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากภายหลังเกษียณ
 4. บันทึกรายการทรัพย์สินสมบัติที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ
 5. พิจารณาดูว่ารายได้ที่ได้รับหลังเกษียณมีความมั่นคงหรือผิดเคืองอย่างไร
 6. ในขณะที่ยังไม่เกษียณควรจกรายการที่คาดหมายไว้ว่าจะเกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลง
 7. กำหนดโครงการที่ต้องการใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิตของตนเอง
 8. บันทึกผลประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเกษียณแล้ว
 9. บันทึกรายการทรัพย์สินที่จะมีภายหลังเกษียณ
 10. คาดประมาณรายได้จากอาชีพหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำ และรายได้นั้นจะมี
- ดอกผลเพิ่มขึ้นอย่างไร เช่น การฝากธนาคาร
11. ประมาณรายได้ที่จะได้รับเมื่อเกษียณอย่างละเอียดรอบคอบ
 12. ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการทำงานอาชีพภายหลังเกษียณที่เหมาะสมกับตนเอง

วิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายภายหลังการเกษียณ (สุรกุล เจนอบรม, 2543)

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการเกษียณ 1 เดือน สํารวจดูทรัพย์สินที่มีอยู่ แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ
2. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังเกษียณ และหารายได้เพิ่มจากรายได้ที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากธนาคาร หรือให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้
3. เตรียมเงินสำรองสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาล เตรียมรับมือกับปัญหาเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้น ควรจะกันเงินส่วนหนึ่ง ไว้ใช้เพื่อยามฉุกเฉิน
4. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ ฯลฯ

สรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมตัวสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควร ก่อนการเกษียณตั้งแต่ในวัยกลางคน หรือตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและมีความสมดุลย์ของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิตและยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการ หรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

2.3.3 การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

Burnside (1981) และสุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวว่า งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน หรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้ว งานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีงามต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย บุคคลควรเตรียมตัวเอาไว้ล่วงหน้าสำหรับตนเองขณะที่ยังไม่เกษียณ งานอดิเรกที่ชอบคืออะไร แต่อย่าคิดทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุนภายหลังเกษียณเพราะจะไม่มีเวลากลับตัวได้อีกแล้ว และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนเพราะสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย การที่ปล่อยเวลาว่างไปเฉยๆนั้น เป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้การมีงานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตผ่อนคลายมีสุขภาพที่แข็งแรงและยังทำให้เกิดการสมดุลย์ในชีวิตของผู้เกษียณอีกด้วย ภาวะการปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคล ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจในการปรับตัวอย่างมากจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัว คือ การไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างโดย

การหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำกิจกรรมทางศาสนาฯลฯ ถ้าผู้ที่ไม่ออกจากงานแต่ยังมีภารกิจส่วนตัวทำก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองว่างงานอดิเรก ก็คงจะไม่จำเป็นเท่าใดสำหรับบุคคลผู้นั้น แต่ในหลายๆกรณีบุคคลที่เกษียณแล้วไม่มีงานประจำทำอีกดังนั้นก็งานอดิเรกก็ย่อมจะมีความสำคัญอย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสบายขึ้น งานอดิเรกบางอย่างทำไปนาน ๆ จนชำนาญ อาจกลายเป็นอาชีพได้ ยิ่งถ้าสามีและภรรยาช่วยกันทำงานอดิเรก ก็ยิ่งทำให้ชีวิตสดใสมีคุณค่ามากขึ้น ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุงานอดิเรกที่นิยมกันมาก พอจัดได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่ (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, 2529)

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือของเก่า ธนบัตร ฯลฯ
2. ประเภทงานประดิษฐ์ ซึ่งส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานถักทอ ฯลฯ
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง เขียนบทกวี บทกลอน
4. ประเภทเกม กีฬา การออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน เปตอง รำมวยจีน หมากรูก กอล์ฟ หรือการออกกำลังกายอื่นที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก

งานอดิเรก นับว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุเพราะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินใจ และยังรู้สึกว่าคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม ผู้ที่เกษียณอายุควรเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้แต่เนิ่น ๆ เพื่อรองรับเวลาว่างจากการเกษียณนอกจากจะทำให้ผู้เกษียณมีสุขภาพจิตดีแล้ว ยังช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปได้อย่างรวดเร็วขึ้น

2.3.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ธาดา วิมลฉัตรเมธี (2543) กล่าวว่า การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน นอกจากอาหารเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สำหรับผู้ที่รับราชการที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากสำหรับตนเองและครอบครัวเพราะข้าราชการจะพักอยู่ในบ้านพักของข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ ข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปีแล้วควรจะมีที่อยู่เป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพของตน และควรคำนึงว่าเมื่อเกษียณแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใด ถ้าหากข้าราชการคิดล่วงหน้ามาด้วยการประหยัดย่อมมีโอกาสที่จะหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควร ดังนั้นการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุ จึงมีความจำเป็นและควรจะมีการจัดเตรียมตั้งแต่เมื่ออยู่ในวัยกลางคน เพราะถ้าหากจัดการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วอาจมีปัญหามากอย่างซึ่งผู้สูงอายุแก้ไขไม่ทัน เช่น สภาวะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป หรือมีเหตุการณ์ผันแปร

ในชีวิตบางสิ่งบางอย่างซึ่งที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยได้ นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรืออยู่ชั้นล่างดีกว่าต้องขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง และยังคงคำนึงถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวอีกประการหนึ่งด้วย ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมที่อยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วนของตนเองเพื่อจะได้มีความเป็นอิสระใช้เวลาในชีวิตที่เหลือได้ตามประสงค์

สำหรับผู้ที่เป็นการเช่าราชการบางคนอาจจะอาศัยอยู่ในบ้านพักของข้าราชการมาตลอดโดยไม่ได้คำนึงถึงที่อยู่อาศัยในอนาคตเมื่อตนเองต้องเกษียณอายุราชการ บางรายบอกสามารถไปอาศัยอยู่กับลูกหลานได้ บางรายบอกจะใช้บริการสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่ทางรัฐบาลจัดขึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ดีการเข้าอยู่อาศัยในสถานที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวเตรียมใจเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับบุคคลที่เกษียณแล้วการตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ (Leedy and Wynbrandt, 1987) ได้แก่

1. ลักษณะที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อและการก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและลูกหลาน
3. ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว
4. สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชนต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
5. สภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

ดังนั้นก่อนที่จะคิดเตรียมการหาที่อยู่อาศัย ควรสำรวจที่อยู่อาศัยในปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไรเหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตเมื่อเกษียณแล้วหรือไม่ ถ้าที่อยู่อาศัยเดิมนี้อาจมีความเหมาะสมแล้วมีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้และตัวผู้เกษียณสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องหาที่อยู่อาศัยใหม่ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องย้ายก็ต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านการเงินทำเลที่จะอยู่อาศัยใหม่ ตลอดจนชนิดหรือประเภทของที่จะไปอยู่อาศัย ที่สำคัญคือบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ที่เดิม

สรุปได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อมก่อนที่จะเกษียณซึ่งควรจะมีการเตรียมในการออมทรัพย์เพื่อซื้อหรือปลูกสร้างที่อยู่อาศัย เตรียมหาบ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง ในเตรียมตัวควรเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายเนื่องจากยังมีความสามารถในการแสวงหาทรัพย์สิน

2.3.5 การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีความสำคัญและมีความจำเป็นเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่จะเกษียณ เพราะภายหลังจากการเกษียณไปแล้วจะมีเวลาว่างมากเนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้ที่จะเกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรเวลาว่างนั้นก็ทำลายชีวิตของตนเองได้ การใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้วยังมีกิจกรรมอื่นๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การที่ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกันก็ตามจะช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี (เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก ,2540)

เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก (2540) กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ว่าเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางสังคม ว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือการปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยิ่งมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น ตามแนวคิดนี้บุคคลผู้ชราจะพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้ได้มากที่สุดและพยายามทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไปด้วยกิจกรรมใหม่ๆ และสามารถทำนายได้ว่าบุคคลที่มีความกระตือรือร้นทางสังคมจะมีมีคุณภาพแห่งตนทางบวก และจะมีส่วนร่วมในสังคมรวมทั้งมีความพอใจในชีวิต และจะเป็นผู้ยอมรับภาวะชราภาพเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นนักวิชาการจึงเสนอแนะว่า ผู้ชราควรได้รับการจัดบทบาทใหม่ ๆ ซึ่งควรประกอบด้วยความรักเมตตา และภาระหน้าที่ ที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในชีวิต ซึ่งในปัจจุบันบุคคลในวัยชราจะอยู่ในสภาพไม่มีบทบาททางสังคม จึงน่าที่จะได้มีการปรับสภาพนี้เสียใหม่ เพื่อส่งเสริมบทบาทของผู้ชราให้มากขึ้น

นิตา ชูโต (2525) กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมในสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

1. กิจกรรมการเมือง เช่น การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง การสมัครรับเลือกตั้ง
2. กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก
3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การไปศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่ การไปศึกษาต่อเนื่อง การฝึกอบรมต่าง ๆ
4. กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยง งานรื่นเริง
5. กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ การเย็บปักถักร้อย
6. กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ตนสนใจ การไปดูการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการด้านกีฬา
7. กิจกรรมอาสา เช่น การเป็นลูกเลี้ยงชาวบ้าน

สรุปได้ว่า บุคคลควรให้ความสำคัญกับเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพราะจะช่วยให้ สามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้นเมื่อถึงวัยเกษียณอายุที่มีเวลาว่างมาก โดยการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมทางสังคมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง อีกทั้งยังช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ให้แก่ผู้เกษียณอายุเกิดสุขภาพจิตที่ดี อีกด้วย

2.4 ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจากงาน

สุรกุล เจนอบรม (2534) กล่าวถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวและบุคคลผู้อยู่ใกล้ชิด ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านจิตใจ

เนื่องจากวัย 50 ปี ขึ้นไป ถือเป็นวัยใกล้เกษียณ ซึ่งการเกษียณทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตนเอง และอาจทำให้รู้สึกว่างเกินไป คุณค่า ดังนั้นการเตรียมตัวโดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่นงานอดิเรกงานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นกีฬา จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากกว่าที่จะไม่ได้เตรียมกิจกรรมใหม่ไว้เลย ผู้เกษียณจะมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ขาดเพื่อนขาดอำนาจหน้าที่ เกิดความเครียดจากการที่ไม่ได้ทำงาน ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะช่วยลดความรุนแรงของภาวะวิกฤติจากการเกษียณและช่วยปรับตัวภายหลังเกษียณ ถ้าบุคคลได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและไม่คาดหวังอะไรจากสังคมมากเกินไป เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะไม่ประสบปัญหาการปรับตัวอย่างกะทันหัน ไม่ผิดหวังจนเกินไป นอกจากนี้การเตรียมตัวก่อนเกษียณจะช่วยให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก มีทัศนคติที่ดีและยอมรับการเกษียณ กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก สภาพเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส (สุรกุล เจนอบรม,2534)

2. ประโยชน์ด้านร่างกาย

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน มักจะมีภาระหน้าที่จากงานประจำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ถ้าไม่สนใจดูแลสุขภาพร่างกายแล้ว จะทำใ้บุคคลแก่กว่าวัยและสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุโดยปกติแล้ว จะเจ็บป่วยได้ง่ายและถ้ายังไม่ได้รับการเกษียณยิ่ง จะทำให้มีโรคแทรกซ้อนทางใจมาก แต่ถ้ามีการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกาย

ตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องโภชนาการ การรู้จักการพักผ่อน ฯลฯ จะช่วยชะลอมิให้ความสูงอายุมาถึงได้รวดเร็ว ทั้งนี้เพราะเมื่อมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

3. ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในวัยกลางคน เพราะว่าในวัยกลางคนนั้นลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาว หรือแยกตัวออกไปมีครอบครัวของตนเอง ทำให้สามีภรรยาใช้เวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้นถ้าทั้งสองฝ่ายสามารถหากิจกรรมทำร่วมกันได้ เช่น การทำงานอดิเรกด้วยกัน งานช่วยเหลือสังคม งานอาชีพหรือแม่แต่งงานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระความรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยา ในกิจการของบ้านเรือน เป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ในวัยกลางคนประสบความสำเร็จ ดังนั้นผู้เกษียณที่มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะทำกิจกรรมร่วมกับคู่สมรส หรือบุคคลในครอบครัว ก็จะช่วยให้อัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

4. ประโยชน์ด้านสังคม

ผู้เกษียณที่มีการเตรียมตัวไว้พร้อมภายหลังเกษียณว่า จะมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไรจะช่วยสร้างสรรคความเจริญให้แก่สังคมอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ที่สามารถที่จะให้สิ่งที่มีคุณค่าให้แก่สังคมได้ เช่นการเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชน เป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานการกุศลต่าง ๆ และมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีตำแหน่งเป็นวุฒิสมาชิก เป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เป็นรัฐมนตรี แม้แต่ในธุรกิจเอกชนก็จะมีผู้สูงอายุร่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษาในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส ได้ให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือในภาระกิจต่างๆ ทั้งในรูปของการมีค่าตอบแทนและในรูปของการอาสาสมัคร ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความพึงพอใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อสังคม มีสภาวะทางสุขภาพจิตที่ดี สามารถที่จะทำงานที่เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคมได้มาก (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

จากการศึกษาแนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ สรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านต่างๆ นั้น ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุ โดยตรง การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้เร็วขึ้น การมีกิจกรรมอื่นมาทดแทนงานอาชีพ ทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงา ไม่ต้องวิตกกังวล ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ และเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง อีกด้วย

ตอนที่ 3 แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา

3.1 ความเป็นมา

เพ็ญแข ประจวบจันท์ (2550) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) ว่า วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาคือสาขาวิชาใหม่ที่เกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1970 โดย Howard Mc Clusky เกิดที่ New York เป็นอาจารย์สอนจิตวิทยาการศึกษาและนักการศึกษาวิทยาการผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ก่อตั้ง และเริ่มเปิดสอนที่มหาวิทยาลัยมิชิแกนประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นแห่งแรก โดยผสมผสานปรัชญา หลักการและวิธีการสอนผู้ใหญ่ (Adult Methods) ร่วมกับวิทยาการผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์ (Geriatrics) และวิทยาการผู้สูงอายุทางด้านสังคม (Social Gerontology) นำมาจัดเป็นรูปแบบการสอนให้แก่ผู้เรียนวัยสูงอายุ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการของประเทศและกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ของบุคคลสามารถช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

Peterson (1980) กล่าวถึง ความหมายของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) ที่ตีพิมพ์ลงในวารสาร Educational Gerontology เมื่อ ค.ศ. 1976 ซึ่งคำว่า Educational Gerontology ถูกนำมาเริ่มใช้ครั้งแรก ในความหมายว่า เป็นการศึกษาศึกษาและปฏิบัติของกิจกรรมการสอนสำหรับและเพื่อผู้สูงอายุและกระบวนการชราภาพ (The Study and practice of instructional Endeavor for and about the aged and Aging) สรุปว่า ในด้านการสอนผู้สูงอายุ จะเกี่ยวข้องกับ การศึกษาสภาพการณ์ที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ในด้านการปฏิบัตินั้น เกี่ยวข้องกับโอกาสทางการศึกษาของผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (เพ็ญแข ประจวบจันท์, 2540)

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้และการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ

McClusky (1975) กล่าวถึง ความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

3.2.1 ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม (Coping Needs) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การปรับตัวด้านจิตใจ สังคม และร่างกาย และข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี

3.2.2 ความต้องการทักษะ เพื่อสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ (Expressive Needs) ทักษะได้แก่ ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล รวมไปถึงทักษะในการสร้างงานอดิเรก

3.2.3 ความต้องการความรู้ เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) ได้แก่ ความรู้และทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่มีให้แก่สังคมและอนุชนรุ่นหลัง อาทิเช่น ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอด อบรม และข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาสาสมัครประเภทต่าง ๆ เป็นต้น

3.2.4. ความต้องการความรู้ เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชุมชน และสภาพแวดล้อมรอบตัวความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้

3.2.5. ความต้องการความรู้ ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence) ได้แก่ความรู้และการศึกษาที่จัดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ และทำให้เกิดความพอใจกับชีวิตหลังวัยสูงอายุ

Moody (1967) นักวิชาการ ด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวถึงหลักการ จัดการศึกษาสำหรับผู้สูงวัยนั้น ควรยึดหลักการจัดตามความต้องการของผู้สูงอายุเอง คือการจัดไปตามความต้องการ ได้รับความรู้ (Educational Needs) ของผู้สูงอายุนั้น หมายถึง การศึกษาจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวได้ และดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ซึ่งเขาได้เสนอแนวคิดว่าด้วยความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุมาเป็นหลักสำคัญเพื่อจัดให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในสังคม (Social participation) และการพัฒนาศักยภาพตนเองถึงขีดสูงสุด (Self Actualization)

3.3 หลักการที่สำคัญในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ (เพ็ญแข ประจวบจันก, 2545)

3.3.1 การศึกษาจัดเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคลทุกวัย มิใช่สำหรับบุคคลในวัยต้นเท่านั้น แต่ถือเป็นความจำเป็นและเป็นสิทธิ (Right) ที่ต้องได้รับในบุคคลทุกคนและทุกวัย

3.3.2 การจัดการศึกษาให้แก่ผู้สูงอายุนั้น จะต้องมี การเตรียมการและจำเป็นต้องมีข้อมูลในด้านต่างๆ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้มากที่สุด เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันจำเป็นต้องมีประสิทธิภาพในการให้ความรู้และเปลี่ยนทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุในเชิงบวก และจำเป็นต้องทำการฝึกอบรมและพัฒนาผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้มีความรู้ความสามารถด้วย ซึ่งต้องมีความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้

3.3.2.1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจในวัยชรา

3.3.2.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจและสังคม ได้แก่ 1) การยอมรับสภาพร่างกาย 2) การยอมรับสภาพหน้าที่บทบาทที่เคยมี 3) การยอมรับการลดลงของรายได้และผลประโยชน์

3.4 เนื้อหาวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา

เนื้อหาของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
(เพ็ญแข ประจักษ์จันท์, 2545)

3.4.1 ด้านการศึกษาที่จัดให้แก่บุคคลในวัยสูงอายุ เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่บุคคลวัย 60 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป เน้นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในสังคม

3.4.2 ด้านการศึกษาที่จัดให้ความรู้แก่คนในสังคมทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ และผู้สูงอายุให้แก่สังคมเพื่อเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบของคนที่ต่อผู้สูงอายุให้เป็นไปในทางบวก

3.4.3 ด้านการศึกษาที่จัดให้ความรู้เพื่อเตรียมบุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเพื่อผลิตบุคลากรที่ทำงานกับผู้สูงอายุ หรือทำงานด้านผู้สูงอายุถือเป็นการผลิตกำลังคนด้านผู้สูงอายุ

3.5 เป้าหมายในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

เป้าหมายในการจัดการศึกษา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ (เพ็ญแข ประจักษ์จันท์, 2545)

3.5.1 เป้าหมายสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน ดังนี้

3.5.1.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจในกระบวนการชราภาพตามธรรมชาติ

3.5.1.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนด้านต่างๆที่เกิดขึ้น ตามขั้นตอน และสามารถแบ่งแยก ความแตกต่างของกระบวนการสูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ที่เป็นปกติ และไม่เป็นปกติ

3.5.1.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุ รู้จักการป้องกันแก้ไข และดูแลตนเอง รวมถึงรู้วิธีการดูแลตนเอง เพื่อการเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุให้เหมาะสม

3.5.1.4 เพื่อให้ดำรงชีวิตที่มีคุณภาพหลังเข้าวัยสูงอายุ ที่มีความสามารถพึ่งพาตนเองได้

3.5.1.5 เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้เป็นอย่างดี

3.5.2 เป้าหมายสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีพลังและศักยภาพ (Potential and Activity) ดังนี้ (Moody, 1976, 1990)

3.5.2.1 จัดการศึกษาและการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในรูปแบบการเตรียมตัวก่อนการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งมีหลายรูปแบบโดยประสานกันหลายองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีที่สุด

3.5.2.2 จัดการศึกษาให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และควรจัดอย่างต่อเนื่อง

3.5.2.3 จัดการศึกษายาได้พื้นฐานความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ มี 5 ประการ (McClusky, 1975) ดังนี้ 1) ความต้องการการปรับตัว (Coping Needs) 2) ความต้องการการแสดงออก (Expressive Needs) 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive needs) 4) ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) และ 5) ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs)

3.6 รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการจัดการศึกษา แบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้ (เพ็ญแข ประจวบจักษ์, 2545)

3.6.1 รูปแบบการจัดการศึกษาก่อนวัยสูงอายุ หรือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ (Preretirement Education) ที่มีอายุ 40-45 ปีขึ้นไป มี 3 รูปแบบ ดังนี้

3.6.1.1 จัดหลักสูตรการฝึกอบรม 1 วัน ให้แก่บุคคลอายุ 50 ปี เป็นการจัดสัมมนา (Seminar) โดยจัดโครงการแนะแนวสำหรับเกษียณอายุ หรือจัดชุดสื่อรายวิชาต่างๆ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัย การบริหารจัดการด้านรายได้ และการใช้เวลาว่าง

3.6.1.2 จัดหลักสูตรอบรมระยะยาว โดยมีโครงการอบรมให้กับผู้ที่มีอายุ 40 – 45 ปีไปแล้ว ด้านการเกษียณอายุจัดปีละ 3-4 ครั้ง

3.6.1.3 จัดชุดสื่อการสอนที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยมีเนื้อหา (Content) ของการสอน มีเนื้อเรื่อง ดังนี้ 1) การปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ 2) สุขภาพอนามัย 3) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเกษียณ 4) การเสียภาษีและการจัดงานศพ 5) การลงทุนเพื่อการค้า 6) การเตรียมการด้านกฎหมาย 7) การเลือกบ้านและที่อยู่อาศัย 8) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 9) การดูแลสุขภาพพลอดภัยในเรื่องที่อยู่อาศัย

3.6.2 รูปแบบการจัดการศึกษาหลังวัย 60 ปี (หรือ 65 ปีในประเทศตะวันตก) เรียกว่า การศึกษาหลังวัยเกษียณ (Postretirement Education) ซึ่งมีการจัดอย่างหลากหลาย และมีรูปแบบของการเรียนรู้ด้วยตนเอง จัดทั้งในโรงเรียน ศูนย์การศึกษานอกระบบโรงเรียน องค์กร หน่วยงานและชมรมต่างๆ เป็นการจัดการศึกษาแบบนอกระบบโรงเรียน ตามที่ผู้สูงอายุสนใจ หรือตามอัธยาศัยโดยศึกษาจากสื่อ ปัจจุบันทุกประเทศมีปรัชญาของการให้ผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาภาพและการเรียนรู้ของตนเอง โดยมักให้ชุมชนเป็นผู้รับผิดชอบการจัดศึกษาภาพและการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนของตน สำหรับในต่างประเทศ ได้มีการจัดกิจกรรมทางการศึกษาที่คล้ายกัน ดังนี้

3.6.2.1 มหาวิทยาลัยวัยที่สาม (The University of The Third Age) U3A หรือ UTA

มหาวิทยาลัยวัยที่สามเป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองด้านส่วนตัว ความเป็นอิสระและคุณค่าแห่งตนและเพื่อกำจัดความเบื่อหน่าย ท้อแท้สิ้นหวัง เริ่มก่อตั้งเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1973 โดย ปีแอร์ เวลลาซ อาจารย์ในมหาวิทยาลัยตุร์ลูส ประเทศฝรั่งเศส เปิดสอนในมหาวิทยาลัย กำหนดสอนผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จัดขึ้นในประเทศพัฒนาในยุโรป สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย เป้าหมายหลัก ของมหาวิทยาลัยที่สาม ได้แก่ 1) ช่วยยกระดับและสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ 2) ช่วยหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนจัดบริการให้แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการจัดเตรียมก่อนการเกษียณอายุให้แก่บุคคลที่สนใจ 3) การจัดสัมมนาว่าด้วยปัญหาผู้สูงอายุมทั้งผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้อง 4) การทำวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 5) การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านผู้สูงอายุ การจัดการเรียนการสอน 5 แบบ ได้แก่ 1) จัดการเรียนการสอนโครงการ ในชั้นเรียน 2) กิจกรรมเน้นหนักด้านสุขภาพอนามัย 3) มหาวิทยาลัยให้บริการตรวจร่างกาย 4) สอนวิชาด้านโภชนาการ การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย 5) สอนรายวิชาเพื่อพัฒนาสติปัญญา ศิลปวัฒนธรรม เช่น วิชาประวัติศาสตร์ ภาษา งานฝีมือ วิธีการสอนหลากหลาย ได้แก่ 1) การสอนเป็นกลุ่ม 2) จัดสัมมนาเป็นคณะหรือประชุมวิชาการ 3) ปรับทัศนคติให้ผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน 4) การร่วมงานอาสาสมัครชมรมชมรมต่างๆ 5) การฝึกอบรมด้านทักษะจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อเตรียมตัวไปทำงานในประเทศกำลังพัฒนาในโครงการร่วมมือระหว่างประเทศ ซึ่งโครงการแต่ละโครงการใน U3A เป็นโครงการอิสระขึ้นอยู่กับหน่วยงานต่างๆในมหาวิทยาลัยที่มีงานประเภทนี้อยู่แล้วสามารถให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรม และยังได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงาน ชุมชนองค์กรข้างนอกมหาวิทยาลัย แต่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาล สำหรับมหาวิทยาลัยวัยที่สาม เงินสนับสนุนจากกระทรวงหลัก เช่นกระทรวงสาธารณสุขและจะมีคนหลายกลุ่มหลายประเภทช่วยจัดและดำเนินกิจการรวมทั้งอาสาสมัครผู้สูงอายุและตัวแทนในชุมชน ในมหาวิทยาลัยที่มีการจัดโครงการเหล่านี้อาจจัดชั้นเรียนโดยไม่ค่าใช้จ่าย เลือกรหัสที่อยู่

ความสนใจ บางแห่งมีการเก็บค่าลงทะเบียนบ้างในราคาถูกสำหรับผู้ที่พอจ่ายได้แต่ไม่มีการบังคับให้จ่าย (เพ็ญแข ประจวบจันติก, 2550)

ในปัจจุบันนี้มีมหาวิทยาลัยสามมีเป้าหมายที่จัดการศึกษาผสมผสานระหว่างคนวัยต่างๆหรือ Interchange University โดยนำคนทุกกลุ่มอายุ ต่างภูมิหลังทางสังคมมารวมกัน เพื่อสนองต่อความต้องการของแต่ละชุมชนและแต่ละท้องถิ่น ในปี ค.ศ.1991 ประเทศฝรั่งเศสมีมหาวิทยาลัยที่สามกว่า 40 แห่ง มีผู้ลงทะเบียนมากกว่า 30,000 คน และขยายงานออกไปในต่างประเทศโดยมีมหาวิทยาลัยต่างๆเข้าร่วมโครงการสมาคมนานาชาติของมหาวิทยาลัยที่สาม และมีการประชุมนานาชาติเป็นประจำทุกปี (เพ็ญแข ประจวบจันติก, 2550) ในปี ค.ศ.1998 ได้มีการริเริ่มนำ U3A Online มาใช้เป็นหลักสูตรเสมือนจริงเข้ามาร่วมในการจัดการศึกษาแก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นที่นิยมกว้างขวาง มีหลักสูตรที่สอนผ่าน U3A Online จำนวน 35 หลักสูตร มีผู้เขียนหลักสูตรเป็นอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ จากหลายประเทศ ต่อมาในปี ค.ศ.2009 ได้มีบทความตีพิมพ์เกี่ยวกับ U3A Online ชื่อ "Educational initiatives for the elderly" ที่กล่าวถึงจุดเริ่มการศึกษาแนวใหม่สำหรับผู้สูงอายุ ผ่านทาง www.u3aonline.org.au. ซึ่งบทความนี้ได้เผยแพร่ ผู้นำ U3A ทั่วโลกให้เป็นที่รู้จัก ทำให้สถานะของ U3A กลายเป็นองค์กรในทุกประเทศ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ปี ค.ศ.2009 U3A ได้เผยแพร่ออกไปในชื่อ "The Virtual University of the Third Age (vU3A)" มีความตั้งใจของ vU3A เพื่อสร้างมิตรภาพ สนับสนุนให้มีความสุขในการเรียนรู้และเปิดให้ทุกคนที่สนใจเข้ามาเรียนรู้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องแยกตัวจากสังคม หรือพวกที่มีปัญหาสุขภาพไม่สามารถมาพบปะกับกลุ่มU3Aได้มีอาสาสมัครเข้ามาดำเนินการทั้งหมดตั้งแต่ การสอนในโลกของเทคโนโลยีสารสนเทศ (cyberspace) ภายได้ข้อตกลงที่ว่า การจัดกิจกรรมของU3Aไม่มีเพียงแต่กิจกรรมทางร่างกายแต่ยังมีกิจกรรมทางเชาว์ปัญญาที่สามารถเพิ่มพูนความรู้ไปได้จนถึงขั้นปลายชีวิต (Swindell,2002)

3.6.2.2 บ้านพักผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัย (Elder hostel)

บ้านพักผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัย เป็นโครงการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่จัดในสหรัฐอเมริกา เป็นประเทศแรก และขยายไปประเทศอื่นๆ ตามโครงการที่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเข้ารับฟังการสนทนาต่าง ๆ วันละ 2 ชั่วโมง ในช่วงปิดภาคฤดูร้อน และพักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดยจ่ายเงินบ้างเล็กน้อย ราคาถูก ในสหรัฐอเมริกาและผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการนี้ ในมหาวิทยาลัยมากกว่า 200 แห่ง ปัจจุบันได้มีการปรับหลักสูตรการเรียนให้เข้มข้นขึ้น เป็นการเปิดสอนระยะยาวราว 4-6 สัปดาห์ เปิดสอนวิชาต่าง ๆ โดยไม่กำหนดพื้นฐานทางการศึกษาของผู้เรียน พบว่ามีผู้นิยมมากโดยเฉพาะผู้สูงอายุเข้าเรียนโครงการนี้ในมหาวิทยาลัยมากกว่า 1,500 แห่ง มีจำนวน

กว่า 2 แสนคน นอกจากนี้ยังมีโครงการฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าสู่ตลาดแรงงานได้อีกครั้ง (ยุวดี ไวทยะโชติ , 2547)

3.7 กิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

ศูนย์การศึกษานอกกระบวนและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ (2553) กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้านคน คาดว่าอีก 13 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ.2563 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนเป็น 11 ล้านคนหรือเท่ากับร้อยละ 17 ของคนไทยทั้งประเทศ สืบเนื่องจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้ออกประกาศกระทรวงใช้ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2547 เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุในการรับการศึกษา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้มีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านการศึกษาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกกระบวนและการศึกษาตามอัธยาศัย จึงได้สร้างโอกาสทางการศึกษา เพื่อเสริมเติมเต็มความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก เป็นการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าของสังคมในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยสามารถขอรับบริการตามความสนใจได้ดังนี้

การจัดการศึกษา

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานการศึกษาสายสามัญเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาประกอบด้วย
 - 1.1 ระดับประถมศึกษา
 - 1.2 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.3 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. การจัดการศึกษาต่อเนื่องหรือหลักสูตรอาชีพระยะสั้นเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
 - 2.1 การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ เช่น การจักสาน การทอผ้า การทำของชำร่วย
 - 2.2 การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การดูแลสุขภาพ การลีลาศเพื่อสุขภาพ เป็นต้น
 - 2.3 การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชนเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆของผู้สูงอายุ
 - 2.4 การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตามอัธยาศัยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมการอ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ดังนี้

3.1 ร่วมเรียนรู้โดยการอ่าน เพื่อเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองไม่ให้เสื่อมโดยสามารถศึกษาจากสื่อต่างๆ

3.2 เรียนรู้จากสื่อต่างๆ

กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่สำนักงาน กศน. ดำเนินการในปัจจุบัน สรุปสาระสำคัญจากรายงานสรุปรูปแบบการจัดกิจกรรม กศน.สำหรับผู้สูงอายุ เมื่อ 11 ตุลาคม 2553 ดังนี้

1. การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับการศึกษา และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดำเนินการในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ โดยมีครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน และครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เป็นผู้มีส่วนสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้

2. การศึกษาต่อเนื่อง เป็นการจัดการศึกษาที่มีการพัฒนาหลักสูตรระยะสั้น โดยมีสาระที่เป็นประโยชน์ และเป็นความต้องการของผู้สูงอายุ มีทั้งในส่วนของพัฒนาอาชีพ ศิลปวัฒนธรรม การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านอื่นๆ

3. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการให้ความรู้ในด้านข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้อย่างหลากหลาย เช่น การส่งเสริมการอ่านรายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ การเรียนรู้ผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีต่างๆ

ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินการได้ในหลายลักษณะ ตั้งแต่ หน่วยงานของสำนักงาน กศน. เป็นผู้ดำเนินการเอง ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรม และร่วมกับองค์กรชุมชนในการส่งเสริมและสนับสนุนงานด้านผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2540) กล่าวว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ข้อมูลข่าวสารการเรียนรู้ให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข 2) เพื่อส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต 3) ส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุเพื่อเป็นภูมิปัญญาของสังคม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ 2) การสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต 3) การมีคุณภาพชีวิตที่ดี 4) การใช้คุณค่าของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมการศึกษา 2 แบบ ดังนี้

1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-Formal Education) ซึ่งมีกลุ่มผู้รับบริการที่ชัดเจน สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ได้อย่างชัดเจน จัดโดยหน่วยงานของรัฐ เอกชน หรือชุมชนเอง เป็นการพัฒนาบุคคล ทั้งด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ จัดให้กับบุคคล 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป 2) เตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 55- 60 ปี รูปแบบในการนำเสนอ 5 แบบ ได้แก่ 1) ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2) การฝึกอบรม 3) กลุ่มสนใจ 4) การฝึกอาชีพระยะสั้น 5) ส่งเสริมการเรียนรู้โดยอาสาสมัครและวิทยากร โดยมีเนื้อหาในการจัดหลักสูตร 3 หลักสูตร 1 โครงการ ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2540)

1.1 หลักสูตรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เนื้อหา 9 วิชา ได้แก่ 1) ความรู้กฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) การพัฒนาสุขภาพจิต 3) หลักธรรมทางศาสนา 4) การบริการและสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 5) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 6) การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 7) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ภายหลังเกษียณอายุจากงานประจำ 8) งานอดิเรกและสันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 9) ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.2 หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิต เน้นฝึกทักษะประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) การฝึกอาชีพระยะสั้น 2) ฝึกอบรมจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ 4) ฝึกอบรมเพื่อเข้าทำงานสำหรับผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้สูงอายุ

1.3 หลักสูตรพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่เน้นหนักความรู้เกี่ยวกับ 1) การพัฒนาสุขภาพอนามัย 2) การออกกำลังกาย 3) งานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ 4) ศาสนาและธรรม 5) ข่าวสารข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ 6) การพัฒนาสุขภาพจิต 7) กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.4 โครงการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) กิจกรรมทางสืบทอดศิลปวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น 4) กิจกรรมครอบครัวศึกษา เพื่อส่งเสริมความเข้าใจของสมาชิกครอบครัวในการดูแลและใช้ชีวิตร่วมกับผู้สูงอายุ 5) กิจกรรมเผยแพร่สื่อและเอกสารเพื่อสร้างความเข้าใจของสังคมให้เห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ

2 การศึกษาตามอัธยาศัย (Informal Education) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ตามความสนใจและถนัด ไม่มีระบบแบบแผน โดยเฉพาะเป็นการอบรมสั่งสอนในครอบครัว การเล่าเรื่องสืบทอดกันมา ประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรม และการร่วมกิจกรรมนันทนาการ (สุรกุล เจนอบรม, 2540)

จากการศึกษาแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา สรุปได้ว่าวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ผู้วิจัยนำ แนวทางจัดการศึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุประกอบด้วย การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย เนื้อหาสาระกิจกรรมของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับผู้สูงอายุ โดยยึดหลักในการกำหนดกรอบเนื้อหา 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักสูตรการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ 2) หลักสูตรส่งเสริมความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ 4) หลักสูตรพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4) โครงการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ ภายใต้พื้นฐานความต้องการการศึกษาของผู้สูงอายุ 5 ประการ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุมีความต้องการการปรับตัว (Coping Needs) 2) ผู้สูงอายุมีความต้องการการแสดงออก (Expressive Needs) 3) ผู้สูงอายุมีความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive needs) 4) ผู้สูงอายุมีความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) 5) ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) นั้น มาประกอบในการศึกษาเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลั่งของข้าราชการกองทัพไทย

ตอนที่ 4 แนวคิดการพัฒนาระพหุผลพลั่ง

4.1 ความหมายของพหุผลพลั่ง (Active Ageing)

แนวคิดพหุผลพลั่งถูกกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO) ในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 (1990s) เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของสภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง และคาดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นการนำเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่าง ๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ให้ประชากรสูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สุขภาพ (health) 2) การมีส่วนร่วมในสังคม (participation) ได้อย่างต่อเนื่อง 3) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม (security) (ปารีชาติ ญาตินิยม, 2547)

แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพลั่ง (Active Ageing) เป็นแนวคิดหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาสังคมได้มีนักวิชาการด้านต่าง ๆ มากมายกล่าวถึง คำว่า “Active Ageing” เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีคุณภาพ มีศักยภาพ มีความสามารถและมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายที่มียุทธศาสตร์คล้ายกัน ดังนี้

ประเวศ วะสี (2542) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ดีตามนัยยะของวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนาว่า หมายถึงอิสรภาพ และการหลุดพ้นจากความบีบคั้นคุณภาพชีวิต สุขภาพหรือสุขภาวะในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive Ageing) เป็นความสามารถพึ่งพาตนเองเท่าที่ทำได้ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม แต่ขณะเดียวกันก็ได้ละเลยที่จะนำแนวคิดการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Success Ageing) มาพิจารณาร่วมด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ จึงหมายถึง ผู้ที่ดูแลตนเองได้ (Self – care) พึ่งตนเองได้ (Self-reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

เอก ธนะสิริ (2547) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ทรงพลัง หรือเรียกพลังสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทรงพลัง หรือ เรียกว่า พหุพลังตลอดไปจนถึงวาระสุดท้าย คือตายอย่างสงบและปราศจากโรค โดยไม่ต้องรักษา หรือหาวิธียืดความตาย ต่อไป

ปาริชาติ ญาตินิยม (2547) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ในบริบทของสังคมไทย ประกอบด้วย 4 แนวคิดหลัก ได้แก่ 1)แนวคิดผู้สูงอายุสุขภาพดี (Health Ageing) 2แนวคิดสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) 3แนวคิดผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Ageing) และ 4.แนวคิดธนาคารสมอง (Brain bank)

สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล (2547) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทยได้แปล Active Ageing เป็นคำว่า พหุพลัง และให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการ (process) ที่เหมาะสม (optimization) นำไปสู่สุขภาพ (health) การมีส่วนร่วม (participation) และหลักประกัน (security) ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (to enhance quality of life) เมื่อสูงวัย (older age) ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าการมีพหุพลัง ไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนเมื่อสูงวัย สำหรับกระบวนการพหุพลัง มีขั้นตอนและเงื่อนไข ดังนี้ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) ตระหนักหมายถึง การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ได้รับนั้นเป็นปัญหา และการรับทำหมายถึง การวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหา นั้น 2) พึ่งพาตนเอง (Self – reliance) หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆที่สามารถทำได้โดยตนเอง 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does

and Does for everyone) หมายถึงการที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจลงมือกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม 4) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously) หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

เพ็ญนรินทร์ สารทจำโรญ (2549) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีศักยภาพพึ่งพาตนเองได้ (Self – reliance) ดูแลตนเองได้ (Self – care) สามารถทำสิ่งต่างๆได้ตามศักยภาพของตนเอง ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึงและใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง

เยาวลักษณ์ จิตตะโคตร (2549) นักการศึกษาด้านสุขภาพ กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ภาวะสุขภาพร่างกายได้ครอบงำโน้ตศน์ขององค์การอนามัยโลกในการประชุมว่าด้วยเรื่อง ผู้สูงอายุ พ.ศ.2545 (World Health Organization : 2002) ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการดำรงความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา 2) การดำรงศักยภาพที่จะมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่อง 3) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม

เพ็ญแข ประจันปัจฉนิก (2550) ผู้เชี่ยวชาญวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา ให้ความหมาย “Active Ageing” หรือ พหุผลพจน์ หมายถึง ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคม มีร่างกายที่สมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถมีส่วนร่วมในสังคมและสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

กฤษาลี เงามแสงธรรม (2551) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ที่มีลักษณะ 5 ประการ ได้แก่ 1) มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive Ageing) 2) ดูแลตนเอง (Self – care) โดยการหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองให้ตนเองตามอัธมภาพ 3) พึ่งตนเองได้ (Self – reliance) โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคมและปัญญา เพื่อทำสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน 4) สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม โดยมีส่วนร่วมกับสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ 5) มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

วิถีลักษณะ จันทรธรมบัตติ (2552) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จต่ออาชีพหน้าที่การงาน หรือจุดมุ่งหมายของชีวิต และสามารถที่จะบริหารจัดการในภาระดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมตามอรรถภาพในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

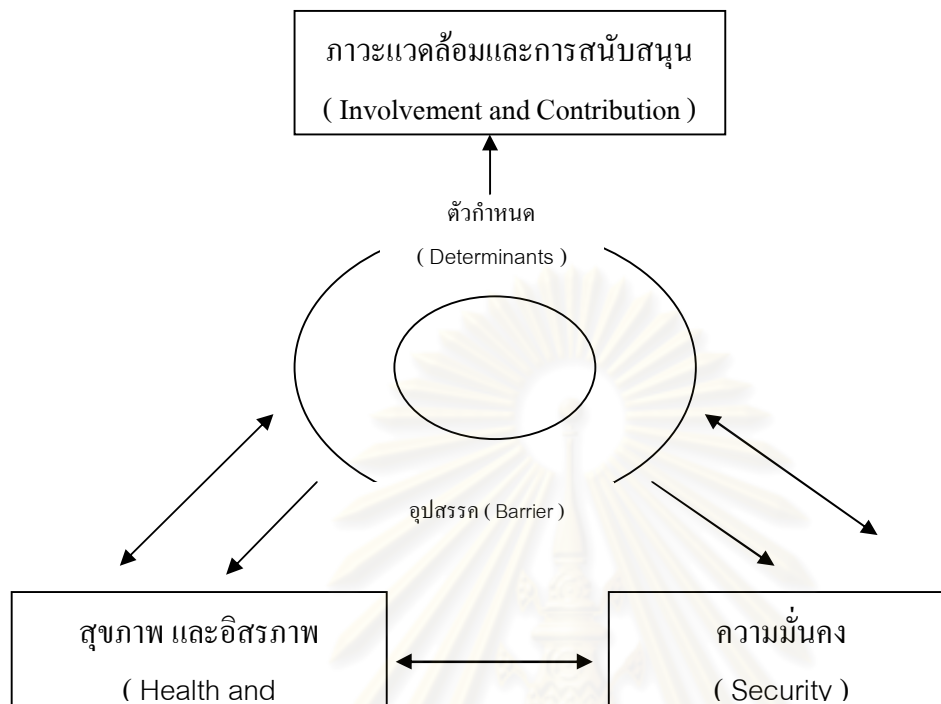
Baltes and Baltes (1990 อ้างถึงใน วิถีลักษณะ จันทรธรมบัตติ, 2552) กล่าวว่า Active Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จหรือ ผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่อย่างผาสุกนั้น เกิดจากมองตนเองหรือเรื่องของภาวะวัยสูงอายุไปในทางบวก คือ การพึ่งพาตนเองได้ ช่วยเหลือตนเองได้ มีชีวิตที่ดีได้ทำสิ่งที่ต้องการและมีความก้าวหน้าในชีวิต แนวคิดของผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จนั้น ตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 2 ประการ คือ บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน (interindividual variability) และบุคคลมีความยืดหยุ่นและไวต่อการรับรู้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สูง ปรับตัวได้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี (interindividual plasticity) และผู้สูงอายุยังมีศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายในสูง ถ้าได้รับการกระตุ้นการเรียนรู้ฝึกฝนอย่างเต็มที่

จากการศึกษา ความหมายของพหุผลพลัง (Active Ageing) สรุปได้ว่า พหุผลพลัง (Active Ageing) เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว รู้วิธีจัดการกับชีวิตให้มีความสุข ที่มีคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีอิสระพึ่งพาตนเองได้และมีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักยภาพ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม นานตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

4.2 องค์ประกอบของพหุผลพลัง

สุทธิชัย จิตะพันธุกุล (2547) กล่าวถึง องค์ประกอบของพหุผลพลัง โดยแสดงเป็นมโนทัศน์ของพหุผลพลังซึ่งเป็นกระบวนการ (process) ที่เหมาะสม (optimization) นำไปสู่สุขภาพ (health) การมีส่วนร่วม (participation) และหลักประกัน (security) ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (to enhance quality of life) เมื่อสูงอายุ (older age) ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าการมีพหุผลพลัง ไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนเมื่อสูงอายุ ตามที่แสดงในแผนภาพที่ 2

แผนภาพที่ 2 แสดงมโนทัศน์ของพหุผลพลัง (Active Ageing) (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2547)

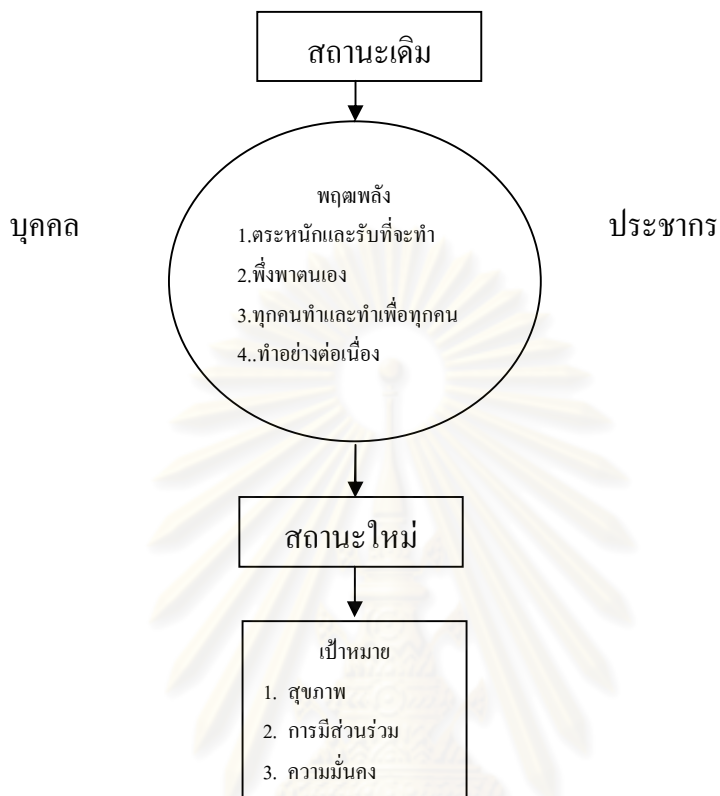


4.2.1 กระบวนการพหุผลพลัง

กระบวนการพหุผลพลัง เป็น กระบวนการทางสังคมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการมีภาวะพหุผลพลัง 3 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพ (health) 2) การมีส่วนร่วมในสังคม (participation) ได้อย่างต่อเนื่อง 3) ความมั่นคง (security) ซึ่งกระบวนการพหุผลพลัง มีขั้นตอนและเงื่อนไขที่สำคัญ ดังนี้ ตามที่แสดงในแผนภาพที่ 5 (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2547)

1. ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment)
 - 1.1 ตระหนัก (Realization) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ได้รับนั้นเป็นปัญหา
 - 1.2 การรับทำ (Made Commitment) หมายถึง การวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหา
- 2.พึ่งพาตนเอง (Self – reliance)หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆที่สามารถทำได้โดยตนเอง
3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone)หมายถึง การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม
4. ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously) หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

แผนภาพที่ 3 แสดงกระบวนการพัฒนาภาวะพลุดพลัง นำไปสู่เป้าหมายทางสังคม 3 ประการ ได้แก่ สุขภาพ (health) การมีส่วนร่วมในสังคม (participation) และ ความมั่นคง (security)



4.2.2 เป้าหมายของพลุดพลัง

องค์การอนามัยโลก WHO (2002) ได้กล่าวถึง เป้าหมายของพลุดพลังประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สุขภาพ (Health) 2) การมีส่วนร่วม (participation) 3) ความมั่นคง (security) รายละเอียดดังนี้

1. สุขภาพ (Health)

สุขภาพ (Health) เป็นปัจจัยหลักของผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตแบบอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือการรักษาบ่อยที่สุด โดยการดูแลสุขภาพตนเองให้ปราศจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง นำมาซึ่งภาวะที่มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพโดยไม่พึ่งพาหรือบริการทางการแพทย์ สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นที่ต้องการบริการทางการแพทย์ สามารถเข้าถึงการบริการได้อย่างสะดวกรวดเร็วประกอบด้วยปัจจัยหลักใหญ่ 4 ด้าน

1.1 ด้านการป้องกันและการลดความพิการ การเกิดโรคเรื้อรังและการตายก่อนกำหนด มี

11 ประการ

1.1.1 การตั้งเป้าหมายคุณลักษณะ (Goals and targets) โดยการระบุเพศและการวัดประเมินความก้าวหน้าสถานะภาพทางด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุในการลดปริมาณผู้สูงอายุในการป่วยเป็นโรคเรื้อรังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้และการตายก่อนกำหนด

1.1.2 วางแผนทางด้านเศรษฐกิจที่ครอบคลุมด้านสุขภาพ (Economic influence on health) ได้แก่ ตั้งนโยบายหรือโปรแกรมที่จะช่วยลดปัจจัยที่เป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจต่อความเจ็บป่วยและความพิการในวัยสูงอายุ อันได้แก่ ความยากจน รายได้น้อย ถูกกีดกันทางสังคม การไม่รู้หนังสือและขาดการศึกษา ต้องให้การช่วยเหลือกับผู้สูงอายุที่ยากไร้เป็นอันดับแรก เพราะจัดเป็นกลุ่มบุคคลชายขอบของสังคม

1.1.3 ป้องกันความพิการโดยให้ได้รับการศึกษาพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ (Prevention and effective treatments) กับผู้สูงอายุ ทั้งเพศหญิงและชายเพื่อลดภาวะพิการ ได้แก่ การผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา (cataract removal) การเปลี่ยนสะโพกเทียม (hip replacements) แม้แต่ในผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย

1.1.4 แสดงการเป็นมิตรให้เกียรติกับผู้สูงอายุ (Age-friendly , Safe environments) รวมทั้งการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากอุบัติเหตุตามท้องถนน, การหกล้ม และกำจัดสิ่งของที่อันตรายต่อผู้สูงอายุในบ้าน และที่ทำงาน รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ผู้สูงอายุสามารถทำงานของตนได้อย่างปลอดภัย

1.1.5 ลดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อการได้ยินและการมองเห็นของผู้สูงอายุ (Hearing and vision) โดยการจัดอุปกรณ์ช่วยฟังและแว่นตาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน

1.1.6 สร้างบ้านและตกแต่งภายในให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีความพิการ (Barrier-free lively)

1.1.7 คุณภาพชีวิต (Quality of Life) กำหนดนโยบาย และโปรแกรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พิการและเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้สามารถพึ่งพาตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้สูงอายุด้วยกันเอง เช่น การจัดสิ่งแวดลอม การให้บริการฟื้นฟูทางกายภาพและให้อุปกรณ์ช่วยเช่นแว่นตา และไม้เท้า

1.1.8 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ลดปัญหาการถูกทิ้งให้รู้สึกโดดเดี่ยว และการแยกตัวออกจากสังคม โดยการจัดให้มีการเข้ากลุ่มผู้สูงอายุ, กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน, การเยี่ยมเพื่อนบ้าน โดยการเยี่ยมผู้สูงอายุทางโทรศัพท์, การให้ความรู้แก่ญาติในการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน และรณรงค์ให้เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

1.1.9 ปกป้องไม่ให้ผู้สูงอายุได้รับผลกระทบจากเชื้อ HIV และโรคเอดส์ (HIV and Aids)

1.1.10 สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี (Mental health) โดยการส่งเสริมให้มีความคิดในเชิงบวก

1.1.11 จัดสิ่งแวดล้อมที่สะอาด (clean environments) โดยกำหนดนโยบายและโครงการให้ผู้สูงอายุได้รับน้ำดื่มที่สะอาด อาหารที่ปลอดภัย และอากาศที่บริสุทธิ์ ตลอดช่วงชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก

1.2. ลดความเสี่ยงต่อปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคที่อันตรายและเพิ่มปัจจัยในการป้องกันโรคตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

1.2.1 การสูบบุหรี่ (Tobacco) กำหนดมาตรการระดับชาติ ในการซื้อ ขาย และสูบบุหรี่ รวมทั้งช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุสามารถอดบุหรี่ได้

1.2.2. กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) พัฒนาให้เกิดวัฒนธรรม ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ เช่นการออกกำลังกายด้วยกานเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวันในสวนสาธารณะ สนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุให้มีกิจกรรม การออกกำลังกาย รวมทั้งให้ความรู้กับบุคคลให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายตั้งแต่ยังหนุ่มสาว จนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ

1.2.3. อาหาร (Nutrition) ให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารให้เพียงพอเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนา โดยการกำหนดนโยบายเชิงปฏิบัติป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุ ขาดอาหารและสารอาหาร

1.2.4 การรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย (Healthy eating) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ได้รับสารอาหารไม่มากและไม่น้อยจนเกินไปลดข้อจำกัด ในการเข้าถึงอาหาร ได้แก่ การสูญเสียฟัน ขาดความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการที่สำคัญ

1.2.5 สุขภาพในช่องปาก (Oral health) รณรงค์ให้ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง รักษาสุขภาพของฟันให้แข็งแรงให้นานที่สุดกำหนดโครงการรณรงค์ให้ประชาชนรักษาสุขภาพฟันด้วยตนเอง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงช่วงสุดท้ายของวัย

1.2.6. ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factor) สนับสนุนให้บุคคลมีความฉลาดและความสามารถในการคิด แก้ปัญหาและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งภาวะวิกฤตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.2.7 เหล้าและยาเสพติด (Alcohol and Drugs) มีมาตรการสำหรับควบคุมการใช้เหล้าและยาเสพติดให้ผู้สูงอายุ

1.2.8. การใช้ยา (Medications) เพิ่มความสามารถในการเข้าถึงการได้รับการรักษา และยาที่ใช้สำคัญจำเป็นต่อการรักษาทั้งการให้ความรู้ กับบุคคลทุกวัยให้รู้จักการใช้ยาอย่างถูกต้อง

1.2.9 การติดตามการรักษาของแพทย์ (Adherence) ทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ที่มีการเจ็บป่วยที่จำเป็นต่อการรักษาที่ต่อเนื่อง และเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องได้รับการดูแลในระยะยาว (Long – term Care) ซึ่งต้องคำนึงถึงสิทธิมนุษยชน ให้บุคคลมีส่วนร่วมในการดูแล และพึ่งพาตนเอง

1.3 พัฒนากลุ่มบุคคลได้เข้าถึง และได้รับบริการทางสังคมที่เป็นกันเองตามสิทธิมนุษยชนที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ

1.3.1 การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตั้งแต่แรกเกิด (A continuum of care throughout the life course) โดยพิจารณาจากความต้องการ ของบุคคลทั้งเพศชาย และหญิงในแต่ละช่วงวัยต้องการดูแลในเรื่องใดนำมาจัดระบบเพื่อการดูแลรักษาในรายเฉียบพลันหรือเรื้อรัง รวมทั้งการส่งเสริมในการป้องกันโรคพร้อมทั้งส่งเสริมให้สังคมเห็นคุณค่าและให้เกียรติกับผู้สูงอายุจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต

1.3.2 ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพเท่าเทียมกับบุคคลทั่วไปในการดูแลรักษาทั้งรายเฉียบพลัน และระยะยาว (Affordable equitable access)

1.3.3 ระบบของกิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ (Informal caregivers) ได้แก่ ครอบครัว, เพื่อนและเพื่อนบ้าน

1.3.4 ระบบบริการทางสุขภาพ และสังคมที่มีผู้ดูแลที่เป็นทางการ (Formal caregivers) กำหนดค่าจ้างหรือค่าตอบแทนให้กับผู้ที่มาทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้เพียงพอโดยให้ความสนใจเป็นพิเศษในกลุ่มสตรีที่ยังไม่มีความรู้ความชำนาญ รวมทั้งมาจากสังคมระดับล่าง

1.3.5 บริการทางสุขภาพจิต (Mental health services) ให้บริการทางสุขภาพจิตซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นรวมเข้าไปไว้ในการดูแลระยะยาวซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาการป่วยทางจิต และไม่ได้รับการดูแลเกิดภาวะซึมเศร้า และฆ่าตัวตายได้

1.3.6 ร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุให้เป็นระบบที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน (Coordinate ethical systems of care) ไม่แบ่งแยกอายุให้ทุกคนมีสิทธิในการได้รับการดูแลรักษาพยาบาลเท่าเทียมกันรวมทั้ง ผู้สูงอายุด้วย

1.3.7 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากการวินิจฉัยการรักษา (Iatrogenesis) หมายถึง ผลจากการปฏิบัติของแพทย์ ในที่นี้หมายถึง จากการให้ยาเนื่องจากปฏิกิริยาของยา ความ

ไม่พอเพียงของขนาดยาและความไม่รู้ถึงอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น กับการเข้ามาของการรักษา แนวโน้มใหม่ จึงควรมีระบบป้องกันและให้ความรู้ทั้งกับนักวิชาการและสาธารณสุขเกี่ยวกับความเสี่ยง และประโยชน์ของการรักษาแนวใหม่

1.3.8 ระบบบริการทางสุขภาพและสังคมแก่ผู้สูงอายุที่บ้าน (Aging at home and in the community) ที่จะรองรับผู้สูงอายุที่ต้องการ การดูแลที่บ้าน ได้แก่ การบริการส่งอาหารและการให้การพยาบาล การให้ยา อาบน้ำ ป้อนอาหาร

1.3.9 ระบบของกิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการและที่เป็นทางการ (Partnerships and quality care) ซึ่งเป็นการดูแลในระยะยาว (Long-term Care) หมายถึง ระบบของกิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ (ครอบครัว, เพื่อนและเพื่อนบ้าน) และผู้ดูแลที่เป็นทางการ (ระบบบริการทางสุขภาพและสังคม) ที่จะรองรับผู้สูงอายุซึ่งไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องเป็นระบบที่คำนึงถึงสิทธิมนุษยชน ให้บุคคลมีส่วนร่วมในการดูแลและพึ่งพาตนเอง

1.4 ฝึกอบรมและให้การศึกษแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Provide training and education to caregivers)

1.4.1 ผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ (Informal caregivers) ได้แก่ คนในครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน ที่มีความรู้ในเรื่องการให้การดูแลผู้สูงอายุ

1.4.2 ผู้ดูแลที่เป็นทางการ (formal caregivers) ได้แก่ กลุ่มผู้ดูแลที่เป็นวิชาชีพ จากสถานบริการพยาบาล หรือ กลุ่มองค์กร ที่เคยผ่านการฝึกอบรมมาก่อนและได้รับเงินเป็นการตอบแทน อาจเป็นแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งผู้ช่วยดูแลจากศูนย์ที่ให้บริการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

2. การมีส่วนร่วม (Participation)

การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นการดำรงศักยภาพที่จะมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างต่อเนื่องประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ดังนี้ (WHO, 2002)

2.1 การให้การศึกษและโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.1.1 การให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ (Basic education and health literacy) โดยกำหนดให้บุคคลมีการศึกษาในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีการส่งเสริมให้บุคคลสนใจหาความรู้เพิ่มเติมในด้านการดูแลสุขภาพของตนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถเลือกใช้บริการด้านสุขภาพที่รัฐบาลจัดให้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learning) กำหนดนโยบายและโครงการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมและเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อให้โอกาสได้มีความรู้และทักษะใหม่ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการเกษตรแนวใหม่

2.2 ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมที่เป็นและไม่เป็นทางการรวมทั้งเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร

2.2.1 ลดปัญหาความยากจนและให้มีการกระจายรายได้ (Poverty reduction and income generation) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคมให้มีรายได้เท่าเทียมกับบุคคลในวัยหนุ่มสาว

2.2.2 งานที่เป็นทางการ (Formal work) ประชาชนได้รับสวัสดิการที่ดีในการทำงาน เช่นได้รับการปกป้องอันตรายจากการทำงาน สามารถเข้าสู่วัยสูงอายุที่ยังมีส่วนร่วมเป็นกำลังแรงงานของประเทศมากขึ้น ประเทศที่พัฒนาแล้วมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานยาวนานยังมีปัญหาในการปฏิบัติ เพราะเมื่อมีการว่างงานมากขึ้นจะมีนโยบายลดแรงงานสูงอายุด้วยการเกษียณอายุราชการ ก่อนกำหนดเพื่อเป็นการหางานให้กับประชากรวัยหนุ่มสาว

2.2.3 งานที่ไม่เป็นทางการ (Informal work) เป็นงานที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ งานอาสาสมัคร งานในครอบครัว เช่น การเลี้ยงเด็ก การดูแลบ้านให้ญาติหรือเพื่อนหรือช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่เจ็บป่วยหรือไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ และการศึกษาหรือการฝึกฝนที่ช่วยเพิ่มความสามารถของผู้สูงอายุให้สามารถทำงานดังกล่าวได้ แต่ไม่รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กิจกรรมที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณและกิจกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา

2.2.4 กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary activities) หมายถึงผู้สูงอายุกระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสินค้าหรือการบริการ ได้แก่งานอาสา งานในครอบครัว แต่ไม่ใช่กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมทางจิตวิญญาณ และกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ปัญญา

2.3 ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว อย่างเต็มที่สังคม ครอบที่ยังมีชีวิตอยู่

2.3.1 การบริการในการเดินทางของผู้สูงอายุ (Transportation) การสนับสนุนให้มีการจัดบริการรับส่งผู้สูงอายุไปยังสถานที่ต่างๆโดยเฉพาะรถเคลื่อนที่มีส่วนร่วมอำนวยความสะดวกให้กับครอบครัว ในชุมชน

2.3.2 ความเป็นผู้นำ (Leadership) จากผลกระทบจากการระบาดของโรคเอดส์ต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสถิติการเสียชีวิตจากโรคเอดส์ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ยิ่งเป็นการเพิ่มภาระให้กับผู้สูงอายุ ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ที่ต้องรับดูแล บุตรที่ป่วยพร้อมทั้งมีโอกาสติดเชื้อจากการขาดความรู้ในการดูแลผู้ป่วยได้อีกด้วย

2.3.3 สังคมผู้สูงอายุ (A society for all age) เป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุต้องอุทิศตนเพื่อการศึกษา ทำงานและเป็นผู้ให้การดูแล ยก ระดับของที่พักให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิให้มีอิสระในการเลือกที่อยู่อาศัย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นต้นแบบของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active aging) รวมทั้งให้องค์กรอิสระเข้าเป็นผู้อุปถัมภ์ค่าใช้จ่าย

2.3.4 ผู้สูงอายุมีภาพพจน์เป็นบวก (A positive image of aging) ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและแข็งแรงเป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์ ภาพบวกของพสกมพลัง และให้ข้อมูลเรื่องพสกมพลังต่อประชาชน

2.3.5 ความเท่าเทียมกันระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง และเพศชายในการมีส่วนร่วมในสังคม (Reduce inequities in participation by woman) รวมทั้งให้โอกาสในการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.3.6 ส่งเสริมที่องค์กรต่างๆ ร่วมกันเผยแพร่ความรู้การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (Support organizations representing older people) ให้แก่เจ้าหน้าที่ของตนเอง และส่งเสริมในเรื่อง ความมั่นคงและหลักประกันทางสังคม รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ

3. ความมั่นคงหรือหลักประกัน (Security) ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยรัฐบาลประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้าน ดังนี้ (WHO, 2002)

3.1 ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองทางสังคมในด้านรายได้ หลักประกันสุขภาพตามสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ 7 ประการ

3.1.1 การคุ้มครองทางสังคม (Social security) จัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนและไม่มีที่อยู่อาศัยที่เพียงพอ รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลมีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุในการรักษาสุขภาพและออมเงิน

3.1.2 การติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือ AIDS ให้การสนับสนุนทางสังคม เศรษฐกิจ และจิตวิทยาให้ผู้สูงอายุที่รับภาระดูแลบุคคลที่ติดเชื้อ AIDS ในฐานะเป็นผู้ปกครองเด็กกำพร้าที่ป่วยเป็นโรค AIDS โดยรัฐช่วยจ่ายค่ารักษาพยาบาลและให้สิทธิผู้สูงอายุกู้ยืมเงิน

3.1.3 ปกป้องผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภคไม่ให้ถูกเอาเปรียบ (Consumer protection) โดยให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้มีความสามารถที่จะตัดสินใจเลือกซื้อยามาใช้รักษาโรคเอง จะต้องระมัดระวังเรื่องการจ่ายยาของร้านขายยาที่ไม่คำนึงถึงอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

3.1.4 ความยุติธรรมทางสังคม (Social justice) ออกกฎหมายให้สิทธิแก่ผู้สูงอายุมีอิสระในการเลือกมีชีวิตหรือการพึ่งพาตนเองได้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

3.1.5 การมีแหล่งพักพิงหรือบ้านพักฉุกเฉินแก่ผู้สูงอายุ (Shelter) ในกรณีที่ผู้สูงอายุได้รับภาวะฉุกเฉินต้องการที่พักอาศัย ให้ตนเองและญาติ รวมทั้งการจ่ายเบี้ยเลี้ยงยังชีพให้กับผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ตามลำพัง

3.1.6 ภาวะวิกฤติ (Crises) ให้สิทธิแก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะขัดแย้งทางจิตใจเกิดขึ้นจากปัญหาสุขภาพ ทำให้เสียบทบาท สูญเสียความแข็งแรงต้องพึ่งพาผู้อื่น ให้ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพให้คืนมาได้เร็วที่สุด

3.1.7 การละเมิดสิทธิของผู้สูงอายุ (Elder abuse) ให้การพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้ง และการละเมิดสิทธิโดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ จัดให้มีการประชาสัมพันธ์รณรงค์การเคารพเรื่องสิทธิเสรีภาพของผู้สูงอายุ

3.2 ลดการทำร้าย เอาเปรียบและการละเลยทอดทิ้งไม่ดูแลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสตรี

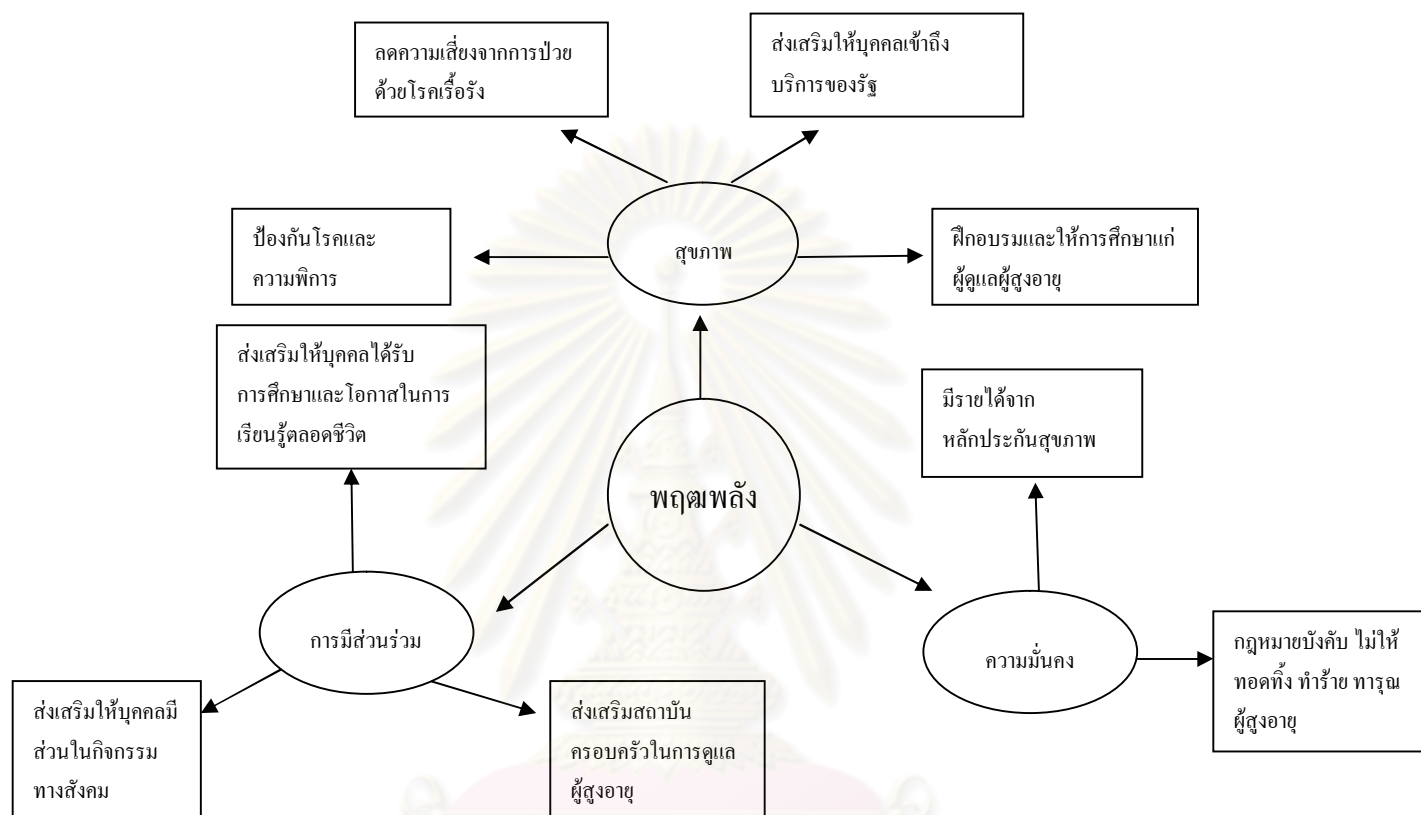
3.2.1 ประกาศใช้กฎหมายบังคับเพื่อคุ้มครองสตรีที่เป็นเหยื่อจากการถูกเอาเปรียบทางทรัพย์สินหรือการทำร้ายทางจิตใจ

3.2.2 ประกาศใช้กฎหมายบังคับใช้คุ้มครองผู้สูงอายุจากการกระทำรุนแรงหรือถูกทำร้ายจากบุคคลในครอบครัว

3.2.3 ความมั่นคงทางสังคมโดยการจ่ายเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุที่เป็นสตรี ที่ไม่ได้รับเงิน บำนาญจากการเกษียณงาน

สรุปได้ว่า เป้าหมายของพหุผลพลึงภายใต้กรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO,2002) ประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) สุขภาพ ซึ่งเน้นการพึ่งพาตนเองได้ หรือคงภาวะสุขภาพที่ดีที่สุดของตนเองในแต่ละช่วงชีวิตให้ได้ 2) การมีส่วนร่วมกับสังคมได้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และ 3) ความมั่นคงให้ตนเองตามอัตภาพ ซึ่งข้อนี้รัฐบาลอาจต้องลงมามีส่วนร่วมช่วยในการสร้างหลักประกันให้แก่ผู้สูงอายุในท้ายที่สุด ดังแสดงในแผนภาพที่ 4

แผนภาพที่ 4 เป้าหมายของการมีภาวะพลัดพลัง 3 ด้าน ของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.3 แนวทางในการพัฒนาภาวะพดุมพลัง

แนวทางในการพัฒนาภาวะพดุมพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) เป็นการเสนอแนวคิดในภาพรวมเพื่อเป็นแนวทางแก่ประเทศต่างๆ นำไปใช้ในการพัฒนา ช่วยให้ประชากรสูงอายุในประเทศเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอยู่ในภาวะพดุมพลัง จึงได้กำหนดเพียงปัจจัยตัดขวางและตัวกำหนดให้ไว้เป็นแนวทาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และระดับชาติ การเข้าใจถึงตัวกำหนดเหล่านี้จะช่วยในการกำหนดนโยบาย โครงการที่จะพัฒนาให้ผู้สูงอายุในประเทศนั้น ๆ เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพดุมพลัง (จิราพร เกศพิชญวัฒนา , 2546 อ้างถึงใน ปารีชาติ ญาตินิยม ,2547) ดังนี้

1. ปัจจัยตัดขวาง (Cross – Cutting Determinant) เป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในภาพใหญ่ ก่อนปัจจัยอื่น ได้แก่ เพศและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อยุทธศาสตร์ด้านอื่น ๆ ซึ่งส่งผลต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพดุมพลัง (WHO, 2002) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 เพศ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานภาพทางสังคม ลักษณะการเข้าถึงบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ การทำงาน การบริโภคและภาวะโภชนาการ ในบางสังคมเด็กและผู้หญิงส่วนมาก สถานภาพในสังคมต่ำ โอกาสในการเข้าถึงอาหาร การศึกษา การทำงาน และบริการสุขภาพมีน้อย รวมทั้งค่านิยมแต่ดั้งเดิมที่ผู้หญิงมีบทบาทเป็นผู้ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งอาจทำให้ต้องละทิ้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและทำให้เกิดความยากจนในผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยชรา

1.2 วัฒนธรรม ได้แก่ ค่านิยมทางวัฒนธรรม (Culter Value) และประเพณีนิยม (Tradition) ของแต่ละสังคมเป็นตัวกำหนดกว้างๆ ว่าสังคมมองและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุและกระบวนการสูงอายุอย่างไร เพื่อเป็นบรรทัดฐานให้แก่คนรุ่นใหม่ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ พฤติกรรม ตลอดจนสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. ตัวกำหนด (Determinants) การเข้าสู่ภาวะพดุมพลัง 6 ด้าน (WHO, 2002) ได้แก่

2.1 ระบบบริการทางสุขภาพและระบบบริการทางสังคม ระบบบริการทางสุขภาพแบ่งออกเป็น 1) การส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีพดุมพลัง การจัดระบบสุขภาพต้องมุ่งเน้นให้ประชาชนทุกวัยในสังคมเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การป้องกันโรค (Desease Prevention) 2) การป้องกันโรค 3) การรักษาสุขภาพ แม้การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจะมีความสำคัญ บุคคลก็ยังมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้น การเข้าถึงการบริการทางการรักษา (Curative Service) ที่เหมาะสมมีความจำเป็น ปัจจุบันพบว่า

สถานบริการที่ให้การดูแลสุขภาพในระยะเฉียบพลันยังมีไม่เพียงพอกับความต้องการของประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว 4) พื้นฟูสุขภาพ ระบบสุขภาพต้องมีความเสมอภาคในการเข้ารับบริการ ต้องเป็นระบบที่มีความเป็นธรรมและความคุ้มค่า ในอนาคตภาวะโรคเรื้อรังจะเป็นปัญหาใหญ่ทางสุขภาพ นโยบายซึ่งเดิมเคยเน้นที่การดูแลในระยะเฉียบพลันและเน้นโรค ต้องเปลี่ยนแปลงไป

การดูแลในระยะยาว (Long-term Care) หมายถึง ระบบของกิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ (ครอบครัว, เพื่อนและเพื่อนบ้าน) และผู้ดูแลที่เป็นทางการ (ระบบบริการทางสุขภาพและสังคม) ที่จะรองรับผู้สูงอายุซึ่งไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องเป็นระบบที่คำนึงถึงสิทธิมนุษยชน ให้บุคคลมีส่วนร่วมในการดูแล และพึ่งพาตนเอง

บริการทางสุขภาพจิต (Mental Health Service) การให้บริการทางสุขภาพจิตมีความสำคัญและจำเป็น และควรผนวกเข้าไปไว้ในการดูแลระยะยาว ซึ่งต้องให้ความสนใจกับอาการเจ็บป่วยทางจิตสำคัญที่มักจะถูกกละเลย เช่นภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ

2.2 ตัวกำหนดทางพฤติกรรม (Behavioural Determinant) ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลที่ประกอบกันเป็นปัจจัยทางพฤติกรรมได้แก่

2.2.1 กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ช่วยชะลอความเสื่อมการทำหน้าที่ของร่างกาย ลดระยะเวลาของการเกิดโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่ยังคงความกระตือรือร้น (Active) ได้ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี มีการติดต่อกับสังคม การเป็นผู้สูงอายุที่ยังกระตือรือร้นช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองได้ยาวนานมากขึ้นลดภาวะเสี่ยงการหกล้ม และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการใช้ยาลด สัดส่วนของผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย (Inactive) ยังมีอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ชนกลุ่มน้อยและผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพพลภาพ ซึ่งควรมีนโยบายสนับสนุนที่เหมาะสม เช่น จัดเตรียมพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเดินซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในสังคม และสนับสนุนให้ชุมชนได้มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมเพื่อกระตุ้นกิจกรรมทางกายโดยมีผู้สูงอายุเป็นผู้นำรวมถึงโครงการที่จะฟื้นฟูสภาพร่างกายซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุพ้นหายจากปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหวที่ต้องคำนึงถึงทั้งประสิทธิภาพและต้นทุนที่ประหยัด ประเทศที่พัฒนาแล้ว ประชาชนส่วนใหญ่จะทำงานหนัก เป็นสาเหตุของการบาดเจ็บและทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม การส่งเสริมสุขภาพจึงต้องมีมาตรการที่เหมาะสม เช่น เรื่องความปลอดภัยของร่างกายในการทำงานที่จะช่วยลดการบาดเจ็บ มีเวลาพักผ่อนและการนันทนาการ

2.2.2 การรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย (Healthy Eating) ปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ มี 2 ประเภท คือภาวะทุพโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุมีสาเหตุจาก ข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหาร สูญเสียฟัน สังคมเศรษฐกิจ ขาดความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการและเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่ำ โรคและการใช้ยา แยกตัวจากสังคม ภาวะทุพพลภาพทางร่างกายและสติปัญญาเป็นอุปสรรคในการซื้อและเตรียมอาหาร ส่วนภาวะโภชนาการเกินมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย โรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพในผู้สูงอายุการขาดแคลเซียม และวิตามินดีทำให้มีการสูญเสียความหนาแน่นของมวลกระดูก ส่งผลให้กระดูกหักง่าย มักพบมากในผู้สูงอายุหญิงอุบัติการณ์ของกระดูกหักนั้นสามารถลดลงได้โดยการรับประทานแคลเซียมและวิตามินดี

2.2.3 สุขภาพช่องปาก (Oral Health) ปัญหาสุขภาพช่องปากเช่นเรื่องฟันผุ โรคที่เกี่ยวกับเยื่อหุ้มฟัน สูญเสียฟันและมะเร็งช่องปาก สร้างภาระทางเศรษฐกิจ ลดความรู้สึกรับผิดชอบในตัวเองลดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรค การส่งเสริมสุขภาพช่องปากและแผนงานที่สนับสนุนประชาชนให้รักษาสุขภาพฟันด้วยตนเองต้องเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็กและต่อเนื่องจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต

2.2.4 การสูบบุหรี่ (Tobacco Use) การสูบบุหรี่เพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่นมะเร็งปอด การสูญเสียสมรรถนะในการทำหน้าที่ของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่เร่งให้อัตราการลดลงของมวลกระดูกเร็วขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทำหน้าที่เกี่ยวกับการหายใจลดลงเป็นสาเหตุหลักของการตายก่อนวัยอันควรซึ่งสามารถป้องกันได้ ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ เช่นลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่เด็กจะติดบุหรี่อย่างรวดเร็วจากสารนิโคติน มาตรการสำคัญในการควบคุมบุหรี่ คือ ป้องกันเด็กและเยาวชนจากการสูบบุหรี่ ในขณะเดียวกันต้องช่วยให้ผู้ใหญ่งดสูบบุหรี่หรือลดความต้องการใช้บุหรี่

2.2.5 แอลกอฮอล์ (Alcohol) แนวโน้มการบริโภคแอลกอฮอล์ในผู้สูงอายุน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว เมตาบอลิซึมที่เปลี่ยนแปลงจากกระบวนการชราทำให้ผู้สูงอายุง่ายต่อการเกิดโรคที่มีสาเหตุจากแอลกอฮอล์ เช่น ภาวะทุพโภชนาการ โรคตับ แผลในกระเพาะอาหาร ตับอ่อน เสี่ยงต่อการหกล้มและการได้รับบาดเจ็บมีแนวโน้มที่จะมีอันตรายเพิ่มขึ้นหากใช้ร่วมกับยา การแก้ปัญหาการดื่มสุรา ควรที่จะทำควบคู่กันทั้งในวัยสูงอายุและวัยหนุ่มสาว

2.2.6 การใช้ยา (Medication) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาเรื้อรังทางสุขภาพ จึงจำเป็นต้องใช้ยามากกว่าวัยอื่น ๆ ปัญหาการใช้ยาที่พบในผู้สูงอายุ คือการซื้อยามารับประทานเอง ในชนบท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดแคลนยา ส่วนในเมืองจะใช้จ่ายเกี่ยวกับยามากเกินไป และมีการใช้ยาโดยไม่มีใบสั่งยา (โดยเฉพาะเพศหญิง) ผลข้างเคียงจากการใช้ยา มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วย และหกล้ม (โดยเฉพาะยานอนหลับและยาต้านโรคจิต) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้บุคคลได้รับความทุกข์ทรมานและเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าโรงพยาบาลเป็นเวลานาน (Gurwitz and Avorn, 1991)

Latrogenesis หมายถึง ผลจากการปฏิบัติของแพทย์ ในที่นี้หมายถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากการวินิจฉัยการรักษา จากการใช้ยาเนื่องจากปฏิกิริยาของยา ความไม่พอเพียงของขนาดยาและความไม่รู้ถึงอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น กับการเข้ามาของการรักษาแนวใหม่ จึงควรมีระบบป้องกันและให้ความรู้ทั้งกับนักวิชาการและสาธารณชนเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ของการรักษาแนวใหม่ (พจนานุกรมศัพท์แพทย์, 2529)

2.3 ตัวกำหนดเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ (WHO, 2002)

2.3.1 ชีววิทยาและพันธุกรรม (Biological and Genetic) การสูงอายุถูกกำหนดขึ้นโดยกระบวนการทางชีววิทยาซึ่งมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัลไซเมอร์

2.3.2 ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factor) ได้แก่ความฉลาดและความสามารถทางการคิด ยกตัวอย่าง เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย เป็นปัจจัยทำนายการเข้าสู่ภาวะพดพลงและการมีอายุยืนยาว ความสามารถทางการคิด ได้แก่ ความเร็วในการเรียนรู้และความจำ จะเสื่อมถอยลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น แต่การสูญเสียเหล่านี้จะได้รับการทดแทนด้วย ความฉลาด รอบคอบและมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น การเสื่อมถอยของความสามารถทางการคิดมักเกิดจากเลิกใช้ และขาดการฝึกฝน การเจ็บป่วย เช่น ภาวะซึมเศร้า ปัจจัยทางสังคม เช่นขาดแรงกระตุ้น มีความคาดหวังต่ำและขาดความมั่นใจในตัวเอง และปัจจัยทางสังคม เช่น ความโดดเดี่ยวและแยกตัว มากกว่าการสูงอายุเพียงอย่างเดียว การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) เป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับลักษณะการเผชิญปัญหาว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เช่นการเกษียณอายุ และภาวะวิกฤตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่นความเศร้าโศกและระยะเริ่มเจ็บป่วย ใดดีอย่างไร

2.4 ตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment Determinants)

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพส่งผลต่อภาวะพึ่งพาและไม่พึ่งพาในผู้สูงอายุเช่น ผู้สูงอายุซึ่งอาศัยอยู่ใน

สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยหรือพื้นที่จำกัดมีสิ่งกีดขวางที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีแนวโน้มที่จะแยกตัว ซึมเศร้า และมีปัญหาในเรื่องการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพจำเป็นต้องคำนึงถึง

2.4.1 ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย (Safe Housing) ที่พักอาศัยที่พอเพียงและปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อความผาสุกของผู้สูงอายุ สถานที่ตั้ง รวมถึงการที่ได้อยู่กับสมาชิกในครอบครัว สถานบริการ และการขนส่ง เหล่านี้ส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่ดีหรือแยกตัว

2.4.2 การหกล้ม (Fall) การหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการบาดเจ็บ เสีย

ค่าใช้จ่ายในการรักษาและเป็นสาเหตุการตาย ผลของการบาดเจ็บมักรุนแรงในผู้สูงอายุ นำไปสู่ภาวะพิการอยู่ในโรงพยาบาลนาน ระยะเวลาในการฟื้นฟูสภาพยาวนาน เสี่ยงต่อการเกิดภาวะพิการ และเสี่ยงต่อการตาย สิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงในการหกล้ม ได้แก่ การมีแสงสว่างไม่พอเพียง พื้นที่ลื่นหรือพื้นดินที่ไม่สม่ำเสมอในการเดิน และขาดราวสำหรับจับ การหกล้มส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในบ้านและสามารถป้องกันได้

2.4.3 น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารปลอดภัยการได้รับปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์และการได้รับอาหารที่ปลอดภัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ บุคคลซึ่งมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังและระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง

2.5 ตัวกำหนดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Determinants) การสนับสนุนทางสังคม โอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสงบสุขและการปกป้องความรุนแรงการทารุณกรรม เป็นตัวกำหนดที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่ภาวะพลัดพราก ส่วนความโดดเดี่ยว การแยกตัวจากสังคม การอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ขาดการศึกษา การถูกทำร้ายและอยู่ในสถานที่แออัด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพพลภาพและการตายก่อนกำหนด มีรายละเอียดดังนี้

2.5.1 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ได้รับสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับอัตราการตายป่วย การเก็บกดทางจิตใจ และทำให้ภาวะสุขภาพและความผาสุกลดลง ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียสมาชิกครอบครัวและเพื่อนมากกว่าวัยอื่นทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว แยกตัวออกจากสังคมได้ง่าย

2.5.2 ความรุนแรงและการทารุณกรรม (Violence and Abuse) ผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพที่อ่อนแอหรืออยู่เพียงลำพังเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์และทำร้ายร่างกาย รูปแบบความรุนแรงที่เกิดในผู้สูงอายุ คือ การทารุณกรรม โดยสมาชิกในครอบครัวและสถานที่ที่ให้การดูแล ซึ่งมักเป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุรู้จักดี การทารุณกรรมผู้สูงอายุเกิดได้ในครอบครัวทุกระดับ และมีจำนวนเพิ่มขึ้นในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง การทารุณผู้สูงอายุมีทั้งการทารุณกรรมร่างกาย เพศ จิตใจและเศรษฐกิจ ลักษณะการทารุณในผู้สูงอายุ ได้แก่การถูกทอดทิ้ง (Neglect) การถูกกีดกัน ถูกละทิ้งจากสังคม การละเมิด (Violation) สิทธิมนุษยชน สิทธิทางกฎหมายและสิทธิทางการแพทย์และการกีดกันไม่ให้ได้รับ (Deprivation) การตัดสินใจ สถานภาพ เศรษฐกิจ และการยอมรับนับถือ การแก้ปัญหาการทารุณกรรมในผู้สูงอายุต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกหน่วยงานและทุกสายอาชีพ

2.5.3 การศึกษาและการอ่านออกเขียนได้ (Education and Literacy) ระดับการศึกษาต่ำและการอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทุพพลภาพ การตายและอัตราการไม่จ้างงาน การศึกษาในวัยเด็กรวมทั้งโอกาสสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะและความมั่นใจในการปรับตัวในการทำงานเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งภาวะไม่พึ่งพา การไม่จ้างงานผู้สูงอายุนั้นเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีทักษะการอ่านการเขียนต่ำมิใช่จากความเสื่อมจากการสูงอายุเพียงอย่างเดียว การจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุที่ยังประโยชน์ได้นั้นต้องได้รับการฝึกฝนในการทำงานอย่างต่อเนื่องและมีโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2.6 ตัวกำหนดทางเศรษฐกิจ ได้แก่รายได้ (Income) การทำงาน (Work) และการปกป้องทางสังคม (Social Protection) มีรายละเอียดดังนี้

2.6.1 รายได้ (Income) ประชาชนที่ยากจนมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเจ็บป่วยและเกิดภาวะทุพพลภาพ ผู้สูงอายุหญิงและชายซึ่งไม่มีทรัพย์สิน มีน้อยหรือไม่มีการเก็บออม ไม่ได้รับเบี้ยบำนาญหรือเงินประกันสังคม หรือผู้ซึ่งอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำหรือไม่แน่นอน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานหรือสมาชิกครอบครัวที่จะพึ่งพาในอนาคตมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่มีที่พักอาศัยและอยู่ในสภาพที่ขาดแคลน

2.6.2 การทำงาน (Work) หากประชาชนได้รับสวัสดิการที่ดีในการทำงาน เช่นได้รับการปกป้องอันตรายจากการทำงาน สามารถเข้าสู่วัยสูงอายุที่ยังมีส่วนร่วมเป็นกำลังแรงงานของประเทศมากขึ้น ดังนั้นควรสนับสนุนให้ทุกประเทศตระหนักถึงการนำแนวคิดผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive) มาใช้ประเทศที่พัฒนาแล้วมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานยาวนานยังมีปัญหาในการปฏิบัติ เพราะเมื่อมีการ

ว่างงานมากขึ้นจะมีนโยบายลดแรงงานสูงอายุด้วยการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดเพื่อเป็นการหางานให้กับประชากรวัยหนุ่มสาว

2.6.3 การปกป้องทางสังคม (Social Protection) ทุกประเทศทั่วโลก จัดให้ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันค่านิยมการอยู่อาศัยร่วมกันของคนหลายรุ่นหลายวัยเริ่มเสื่อมคลายลง ประเทศต่างๆ ใช้เครื่องจักรแทนแรงงานคน จึงต้องมีการจัดเตรียมนโยบายการจากระบบการปกป้องทางสังคมด้วย โดยการส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่สามารถหาเลี้ยงชีพได้ อยู่คนเดียว ประเทศที่พัฒนาแล้ววัดหลักประกันทางสังคมด้วย เบี้ยบำนาญชราภาพ โครงการเบี้ยบำนาญการทำงาน การออมด้วยความสมัครใจหรือการบังคับ โครงการประกันภาวะทุพพลภาพ การเจ็บป่วย การว่างงาน

จากการศึกษา แนวทางในพัฒนาภาวะพดผลงขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) สรุปลได้ว่า องค์การอนามัยโลกได้ให้แนวทางแก่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนา และช่วยเหลือประชากรสูงอายุในประเทศเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดย กำหนดแนวทางการพิจารณา ได้แก่ ปัจจัยที่ต้องคำนึงก่อนอื่น ได้แก่ เพศ และวัฒนธรรม เพื่อช่วยในการตัดสินใจ กำหนดนโยบาย หรือโครงการ ของแต่ละประเทศในการพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นผู้สูงอายุที่มีพดผลง ได้แก่ การบริการทางสุขภาพของรัฐ กำหนดพดกิจกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ กำหนดปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และทางสังคม รวมทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจ อันได้แก่ รายได้ การมีงานทำและการได้รับการปกป้องทางสังคม เช่น การให้ครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญในการสนับสนุนดูแลผู้สูงอายุ

4.4 ดัชนีวัดภาวะพดผลง

Kattika Thanakwang (2006) ได้กำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัดการสูงอายุที่มีภาวะพดผลง โดยใช้ องค์ประกอบของการมีภาวะพดผลง 3 ด้าน มาเป็นตัวกำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัด ประกอบด้วย 15 ตัวชี้วัด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 5

1. ดัชนีสุขภาพ

1.1 กิจกรรมทางร่างกาย

1.1.1 การออกกำลังกาย

1.1.2 ความสามารถทางด้านร่างกาย

1.1.3 ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

1.2 สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

1.2.1 ประเมินสุขภาพตนเองได้

1.2.2 มีสุขภาพจิตดี

1.2.3 รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้

2. ดัชนีการมีส่วนร่วม

2.1 มีงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

2.2 มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว

2.3 กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ อาสาสมัคร

3. ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง

3.1 หลักประกันทางการเงิน

3.1.1 มีรายได้

3.1.2 ใช้จ่ายให้พอเพียงกับรายได้

3.1.3 การออมเงิน

3.2 หลักประกันทางกายภาพ

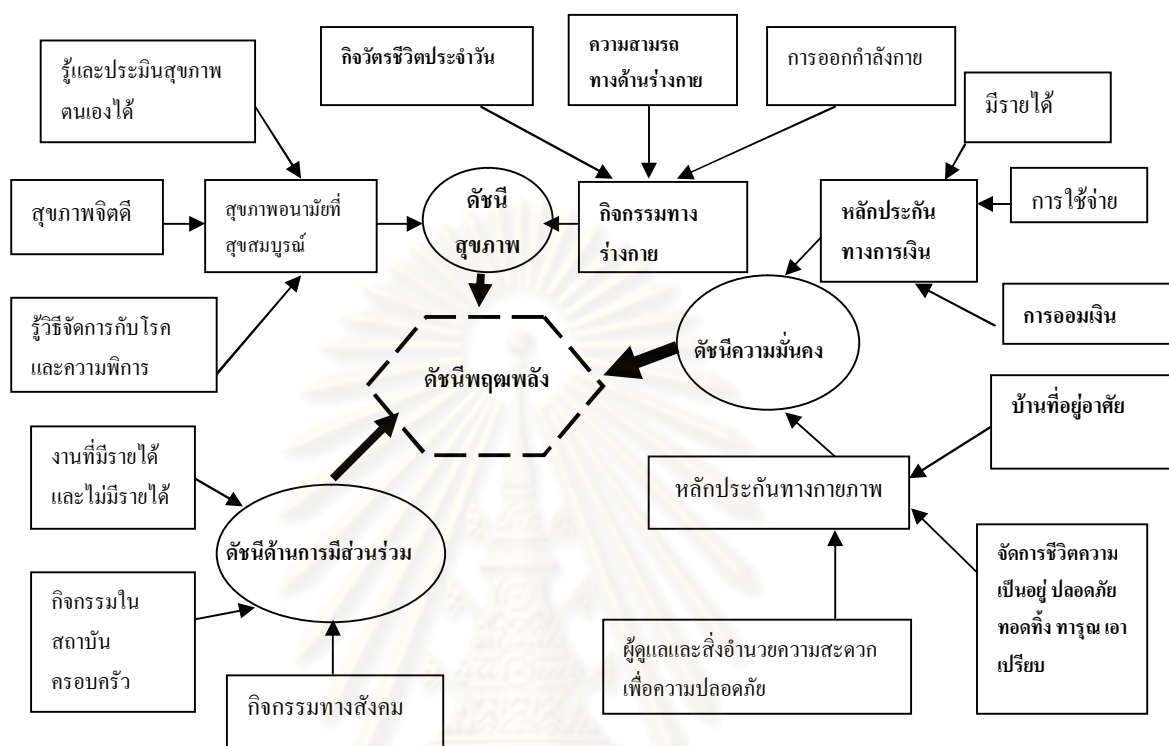
3.2.1 ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการติดต่อสื่อสารและเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นต้น

3.2.2 จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุณเขาเปรียบ

3.2.3 มีบ้านและที่อยู่อาศัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 5 แสดงดัชนีภาวะพัฒนาพลังที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน 15 ตัวชี้วัด (Active Ageing Index three Components and 15 indicators) (Kattika Thanakwang, 2006)



สรุปได้ว่าการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทย (Active Ageing) เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สุขภาพ (Health) 2) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) ได้อย่างต่อเนื่อง 3) ความมั่นคง (Security) ภายใต้กระบวนการที่มีเงื่อนไข 4 ประการ ดังนี้ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) 2) พึ่งพาตนเอง (Self – reliance) 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) 4) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously) ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า แนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกเหมาะสมนำมาเป็นหลักในการศึกษาในบริบทของกองทัพไทย ซึ่งเป็นองค์กรทางทหารที่มีข้าราชการที่ต้องเกษียณอายุงานทุกปี หากบุคคลเหล่านั้นได้มีการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังก่อนเกษียณอายุแล้วนั้น

จะทำให้พวกเขาเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคมได้อีกด้วย ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการพัฒนาภาวะพหุพลังนี้มาประกอบในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของกองทัพไทยโดยใช้แนวคิดวิทยาการสูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

ตอนที่ 5 แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

5.1 ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Rogers (1996) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึงความสมดุลย์ระหว่างการเปลี่ยนแปลง และการเจริญก้าวหน้าของบุคคลโรเจอร์มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติของการอยากเรียนรู้ บทบาทของครูต้องอำนวยความสะดวกโดยการจัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ตอบสนอง

Dewey (1983) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นวงจรของการลงกระทำ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่ หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่

Juch (1983) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ว่าเป็นวงจรการเรียนรู้ซึ่งเป็นตัวแทนของการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ ในระยะของวงจรแห่งการเรียนรู้ จะมีการจัดการเรียนการสอนโดยผู้สอน แต่ผู้เรียนเองก็สามารถจัดได้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นเรื่องปกติของกระบวนการในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ไปยังประสบการณ์อื่นๆ บางครั้งเหมือนกับวงจรการอบรม บางครั้งก็ผิดพลาดถ้าไม่เข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียน

Kolb (1984) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะแบบองค์รวมและมีความหลากหลาย ซึ่งรูปแบบในการพัฒนาผู้ใหญ่จะประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเรียนรู้ของประชาชน การเจริญงอกงาม และการพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จะเน้นบทบาทสำคัญของการปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ พยายามทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกใหม่ เกิดความรู้ใหม่

Pfeiffer and Balle (1988) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าเป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นผู้เรียนให้มีความรู้สึกที่ดีในการเรียนรู้เหมือนกับสิ่งที่เขาคิด การเรียนรู้จากประสบการณ์จะเกิดเมื่อบุคคลเกี่ยวข้องกับผูกพันในกิจกรรม การวิเคราะห์ทบทวนอย่างมีวิจารณญาณเชิงนามธรรมที่เป็นประโยชน์ให้เหตุผลในการทำงาน โดยอิงสมมุติฐาน

Evans (1994) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า หมายถึง ความรู้ และทักษะที่ได้รับ ประสบการณ์จากการทำงาน จากการปฏิบัติ และการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ โดยจะผ่านจากการศึกษาทุกประเภท หรือจากด้านสายอาชีพ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวิธีการเรียนรู้จากหนังสือ จากการบรรยาย การทดลอง ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นชุดวิธีการเรียนรู้วิธีหนึ่งจากหลายๆ ชุด

Luckman (1996) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ และคุณค่าจากประสบการณ์ตรง

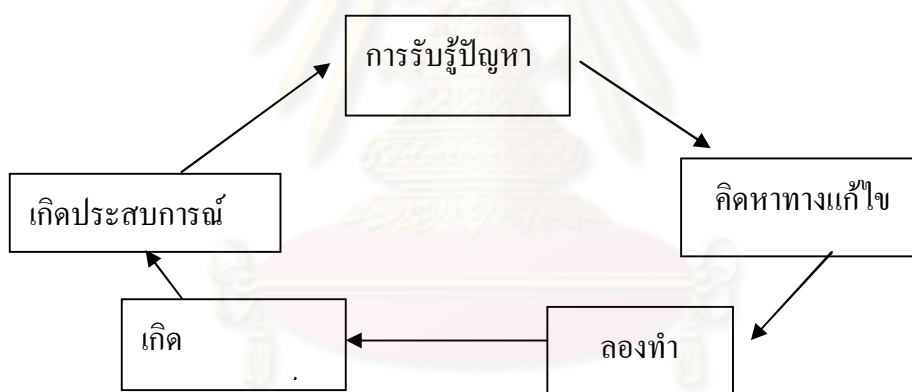
Craig (1997) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึงความรู้ ทักษะหรือความสามารถที่ได้รับจากการสังเกต การได้รับกระตุ้น หรือการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้โดยเข้าไปร่วมด้วยความสมัครใจ ร่วมปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ และนำไปประยุกต์ใช้ ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ จึงหมายถึงการเรียนรู้เพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านความรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเกิดได้ทั้งในชั้นเรียน นอกชั้นเรียน สถานที่ทำงาน การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเข้ามีส่วนร่วมเพื่อทดสอบทฤษฎี เพื่อตอบสนองผู้เรียนให้สามารถตอบคำถามและแสวงหาคำตอบได้ด้วยตนเอง

จากการศึกษา วิเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปได้ว่า ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นการเรียนรู้โดยเน้นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง โดยใช้ประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลเป็นพื้นฐานความรู้ในการพิจารณาทบทวน ไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผล และผู้เรียนพยายามตีความ และสรุปเป็นความรู้ใหม่สำหรับตนเองเกิด เป็นประสบการณ์ใหม่ของตนเอง การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ และสร้างความท้าทายรวมทั้งเป็นรูปแบบที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี

5.2 แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

Dewey (1983) ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ว่าเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่ หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรของการลงกระทำโดย เริ่มจากการรับรู้ปัญหาแล้ว เริ่มหาทางแก้ปัญหาจากนั้น ลงกระทำจนเกิดประสบการณ์ จากผลของการกระทำและในที่สุดผู้เรียนจะสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยการยืนยันในความรู้เดิมหรือเกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมเป็นความรู้ใหม่ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เป็นวงจรมี จะทำให้การสร้างความรู้ในรูปของการปรับเปลี่ยนความรู้ กลายเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย มีคุณค่าและนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้สำหรับผู้ใหญ่ในชีวิตประจำวันที่เป็นจริง เกิดประโยชน์สูงสุดของวงจรการลงกระทำ คือการทำให้ผู้ใหญ่มีประสบการณ์การคิดและกระทำ และคิดไตร่ตรองจนเกิดความหมายครั้งแล้วครั้งเล่า จนเกิดการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ รายละเอียด ดังแสดงในแผนภาพที่ 6

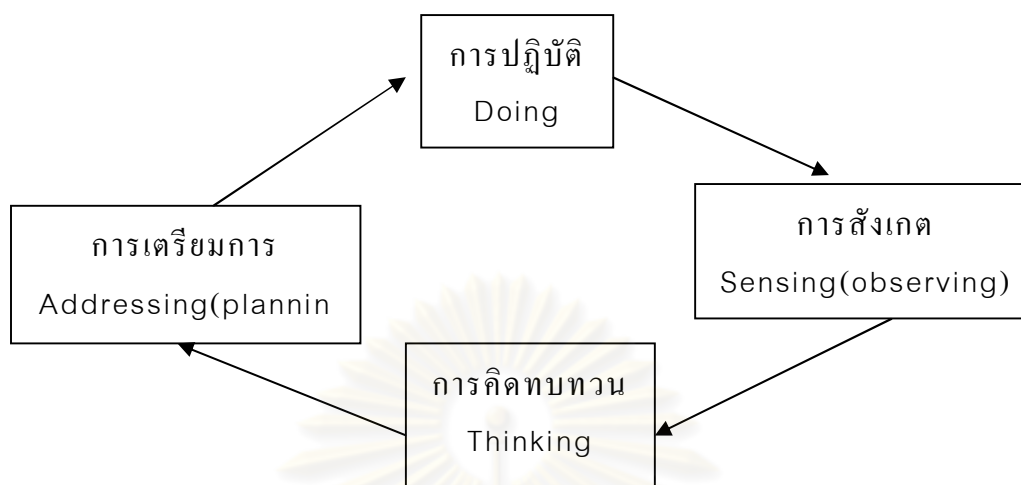
แผนภาพที่ 6 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ของ Dewey (1983)



Juch (1983) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเสนอเป็นวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งจะมีความเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเสนอว่า วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมี 4 ระยะ คือ รายละเอียดดังแสดงในแผนภาพที่ 7

1. การปฏิบัติ (Doing) เป็นการปฏิบัติกิจกรรม
2. การรับรู้ หรือการสังเกต (Sensing or observing)
3. การคิดทบทวน (Thinking)
4. การเตรียมการ หรือการวางแผน (Addressing or planning)

แผนภาพที่ 7 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Juch(1983)



Kolb (1984) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ว่า เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ โดยการเรียนรู้อาจจะเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่งของวงจรแห่งการเรียนรู้ก็ได้แต่ต้องดำเนินการให้ครบวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ที่ Kolb เสนอ ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง มีรายละเอียดแสดงในแผนภาพที่ 8

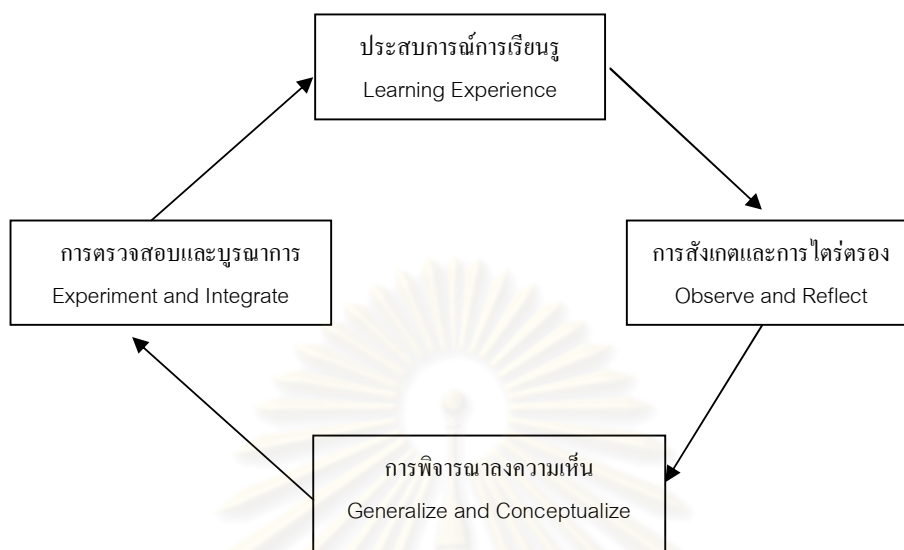
1. ประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นส่วนประกอบของชีวิต ประสบการณ์จะนำไปสู่การรวบรวมความสามารถในการจัดการที่ยิ่งใหญ่ เป็นความสัมพันธ์ที่มีค่า ซึ่งประสบการณ์อาจจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทั้งการยอมรับและการปฏิเสธ

2. การสังเกตและการไตร่ตรอง (Observe and Reflect) การเรียนรู้ที่ดีที่สุด โดยการให้ผู้เรียนได้มีการสะท้อนกลับ มีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์

3. การพิจารณาลงความเห็นและการสร้างแนวคิด (Generalize and Conceptualize) เป็นการรวบรวมความรู้เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดอื่นๆ ที่ได้จากประสบการณ์ในอดีต และความรู้ที่ได้จากการกระทำ หรือได้รับความรู้จากข้อมูลจากครูผู้สอน การสนทนาพูดคุย แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของตนเอง

4. การตรวจสอบและการบูรณาการ (Experiment and Integrate) เป็นสิ่งท้าทายที่ดีที่สุด คือการฝึกปฏิบัติจริง เป็นการทดลองฝึกปฏิบัติและตรวจสอบ เพื่อการลองผิดลองถูกเป็นการตรวจสอบแนวคิดหาความจริงในสถานที่แตกต่างกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

แผนภาพที่ 8 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1984)



ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นทฤษฎีที่เป็นลักษณะบูรณาการเป็นแบบองค์รวมที่มีแนวคิดในเรื่องประสบการณ์ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรม ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ซึ่งรวมทั้งความรู้และทักษะที่ได้รับนอกจากเอกสารหรือจากการฟังบรรยาย แต่ได้จากการทำงาน จากประสบการณ์จริงในชีวิตและจากการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จะประกอบด้วย สาระและประเด็นที่เกี่ยวข้องที่มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย (Kolb, 1984)

1. นโยบายทางสังคมและการปฏิบัติกิจกรรม
2. พื้นฐานความสามารถทางการศึกษา
3. การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาอาชีพ
4. การศึกษาประสบการณ์
5. การพัฒนาหลักสูตร

นอกจากนี้ Kolb ยังได้เสนอว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการเรียนรู้โดยทั่วไป ซึ่งคุณลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น จะประกอบไปด้วย

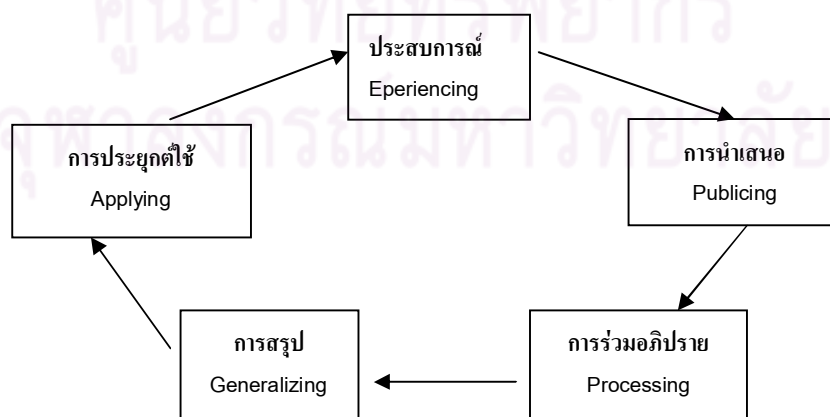
1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการไม่ใช่ผลลัพธ์
2. การเรียนรู้เป็นความต่อเนื่องภายใต้ประสบการณ์ของบุคคล

3. การเรียนรู้เป็นการแสวงหาทางออกในการแก้ไขปัญหา
4. การเรียนรู้เป็นองค์รวมเพื่อการพัฒนาปรับปรุง
5. การเรียนรู้เป็นความเชื่อมโยงระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม
6. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ความรู้

Pfeiffer and Jones (1983) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นกระบวนการเป็นขั้นตอนการปฏิบัติ การเรียนรู้ที่เป็นลักษณะของวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน โดยเรียกว่าวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ รายละเอียดแสดงในแผนภาพที่ 9

1. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการค้นหาและแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน และครูผู้สอนกิจกรรม
2. การนำเสนอประสบการณ์ (Publicing) ผู้เรียนจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการนำเสนอ ประสบการณ์ในอดีต การสังเกต การร่วมปฏิบัติสัมพันธ์ต่อกัน ในระหว่างปฏิบัติกิจกรรม
3. การเข้าร่วมอภิปราย (Processing) ผู้เรียนมีโอกาสตรวจสอบ และเข้าร่วมอภิปรายรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรม
4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่ (Generalizing) ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้รับมาผสมผสาน และกำหนดสร้างเป็นความรู้ใหม่
5. การประยุกต์ใช้ (Applying) ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องและสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง

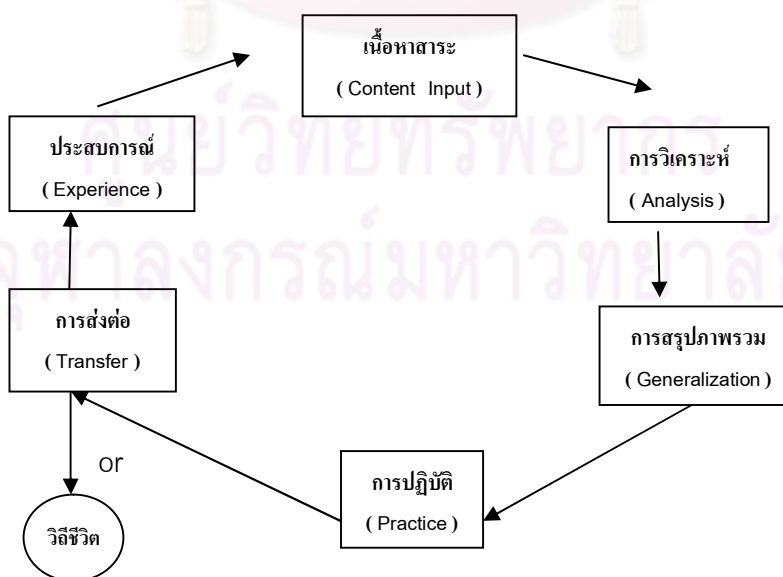
แผนภาพที่ 9 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983)



Tittly (1994) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า จะมีกระบวนการเรียนรู้เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ จำนวน 6 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดแสดงในแผนภาพที่ 10 ดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) ในขั้นตอนนี้จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ทบทวนประสบการณ์เดิมและให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ประสบการณ์ โดยผู้สอนต้องกระตุ้น สร้างแรงจูงใจโดยอาจใช้รูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การชมวีดีโอ ภาพยนตร์ หรือเกม
2. การนำเสนอเนื้อหาสาระ (Content Input) ผู้สอนต้องนำเสนอเนื้อหาสาระให้ผู้เรียนรับรู้ อาจใช้การบรรยาย การอ่านจากเอกสารคู่มือ การชมภาพยนตร์ หรือการอภิปรายร่วมกัน
3. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์ทบทวนประสบการณ์ โดยการใช้ข้อมูลที่ผู้สอนได้นำเสนอ การวิเคราะห์นี้อาจใช้เทคนิคการประชุมกลุ่มย่อย อภิปรายผลเพื่อหาข้อยุติ
4. การสรุปภาพรวม (Generalizations) เป็นการสรุปแนวคิดในภาพรวม หลังจากได้ข้อมูลและผ่านการวิเคราะห์มาแล้ว จะได้เป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง
5. การปฏิบัติหรือทดลอง (Practice or tryout) เป็นการทดลองปฏิบัติจริงเมื่อได้ผลสรุปของแนวคิดหรือประสบการณ์ใหม่ เพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยันในประสบการณ์ที่ได้รับ
6. การส่งต่อ (Transfer) เป็นขั้นตอนของการนำประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริงในสถานการณ์ต่างๆ และจะนำไปสู่การเกิดประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้

แผนภาพที่ 10 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Tittly (1994)

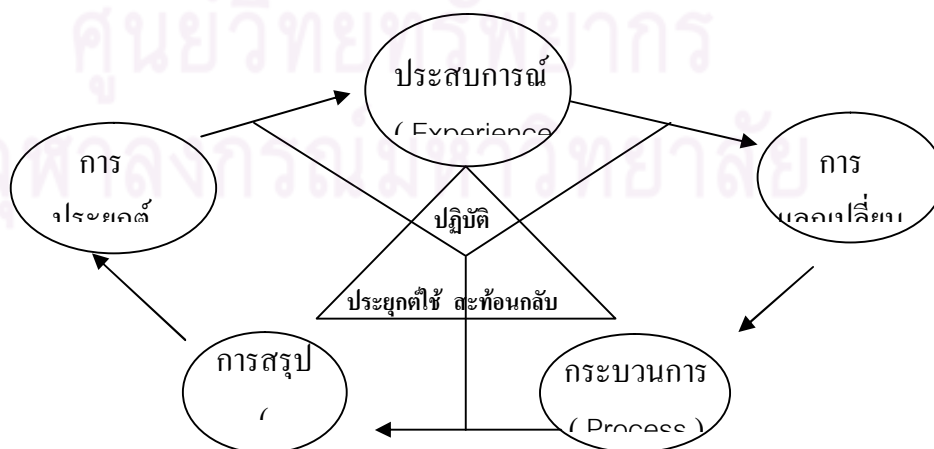


Goh (1998) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีวงจรการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนโดยได้เสนอแนวคิดที่ว่าในทุกรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีกระบวนการพื้นฐานจำนวน 3 ขั้นตอนประกอบด้วย การปฏิบัติ (Do) การไตร่ตรอง (Reflect) และการประยุกต์ใช้ (Apply) รายละเอียดวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Esther Goh มีจำนวน 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นการรับรู้ประสบการณ์จากการปฏิบัติจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรืออาจเป็นการกำหนดประสบการณ์ใหม่
2. การแลกเปลี่ยน (Share) เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล การสังเกต การไตร่ตรอง และนำเสนอข้อมูลวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล
3. กระบวนการ (Process) เป็นการถกเถียงอภิปรายผลข้อมูล การค้นหาประสบการณ์การวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล
4. การสรุปภาพรวม (Generalize) เป็นการสรุปภาพรวมและกำหนดเป็นประสบการณ์ใหม่ และทดสอบ ทดลองปฏิบัติจริง
5. การประยุกต์ใช้ (Apply) เป็นการนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

รูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh (1998) มีความครอบคลุมแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์หลายแนวคิด สามารถนำไปปฏิบัติได้ดั่งเป็นรูปธรรมและเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ได้ใช้ ทดลองกับผู้เรียนในมหาวิทยาลัย พบว่าได้ผลดีเป็นอย่างมาก รายละเอียดดังแสดงในแผนภาพที่ 11

แผนภาพที่ 11 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh (1998)



Jaques (1993) ได้เสนอแนวคิดและหลักการของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็น การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาทบทวนไตร่ตรองบนพื้นฐานจากประสบการณ์ แล้วนำไปสู่ เป้าหมายในการปฏิบัติ เพื่อดำเนินการทดสอบสมมุติฐานของตนเอง การปฏิบัติจะนำไปสู่การเพิ่ม ประสบการณ์ใหม่ การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นวงจรการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเหมือนเกลียว สว่าน การเรียนรู้จึงสามารถได้รับการสนับสนุนจากประสบการณ์เดิมในอดีต หรือการพิจารณา ทบทวนไตร่ตรองจากประสบการณ์ที่จัดขึ้น เช่น สถานที่ทำงาน การแสดง กิจกรรม การแสดง บทบาทสมมุติ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการพบกับเหตุการณ์จริง หรือประสบกับประสบการณ์ใหม่ หลังจากนั้นดำเนินการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างสนใจ บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นและนำมา วิเคราะห์วิพากษ์ ทบทวนอย่างมีวิจารณญาณเพื่อสรุปเป็นความรู้ใหม่ เป็นประสบการณ์ใหม่ ซึ่ง รูปแบบการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถจัดได้หลายรูปแบบ เช่น สัญญาการเรียนรู้ แพ้ มสะสมผลงาน การเรียนรู้จากวารสาร โครงการต่างๆ และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

Evans (1994) ได้เสนอแนวคิดของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นเทคนิคการสอน ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ และเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ประสบผลสำเร็จดีกว่า การเรียนรู้จากการอ่านหนังสือหรือจากระบบที่เป็นทางการ ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ จึงหมายถึงการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทุกชนิด งานทุกประเภท การจัดอบรม การสังเกต การ สัมภาษณ์ หรือ งานกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นการปฏิบัติภายใต้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กลยุทธ์ของการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ผ่านการวิเคราะห์วิพากษ์อย่างมีวิจารณญาณ อย่างเป็นระบบ โดยใช้ประสบการณ์เดิมของบุคคล ซึ่งการวิเคราะห์วิพากษ์อย่างมีวิจารณญาณโดย ใช้ประสบการณ์เดิมอย่างเป็นระบบ เป็นหัวใจของรูปแบบของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Conner (1997) ได้เสนอว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ จำเป็นต้องให้ความรู้เรื่อง ข้อมูลข่าวสารเป็นการเน้นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ เริ่มต้นด้วยการดู การฟังแล้วพยายาม ปฏิบัติด้วยตนเอง สร้างความสนใจและการปฏิบัติด้วยแรงจูงใจของตนเอง ตัวอย่างเช่น การขี่ จักรยาน การใช้คอมพิวเตอร์ การเต้นรำหรือการร้องเพลง เราจะต้องเน้นการปฏิบัติจากความถี่ ของการปฏิบัติและเลือกที่จะกระทำอย่างต่อเนื่อง หรือจะกระทำในลักษณะที่แตกต่างจากเดิม เราจะได้รับทักษะใหม่ โดยการสนับสนุนจากครู และจากการปฏิบัติของตัวเอง จากประสบ การณ์ จากการโต้ตอบมากกว่าจะจำได้จากการอ่านเอกสาร หรือฟังบรรยาย

Saljo (1979) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า มีระบบและขั้นตอนสำคัญในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับความรู้อื่น
2. เป็นการเรียนรู้ที่เป็นการจดจำ
3. เป็นการเรียนรู้ที่เพิ่มทักษะและวิธีการได้รับข้อเท็จจริงและสามารถใช้ได้ตามความจำเป็น
4. การเรียนรู้เป็นการสื่อสาร ให้ความหมายและเกี่ยวข้องกับการสื่อสารตลอดทุกวันของชีวิต
5. การเรียนรู้เป็นการเข้าใจในโลกและแปลเป็นความรู้

Sutherland (1997) ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเรียกว่า Kolb's Andragogy ซึ่งได้กำหนดคุณลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ไว้ 6 ประการ เป็นลักษณะที่สำคัญและมีผลต่อการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการซึ่งตรงกันข้ามกับผลลัพธ์
2. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องบนพื้นฐานของประสบการณ์
3. กระบวนการเรียนรู้ต้องการให้เกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมที่ขัดแย้งกับประสบการณ์ใหม่
4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการโดยรวมของการปรับเปลี่ยนให้เข้าโลกปัจจุบัน
5. การเรียนรู้เป็นผลของการกระทำซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม
6. การเรียนรู้เป็นกระบวนการของการสร้างความรู้

สวัสดิ ภูทอง (2546) ได้เสนอหลักการที่สำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์ 7 ประการ รายละเอียด ดังนี้

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นเรื่องที่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าบุคคลจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากประสบการณ์ของตนเองและนำมาทบทวนอย่างมีวิจารณญาณ
2. การเรียนรู้จากประสบการณ์จะได้ผลดีจากการปฏิบัติมากกว่า
3. การเรียนรู้จากประสบการณ์จะเป็นการแสดงพฤติกรรมและทัศนคติ และสามารถเกิดเป็นความรู้และความสามารถ
4. การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการสร้างความรู้เชิงรูปธรรม มากกว่าการอธิบายเชิงนามธรรม ให้การปฏิบัติจริง เห็นจริง และพิสูจน์ได้
5. การเรียนรู้จากประสบการณ์มองไกลออกไปนอกตัวความรู้ไปถึงทักษะ โดยบูรณาการการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ เพิ่มทักษะ
6. การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการยึดติดกับลักษณะสำคัญของการฝึกและผลสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ

7. การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเข้าใจและจดจำในระยะยาวนาน เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้กระบวนการที่สนุก มีแรงจูงใจ และมีรางวัล

จากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปได้ว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่เป็นวงจรรอบอย่างต่อเนื่อง หัวใจสำคัญของการเรียนรู้อยู่ที่ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ในตนของผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องมีบทบาทในการสนับสนุนผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนเป็นสำคัญ การได้มีส่วนร่วมในการวิพากษ์วิจารณ์ในประเด็นข้อปัญหาต่างๆร่วมกันของผู้เรียน ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการสร้างความรู้ โดยการสนทนานั้น จะต้องอยู่ภายใต้การสื่อสารอย่างสันติ จึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสำเร็จของการเรียนรู้

5.3 การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

5.3.1 องค์ประกอบที่มีผลต่อความสำเร็จของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Loacke (1986) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ ซึ่งมีมากกว่า 50 รูปแบบ ขึ้นอยู่กับโปรแกรม และเป้าหมายของผู้จัด และผู้เรียน สถานการณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีผลต่อผลลัพธ์ด้านการศึกษาในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อความสำเร็จของการเรียนรู้ 14 ประการ ดังนี้

- 1) มีเป้าหมายที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน
- 2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องพิจารณาความเป็นจริงของผู้เรียน
- 3) ปัจจัยทางกายภาพและปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- 4) ความเหมาะสมของโอกาส ระดับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น
- 5) การจัดรูปแบบเป็นลักษณะแบบบูรณาการ
- 6) ความสมดุลระหว่างการปฏิบัติและการทบทวนไตร่ตรอง และการนำไปประยุกต์ใช้
- 7) การจัดการประสบการณ์การเรียนรู้ต้องเป็นลักษณะที่ตอบสนองบุคคลมีความต่อเนื่องและการพัฒนา
- 8) การจัดเตรียมโอกาสสำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่
- 9) ผู้เรียนมีบทบาทในการวางแผนการกำหนดและเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม
- 10) บทบาทผู้เรียนรู้จากประสบการณ์จะเป็นทั้งผู้นำที่ทำงานและเป็นผู้แนะนำ
- 11) ความรับผิดชอบของผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม
- 12) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสังคม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

- 13) การประเมินผลและการสะท้อนความก้าวหน้าในการเรียนรู้
- 14) ผลลัพธ์ของการเรียนรู้ที่เป็นจริงและมีความสำคัญ

5.3.2 ประโยชน์ที่ผู้เรียนได้รับจากการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ 17 ประการ ได้ดังนี้ (Loacke, 1986)

- 1) เป็นการพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคล
- 2) พัฒนาทักษะของผู้เรียนเพิ่มขึ้น
- 3) พัฒนาทักษะระหว่างบุคคลในการดำเนินกิจกรรม
- 4) เป็นการสร้างโอกาสของผลลัพธ์ให้มีประสิทธิภาพ
- 5) สร้างเครือข่ายการเรียนรู้
- 6) พัฒนาทักษะอาชีพให้ก้าวหน้า
- 7) เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ เป็นการนำทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ
- 8) พัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา
- 9) พัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพตนเองให้ชัดเจน
- 10) เป็นการปฏิบัติจริงภายหลังจากการเรียนรู้ทางทฤษฎี
- 11) เป้าหมายที่ชัดเจนจะเป็นแรงจูงใจในชั้นเรียนได้เป็นอย่างดี
- 12) เข้าใจความคาดหวัง ความต้องการของแรงงาน
- 13) เกิดมุมมองที่เป็นจริงในการจ้างงาน
- 14) สร้างมิตรภาพและความจงรักภักดีในที่ทำงานและองค์กร
- 15) เข้าใจวิถีชีวิตที่เป็นจริง
- 16) พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
- 17) เพิ่มทักษะการตัดสินใจ

5.3.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์

5.3.3.1 ปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี 15 ประการ (Kolb, 1993) ดังนี้

- 1) การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนรู้
- 2) มีความสำเร็จในการเรียนรู้
- 3) ผู้สอนมีความรับผิดชอบและกระตุ้นผู้เรียนอยู่เสมอ
- 4) ผู้สอนใช้วิธีการสนับสนุนการเรียนรู้ในเชิงบวก
- 5) ผู้สอนให้ความสนใจและมีความตระหนักรู้
- 6) ผู้สอนสนับสนุนการเรียนรู้และกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง

- 7) ผู้สอนสร้างสภาพที่ท้าทายที่เหมาะสม
- 8) มีความปลอดภัยมั่นคงในการเรียนรู้
- 9) ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะพบปะพูดคุย สร้างสัมพันธ์กันในสังคม
- 10) ผู้ใหญ่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร
- 11) มีแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมาย
- 12) ผู้ใหญ่ได้ฝึกปฏิบัติ และเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้
- 13) ผู้ใหญ่รู้ว่าจะใช้วิธีใดที่จะทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จได้ดี
- 14) มีการใช้ประสบการณ์ตนเอง และการยอมรับประสบการณ์
- 15) ผู้ใหญ่มีความเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่มีอยู่

5.3.3.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ 3 ด้าน รายละเอียดดังนี้ (Kolb, 1993)

1) ความคิดและกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นอุปสรรค

- 1.1) ความเป็นทางการและเป็นฝ่ายรับ
- 1.2) การควบคุมโดยผู้เชี่ยวชาญ
- 1.3) บทบาทการเป็นครู
- 1.4) ความเครียด
- 1.5) ทุกอย่างเป็นเรื่องนามธรรม
- 1.6) ความขัดแย้ง
- 1.7) ความเป็นส่วนตัว

2) ความกลัวในการเรียนรู้

- 2.1) ถูกขลาดและกลัวความล้มเหลวในอดีต
- 2.2) ถูกทำให้อับอาย
- 2.3) ไม่เกิดการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลง
- 2.4) ถูกรบกวน ถูกคุกคามความรู้เดิม
- 2.5) ถูกบังคับให้เป็นอาสาสมัคร
- 2.6) ความแตกต่างในส่วนบุคคล

3) สถานการณ์การเรียนรู้

- 3.1) ความล้มเหลว
- 3.2) ขาดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน
- 3.3) เป้าหมายไม่ชัดเจน
- 3.4) บรรยากาศไม่เป็นมิตร
- 3.5) กลุ่มไม่ดี

- 3.6) สิ่งแวดล้อมไม่สะดวกสบาย
- 3.7) ขาดผู้สนับสนุนที่ดี
- 3.8) ความล่าช้า
- 3.9) ได้รับความสนใจน้อย

5.3.4 วิธีการเรียนรู้ที่มีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่สำคัญ 4 ประการ รายละเอียด ดังนี้ (Weil and McGill, 1989)

5.3.4.1 วิธีการเรียนรู้ที่เน้นหนักเรื่องการเรียนรู้มีส่วนร่วม มีการประเมินและการยอมรับ รูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์ในการทำงาน ในการนำมาใช้เป็น ทรัพยากรในการเรียนรู้

5.3.4.2. วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นพื้นฐานหลักเพื่อนำไป สู่การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของการศึกษาภายหลังจากออกสถานศึกษาแล้ว

5.3.4.3. วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยใช้จิตสำนึกของกลุ่ม และ กระบวนการกลุ่ม

5.3.4.4. วิธีการเรียนรู้ที่มีความตระหนักในการนำตนเองและความก้าวหน้าของบุคคล

5.3.5 บทบาทผู้สอน และบทบาทผู้เรียน ดังนี้ (Rogers, 1996)

5.3.5.1 บทบาทผู้สอน

ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ผู้สอนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนโดยวิธีการต่างๆ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียนโดยไม่ครอบงำหรือ บังการความคิดผู้เรียน เปิดโอกาสให้คิดมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะเรียนรู้ ผู้สอนต้องมี เวลาให้กับผู้เรียนอย่างเพียงพอในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์หรือทำงานร่วม กันกับบุคคลอื่นที่มีความสนใจคล้ายกัน ผู้สอนต้องค้นหาสิ่งที่คุณเรียนสนใจ การจัดการเรียนการสอนให้เปิดกว้างยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจหรือทำกิจกรรมที่ตนสนใจ ผู้ สอนต้องจัดหาทรัพยากรในการเรียนรู้ให้พร้อมวัสดุ อุปกรณ์สื่อต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม Rogers (1996) เสนอว่าผู้สอนต้องดำเนินการดังนี้

1. จัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนโดยให้ความเป็นกันเอง แสดงความเห็นอก เห็นใจผู้เรียน และให้กำลังใจ สนใจสนทนาและไต่ถาม
2. ตอบสนองวัตถุประสงค์ผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนต้องเปิดกว้าง ยืดหยุ่น ให้โอกาสผู้เรียนเรียนรู้หรือทำกิจกรรมตามความสนใจ

3. จัดหาทรัพยากรให้เหมาะสม โดยจัดหาวัสดุอุปกรณ์ หรือทรัพยากรการเรียนรู้ให้พร้อม มีเพียงพอและเหมาะสม

4. ให้ความสมดุลระหว่างปัญญาและอารมณ์ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกในสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ มีเวลาให้แก่ผู้เรียน ให้เวลาอย่างเพียงพอในการเรียนรู้

5. แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดโดยปราศจากอคติ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน โดยวิธีการต่างๆ เช่นการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ไม่ครอบงำหรือบงการความคิดของผู้เรียน

5.3.5.2 บทบาทผู้เรียน

ในกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ อย่างแท้จริง สามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ การเรียนรู้จากประสบการณ์จะต้องเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการเรียนรู้ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ รูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์สำหรับผู้เรียน คือ สัญญาเรียนรู้โดยมีผู้สอนคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นการตกลงกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนในการเรียนรู้ โดยสรุปแล้ว Rogers (1996) เห็นว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อ

1. มีส่วนร่วมในกระบวนการและร่วมกำหนดทิศทางในการเรียนรู้
2. เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ เชื่อมโยงกับสังคม บุคคล และปัญหา
3. ประเมินผลด้วยตนเอง ทราบความก้าวหน้า และผลสำเร็จของการเรียนรู้

Lee and Caffarella (1994) กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนี้

1. เป็นผู้ลงมือทำกิจกรรม พยายามค้นหาและแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
2. ให้ความช่วยเหลือกันและแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกัน
3. แสดงความคิดอย่างอิสระ
4. มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม
5. ทำความเข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมายและทำงานร่วมกับกลุ่มได้ดี

Rogers (1996) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ให้เกิดคุณภาพจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของผู้เรียน 4 ประการ คือ

1. ความเกี่ยวข้องของบุคคล
2. ผู้เรียนเป็นผู้เริ่ม
3. ประเมินโดยผู้เรียน
4. ผลลัพธ์การเรียนรู้เกิดที่ผู้เรียน

Conner (1997) ได้เสนอแนวทางในการจัดการการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้รับผลสำเร็จและประโยชน์สูงสุด ผู้จัดจะต้องดำเนินการ ดังนี้

1. การให้ข้อมูลข่าวสารอย่างถูกต้องและเพียงพอ ตรงไปตรงมา
2. การทบทวนไตร่ตรองแง่มุมต่างๆ ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับชีวิต
3. เปรียบเทียบวิธีการที่ดีกับประสบการณ์ที่ได้รับ
4. ค้นหาข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ และเน้นรูปแบบการบูรณาการเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

พรปภัตสร ปริญาญกุล (2546) ได้สรุปบทบาทของผู้เรียนที่เรียนรู้เชิงประสบการณ์จากต่างประเทศดังต่อไปนี้

1. ตอบคำถามหรือทำแบบทดสอบหรือศึกษาประเด็นที่ต้องตอบคำถามเป็นกลุ่ม โดยแบ่งบทบาทไปแสวงหาความรู้ โดยใช้สื่อหลากหลายเพื่อนำไปสู่การหาคำตอบ
2. ค้นหาคำตอบโดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในการหาข้อมูลและบันทึกผลการค้นคว้า
3. นำเสนอการค้นคว้าคำตอบแก่ผู้ฟังกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการรายงาน การแสดงผลงานให้กับผู้เรียนกลุ่มอื่น
4. ร่วมสรุปประเด็นความรู้ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากเนื้อหาวิชาในตำราอย่างไร
5. นำวิชาความรู้ไปประยุกต์ปฏิบัติจริงทั้งในและนอกห้องเรียน

สรุปผู้เรียนมีบทบาทในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ดังนี้ (Lee and Caffarella, 1994; Rogers, 1996; Conner, 1997; และพรปภัตสร ปริญาญกุล, 2546)

1. ให้ความช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกัน และแสดงความคิดอย่างอิสระ
2. มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม
3. เป็นผู้ลงมือทำกิจกรรม พยายามค้นหาและแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
4. นำเสนอการค้นคว้าคำตอบแก่ผู้ฟังกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการรายงาน
5. การแสดงผลงานให้กับผู้เรียนกลุ่มอื่นและร่วมสรุปประเด็นความรู้ที่ได้รับ
6. นำวิชาความรู้ไปประยุกต์ปฏิบัติจริงทั้งในและนอกห้องเรียน
7. ผู้เรียนประเมินผลด้วยตนเอง ทราบความก้าวหน้าและผลสำเร็จของการเรียนรู้

สวัสดี ภูทอง (2546) กล่าวถึงปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงเกี่ยวข้องการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องเคารพ ความคิด และการเลือกการเรียนรู้ของบุคคล
2. การเรียนรู้จากประสบการณ์จะทำให้บุคคลเผชิญกับสถานการณ์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์นั้น
3. การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการจัดเตรียมโอกาสและความท้าทายในการสร้างบรรยากาศ หรือการสนับสนุน และการปฏิบัติทั้งความรู้ อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ
4. การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการสร้างหลักการของเหตุและผลพยายามปฏิบัติบางอย่างขึ้นมาใหม่ หรือแตกต่างอย่างมีนัยและมีเหตุผล
5. การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการสร้างและให้เวลาในการวิเคราะห์ห้อย่างใคร่ครวญจากจุดอ่อนให้เป็นที่ชัดเจน

5.3.6 การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์

Boyatzis, Cowen และ Kolb (1995) กล่าวว่า การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการประเมินกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเรียนการสอน การประเมินการปฏิบัติ และการทำงาน รวมทั้งการประเมินผลผลิตดังนี้

1. การประเมินผลกระบวนการเรียนรู้ เป็นการประเมินพัฒนาการของกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นระยะ
 2. การประเมินกระบวนการเรียนการสอน เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเชิงวิชาการรวมทั้งผลสัมฤทธิ์ของกระบวนการจัดการเรียนการสอน
 3. การประเมินการปฏิบัติ เป็นการประเมินกระบวนการปฏิบัติงานของผู้เรียน
 4. การประเมินผลผลิต เป็นการประเมินจำนวนและคุณภาพของงาน
- การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ข้างต้นจึงต้องใช้วิธีการและเครื่องมือการวัดผล สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรม โดยใช้แบบสำรวจรายการหรือแบบประเมินค่า เป็นต้น
2. การทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบทดสอบภาคปฏิบัติ แบบทดสอบวัดความสามารถจริง และแบบทดสอบทางวิชาการ เป็นต้น
3. การรายงานตนเอง โดยใช้แฟ้มสะสมงาน การบันทึกพฤติกรรม เป็นต้น
4. การวัดความสามารถในการปฏิบัติ โดยใช้แบบประเมินค่า แบบสัมภาษณ์ผู้เรียน เป็นต้น

5. การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถประเมินจากหลายด้าน นอกจากการประเมินผลการเรียนรู้จากผู้สอนแล้ว บุคคลภายนอกสามารถมีส่วนร่วมในการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้เรียนได้ เช่น สถานประกอบการ กลุ่มบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมของผู้เรียน หรือเห็นผลงานของผู้เรียน ก็สามารถประเมินงานของผู้เรียนได้เช่นกัน

Dixon (1999) กล่าวถึงวิธีการประเมินผลการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีวิธีการประเมินดังต่อไปนี้

1. ประเมินเป็นรายบุคคล เช่นการตอบคำถามระหว่างการจัดกิจกรรม การอภิปรายในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ การสอบปากเปล่า การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน อ่านบันทึกเหตุการณ์

2. การประเมินจากการฝึกปฏิบัติ โดยการกำหนดภาระงานเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม โดยใช้แบบสำรวจรายการ และการประเมินค่า

3. การประเมินผลตามสภาพจริง โดยการมอบหมายให้ผู้เรียนกำหนดเป็นภาระงาน และวางแผนการปฏิบัติด้วยตนเองในสภาพชีวิตจริง ประเมินผลโดยใช้แบบสำรวจรายการหรือแบบประเมินค่า

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการสร้างให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งความรู้ที่ได้รับนั้น เกิดมาจากความรู้ที่สร้างขึ้นภายในตนเองของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้ ความรู้ที่ได้รับจากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จะเป็นความรู้ที่ยั่งยืน เนื่องจากเป็นความรู้ที่ได้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นผู้สอนจึงต้องคำนึงถึงรูปแบบ วิธีการ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ อันได้แก่การประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งมีหลายวิธี มีการประเมินเป็นรายบุคคล การประเมินเป็นกลุ่ม โดยการทดสอบความรู้ การสังเกตพฤติกรรม การฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน การปฏิบัติในสภาพความเป็นจริง มีเครื่องมือในการประเมินเช่น แบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ แฟ้มสะสมงาน แบบประเมินค่า แบบสำรวจรายการ นอกจากนี้ผู้สอนเป็นผู้ประเมินแล้ว บุคคลภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียนสามารถเข้าร่วมประเมินผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ได้เช่นกัน

ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

6.1. ความหมายของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้บัญญัติให้แปลเป็นภาษาไทยว่า “กำหนดการ” ซึ่งหมายถึงระเบียบการที่บ่งบอกถึงขั้นตอนของงานที่จะต้องทำตามลำดับ

นิตา ชูโต (2527) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึง แนวคิด แนวทาง กิจกรรม หรือผลรวมที่เกิดจากกิจกรรมที่ได้จัดวางไว้ในโปรแกรมนั้นๆวางแนวคิดการจัดกิจกรรม หรือกลุ่มของกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างมีระบบระเบียบ มีงบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

Shroeder (1975) ให้ความหมายของคำว่า โปรแกรม ดังนี้

1. โปรแกรม เป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบของประเทศหนึ่งๆ
2. โปรแกรม หมายถึง กิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบที่จัดในองค์กรหนึ่งๆ
3. โปรแกรม หมายถึง กิจกรรมการศึกษานอกระบบที่จัดสำหรับประชาชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
4. โปรแกรม หมายถึง กิจกรรมการศึกษานอกระบบเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เปิดสอนหรือฝึกอบรมระยะสั้นๆ

Boyle (1981) ได้ให้ความหมายโปรแกรม (Program)ว่า เป็นสิ่งที่เกิดจากกิจกรรมการวางโปรแกรมที่นักการศึกษา มีอาชีพและผู้เรียนร่วมกันทำ กิจกรรมการวางโปรแกรมประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การสอน การประเมิน และการรายงานผล

Tyler (1983) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมว่า เป็นโครงร่างของงานที่จะกระทำหรือการจัดเตรียมแผนการที่จะทำ หรือชุดเหตุการณ์ที่รวบรวมไว้ ซึ่งรวมทั้งกิจกรรมทุกอย่างที่กระทำในค่ายหรือศูนย์ต่างๆ

Boone (1992) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึงผลรวมของความร่วมมือระหว่างนักศึกษานอกระบบโรงเรียนมีอาชีพกับผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผนการเรียนการสอน การประชาสัมพันธ์ การประเมินผลและการรายงานผล

สรุปได้ว่า โปรแกรม หมายถึง การจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เป็นความร่วมมือระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับผู้เรียน โดยเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่มีการจัดการอย่างเป็นระบบ และมีวิธีดำเนินงานอย่างเป็นขั้นตอน ประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผนการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล การรายงานผลและการประชาสัมพันธ์

6.2 ประเภทของโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

Boyle (1981) ได้จำแนกประเภทของโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. โปรแกรมเชิงพัฒนา (Development Programs) เน้นระบุปัญหาของกลุ่มคน ชุมชนที่ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จุดเริ่มต้นของโปรแกรมเกิดในสถานการณ์ที่คลุมเครือ มักไม่ทราบสาเหตุปัญหาที่แท้จริง แต่ทุกคนเห็นพ้องว่าควรมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ใช้ความรู้เป็นเครื่องมือนำไปสู่การแก้ปัญหา เป้าหมายของโปรแกรมเน้นเรื่อง องค์ความรู้ เจตคติ ทักษะความชำนาญในการประเมิน ถือว่ากลุ่มคนหรือชุมชนพัฒนาขึ้นในทางใดทางหนึ่งถือเป็นผลคุ้มค่าของการพัฒนาเชิงโปรแกรม ในการกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพัฒนาเน้นวัตถุประสงค์ตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก

2. โปรแกรมเชิงสถาบัน (Institutional Program) เน้นการพัฒนาปรับปรุงตัวบุคคลให้ก้าวหน้า เน้นการสอนเนื้อหาพื้นฐานทางด้านวิทยาการ (Discipline) การกำหนดวัตถุประสงค์ เน้นวัตถุประสงค์จากความรู้ในวิทยาการ เป็นโปรแกรมที่มีโครงสร้างและรูปแบบที่ชัดเจน มีการลำดับจัดวางเนื้อหาเป็นไปตามหลักวิชา การประเมินผลมุ่งวัดที่ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการพัฒนาส่วนบุคคล กิจกรรมในการถ่ายทอดความรู้ด้วยวิธีการเรียนการสอน

3. โปรแกรมเชิงสารสนเทศ (Informational Program) เน้นการแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้ระหว่างผู้จัดโปรแกรมกับผู้เรียนผ่านระบบสารสนเทศ เน้นข้อมูล ความรู้ที่มาจากการวิจัยกฎหมาย มาตรการใหม่ ๆ วิธีการใช้ความรู้เน้นการถ่ายโอนเนื้อหาสาระที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้ทันที การประเมินเน้นที่จำนวนผู้เรียน และปริมาณของสารสนเทศที่เผยแพร่ออกไป

สรุปได้ว่า โปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของBoyle (1981) แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ โปรแกรมเชิงพัฒนา (Development Programs) ที่มีวัตถุประสงค์มุ่งพัฒนาตามความต้องการกลุ่มบุคคลหรือชุมชน โปรแกรมเชิงสถาบัน (Institutional Program) มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ตัวบุคคลมีความรู้ ความสามารถตามหลักวิชาที่หลักสูตรกำหนด โปรแกรมเชิงสารสนเทศ(Informational Program) มีวัตถุประสงค์เพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้ใหม่ผ่านทางระบบสารสนเทศ

หลักการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 9 ประการ (Boyle, 1981) ดังนี้

1. การพัฒนาโครงสร้างขององค์กรเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการวิเคราะห์ ติความ และตัดสินใจว่าปัญหาหรือสถานการณ์ใดที่ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้น (organization and individual commitment)

2. ประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากร วิเคราะห์ความต้องการของบุคคลหรือปัญหาของชุมชน (situational analysis)

3. การกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง และจัดทำแผนปฏิบัติงาน (broad program objective)

4. การส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดผลที่พึงประสงค์ จากโปรแกรม (identification of resources and support)

5. การกำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุนด้านการเงินที่จะนำ มาใช้ในการ ประชาสัมพันธ์และในทางปฏิบัติ (program design)

6. การวางแผนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมและเอื้อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง ในกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม (instructional design)

7. การนำแผนการสอนไปปฏิบัติโดยเลือกรูปแบบและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียน เช่นวิธีการประชุมทางวิชาการ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การพบปะเป็นรายบุคคล การจัด โปรแกรมทางวิทยุและโทรทัศน์ ฯลฯ (action)

8. การพัฒนาวิธีการประเมินผลที่สะท้อนให้เห็นความรับผิดชอบและโปร่งใสเพื่อให้ผู้ที่ เกี่ยวข้องได้รับรู้ผลและคุณค่าของโปรแกรม (program's value)

9. การประชาสัมพันธ์คุณค่า และประโยชน์ของโปรแกรมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบไม่ว่าจะ เป็นผู้สนับสนุนด้านการเงิน ผู้เข้าโปรแกรม หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจโปรแกรม (communication of results)

6.3 แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน ของ Boyle (1981) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

Boyle (1981) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม 15 ข้อ ที่ควรพิจารณาเพื่อเป็น พื้นฐานในการดำเนินการโปรแกรมการศึกษานอกระบบ ดังนี้

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการจัดโปรแกรม (Establishing a Philosophical Basic for Programming) การวิเคราะห์ความเชื่อของผู้จัดโปรแกรมเป็นสิ่งที่สำคัญอันเป็นพื้นฐานในการ จัดทำโปรแกรม แม้จะเป็นสิ่งที่กระทำไม่ถ่วงน้ำหนัก ความเชื่อมีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกวิธีปฏิบัติ ในขั้นตอนของการวางโปรแกรม ตั้งแต่การเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ที่ต่างกัน ปัญหาและ สาเหตุซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ผู้ที่มีความเชื่อและปรัชญาต่างกันจะเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ต่าง กัน ความแตกต่างตามความเชื่อเชิงปรัชญามีผลในทุกขั้นตอนจนกระทั่งขั้นตอนสุดท้ายคือการ ประเมินโปรแกรมและการรายงานความสำเร็จของโปรแกรม

2. การวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหาและความต้องการ (Situational Analysis of Problems and needs) การวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหา และความต้องการเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการจัดทำโปรแกรม เนื่องจากขั้นตอนนี้จะนำไปสู่การกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของโปรแกรม การวิเคราะห์สถานการณ์เป็นการศึกษาวิเคราะห์แปลความพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายและชุมชนจุดเริ่มต้นของกระบวนการจัดทำโปรแกรมมักเริ่มจากสถานการณ์ที่คลุมเครืออาจกำหนดความต้องการที่ชัดเจนยังไม่ได้ หรือแม้มีการกำหนดความต้องการได้ แต่ก็อาจเป็นความต้องการที่มีใช้ความต้องการที่แท้จริงจึงยังต้องนำมาวิเคราะห์เลือก และจัดลำดับความสำคัญตามสภาพความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่ รวมทั้งตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่จะนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์

3. การมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำโปรแกรมของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย (involvement of potential clientele) ผู้จัดทำหรือผู้กำหนดโปรแกรมการศึกษานอกระบบต้องตัดสินใจในรายละเอียดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม เช่น ใครบ้างมีส่วนร่วม ควรมีส่วนร่วมอย่างไร มากน้อยแค่ไหน นำมาใช้ในการวิเคราะห์หลักซึ่งเท่าใด ให้น้ำหนักความสำคัญแค่ไหน การตัดสินใจดังกล่าวมีผลต่อการเลือกกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการมีส่วนร่วมรูปแบบของโปรแกรมและวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมของบุคคลเป้าหมาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต้องพิจารณาประกอบด้วย

4. ระดับความรู้ ปัญญา สถานะภาพสังคมของกลุ่มบุคคลที่จะมีส่วนร่วม (levels of intellectual and social development of potential clientele) กิจกรรมในโปรแกรมการศึกษานอกระบบเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ควรเน้นที่ผู้เรียนในสภาพชีวิตจริง และผู้เรียนเป็นผู้กระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ดังนั้น นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องให้ความสำคัญในประเด็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้น ผู้จัดโปรแกรมจึงควรให้ความสำคัญ กับความแตกต่างระหว่างบุคคลของกลุ่มคนที่เข้ามามีส่วนร่วม ในกระบวนการจัดทำโปรแกรม ความแตกต่างระหว่างบุคคลอาจเป็นทั้งปัจจัยในเชิงบวก และปัจจัยเชิงลบได้ทั้งสิ้น ผู้จัดทำโปรแกรมจึงต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนในการตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสมที่สุด

5. แหล่งข้อมูลเพื่อการพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์ (sources to investigate and analyze in determining program objectives) ผู้จัดโปรแกรมควรพยายามใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย จำนวนแหล่งข้อมูลมากและหลากหลายเท่าไรยิ่งช่วยให้การกำหนดวัตถุประสงค์ได้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการ มีความเป็นไปได้สูงมากเท่านั้น แหล่งข้อมูลที่มีนิยมนั้น คือ ผู้เรียนหรือประชาชนที่ร่วมโปรแกรมนั้นเอง ชุมชน สภาพเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมของผู้เรียน และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา ผู้จัดโปรแกรมควรพยายามใช้

ประโยชน์ให้มากที่สุด จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ยิ่งจำนวนแหล่งข้อมูลมากและหลากหลายเท่าไรก็ยิ่งช่วยให้การกำหนดวัตถุประสงค์ได้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการ ที่มีความเป็นไปได้สูงมากเท่านั้น ตามที่กล่าวมาแล้วที่ว่าโปรแกรมเชิงพัฒนามักเริ่มสภาพการณ์ที่คลุมเครือ ดังนั้นในการศึกษาแหล่งข้อมูลเบื้องต้น อาจกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ระดับหนึ่ง แต่เมื่อการศึกษาแหล่งข้อมูลและการดำเนินงานของกลุ่มเป้าหมายคืบหน้าไป ระดับความต้องการอาจพัฒนาอีกซึ่งมากเพิ่มขึ้น อาจทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงแหล่งข้อมูลในภายหลัง

6. ข้อจำกัดในด้านบุคคลและสถาบัน (Recognition of institution and individual constrains) การวางโปรแกรมการศึกษาผู้ใหญ่ ควรตระหนักในข้อจำกัดทั้งด้านบุคคลและด้านสถาบัน ข้อจำกัดเหล่านี้อาจปรากฏให้เห็นชัดเจนบ้างหรือมีอยู่แต่อาจไม่เห็นชัดเจน ข้อจำกัดเหล่านี้ประกอบด้วย 1) ปรัชญาเกี่ยวกับการวางโปรแกรมของสถาบันที่อาจเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งด้านประเด็นเนื้อหาในกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม 2) ทรัพยากรเงินและวัสดุที่อาจไม่เพียงพอสำหรับกลุ่มที่มีระดับสังคมเศรษฐกิจต่ำบางกลุ่ม 3) ความเชื่อบางชนิดของบุคคลภายนอก ผู้สนับสนุนทรัพยากรในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 4) ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของผู้บริหารโปรแกรม 5) ความเชื่อของบุคคลเป้าหมายและของชุมชน 6) ความเชื่อของผู้รับผิดชอบการวางโปรแกรมในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ข้อจำกัด เหล่านี้อาจหลีกเลี่ยงได้ถ้ามีการจัดการที่ดี ที่สำคัญผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมต้องตระหนักในความสำคัญของข้อจำกัดดังกล่าว และยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวางโปรแกรม

7. เกณฑ์สำหรับจัดลำดับความสำคัญ (criteria for establishing program priorities) ผู้จัดโปรแกรมมีโอกาสเผชิญกับความต้องการที่หลากหลาย และมีความจำเป็นด้วยกันทั้งสิ้น แต่อาจมีข้อจำกัดเรื่องเวลาและทรัพยากร การตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งที่ยาก การจัดลำดับความสำคัญ เป็นกระบวนการที่ช่วยในการตัดสินใจขั้นต้นของการจัดลำดับความสำคัญคือ กำหนดเกณฑ์ กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์เพื่อให้การตัดสินใจและจัดลำดับความสำคัญเป็นที่ยอมรับและสมเหตุสมผลตามสภาพการณ์จริง

8. ความยืดหยุ่นของแผนโปรแกรม (degree of flexibility of planned programs) ความยืดหยุ่นของแผนโปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เป็นหลักสำคัญของกรวางโปรแกรม การประเมินอย่างต่อเนื่องช่วยให้มีการปรับปรุงทิศทางของโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพความจริงทั้งในด้านทรัพยากรและปัญหา

9. การได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากอำนาจที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (legitimation and support with formal and informal power situation) ในหลายขั้นตอนของกระบวนการจัดโปรแกรมที่จำเป็นต้องเกิดการยอมรับและเห็นชอบเชิงกฎหมายและ

การสนับสนุนจากแหล่งอำนาจทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตัวอย่างเช่นในชั้นที่วางโปรแกรมและเจ้าหน้าที่เข้าไปศึกษากลุ่มเป้าหมาย หรือในชั้นที่องค์กรรับผิดชอบโปรแกรมเข้าไปในชุมชนชุมชน ซึ่งองค์กรท้องถิ่นมีบทบาทและอำนาจที่จะปฏิเสธหรือยอมรับและสนับสนุนกระบวนการวางโปรแกรมทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มศึกษาสภาพการณ์จนกระทั่งประเมินโปรแกรมผู้จัดโปรแกรม เจ้าหน้าที่โปรแกรมพึงสำรวจในประเด็นนี้ ซึ่งมีความละเอียดอ่อนเป็นอันมาก องค์กรท้องถิ่นที่มีหน้าที่ให้ความเห็นชอบเชิงกฎหมายอาจมีหลายองค์กร และหลายระดับ ผู้จัดโปรแกรมต้องศึกษาให้ชัดเจนล่วงหน้า การได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากแหล่งอำนาจในท้องถิ่นเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพและความสำเร็จของโปรแกรม

10. การเลือกและดำเนินการกิจกรรมการเรียนรู้ (selecting and organizing Learning experiences) ความหมายของการเรียนรู้ที่นิยมกว้างขวาง มักสรุปว่า การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมในความหมายนี้หมายรวมถึงการปฏิบัติ การคิดและความรู้สึก กรรมวิธีที่จะใช้อำนวยให้เกิดการเรียนรู้ก็จะสอดคล้องกับความเชื่อทางปรัชญาตัวอย่าง เช่น ตามความเชื่อของศึกษาผู้ใหญ่เชิงเสรีนิยม (Liberal Adult Education) วิธีการเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือ ผู้สอนเป็นผู้นำในการซักถามโต้ตอบ (dialectic) โดยผู้เรียนผู้ใหญ่ต้องอ่านทำความเข้าใจ คิด วิเคราะห์จากตำราที่ผู้สอนเป็นผู้แนะนำ ทั้งผู้เรียนและผู้สอนโดยใช้เหตุผลและความคิด กระบวนการนี้คาดหวังการเกิดปัญญา (Intellectual) ในตัวผู้เรียน ผู้สอนต้องเป็นผู้รอบรู้ในสาขาที่แนะนำผู้เรียน ผู้สอนต้องศึกษาและคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา ส่วนนักการศึกษาผู้ใหญ่ที่เชื่อในเชิงมนุษยนิยมที่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์แต่ละบุคคล มนุษย์แต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ (unique) และมีความแตกต่างระหว่างบุคคล มนุษย์มีธรรมชาติที่รักดี ต้องการพัฒนา ผู้สอนจึงมีบทบาทในการสนับสนุน สร้างสภาพเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนผู้ใหญ่รับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายใน (internal process) ของแต่ละบุคคล จากตัวอย่างข้างต้น ผู้จัดโปรแกรมจึงจำเป็นต้องตรวจสอบความเชื่อเชิงปรัชญาของตนเองและองค์กร สร้างเป็นกรอบความคิดเชิงปรัชญาแล้วจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จัดประสบการณ์การเรียนรู้ (learning experience) ให้สอดคล้องกับความเชื่อเชิงปรัชญาในการจัดการศึกษานอกระบบและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

11. การเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ (identify instructional design) ผู้จัดโปรแกรมยังต้องรับผิดชอบในการเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งเลือกวิธี (method) เทคนิค (technique) และเครื่องมือหรืออุปกรณ์ (device) ให้เหมาะสมกับเนื้อหา รูปแบบของกิจกรรม และผู้เรียนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ไม่มีวิธี เทคนิค และเครื่องมือใดที่ดีที่สุด การตัดสินใจเลือกใช้ควรใช้ข้อควรพิจารณาดังนี้คือ (1) วัตถุประสงค์ของการเรียน (2) ความสนใจ

และคุณลักษณะอื่นๆของผู้เรียนผู้ใหญ่ (3) ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (4) ความพร้อมของ เครื่องมือและทรัพยากร และ (5) ความสนใจความถนัดของผู้จัดโปรแกรม ในบางกรณีข้อมูลทั้ง ห้าประการนี้ อาจไม่สามารถหาได้ ผู้จัดโปรแกรมอาจต้องตัดสินใจบนพื้นฐานข้อมูลเท่าที่มี ที่ สำคัญต้องพิจารณาความเชื่อเชิงปรัชญาในการจัดการศึกษา

12. การใช้ประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์ (utilizing effective promotional priorities) ในชุมชนและท้องถิ่น มีโปรแกรมจำนวนมากที่แข่งขันกันเพื่อรับการสนับสนุนในทุกด้าน โปรแกรม การศึกษานอกระบบ แม้จะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อชุมชน ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นโปรแกรม แต่ จำต้องการประชาสัมพันธ์ทำให้บุคคล เป้าหมายและชุมชนมีความรู้สึกที่ดีความเข้าใจอันดี รับทราบ ความก้าวหน้า ปัญหา และอุปสรรค รวมทั้งช่วยสร้างความร่วมมือของบุคคลเป้าหมาย และชุมชน

13. การได้รับการสนับสนุนทรัพยากร (obtaining resources necessary to support the program) บุคคลเป้าหมายของโปรแกรมการศึกษานอกระบบในอนาคตมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น การสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ เช่น เงิน ความร่วมมือทางวิชาการทวีความจำเป็นมากขึ้นให้ เพียงพอ เพื่อความต่อเนื่องของโปรแกรมและคุณภาพของโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรมควรเปิด โอกาสให้ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจสนับสนุนทรัพยากรดังกล่าว เข้าร่วมในกระบวนการวาง โปรแกรมเพื่อความเข้าใจที่ดีและเพิ่มการยอมรับในโปรแกรمدังกล่าว

14. การประเมินประสิทธิภาพ ผลสำเร็จ ผลกระทบ (determining the effectiveness, result, and/or impact) การประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ เป็น สิ่งที่จำเป็นการประเมินโปรแกรมอย่างเป็นทางการและเป็นระบบอาจเป็นเรื่องสิ้นเปลือง ใช้ทั้ง เวลาและแรงงานมากเช่นเดียวกัน แต่การประเมินอย่างไม่เป็นทางการก็อาจ สร้างปัญหาเรื่องความไม่น่าเชื่อถือได้ ดังนั้นเป็นการยากที่ผู้จัดโปรแกรมต้องเลือกและตัดสินใจ

15. การประชาสัมพันธ์และรายงานผลโปรแกรม (communicating the value of the program to appropriate decision makers) เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน การรายงานผลสำเร็จ ของโปรแกรมให้ผู้สนับสนุนโปรแกรมทราบเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำ การรายงานควรแสดงให้เห็นถึง ความสำคัญของผลสำเร็จ รวมทั้งความเข้าใจในอุปสรรคและข้อจำกัดของโปรแกรม วิธีการ รายงานมีหลากหลาย ตั้งแต่ชนิดอย่างไม่เป็นทางการ จนถึงลักษณะเป็นทางการในรูปผลการ ประเมินหรือวิจัยเต็มรูปแบบ

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลั่งของ

ข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าว มีการกล่าวถึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดทำโปรแกรมเป็นปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำโปรแกรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ที่ได้รับความรู้และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดโปรแกรมจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุน กระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

6.4 กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

กระบวนการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boyle (1981)

Boyle (1981) นำเสนอกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในหนังสือ Planning Better Program โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนา

การพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนามีลักษณะสำคัญที่การกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เริ่มต้นจากสภาพความต้องการและปัญหาในชุมชนที่อาจจะไม่ชัดเจนในระยะเริ่มต้น และเมื่อมีการรวบรวมข้อมูลหรือทำกิจกรรมบางอย่าง วัตถุประสงค์ของโปรแกรมอาจมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นขั้นตอนพัฒนาโปรแกรมบางขั้นตอนอาจจะแยกออกจากกันโดยเด็ดขาด แต่บางขั้นตอนอาจดำเนินการในระยะใกล้เคียงกันหรืออาจสลับขั้นตอนกันได้ ขั้นตอนนี้อาจจะเกิดขึ้นตามลำดับมี 8 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม

- กำหนดพื้นฐานทางปรัชญาที่จะนำมาใช้ในการวางแผนโปรแกรมขององค์กร
- พิจารณาถึงความเชื่อหรือปรัชญาของนักพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับการจัดการเรื่อง การเรียนการสอน ลักษณะของผู้เรียน ผู้สอน การพัฒนาโปรแกรม
- พิจารณาเรื่องนโยบาย ระเบียบ แนวทางปฏิบัติและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย

- รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและในอดีตเกี่ยวกับสถานการณ์ในชุมชน ไม่ว่าด้านประชากร พื้นที่ ศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ลักษณะทางสังคม
- สันทนาและศึกษานุคคล กลุ่ม และองค์กรต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลต่อโปรแกรม

- ศึกษาแหล่งทรัพยากรต่างๆ ว่าจะนำมาใช้ได้อย่างไร เพียงพอหรือไม่ เช่น เงิน คนที่จะให้ความร่วมมือหรือแรงงาน อุปกรณ์วัสดุต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 พิจารณาและกำหนดผลที่ต้องการจากการพัฒนาโปรแกรม

- ใ้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกลั่นกรองความต้องการและปัญหาเพื่อกำหนดกำหนดเป็นผลที่พึงประสงค์จากการพัฒนาโปรแกรมซึ่งควรเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมเศรษฐกิจหรือสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาอาจถูกกำหนดโดยที่ปรึกษาพร้อมกับกลุ่มผู้รับบริการ

- ระบุผลที่พึงประสงค์และพัฒนาให้เป็นวัตถุประสงค์เฉพาะ(Specific Objectives) ถ้าหากเป็นเรื่องเกี่ยวกับผู้รับบริการควรได้ความรู้ขั้นต่ำในเรื่องใด ระบุให้ชัดเจนว่าจะสอนอะไร และต้องการการเปลี่ยนแปลงในลักษณะใดบ้างใดเกี่ยวกับการกระทำหรือความเชื่อและจะต้องให้ความรู้ในเรื่องใดบ้างตลอดจนพิจารณาระดับความรู้ที่มีอยู่ของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

- จัดลำดับผลที่พึงประสงค์จากการพัฒนาโปรแกรมว่า(1) วัตถุประสงค์เฉพาะตรงกับการวิเคราะห์ความต้องการและสถานการณ์ปัญหาหรือไม่ (2) วัตถุประสงค์เฉพาะดำเนินการได้ในสภาพความเป็นจริง ตามเงื่อนไขของกลุ่มผู้รับบริการนี้ งบประมาณและเวลาที่มีอยู่ (3) ผลที่พึงประสงค์

- ตอบสนองความต้องการของคนส่วนมาก แต่มีความยืดหยุ่นสำหรับบุคคลบางคน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างไป

- ตัดสินใจลำดับความสำคัญของโปรแกรมโดยใช้เกณฑ์ว่าเรื่องใดมีความจำเป็นเร่งด่วนและสำคัญ โดยนำข้อมูลที่ได้วิเคราะห์มาจากชุมชนและกลุ่มบุคคล

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุน

- พิจารณาทรัพยากรที่จะต้องนำมาใช้ เช่น คน เวลา เงิน และวัสดุอุปกรณ์เพียงพอหรือไม่ และทรัพยากรเหล่านี้มีอยู่พร้อมเพียงเวลาต้องการใช้หรือไม่

- กำหนดบุคคลที่มีความชำนาญจากศาสตร์ต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

- พิจารณาว่าผู้ที่จะเป็นผู้นำในโปรแกรมมีเวลาที่จะร่วมโปรแกรมได้จริงหรือไม่

ขั้นตอนที่ 5 การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้

- พิจารณาและเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับตามประสบการณ์เดิมระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ และจัดลำดับเนื้อหาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

- ตัดสินว่าผู้พัฒนาโปรแกรมจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนมากน้อยเพียงใดในกระบวนการเรียนการสอน

- กำหนดวิธีการเรียนการสอนและกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เช่น การฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา การปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือการผสมผสานวิธีการต่าง ๆ ที่ได้ยกเป็นตัวอย่าง วิเคราะห์ทฤษฎีและการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนพยายามใช้วิธีการใหม่ ๆ เมื่อสถานการณ์เอื้ออำนวย

- กำหนดหน้าที่ของคณะเจ้าหน้าที่และวิทยากร

- กำหนดและพัฒนาเอกสารที่จะต้องใช้เตรียมให้พร้อมและกำหนดเวลาที่จะใช้ในการนำเสนอ

ขั้นตอนที่ 6 แผนปฏิบัติการ

- เลือกเนื้อหาวิชา กิจกรรม และสภาพการเพื่อ (1)สร้างความสนใจ(2) ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะทำให้บรรลุผลที่คาด หรือ(3) สามารถติดตามผลได้

- ดำเนินการเรียนการสอนให้มีความต่อเนื่องและเพื่อให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม

- ทำปฏิทินกิจกรรมที่แสดงให้เห็นกิจกรรมประชาสัมพันธ์ เวลาในการเตรียมเอกสาร การไปพบปะกลุ่มวิทยากร และการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติการและประเมินผล ปฏิทินกิจกรรมจะต้องประกอบด้วย (1) การจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้องและอย่างต่อเนื่อง (2) การระบุความรับผิดชอบของฝ่ายต่าง ๆ และเวลาเตรียมการ

- นำโปรแกรมไปแก้ไขปฏิบัติและแก้ไขปรับปรุง ดัดแปลงเมื่อเกิดความจำเป็นขึ้นใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 7 ความน่าเชื่อถือได้ของการใช้ทรัพยากร

- วางแผนให้มีการประเมินผลทุกขั้นตอน เช่น ประเมินแผนการสอนก่อนนำไปปฏิบัติ ประเมินความก้าวหน้าและคุณภาพของโปรแกรมขณะปฏิบัติงานและวางแผนเพื่อการประเมินผลครั้งสุดท้าย

- ในการประเมินผลทุกครั้ง ระบุว่าเมื่อมีเหตุผลอะไรที่มีการประเมิน และจะนำผลไปใช้อย่างไร

- ระบุเกณฑ์ที่จะใช้ในการประเมินโปรแกรม เช่น ตัวบ่งชี้วัดและข้อมูลต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้และมีการสร้างเกณฑ์การสังเกตประกอบการประเมิน

- กำหนดว่าจะต้องใช้ข้อมูลหลักฐานอะไรบ้าง และจะเก็บรวบรวมด้วยวิธีการอะไร จะใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลข้อมูลอย่างไร
- ประเมินผลและกำหนดว่าควรเสนอผลให้กับใคร ในรูปแบบใด

ขั้นตอนที่ 8 การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

- จัดทำรายงานหลายรูปแบบ เพื่อให้กลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน เช่นกลุ่มมหาวิทยาลัย ประชาชน กลุ่มที่ปรึกษากำหนดนโยบาย รูปแบบการเสนอรายงานอาจเป็นรูปแบบทางการและไม่เป็นทางการไม่ว่าจะเป็นการทำรายงานเป็นเอกสารประเมินผลหรือการพบปะสนทนา รายงานควรประกอบด้วย (1) ความจำเป็นที่ต้องมีโปรแกรมห้าง (2) โปรแกรมเป็นเรื่องอะไร (3) บทบาทของผู้ให้ความรู้ (4) ผลที่คาดหวัง (5) ประโยชน์ (6) การปฏิบัติงาน (7) ปฏิกริยาของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ติดตามด้วยการตอบคำถามหรือข้อสงสัยเพิ่มเติมโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและมีความเหมาะสมช่วยให้ความกระจ่างเกี่ยวกับโปรแกรม

2. กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบัน

โปรแกรมเชิงสถาบันมีรูปแบบที่เป็นทางการมากกว่าโปรแกรมเชิงพัฒนา ด้วยเหตุผลที่เป็นโปรแกรมที่ริเริ่มจากสถาบันผู้จัด การวิเคราะห์ความต้องการหรือเนื้อหาดำเนินการตามหลักวิชาการและพื้นฐานทางองค์ความรู้ โปรแกรมเชิงสถาบันจำนวนมากมีวัตถุประสงค์ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวคน เพื่อพัฒนาความสามารถของปัจเจกบุคคล ดังนั้นองค์กรหรือสถาบันจะเป็นผู้พิจารณาว่าควรปรับปรุงพัฒนาด้านปัญญา ด้านเจตคติ และด้านทักษะหรือสมรรถภาพอะไรบ้าง ได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้อง การที่โปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาเชิงบุคคล จึงเน้นการวิเคราะห์ตัวผู้เรียนเป็นหลักมากกว่า การวิเคราะห์สถานการณ์ในชุมชน ดังนั้น ในการวางแผนความจำเป็นจึงอยู่ที่การเลือกเนื้อหาทางวิชาการที่เหมาะสมและการจัดให้มีการต่อเนื่อง(Continuity) การเรียงลำดับ (Sequence) และการผสมผสาน (Integration)

โปรแกรมเชิงสถาบันจะถูกนำมาใช้เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทที่มีประกาศนียบัตร มีการรับรองผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การฝึกอบรมระหว่างประจำการ ฯลฯ ขั้นตอนในการวางแผนโปรแกรมเชิงสถาบันมี ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ

- กำหนดว่าใครจะเป็นกลุ่มผู้รับบริการ ถ้าหากกลุ่มดังกล่าวสังกัดสถาบัน องค์กร สมาคมวิชาชีพ หรือกลุ่มในชุมชน การประสานงานกับองค์กร และกลุ่มดังกล่าวจะช่วยให้ วัตถุประสงค์โปรแกรมกระจ่างขึ้น

- ศึกษาวิเคราะห์ภูมิหลังของกลุ่มผู้รับบริการว่ามีความต้องการ คุณลักษณะ ความสามารถ ปัญหา ฯลฯ อะไรบ้าง

- ศึกษาว่าหน่วยงานหรือองค์กรอื่นจัดโปรแกรมที่คล้ายคลึงกันหรือไม่ เพื่อไม่ให้เกิด ความซ้ำซ้อน

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหา

- พยายามเปรียบเทียบ ระดับความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหา ที่จะสอนซึ่งอาจจะ ใช้วิธีการทดสอบก่อนการเรียนการสอน

- ศึกษาประสบการณ์ภูมิหลังของ กลุ่มผู้รับบริการในด้านการศึกษา สถานภาพทาง สังคม เศรษฐกิจ ประสบการณ์ เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในโปรแกรมต่างๆในหลายกรณี ข้อมูล ดังกล่าวอาจจะหาได้จากผู้เข้าโปรแกรมก่อนการลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน

การพิจารณาเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับ เรียงตามลำดับของ ประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีข้อมูลประกอบการพิจารณาคือภูมิหลังที่อาจจะแตกต่างกันของผู้ เรียนเช่น ประสบการณ์เดิมระดับการศึกษา สถานะทางสังคม เป็นต้น นอกจากนั้นควร จะพิจารณาการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสมกับลักษณะและภูมิหลังของกลุ่มเป้าหมาย พิจารณาเลือกวิธีการแล้วจึงเลือกเทคนิคของกิจกรรม กำหนดอุปกรณ์ เครื่องมือตามความ เหมาะสม และกำหนดบทบาทของคณะเจ้าหน้าที่ตามแผนการสอน สรุปได้ดังนี้

- เลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนอย่างชัดเจน

- ประชาสัมพันธ์โดยวิธีหลากหลายที่เหมาะสม อาจผ่านสื่อมวลชน ผ่านหน่วยงาน

- กำหนดวิธีการเรียนการสอนและกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของ โปรแกรม เช่น การฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา การปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการผสมผสานวิธีการต่างๆ วิเคราะห์ทฤษฎีและการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การสอนทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน พยายามใช้วิธีการใหม่ ๆ เมื่อสถานการณ์เอื้ออำนวย

- กำหนดหน้าที่ของคณะเจ้าหน้าที่และวิทยากร

- กำหนดและพัฒนาเอกสารที่จะต้องใช้เตรียมให้พร้อมและกำหนดเวลาที่จะใช้ในการนำเสนอ

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ

ขั้นตอนการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ มีข้อควรพิจารณา 3 ประการคือ การกระตุ้นความสนใจให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ รวมทั้งกิจกรรมเสริมในการติดตามประเมินผลต่อผลหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม (follow-up) ขยายผลการอบรมโดยดำเนินกิจกรรมในลักษณะที่มีความต่อเนื่องเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และรวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค ปรับแผนการปฏิบัติตามความจำเป็น สรุปได้ดังนี้

- เลือกเนื้อหาวิชา กิจกรรม และสภาพการเพื่อ (1) สร้างความสนใจ (2) ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะทำให้บรรลุผลที่คาด หรือ (3) สามารถติดตามผลได้
- ดำเนินการเรียนการสอนให้มีความต่อเนื่อง และเพื่อให้ผู้เรียน เข้ามามีส่วนร่วม
- ทำปฏิทินกิจกรรมที่แสดงให้เห็นกิจกรรมประชาสัมพันธ์ เวลาในการเตรียมเอกสาร การไปพบปะกลุ่มวิทยากร และการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติและการประเมินผล ปฏิทินกิจกรรมจะต้องประกอบด้วย (1) การจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้องและอย่างต่อเนื่อง (2) การระบุความรับผิดชอบของฝ่ายต่าง ๆ และเวลาเตรียมการ
- สร้างสภาพเชื้อในการสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้รับผิดชอบโครงการ เพื่อทราบปัญหาอุปสรรค และการเปลี่ยนแปลง
- นำโปรแกรมไปแก้ไขปฏิบัติ และแก้ไขปรับปรุง ดัดแปลงเมื่อเกิดความจำเป็นขึ้น ใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลโปรแกรมในแง่มุมมองต่างๆ มีประโยชน์ต่อกระบวนการพัฒนาโปรแกรม ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรมควรจัดให้มีการประเมินในทุกขั้นตอน ซึ่งในการประเมินดังกล่าวจำเป็นต้องมีการเตรียมประเด็นและตัวชี้วัดซึ่งต้องรวบรวมเกณฑ์ที่ใช้ประกอบการพิจารณา เครื่องมือและผู้รับผิดชอบในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งรูปแบบ และเทคนิคการประเมินขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น วัตถุประสงค์ของโปรแกรม หรือการใช้ประโยชน์ของผลการประเมิน หรือผู้รับผิดชอบการประเมินเป็นต้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- วัดผลสัมฤทธิ์ที่เกิดในตัวผู้เรียน ถ้ามีการวัดความรู้เดิมของผู้เรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อดูความก้าวหน้าได้
- พิจารณาทบทวนแผนว่า ผู้เรียนอาจก้าวหน้าได้มากกว่านี้อีกหรือไม่ เพราะเหตุใด ผลสัมฤทธิ์ เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่
- ทบทวนแผนของกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม

3. กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสารสนเทศ

โปรแกรมเชิงสารสนเทศให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเนื้อหาความรู้อย่างทันที และทันสมัย ดังนั้นหน้าที่หลักของนักพัฒนาโปรแกรมคือกำหนดเนื้อหาสารสนเทศที่ทันสมัย และทันต่อสถานการณ์ในเรื่องใดบ้าง และควรใช้วิธีการใดที่ดีที่สุดในการนำเสนอสารสนเทศ เนื้อหาเรื่องใหม่ ๆ ที่ควรนำมาเพิ่มเติม ขั้นตอนการวางแผนโปรแกรมเชิงสถาบัน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดเนื้อหา โดยพิจารณาเนื้อหาความรู้ที่มีอยู่แล้วและความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ หรือเนื้อหาสารสนเทศที่ประชาชนร้องขอมา แล้ววางแผนหรือหาแนวทางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่จะช่วยให้ประชาชนได้รับสารสนเทศ

ขั้นตอนที่ 2 เผยแพร่ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร

ขั้นที่ตอนที่ 3 ประเมินผลการเผยแพร่ความรู้

ผู้วิจัยเลือกใช้ การพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของBoyle (1981)เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีวัตถุประสงค์ที่เน้นการพัฒนาที่ตัวบุคคล ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวคน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลนั้นมีศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาให้ข้าราชการของกองทัพไทยมีภาวะพุดมพลัง ที่เน้นตัวข้าราชการทุกคนโดยปัจเจกต้องมีความรู้และทักษะมีศักยภาพที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ซึ่งมีเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักวิชาการเพื่อสร้างองค์ความรู้ให้เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล เป็นสำคัญ

จากการศึกษาแนวคิดกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) พบว่าโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มีความเหมาะสมที่จะนำมาพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาความสามารถในตัวผู้เรียนให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านองค์ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมตามที่สถาบันหรือผู้พัฒนาโปรแกรมประสงค์จะให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน การพัฒนาโปรแกรมมีการดำเนินการเป็นขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เรียนที่ต้องการพัฒนา ขั้นตอนที่ 2 จัดทำเนื้อหาสาระและกิจกรรมสำหรับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวผู้เรียนที่ต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งต้องพิจารณาประสบการณ์ และภูมิหลังของผู้เรียน เพื่อจัดการเรียนการสอนให้กับผู้ที่มีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน หรือ การเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมในการให้ความรู้ ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และขั้นที่ 5 การประเมินผล เพื่อให้ทราบผลการจัดโปรแกรม และผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งแนวคิดโปรแกรมเชิงสถาบันของBoyle (1981) มีความสอดคล้องกับความต้องการ

ขององค์การอนามัยโลก WHO (2002) และกองทัพไทย ที่ต้องการพัฒนาให้ข้าราชการมีภาวะพุดมพลัง ซึ่งส่งผลให้บุคลากรของกองทัพไทยเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ มีชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข

ตอนที่ 7 รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

สุรินทร์ คล้ายรามัญ (2543) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการอบรม โดยใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยรับใช้สังคมเพื่อเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้นำชุมชนที่เป็นสตรี โดยการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองและมีการเปรียบเทียบความรู้ เจตคติและการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้นำชุมชนที่เป็นสตรี ก่อนและหลังที่ได้รับการอบรมโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยรับใช้สังคม โดยหลังจากการจัดอบรมแล้ว พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีเจตคติ ความรู้ และมีการมีส่วนร่วมทางการเมืองในระดับสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับฝึกอบรม และจากการติดตามผลการมีส่วนร่วมทางการเมืองของชุมชนที่เป็นสตรี พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้ารับการอบรม

สวัสดิ์ ภูทอง (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชน ชนบทภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความต้องการเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยมากที่สุด รองลงมาเป็นด้านการศึกษา รูปแบบการเรียนรู้มี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นการทบทวนประสบการณ์เดิม ขั้นประสบการณ์ใหม่ ขั้นการคิดวิเคราะห์ ขั้นการทดลอง และขั้นการนำไปใช้ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองหลังการเรียนรู้มีคะแนนการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 เงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการจัดรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย ประสบการณ์ ค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชุมชน

กษมา วุฒิสารวัฒนา (2548) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมการสอนคณิตศาสตร์ โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพะเยา โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์และแบบวัด

ความสามารถในการคิดแบบมีวิจารณญาณ โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการสอนแบบเน้นประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนโดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 50 ที่กำหนดไว้ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และมีความสามารถในการคิดแบบมีวิจารณญาณในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และมีความสามารถในการคิดแบบมีวิจารณญาณสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนการสอนแบบปกติ

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

Soon (1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมของประเทศเกาหลีโดยใช้การวิธีการสอนจากประสบการณ์รูปแบบของ Kolb ผลการวิจัย พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการพูดคุย ส่งเสริมการสะท้อนความคิด การประเมินตนเองและเปิดเผยตนเองช่วยให้เกิดปฏิริยาตอบรับด้านอารมณ์และพฤติกรรมซึ่งแตกต่างจากการสอนรูปแบบเดิม

Yan Fung Mok (1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะบทบาทและประสิทธิผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะบทบาทหน้าที่ที่มีผลต่อประสิทธิผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แก่ประสบการณ์เดิม การทบทวนไตร่ตรอง การสร้างความหมายจากประสบการณ์ ความรู้สึก การรับรู้คุณค่าของสังคมและอิทธิพลของวัฒนธรรม ความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น การมีอิสระในการเรียนรู้ของบุคคลแรงจูงใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และทักษะการเรียนรู้

Hammer (2000) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนโดยประยุกต์ใช้เทคนิคการสอนโดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า การนำเทคนิคการสอนโดยนำการเรียนรู้จากประสบการณ์มาใช้ในชั้นเรียน ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนเป็นกลุ่ม และมีผลทำให้การทำงานร่วมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Ewert (2002) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยใช้แบบฝึกหัดในหลักสูตรการบริหารการตลาด ผลการวิจัยพบว่าสถาบันการศึกษาที่สอนด้านธุรกิจมักจะทำให้ความสนใจกับการฝึกทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ดังนั้น การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นรูปแบบการสอน

ที่สำคัญซึ่งช่วยการพัฒนาร่วมกันเป็นทีม การสร้างทีมงาน การพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทักษะการรับฟัง รวมทั้งการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่า แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของตนเองและเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม จากการพูดคุยสนทนาสะท้อนความคิด ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริงและสามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ นอกจากนี้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีส่วนร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังในงานวิจัยของ สุรินทร์ คล้ายรามัญ (2543) สวัสดิ์ ภูทอง (2546) กษมา วุฒิสารพัฒนา (2548) Soon (1999) Yan Fung Mok (1999) Hammer (2000) และEwert (2002)

7.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะเหตุผลพลัง

งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะเหตุผลพลัง

ช่อทิพย์ บุญยานันท์ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในโรงเรียน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 319 คน ผลการวิจัย พบว่า (1)การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (2) ผู้ที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมีความพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณ (3) ผู้ที่มีสุขภาพดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี (4) ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ต่างกัน ไม่มีความแตกต่างกัน (5) การเตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในกลุ่มเพศ สถานภาพสมรสและระดับการศึกษาต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

มาลี ใหญ่สูงเนิน (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนกลุ่มอายุต่ำกว่า 28 ปี และกลุ่มอายุ 28 – 38 ปี มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรก และด้านที่อยู่อาศัย สำหรับด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีความต้องการปานกลาง ในส่วน ข้าราชการ กลุ่มอายุ 39 – 49 ปี และกลุ่มอายุ 50 – 60 ปี มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการทุกด้าน

สุภาวดี สว่างจิตต์ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าของตนเอง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานครมีลักษณะการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมตัวด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมยามว่าง ดูทีวี ฟังวิทยุ 2) การเตรียมตัวด้านร่างกาย ส่วนใหญ่รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ 3) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่ได้รับอากาศถ่ายเทสะดวกในห้องที่พัก 4) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่มีเงินออมและทรัพย์สินสมบัติ การมองเห็นคุณค่าของตนเอง 4 ประการ ได้แก่ 1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง ส่วนใหญ่ทำได้ที่สามารถขับถ่ายอุจจาระได้ทุกวัน 2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ส่วนใหญ่มีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรมในชุมชน 3) ความสำเร็จของตน ส่วนใหญ่มีความสุขที่อบรมบุตรหลานให้เป็นคนดี 4) ความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่มีความพอใจที่ได้ทำประโยชน์แก่บุตรหลานและสมาชิก พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 ประการ ได้แก่ 1) พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในการรักษาความสะอาดร่างกายและรับประทานอาหาร 2) พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยจะพักผ่อนตามคำแนะนำของแพทย์ 3) พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย ส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองตามคำแนะนำของแพทย์

ปาริชาติ ญาตินิยม (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ลักษณะภาวะพดุมพลัง กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอัตชีวประวัติและบรรยายลักษณะภาวะพดุมพลัง กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง ผลการวิจัย พบว่าลักษณะภาวะพดุมพลังกรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง ประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การไม่ยั้งทำกิจกรรมตลอดเวลา คือผู้สูงอายุทำ

กิจกรรมที่ตนชอบในยามว่างและกิจกรรมที่ทำในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก 2) การมีสุขภาพที่ดี คือการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณได้เหมาะสม และ 3) การมีความมั่นคงในชีวิต คือการที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนถึงปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่รายได้ ที่อยู่อาศัยและผู้ดูแล

เยาวลักษณ์ จิตตะโคตร (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สถานการณ์พหุผลพลงในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของมโนทัศน์พหุผลพลง ด้านสุขภาพ ด้านความมั่นคง และด้านการมีส่วนร่วมในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีระดับพหุผลพลงด้านสุขภาพดีที่สุดในสำหรับพหุผลพลงด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงมีระดับใกล้เคียงกัน คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านสุขภาพในปัจจุบันระดับปานกลางและให้ความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพและการวางแผนปฏิบัติตนด้านสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุระดับสูง สำหรับพหุผลพลงด้านการมีส่วนร่วมพบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการมีส่วนร่วม ในระดับต่ำ ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับต่ำ ตระหนักถึงความสำคัญเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับปานกลาง และมีการวางแผนปฏิบัติตนด้านการมีส่วนร่วมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุระดับสูง และสำหรับพหุผลพลงด้านความมั่นคงมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านความมั่นคงระดับปานกลาง ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านความมั่นคงระดับสูงและมีการวางแผนปฏิบัติตนด้านความมั่นคงอยู่ในระดับต่ำ

สิริชัย คำชมภู (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างต่อการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุด้านประชากรช่วยเหลือ ด้านครอบครัวเกื้อหนุน ด้านชุมชนช่วยเหลือ และด้านสังคม-รัฐเกื้อหนุน และลักษณะการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ด้านรายได้ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการในสังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี อายุระหว่าง 18-55 ปี จำนวน 244 คน ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการระดับ 4-6 มีทัศนคติต่อการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุในด้านประชากรช่วยเหลือ ด้านครอบครัวเกื้อหนุน ด้านชุมชนช่วยเหลือ และด้านสังคม-รัฐเกื้อหนุนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านโดยภาพรวมเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อด้านประชากรช่วยเหลือเป็นอันดับแรก ด้านครอบครัวเกื้อหนุนเป็นกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเป็นอันดับสอง

ด้านสังคม-รัฐก็อ่อนแอเป็นอันดับสาม และด้านชุมชนช่วยเหลือ เป็นอันดับสี่ สำหรับการศึกษาลักษณะ การเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ด้านสุขภาพ ด้านรายได้ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ อยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านในภาพรวมเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะการเตรียมการ เตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ ด้านสุขภาพเป็นอันดับแรก ด้านรายได้เป็น อันดับสอง และมีการเตรียมการด้านสังคมเป็นอันดับสาม

กฤษณี เสงฆธรรม (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพ ของบุคลากร กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการ เตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) และการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบ ความสำเร็จ (Successful Aging) และการเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็น บุคลากรกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ อายุระหว่าง 50-59 ปี จำนวน 286 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 55 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสด อัตราเงินเดือนอยู่ในช่วง 50,001-55,000 บาท การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กลุ่ม ตัวอย่างมีการเตรียมการด้านร่างกายสูงที่สุด รองลงมา คือการเตรียมด้านการเงิน และการเตรียมการ ที่อยู่อาศัยเป็นอันดับถัดมา ในส่วนการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างมี การเตรียมการด้านงานอดิเรกสูงที่สุด รองลงมาคือการเตรียมการด้านจิตใจและการเตรียมการด้าน การมีส่วนร่วมในสังคม ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยัง ประโยชน์ ในภาพรวมพบว่าเงินเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์โดย เพศและระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมการที่อยู่อาศัย และอายุ สถานภาพ รวมทั้ง เงินเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการด้านร่างกาย สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการ เตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการด้านจิตใจ และด้านงานอดิเรก และอายุ รวมทั้งสถานภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการด้านจิตใจ

วิทธิลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ (2552) ทศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูง อายุที่มีความสุขกับตนเอง ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมี ปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับ ครอบครัว ด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่น และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อ

การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน ด้านการมีส่วนร่วมกับชุมชน และการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุข 40 บางแค จำนวน 201 คน ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเองในระดับมาก ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย การส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตและการมีปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต และเพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว ด้านการมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการมีครอบครัวอบอุ่น อยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างตัวแปร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับตนเอง ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับครอบครัว และทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขเกี่ยวกับชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการศึกษางานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพื่อที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจะต้องมีการเตรียมตัวตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน อายุระหว่าง 39 - 60 ปี มีความต้องการในการเข้าโปรแกรมการศึกษาเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในด้าน ร่างกายจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัยและด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ดังในงานวิจัยของ ช่อทิพย์ บุญยานันท์ (2534) มาลีใหญ่สูงเนิน (2535) สุภาวดี สว่างจิตต์ (2546) สำหรับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลลงในกลุ่มนักศึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญในปัจจุบัน แต่จะให้ความสำคัญในอนาคตโดยเฉพาะด้านสุขภาพ ในกลุ่มข้าราชการที่มีอายุ 50 -59 ปี ได้มีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์มีการเตรียมตัวด้านร่างกายมากที่สุด และเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุประสบความสำเร็จมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกมากที่สุด ดังในงานวิจัยของเยาวลักษณ์ จิตตะโคตร (2549) กุณฑลี เงามแสงธรรม (2551) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาริชาติ ญาตินิยม (2547) และวิทธิลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ (2552) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะภาวะพหุผลลง 3 ลักษณะ คือ 1) การไม่อยู่หนึ่งทำกิจกรรมตลอดเวลา คือผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนชอบในยามว่างและกิจกรรมที่ทำในองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก 2) การมีสุขภาพที่ดี คือการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณได้เหมาะสม และ 3) การมีความมั่นคงในชีวิต คือการที่ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจปลอดภัย มีความรู้สึกแน่นอนจนถึงปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่รายได้ ที่อยู่อาศัยและผู้ดูแล ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ มาเป็นแนวทางใน

การศึกษาเพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลั่งของข้าราชการกองทัพไทย สำหรับเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานราชการที่จะมีอนาคตเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ คือเป็นผู้ที่มีภาวะพหุผลพลั่ง

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลั่ง

Kalt and Kohn (1975) ได้ทำวิจัย เรื่อง การสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้จะเกษียณ ถึงเนื้อหาความรู้ที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง ผลการสำรวจ พบว่า หัวข้อเรื่องที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง เรียงตามลำดับ ดังนี้ การประกันสุขภาพ ร้อยละ 92 เงินบำเหน็จบำนาญ ร้อยละ 87 การดูแลสุขภาพ ร้อยละ 68 ภาษีเงินได้ ร้อยละ 54 งานสำรอง ร้อยละ 52 การทำนิติกรรมต่าง ๆ ร้อยละ 46 งานอดิเรก ร้อยละ 37 โภชนาการและการออกกำลังกาย ร้อยละ 36 และเรื่องที่อยู่อาศัย ร้อยละ 34 ในทำนองเดียวกันกับการศึกษาในกลุ่มคนงานหญิง Printis (1980) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้จัดเรียงลำดับหัวข้อเรื่องที่ควรจัดอบรม ในโปรแกรมการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณไว้ดังนี้ เงินบำเหน็จบำนาญ ร้อยละ 90 การประกันสุขภาพ ร้อยละ 84 การวางแผนด้านการเงิน ร้อยละ 79 โปรแกรมสุขภาพ ร้อยละ 65 การทำพินัยกรรม ร้อยละ 58 และการจัดที่อยู่อาศัย ร้อยละ 58 นอกจากนี้อาจจะเพิ่มเติมในหัวข้อเกี่ยวกับภาษี ร้อยละ 51 การวางแผนเกี่ยวกับบอสังหาริมทรัพย์ ร้อยละ 41 เจตคติต่อการเกษียณ ร้อยละ 41 การหางานสำรอง ร้อยละ 38 การปรับตัวภายหลังการเกษียณ ร้อยละ 36 และความรู้เกี่ยวกับความชรา ร้อยละ 23 ตามลำดับ

Guralnik and Kaplan (1988) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายการเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี ในเมือง Alameda สหรัฐอเมริกา พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายการเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี ได้แก่ เชื้อชาติ ระดับรายได้ของครอบครัวที่สูง ปราศจากโรคความดันโลหิตสูง ปราศจากโรคข้ออักเสบ ปราศจากโรคปวดหลัง ไม่สูบบุหรี่ มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และบริโภคแอลกอฮอล์ในระดับปานกลาง

Kumelachew (1996) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การเตรียมพร้อมในการเกษียณอายุของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ จำนวน 1,039 ราย มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ถึงทัศนคติต่อการเกษียณ การรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ และพฤติกรรมการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณ โดยในเพศหญิงมีความแตกต่างกันในด้านสถานภาพทางตำแหน่ง และระยะเวลาใกล้เกษียณ สำหรับเพศชายนั้น มีความแตกต่างกันในด้านระดับการศึกษาและสถานภาพทางตำแหน่ง

ถึงแม้จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณแต่การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณและการจัดกิจกรรมสำหรับการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณยังคงค่อนข้างน้อย ซึ่งส่วนใหญ่ที่มีความต้องการให้หน่วยงานจัดกิจกรรมช่วยเหลือในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ นอกจากนี้ยังพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณนั้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการวางแผนเตรียมตัว โดยผู้ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารมากกว่าจะสามารถเตรียมตัวก่อนเกษียณได้ดีกว่า ซึ่งหน่วยงานควรจัดโปรแกรมการศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณให้กับบุคลากรตั้งแต่เนิ่น ๆ ในช่วงเวลาที่ยังทำงานอยู่

Hodkinson, Ford, Hodkinson, and Hawthorn (2008) ได้วิจัยเรื่อง กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในประเทศอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการเกษียณและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกกับขั้นตอนการดำเนินชีวิต และยังพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความต้องการในการรับบริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนมากขึ้นหลังจากเกษียณอายุงาน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพต่างประเทศ สรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเตรียมเกษียณอายุ มีผลในเชิงบวกกับการดำเนินชีวิตเป็นผู้สูงอายุ หน่วยงานควรจัดโปรแกรมดังกล่าวให้กับบุคลากรในช่วงเวลาที่ยังทำงานอยู่ เนื้อหาของโปรแกรมที่มีผู้สนใจต้องการให้จัดอบรม ได้แก่ เงินบำนาญบำนาญ การประกันสุขภาพ การวางแผนด้านการเงิน โปรแกรมสุขภาพ การทำพินัยกรรม การจัดที่อยู่อาศัย การวางแผนเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ การปรับตัวภายหลังเกษียณและความรู้เกี่ยวกับความชรา ปัจจัยในการทำนายนายการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีนั้น ขึ้นอยู่กับ เชื้อชาติ รายได้ และความเป็นผู้ที่ปราศจากโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้ออักเสบ การไม่สูบบุหรี่ การมีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติ และมีการบริโภคแอลกอฮอล์ปานกลาง นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่ได้รับข้อมูลมากกว่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณได้ดีกว่า ผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะสุขภาพของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ สำหรับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมตัวข้าราชการกองทัพไทยก่อนเกษียณอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดีต่อไป

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ การพัฒนาโปรแกรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยนำเข้า

ทำการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารมาเป็นพื้นฐานเพื่อกำหนด เป็นกรอบแนวคิดและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิด วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ
3. แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา
4. แนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
5. แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
6. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ประกอบด้วย
แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่

6.1 การเปรียบเทียบกระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของBoyle (1981)และโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป็นกรอบในการศึกษา ไว้ดังนี้

- 1.1 การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ 3 ด้าน
 - 1.1.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - 1.1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ
 - 1.1.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

2. แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะที่สำคัญของแนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

- 2.1 ด้านร่างกายและจิตใจ
- 2.2 ด้านรายได้และการใช้จ่าย
- 2.3 ด้านงานอดิเรก
- 2.4 ด้านที่อยู่อาศัย
- 2.5 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

3. แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาจากความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ มี 5 ประการดังนี้

- 3.1 ความต้องการการปรับตัว (Coping Needs)
- 3.2 ความต้องการการแสดงออก (Expressive Needs)
- 3.3 ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive needs)
- 3.4 ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs)
- 3.5 ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs)

4. แนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต ประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ด้าน ภายใต้อักระบวนการที่มีเงื่อนไข 4 ประการ ดังนี้

- 4.1 ปัจจัยหลัก 3 ด้าน
 - 4.1.1 สุขภาพ (health)
 - 4.1.2 การมีส่วนร่วมในสังคม (participation) ได้อย่างต่อเนื่อง
 - 4.1.3 ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม (security)
- 4.2 กระบวนการที่มีเงื่อนไข 4 ประการ
 - 4.2.1 ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment)
 - 4.2.2 พึ่งพาตนเอง (Self – reliance)
 - 4.2.3 ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone)
 - 4.2.4 ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously)

5. แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ 5 ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey (1938), Juch (1983), Kolb (1984), Pfeiffer and Jones (1983), Tittly (1994) และ Goh (1998) เป็นรูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์นำไปกำหนดวิธีการเรียนการสอน โดยผู้เรียนจะต้องผ่านการเรียนรู้ทั้ง 5 ขั้นตอน ดังแสดงในตารางที่ 2 และ 3 ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน รายละเอียดแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสบการณ์ (Experience) เป็นการทบทวนประสบการณ์เดิมที่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุโดยผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เป็นผู้ที่รับรู้และสามารถระบุปัญหาของผู้สูงอายุและปัญหาของการเตรียมและไม่เตรียมตัวเป็นผู้เกษียณอายุงานที่เกิดขึ้นหรือกำลังประสบอยู่ ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ แล้วนำประสบการณ์เดิมมาพิจารณาควบคู่กับประสบการณ์ใหม่ (Dewey ,1938 ; Juch ,1983; Kolb ,1984; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 ; and Goh, 1998)

ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ปัญหา เป็นการรับรู้ข้อมูล จากการสังเกต โดยการนำข้อมูลที่รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆในการเป็นผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุโดยนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีตเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดของปัญหา (Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; and Tittly, 1994)

ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนความคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัย (Critical) ผู้ใหญ่จะคิดวิเคราะห์ ทบทวนใคร่ครวญไตร่ตรอง โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตน กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นและได้ประสบมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เคยได้เรียนรู้มาในเรื่องการเป็นผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ นำมาวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เป็นการวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล (Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 ; and Goh, 1998)

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ จากการนำไปลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ภายหลังจากการนำไปปฏิบัติและได้ผลออกมาแล้ว ซึ่งผู้เรียนจะตีความจากผลลัพธ์ที่ได้ลงความเห็นและสรุปเป็นความรู้ใหม่โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบการสรุปความรู้ที่ได้ รวมทั้งทัศนคติต่อประสบการณ์ใหม่ ซึ่งในที่นี้อาจเป็นการยอมรับประสบการณ์ใหม่หรือปฏิเสธประสบการณ์ใหม่ว่าจะมีผลต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุหรือการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ต่อไปหรือไม่ (Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983; and Tittly, 1994)

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ผู้ใหญ่จะลงมือทดลองปฏิบัติเพื่อเป็นการทดสอบสมมุติฐานของตน เพื่อพิจารณาผลดี ผลเสียต่อการพัฒนาปรับปรุงคุณภาพเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ โดยใช้บทเรียนในอดีตหรือประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาเป็นเครื่องมือช่วยเสริมและกำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง (Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984 ; Pfeiffer and Jones, 1983 ; and Tittly, 1994)

ตารางที่ 1 แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้จากการตารางแสดงวงจรการเรียนรู้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา ดังนี้

| นักทฤษฎี ประเด็นที่นำมาใช้ | Dewey (1938) | Juch (1983) | Kolb (1984) | Mark Tittly (1994) | Pfeiffer and Jones (1983) | Goh (1998) | สรุปประเด็นที่ใช้ |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|------------|-------------------|
| ประสบการณ์ | √ | | √ | √ | √ | √ | √ |
| การรับรู้ปัญหา | √ | | | √ | | √ | √ |
| สะท้อนความคิด วิเคราะห์วิพากษ์ วิจาร์ณ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| วิธีการเรียนรู้ | | | | | √ | | |
| การแลกเปลี่ยนความรู้ | | | | | | √ | |
| การทดลอง | √ | | | | | √ | |
| การสังเกต | | √ | √ | | | | |
| การวางแผน | | √ | | √ | | | |
| สร้างความรู้ใหม่ | √ | | √ | √ | √ | | √ |
| การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ | | √ | | √ | √ | | √ |
| การส่งต่อ | | | | √ | | | |

ตารางที่ 2 สาระของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์และประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย

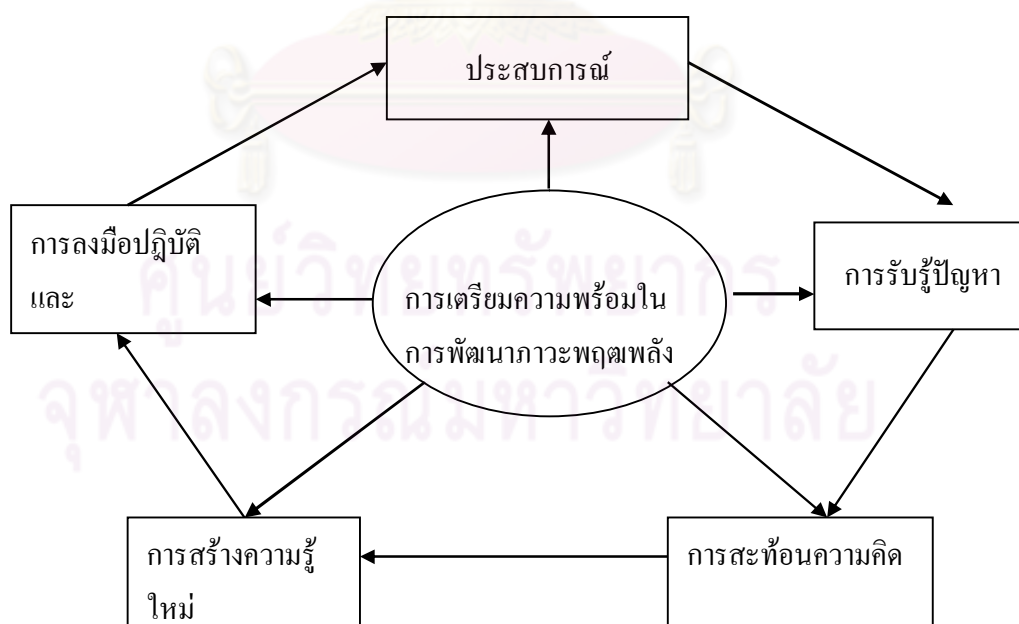
| นักทฤษฎี | สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎี | ประเด็นที่นำมาใช้ในการวิจัย |
|--------------------------|--|--|
| Dewey (1938) | <ol style="list-style-type: none"> 1.การรับรู้ปัญหา 2.คิดหาทางแก้ไข โดยร่วมกันอภิปรายสะท้อนความคิด 3.ลองทำ 4.เกิดประสบการณ์ 5.เกิดประสบการณ์ใหม่ | <ol style="list-style-type: none"> 1.การรับรู้ปัญหา 2.คิดหาทางแก้ไขโดยร่วมกันอภิปรายสะท้อนความคิด 3.ลองทำ 4.เกิดประสบการณ์ |
| Juch (1983) | <ol style="list-style-type: none"> 1.การปฏิบัติ 2.การรับรู้หรือการสังเกต 3.การคิดทบทวน โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 4.การเตรียมการหรือการวางแผน | <ol style="list-style-type: none"> 1.การปฏิบัติ 2.การคิดทบทวน โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 3.การเตรียมการหรือการวางแผน |
| Pfeiffer and Jones(1983) | <ol style="list-style-type: none"> 1.การค้นหาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2.การนำเสนอประสบการณ์ 3.การเข้าร่วมอภิปราย วิเคราะห์สะท้อนความคิด 4.การสรุปสร้างความรู้ใหม่ 5.การประยุกต์ใช้ | <ol style="list-style-type: none"> 1.การค้นหาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2.การเข้าร่วมอภิปราย วิเคราะห์สะท้อนความคิด 3.การสรุปสร้างความรู้ใหม่ 4.การประยุกต์ใช้ |
| Kolb (1984) | <ol style="list-style-type: none"> 1.ประสบการณ์การเรียนรู้ 2.การสะท้อนความคิดโดยการสังเกตและการอภิปราย เพื่อไตร่ตรองสิ่งที่ทำในอดีต 3.การพิจารณาถึงความเห็นและการสร้างแนวคิดเป็นความรู้ใหม่ 4.การตรวจสอบและบูรณาการ | <ol style="list-style-type: none"> 1.ประสบการณ์การเรียนรู้ 2.การสะท้อนคิดโดยการสังเกตและการอภิปราย ไตร่ตรองสิ่งที่ทำในอดีต 3.การพิจารณาถึงความเห็นและการสร้างแนวคิดเป็นความรู้ใหม่ 4.การตรวจสอบและบูรณาการ |
| Mark Tittly (1994) | <ol style="list-style-type: none"> 1.เนื้อหาสาระ 2.การวิเคราะห์โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 3.การสรุปภาพรวมสร้างความรู้ใหม่ 4.การปฏิบัติ 5.การส่งต่อในวิถีชีวิต 6.ประสบการณ์โดยกระตุ้นให้รับรู้ปัญหา | <ol style="list-style-type: none"> 1.การวิเคราะห์โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 2.การสรุปภาพรวมสร้างความรู้ใหม่ 3.การปฏิบัติ 4.ประสบการณ์โดยกระตุ้นให้รับรู้ปัญหา |
| Esther Goh (1998) | <ol style="list-style-type: none"> 1.ประสบการณ์โดยการรับรู้ปัญหาจากการปฏิบัติ 2.การแลกเปลี่ยนความรู้โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 3.กระบวนการ อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 4.การสรุป 5.การประยุกต์ใช้ | <ol style="list-style-type: none"> 1.ประสบการณ์โดยการรับรู้ปัญหาจากการปฏิบัติ 2.การแลกเปลี่ยนความรู้โดยการอภิปรายสะท้อนความคิด 3.การสรุป 4.การประยุกต์ใช้ |

ตารางที่ 3 แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้จากการตารางสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา ดังนี้

| นักทฤษฎี ประเด็นที่นำมาใช้ | Dewey (1938) | Juch (1983) | Kolb (1984) | Mark Tittly (1994) | Pfeiffer and Jones (1983) | Esther Goh (1998) |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|-------------------|
| ประสบการณ์ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| การรับรู้ปัญหา | √ | | | √ | √ | √ |
| สะท้อนความคิด | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| สร้างความรู้ใหม่ | | | √ | √ | √ | √ |
| การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

สรุปผลการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษาในตารางที่ 4 เป็นวงจรการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) ประสบการณ์ 2) การรับรู้ปัญหา 3) การสะท้อนความคิด 4) การสร้างความรู้ใหม่ และ 5) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 12

แผนภาพที่ 12 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ ดังนี้ (Dewey, 1938 ; Juch, 1983 ; Kolb, 1984; Pfeiffer and Jones, 1983 ; Tittly, 1994 ;and Goh, 1998)



6. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อกำหนดเป็นกรอบในการศึกษาโดยใช้โปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) ประกอบด้วยขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ

- กำหนดว่าใครจะเป็นกลุ่มผู้รับบริการ ถ้าหากกลุ่มดังกล่าวสังกัดสถาบัน องค์กร สมาคมวิชาชีพ หรือกลุ่มในชุมชน การประสานงานกับองค์กร และกลุ่มดังกล่าวจะช่วยให้วัตถุประสงค์โปรแกรมกระจ่างขึ้น
- ศึกษาวิเคราะห์ภูมิหลังของกลุ่มผู้รับบริการว่ามีความต้องการ คุณลักษณะ ความสามารถ ปัญหา ฯลฯ อะไรบ้าง
- ศึกษาว่าหน่วยงานหรือองค์กรอื่นจัดโปรแกรมที่คล้ายคลึงกันหรือไม่ เพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อน

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหา

- พยายามเปรียบเทียบ ระดับความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหา ที่จะสอนซึ่งอาจจะใช้วิธีการทดสอบก่อนการเรียนการสอน
- ศึกษาประสบการณ์ภูมิหลังของ กลุ่มผู้รับบริการในด้านการศึกษา สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ประสบการณ์ เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในโปรแกรมต่างๆ ในหลายกรณี ข้อมูลดังกล่าวอาจจะหาได้จากผู้เข้าโปรแกรมก่อนการลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน

การพิจารณาเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับ เรียงตามลำดับของประสบการณ์การเรียนรู้โดยมีข้อมูลประกอบการพิจารณาคือภูมิหลังที่อาจจะแตกต่างกันของผู้เรียนเช่น ประสบการณ์เดิมระดับการศึกษา สถานะทางสังคม เป็นต้น นอกจากนั้นควรพิจารณาการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสมกับลักษณะและภูมิหลังของกลุ่มเป้าหมายพิจารณาเลือกวิธีการแล้วจึงเลือกเทคนิคของกิจกรรม กำหนดอุปกรณ์ เครื่องมือตามความเหมาะสม และกำหนดบทบาทของคณะเจ้าหน้าที่ตามแผนการสอน สรุปได้ดังนี้

- เลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนอย่างชัดเจน
- ประชาสัมพันธ์โดยวิธีหลากหลายที่เหมาะสม อาจผ่านสื่อมวลชน ผ่านหน่วยงาน
- กำหนดวิธีการเรียนการสอนและกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เช่น การฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา การปรึกษาเป็นรายบุคคล

หรือการผสมผสานวิธีการต่างๆ วิเคราะห์ทฤษฎีและการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน
ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน พยายามใช้วิธีการใหม่ ๆ เมื่อสถานการณ์เอื้ออำนวย

- กำหนดหน้าที่ของคณะเจ้าหน้าที่และวิทยากร
- กำหนดและพัฒนาเอกสารที่จะต้องเตรียมให้พร้อมและกำหนดเวลาที่จะใช้ในการนำเสนอ

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ

ขั้นตอนการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ มีข้อควรพิจารณา 3 ประการคือ การกระตุ้น
ความสนใจให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ รวมทั้งกิจกรรมเสริมใน
การติดตามประเมินผลต่อผลหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม (follow-up) ขยายผลการอบรมโดย
ดำเนินกิจกรรมในลักษณะที่มีความต่อเนื่องเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และรวมทั้งศึกษา
ปัญหาและอุปสรรค ปรับแผนการปฏิบัติตามความจำเป็น สรุปได้ดังนี้

- เลือกเนื้อหาวิชา กิจกรรม และสภาพการเพื่อ (1) สร้างความสนใจ (2) ให้เกิด
ประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะทำให้บรรลุผลที่คาด หรือ(3) สามารถติดตามผลได้

- ดำเนินการเรียนการสอนให้มีความต่อเนื่อง และเพื่อให้ผู้เรียน เข้ามามีส่วนร่วม
- ทำปฏิทินกิจกรรมที่แสดงให้เห็นกิจกรรมประชาสัมพันธ์ เวลาในการเตรียมเอกสาร

การไปพบปะกลุ่มวิทยากร และการจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติและประเมินผล
ปฏิทินกิจกรรมจะต้องประกอบด้วย (1) การจัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้องและอย่าง
ต่อเนื่อง (2) การระบุความรับผิดชอบของฝ่ายต่าง ๆ และเวลาเตรียมการ

- สร้างสภาพเอื้อในการสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้รับผิดชอบโครงการ เพื่อทราบ

ปัญหาอุปสรรค และการเปลี่ยนแปลง

- นำโปรแกรมไปแก้ไขปฏิบัติ และแก้ไขปรับปรุง ดัดแปลงเมื่อเกิดความจำเป็นขึ้น ใช้
ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลโปรแกรมในแง่มุมต่างๆ มีประโยชน์ต่อกระบวนการพัฒนาโปรแกรมตั้ง
แต่ต้นจนจบโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรมควรจัดให้มีการประเมินในทุกขั้นตอน ซึ่งในการประเมิน
ดังกล่าวจำเป็นต้องมีการเตรียมประเด็นและตัวชี้วัดซึ่งต้องรวบรวมเกณฑ์ที่ใช้ประกอบการ
พิจารณา เครื่องมือและผู้รับผิดชอบในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งรูปแบบ และเทคนิคการประเมิน
ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น วัตถุประสงค์ของโปรแกรม หรือการใช้ประโยชน์ของผลการประเมิน
หรือผู้รับผิดชอบการประเมินเป็นต้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- วัดผลสัมฤทธิ์ที่เกิดในตัวผู้เรียน ถ้ามีการวัดความรู้เดิมของผู้เรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อดูความก้าวหน้าได้
- พิจารณาทบทวนแผนว่า ผู้เรียนอาจก้าวหน้าได้มากกว่านี้อีกหรือไม่ เพราะเหตุใด ผลสัมฤทธิ์ เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่
- ทบทวนแผนของกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิม

2. กระบวนการ

เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้าทั้งหมดมากำหนดเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยกำหนดเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นกระบวนการพัฒนาโปรแกรม ส่วนที่เป็นกิจกรรม และส่วนที่เป็นการประเมิน

2.1 กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981)

โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มุ่งเน้นปรับปรุงพัฒนาบุคคลให้เกิดการพัฒนาหรือเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการให้ความรู้ ทักษะพื้นฐาน การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดผู้รับบริการ กำหนดคุณสมบัติของผู้เรียนที่เป็นข้าราชการ สังกัดกองทัพไทย ที่มีอายุประมาณ 40-59 ปี

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา

เนื้อหาความรู้ มาจากการสังเคราะห์เนื้อหาของแนวคิด ได้แก่ 1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ 3) แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา 4) แนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง (WHO,2002) เป็นความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน 13 เรื่อง ได้แก่ **ด้านสุขภาพ** 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา **ด้านมีส่วนร่วม** 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด **ด้านความมั่นคง** 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

3.1 สร้างแผนการเรียนรู้ โดยมีองค์ประกอบแผนการเรียนรู้ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์
2. กลุ่มผู้เรียน
3. วิทยาการและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
4. เนื้อหาสาระ
5. กิจกรรมการเรียนรู้
6. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้
7. การประเมินผล
8. สภาพแวดล้อม

3.2 สร้างโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิด วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.3 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย ได้แก่

- 3.3.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 3.3.2 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 3.3.3 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 3.3.4 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

3.4 ประชาสัมพันธ์โครงการจัดกิจกรรม

3.5 จัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

4.1 การคัดเลือกคุณสมบัติของข้าราชการที่ประสงค์จะเข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มผู้เรียน

4.2 ออกแบบการทดลอง

4.3 เตรียมการในด้านเนื้อหา กิจกรรม ประชาสัมพันธ์ สถานที่ วิทยาการและสื่อการสอน

4.4 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบการเรียนรู้ ก่อนเรียนแล้วทำการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.5 ดำเนินการฝึกอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตามแผนการเรียนรู้ ดังนี้

- 4.5.1 วัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในวัยผู้สูงอายุ
- 4.5.2 กลุ่มผู้เรียนข้าราชการสังกัดกองทัพไทย ที่มีอายุประมาณ 40-59 ปี
- 4.5.3 วิทยากรและเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย
- 4.5.4 เนื้อหาสาระจากการสังเคราะห์เนื้อหาของแนวคิด คือ 1) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ 3) แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา 4) แนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 4.5.5 กิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้น
- 4.5.6 แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ การชมวิดีโอ การไปดูงาน
- 4.5.7 การประเมินผล ประกอบด้วย การวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้
- 4.5.7.1 วัดความรู้ ทักษะและพฤติกรรม ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 4.5.7.2 วิธีการวัด ได้แก่ การทดสอบ สังเกตการปฏิบัติตัว และพฤติกรรม
- 4.5.7.3 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม
- 4.5.7.2 การประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนใช้สรุปผลของการเรียนรู้เพื่อการแก้ไขปรับปรุงการสอนต่อไป
- 4.5.8 สภาพแวดล้อม ใช้ห้องประชุมเป็นห้องเรียน และดูงานในพื้นที่กองทัพอากาศ

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม ก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยประเมิน ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเตรียมการเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ในช่วงเวลาที่ 1 และช่วงเวลาที่ 100 เนื่องจากการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนนั้นจะต้องใช้เวลาในการฝึกอบรวมแล้วไม่ต่ำกว่า 100 ชั่วโมง Martin (1990 อ้างถึงใน มนัสวาทน์ โกวิทยา, 2551) ผู้วิจัยประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนี้

- 5.1 การประเมินผลการเรียนรู้ ด้วยแบบประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ได้แก่
- 5.1.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
- 5.1.1 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
- 5.1.1 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
- 5.2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่
- 5.2.1 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่มเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

6. แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่

6.1 การเปรียบเทียบแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา (Educational Gerontology) และโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของBoyle (1981) และโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น

กระบวนการพัฒนาโปรแกรมของBoyle (1981) 5 ขั้นตอน และแนวคิดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ (Educational Gerontology) 4 ขั้นตอน เนื่องจากสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และยังเน้นการพัฒนาเชิงบุคคลโดยวิเคราะห์ตัวผู้เรียนเป็นหลักซึ่งผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายทั้งในด้านประสบการณ์และภูมิหลัง ผู้วิจัยนำปรัชญาและหลักการของการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุมาใช้เป็นหลักการในการพัฒนาโปรแกรม และการเลือกเนื้อหาทางวิชาการที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของBoyle เพื่อวางแผนความจำเป็นในการเรียงลำดับ (Sequence) และการผสมผสาน (Integration) ในการจัดเนื้อหาทางวิชาการที่เหมาะสมและสามารถจัดได้อย่างต่อเนื่อง (Continuity) เหมาะสมกับผู้เข้าอบรมที่เตรียมการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีตำแหน่งหน้าที่ การงานที่ต้องรับผิดชอบพร้อมทั้งมีการพิจารณาเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับ และช่วยให้ผู้พัฒนาโปรแกรมตัดสินใจได้ว่าตนเองควรมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนมากน้อยแค่ไหน และนำการประเมินผลที่เน้นทุกขั้นตอน โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินโปรแกรมเป็นตัวชี้วัด ที่ทำให้โปรแกรม สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบัน ของ Boyle (1981) 5 ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle เข้าด้วยกัน ได้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ซึ่งแนวคิดโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle มีความเหมาะสมเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา มาสอดแทรก ผสมกลมกลืน เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดเชิงสถาบันของ Boyle ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้รับบริการของ Boyle สอดคล้องแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นกลุ่มที่ระบุชัดเจน ช่วยให้วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกระจ่างขึ้น สามารถวิเคราะห์ ความต้องการ ปัญหาจากภูมิหลัง คุณลักษณะและความสามารถได้ชัดเจน ในขั้นตอนนี้ยังช่วยให้ผู้จัดโปรแกรมสามารถมองเห็นผลลัพธ์ที่ต้องการตั้งแต่เริ่มต้น

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหา แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาได้สรุปเนื้อหาที่เหมาะสมต่อการจัดการศึกษาต่อผู้สูงอายุได้แก่ 1) สุขภาพอนามัย 2) การเสริมรายได้และการทำงาน 3) ส่งเสริมคุณค่า 4) ส่งเสริมคุณประโยชน์ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยเพิ่มเติม ข้อเสนอของ Boyle ในการประเมินความรู้ความสามารถของผู้เรียน โดยวัดระดับความรู้ความสามารถของผู้เข้าอบรมได้จากแบบทดสอบความรู้ และศึกษาสภาพการณ์ ภูมิหลัง และประสบการณ์ เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในโปรแกรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ก่อนลงทะเบียน

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนการสอน ของ Boyle เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผู้วิจัย นำหลักการ ความต้องการการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในการจัดการศึกษา ของแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษามาเป็นแนวทางในการพิจารณาเลือกการจัดการเรียนการสอนสำหรับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุในอนาคตโดยสอดแทรก เนื้อหาเข้าไปในขั้นการสร้างแผนการเรียนรู้ของ Boyle ที่ประกอบไปด้วย 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) กำหนดวิทยากรและเจ้าหน้าที่ ที่มีส่วนร่วมในโปรแกรม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม ซึ่งต้องคำนึงถึงสภาพการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ ประสบการณ์เดิมของผู้เรียนที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ซึ่ง Boyle กำหนด วิธีการเรียนการสอนที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมของโปรแกรม ต้องยึดถือแนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษากับแนวคิดของ Boyle ได้แก่ การฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา หรือวิธีการใหม่ปรับตามสถานการณ์ โดยกำหนดเอกสารที่ต้องใช้ในการจัดกิจกรรมและกำหนดเวลาในการจัดอีกด้วย

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ เป็นขั้นตอนในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติของ Boyle เน้นข้อพิจารณาหลัก 3 ประการ คือ 1) กิจกรรมจะต้องกระตุ้นความสนใจให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ 2) ต้องมีกิจกรรมเสริมในส่วนของติดตามประเมินผล หลังจากเสร็จสิ้นการจัดอบรม (Follow up) เพื่อเป็นการขยายผล 3) กิจกรรมต้องมีความต่อเนื่องเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การประเมินปัญหา อุปสรรคระหว่างจัดกิจกรรมช่วยให้สามารถปรับแผนการเรียนรู้ในการปฏิบัติได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ในขั้นตอนนี้ยังต้องมีการจัดทำปฏิทินกิจกรรม ที่มีการประชาสัมพันธ์การจัดลำดับกิจกรรมต่างๆที่ต้องปฏิบัติการ พร้อมทั้งมีการประเมินผลปฏิทินกิจกรรมด้วย ในขั้นตอนนี้ได้พิจารณารูปแบบการจัดกิจกรรมของแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษามีสอดคล้อง ให้เหมาะสม ได้แก่ การฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาซึ่งมีความสอดคล้องกันกับโปรแกรมการจัดการศึกษาของ Boyle ที่มีการติดตามประเมินผล ที่สำคัญการประเมินผลของ Boyle จัดทุกขั้นตอนรวมทั้งการรายงานผลของโปรแกรม

สรุปได้ว่า 4 ขั้นตอน การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา สามารถนำมาสอดคล้อง ร่วมกับโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle ได้เป็นอย่างดี ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2.2 การสร้างแผนการเรียนรู้

การสร้างแผนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) ส่วนที่เป็นองค์ประกอบของแผนการเรียนรู้ 2) ส่วนที่เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ 3) ส่วนที่เป็น เนื้อหาสาระโดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดของวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดของ Boyle แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์และแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลุดมพลัง (Active Ageing) มาสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบในการเรียนรู้

2.2.1 ส่วนที่ 1 องค์ประกอบแผนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. วัตถุประสงค์
2. กลุ่มผู้เรียน
3. วิทยาการและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
4. เนื้อหาสาระ
5. กิจกรรมการเรียนรู้
6. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้
7. การประเมินผล
8. สภาพแวดล้อม

2.2.2 ส่วนที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยนำกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้น ได้แก่

1) ประสบการณ์ 2) การรับรู้ปัญหา 3) การสะท้อนความคิด 4) การสร้างความรู้ใหม่ 5) การลงมือปฏิบัติ เนื่องจากตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีขั้นตอนที่เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะพัฒนาพลัง นอกจากนี้ ผู้วิจัยเลือก กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ขั้นตอน มาสร้างให้เกิดภาวะพัฒนาพลัง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงในชีวิต มีเงื่อนไข 4 ประการ คือ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Made Commitment) 2) พึ่งพาตนเอง (Self – reliance) 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and Does for everyone) และ 4) ทำอย่างต่อเนื่อง (Do Continuously)

ในกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยนำกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ขั้นตอน มีดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเตรียมตัวผู้ที่เข้าอบรมให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยใช้การทบทวนประสบการณ์เดิมที่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ โดยผู้เรียนเป็นผู้ที่รับรู้และสามารถระบุนโยบายของผู้สูงอายุและปัญหาของการเตรียมและไม่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นหรือกำลังประสบอยู่ ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ แล้วนำประสบการณ์เดิมมาพิจารณาควบคู่กับประสบการณ์ใหม่ โดยมีเงื่อนไขกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นนั้น ผู้เข้าอบรมต้องทำกิจกรรมด้วยตนเอง และร่วมทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ปัญหา เป็นการรับรู้ข้อมูล จากการสังเกตของผู้ใหญ่ โดยการนำข้อมูลที่รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆในการเป็นผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุโดยนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีตเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุมาเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดของปัญหาเป็นรูปแบบการบรรยายประกอบการสาธิต โดยมีเงื่อนไขให้ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนักถึงการรับรู้ข้อมูลที่ได้รับว่าเป็นปัญหา และร่วมกันศึกษาปัญหาแบ่งปันข้อมูลความรู้ที่แต่ละคนได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนความคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ (Critical) ซึ่งผู้ใหญ่จะคิดวิเคราะห์ ทบทวนใคร่ครวญไตร่ตรอง โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตน กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้น และได้ประสบมาร่วมกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนสิ่งที่เคยได้เรียนรู้มาในเรื่องการเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุที่ตนเองจะเป็นผู้สูงอายุ นำมาวิเคราะห์อย่างมี

วิจารณ์ญาณ เป็นการวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผลและเป็นการค้นคว้าอภิปรายกลุ่มย่อย การถาม คำถามและการสรุปเป็นแผนภาพ โดยกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ให้ผู้เข้าอบรมมีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ระหว่างกัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ได้โดยตรงจากกิจกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับ จากชีวิตจริงของแต่ละคนเคยประสบมาแล้ว

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ จากการนำไปลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และฟังการบรรยาย ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ภายหลังจากการนำไป ปฏิบัติและได้ผลออกมาแล้ว ซึ่งผู้ใหญ่จะตีความจากผลลัพธ์ที่ได้ลงความเห็นและสรุปเป็นความรู้ ใหม่โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบการสรุปความรู้ที่ได้ รวมทั้งทัศนคติต่อประสบการณ์ ใหม่ ซึ่งในที่นี้อาจเป็นการยอมรับประสบการณ์ใหม่หรือปฏิเสธประสบการณ์ใหม่ว่าจะมีผลต่อการ เป็นผู้สูงอายุหรือการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ ต่อไปหรือไม่เป็น การจัดให้ดูตัวอย่าง ตั้งข้อสังเกต รวบรวมข้อมูลสรุปเป็นกฎ และนำกฎไปใช้ โดยผู้วิจัย ชี้แนะให้ผู้เข้า อบรมประเมินว่าตนเองได้รับความรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมทั้งตนเองและกลุ่มรวมทั้งความรู้ที่ ได้จากการแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ (Action and apply) ผู้เรียนลงมือทดลอง ปฏิบัติเพื่อเป็นการทดสอบสมมุติฐานของตน เพื่อพิจารณาผลดี ผลเสียต่อการพัฒนาปรับปรุง คุณภาพเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความตระหนักและรับที่จะปฏิบัติ ตัวให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ตามวัยเพื่อที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองได้และยังมี ส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม ใช้บทเรียนในอดีตหรือประสบการณ์เดิมที่ได้รับรู้มาเป็นเครื่องมือช่วย เสริมและกำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนวางแผน ว่าตนเองจะทำอย่างไรในการช่วยแก้ปัญหาที่ต้องประสบในอนาคต เป็นการยอมรับในการปฏิบัติตน และเตรียมการในการปฏิบัติตนเพื่อช่วยแก้ปัญหาในระยะยาว

2.2.3 ส่วนที่ 3 เนื้อหาสาระ

การพัฒนาเนื้อหาการสอน ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการ พัฒนาภาวะพหุพลังมาสังเคราะห์เข้าด้วยกัน เกิดเป็นเนื้อหาใหม่โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา โดยใช้ดัชนีตัวชี้วัด ภาวะพหุพลังของ WHO (2002) ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน 15 ตัวบ่งชี้ (Kattika Thanakwang, 2006) มาเป็นหลัก จากนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเนื้อหาที่มีความคล้ายคลึง กัน ใกล้เคียงกัน หรือเหมือนกัน นำมารวมไว้ด้วยกัน แล้วบูรณาการให้เป็นเนื้อหาเดียวกันสำหรับ นำมาใช้ในการเรียนการสอน สรุปได้ 13 เรื่อง ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 5 แผนภาพที่ 15

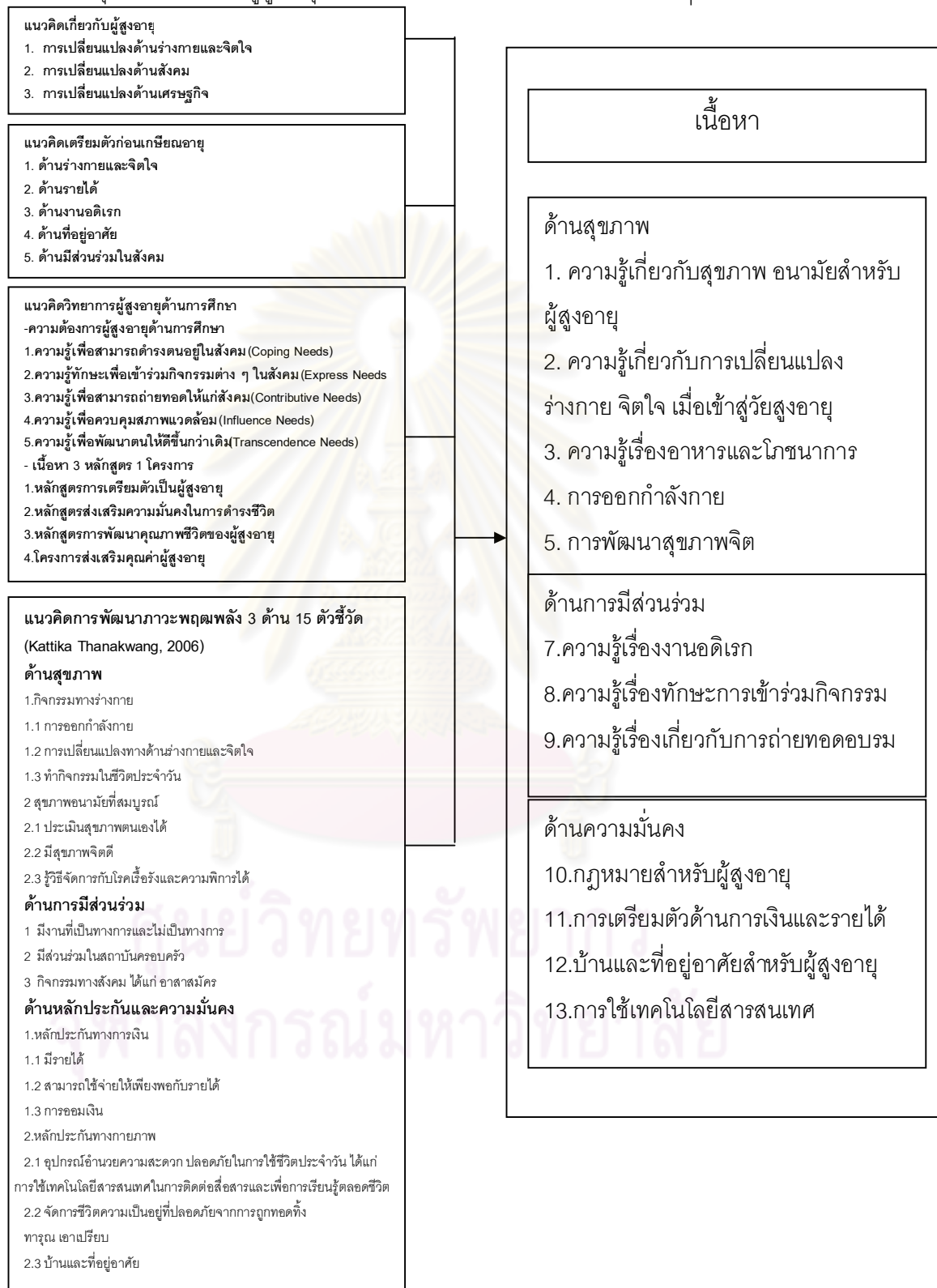
ตารางที่ 4 แสดงการสังเคราะห์เนื้อหาการพัฒนาระบบพัฒนาจากแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาระบบพัฒนา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
แนวคิดเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาร่วมกัน

| แนวคิดพัฒนา 3 ปัจจัยหลัก 15 ตัวชี้วัด | แนวคิดเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ | แนวคิดในการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ | แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา | | | | เนื้อหาที่ใช้ | |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|
| | | | ความต้องการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา | หลักสูตรเตรียมตัว เป็นผู้สูงอายุ | หลักสูตร ส่งเสริมความ มั่นคง ในการ ดำรงชีวิต | หลักสูตรการ พัฒนา คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ | | โครงการส่งเสริม คุณค่าผู้สูงอายุ |
| ด้านสุขภาพ 1.กิจกรรมทางร่างกาย 1.1 การเปลี่ยนแปลง 1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ 1.3 ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 2 สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ 2.1 ประเมินสุขภาพตนเองได้ 2.2 มีสุขภาพจิตดี 2.3 รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้ | 1.การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย และ จิตใจ | - เตรียมด้านร่างกายและจิตใจ 1.ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ 2.โภชนาการ (ลักษณะชนิดคุณค่า เลือกรับประทานอาหาร) 3.ระมัดระวังอุบัติเหตุ 4.ออกกำลังกาย 5.อากาศบริสุทธิ์ 6.สัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคล ในครอบครัว | -ต้องการความรู้ เพื่อ สามารถดำรงอยู่ในสังคม (coping Needs) 1.ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย 2.การปรับตัวด้านจิตใจ 3.การปรับตัวด้านร่างกาย 4.การปรับตัวด้านสังคม 5.ความรู้เกี่ยวกับการ ดำรงชีวิต อยู่อย่างมี ความสุข | 1.การพัฒนาสุขภาพจิต 2.หลักสูตรทางศาสนา 3.การบริการและ สวัสดิการสังคมสำหรับผู้ สูงอายุ 4.การบำรุงรักษา สุขภาพกายสำหรับผู้ สูงอายุ 5.การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้า สู่วัยสูงอายุ | ส่งเสริมความ มั่นคง ในการ ดำรงชีวิต | 1.การพัฒนา สุขภาพอนามัย 2.การออกกำลังกาย 3.ศาสนา ธรรม 4 การพัฒนา สุขภาพจิต | 1.ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2.ความรู้เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3.ความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ 4.การออกกำลังกาย 5.การพัฒนาสุขภาพจิต 6.หลักสูตรและศาสนา | |
| ด้านการมีส่วนร่วม 1 มีงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ 2 มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว 3 กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ อาสาสมัคร | 2. การเปลี่ยนแปลง ทางด้านสังคม | - เตรียมด้านงานอดิเรก 1.ประเภทงานสะสม 2.ประเภทงานประดิษฐ์ 3.ประเภทศิลปะ 4.ประเภทเกมส์ (กีฬา) - เตรียมด้านมีส่วนร่วมในสังคม 1.กิจกรรมทางการเมือง 2.กิจกรรมทางศาสนา 3.กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม 4.ประเภทเกมส์ (กีฬา) 5.กิจกรรมฝึกอาชีพ 6.กิจกรรมศิลปะ งานฝีมือ ดนตรี | -ต้องการความรู้ด้านทักษะ เข้าร่วมกิจกรรม (Express Needs) 1.ทักษะเข้าร่วมกลุ่ม 2.ทักษะการสื่อสาร 3.ทักษะการสร้างงาน อดิเรก -ต้องการความรู้เพื่อ สามารถถ่ายทอดให้แก่ สังคม (Contributive Needs) 1.ความรู้เกี่ยวกับการ ถ่ายทอดอบรม 2.ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม อาสาสมัคร | - งานอดิเรกและ สันทนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ | ส่งเสริมความ มั่นคง ในการ ดำรงชีวิต | 1.งานอดิเรก สำหรับผู้สูงอายุ 2.ข่าวสารข้อมูล สำหรับผู้สูงอายุ | 1.กิจกรรมยกย่องเชิดชู เกียรติผู้สูงอายุ 2.กิจกรรมส่งเสริมภูมิ ปัญญาท้องถิ่น 3.กิจกรรมทางด้าน ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี 4.กิจกรรมครอบครัว ใน การดูแลและใช้ชีวิต ร่วมกับผู้สูงอายุ 5.กิจกรรมเผยแพร่สื่อ และเอกสารให้สังคม เข้าใจเห็นคุณค่า ตระหนักถึงความสำคัญ ของผู้สูงอายุ | 1.ความรู้เรื่องงานอดิเรกและ กิจกรรม 2.ความรู้เรื่องทักษะการเข้า ร่วมกิจกรรม 3.ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอด การอบรม |

ตารางที่ 4 แสดงการสังเคราะห์เนื้อหา แนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาเข้าด้วยกัน

| แนวคิดพหุพลัง 3 ปัจจัยหลัก 15 ตัวชี้วัด | แนวคิดเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ | แนวคิดในการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ | แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา | | | | | เนื้อหาที่ใช้ |
|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| | | | ความต้องการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา | หลักสูตรเตรียม ตัว เป็นผู้สูงอายุ | หลักสูตรส่งเสริม ความมั่นคงในการ ดำรงชีวิต | หลักสูตรการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ | โครงการ ส่งเสริม คุณค่าผู้สูงอายุ | |
| <p>ด้านหลักประกันและความมั่นคง</p> <p>1.หลักประกันทางการเงิน</p> <p>1.1 มีรายได้</p> <p>1.2 สามารถใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายได้</p> <p>1.3 การออมเงิน</p> <p>2.หลักประกันทางกายภาพ</p> <p>2.1 อุปกรณ์อำนวยความสะดวก ปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการติดต่อสื่อสารและเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต</p> <p>2.2 จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุณ เอาเปรียบ</p> <p>2.3 บ้านและที่อยู่อาศัย</p> | 3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ | <p>- เตรียมตัวที่อยู่อาศัย</p> <p>1.ลักษณะที่อยู่อาศัย งบประมาณซื้อหรือสร้างบ้าน</p> <p>2.ความสะดวกในการเดินทาง</p> <p>3.ขนาดของที่อยู่อาศัย พอดีกับครอบครัว</p> <p>4.เพื่อนบ้าน ชุมชนต่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน</p> <p>5.สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย</p> <p>- เตรียมตัวรายได้และการใช้จ่าย</p> <p>1.ทดลองการฝึกใช้เงินภายในงบประมาณหลังเกษียณ 1 เดือน</p> <p>2.เตรียมวิธีลดรายจ่ายและหารายได้เพิ่มหลังเกษียณ</p> <p>3.เตรียมเงินสำรองสำหรับจ่ายฉุกเฉิน</p> <p>4.เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบฝากสะสม ประกันสุขภาพ ประกันชีวิต</p> | <p>- ต้องการความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม (transcendence Needs)</p> <p>1.การศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education)</p> <p>- ความต้องการความรู้ เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs)</p> <p>1.ความรู้เกี่ยวกับชุมชน</p> <p>2.ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคมการเมือง</p> | 1.กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | 1.ทักษะในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ | 2.จัดกลุ่มออมทรัพย์ | 3.จัดหางานให้ผู้สูงอายุ | <p>1.กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>2.การเตรียมตัวด้านการเงิน</p> <p>3.บ้านและที่อยู่อาศัย</p> <p>4.การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> |

แผนภาพที่ 13 แสดงผลสรุปการสังเคราะห์เนื้อหาจากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา และแนวคิดการพัฒนาภาวะพหุผลพลั่งเข้าด้วยกัน



ผู้วิจัยสรุป และสังเคราะห์เนื้อหาจาก แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุฒพลังซ้ำด้วยกัน โดยมีเนื้อหาที่คล้ายกัน หรือใกล้เคียงกัน มารวมไว้เป็นเรื่องเดียวกัน และรวบรวมเป็นเนื้อหาสำหรับการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพหุฒพลัง ดังแสดงในตารางที่ 4 และแผนภาพที่ 13

จาก แผนภาพที่ 15 สามารถสรุปเนื้อหาในหัวข้อการจัดการเรียนรู้ดังนี้
รายละเอียดเนื้อหา จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่

ด้านสุขภาพ

1. **ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องการพัฒนาสุขภาพอนามัย การตรวจสุขภาพสม่ำเสมอในสถานบริการของรัฐ การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การประเมินสุขภาพตนเองได้ การอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้ และการดูแลสุขภาพให้สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

2. **ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การปรับตัวด้านร่างกายจิตใจ การระมัดระวังอุบัติเหตุ รู้วิธีจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้

3. **ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ** ประกอบด้วยความรู้เรื่องโภชนาการ ลักษณะชนิดคุณค่า และการเลือกรับประทานอาหาร

4. **การออกกำลังกาย** ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. **การพัฒนาสุขภาพจิต** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องการพัฒนาสุขภาพจิต ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ความต้องการการปรับตัวทางด้านจิตใจและด้านสังคมของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพจิตดี

6. **หลักธรรมและศาสนา** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องเกี่ยวกับธรรมและศาสนา

ด้านมีส่วนร่วม

7. **ความรู้เรื่องงานอดิเรก** ประกอบด้วย เรื่องงานอดิเรกและสันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทของงานอดิเรก ทักษะการสร้างงานอดิเรก ได้แก่ งานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะ เกมสกีฬา กิจกรรมการฝึกอาชีพ กิจกรรมศิลปะ และงานฝีมือ

8. **ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม** ประกอบด้วยความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะการสื่อสาร การเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมือง กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม กิจกรรมกีฬา กิจกรรมดนตรี กิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมศิลปะวัฒนธรรมประเพณี การมีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว กิจกรรมครอบครัวเรื่องการดูแลและใช้ชีวิตร่วมกับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องกิจกรรมทางสังคม ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมอาสาสมัคร

9. **ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด อบรม** ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดการอบรม

ด้านความมั่นคง

10. **กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องการจัดการทางกฎหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุณเอาเปรียบ ความรู้เรื่องการดูแลจัดสิ่งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน

11. **การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องรายได้ในวัยสูงอายุ การใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายได้ การออมเงิน ความรู้เรื่องการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องการจัดกลุ่มออมทรัพย์

12. **บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย ความรู้เรื่องบ้าน ลักษณะที่อยู่อาศัย งบประมาณในการซื้อหรือสร้างบ้าน ขนาดที่อยู่อาศัย ความสะดวก ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม

13. **การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ** ประกอบด้วย และความรู้เรื่องการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุในการเรียนรู้ตลอดชีวิตรวมทั้งการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับชุมชน ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง

2.3 การประเมิน

ผู้วิจัยประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามแนวคิดพฤติกรรมการเรียนรู้ของ Bloom (1956, 2001) มาประเมิน ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ในช่วงโม่งที่ 1 และช่วงโม่งที่ 100 รายละเอียดดังนี้

2.3.1 การประเมินผลการเรียนรู้ ด้วยแบบประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ได้แก่

2.3.1.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.3.1.1 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.3.1.1 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.3.2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่

2.3.2.1 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่มเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

3. ผลลัพธ์

3.1 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากร ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.2 ผลการประเมินความรู้ ทักษะ ทักษะ พฤติกรรม ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังสำหรับ ข้าราชการกองทัพไทย

3.3 ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยนำเสนอเป็นแผนภาพที่ 14 การสังเคราะห์ทฤษฎีและกรอบแนวคิด ดังนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 14 กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวความคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) พัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ 2) ศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ 3) ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งระยะการวิจัยเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การปฏิบัติจริง การศึกษาวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ระยะที่ 3 การทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ระยะที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

การดำเนินการวิจัยทั้ง 4 ระยะดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพดพดของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

การดำเนินการขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การปฏิบัติจริง การศึกษาวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพดพด

1. การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม และการปฏิบัติจริง สรุปได้ดังนี้

1.1 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพดพด แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

2. เข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆที่เกี่ยวข้อง

2.1 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ ระหว่างวันที่ 2 – 4 เมษายน 2552 เวลา 07.00 – 20.00 น. ณ แสนปาล์มเทรนนิงโฮม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม โดยมี พระไพศาล วิสาโล จากวัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ คุณปริดา เรื่องวิชาธรรมจากเสมสิกขาลัย และคุณกานดาตรี ตูลาธรรมกิจ จาก รพ.สงขลาครินทร์ใหญ่ จ.สงขลา เป็นวิทยากร

2.2 ร่วมอบรมเสวนาวิชาการ หลักสูตรถอดบทเรียนจากประสบการณ์ : เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน วันที่ 27 พฤษภาคม 2552 เวลา 08.00 – 15.00 น. สถานที่ ณ ห้องประชุม พล.อ.อ. ประพันธ์ ฐปเตมีย์ อาคารคัมเกล้าฯ ร.พ.ภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร โดยมี นายแพทย์ รัชพล เตรียมวิชานนท์ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ นายชาญณรงค์ สุภาพพร้อม กรมชลประทาน น.ท.หญิง อูษา โพนทอง กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ และ น.ต.หญิง นิชาภา โพธาเจริญ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นวิทยากรร่วม

2.3 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร โยคะศาสตร์ สัมพันธ์ภาพภายใน : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ระหว่าง 30 กรกฎาคม – 1 สิงหาคม 2552 ณ บ้านสร้างสุข เลขที่ 452/2 ซอยลาดพร้าว 87แยก18 กรุงเทพมหานคร โดยมี ดาต้าซีลา และโยคีผู้ฝึกสอนตามแนวทางนีโอฮิวแมนนิสและที่มงานนีโอฮิวแมนนิส เป็นวิทยากร

2.4 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “ การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 106 เมื่อ 22-23 สิงหาคม 2552 เวลา 0900-1700น.ณ โรงแรมอินทรา ประตูน้ำ กรุงเทพมหานคร โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นวิทยากร

2.5 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร การสร้างทัศนคติเชิงบวก และสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เมื่อวันที่ 5-6 กันยายน 2552 เวลา 0900-16.30 น.ณ เดอะฟอร์เรสโฮมรีสอร์ท จังหวัดนครนายก โดย คุณไฉวิทย์ แสงอสังการ จากสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

2.6 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ การเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต เมื่อ 7 กันยายน 2552 ณ ห้อง 502 อาคารประชุมสุข อาชาอามรุ่ง คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา เป็นวิทยากร

2.7 เข้าอบรมค่าย Neo Cooking Camps เมื่อ 18 -19 กันยายน 2552 ณ อุทยานเขาแหลมหญ้า จังหวัดระยอง โดยมี ดาต้าเปมา โยคี แห่งมูลนิธินีโอฮิวแมนนิสต์ และทีมงานนีโอฮิวแมนนิสต์ เป็นวิทยากร

2.8 เข้าอบรม หัวข้อ การเดินทางของหัวใจกับนีโอฮิวแมนนิส เมื่อ 27 - 29 กันยายน 2552 ณ ดวงดีไทยสปา ศูนย์ธรรมชาติบำบัด โดยมีคุณสันติ ควรรตระกูลและคณะ เป็นวิทยากร

2.9 ขอคำแนะนำ จาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจั่น ผู้เชี่ยวชาญวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา และเป็นคนแรกในประเทศไทย ที่เสนอรายงานวิจัยเชิงเอกสาร ภายใต้ชุดโครงการวิจัยเพื่อวัยสูงอายุของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ เรื่องการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุ (2550) เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2552 ณ ศูนย์ฝึกอบรม สถาบันเทคโนโลยี ไทย - ญี่ปุ่น

จากการฝึกอบรม และได้ทดลองปฏิบัติจริง หลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ หลักสูตรถอดบทเรียนจากประสบการณ์ “เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน” เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรโยคะศาสตร์ สัมพันธภาพภายใน : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “ การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 106 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ การเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต เข้าอบรมค่าย Neo Cooking Camps เข้าอบรม หัวข้อ การเดินทางของหัวใจกับนีโอฮิวแมนนิส และ ขอคำแนะนำ จาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจั่น ผู้เชี่ยวชาญวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ได้ดังนี้ หลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ ทำให้เกิดความรู้และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ จากประสบการณ์ที่เผชิญจริง ทดลองทำจริง ทำให้เกิดความชำนาญในการใช้วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่เน้นให้บุคคลเกิดความตระหนักในปัญหา และดำเนินการหาวิธีแก้ไข หรือจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและถูกวิธี จึงสรุปได้ว่าการ

เข้าอบรมหลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบทำให้เกิด ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สามารถนำความรู้มาสร้างความตระหนักและเตรียมร่างกาย จิตใจ ให้พร้อมก่อนล่วงหน้าเพื่อ สามารถเผชิญกับสิ่งที่จะต้องเกิดในชีวิต ได้อย่างสงบสุข และการฝึกในหลักสูตรถอดบทเรียนจาก ประสบการณ์ “เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน”ทำให้ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ กระบวนการสุนทรียสนทนา ในการถอดประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดวิธีการและเทคนิคพิเศษที่ผู้นำชุมชนใช้ในการสร้างความ ร่วมมือร่วมใจจากชาวบ้านในชุมชน เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรโยคะศาสตร์ สัมพันธภาพกาย ใจ : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงการดูแลสุขภาพ ตนเองโดยวิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษที่สะสมในร่างกาย ซึ่งผู้วิจัยได้นำทดลองปฏิบัติกับตนเองใน การดูแลสุขภาพ เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “ การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วย จิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 106 ผู้วิจัยได้ความรู้ความเข้าใจมากขึ้นในการปฏิบัติตนตามหลักการ จิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส การเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ การเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและ ชีวิต ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจตนเองและผู้อื่นว่าแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกันซึ่งสามารถทำความเข้าใจ และอยู่ร่วมกันได้ เข้าอบรมค่าย Neo Cooking Camps ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหลักการของการปรุง อาหารสุขภาพที่ไม่มีเนื้อสัตว์ให้อร่อยโดยไม่ใช้เครื่องปรุงรสแต่ใช้ความปรารถนาดีจากหัวใจของผู้ ปรุงอาหารถ่ายทอดลงไปในอาหารที่ปรุง เข้าอบรม หัวข้อการเดินทางของหัวใจกับนีโอฮิวแมนนิส ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจเรื่องใช้กรรมตามหลักนีโอฮิวแมนนิส และการปรุงอาหารแบบแมคโครไบโอติก ซึ่ง สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข และขอคำแนะนำ จาก รอง ศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจันท์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ทำให้ผู้วิจัย เข้าใจ วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาเป็นการศึกษาที่เริ่มจากภายในตัวของบุคคลแล้วจึงออกมา ศึกษาออกตัว เป็นการทำความเข้าใจ พฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งต้องเข้าใจจิตวิทยาของผู้สูงอายุ ให้ ถ่องแท้ พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดผู้สูงอายุ ได้แก่ ความต้องการให้ สุขภาพดี เพื่อดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ต้องการมีอาชีพ มีรายได้เป็นส่วนที่สร้างความพึงพอใจใน ชีวิต รวมทั้งการได้มีส่วนร่วมในการทำประโยชน์และได้รับความเคารพนับถือในชุมชน และ ทำายที่สุด คือต้องการการแสดงความรักความอบอุ่นจากบุตรหลาน และบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งมีสำคัญ ที่สุดต่อการมีชีวิตอยู่ นอกจากนั้นผู้วิจัย ยังสามารถนำความรู้ที่ได้จากคำแนะนำของท่านอาจารย์ ดร.เพ็ญแข มาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตตนเองและมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเตรียมความ พร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถนำความรู้และ ทักษะที่ได้จากการเข้าอบรมมาใช้จัดโปรแกรมการฝึกอบรม เตรียมความพร้อมในการพัฒนา ภาวะพัฒนาพลังให้แก่ข้าราชการกองทัพไทยในการวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ วิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดทฤษฎีมาเป็นกรอบแนวคิด ได้ความรู้การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน การเข้าร่วมฝึกปฏิบัติหลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ และหลักสูตรถอดบทเรียนจากประสบการณ์ “เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน” เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร โยคะศาสตร์ สัมพันธภาพภายใน : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “ การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 106 เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ การเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต เข้าอบรมค่าย Neo Cooking Camps เข้าอบรมหัวข้อการเดินทางของหัวใจกับนีโอฮิวแมนนิส ทำให้ผู้วิจัยมีทักษะในการฝึกอบรม และมีได้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้ความรู้จากแนวคิดพัฒนาพลัง ได้ความรู้แนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา ได้ความรู้จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้ความรู้จากแนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผู้วิจัยมีทักษะและเจตคติ เกี่ยวกับหลักการเรียนรู้จากประสบการณ์ วิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา และการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุอย่างมีภาวะพัฒนาพลัง สามารถนำมาใช้จัดโปรแกรมการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังให้แก่ข้าราชการกองทัพไทยในการวิจัยครั้งนี้

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนในระยะที่ 1 ได้แก่ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสำรวจข้อมูลและนำมาเป็นกรอบแนวคิด โดยศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ แนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของBoyle แนวคิดการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยในประเทศและงานวิจัยต่างประเทศ อีกทั้งยังเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ หลักสูตรถอดบทเรียนจากประสบการณ์ “ เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน ” หลักสูตร โยคะศาสตร์ สัมพันธภาพภายใน : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข หลักสูตร “การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส” หลักสูตรการสร้างทัศนคติเชิงบวก และสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

อบรมการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต เข้าอบรมค่าย Neo Cooking Camps เข้าอบรมหัวข้อการเดินทางของหัวใจกับนีโอฮิวแมนนิส และขอคำแนะนำ จาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจันปัจฉนีก ผู้เชี่ยวชาญวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาด้านการศึกษาด้านพัฒนาพลัง ทำให้ผู้วิจัยได้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้ความรู้จากแนวคิดพัฒนาพลัง ได้ความรู้แนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาด้านการศึกษา ได้ความรู้จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้ความรู้จากแนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และการฝึกปฏิบัติตามที่ได้อบรมในหลักสูตรต่างที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยมีทักษะและเจตคติ เกี่ยวกับหลักการเรียนรู้จากประสบการณ์วิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาด้านการศึกษา และการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุอย่างมีภาวะพัฒนาพลัง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ผู้วิจัยจะได้นำมาสร้างโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ขั้นตอนการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันตามแนวคิดของ Boyle (1981) ในขั้นตอนที่ 1-3 ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เรียน

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้เรียน ในโปรแกรมเป็นข้าราชการสังกัดกองทัพไทย ที่มีอายุ 40-59 ปี ไม่จำกัดชั้นยศ ประกอบด้วย ข้าราชการสัญญาบัตร ประทวน พนักงานราชการและลูกจ้าง ถือว่าเป็นกลุ่มที่ระบุชัดเจน ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้มีประสบการณ์ ภูมิหลังที่คล้ายคลึงกันในการดำเนินชีวิตภายใต้ภาวะเป็ียบ และวัฒนธรรมในระบบทหาร ช่วยให้วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกระจ่างขึ้น สามารถนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการเรียนรู้และสร้างเป็นความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง ในขั้นตอนนี้ยังช่วยให้ผู้จัดโปรแกรมสามารถมองเห็นผลลัพธ์ที่ต้องการตั้งแต่เริ่มต้น

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา

ผู้วิจัยทำการพัฒนาเนื้อหาการสอน จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า เนื้อหาสาระเรื่องการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาด้านการศึกษาและแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง WHO (2002) คือ การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์รายละเอียดเนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมด โดยมีเกณฑ์ดัชนีชี้วัดภาวะพัฒนาพลัง WHO (2002) 3 องค์ประกอบ 15 ตัวชี้วัด ดังนี้ 1) ดัชนี

สุขภาพ ประกอบด้วย 1.1) กิจกรรมทางร่างกายมี 3 องค์ประกอบย่อยได้แก่ 1) การออกกำลังกาย 2) ความสามารถทางด้านร่างกาย(การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย) 3) ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน 1.2)สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์มี3องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 4) ประเมินสุขภาพตนเองได้ 5) มีสุขภาพจิต 6) ภูมิจัดการกับโรคเรื้อรังและความพิการได้ 2) ดัชนีการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 7) มีงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (เลี้ยงเด็ก) 8) มีส่วนร่วมในสถาบันครอบครัว 9) กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ อาสาสมัคร 3.) ดัชนีหลักประกันและความมั่นคง ประกอบด้วย 3.1) หลักประกันทางการเงิน ประกอบด้วย 10) มีรายได้ 11) ใช้จ่ายให้พอเพียงกับรายได้ 13) การออมเงิน 3.2) หลักประกันทางกายภาพประกอบด้วย 14) ด้านผู้ดูแลและสิ่งอำนวยความสะดวก ช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน 15) จัดการชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยจากการถูกทอดทิ้ง ทารุณเอาเปรียบ 16) มีบ้านและที่อยู่อาศัย และนำมาจัดเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่เน้นการให้ความรู้ เพื่อให้เกิดทักษะในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดฒพลัง โดยแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 พัฒนาเนื้อหาสาระ ผู้วิจัยได้รวบรวมและพัฒนาตามแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดฒพลัง(Active Ageing)ขององค์การอนามัยโลก(WHO,2002) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา โดยกำหนดเนื้อหา จากเอกสารงานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้องตามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์โดยใช้ดัชนีชีวิตภาวะพุดฒพลัง WHO (2002) 3 องค์ประกอบ 15 ตัวชี้วัดเป็นหลัก ในการสังเคราะห์เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง ดังนี้ ได้แก่ **ด้านสุขภาพ** 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา **ด้านมีส่วนร่วม** 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด **ด้านความมั่นคง** 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

2.2 ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยใช้ค่าดัชนี IOC มีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าแบบประเมินการเรียนรู้นั้นมีความเหมาะสม (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ , 2539) พิจารณาตัดสินใจโดยอิสระ แล้วผู้วิจัยขอคำแนะนำเพิ่มเติมภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยดำเนินการในขั้นตอนกำหนดการจัดการเรียนรู้ โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังต่อไปนี้

3.1 การสร้างแผนการเรียนรู้

3.2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิด

วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.3 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

3.4 ประชาสัมพันธ์โครงการจัดกิจกรรม

3.5 จัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม

3.6 ผลการปรับปรุงโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.1 การสร้างแผนการเรียนรู้ ดังนี้

3.1.1 การพัฒนารอบแนวคิด ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยใช้หลักการ และปรัชญาของการจัดการศึกษาตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษามาพิจารณาในการจัดการเรียนการสอนดังนี้) การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุ เป้าหมายหลัก เพื่อพัฒนาตัวผู้สูงอายุ ลดช่องว่างระหว่างวัย บริการสังคมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม อายุที่เหมาะสมสำหรับจัดการศึกษา เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ระหว่าง 40 –59 ปี เป็นวัยกลางคนควรให้ความรู้ด้านสภาพร่างกาย จิตใจ สังคมอารมณ์ เพื่อปรับตัวเตรียมการรับสภาพสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544 ; เพ็ญแข ประจวบจันท์, 2545) แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์และแนวคิดพหุผลพลัง (WHO, 2002) โดยนำขั้นตอนการเรียนรู้จากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การสร้างประสบการณ์ 2) การรับรู้ปัญหา 3) การสะท้อนความคิด 4) การสร้างความรู้ใหม่ 5) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ไปพัฒนาให้เกิดภาวะพหุผลพลัง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง และแต่ละด้าน ผู้เรียนจะเกิดพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขในการส่งเสริมทั้ง 3 ด้าน คือ ตระหนักและรับที่จะทำ พึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง โดยมีรายละเอียดของแผนการเรียนรู้ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ คือ สิ่งที่กำหนดให้ผู้เรียนได้รับภายหลังจากได้รับเรียนรู้

2. กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทย

3. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง คือ ผู้ที่อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด

แรงจูงใจ และเต็มใจเข้าร่วมอบรมรวมทั้งสนับสนุนให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

4. เนื้อหาสาระ คือ เนื้อหาข้อมูลความรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดภาวะพหุผลดัง จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5. กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์มาเป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดภาวะพหุผลดัง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง และแต่ละด้านผู้เรียนจะเกิดพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขในการส่งเสริมทั้ง 3 ด้าน คือ ตระหนักและรับที่จะทำ พึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และ ทำอย่างต่อเนื่อง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ คือ การสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เรียน ได้แก่ การจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนได้รับรู้ด้วยตนเอง โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และร่วมมือกันทำเป็นกลุ่มแล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้

ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา คือ การรับรู้และตระหนักกับปัญหา ได้แก่ การจัดให้ผู้เรียนได้มีการสนทนาถึงปัญหาที่ตนเองได้ประสบอยู่ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่ประสบร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดรับรู้ถึงปัญหาร่วมกัน

ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด คือ การวิพากษ์ วิจาร์ณ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ได้แก่ การตั้งคำถามและจัดให้ผู้เรียนมีการสนทนาร่วมกัน คิด วิพากษ์ วิจาร์ณ หาวิธีแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ คือ การกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาลแล้วเกิดเป็นการสร้างความรู้ใหม่ ได้แก่ การให้ผู้เรียนได้มีการสรุปภาพรวม ของแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นความรู้ใหม่ที่ละคน และร่วมกันสรุปเป็นกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ คือ การทดลองนำความรู้ใหม่ไปลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเอง ได้แก่ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมแล้วการตั้งคำถามให้เกิดความรู้ตระหนัก ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาปัญหา และวางแผนหาวิธีแก้ไขปัญห เป็นวิธีการใหม่ หลังจากนั้นให้ผู้เรียนยืนยันการปฏิบัติตนที่ต้องทำติดต่อกันเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

6. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ได้แก่ เอกสารข้อมูล เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

7. การประเมินผล โดยใช้วิธีการดังนี้ 1) แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย 2) แบบทดสอบประเมินพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย 3) แบบทดสอบประเมินทัศนคติเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย 4) แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ของข้าราชการ กองทัพไทย 5) การสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ของข้าราชการ กองทัพไทย

8. สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการจัดกิจกรรม ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

3.1.2 การพัฒนาเนื้อหา

ผู้วิจัยพัฒนาเนื้อหาที่สอดคล้องกับการพัฒนาภาวะพหุผลพลังขององค์การอนามัยโลก(WHO, 2002) โดยใช้เนื้อหาจาก คู่มือการอบรมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุข, 2548) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตวัยรุ่น-วัยสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) คู่มือเกษียณอายุ (วิจิตร บุญยโหดระ, 2533) การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของผู้สูงอายุ (เพ็ญแข ประจวบจันท์, 2550) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ (<http://www.happyoppy.com/>) และเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารธรรมชาติบำบัด (www.thaigoodview.com/node/3936) โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการต่อไปนี้

3.1.2.1 การตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

การตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง มีวิธีตรวจสอบคือ ผู้วิจัยนำเนื้อหาที่พัฒนาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาภาวะพหุผลพลัง จำนวน 2 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity)

3.1.1.2 การวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิในเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลังโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหา มีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (วรรณิ แกมเกตุ , 2549) จากการวิเคราะห์ที่ได้ผลสอดคล้องในระดับ 1.0 (รายละเอียดในผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุผลพลังที่ใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้เรียนมีความเหมาะสมดี

3.2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนระยะที่ 1 และระยะที่ 2 มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ประกอบด้วย 1.หลักการและเหตุผล 2.วัตถุประสงค์ 3.แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ 4.กำหนดการจัดการเรียนรู้ 5. การประเมินผลโปรแกรม (คู่มือการสอนทักษะชีวิต กรมสุขภาพจิต, 2541) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อ โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิด วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

1.หลักการและเหตุผล

เนื่องจากก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ นั้น มักมีภาระตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง และอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเมื่อต้องเกษียณอายุราชการก็จะทำให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่การงานในสังคมและสูญเสียรายได้ โดยเฉพาะข้าราชการกองทัพไทย มีแบบธรรมเนียมทหารที่ข้าราชการทุกคนต้องปฏิบัติตามคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา อย่างเคร่งครัด ยิ่งส่งผลให้ผู้เกษียณอายุที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาสูญเสียอำนาจที่ตนเคยมีอยู่ ไม่มีคนยกย่องให้เกียรติเหมือนตอนที่ยังรับราชการอยู่ นอกจากนั้นปัญหาของผู้เกษียณอายุงานของผู้ที่เคยมียศตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการนั้นถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ภายหลังเกษียณได้ ดังนั้น ข้าราชการกองทัพไทยจึงควรมีการเตรียมตัวในด้านต่างๆไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ข้าราชการกองทัพไทยเกิดความตระหนัก

ถึงความสำคัญและมีความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างมีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวหรือสังคม มีส่วนร่วมและทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้ และใช้ชีวิตในปัจจุบันปลายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข ต่อไป ดังนั้นข้าราชการกองทัพไทยจึงต้องเตรียมความพร้อมให้เป็นพหุพลัง (active aging) คือผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคม มีร่างกายที่สมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถมีส่วนร่วมในสังคมและสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

2 วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยไทย 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และ 3) ด้านความมั่นคง

3. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. การพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการพัฒนาที่เตรียมให้บุคคลมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ระบุไว้ภายใต้แนวคิดพหุพลัง (active aging) ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดหวังว่าเป็นหนทางเดียวที่แก้ไขปัญหาของการเป็นผู้สูงอายุทั่วโลกในขณะนี้ โดยตั้งเกณฑ์ให้บุคคลมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ ซึ่งต้องมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้ในการดูแลตนเองและจิตใจให้สมบูรณ์ สามารถมีส่วนร่วมและช่วยทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ผู้ที่มีภาวะพหุพลังได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ซึ่งต้องมีความรู้และดูแลตนเองในด้านสุขภาพ 6 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา ด้านการมีส่วนร่วม จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด และด้านความมั่นคงและหลักประกันจำนวน 4 เรื่อง ได้แก่ 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้แล้วยังต้องมีกระบวนการที่สำคัญ 4 ประการที่บุคคลจะต้องใช้ในการดำเนินชีวิต คือ 1.การตระหนักและรับที่จะทำ 2.การพึ่งพาตนเอง 3. การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น และ 4. การปฏิบัติที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันตามแนวคิดของ Boyle (1981) ใน 5 ขั้นตอน คือ 1. กำหนดกลุ่มผู้เรียน 2. ระบุเนื้อหาวิชา 3. กำหนดการจัดการเรียนรู้ 4. การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ 5. การประเมินผลโปรแกรม

3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการพัฒนา โดยให้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ภายใต้พื้นฐานความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 5 ประการได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) 2) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ (Expressive Needs) 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) 4) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดเนื้อหาความรู้ที่สอดคล้องและครอบคลุมหลักคุณภาพชีวิตของการพัฒนาภาวะสุขภาพ (WHO, 2002) 3 ด้านซึ่งในแต่ละด้านผู้เรียนที่ผ่านการอบรม 13 เรื่องดังที่กล่าวมาแล้ว จะเกิดคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้และรับที่จะพึ่งพาตนเอง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งการปฏิบัตินั้นยังต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของแนวทางการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยนำมาเป็นกระบวนการเรียนรู้สำหรับการเรียนการสอนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดภาวะสุขภาพ 3 ด้านและมีคุณสมบัติตามที่กล่าวมาแล้ว จึงควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์ในระหว่างการอบรมที่มีทั้งการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและร่วมกับเพื่อน มีแบบฝึกหัดเป็นคู่มือสำหรับนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองต่อที่บ้าน เพื่อที่ผู้เรียนจะได้มีการฝึกปฏิบัติตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแนวทางการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมกับการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนโดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์

ผู้สอนจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนได้รับรู้ด้วยตนเอง โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และร่วมมือกันทำเป็นกลุ่มแล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้ โดยผู้สอนเป็นผู้กำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ ประเด็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ที่เป็นรูปธรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมลงมือกระทำด้วยตนเอง และได้ลงมือร่วมกันกับเพื่อนๆพร้อมทั้งทุกคนได้เสนอความคิดเห็นของตน และร่วมกันสรุปความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยจัดผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 3-5 คนประกอบด้วย ประธานและเลขานุการจดบันทึกและสรุปกิจกรรมที่จัดขึ้นมี

หลายรูปแบบ ได้แก่ การให้ชมวีดิโอ การวาดรูป การจัดสวน การเล่นเกม การเล่าเรื่อง เมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมนั้น แล้วตั้งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในแต่ละด้าน ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมาเล่าเรื่องพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มสามารถช่วยเพิ่มเติมสนับสนุนข้อมูลในการนำเสนอ ในเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยพบ เคยปฏิบัติ รวมทั้งประสบการณ์ที่เป็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา และความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง 3 ด้าน 13 หัวข้อ ของตนเอง

ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา

เมื่อผู้แทนของกลุ่มผู้เรียนทุกกลุ่มเล่าประสบการณ์ ที่เป็นความรู้ของตนในขั้นที่ 1 ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นเดียวกันกับผู้แทนกลุ่มผู้เรียนได้ออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุปในประเด็นที่เป็นปัญหาที่ผู้เรียนทุกคนตระหนัก โดยผู้สอนกำหนดเวลาให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน เมื่อครบเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายต่อหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด คือ การวิพากษ์ วิจารณ์ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

หลังจากผู้แทนของกลุ่มผู้เรียนทุกกลุ่มเล่าปัญหาที่ตนเองและกลุ่มได้รับรู้และตระหนักรู้ร่วมกันในขั้นที่ 2 ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นเดียวกันกับผู้แทนกลุ่มผู้เรียนได้ออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ 2 เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุปในการแก้ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยผู้สอนกำหนดเวลาให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน เมื่อครบเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมารายงานผลการอภิปรายต่อหน้าชั้นเรียนเมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มเสนอผลการอภิปรายครบทุกกลุ่มแล้ว ในแต่ละหัวข้อ เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง จำนวน 13 หัวข้อ โดยมีวิทยากรที่มีความรู้ในแต่ละหัวข้อ เป็นผู้ให้แนวคิด เกิดความรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ประสบการณ์กับผู้เรียน และในหัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และ ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความรู้และแนวคิดแก่ผู้เรียน ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่

เมื่อวิทยากรบรรยายให้แนวคิดในด้านการพัฒนาภาวะพหุพลังแต่ละหัวข้อ เรียบร้อยแล้วผู้สอนกำหนดประเด็นและกำหนดเวลาในการอภิปรายให้กับผู้เรียน โดยใช้ประเด็นการอภิปรายกลุ่มในระยะที่ 3 ให้กลุ่มผู้เรียนกลุ่มเดิมนำผลการอภิปรายในระยะที่ 3 ไปทบทวน โดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายของวิทยากร ไป วิเคราะห์ สังเคราะห์ รวบรวมเป็นความรู้ใหม่ เกิดเป็นกระบวนการองค์ความรู้ใหม่และวิธีการปฏิบัติใหม่ เมื่อถึงเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มผู้เรียนกลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อยที่ละกลุ่มหน้าชั้นเรียน

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

หลังจากผู้เรียนทุกกลุ่มเสนอผลการอภิปรายที่เป็นความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนแต่ละคนและกลุ่มร่วมกันสร้างขึ้นแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกวิธีการที่ตนเองเลือกไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นรายบุคคลหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งมอบใบงานให้เขียนบันทึก ยืนยันการฝึกปฏิบัติ และให้คู่มือกลับไปทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

4. กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยจัดการเรียนการสอนตามแผนการเรียนรู้ 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากร 4) เนื้อหาสาระ (Active Aging) 5) กิจกรรมการเรียนรู้ (Experiential Learning) 6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม ผู้วิจัยนำมา กำหนดเป็นแผนการเรียนรู้ดังแสดงในตารางที่ 5

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลัดหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|-----------|--|---|--|--|---|
| 1)8 ชม. | ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้าน 1)ร่างกาย 2)จิตใจ 3)สังคม | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วีดีโอเกมสเอกสาร ประกอบการสอน ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการยอมรับสภาพของการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อวัยชรา สูงขึ้นเกิดความตระหนักเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ในวัยสูงอายุ และยอมรับในการวางแผนเพื่อการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ รู้วิธีพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ สามารถลงมือทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม และรู้วิธีดูแลตนด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง |
| 2) 10 ชม. | ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ 11 ข้อ ได้แก่ 1)อาหาร 2)ออกกำลังกาย3)อนามัย 4) อากาศ 5)สุขภาพจิต 6)อาชีพ 7) อารมณ์8) อคติ 9)อนาคต10) อบอุ่น 11)อุบัติเหตุ | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วีดีโอเอกสาร ประกอบการสอน ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง สูงขึ้น เกิดความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอนามัยในวัยสูงอายุ และยอมรับในการวางแผนเพื่อการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ รู้วิธีพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ สามารถลงมือทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม และรู้วิธีดูแลตนด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง |

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะสุขภาพหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|----------|----------------------------|--|---|--|---|
| 3) 8 ชม. | ความรู้เรื่องอาหารโภชนาการ | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับเรื่อง -ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ -ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ -แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี -ปริมาณอาหารที่พอเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | เอกสาร ตำราและสืบค้นข้อมูลจากInternet บรรยาย | เข้าใจปัญหาและวิธีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดีและเกิดความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในวัยสูงอายุ และยอมรับในการวางแผนเพื่อการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี วิธีการพึ่งพาตนเองในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถลงมือทำกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม และวิธีการดูแลตนด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง |
| 4) 8 ชม. | การออกกำลังกาย | 1. เกิดความ | ขั้นตอนการดำเนิน | เอกสาร | เข้าใจปัญหาและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดีและ |

| | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|
| <p>กำลังกาย</p> | <p>ตระหนักและรับที่ จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและ ทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่าง ต่อเนื่อง เกี่ยวกับเรื่อง -การออกกำลังกาย ที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ -ประโยชน์ที่ได้รับ จากการออกกำลังกาย -ทำไมต้องกาย กายบริหาร -ตัวอย่างท่ากาย บริหาร</p> | <p>กิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จาก ประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและ ประยุกต์ใช้</p> | <p>ตำราและ สืบค้นข้อมูล จากInternet บรรยาย กิจกรรมการ ออกกำลังกาย</p> | <p>เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ยอมรับในการวางแผนเพื่อดูแลสุขภาพด้วยกรออกกำลังกาย ฐวีธีออกกำลังกาย ด้วยตนเอง ในการทำกิจกรรมออกกำลังกายสามารถลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม และสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</p> |
|-----------------|--|--|---|--|

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|----------|-----------------------|--|--|--|---|
| 5) 8 ชม. | การพัฒนา สุขภาพจิต | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับเรื่องการมีสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาการคิดอย่างมีความสุขและการ เผชิญสถานการณ์ชีวิต | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วีดีโอเอกสาร ประกอบการสอน ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการดูแลตนเองด้าน สุขภาพจิต สูงขึ้น และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของ การมีสุขภาพจิตที่ดี ยอมรับในการวางแผนเพื่อดูแล สุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเอง ในปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพจิตสามารถลงมือปฏิบัติร่วมกับ ผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพจิต ได้อย่างต่อเนื่อง |
| 6) 8 ชม. | หลักธรรมและ ศาสนา | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับธรรมะกับการดูแลตนเองของ ผู้สูงอายุ -การดูแลกายใจ -การเตรียมตัวก่อนตาย -เสริมสมาธิด้วยพิธีกรรม -วิปัสสนา -สมาธิกับการทำงาน | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน /เอกสารประกอบการ สอน ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการปฏิบัติตนตาม หลักธรรมและศาสนาในการดูแลจิตใจของตนเอง สูงขึ้น และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนตาม หลักธรรมและศาสนาในการดูแลจิตใจ ยอมรับในการ วางแผนปฏิบัติตนตามหลักธรรมและศาสนา รู้วิธีดูแล ตนเองตามหลักธรรมและศาสนา ในปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนาสามารถลงมือปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถปฏิบัติตนตามหลักธรรมและศาสนาได้อย่าง ต่อเนื่อง |

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|----------|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 7) 8 ชม. | ความรู้เรื่องงานอดิเรก | <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับงานอดิเรกและการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ <ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมนันทนาการ 2. กิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ <ol style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วีดีโอเกมส์เอกสารประกอบการสอน ชักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการทำงานอดิเรกสูงขึ้น และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานอดิเรก ยอมรับในการวางแผนเพื่อทำงานอดิเรก ฐิติในการทำงานอดิเรกด้วยตนเอง สามารถลงมือทำงานอดิเรกร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และมีงานอดิเรกทำอย่างต่อเนื่อง |
| 8) 6 ชม. | ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับ ทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> -กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ -การจัดกิจกรรมเสริมรายได้ | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ <ol style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | กิจกรรมการแสดงออก / ใบงาน | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม สูงขึ้นและเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม ยอมรับในการวางแผนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ฐิติในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง |

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลพลงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|-----------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 9) 4 ชม. | ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดอบรม | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ - บรรยาย - สาธิต - อภิปรายกลุ่ม | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วิดีโอเอกสารประกอบการสอน ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการถ่ายทอดความรู้สูงขึ้น และเกิดตระหนักถึงความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้ ยอมรับในการวางแผนเพื่อถ่ายทอดความรู้ วิธีการในการถ่ายทอดความรู้ เข้าร่วมกิจกรรมในการถ่ายทอดความรู้ร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างต่อเนื่อง |
| 10) 8 ชม. | กฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง กฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มรดกและพินัยกรรม - สิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบ - กฎหมายกำหนดพินัยกรรม | ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วิดีโอเอกสารประกอบการสอน ทดสอบความรู้ทัศนคติก่อนเรียน | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการจัดการด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเองในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลพลงสูง และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการทำมรดกและพินัยกรรม ยอมรับในการวางแผนเพื่อจัดการกับมรดกและทำพินัยกรรม รู้วิธีจัดการกับมรดกและการทำพินัยกรรมด้วยตนเอง สามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมรดกและพินัยกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถหาความรู้เกี่ยวกับมรดกและพินัยกรรมได้อย่างต่อเนื่อง |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลุฒพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|-----------|-------------------------------------|--|--|---|---|
| 11) 8 ชม. | การเตรียมด้านการเงินและรายได้อ | <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการบริหารการเงินเพื่อเกษียณ <ol style="list-style-type: none"> 1. การเงินและการออมสินทรัพย์ผู้สูงอายุ 2. การบริหารการเงินหลังเกษียณ 3. ขั้นตอนสู่การเป็นผู้มีเงินใช้อย่างสบาย | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ <ol style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ใบงาน/วิดีโอ/เกมส์เอกสาร ประกอบการสอน ชักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมทางการเงิน สูงขึ้น และ เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมด้านการเงินและรายได้ออมรับในการวางแผนเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้อ ู้วิธีในการเตรียมด้านการเงินและรายได้อด้วยตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมในการเตรียมด้านการเงินและรายได้อร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้อได้อย่างต่อเนื่อง |
| 12) 8 ชม. | บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับบ้านและที่อยู่อาศัยในวัยผู้สูงอายุ -การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทางที่มีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมผู้สูงอายุ -แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ | ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ <ol style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | เอกสาร ตำราและสืบค้น ข้อมูลจากInternet บรรยาย ชักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนเข้าใจสภาพปัญหาของการเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยสูงอายุที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในที่อยู่อาศัยและรู้วิธีการเตรียมที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลุฒพลัง เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ยอมรับในการวางแผนเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ู้วิธีในการเตรียมศึกษาหาความรู้ในการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถวางแผนในการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุตัวอย่างต่อเนื่อง |

ตารางที่ 5 แผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการพัฒนาภาวะพลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ลำดับ | เรื่อง | เนื้อหา | กระบวนการ | สื่อ | ผลที่คาดหวัง |
|-----------|---------------------------|--|---|--|--|
| 13) 8 ชม. | การใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร | 1. เกิดความตระหนักและรับที่จะดูแลตนเอง 2. พึ่งพาตนเอง 3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4. ทำอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ด้าน -ประโยชน์การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อหาความรู้ -วิธีการใช้อินเทอร์เน็ต | ขั้นตอนการดำเนินงาน โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | เอกสาร ตำรา บรรยาย ซักถามประเมินความรู้ | ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์สูงขึ้น และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ยอมรับในการวางแผนใช้เทคโนโลยีการสื่อสารให้เป็นประโยชน์ รู้วิธีการในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารด้วยตนเอง สามารถใช้เทคโนโลยีการสื่อสารในการติดต่อแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตในการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง |

5. การประเมินผลโปรแกรม

5.1 การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย

5.1.1 การประเมินผลก่อนการเรียนรู้ คือแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่

1. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
2. แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
3. แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.1.2 การประเมินผลหลังการเรียนรู้ คือแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่

1. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
2. แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
3. แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง ได้แก่

5.2.1 การประเมินความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลัง ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

5.2.2 การสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลัง ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.3 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1 ศึกษาข้อมูลจากหนังสือเอกสารสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีด้านการพัฒนาโปรแกรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง ของผู้สูงอายุ

2 พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยพัฒนาจากเครื่องมือของวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่ผู้วิจัยทำการศึกษา

3 นำเครื่องมือจำนวน 5 ชุด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการตรวจสอบเครื่องมือ 5 ท่าน (รายชื่อผนวก ก) โดยมีเกณฑ์ที่ใช้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน ด้านวิจัย 1 ท่าน และนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ รายละเอียด ดังนี้

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา นอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน ด้านวิจัย 1 ท่าน (รายชื่อในผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตัดสินโดยอิสระแต่ละท่าน แล้วผู้วิจัยไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิในเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลังโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาที่มีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (วรฤณี แกมเกตุ, 2549) จากการวิเคราะห์ได้ผลสอดคล้องในระดับ 0.8 (รายละเอียดในผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้เรียนมีความเหมาะสมในด้าน 1. หลักการและเหตุผล 2. แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ 3. องค์ประกอบของโปรแกรม 4. แผนการจัดการเรียนรู้ 5. สื่อการเรียนรู้ สามารถนำไปทดลองใช้ในการจัดกิจกรรมได้ในการจัดกิจกรรมได้ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะเวลา คือ ระยะเวลาที่ 1 วันที่ 28 – 30 เมษายน 2551 และระยะเวลาที่ 2 วันที่ 25-27 พฤษภาคม 2553

การตรวจสอบคุณภาพของคู่มือพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย

ผู้วิจัยพัฒนาคู่มือพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา นอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน ด้านพัฒนาภาวะพหุผลพลังและผู้สูงอายุ 1 ท่าน ด้านวิจัย 1 ท่าน (รายละเอียดในผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตัดสินโดยอิสระแต่ละท่าน แล้วผู้วิจัยไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิในเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลังโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์ของดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาที่มีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (วรฤณี แกมเกตุ, 2549) จากการวิเคราะห์ได้ผลสอดคล้องในระดับ 0.8 (รายละเอียดในผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าคู่มือพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ที่ใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้เรียนมีความเหมาะสมในด้าน 1) รูปเล่ม สดุดตา น่า

ติดตาม 2) แนะนำวิธีการใช้คู่มือชัดเจน 2) เนื้อหาน่าสนใจ 3) สามารถใช้ประกอบการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ ซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้ประกอบในการจัดกิจกรรมได้

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (รายละเอียดในผนวก ง) ดังต่อไปนี้

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

เครื่องมือชุดที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

เครื่องมือชุดที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

เครื่องมือชุดที่ 5 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

3.3.1 วิธีการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังมาสังเคราะห์เข้าด้วยกัน เกิดเป็นเนื้อหาใหม่โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เปรียบเทียบเนื้อหา โดยใช้ดัชนีตัวชี้วัด ภาวะพัฒนาพลังของ WHO (2002) ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน 15 ตัวบ่งชี้ (Kattika Thanakwang , 2006) มาเป็นหลัก จากนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเนื้อหาที่มีความคล้ายคลึงกัน ใกล้เคียงกัน หรือเหมือนกัน นำมารวมไว้ด้วยกัน แล้วบูรณาการให้เป็นเนื้อหาเดียวกันสำหรับนำมาใช้ในการสร้างแบบวัดความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังสรุปได้ 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัยมีรายละเอียดวิธีการพัฒนาดังนี้

1. เครื่องมือชุดที่ 1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง

1.1 วิธีการพัฒนาแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดของการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) และวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญของแนวคิดออกมาเป็นเนื้อหาการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง แล้วนำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้มาสร้างเป็นแบบวัดที่เป็นความรู้ที่ผู้เข้าอบรมควรทราบในแต่ละเรื่องนำมาจัดทำเป็นแบบทดสอบวัดความรู้จำนวน 40 ข้อโดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1.1.1 ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบวัดความรู้ขึ้นเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลัง โดยมีลักษณะเป็นแบบปรนัยเลือกตอบ (Mutiple choice) มี 4 ตัวเลือก

คือ ก.,ข.,ค.,และง.,จำนวน 40 ข้อ ตามแนวคิด พฤติกรรมการเรียนรู้ของ Bloom (1956, 2001) โดยครอบคลุมเนื้อหาและระดับของการวัดความรู้ 6 ระดับ คือ จำ เข้าใจ การนำไปใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่า จำแนกตามการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน 13 เรื่อง

1.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

ผู้วิจัยนำแบบแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพหุพลัง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน (รายชื่อตามผนวก ก) โดยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยขอคำแนะนำเพิ่มเติมภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว “ผู้ทรงคุณวุฒิให้จัดทำแบบทดสอบความรู้จำนวน 1 ชุดที่ครอบคลุม เนื้อหา ทั้งหมด 100 ชั่วโมง จำนวนไม่เกิน 20 ข้อและต้องไม่ยากเกินไป” ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งคืนให้พิจารณาโดยเลือกแบบทดสอบจำนวน 20 ข้อ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ที่สมบูรณ์ดังแสดงในตารางที่ 6 และ 7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุฒพลัง

| ปัจจัย | องค์ประกอบ | น้ำหนัก ความสำคัญ | จำนวนข้อ |
|--------------------------------------|---|----------------------|----------|
| ด้านสุขภาพ (Health) | 1) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | | 2 |
| | 2) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ | 40% | 2 |
| | 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ | | 1 |
| | 4) การออกกำลังกาย | | 1 |
| | 5) การพัฒนาสุขภาพจิต | | 1 |
| | 6) หลักธรรมและศาสนา | | 1 |
| ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) | 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก | | 2 |
| | 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | | 2 |
| | 3) ความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้ | 30% | 2 |
| ด้านความมั่นคง (Security) | 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | | 1 |
| | 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ | | 2 |
| | 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | 30% | 2 |
| | 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | | 1 |
| รวม | | 100% | 20 |

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลั้งที่ครอบคลุมเนื้อหาและระดับของการวัดความรู้ 6 ระดับของ Bloom (1956, 2001)

| ปัจจัย | องค์ประกอบ | ความรู้(ข้อ) | | | | | | จำนวนข้อ |
|-----------------------------------|---|--------------|---------|------------|-----------|------------|------------|----------|
| | | จำ | เข้าใจ | การนำไปใช้ | วิเคราะห์ | สังเคราะห์ | ประเมินค่า | |
| ด้านสุขภาพ (Health) | 1) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | √ ข้อ1 | √ ข้อ2 | | | | | 2 |
| | 2) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ | | | √ ข้อ3 | √ ข้อ4 | | | 2 |
| | 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ | | | | | | √ ข้อ5 | 1 |
| | 4) การออกกำลังกาย | | √ ข้อ6 | | | | | 1 |
| | 5) การพัฒนาสุขภาพจิต | | √ ข้อ7 | | | | | 1 |
| | 6) หลักธรรมและศาสนา | √ ข้อ8 | | | | | | 1 |
| ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) | 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก | | √ ข้อ9 | √ ข้อ10 | | | | 2 |
| | 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | | √ ข้อ11 | | | √ ข้อ12 | | 2 |
| | 3) ความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้ | | | √ ข้อ13 | √ ข้อ14 | | | 2 |
| ด้านความมั่นคง (Security) | 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | | √ ข้อ15 | | | | | 1 |
| | 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ | √ ข้อ16 | √ ข้อ17 | | | | | 2 |
| | 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | √ ข้อ18 | √ ข้อ19 | | | | | 2 |
| | 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | | | √ ข้อ20 | | | | 1 |
| รวม | | 4 | 8 | 4 | 2 | 1 | 1 | 20 |

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิโดยใช้ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบวัดมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543) จากการวิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 0.6-1.0 ถือว่าแบบทดสอบวัดความรู้ี้มีความเหมาะสมในการประเมินองค์ความรู้ สามารถนำไปทดสอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ (รายละเอียดในผนวก จ)

หลังจากนั้น ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบทดสอบวัดความรู้ี้ดังกล่าวไปทดลองใช้กับข้าราชการกองทัพไทย ที่มีอายุ 40-59 ปี สังกัดกองทัพอากาศ ที่ทำงานโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช จำนวน 40 คน เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553 แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าความเชื่อมั่นในสูตร Kuder-Richardson – 20 (KR-20) ในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีเกณฑ์ความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.6 หรือ 60% ขึ้นไป (สุวิมล ติกรานันท์, 2550) และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่า KR-20 แบบทดสอบนี้ มีค่าเท่ากับ 0.634 และค่าความยากง่ายที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้นั้น ควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 ถ้า ค่าความยากสูงกว่า 0.80 แสดงว่าข้อสอบง่าย และถ้าค่าความยากต่ำกว่า 0.20 แสดงว่าข้อสอบนั้นยาก (วรรณณี แกมเกตุ, 2549) และผลจากการวิเคราะห์ค่าความยากง่ายจากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS นั้น พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.3 - 0.8 และค่าอำนาจจำแนกที่มีคุณภาพที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.2 ขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS พบว่าค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบนี้มีค่าตั้งแต่ 0.27 ขึ้นไปทั้งหมด (รายละเอียดในผนวก จ) จึงถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อมั่น มีค่าความยากง่าย และอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้

2. เครื่องมือชุดที่ 2 แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลัง

2.1 วิธีการพัฒนาแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลัง มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดและงานวิจัยของการพัฒนาภาวะพหุผลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) แล้วนำเนื้อหา แนวคิดและตัวอย่างมาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นคำถาม ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินทัศนคติขึ้นเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุฒพลัง โดยครอบคลุมเนื้อหาการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุฒพลัง จำนวน 3 ด้านประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ (Health) 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) 3) ด้านความมั่นคง (Security) แนวคิดของ Krathwohl (1964) และ Zimbardo and Ebbenson (1970), วิรัช วรรณรัตน์ (2539), วิริยา สุขวงศ์ (2545) และ ลัดดา เทียมวงศ์ (2551) จำนวน 25 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 8 โดยมีข้อความที่แสดงถึงทัศนคติด้านบวกจำนวน 14 ข้อ ข้อความที่แสดงถึงทัศนคติด้านลบจำนวน 11 ข้อ

ตารางที่ 8 แสดงโครงสร้างของเนื้อหาในแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุฒพลัง

| ปัจจัย | องค์ประกอบ | จำนวนข้อ | ข้อ |
|-----------------------------------|---|-----------|-------------|
| ด้านสุขภาพ (Health) | 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ | 2 | 1,2 |
| | 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | 2 | 3,4 |
| | 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ | 1 | 5 |
| | 4) การออกกำลังกาย | 2 | 6,7 |
| | 5) การพัฒนาสุขภาพจิต | 2 | 8,9 |
| | 6) หลักธรรมและศาสนา | 2 | 10,11 |
| ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) | 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก | 1 | 12 |
| | 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | 4 | 13,14,15,16 |
| | 3) ความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้ | 2 | 17,18 |
| ด้านความมั่นคง (Security) | 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | 1 | 19 |
| | 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ | 2 | 20,21 |
| | 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | 2 | 22,23 |
| | 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | 2 | 24,25 |
| รวม | | 25 | |

ทัศนคติด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1,4,6,8,10,12,14,16,17,19,20,22,23,24,

ทัศนคติด้านลบ ได้แก่ ข้อ 2,3,5,7,9,11,13,15,18,21,25

ข้อคำถามของแบบประเมินทัศนคตินี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของ Likert Scale มี 5 ระดับ โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีทั้งทัศนคติทางบวกและทางลบโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

| คำตอบ | ทัศนคติทางบวก (คะแนน) | ทัศนคติทางลบ (คะแนน) |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 5 | 1 |
| เห็นด้วย | 4 | 2 |
| ไม่แน่ใจ | 3 | 3 |
| ไม่เห็นด้วย | 2 | 4 |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 1 | 5 |

เกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรวรรณสุต, 2538) ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมเห็นด้วยบ้างพอสมควรกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมไม่แน่ใจกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต
- คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมไม่เห็นด้วยกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต

2.2 การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต

ผู้วิจัยนำแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิตที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพหุผลผลิต จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน (รายชื่อตามผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่า

เนื้อหาที่มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ (ลิ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543) จากการวิเคราะห์ที่ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 0.80 -1.00 (รายละเอียดในผนวก จ) ผู้วิจัยขอคำแนะนำเพิ่มเติมภายหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว “ผู้ทรงคุณวุฒิให้ปรับลดจำนวนข้อคำถามของแบบประเมินเนื่องจากมีจำนวนข้อมากเกินไป และการวัดทัศนคติต้องวัด ทั้ง 2 ด้าน คือ วัดด้านบวกและด้านลบ” ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งคืนให้พิจารณาโดยเลือกแบบประเมิน จำนวน 25 ข้อ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ประเมินทัศนคติให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

หลังจากนั้น ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำแบบประเมินทัศนคติดังกล่าวไปทดลองใช้กับข้าราชการกองทัพไทย ที่มีอายุ 40-59 ปี สังกัดกองทัพอากาศ ที่ทำงานโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช จำนวน 40 คน เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553 แล้วนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach) ในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีเกณฑ์ที่ยอมรับได้นั้นควรมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า 0.6 หรือ 60%ขึ้นไป (สุวิมล ติรภานันท์, 2550) และผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach) ของแบบประเมินทัศนคตินี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.803 จึงถือว่าแบบประเมินทัศนคตินี้มีค่าความเชื่อมั่น อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ประเมินทัศนคติให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

3. เครื่องมือชุดที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

3.1 วิธีพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดและงานวิจัยของการพัฒนาภาวะพหุพลังขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) แล้วนำเนื้อหา แนวคิดและตัวอย่างมาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นคำถาม ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง นำมาใช้เป็นประเด็นในการประเมินพฤติกรรม

3.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินพฤติกรรมของการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง พร้อมทั้งศึกษาตัวอย่างพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง โดยครอบคลุมเนื้อหาการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสุขภาพ (Health) 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) 3) ด้านความมั่นคง (Security) จำนวน 13 เรื่อง ตามแนวคิดของ Bloom (1956, 2001) จำนวน 48 ข้อ (รายละเอียดผนวก ฉ) เป็นคำถามเชิงพฤติกรรม ดังนั้นข้อคำถามจึงเป็นคำถามเชิงบวก (Positive Content) จำแนกตามแนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงโครงสร้างของเนื้อหาในแบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

| ปัจจัย | องค์ประกอบ | น้ำหนัก ความสำคัญ | จำนวน ข้อ | ข้อ |
|-----------------------------------|---|----------------------|--------------|-------|
| ด้านสุขภาพ (Health) | 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ | | 6 | 1-6 |
| | 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | | 2 | 7-8 |
| | 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ | 40% | 4 | 9-12 |
| | 4) การออกกำลังกาย | | 2 | 13-14 |
| | 5) การพัฒนาสุขภาพจิต | | 3 | 15-17 |
| | 6) หลักธรรมและศาสนา | | 3 | 18-20 |
| ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) | 1) ความรู้เรื่องงานอดิเรก | 25% | 4 | 21-24 |
| | 2) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | | 4 | 25-28 |
| | 3) ความรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้ | | 4 | 29-32 |
| ด้านความมั่นคง (Security) | 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | 35% | 3 | 33-35 |
| | 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ | | 4 | 36-39 |
| | 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | | 6 | 40-45 |
| | 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | | 3 | 46-48 |
| รวม | | 100% | 48 | |

ซึ่งประเด็นคำถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง จำนวน 3 ด้าน 13 เรื่อง จำนวน 48 ข้อ ประกอบด้วย

- 1) ด้านสุขภาพ (Health) จำนวน 20 ข้อ
- 2) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) จำนวน 12 ข้อ
- 3) ด้านความมั่นคง (Security) จำนวน 16 ข้อ

แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึงมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของ Likert Scale มี 5 ระดับ โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในการเลือกตอบแบบสอบถามนี้ ผู้ตอบเลือกตอบโดยอาศัยเกณฑ์ตามความคิดเห็นของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระดับ5 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ปฏิบัติเป็นประจำ**

ระดับ4 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **บ่อยครั้ง**

ระดับ3 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ไม่แน่ใจ**

ระดับ2 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **นานๆครั้ง**

ระดับ1 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ไม่ปฏิบัติเลย**

เกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2538) มีดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมมีการปฏิบัติตัวเป็นประจำเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง
- คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมมีการปฏิบัติตัวบ่อยครั้งเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง
- คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมไม่แน่ใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมการปฏิบัติตัวนานๆครั้งเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ผู้เข้าอบรมในโปรแกรมไม่ปฏิบัติตัวเลยเกี่ยวกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง

3.2 การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึง

ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลึงที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพหุผลพลึง จำนวน 1ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน (รายชื่อตามผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ (ลิวัน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539) จากการ

วิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 0.80 - 1.00 (รายละเอียดในผนวก จ) ผู้วิจัยขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว “ผู้ทรงคุณวุฒิให้ปรับข้อความบางข้อให้ระบุการกระทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น” ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิและส่งคืนให้พิจารณา เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ประเมินพฤติกรรมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

หลังจากนั้น ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำแบบประเมินพฤติกรรมดังกล่าวไปทดลองใช้กับข้าราชการกองทัพไทย ที่มีอายุ 40-59 ปี สังกัดกองทัพอากาศ ที่ทำงานโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช จำนวน 40 คน เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2553 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach) ในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีเกณฑ์ที่ยอมรับได้นั้นควรมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า 0.6 หรือ 60% ขึ้นไป (สุวิมล ติรกานันท์, 2550) และผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach) ของแบบประเมินพฤติกรรมนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 จึงถือว่าแบบประเมินพฤติกรรมนี้มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ประเมินพฤติกรรมในการจัดกิจกรรมได้

4. เครื่องมือชุดที่ 4 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการเตรียมความพร้อมพัฒนาภาวะพุดมพลัง

4.1 วิธีการพัฒนาแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการเตรียมความพร้อมพัฒนาภาวะพุดมพลัง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราเกี่ยวกับการสร้างแบบสัมภาษณ์ของสุวิมล ติรกานันท์ (2550) รูปแบบการสัมภาษณ์ในการประเมินโปรแกรมของชาลินี เอี่ยมศรี (2549) เพื่อพัฒนาแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรม ที่เหมาะสม

4.1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในด้าน 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ 5) การประเมินผลโปรแกรม 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพุดมพลัง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน (รายชื่อตามผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา

(Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหา มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ (ลิ้น สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543) จากการวิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในผนวก ๑) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

3.3.2 กลุ่มทดลองสำหรับทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มทดลอง เป็นข้าราชการกองทัพไทย ที่สังกัดกองทัพอากาศ เนื่องจาก กองทัพอากาศมีลักษณะที่คล้ายกันกับกองทัพบก และกองทัพเรือ ในด้าน การบริหารจัดการ โครงสร้าง วัฒนธรรมองค์กรทหาร ซึ่งประชากรที่เป็นข้าราชการในกองทัพอากาศ มีลักษณะการดำเนินชีวิต มีค่านิยม ที่คล้ายกัน กับประชากรที่เป็นข้าราชการกองทัพบก และกองทัพเรือ นอกจากนี้ กลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยคัดเลือกนั้น เป็นกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน 40 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น

3.4 ประชาสัมพันธ์โครงการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยนำหนังสือ ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ศธ 0512.6(2771) /53-0839 ลง วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2553 นำเรียน เจ้ากรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ เพื่อขออนุญาตให้กรมกิจการพลเรือนเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม และดำเนินการขออนุมัติจัดกิจกรรมในโครงการเมื่อ 19 มีนาคม 2553 ได้รับการอนุมัติเห็นชอบให้ดำเนินการจัดกิจกรรมได้ เมื่อ 24 มีนาคม 2553 หลังจากนั้นได้ทำหนังสือประสานงานไปยังหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพอากาศ เพื่อรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการโดยมีการประชาสัมพันธ์ไปยังผู้บริหารหน่วยให้แจ้งความจำนงค์ในการส่งผู้สนใจในหน่วยงานของตนเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลาในการประชาสัมพันธ์ 1 เดือน

3.5 จัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยจัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม โดยแบ่งทีมงานออกเป็น 3 ฝ่าย ได้แก่ 1) ฝ่ายวิชาการ ประกอบด้วย วิทยากรที่มาให้ความรู้ด้านการพัฒนาภาวะพหุผล จำนวน 10 คน 2) ฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม จำนวน 5 คน 3) ฝ่ายกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 2 คน ผู้วิจัยเป็นหัวหน้าโครงการ เป็นวิทยากรหลักในการจัดการเรียนรู้ ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษ การเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการพหุผล รวมทั้งช่วยดูแลอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

การกำหนดหน้าที่รับผิดชอบของทีมงาน ดังนี้

1. ทีมงานฝ่ายวิชาการ ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมทั้ง 5 ขั้นตอน ในขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนความคิด มีการวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ซึ่งผู้เรียนจะได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่โดยมีเพื่อนทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน โดยผู้เรียนแต่ละคนจะเกิดความรู้ใหม่และผู้เรียนจะช่วยกันนำความรู้ใหม่ที่ได้มาแบ่งปันซึ่งกันและกัน ซึ่งในขั้นตอนนี้มีวิทยากรมาบรรยายในเนื้อหาต่างๆ ดังนี้

1.1 วิทยากรจากกองทัพอากาศ ให้ความรู้ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อามาย์ สำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) การพัฒนาสุขภาพจิต 4) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 5) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 6) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การบรรยายในหัวข้อดังกล่าวเป็นการบรรยายเชิงวิชาการ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การถามตอบปัญหา การดูวิดีโอประกอบการบรรยาย และการให้ผู้เรียนลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และร่วมการฝึกเป็นกลุ่ม

1.2 วิทยากรภายนอก ให้ความรู้ได้แก่ 1) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 2) การออกกำลังกาย 3) หลักธรรมและศาสนา 4) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 5) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 6) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 7) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ การบรรยายในหัวข้อดังกล่าวเป็นการบรรยายเชิงวิชาการ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การถามตอบปัญหา การดูวิดีโอประกอบการบรรยาย และการให้ผู้เรียนลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และร่วมการฝึกเป็นกลุ่ม

2. ฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ทำหน้าที่เป็นผู้กำกับดูแลให้การจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ได้แก่ การลงทะเบียนผู้เข้าอบรม จัดสถานที่ ดูแลความสะดวก จัดเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม อำนวยความสะดวกในเรื่องที่ผู้เรียนต้องการ เป็นผู้ช่วยผู้วิจัยในการจัดกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในแต่ละวันให้แก่ผู้วิจัย

3. ฝ่ายกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำเกม การร้องเพลง ในช่วงเวลาว่างจากการเรียนรู้แนวคิดและเนื้อหา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลายจิตใจ และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและทีมงานวิจัย เป็นผู้ช่วยผู้วิจัยในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ การเล่นเกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน และให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในแต่ละวันให้แก่ผู้วิจัย

4. ผู้วิจัย มีหน้าที่ เป็นผู้วางโครงการจัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง รวบรวมเก็บข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรม และการพูดคุยกับผู้เรียนเพื่อรับทราบ

ความคิดเห็นและความรู้สึก ที่มีต่อการจัดกิจกรรม และนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงสิ่งที่ เป็น ข้อบกพร่องในแต่ละวัน ทั้งด้านกิจกรรมการเรียนรู้ การอำนวยความสะดวก ให้ผู้เรียนเกิดความ ประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.6 ผลการปรับปรุงโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

3.6.1 ผลการปรับปรุงโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มี สาระสำคัญโดยสรุป ดังนี้ 1) หลักการของโปรแกรม ควรเสริมการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าอบรม มีความรู้สึกรักชอบเข้าอบรม 2) กิจกรรมทุกกิจกรรมควรดึงศักยภาพของผู้เข้าอบรมให้เข้ามามีส่วน ร่วมให้มากที่สุดเพื่อสร้างความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง 3) ระยะเวลาในการทดลอง ควร ไม่เกิน 3 – 4 วัน ถ้ามากกว่านี้จะขาดความสนใจจากผู้เข้าอบรม

3.6.2 ผลการปรับปรุงคู่มือพัฒนาภาวะพหุพลังตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มีสาระสำคัญโดยสรุป ดังนี้ 1) เนื้อหาในคู่มือแต่ละบทควรสรุปหลักความรู้ให้สั้น จะช่วยให้ จำได้ง่ายและสะดวกต่อการนำไปฝึกปฏิบัติ 2) คู่มือที่เขียนถ้าพัฒนาเป็นรูปเล่มที่น่าสนใจ เช่น pocket book สามารถนำไปเผยแพร่ให้ความรู้แก่คนทั่วไปได้

3.6.3 ผลการปรับปรุงแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ตาม คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน มีสาระสำคัญ โดยสรุป ดังนี้

3.6.3.1 ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเห็นสอดคล้องกัน มีค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60 – 1.00

3.6.3.2 ผลการปรับปรุงแบบทดสอบวัดความรู้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมี สาระสำคัญโดยสรุปดังนี้ 1) จัดทำแบบทดสอบวัดความรู้ ต้องวัดความรู้ครอบคลุมเนื้อหาและ ระดับของการวัดความรู้ 6 ระดับ คือ จำ เข้าใจ การนำไปใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่า (Bloom 1956.) ซึ่งบางข้ออาจจะวัดได้ไม่ครบ 6 ระดับ 2) จัดทำแบบทดสอบวัดความรู้จำนวน 1 ชุดที่ครอบคลุม เนื้อหา จำนวนไม่เกิน 20 ข้อและต้องไม่ยากเกินไป ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อมูลที่ได้ จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งคืนให้พิจารณาโดยเลือกแบบทดสอบ จำนวน 20 ข้อ

3.6.3.3 ผลการวิเคราะห์ค่าความยากง่าย (p) มีค่าระหว่างระหว่าง 0.3 - 0.8 ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่า ระหว่าง 0.27- 0.50 และค่าความเชื่อมั่น ของ Kuder-Richardson (KR-20) มีค่า 0.634

3.6.4 ผลการปรับปรุงแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการ พัฒนาภาวะพหุพลังตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน มีสาระสำคัญ โดยสรุป ดังนี้

3.6.4.1 ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเห็นสอดคล้องกัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่า 0.80 - 1.00

3.6.4.2 ผลการปรับปรุงแบบประเมินทัศนคติตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมีสาระสำคัญโดยสรุปดังนี้ 1) จำนวนข้อคำถามในแบบประเมินทัศนคติมากขึ้นไป 2) การวัดทัศนคติต้องวัด ทั้ง 2 ด้าน คือวัดด้านบวกและด้านลบ ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งคืนให้พิจารณาโดยเลือกแบบทดสอบ จำนวน 25 ข้อ

3.6.4.3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) มีค่า 0.803

3.6.5 ผลการปรับปรุงแบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะอุดมพลังตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน มีสาระสำคัญ โดยสรุป ดังนี้

3.6.5.1 ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเห็นสอดคล้องกัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่า 0.08 - 1.00

3.6.5.2 ผลการปรับปรุงแบบประเมินพฤติกรรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ มีสาระสำคัญโดยสรุปดังนี้ ปรับข้อคำถามบางข้อให้ระบุการกระทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยทำการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งคืนให้พิจารณา

3.6.5.3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) มีค่า 0.92

3.6.6 ผลการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการเตรียมความพร้อมพัฒนาภาวะอุดมพลังตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน มีความเห็นสอดคล้องกัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่า 1.00 และตรวจสอบการใช้ภาษาแล้ว ไม่มีการแก้ไข

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะอุดมพลัง ของข้าราชการ กงทพไทย

หลังจากผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยและโปรแกรมพัฒนาภาวะอุดมพลังของข้าราชการ กงทพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ แล้วผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมที่ได้รับการพัฒนาไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการดำเนินงานในขั้นตอนที่ 3 เป็นการดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาทดลองใช้ใน ขั้นตอนี่ 4 การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ และ ขั้นตอนี่ 5. การประเมินผลโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 การคัดเลือกผู้เรียน

ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกผู้เรียนที่มีคุณสมบัติ เป็นข้าราชการ สังกัดกองทัพไทยที่ปฏิบัติงาน ในกองทัพอากาศ เนื่องจากกองทัพอากาศมีโครงสร้างขององค์กร การบริหารจัดการ กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยตลอดจนวัฒนธรรมองค์กรในลักษณะที่คล้ายคลึงกันกับกองทัพไทย และกองทัพอากาศยังเป็นหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพไทยอีกด้วย ผู้เรียนมีจำนวน 60 คน มีอายุ ระหว่าง 40-59 ปี ไม่จำกัดชั้นยศ และเพศ มีความสมัครใจและหน่วยงานยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ตลอดอย่างต่อเนื่อง ในวันและเวลาที่กำหนด แล้วทำการทดสอบก่อน (Pre-test) แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยวิธีสุ่มแบบจับคู่ (Matching) จำนวน 60 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง แล้วนำผลการทดสอบมาจัดเรียงคะแนนจากมากไปหาน้อยแล้วจับคู่คะแนนเหมือนกันเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน (พิสนุ พงศ์วี , 2549)

4.2 การออกแบบการทดลอง

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบกึ่งทดลอง(Quasi Experiment Research) รูปแบบการทดลองประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่สมาชิกได้มาโดยสุ่มแบบจับคู่(Matching) และใช้การประเมินก่อนหลังการทดลอง (Non – Randomized Control Pretest-Posttest Design) (ศิริชัย กาญจนวาสี , 2536) ดังแสดงในแผนภูมิที่ 15

แผนภาพที่ 15 แสดงรูปแบบการทดลอง

| กลุ่ม | การประเมินก่อนทดลอง | ทดลอง | การประเมินหลังการทดลอง |
|----------------|---------------------|-------|------------------------|
| กลุ่มทดลอง(E) | OE ₁ | X | OE ₂ |
| กลุ่มควบคุม(C) | OC ₁ | | OC ₂ |

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการทดลอง

OE₁ หมายถึง การประเมินก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง

OC₁ หมายถึง การประเมินก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม

X หมายถึง การจัดกระทำตามโปรแกรมทดลอง

OE₂ หมายถึง การประเมินหลังทดลองของกลุ่มทดลอง

OC₂ หมายถึง การประเมินหลังทดลองของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการประเมินโดยการทดสอบวัดความรู้ ประเมินทัศนคติและพฤติกรรม การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ในช่วงโม่งที่ 1 และ ช่วงโม่งที่ 100

4.3 การเตรียมการในการจัดกิจกรรม

4.3.1 ผู้วิจัยนำหนังสือ ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ศธ 0512.6(2771)/53-0839 ลง วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2553 เป็นหนังสือนำในการขออนุมัติจัดอบรมโครงการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย พร้อมแนบโครงการจัดอบรม นำเรียนเจ้ากรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ เพื่อขออนุญาตให้รวมกิจการพลเรือนเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม และให้การสนับสนุน สถานที่ บุคลากร อุปกรณ์ และเครื่องมือในการทดลอง หลังจากได้รับการอนุมัติเห็นชอบให้ดำเนินการจัดกิจกรรมได้ เมื่อ 24 มีนาคม 2553 จึงได้ทำหนังสือประสานงานไปยังหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพอากาศ เพื่อขอรับการสนับสนุนบุคลากร เป็นกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการทดลองในการจัดอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

4.3.2 ผู้วิจัย ประชาสัมพันธ์การรับสมัคร ไปยังหน่วยงาน เพื่อขอรับการสนับสนุนข้าราชการในสังกัดที่มีอายุ 40-59 ปี ที่สนใจและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม และหน่วยงานที่สังกัดต้องเห็นชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

4.3.3 ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ ในการดำเนินวิจัย โดยทำหนังสือถึง อธิการกรมกิจการพลเรือน เพื่อขอใช้ห้องประชุม รณนภากาศ ชั้น 4 กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ ในการจัดกิจกรรมการอบรมในโครงการ ติดต่อประสานขอใช้ เครื่องฉายภาพจอ LCD จากกองการภาพ กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ เครื่องขยายเสียง ไมค์โครโฟน กลองทอม สำหรับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จากกองประชาสัมพันธ์

4.3.4 เตรียมผู้ช่วยวิจัย ได้รับความร่วมมือจากนิสิตปริญญาเอก สาขาการศึกษาจากระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน และปริญญาโท 1 ท่าน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เทคนิค และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เป็นพี่เลี้ยงในกระบวนการกลุ่ม ฝึกทักษะให้แก่กลุ่ม

4.4 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยโดยใช้แนวคิดวิทยการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยจัดการเรียนรู้โดยการวิธีบรรยาย และให้ศึกษาจากเอกสารที่แจกให้

4.5 ดำเนินการเรียนการสอน ตามแผนการวิจัย โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการอบรม 3 ระยะโดยระยะที่ 1 ระหว่างวันที่ 28 -30 เมษายน 2553 และระยะที่ 2 วันที่ 1 - 24 พฤษภาคม 2553 ระยะที่ 3 ระหว่างวันที่ 25 - 27 พฤษภาคม 2553 สำหรับกลุ่มควบคุมจัดให้ฟังบรรยายเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลงเหมือนกันกับกลุ่มทดลองทุกประการ แต่จะมีวิธีการให้ความรู้ที่แตกต่างกันกับกลุ่มทดลองโดยกลุ่มควบคุมจะไม่มีกิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาแต่อย่างใด ซึ่งกลุ่มควบคุมจะได้รับความรู้จากการฟังบรรยาย และศึกษาจากเอกสารที่แจกให้เท่านั้น ซึ่งสรุปได้ว่าผู้วิจัยไม่มีอคติหรือความลำเอียงในการดำเนินการวิจัย การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วันที่ 6 พฤษภาคม 2553 ระยะที่ 2 ระหว่าง วันที่ 7 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2553 และระยะที่ 3 วันที่ 2 มิถุนายน 2553 ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การดำเนินการเรียนการสอนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |
|--|---|
| <p>ระยะที่ 1 การพัฒนาภาวะพหุผลพลงตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ วันที่ 28 – 30 เมษายน 2553</p> <p>จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลง จำนวน 9 เรื่อง</p> | <p>ระยะที่ 1 การพัฒนาภาวะพหุผลพลงโดยการจัดการเรียนรู้ วันที่ 6 พฤษภาคม 2553</p> <p>จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการพัฒนาภาวะพหุผลพลงโดยการอบรมบรรยาย แลกเปลี่ยนข้อมูล และแจกเอกสารให้นำไป ศึกษาต่อด้วยตนเอง</p> |
| <p>ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตามหลักการที่ได้รับคำแนะนำจากผู้วิจัยในชั้นเรียนและให้ทดลองการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาภาวะพหุผลพลงที่ต้องมีพฤติกรรมในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยผู้เรียนต้องบันทึกการปฏิบัติลงในคู่มือด้วย</p> <p>วันที่ 1 - 24 พฤษภาคม 2553</p> <p>ฝึกปฏิบัติในการพัฒนาภาวะพหุผลพลง วันละ 4 ชั่วโมง ทุกวัน จำนวน 24 วัน และบันทึกการปฏิบัติผลการฝึกปฏิบัติ ลงในคู่มือที่ผู้วิจัยแจกให้ แล้วนำมาส่งให้ ผู้วิจัย ในระยะที่ 3</p> | <p>ระยะที่ 2 ศึกษา เรียนรู้ด้วยตนเอง ตามเอกสารที่แจกให้เท่านั้น โดยไม่มีคู่มือการฝึกปฏิบัติ</p> <p>วันที่ 7 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2553</p> <p>ศึกษาข้อมูลด้วยตนเอง ตามเอกสารที่แจกให้ แล้วนำมาเสนอผลการเรียนรู้ ในระยะที่ 3</p> |
| <p>ระยะที่ 3 การพัฒนาภาวะพหุผลพลงตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ วันที่ 25-27 พฤษภาคม 2553</p> <p>1.จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลง เพิ่มอีก 4 เรื่อง</p> <p>2.ทบทวนความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลง ทั้งหมด 13 เรื่อง</p> <p>3.นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติในการพัฒนาภาวะพหุผลพลงตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนเล่าพฤติกรรมของตนเองที่มีภาวะพหุผลพลง 3 ด้าน 4 ประการคือ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ 2) พึ่งพาตนเองได้ 3) การลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม 4) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง</p> | <p>ระยะที่ 3 นำเสนอผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง</p> <p>วันที่ 2 มิถุนายน 2553</p> <p>1.จัดบรรยายทบทวนความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลง ทั้งหมด 13 เรื่อง โดยการจัดฟังบรรยายจากผู้วิจัยเท่านั้น</p> <p>2.นำเสนอผลการเรียนรู้ จากการฟังบรรยายและการศึกษาด้วยตนเอง โดยผู้เรียนแต่ละคนมาเล่าความรู้ที่ได้จากการฟังบรรยายและการศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่ผู้วิจัยแจกให้</p> |

4.6 จัดทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

4.6.1 ทดสอบก่อน (Pre-test) โดยใช้ 1) แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 2) แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3) แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังแล้วตรวจผลการทดสอบ และจัดเรียงคะแนนจากมากไปหาน้อย จับคู่คะแนนคู่เหมือนกันเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

4.6.2 ทดสอบหลังการจัดกิจกรรม (Post-test) โดยใช้ 1) แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 2) แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3) แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 4) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

4.7 สัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมไปใช้ ในองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ 8 ประเด็น ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อมและปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมข้อเสนอแนะ

4.8 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในกลุ่มทดลอง โดยแบ่งระยะเวลาในการทดลอง 3 ระยะ เป็นเวลา 144 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม จัดอบรมการพัฒนาภาวะพหุพลัง โดยผู้วิจัยเป็นผู้อบรม สำหรับรายละเอียดของการอบรมในกลุ่มทดลอง ดังนี้

ระยะที่ 1 การเข้ารับการอบรมในกิจกรรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จำนวน 9 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด ในระหว่างวันที่ 28-30 เมษายน 2553 ณ ห้องประชุม รณนภากาศ ชั้น 4 กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ เป็นระยะเวลา 24 ชั่วโมง

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง เป็นระยะเวลา 96 ชั่วโมง โดยผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากการอบรมในระยะที่ 1 มาฝึกปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง ทุกวัน วันละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 24 วัน และจดบันทึกการฝึกปฏิบัติลงในคู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลังที่ได้รับจากผู้วิจัย เพื่อบันทึกยืนยันการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนจะต้องส่งบันทึกให้กับผู้วิจัยเมื่อมาพบกันในระยะที่ 3 พร้อมกับนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ระยะที่ 3 การเข้ารับการอบรมในกิจกรรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จำนวน 4 เรื่อง ได้แก่ 1) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 2) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 3) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 4) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และการประเมินผลโปรแกรม ในระหว่างวันที่ 25-27 พฤษภาคม 2553 ณ ห้องประชุม รณนากาศ ชั้น 4 กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ เป็นระยะเวลา 24 ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

5.1 การประเมินผลหลังการทดลอง

ผู้วิจัยประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนี้

5.1.1 การประเมินผลหลังการเรียนรู้ คือแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่

5.1.1.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.1.1.2 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.1.1.3 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.1.2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้แก่

5.1.2.1 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.1.2.2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย เกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลัง

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดแนวทางและใช้โปรแกรม SPSS for Windows version 17 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

5.2.1 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังด้านสุขภาพ ด้านมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง ก่อนทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent) เพื่อพิจารณาความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2.2 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลทางด้านสุขภาพ ด้านมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test dependent)

5.2.3 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลทางด้านสุขภาพ ด้านมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent)

5.2.4 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล ก่อนทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent) เพื่อพิจารณาความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2.5 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test dependent)

5.2.6 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent)

5.2.7 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมกรเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล ก่อนทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent) เพื่อพิจารณาความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2.8 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมกรเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่า (t – test dependent)

5.2.9 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมกรเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า (t – test independent)

ระยะที่ 4 ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการนำไปใช้

ผู้วิจัยศึกษา ความคิดเห็นโดยการจัด สัมภาษณ์วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มทดลองเกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค ปัญหา ข้อเสนอแนะและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ไปใช้ เพื่อทราบถึงปัจจัย เงื่อนไข และปัญหาที่เกี่ยวข้องพร้อมข้อเสนอแนะ ขั้นตอนดำเนินการดังนี้

4.1 พัฒนาหัวข้อในแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ไปใช้ ใน ประเด็นที่เป็นองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ ได้แก่

1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อมและปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมข้อเสนอแนะ

4.2 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขและปัญหาในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพหุพลัง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่าน (รายชื่อตามผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ (ลิวัน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543) จากการวิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขและปัญหา ของการจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สัมภาษณ์ได้

4.3 ผู้วิจัยนำหัวข้อการสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปดำเนินการจัดสัมภาษณ์ วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มทดลองภายหลังจากเสร็จสิ้นการนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลัง และการทดสอบประเมินผลหลังการเรียนรู้

4.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์โดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในด้านภาพรวมของโปรแกรมที่จัดและด้านองค์ประกอบของโปรแกรม คือ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดการจัดการเรียนรู้ในส่วนขององค์ประกอบของเรียนรู้ 8 ประเด็น ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม และการประเมินผลโปรแกรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

เป็นการนำเสนอผลการสร้างโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย และผลการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

เป็นการนำเสนอผลการสัมพัทธ์ความเหมาะสมของการอบรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ และผลการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรม

ตอนที่ 4 ผลการพัฒนาโปรแกรมที่ได้จากการทดลอง และจากการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

เป็นการนำเสนอ รูปแบบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ภายหลังจากที่ได้ทดลองนำไปใช้ประกอบไปด้วยปัจจัยและเงื่อนไขของความสำเร็จของการนำโปรแกรมไปใช้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ | รายละเอียด |
|---------------------|--|
| ชื่อโปรแกรม | |
| 1. หลักการและเหตุผล | <p>เนื่องจากก่อนที่จะเข้ารับราชการจะเกษียณอายุนั้น มักมีภาระตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง และอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเมื่อต้องเกษียณอายุราชการก็จะทำให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่การงานในสังคมและสูญเสียรายได้ โดยเฉพาะข้าราชการกองทัพไทย มีแบบธรรมเนียมทหารที่ข้าราชการทุกคนต้องปฏิบัติตามคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา อย่างเคร่งครัด ยิ่งส่งผลให้ผู้เกษียณอายุที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาสูญเสียอำนาจที่ตนเคยมีอยู่ ไม่มีคนยกย่องให้เกียรติเหมือนตอนที่รับราชการอยู่นอกจากนั้นปัญหาของผู้เกษียณอายุงานของผู้ที่เคยมียศตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการนั้นถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ภายหลังเกษียณได้ ดังนั้น ข้าราชการกองทัพไทยจึงควรมีการเตรียมตัวในด้านต่างๆไว้ล่วงหน้าเพื่อให้ข้าราชการกองทัพไทยเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและมีความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างมีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวหรือสังคม มีส่วนร่วมและทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้ และใช้ชีวิตในบั้นปลายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข ต่อไป ดังนั้นข้าราชการกองทัพไทยจึงต้องเตรียมความพร้อมให้เป็นพุดพลัง (Active Ageing) คือผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคม มีร่างกายที่สมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถมีส่วนร่วมในสังคมและสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้</p> |

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ | รายละเอียด |
|-------------------------------------|---|
| ของโปรแกรม | |
| 2 วัตถุประสงค์ | เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และ3) ด้านความมั่นคง |
| 3. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ | <p>1. การพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการพัฒนาที่เตรียมให้บุคคลมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ระบุไว้ภายใต้แนวคิดพหุพลัง (Active Ageing) ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดหวังว่าเป็นหนทางเดียวที่แก้ไขปัญหาของการเป็นผู้สูงอายุทั่วโลกในขณะนี้ โดยตั้งเกณฑ์ให้บุคคลมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ ซึ่งต้องมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้ในการดูแลตนเองและจิตใจให้สมบูรณ์ สามารถมีส่วนร่วมและช่วยทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ผู้ที่มีภาวะพหุพลังได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ซึ่งต้องมีความรู้และดูแลตนเองในด้านสุขภาพ 6 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา ด้านการมีส่วนร่วม จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่ 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด และด้านความมั่นคง จำนวน 4 เรื่อง ได้แก่ 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้แล้วยังต้องมีกระบวนการที่สำคัญ 4 ประการที่บุคคลจะต้องใช้ในการดำเนินชีวิต คือ 1.การตระหนักและรับที่จะทำ 2.การพึ่งพาตนเอง 3. การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น และ4. การปฏิบัติที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง</p> <p>2. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันตามแนวคิดของBoyle(1981) ใน 5 ขั้นตอน คือ1. กำหนดกลุ่มผู้เรียน 2. ระบุเนื้อหาวิชา 3. กำหนดการจัดการเรียนรู้ 4. การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ 5. การประเมินผลโปรแกรม</p> <p>3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการพหุพลัง โดยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษายกได้พื้นฐานความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 5 ประการได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) 2) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคมได้ (Expressive Needs)</p> |

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ ของโปรแกรม | รายละเอียด |
|---|--|
| 3. แนวคิดในการ จัดกิจกรรมการ เรียนรู้ (ต่อ) | <p>3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) 4) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดเนื้อหาความรู้ที่สอดคล้องและครอบคลุมหลักคุณภาพชีวิตของการพัฒนาภาวะพหุพลัง (WHO, 2002) 3 ด้านซึ่งในแต่ละด้านผู้เรียนที่ผ่านกรอบ 13 เรื่องดังกล่าวมาแล้ว จะเกิดคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้และรับที่จะพึ่งพาตนเอง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งการปฏิบัตินั้นยังต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยนำมาเป็นกระบวนการเรียนรู้สำหรับการเรียนการสอนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดภาวะพหุพลัง 3 ด้านและมีคุณสมบัติตามที่กล่าวมาแล้ว จึงควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์ในระหว่างการอบรมที่มีทั้งการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและร่วมกับเพื่อน มีแบบฝึกหัดเป็นคู่มือสำหรับนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน เพื่อให้ผู้เรียนจะได้มีการฝึกปฏิบัติตนเองได้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่เหมาะสมกับการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ประสบการณ์</p> <p>ผู้สอนจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนได้รับรู้ด้วยตนเอง โดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง และร่วมมือกันทำเป็นกลุ่มแล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้ โดยผู้สอนเป็นผู้กำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ ประเด็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ที่เป็นรูปธรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมลงมือกระทำด้วยตนเอง และได้ลงมือร่วมกันกับเพื่อนๆพร้อมทั้งทุกคนได้เสนอความคิดเห็นของตน และร่วมกันสรุปความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยจัดผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 3-5 คนประกอบด้วย ประธานและเลขานุการจดบันทึกและสรุปกิจกรรมที่จัดขึ้นมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การให้ชมวิดีโอ การวาดรูป การจัดสวนการเล่นเกมส์ การเล่าเรื่อง เมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมนั้น แล้วตั้งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการพัฒนาภาวะพหุพลังในแต่ละด้าน ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทน</p> |

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ | รายละเอียด |
|---|---|
| ของโปรแกรม | |
| 3. แนวคิดในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ) | <p>ออกมาเล่าเรื่องพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มสามารถช่วยเพิ่มเติม สนับสนุนข้อมูลในการนำเสนอ ในเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยพบ เคยปฏิบัติ รวมทั้งประสบการณ์ที่เป็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา และความรู้เกี่ยวกับการพัฒนา ภาวะพหุพลัง 3 ด้าน 13 หัวข้อ ของตนเอง</p> <p>ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา</p> <p>เมื่อผู้แทนของกลุ่มผู้เรียนทุกกลุ่มเล่าประสบการณ์ ที่เป็นความรู้ของตนในขั้นที่ 1 ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นเดียวกันกับผู้แทน กลุ่มผู้เรียนได้ออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุปในประเด็นที่เป็นปัญหาที่ผู้เรียนทุกคนตระหนัก โดยผู้สอนกำหนดเวลาให้ ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์ระหว่างกันเมื่อครบเวลาที่ ผู้สอนกำหนด กลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายต่อหน้าชั้นเรียน</p> <p>ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด</p> <p>หลังจากผู้แทนของกลุ่มผู้เรียนทุกกลุ่มเล่าปัญหาที่ตนเองและกลุ่มได้รับรู้และ ตระหนักร่วมกันในขั้นที่ 2 ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายใน ประเด็นเดียวกันกับผู้แทนกลุ่มผู้เรียนได้ออกมาเล่าประสบการณ์ในขั้นที่ 2 เพื่อให้ สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาข้อสรุปในการแก้ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยผู้สอนกำหนดเวลาให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์ ระหว่างกัน เมื่อครบเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมารายงานผลการ อภิปรายต่อหน้าชั้นเรียนเมื่อผู้เรียนทุกกลุ่มเสนอผลการอภิปรายครบทุกกลุ่มแล้ว ในแต่ ละหัวข้อ เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุพลัง จำนวน 13 หัวข้อ โดยมีวิทยากรที่มี ความรู้ในแต่ละหัวข้อ เป็นผู้ให้แนวคิด เกิดความรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ประสบการณ์กับผู้เรียน และในหัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับ ผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และ ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความรู้และแนวคิดแก่ผู้เรียน ด้วยตนเอง</p> |

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ ของโปรแกรม | รายละเอียด |
|---|---|
| 3. แนวคิดในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ) | <p>ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่</p> <p>เมื่อวิทยากรบรรยายให้แนวคิดในด้านการพัฒนาภาวะพหุพลังแต่ละหัวข้อเรียบร้อยแล้วผู้สอนกำหนดประเด็นและกำหนดเวลาในการอภิปรายให้กับผู้เรียน โดยใช้ประเด็นการอภิปรายกลุ่มในขั้นที่ 3 ให้กลุ่มผู้เรียนกลุ่มเดิมนำผลการอภิปรายในขั้นที่ 3 ไปทบทวน โดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายของวิทยากร ไป วิเคราะห์ สังเคราะห์ รวบรวมเป็นความรู้ใหม่ เกิดเป็นกระบวนการองค์ความรู้ใหม่และวิธีการปฏิบัติใหม่ เมื่อถึงเวลาที่ผู้สอนกำหนด กลุ่มผู้เรียนกลุ่มย่อยส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อยที่ละกลุ่มหน้าชั้นเรียน</p> <p>ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้</p> <p>หลังจากผู้เรียนทุกกลุ่มเสนอผลการอภิปรายที่เป็นความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนแต่ละคนและกลุ่มร่วมกันสร้างขึ้นแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกวิธีการที่ตนเองเลือกไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นรายบุคคลหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งมอบใบงานให้เขียนบันทึกยืนยันการฝึกปฏิบัติ และให้คู่มือกลับไปทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</p> |
| 4. กำหนดแผนการ จัดการเรียนรู้ | <p>ผู้วิจัยจัดการเรียนการสอนตามแผนการเรียนรู้ 8 องค์ประกอบ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ทัศนคติ พฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 2) กลุ่มผู้เรียน : ข้าราชการสังกัดกองทัพไทย มีอายุ ระหว่าง 40-59 ปี ไม่จำกัด ชั้นยศ และเพศ 3) วิทยากร เป็นผู้ที่มีความรู้ เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาภาวะพหุพลัง เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการพหุพลัง 4) เนื้อหาสาระ เป็นเนื้อหาข้อมูลความรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดภาวะพหุพลัง จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ |

ตารางที่ 11 โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| องค์ประกอบ ของโปรแกรม | รายละเอียด |
|---------------------------------------|---|
| 4. กำหนดแผนการ จัดการเรียนรู้(ต่อ) | <p>5) กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์</p> <p>เป็นกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่</p> <p>5.1 ประสบการณ์</p> <p>5.2 การรับรู้</p> <p>5.3 การสะท้อนความคิด</p> <p>5.4 สร้างความรู้ใหม่</p> <p>5.5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้</p> <p>6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ได้แก่เอกสารข้อมูล อุปกรณ์สื่อ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง</p> <p>7) การประเมินผล โดยใช้วิธีการดังนี้</p> <p>7.1) แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย</p> <p>7.2) แบบทดสอบประเมินพฤติกรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย</p> <p>7.3) แบบทดสอบประเมินทัศนคติเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย</p> <p>8) สภาพแวดล้อม</p> <p>8.1) ใช้ห้องประชุมเป็นห้องเรียน</p> <p>8.2) จัดให้ผู้เรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม</p> <p>8.3) จัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง</p> |
| 5. การประเมินผล โปรแกรม | <p>1. การประเมินผลการเรียนรู้ ได้แก่</p> <p>1.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง</p> <p>1.2 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุพลัง</p> <p>1.3 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง</p> <p>2. การประเมินผลการจัดโปรแกรม ได้แก่</p> <p>2.1 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากร ผู้ช่วยวิทยากรเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลัง</p> |

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย
ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

1. ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลแสดงภูมิหลัง | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------------|-----------|--------|
| 1. เพศ | | |
| ชาย | 31 | 51.70 |
| หญิง | 29 | 48.30 |
| รวม | 60 | 100.00 |
| 2. อายุ | | |
| 40 – 45 ปี | 15 | 25.00 |
| 46 – 50 ปี | 15 | 25.00 |
| 51 – 55 ปี | 14 | 23.30 |
| 56 – 59 ปี | 16 | 26.70 |
| รวม | 60 | 100.00 |
| 3. สถานภาพการสมรส | | |
| โสด | 9 | 15.00 |
| สมรส(คู่) | 39 | 65.00 |
| หม้าย(คู่สมรสเสียชีวิต) | 3 | 5.00 |
| หย่าร้าง | 9 | 15.00 |
| รวม | 60 | 100.00 |

ตารางที่ 12 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลแสดงภูมิหลัง | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|------------------------------|-----------|--------|
| 4. สถานภาพการอยู่ในครอบครัว | | |
| หัวหน้าครอบครัว | 37 | 61.70 |
| สามี/ภรรยาหัวหน้าครอบครัว | 9 | 15.00 |
| บิดามารดาหัวหน้าครอบครัว | 5 | 8.30 |
| ญาติ | 2 | 3.30 |
| ผู้อาศัย | 7 | 11.70 |
| รวม | 60 | 100.00 |
| 5. วุฒิการศึกษา | | |
| มัธยมศึกษาศึกษาตอนต้น(ม.ศ.3) | 19 | 31.70 |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพ | 9 | 15.00 |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง | 2 | 3.30 |
| ปริญญาตรี | 25 | 41.70 |
| ปริญญาโท | 5 | 8.30 |
| รวม | 60 | 100.00 |

จากตารางที่ 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.70 และเพศหญิง ร้อยละ 48.30

อายุของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 40 – 45 ปี ร้อยละ 25 อายุระหว่าง 46 – 50 ปี ร้อยละ 25 อายุระหว่าง 51 – 55 ปี ร้อยละ 23.30 และอายุระหว่าง 56 – 59 ปี ร้อยละ 26.70

สถานภาพการสมรสของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพ โสด ร้อยละ 15 สมรส(คู่) ร้อยละ 65 หม้าย(คู่สมรสเสียชีวิต) ร้อยละ 5 และหย่าร้าง ร้อยละ 15

สถานภาพการอยู่ในครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 61.70 สามี/ภรรยาหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 15 บิดามารดาหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 8.30 ญาติ ร้อยละ 3.30 และผู้อาศัย ร้อยละ 11.70

วุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาศึกษาตอนต้น(ม.ศ.3) ร้อยละ 31.70 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ร้อยละ 15.0 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ร้อยละ 3.30 ปริญญาตรี ร้อยละ 41.70 และปริญญาโท ร้อยละ 8.30

ในภาพรวมภูมิหลัง พบว่าข้าราชการทหารที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ มีจำนวนใกล้เคียงกันทั้งเพศชาย (ร้อยละ 51.70) และเพศหญิง (ร้อยละ 48.30) มีอายุระหว่าง 56 – 59 ปี (ร้อยละ 26.70) รองลงมา อายุระหว่าง 40 – 45 ปี และ อายุระหว่าง 46 – 50 ปี (ร้อยละ 25) สถานภาพการสมรส (คู่) (ร้อยละ 65) มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว (ร้อยละ 61.70) วุฒิการศึกษาปริญญาตรี (ร้อยละ 41.70) รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาศึกษาตอนต้น (ม.ศ.3) (ร้อยละ 31.70)

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ดังแสดงในตารางที่ 13 – 15

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 12.73 | 1.484 | 1.658 | 0.108 |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 13.40 | 1.276 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| กลุ่มทดลอง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|------------|----|-----------|-------|--------|---------|
| ก่อนทดลอง | 30 | 12.73 | 1.484 | 15.192 | 0.000* |
| หลังทดลอง | 30 | 18.53 | 1.042 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 14 พบว่าคะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการในกลุ่มทดลอง หลังเข้ารับการอบรมในโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีการพัฒนาด้านความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลังสูงขึ้น ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|--------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 18.53 | 1.042 | 10.432 | 0.000* |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 15.37 | 1.159 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 15 พบว่าคะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับความรู้ในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพุดมพลัง สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลัง ดังแสดงในตารางที่ 16 – 18

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลัง ก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลังก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 3.87 | 0.509 | 1.865 | 0.67 |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 4.11 | 0.498 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 16 พบว่าคะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลังในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลัง ไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองดังแสดงในตารางที่ 17 ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| กลุ่มทดลอง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| ก่อนทดลอง | 30 | 3.87 | 0.509 | 5.641 | 0.000* |
| หลังทดลอง | 30 | 4.12 | 0.450 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 17 พบว่า คะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการกรกลุ่มทดลอง หลังเข้าอบรมในโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พัฒนาขึ้น ในด้านทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้

2.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ ทักษะคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 4.12 | 0.450 | 4.178 | 0.000* |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 3.57 | 0.575 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 18 พบว่าคะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลผลิตตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิต สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิต ดังแสดงในตารางที่ 19 – 21

2.3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิตก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิตก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 3.47 | 0.513 | 0.917 | 0.36 |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 3.60 | 0.585 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 19 พบว่า คะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิต ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลผลิตไม่แตกต่างกัน

2.3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลังก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองดังแสดงในตารางที่ 20 ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| กลุ่มทดลอง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| ก่อนทดลอง | 30 | 3.47 | 0.513 | 6.778 | 0.000* |
| หลังทดลอง | 30 | 3.92 | 0.389 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 20 พบว่า คะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลังในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการกลุ่มทดลอง หลังเข้าอบรมในโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พัฒนาขึ้น ใน ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลังหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{X} | SD | t | p-value |
|---------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 30 | 3.92 | 0.389 | 3.609 | 0.001* |
| กลุ่มควบคุม | 30 | 3.52 | 0.453 | | |

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 21 พบว่าคะแนนเฉลี่ย เกี่ยวกับพฤติกรรมนการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุผลพลังสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้

3. ผลการวิเคราะห์ภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ในการนำเสนอผลการศึกษภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 2 ลักษณะ คือ ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ด้านปัจจัยและเงื่อนไขในองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมที่ทำให้เกิดภาวะพหุผลพลังขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมของการมีภาวะพหุผลพลัง รายละเอียดดังนี้

ผลการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองด้านปัจจัยและเงื่อนไขในองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมที่ทำให้เกิดภาวะพหุผลพลังขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรม เกี่ยวกับองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่จัดขึ้น พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นว่าการจัดการเรียนรู้ของโปรแกรม ทำให้เกิดภาวะพหุผลพลังขึ้นในตัวผู้เรียน ได้แก่ การให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เช่น การวาดรูปตนเอง วัดความดันโลหิตด้วยตนเอง ทดลองเป็นคนตาบอด จัดสวนถาด ดูวิดีโอที่สนเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังที่ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ก่อนเข้าอบรมผมยังไม่ได้คิดสนใจที่จะดูแลสุขภาพกับตัวเองมากมายนัก วันแรกที่เข้าอบรมรู้สึกว่าจะเกิดประเด็นที่ต้องดูแลตัวเอง จากที่ได้ลงมือวาดรูปตัวเองทำให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในสังขาร ยิ่งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ เกิดสะท้อนความคิดเมื่อก่อนผมคิดว่าผมแข็งแรง แต่พอเริ่มอายุ 40 ปี ผมตรวจร่างกายประจำปี หมอเตือนผมให้ระวังเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และนัดให้มาพบทุกสองเดือน ผมว่าคนเราเมื่อแก่ตัวอายุ 40 ปีแล้วต้องสนใจ

สุขภาพให้ดีขึ้นนี้ ผมอายุ 47 ปี ผมวางแผนดูแลสุขภาพซึ่งเดิมได้แต่เล่นกายบริหารธรรมดาแบบที่ทหารฝึกกัน แต่มาได้เรียนโยคะในโครงการอบรมนี้ ผมสามารถฝึกทำได้เลยไม่ยากอย่างที่คิดทำให้อึดกล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดหยุ่นพร้อมกับฝึกลมหายใจ ตลอดจนมีการผ่อนคลายให้นอนพักเป็นระยะ ผมยังกลับไปชวนลูกเมียที่บ้านฝึกปฏิบัติด้วยกันเช้า-เย็น หนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกร่างกายแข็งแรงขึ้นความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่นขึ้น ตอนที่บ้านนิยมเล่นโยคะกันแล้ว ผมเลยชวนแม่ยายมาเป็นสมาชิกเพิ่มอีก ผมว่าผมเปลี่ยนไปนะ...เพราะว่าผมเริ่มรับฟังคนอื่นมากขึ้น แถมยังค้นพบว่าตนเองมีความเก่งอยู่เหมือนกันคือผมถนัดการใช้คอมพิวเตอร์ในการตัดต่อหนัง ผมคิดว่าเมื่อเกษียณอายุจะเปิดสอนคอมพิวเตอร์แถวบ้านให้เด็กๆ สนใจมาเรียนและเป็นรายได้เสริมตอนแก่ผมเลยวางแผนต่อเติมบ้านให้เป็นห้องเรียนซะเลยตอนนี้กำลังดำเนินการอยู่ เรื่องเงินทองก็สำคัญเมื่อก่อนใช้เงินในอนาคตคือเป็นเงินกู้ แต่มาอบรมรู้แล้วว่าต้องไม่สร้างหนี้เพิ่มขึ้นวางแผนออมเงินและหาเงินหลังเกษียณให้มีเงินใช้สบายๆ จะได้ไม่ลำบากตอนแก่”

สอดคล้องกับที่ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ผมสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น ก่อนหน้านั้นผมใช้ชีวิตเปลืองมาก ทั้งกินเหล้า สูบบุหรี่ ตอนนี้อายุ 55 ปี รู้สึกสุขภาพแย่มากทั้งโรคเบาหวาน โรคหัวใจ แถมกระดูกเสื่อมปวดหลังเป็นประจำ หลังจากได้เข้าอบรม **วิถีทัศน์เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย พุดคุย ทดลอง วัดความดันโลหิตด้วยตนเอง** ผมว่าผมเป็นคนสุขภาพแย่มากคนหนึ่ง ผมวางแผนจะปรับปรุงการใช้ชีวิตใหม่ เริ่มจากรักตัวเองให้มากขึ้น กิจกรรมที่สอนฝึกให้เห็นคุณค่าของตนเองมองหาข้อดีของตนเอง ผมเห็นว่าโยคะเลือกทำบางท่าและท่าสมาธิ ช่วยรักษาโรคนะ ผมทำท่างู ท่าดอกบัว ท่านอนตายและนั่งสมาธิด้วยเช้า-เย็น หนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึก อากาศปวดหลังดีขึ้น ผมรู้สึกว่า การอบรมนี้ดูผมเป็นหนุ่มขึ้นและสดชื่น มีเพื่อนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันมากขึ้น ผมได้มองเห็นความสามารถตนเองมากขึ้นจริงๆ ผมชอบปลุกกล้วยไม้ ไม้ประดับ กิจกรรมที่อบรมให้ผมรู้วิธีจัดสวนถาด ผมว่าผมสามารถจัดแล้วเอาไปขายหรือให้เป็นของขวัญในวันสำคัญแก่ผู้ใหญ่ที่ผมรู้จักได้เลยนะ เพราะทำไม่ยากแล้วยังเป็นการพักผ่อนไปในตัวอีก ผมว่าหลังเกษียณผมอาจจะยึดเป็นอาชีพได้อีกด้วย ผมว่าสิ่งที่ผมรู้ถ้าใครสนใจผมก็ยินดีที่จะสอนและแนะนำให้ฟรี ในส่วนการเงินผมว่าก็สำคัญ ชีวิตผมมีหนี้สินเยอะแยะส่วนมากกู้ยืมในรูปสวัสดิการ ก่อนเกษียณผมวางแผนปลดหนี้ให้หมด ไม่สร้างหนี้เพิ่ม ทอยเก็บเงินออมตอนนี้พอมีทรัพย์สินอยู่บ้าง ได้รู้เรื่องกฎหมายมรดกและพินัยกรรม เรื่องนี้สำคัญมากถ้าผมตายไปครอบครัวจะได้ไม่เดือดร้อนหรือวุ่นวายถ้าหาการู้เรื่องและต้องเตรียมตัวลงมือเขียนเก็บไว้แล้วละ ผมว่าบ้านที่อยู่อาศัยตอนอายุมากขึ้นนั้นสำคัญ ยิ่งผมมีโรคกระดูกเสื่อม บ้านผมควรจะปรับปรุงให้สะดวกเตรียมไว้ตอนแก่ เช่น ไม่ควรเป็นสองชั้นหรือทางเดินไม่ควรมีขั้นกระดืบเพราะเราอาจเดินสะดุดหกล้มได้และห้องน้ำควรจะมีราวจับ เป็นบ้านชั้นเดียวมีประตูกว้างทางเข้าออกสะดวก ”

สอดคล้องกับที่ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ดิฉันเป็นคนอ้วน รูปร่างสูงใหญ่ ไม่เคยคิดว่าความอ้วนของตนเองเป็นปัญหา เมื่อเข้าอบรมได้วาดรูปตัวเองสาว ๆ เคยผอมสวย ยิ่งมาคู่วิถีทัศน์เรื่อง 3 อ.คนไทยไร้พุง เห็นโทษของการมีน้ำหนักตัวมากๆ ตอนนี้อย่างแผนลดน้ำหนัก ชัก 10 กิโลกรัม จากน้ำหนัก 85 กิโลกรัม คิดว่าโยคะเหมาะที่สุด สะดวกไม่ต้องใช้พื้นที่มากในการออกกำลังกาย เริ่มจาก วันละ 30 นาที ก่อนทำไปพักไป แกรมยังชวนหลานๆ มาร่วมกันฝึกได้อีก สำคัญเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร ต้องวางแผนการกิน ลดอาหารที่มีแป้งและไขมัน จากการได้สนทนากับเพื่อนในกลุ่ม ดิฉันค้นพบว่าตนเองมีความสามารถในการถักไหมพรมเป็นผ้าคลุมไหล่ คิดว่าจะถักไหมพรมเป็นงานอาชีพเสริม ตอนเกษียณจะได้ไม่ว่างงาน ถ้ามีคนสนใจจะสอนให้เป็นวิทยาทาน ดิฉันเป็นคนโสดการออมเงินเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะดิฉันไม่มีบุตรมีแต่หลาน ต้องเตรียมเงินไว้ดูแลตนเองตอนแก่ตัวมา ดิฉันเริ่มสะสมเงินได้ 10 ปีแล้ว คิดว่าจะสะสมไปเรื่อยๆ และแบ่งฝากสหกรณ์ออมทรัพย์บ้าง เพราะดอกเบี้ยดีและไม่เสี่ยงต่อการขาดทุน หลังจากได้รับความรู้เรื่องการทำพินัยกรรม ซึ่งดิฉันไม่เคยคิดถึงเลย ขณะนี้เลยเริ่มลงมือทำพินัยกรรมทิ้งไว้เผื่อจะได้ทำให้ลูกหลานที่ดูแลดิฉันตอนแก่ได้สบายใจ”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 4 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ปกติดิฉันเป็นคนรักสวยรักงามอยู่แล้ว หลังเข้าอบรมยิ่งเห็นปัญหาความเสื่อมโทรมของร่างกาย ตั้งใจวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อรักษาสุขภาพ ที่แน่ๆ คือออกกำลังกาย เห็นชัดเลยคะ โยคะทำให้หุ่นดีและยังบำบัดโรคได้หลายโรคเช่น ท้องผูก ปวดหลัง ฝึกไม่ยากตั้งใจจะฝึกโยคะไปเรื่อยๆ คะ ดิฉันสนใจวิชาที่อาจารย์ประกาศสอน เวลาถ่ายทอดความรู้ต้องมีบุคลิกภาพอย่างไรและต้องแสดงความมั่นใจอย่างไร ดิฉันมีความสามารถเรื่องบัญชี น่าจะเอาความรู้เรื่องการทํารายรับรายจ่ายไปสอนคนที่สนใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างประหยัดและพอเพียงได้ เรื่องที่อยู่อาศัยก็สำคัญเป็นหลักประกันชีวิต ยิ่งตอนทำกิจกรรมอาจารย์ให้ปิดตาเป็นคนตาบอด เดินเหินลำบาก ชนโน่นชนนี้ รู้สึกว่าถ้าอายุมากสายตาก็อาจมองไม่เห็นชัดเจนนึกอับดีเหตุมีโอกาสมองเห็นคนพิการ ตอนแก่สูง ทำให้ต้องวางแผนปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับตอนเป็นผู้สูงอายุ บ้านที่ดิฉันวางแผนไว้เป็นบ้านขนาดกะทัดรัด มีสิ่งอำนวยความสะดวกใกล้ตัว ใกล้สถานพยาบาลและศูนย์การค้า มีทางเข้า-ออกสะดวก”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 5 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ปัจจุบันผมมีโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคประจำตัว หมอนัดให้ไปตรวจทุกเดือนขณะนี้รับประทานยาอยู่ประจำ อาจารย์สอนให้วัดความดันโลหิตด้วยตนเอง หลังเข้าอบรมยิ่งรู้สึกว่าต้องสนใจสุขภาพให้มากขึ้น เพราะยิ่งอายุมากยิ่งมีโรคแทรกซ้อนได้อีกมากมาย ตอนนี้อย่างออกกำลังกายโดยใช้วิธีเดินสลับวิ่งเข้า-เย็น ทุกวัน นอกจากนั้นเวลากังวลใจจะให้พระทำสมาธิ ช่วยได้มาก

ขึ้นปัจจุบันนี้ผมอยู่กับลูกสองคน ภรรยาเสียชีวิตไปแล้ว หลังจากได้ชมวิดีโอทัศนเรื่องปู่ชีวิต รู้สึกถึง การต้องใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวตอนแก่ หลังจากได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนใน กลุ่มก็คิดว่าจะไปเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมที่สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมเช่น ชมรมผู้เลี้ยง ปลาหมอสี นอกจากนี้ยังมีเพื่อนยังสามารถเพาะพันธุ์ขายเป็นรายได้อีก สิ่งที่ผมให้ความสำคัญอีกเรื่อง คือการสะสมเงินเอาไว้ใช้ตอนเป็นผู้สูงอายุ หลังจากการอบรมก็จะวางแผนสะสมทรัพย์ซึ่งมีหลาย วิธี เช่นอาจจะสะสมเป็นบ้านและที่ดินก็ได้ ผมซื้อที่ดินไว้แปลงหนึ่งยังผ่อนอยู่ที่จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์คิดว่าถ้าขายคงจะมีกำไรอยู่บ้าง จะเป็นเงินสะสมทางหนึ่งซึ่งสามารถเก็บเอาไว้ ใช้ตอนแก่ได้ นอกจากนั้นการทำพินัยกรรมและมรดกเป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง เพราะตอนภรรยาผม เสียชีวิตไปค่อนข้างจะวุ่นวาย เพราะมีเงินฝากอยู่ในธนาคารต้องเสียเวลามากติดเรื่องกฎหมาย ความรู้จากที่อบรมทำให้ผมสามารถวางแผนในการออมเงินตลอดจนทำพินัยกรรมและมรดกเพื่อ ไม่ให้ลูกๆเกิดความวุ่นวายในภายหลัง”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 6 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ผมเคยป่วยหนักจนเกือบเสียชีวิตแต่ก็รอดมาได้ จากการอบรมทำให้ผมเห็นว่าสุขภาพ สำคัญมากๆ โดยเฉพาะการพักผ่อน ตอนที่ผมชอบเที่ยวกลางคืน บางวันไม่ได้นอนหลับพักผ่อน ติดต่อกันหลายวัน ทำให้ร่างกายอ่อนแอมาก ตอนนี้อยู่คนเดียวทุกอย่างแล้วพักผ่อนให้ มากขึ้น ออกกำลังกายโดยการทำกายบริหาร เหนื่อยก็พัก ทำทุกวันตอนเย็นหลังเลิกงาน **คู่มือผู้สูงอายุที่ถูกต้องทั้งที่บ้านบางแคแล้วผมคิดว่าการไม่มีเงินและไม่มีงานทำหลังเกษียณอายุทำ ให้ผมนึกถึงปัญหาผู้สูงอายุที่ลูกหลานไม่ดูแล ผมจึงวางแผนในการออมทรัพย์ และสะสมทรัพย์ใน รูปแบบทรัพย์สินเช่น ซื้อที่ดิน ทองคำ หรือเล่นหุ้นร่วมกับเพื่อนๆ** นอกจากนั้นการมีกิจกรรมทำ เมื่อเป็นผู้สูงอายุควรเตรียมได้แล้วตั้งแต่ขณะนี้ นอกจากจะทำให้ไม่เหงาแล้วยังมีประโยชน์ต่อ สังคม เช่น ร่วมกิจกรรมสาธารณกุศลกับมูลนิธิร่วมกตัญญู”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 7 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“การอบรมในโครงการทำให้ดิฉันเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยเด็กๆ **ยิ่งคู่มือเรื่องชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัมพาต และได้วาดรูปการเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัย ต่างๆ** ทำให้ดิฉันคิดถึงคุณพ่อเพราะดิฉันมีคุณพ่อที่ล้มป่วยด้วยโรคอัมพาตมาหลายปีแล้ว จาก การที่ท่านดื่มเหล้ามากและไม่ยอมพักผ่อน ยิ่งทำให้ดิฉันวางแผนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ดิฉันชอบเดินแอโรบิค แต่มาฝึกโยคะและทำสมาธิด้วยทุกวันเช้า-เย็น รวมทั้งเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ด้วย ขณะนี้รู้สึกได้ชัดเจนว่าร่างกายแข็งแรง สดชื่นขึ้น ไม่ลองไม่รู้ณะจะ การ รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่นในสิ่งที่เราสามารถทำได้นอกจากจะได้บุญแล้ว จะทำให้เรายังเห็นคุณค่าของ ตนเองมากขึ้น ดิฉันถนัดวาดรูปชอบวาดรูปเป็นงานอดิเรก สนใจตั้งแต่เด็กๆแล้ว คิดว่าจะมีส่วน ร่วมในสังคมโดยสอนวาดรูปให้กับคนทั่วไปที่สนใจ และยังสามารถเป็นอาชีพได้อีกด้วย ดิฉันให้

ความสำคัญกับความมั่นคงเรื่องการเงิน ยิ่งอายุมากปัญหาการเจ็บป่วยในวัยผู้สูงอายุก็มีมาก ค่าใช้จ่ายก็มากตามมา การสะสมเงินทองเตรียมไว้สำหรับใช้จ่ายตอนเกษียณอายุไปแล้ว ดิฉันวางแผนเก็บเงินตั้งแต่เริ่มทำงาน แต่เก็บไม่ค่อยอยู่ใช้หมดทุกเดือน แต่ตอนนี้ดิฉันคงจะต้องบังคับตนเองให้มีวินัยในการเก็บเงินทุกเดือนโดยฝากเงินสะสมกับสหกรณ์ออมทรัพย์ของที่ทำงาน ดอกเบี้ยดีและโอกาสล้มละลายยาก”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 8 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ก่อนเข้าอบรมผมยังไม่ได้คิดสนใจที่จะดูแลกับตัวเองมากมายนัก แต่ได้พูดคุยกับกลุ่มเพื่อนที่เข้าอบรมด้วยกันแล้วถึงปัญหาที่ตนเองเจ็บป่วย ตัวผมเองมักมีปัญหาท้องเสียบ่อยๆ เดิมที่ไม่สนใจว่าเป็นเรื่องปกติ แต่พอมาเข้าอบรมเกิดความรู้ว่าอาการท้องเสียบ่อยๆบางที่อาจจะเป็นสิ่งบอกเหตุนำไปสู่โรคร้ายแรงได้ เช่น โรคมะเร็ง หรือโรคเนื้องอกในระบบทางเดินอาหารได้ ตอนนี้เริ่มวางแผนดูแลตนเองโดยไปพบแพทย์และหมั่นสนใจสังเกตความผิดปกติของตนเองอย่างเนิ่นๆ การรับประทานอาหารก็ต้องเลือกรับประทานที่มีคุณค่าและมีประโยชน์แก่ร่างกายจริง ๆ การลดพวกอาหารไขมัน หรือเนื้อสัตว์ ไปรับประทานอาหารเป็นพืชผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะมื้อเย็นทุกวันผมเน้นอาหารที่เป็นผักผลไม้สิ่งที่ไม่ได้เห็นได้ชัดคือไม่อ้วนขึ้น อาการท้องเสียบ่อยๆลดลง ผมมีความถนัดเรื่องการถ่ายภาพตัดต่อวีดิทัศน์ และผมก็ยึดเป็นอาชีพเสริมทำให้มีรายได้เข้ามาสู่ครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง ผมคิดว่าตอนเกษียณอายุไปแล้ว ผมจะเอาความรู้นี้ไปสอนให้กับคนที่สนใจหรือไม่ก็เข้าชมรมช่างภาพด้วยกัน ด้านความมั่นคงผมให้ความสำคัญกับการเตรียมบ้านสำหรับวัยสูงอายุ ผมประทับใจเรื่องการสร้างบ้าน ผมเอาไปดัดแปลงทำให้กับบ้านคุณพ่อผม เช่น ทำราวจับในห้องน้ำ ติดตั้งไฟเพิ่มบางจุดเพื่อให้มีแสงสว่างมองเห็นชัดเจน”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 9 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมกับภรรยาเมื่อโรคประจำตัวต้องไปพบหมอทุกเดือน ประกอบกับความรู้เกี่ยวกับสังขารและการดูแลสุขภาพอนามัย ผมกลับบ้านผมยังไปรักษาหรือกับภรรยาเรื่องการวางแผนการออกกำลังกาย ผมเอาเรื่องโยคะมาสอนและฝึกกับภรรยาทุกวันตอนเย็น นอกจากนี้การมองโลกในแง่ดีผมว่าผมเปลี่ยนไปนะ.. เพราะว่าผมเข้าใจและฟังคนอื่นมากขึ้น จากการใช้ **แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม**หลายครั้ง แถมยังค้นพบว่าตนเองมีความถนัดเรื่องถ่ายภาพหนึ่ง ขณะนี้ผมใช้เป็นอาชีพเสริม ผมคิดว่าเมื่อเกษียณอายุจะเปิดโรงเรียนสอนถ่ายภาพให้คนสนใจทั่วไป ผมให้ความสำคัญกับการสะสมเงินเตรียมเอาไปใช้ให้เพียงพอในอนาคต อีกเรื่องที่ผมสนใจคือการมีที่อยู่อาศัยตอนชรา เพราะลูกสาวมีครอบครัวไปแล้ว เลยวางแผนหาที่อยู่ที่เหมาะสมกับวัยเกษียณคืออาจจะเป็นบ้านสวนพอมีพื้นที่ปลูกผักหรือต้นไม้ได้บ้าง ไม่ห่างไกลจากโรงพยาบาลหรือชุมชนมากนัก”

สอดคล้องกับ ผู้เข้าอบรมบุคคลที่ 10 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ก่อนเข้าอบรมดิฉันยังไม่ได้คิดสนใจที่จะดูแลกับตัวเองมากนัก แต่ได้พูดคุยกับกลุ่มเพื่อนที่เข้าอบรมด้วยกันถึงปัญหาที่ตนเองเจ็บป่วย ดิฉันเองมักมีปัญหาปวดศรีษะบ่อยๆ เดิมที่ไม่สนใจคิดว่าเป็นเรื่องปกติ แต่พอมาเข้าอบรมเกิดความรู้ว่าอาการปวดศรีษะบ่อยๆ บางทีอาจจะเป็นสิ่งบอกเหตุนำไปสู่โรคร้ายแรงได้ เช่น โรคมะเร็ง หรือโรคเนื้องอกในระบบสมองได้ ตอนนั้นเริ่มวางแผนดูแลตนเองโดยไปพบแพทย์และมั่นใจใจสังเกตความผิดปกติของตนเองอย่างเนิ่นๆ การทำจิตใจให้มั่นคงโดยการฝึกมองโลกในแง่ดีบ่อยๆ มีส่วนร่วมกับสังคมบ้าง ดิฉันถนัดเรื่องการทำอาหาร คิดว่าหลังเกษียณจะไปเปิดร้านขายอาหาร รับแนะนำวิธีการทำอาหารให้คนที่สนใจ สำหรับความมั่นคงในชีวิต การมีเงินสะสมไว้ใช้ในตอนอายุมากจะช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น วางแผนเก็บเงิน ทุกเดือนตั้งใจไว้จะต้องเก็บออมเงินให้ได้แต่ไม่ตั้งเป้าถ้าเดือนไหนเหลือเงินมากจะเก็บมากหน่อยแต่ถ้าเหลือน้อยก็เก็บน้อยหน่อย ”

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้ารับการอบรมที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความคิดเห็นว่าการที่กิจกรรมที่นำไปสู่การมีภาวะพหุผลพลึง เป็นกิจกรรมที่ให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คือ การวาดรูปตนเองทำให้สะท้อนถึงปัญหาของการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ วัตถุประสงค์โดยตนเองเป็นการกระตุ้นให้คำนึงถึงปัญหาสุขภาพอนามัยในปัจจุบันที่มีผลถึงอนาคตที่จะเป็นผู้สูงอายุที่จะต้องดำเนินการกับตนเองอย่างไร ทดลองเป็นคนตาบอดเป็นการจำลองสถานการณ์ที่สร้างความตระหนักในการดำเนินชีวิตในบ้านที่อยู่อาศัยเมื่อเป็นผู้สูงอายุจะต้องมีการเตรียมปรับปรุงบ้านให้เหมาะสม จัดสวนถาดเป็นการให้ทดลองลงมือทำงานอดิเรกที่สามารถทำไปกับกลุ่มเพื่อนทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลินและสามารถเป็นอาชีพได้ ดุริยทัศน์เป็นการจัดให้รับรู้สถานการณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่มีปัญหา การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและทำความเข้าใจกับปัญหาที่ตนเองประสบได้มากขึ้น

ผลการการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ด้านพฤติกรรมของการมีภาวะพหุผลพลึง

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรม เกี่ยวกับพฤติกรรมของการมีภาวะพหุผลพลึงในโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลึงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่จัดขึ้น พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นว่าการเข้าอบรมมีภาวะพหุผลพลึง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง และเกิดพฤติกรรมภาวะพหุผลพลึง ขึ้นในตัวผู้เรียน 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักและรับทำ ฟังพาตนเองได้ ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การตระหนักและรับทำ เป็นการการรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ได้รับนั้นเป็นปัญหาและการวางแผนว่าตนเองต้องปฏิบัติตนอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านั้น

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมเกิดการรับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหา**ด้านสุขภาพ** ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สุขภาพอนามัยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อาหารและโภชนาการในวัยสูงอายุ การออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพจิต หลักธรรมและศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ และมีการวางแผนในการแก้ปัญหา ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ตอนนี้ผมรู้สึกว่าคุณวัยในร่างกายนี่เปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนเมื่ออายุย่างเข้า 40 ปี คือสายตา มองไกลชัดมองใกล้ไม่เห็นซะแล้ว ตรวจร่างกายประจำปีหมอบอกเตือนผมเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ผมรักษายาวๆ ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพ ผมวางแผนในการดูแลสุขภาพโดยไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเจอความผิดปกติจะรักษาได้ทัน ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 5 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมมีโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคประจำตัวคิดว่าไม่ร้ายแรงปกติของคนทั่วไปเมื่ออายุมากขึ้น จากการอบรมทราบว่าผมมีโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดสมองแตกหรือตีบได้ สาเหตุมาจากมีความเครียดสูง กับกินอาหารที่มีไขมันสูงและขาดการออกกำลังกาย ผมรู้สึกว่าตัวเองต้องมีการดูแลตัวเองอย่างจริงจังเสียที โดยปรับกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นผักและผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ดิฉันเป็นคนอ้วน ชอบรับประทานอาหารจุกจิก เมื่อก่อนตอนสาวๆ กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ตอนนี้กินน้อยหนอยก็อ้วนแล้ว เข้าอบรมแล้วรู้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานได้น้อยลง ยิ่งกินอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาลและไขมัน ทำให้เป็นอาหารส่วนเกิน ถ้าไม่ออกกำลังกายช่วยเผาผลาญออกไปเกิดโรคอ้วนอย่างที่ดิฉันเป็นอยู่ ทรมาณมากรู้สึกอึดอัด เดินแล้วปวดหัวเข่า ยังเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานอีก ดิฉันวางแผนว่าจะรับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาลและไขมันให้น้อยลงและจะออกกำลังกายทุกวันหลังเลิกงาน ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ดิฉันเป็นโรคปวดหัวเข่า คิดว่าคงออกกำลังกายไม่ได้แน่ คงจะต้องทรมานกับอาการปวดตลอดไป ตอนอบรมครูโยคะมาแนะนำให้หลังจากที่ได้ออกกำลังกายแบบโยคะรู้สึกอาการปวดข้อที่หัวเข่าดีขึ้น แถมยังได้รู้วิธีนวดหัวเข่า นวดตัวรู้สึกสบาย ดิฉันคิดว่าคงจะเอาท่าโยคะที่เหมาะสมกับดิฉันไปบริหารตลอดไปเพื่อรักษาอาการปวดหัวเข่า ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 11 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ป้ามีปัญหาลูกชายมีภรรยาไม่สนใจเอาใจใส่ป้า สามีกก็เลิกลากันไปตั้งแต่ลูกยังเล็ก อีก 1 ปีป้าเกษียณอายุ ป้าอยู่บ้านคนเดียว รู้สึกเครียดเหงาและโดดเดี่ยว หัวหน้าให้มาเข้าอบรมเป็น โชคดีของป้า ความรู้สึกเครียดเหงาดีขึ้น เห็นว่าชีวิตยังมีความหวัง อาจารย์แนะนำให้คิดและบอกตัวเองในด้านบวกเสมอพร้อมทั้งบอกอันตรายที่เกิดจากความเครียดให้ทราบ และให้ป้ามองเห็นคุณค่าของตนเอง อีกทั้งมีหลวงพี่เป็นพระ มาสอนเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ และให้ฝึกสมาธิทำให้จิตใจของป้าสงบและมีความสุข ป้าเลยวางแผนให้ตัวเองมีสุขภาพจิตดี โดยเริ่มจากการมองโลกในแง่ดี และหาเวลาสวดมนต์ทำสมาธิสม่ำเสมอ”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมตระหนักและรับทำในการพัฒนาภาวะพหุผลทางด้านสุขภาพ ในปัญหาของการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาสายตายาวมองไม่ชัดเจน ปัญหาโรคความดันโลหิตสูง โรคเครียด โรคข้อเข่าเสื่อม โรคอ้วน ได้มีการวางแผนดูแลตนเอง โดยการไปตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ดูแลสุขภาพจิตโดยการมองโลกในแง่ดี สวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิสม่ำเสมอ

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมเกิดการรับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหา**ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม** ได้แก่ งานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ และมี การวางแผน ในการแก้ปัญหา ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมเห็นคนแก่ไม่มีอะไรทำ มีชีวิตอยู่ไปวันๆ รอความตายอย่างในวิดีโอเรื่องปู่ชิว เพราะไม่รู้จักทำอะไรที่ตนเองถนัด ผมถนัดคอมพิวเตอร์ในการตัดต่อหนัง ผมวางแผนหลังเกษียณผมจะเปิดบ้านเป็นที่สอนพิเศษเรื่องคอมพิวเตอร์ให้เด็กหรือคนที่สนใจแถวบ้านมาเรียน ไม่เหงาแถมมีรายได้อีก”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมไม่ยอมเป็นคนแก่ไร้สมรรถภาพเด็ดขาด เกษียณไปแล้วผมจะยึดอาชีพเพาะกล้วยไม้ เป็นงานอดิเรกยามแก่ ใครอยากได้ความรู้ผมจะสอนให้ฟรี ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 5 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ตอนนี้ผมอยู่กับลูกสองคนภรรยาเสียชีวิตไปหลายปีแล้ว ผมไม่ยอมให้ชีวิตเดียวดายเหมือนปู่ชิวในวิดีโอเพราะน่าสงสารมากไม่คบใครและไม่มีใครจะคบด้วย ผมชอบเลี้ยงปลาหมอสี หลังเกษียณอายุผมจะเข้าชมรมผู้เลี้ยงปลาหมอสีนอกจากจะไม่เหงาแล้วยังมีเพื่อนในชมรมอีก เยอะแยะ ยังเกิดรายได้เป็นอาชีพหลังเกษียณอีก”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมตระหนักและรับทำในการพัฒนาภาวะพหุผลทางด้าน**การมีส่วนร่วมในสังคม** ในปัญหาการเป็นผู้สูงอายุที่ว่างงานทำให้เกิด

ความเหงาและโดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า ได้มีการวางแผนให้ตนเองมีงานอดิเรกทำในยามสูงอายุตามสิ่งที่ตนเองถนัด ได้แก่ การสอนคอมพิวเตอร์ สอนเพาะพันธุ์กล้วยไม้ เข้าร่วมชมรมเลี้ยงปลาหมอสี

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าอบรมเกิดการรับรู้ข้อมูลที่เป็นปัญหาด้าน **ความมั่นคง** ได้แก่ กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ บ้านและที่อยู่อาศัย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และมีการวางแผนในการแก้ปัญหา ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมเป็นคนสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวมากมีโอกาสอายุสั้น ผมมีทั้งหนี้และทรัพย์สินพอสมควร อาจารย์สอนกฎหมายมาอบรมให้ความรู้เรื่องมรดกและพินัยกรรมเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคนโดยเฉพาะผู้ที่เตรียมเป็นผู้สูงอายุในอนาคตต่ออย่างผม เลยวางแผนเขียนพินัยกรรมเพราะลูกหลานที่อยู่ข้างหลังจะได้ไม่เดือดร้อนในคดีความเกี่ยวกับทรัพย์สิน และการเขียนพินัยกรรมไม่ใช่เรื่องยากมีตั้งหลายวิธี ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ดิฉันเป็นคนโสด ไม่มีครอบครัวเอาหลานมาเลี้ยงเป็นเพื่อน การเก็บออมเงินเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะยิ่งอายุมากค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลสูง ดิฉันเริ่มสะสมเงินก่อนเข้าอบรมมา 10 ปีแล้ว เดี่ยวนี้ก็ยังสะสมอยู่ เมื่อเข้าอบรมเรื่องการเตรียมตัวด้านการเงิน ยิ่งทำให้ดิฉันเห็นคุณค่าของการเก็บออมเงินอย่างจริงจังขึ้นจากที่เคยเก็บออมเดือนเว้นเดือนขณะนี้วางแผนให้มีเงินฝากธนาคารหรือสหกรณ์ออมทรัพย์ทุกเดือนอย่างเคร่งครัด ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 8 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ไม่เคยสนใจในเรื่องที่อยู่อาศัย คิดว่าอยู่อย่างไรก็ได้ หลังเข้าอบรม เห็นว่าที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ เลยคิดถึงพ่อแม่ที่อยู่ด้วยกัน และสะท้อนตัวเองตอนอายุมากขึ้นร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนหนุ่มสาว ตามองเห็นไม่ชัดเจน กระดูกเสื่อม เดินเหินลำบากมาก ผมได้ปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับพ่อแม่ที่เป็นวัยสูงอายุ เช่น ปรับพื้นที่ต่างระดับให้เป็นทางลาดเพื่อป้องกันการสะดุดและหกล้มของพ่อแม่ อีกทั้งทำราวจับในห้องน้ำให้พ่อแม่เข้าห้องน้ำได้สะดวก ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 11 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ป้ามีปัญหาเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อดูยอดเงินเดือนแต่ละเดือน ต้องอาศัยคนที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นช่วยทำให้ ป้าดีใจมากได้รับการอบรมการใช้คอมพิวเตอร์ตอนนี้ป้าสามารถเข้าดูข้อมูลหลักๆเป็นแล้ว ต่อไปจะพยายามศึกษาข้อมูลอื่นๆจากคอมพิวเตอร์มากขึ้น ”

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมตระหนักและรับทำในการพัฒนาภาวะสุขภาพทางด้านความมั่นคงในชีวิต ในปัญหาหากจนไม่มีเงินใช้และรายได้ยามชรา ปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมกับร่างกายที่เปลี่ยนไปเมื่อสูงอายุ ปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์

เพื่อเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์กับตนเอง ได้มีการวางแผนสะสมเงินออม ปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยชรา พยายามใช้คอมพิวเตอร์ศึกษาข้อมูลมากขึ้น

สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำในการพัฒนาภาวะสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ มีความเห็นว่าปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมาทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนเตรียมตัวให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ด้านการมีส่วนร่วม มีความเห็นว่าปัญหาการเป็นผู้สูงอายุที่ว่างงานทำให้เกิดความเหงาและโดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนให้ตนเองมีงานอดิเรกทำในยามสูงอายุตามสิ่งที่ตนเองถนัด และด้านความมั่นคงในชีวิต มีความเห็นว่าปัญหาความยากจนในวัยสูงอายุทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนออมเงิน ปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยทำให้วางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยชรา ปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเข้าถึงข้อมูลพื้นฐาน พยายามใช้คอมพิวเตอร์ศึกษาข้อมูลมากขึ้น

2. พึ่งพาตนเอง เป็น การทำกิจกรรมใดๆที่สามารถทำได้โดยตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยตนเอง **ด้านสุขภาพ** ได้แก่ ดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง ดูแลอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพจิต และปฏิบัติตามหลักธรรมและศาสนา ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เดี่ยวนี้ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น สนใจสังเกตความผิดปกติตัวเอง เกร็งครัดในการตรวจสุขภาพ จะไปตามที่แพทย์นัดอย่างต่อเนื่อง ผมเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน หลังเข้าอบรม รู้ว่าต้องเคร่งครัดและเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีแป้งและไขมัน ไม่ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ตอนผมเลือกรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้เป็นหลักทุกวัน รู้สึกสุขภาพดีขึ้นมาก ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 9 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ รู้สึกว่าผมมีความสุขมากขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น เมื่อได้รับความรู้เรื่องการดูแลตนเอง เรื่องการออกกำลังกายโดยเฉพาะโยคะที่มีการออกกำลังกายเคลื่อนไหวช้าๆ ทำให้ไม่เหนื่อยมาก ผมทำทุกวันตอนเช้าหลังตื่นนอน เสร็จแล้วทำสมาธิต่อ รู้สึกสบายใจอารมณ์ดีทั้งวัน ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 11 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เดี่ยวนี้ป่าทำใจได้มากขึ้น ไม่ค่อยโกรธไม่หงุดหงิด รู้สึกว่าความทุกข์เป็นเรื่องที่ต้องเกิดกับทุกคน เมื่อได้รับความรู้แนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตการคิดบวกและการฟังเพลงให้สมองผ่อนคลาย และการฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิ ป่าเอาซีดีเพลงที่อาจารย์ให้ไปเปิดฟังเป็นประจำ ก่อนนอนป่าก็สวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน ทำให้นอนหลับสบาย ตื่นนอนสดชื่นขึ้นมาก ”

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมพึ่งพาตนเองในการพัฒนาภาวะพหุพลังด้านสุขภาพ ในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเคร่งครัด การออกกำลังกายทุกวัน การทำให้สุขภาพจิตดีโดยการคิดบวก ฟังเพลง ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยตนเอง **ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม** ได้แก่ งานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ ดังนี้ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ หลังอบรมการจัดสวนถาด ผมจัดสวนถาดเป็นแล้ว ผมจะทำงานอดิเรกในยามว่างสามารถขายและมอบเป็นของขวัญได้ด้วย ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 5 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เมื่อรู้ว่าการมีงานอดิเรกสำคัญต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผมชอบเลี้ยงปลาหมอสีเป็นงานอดิเรกผมศึกษาและทำด้วยตนเองมันทำให้เพลิดเพลิน ผมเห็นว่าปลาหมอสีขายได้ราคาดี ผมมีชมรมผู้เลี้ยงปลาหมอสีในชมรมเราแลกเปลี่ยนความรู้กันเสมอ ถ้ามีคนสนใจ ผมสอนวิธีเลี้ยงปลาให้ฟรีได้เลย ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ หลังอบรมรู้ว่างานอดิเรกสามารถช่วยให้เพลิดเพลินในเวลาว่าง ดิฉันถนัดถักไหมพรมเป็นผ้าคลุมไหล่ คิดว่าสามารถทำเป็นอาชีพเสริมหลังเกษียณได้จะได้มีอะไรทำไม่ว่างงาน ถ้ามีคนสนใจจะสอนให้เป็นวิทยาทาน ”

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมพึ่งพาตนเองในการพัฒนาภาวะพหุพลังด้านการมีส่วนร่วม ในการทำงานที่ตนถนัด และนำไปสอนให้กับผู้สนใจ

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยตนเอง **ด้านความมั่นคงในชีวิต** ได้แก่ กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ บ้านและที่อยู่อาศัย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนี้ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ไม่ทราบเลยเรื่องการทำพินัยกรรมและการจัดการเรื่องมรดกเข้าทำอย่างไร หลังจากเข้าอบรม ทราบว่าพินัยกรรมสามารถทำด้วยตนเองได้ ดิฉันลงมือเขียนเลยเพราะดิฉันเป็นคนโสดไม่มีครอบครัว อายุมากขึ้นจะได้มีคนมาดูแล ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมใช้เงินเดือนชนเดือนไม่คิดจะออมเงิน เมื่อได้ความรู้เรื่องการออมเงินไว้ตอนแก่ ผมต้องไม่สร้างหนี้เพิ่ม เดียวนี้ผมเริ่มใช้จ่ายอย่างมีวินัย แบ่งเงินเก็บให้ได้ทุกเดือนแล้ว ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 8 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมคิดจะปรับปรุงบ้านพอดี เมื่อได้ความรู้เรื่องการเตรียมบ้านสำหรับสูงอายุ ผมปรับบ้านที่อยู่ให้เป็นบ้านชั้นเดียวไม่ต่อเติมเป็นสองชั้น มีทางลาด เข้าออกสะดวก มีราวจับบริเวณทางเดินและในห้องน้ำ ปรับแสงสว่างให้พอเพียง ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 7 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ดิฉันไม่ถนัดการใช้คอมพิวเตอร์ เมื่อเข้าอบรมได้ทราบแนวทางการใช้คอมพิวเตอร์ในการหาความรู้ เดี่ยวนี้ใช้คอมพิวเตอร์เองได้แล้วใช้ทุกวัน สนุกดีคะบางทีก็เล่นเกม และหาข้อมูลช่วยลูกทำการบ้าน ”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมพึงพาตนเองในการพัฒนาภาวะพหุพลังด้านความมั่นคงในชีวิต ในการเขียนพินัยกรรม การออมเงิน การดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับวัยสูงอายุ การใช้คอมพิวเตอร์

สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมพึงพาตนเองในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3 ด้าน หลังเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ด้านสุขภาพ ในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเคร่งครัด การออกกำลังกายทุกวัน การทำให้สุขภาพจิตดีโดยการคิดบวก ฟังเพลง ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ด้านการมีส่วนร่วม ในการทำงานที่ตนถนัด และนำไปสอนให้กับผู้สนใจ และด้านความมั่นคงในชีวิต ในการเขียนพินัยกรรม การออมเงิน การดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับวัยสูงอายุ การใช้คอมพิวเตอร์

3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน เป็นการที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ ด้านสุขภาพ ได้แก่ ดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง ดูแลอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพจิต และปฏิบัติตนตามหลักธรรมและศาสนา ดังที่ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เมื่อได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบโยคะผมทดลองทำแค่ 3 ท่า ท่างู ท่าดอกบัว ท่านอนตาย และบริหารการหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ รู้สึกเกิดสมาธิและสงบ แนะนำให้ภรรยาและลูกทำด้วยกัน เดี่ยวนี้สุขภาพของผมและภรรยาดีขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ดีขึ้น เรามีเวลาให้กันมากขึ้น ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 12 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมมีปัญหาเรื่องความอ้วน เพื่อนที่อยู่กลุ่มที่กินและดื่มด้วยกันล้วนเป็นคนอ้วนหมด หลังอบรมผมกลับไปทำงาน ผมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จำพวก ถั่ว งา ผักสดผลไม้ และ

ออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงานทุกวัน รูปร่างดูดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น สดชื่นขึ้น เพื่อนๆ ที่เป็นก๊วนเดียวกันหันมาสนใจ ผมเลยแนะนำให้มาปฏิบัติตัวอย่างผม ตอนนี้ผมมีกลุ่มสมาชิกรับประทานอาหารสุขภาพและออกกำลังกายตอนเย็นด้วยกัน 5-6 คนแล้ว ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 11 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“เมื่อก่อนป่าไม่ค่อยสนใจไปไหนมาไหนกลับใครชอบอยู่คนเดียว เวลากลุ่มใจลูกไม่มาหา ก็จะสวดมนต์ไหว้พระคนเดียว หลังจากที่หัวหน้าให้มาเข้าอบรม ป่ารู้สึกว้าป่าไม่ได้อยู่คนเดียวแล้วป่ามีเพื่อน ป่าทำอาหารอร่อย ป่าสามารถไปรวมกลุ่มกับเพื่อนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกันได้ที่วัดไปรวมกลุ่มกันทำอาหารเลี้ยงคนเลี้ยงพระและยังมีเพื่อนตั้งแยะรวมกลุ่มกันมาสวดมนต์ทำสมาธิที่วัดทุกวันพระป่าไม่เหงาแล้ว”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมในการลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังด้านสุขภาพ ในการออกกำลังกายกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน การไปทำบุญ สวดมนต์ทำสมาธิที่กลับกลุ่มเพื่อนที่วัด

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ได้แก่ งานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“บ้านผมอยู่แถวตัวเมืองจังหวัดปทุม มีลูกหลานเป็นเด็กๆ แยะ เวลาปิดเทอมวันหยุดไม่มีอะไรทำเอาแต่วิ่งเล่น ผมจะรวมกลุ่มกับเพื่อนตั้งเป็นชมรมกีฬาฟุตบอลให้แก่เด็กๆ ในหมู่บ้านเด็กจะได้มีสุขภาพดีไม่ไปสนใจยาเสพติด ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 2 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ผมรวมกลุ่มกับเพื่อนตั้งชมรมผู้เพาะพันธ์กล้วยไม้ ส่งออกขาย และขายทั่วประเทศ เป็นรายได้ใครสนใจก็จะสอนให้ไม่คิดเงิน ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 7 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ดิฉันถนัดวาดรูป จะรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ที่ชอบวาดรูปเหมือนกัน ตั้งเป็นชมรมนักวาดรูป เอาเวลาว่างมาสอนเด็ก หรือผู้ที่สนใจอยากเรียนวาดภาพ บางคนสามารถทำเป็นอาชีพได้ด้วยนะคะ”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมในการลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ในการเข้าร่วมชมรมจัดตั้งกีฬาฟุตบอลให้เยาวชน ชมรมผู้เพาะพันธ์กล้วยไม้ และชมรมนักวาดรูป

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ ด้านความมั่นคงชีวิตได้แก่ กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมตัวด้านการเงิน

และรายได้ บ้านและที่อยู่อาศัย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ดังที่ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 9 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผู้สูงอายุหลายคนไม่รู้เรื่องกฎหมาย มักจะถูกหลอกได้จากลูกหลาน และคนทั่วไป น่าจะจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมายอย่างจริงจัง รวมทั้งจัดหาที่อยู่อาศัยให้กับคนชราที่ยากจนไม่มีบุตรหลานดูแลได้อย่างทั่วถึง รัฐบาลควรเข้ามาดูแลอย่างจริงจัง”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 10 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ควรตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน ได้มีรายได้เสริมหลังเกษียณอายุ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 7 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เดียวนี้ความเจริญทางการติดต่อสื่อสารมีมากมายโดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การใช้โทรศัพท์มือถือ ต้องการจะหาข้อมูลความรู้เรื่องอะไรก็สามารถค้นหาได้เลยจากระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ สามารถถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้เป็นวิทยาทานให้ผู้อื่นได้ผ่านทางคอมพิวเตอร์ หรือไม่ติดต่อสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนในกาสนทนาจะช่วยให้ไม่เหงา”

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมในการลงมือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นกลุ่มได้ในการพัฒนาภาวะพดพลงด้านความมั่นคงในชีวิต โดยจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ รวมกลุ่มกันให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปผ่านทางคอมพิวเตอร์

สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมร่วมมือร่วมใจลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่มในการพัฒนาภาวะพดพลง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ในการออกกำลังกายกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน การไปทำบุญกับกลุ่มเพื่อนที่วัด ด้านการมีส่วนร่วม ในการเข้าร่วมชมรมจัดตั้งกีฬาฟุตบอลให้เยาวชนชมรมผู้เพาะพันธ์กล้วยไม้ และชมรมนักร้อง และด้านความมั่นคงในชีวิต โดยจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถรวมกลุ่มกันให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปผ่านทางคอมพิวเตอร์

4. ทำอย่างต่อเนื่อง เป็นการทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องดำเนินการติดต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรมที่ดำเนินการติดต่อกันได้ ด้านสุขภาพ ได้แก่ ดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง ดูแลอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพจิต และปฏิบัติตนตามหลักธรรมและศาสนา ด้านการมีส่วนร่วม ได้แก่ งานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ และด้านความมั่นคงในชีวิต

ได้แก่ กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ บ้านและที่อยู่อาศัย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนี้ ผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 6 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมคิดว่าการตรวจร่างกายสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็น ผมทำตารางสุขภาพ นอกจากการไปพบแพทย์แล้ว ผมยังจัดตารางการพักผ่อน โดยเฉพาะการออกกำลังกายผมวิ่งรอบที่ทำงานวันละ 30 นาที ตอนเย็นก่อนกลับบ้านเป็นประจำทุกวัน ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 7 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ รู้สึกทำใจปล่อยวางได้ โดยพยายามคิดบวกเสมอ เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจมากๆ ก็ จะเอาเพลงที่อาจารย์บันทึกแจกให้ฟังแล้วก็จะรู้สึกผ่อนคลาย เดียวนี้ฟังทุกวันตื่นนอนเปิดฟังเวลาไปทำงานแล้วไม่หงุดหงิด ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เดียวนี้สนใจเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น หลังเข้าอบรมรู้ผลที่เกิดจากการรับประทาน อาหารที่ไม่ถูกต้อง อร่อยอย่างเดียวทำให้เกิดโรคมามากมายร้ายแรงทั้งนั้นไม่ว่า โรคไขมันอุดตันใน หลอดเลือด อัมพาต หัวใจวาย ตอนนี้อาหารที่กินทุกมื้อเน้นผักสด ผลไม้ต่างๆ แป้ง น้ำตาลและ ไขมันน้อยที่สุด เลือกรับประทานสลัดเกือบทุกมื้อ รู้สึกร่างกายเบาดี แถมยังขับถ่ายสะดวกอีกด้วย ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 4 (สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ เดียวนี้ไม่ค่อยโกรธง่าย จากการที่ได้รู้จักคิดบวก อีกทั้งฟังพระอบรมเรื่องมรณสติ ท่าน สอนว่าให้คำนึงถึงความตายบ่อยๆจะทำให้สามารถให้อภัยกับผู้อื่น และโดยเฉพาะตัวเอง ดิฉันเข้า ห้องพระสวดมนต์ทำสมาธิครั้งละ 30 นาที ประจำทุกเช้าเย็นทำติดต่อมาหลังจากเข้าอบรมและ คิดว่าจะทำตลอดไปค่ะเพราะรู้สึกสงบและมีความสุข ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 9 (สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ผมคิดว่าผมถนัดถ่ายรูปซึ่งเป็นงานยามว่างอยู่แล้ว คิดว่าหลังเกษียณอายุจะยึดเป็น อาชีพหารายได้ตามงานต่าง เช่น งานแต่ง งานบวช ขึ้นบ้านใหม่ รับปริญญา ตอนนี้นำรับงาน ถ่ายรูปมีคนมาจ้างให้ทำตลอดเลยครับ ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 3 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ ดิฉันรักใหม่พรมเป็นงานอดิเรก มีคนมาจ้างเป็นประจำโดยเฉพาะใกล้หน้าหนาว ตอนนี สามารถถักเป็นหมวกครอบผมแบบแฟชั่น ดิฉันจะถักไปเรื่อยๆเพราะยึดเป็นอาชีพเสริมได้ ใคร สนใจอยากถักเป็นยินดีสอนให้ฟรี ”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 1 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ จากการอบรมได้ดูวิดีโอผลกระทบจากการไม่ได้เตรียมตัวเกษียณอายุทำให้เห็นใจคนที่ เกษียณอายุแล้ว ไม่มีเงินเก็บลูกหลานไม่เต็มใจให้อยู่ด้วย สะท้อนถึงตัวเอง คงฟังใครลำบาก เริ่ม

เก็บเงินออมมากขึ้น จากเดิมบางเดือนไม่เก็บเลยใช้หมด เดียวนี้ตั้งใจให้มีเงินเหลือเก็บทุกเดือน อย่างน้อยเดือนละ 500 บาท”

สอดคล้องกับผู้เข้ารับการอบรมบุคคลที่ 8 (สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2553) กล่าวว่า

“ผมตั้งใจจัดบ้านให้โล่ง ไม่มีข้าวของเกะกะ เพราะมีคุณพ่อมาอยู่ด้วยอายุ 70 ปีแล้ว เมื่อผมได้ความรู้เรื่องบ้านที่เหมาะสมสำหรับวัยสูงอายุจากการอบรม คิดถึงคุณพ่อและตัวเองตอนอายุมาก สิ่งต่างๆจะแยกตามมองเห็นไม่ชัดเจน เดินเห็นไม่คล่องตัว หกล้มเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย รักษายากและรักษานาน ผมลงมือจัดเก็บปรับปรุงทำบ้านที่อยู่ให้สะอาด โล่ง ไม่มีเนินสุด ดูแลให้มีแสงสว่างทุกจุดของบ้าน หมั่นตรวจตาดูแลอย่างสม่ำเสมอว่าส่วนไหนของบ้านที่เป็นอันตรายรีบแก้ไข”

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาภาวะพดพลง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ในการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่าสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทุกวัน จัดเวลาให้ตนเองได้การพักผ่อน เลือกรับประทานอาหารสุขภาพทุกมื้อ การทำให้สุขภาพจิตดี จากการฟังเพลงที่ทำให้ผ่อนคลายบ่อยๆตอนเช้า ควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธง่ายโดยการคิดบวกเป็นประจำ สวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน ด้านการมีส่วนร่วม โดยมีงานอดิเรกทำในยามว่างเสมอ และด้านความมั่นคงในชีวิต ในการออมเงินทุกเดือน และการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย โดยหมั่นตรวจตาปรับปรุงบ้านให้โล่ง โปร่งสบาย ไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะเป็นอันตรายเตรียมไว้สำหรับสูงอายุ

สรุปผลจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีภาวะพดพลง 3 ด้าน ในโปรแกรมพัฒนาภาวะพดพลงของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้ติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีภาวะพดพลง 3 ด้าน คือ 1) **ด้านสุขภาพ** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในวัยสูงอายุ จึงเห็นว่าการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ การรักษาสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ โดยการคิดในแง่บวก ฟังเพลงให้คลื่นสมองต่ำ ปฏิบัติธรรม โดยการสวดมนต์ไหว้พระ และทำสมาธิ 2) **ด้านการมีส่วนร่วม** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัญหาผู้สูงอายุว่างงาน คือ ปัญหาผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ และไม่มีสังคมจะเกิดความเหงา โดดเดี่ยว จึงเห็นว่าการทำงานอดิเรกที่เป็นงานที่ตนเองถนัดในวัยสูงอายุ เช่น การเพาะพันธุ์กล้วยไม้ วาดรูป เลี้ยงปลา ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทำตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ที่ชอบจะ

ช่วยลดปัญหาความเหงาจากการว่างงานอีกด้วย 3) **ด้านความมั่นคง** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความเห็นว่าปัญหาผู้สูงอายุที่ยากจน มีหนี้สิน ไม่มีลูกหลานดูแล และค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพเมื่อเป็นผู้สูงอายุสูงมาก จึงเห็นว่าการมีเงินสำหรับใช้จ่ายอย่างคล่องตัวในวัยสูงอายุสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออมเงินอย่างเคร่งครัด บางคนให้ความสำคัญกับการทำพินัยกรรม การปรับปรุงบ้านและที่อยู่อาศัยเตรียมไว้สำหรับเป็นผู้สูงอายุ และ**เกิดพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะสุขภาพ 4 ด้าน** 1) **พฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าหลังทดลองมีพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ **ด้านสุขภาพ** เช่น ปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนเตรียมตัวให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี คือการเลือกรับประทานอาหารให้เป็น การนำโยคะไปฝึกทำเป็นประจำ **ด้านการมีส่วนร่วม** พบว่าปัญหาการเป็นผู้สูงอายุที่ว่างงานทำให้เกิดความเหงาและโดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนให้ตนเองมีงานอดิเรกทำในยามสูงอายุตามสิ่งที่ตนเองถนัด และ**ด้านความมั่นคง** พบว่าปัญหาความยากจนในวัยสูงอายุทำให้มีการวางแผนออมเงิน ปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมกับสังขารที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายวางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยชรา ปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเข้าถึงข้อมูลพื้นฐาน จึงวางแผนพยายามใช้คอมพิวเตอร์ศึกษาข้อมูลด้วยตัวเองให้มากขึ้น 2) **พฤติกรรมพึ่งพาตนเอง** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า หลังทดลอง มีพฤติกรรมพึ่งพาตนเอง **ด้านสุขภาพ** เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเอง การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีโดยการคิดบวก ฟังเพลง ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ **ด้านการมีส่วนร่วม** เช่น การทำงานอดิเรกซึ่งเป็นงานที่ตนเองถนัด และนำไปสอนให้กับผู้อื่นใจ และ **ด้านความมั่นคง** เช่น การออมเงิน การเขียนพินัยกรรม การดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับวัยสูงอายุ 3) **พฤติกรรมทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า หลังทดลองมี พฤติกรรมทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน **ด้านสุขภาพ** เช่น การออกกำลังกายกับครอบครัว กลุ่มเพื่อนๆ การไปทำบุญกับกลุ่มเพื่อนที่วัด **ด้านการมีส่วนร่วม** เช่น การเข้าร่วมชมรมจัดตั้งกีฬาฟุตบอลให้เยาวชน ชมรมผู้เพาะพันธ์กล้วยไม้ และชมรมนันทนาการ และ**ด้านความมั่นคง** โดยจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ รวมกลุ่มกันให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปผ่านทางเครือข่ายระบบคอมพิวเตอร์ เป็นต้น 4) **พฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง** ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า หลังทดลองมี พฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง **ด้านสุขภาพ** เช่น การตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่าสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทุกวัน จัดเวลาให้ตนเองได้การพักผ่อน เลือกรับประทานอาหาร

สุขภาพทุกมื่อ การทำให้สุขภาพจิตดี จากการฟังเพลงที่ทำให้ผ่อนคลายบ่อยๆตอนเช้า ควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธง่ายโดยการคิดบวกเป็นประจำ สวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน *ด้านการมีส่วนร่วม* เช่น มีงานอดิเรกทำในยามว่างเสมอ ช่วยเหลือสังคมในยามสมควร และ*ด้านความมั่นคง* เช่น การออมเงินทุกเดือน และ การเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย โดยหมั่นตรวจตราปรับปรุงบ้านให้โล่ง โปร่ง สบาย ไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะเป็นอันตรายหรือทำให้หกล้มได้ เพื่อเตรียมไว้สำหรับการเป็นผู้สูงวัยที่มีภาวะพหุผลลั้ง *นั่นเอง*

อีกทั้งผลการสัมภาษณ์ยังสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาภาวะพหุผลลั้งของตนเองได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และจากการติดตามผล 3 เดือน เห็นได้ว่า ยังคงมีภาวะพหุผลลั้งอยู่อย่างต่อเนื่องถึงแม้จะสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้วก็ตาม

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลลั้งของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

1. ปัจจัยของโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลลั้งของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

1.1 กลุ่มผู้เรียน

จากการสัมภาษณ์วิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า จำนวนผู้เรียนมีความเหมาะสม สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างทั่วถึง การที่ผู้เรียนเป็นข้าราชการทหาร ที่มีอายุ 40-59 ปี ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน ไม่ต่ำกว่า 20 ปี ขึ้นไป มีระดับการศึกษาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่หลากหลายและแตกต่างกัน จากประสบการณ์ที่หลากหลายและแตกต่างกันของแต่ละคนนี้ ด้วยโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้พหุผลลั้งในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรม ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน มีการแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ความคิดเห็น เกิดความเข้าใจ และเห็นใจมีการช่วยเหลือกันในการค้นหาปัญหาและแก้ปัญหาพร้อมกัน พร้อมทั้งอายุ 40-59 ปี เป็นวัยกลางคนที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนวัยจากหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยทำงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544) จึงทำให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้และความจำเป็นในการลงมือปฏิบัติที่ต้องกระทำอย่าง

ต่อเนื่องว่ามีผลดี กับชีวิตของตนเอง และผลดีต่อสังคมอีกด้วย ดังนั้น ผู้เรียนจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญของการจัดโปรแกรม ที่จะต้องจัดผู้เรียนที่มีอายุ ระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมสูง จะเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าช่วงอายุในวัยอื่น จำนวนผู้เรียนเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในการจัดโปรแกรม โดย จะต้องจัดผู้เรียนให้มีจำนวนเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นจำนวนผู้เรียนที่จัดเข้าโปรแกรมจึงไม่ควรมากเกินไป เพื่อให้การผู้เรียนได้ทดลองลงมือปฏิบัติได้อย่างทั่วถึง และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งการนำความรู้ที่ได้ไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาภาวะพลังของผู้เรียนถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการจัดโปรแกรมนี้ด้วย

1.2 ผู้สอน และวิทยากร

จากการสัมภาษณ์วิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ผู้สอน เป็นผู้มีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผู้สอนเป็นผู้จัดบรรยากาศที่ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความเข้าใจ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพลังที่ต้องเห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้นำประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ออกมาช่วยในการระดมสมอง วิเคราะห์และสร้างความรู้ใหม่ นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะหาวิธีถ่ายทอดความรู้ ในเรื่องที่ตนเองสอนเป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้สอนจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดโปรแกรม เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความสุขและมีความพึงพอใจในการเรียนรู้ได้ดั่งนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบทบาทและลักษณะของผู้สอน ที่มีความตั้งใจ กระตือรือร้น สนใจเอาใจผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกว่าการตนเองได้รับเกียรติมีคุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้การจัดโปรแกรมประสบความสำเร็จได้

1.3 กิจกรรมการเรียนรู้

จากการสัมภาษณ์วิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมเป็นการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการพัฒนาพลังในพัฒนาภาวะพลัง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ คือ การสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เรียน เป็น การจัดสถานการณ์ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนได้รับรู้ด้วยตนเอง แล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่ตนเองได้รับรู้ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา เป็นการจัดให้ผู้เรียนได้มีการสนทนาถึงปัญหาที่ตนเองได้ประสบอยู่ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่ประสบร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดรับรู้ถึงปัญหาร่วมกัน ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด คือ การวิพากษ์วิจารณ์

สะท้อนความคิดเพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด เป็นการตั้งคำถามและจัดให้ผู้เรียนมีการสนทนาร่วมกัน คิด วิพากษ์ วิจรณ์ หาวิธีแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและกลุ่ม

ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ คือ การกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงมือปฏิบัติแล้วเกิดเป็นการสร้างความรู้ใหม่ เป็นการให้ผู้เรียนได้มีการสรุปภาพรวมของแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือเป็นความรู้ใหม่ที่ละคนและร่วมกันสรุปเป็นกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ คือ การทดลองนำความรู้ใหม่ไปลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองโดย เป็นการให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรม แล้วการตั้งคำถามให้เกิดความรู้ตระหนัก ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาปัญหาและวิธีแก้ไขปัญห เป็นวิธีการใหม่ หลังจากนั้นให้ผู้เรียนยืนยันการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต เมื่อผู้เรียนได้ดำเนินตามขั้นตอนแล้ว ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ และมีความรู้มีความเข้าใจ มีทัศนคติ และพฤติกรรมที่ดีต่อการปฏิบัติตัวให้มีภาวะสุขภาพดี ผู้เรียนจะมีการลักษณะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงสามารถพึ่งพาตนเองได้ และในขณะที่เดียวกันยังสามารถเป็นที่พึ่งและที่ปรึกษาในด้านสุขภาพให้กับผู้ที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนฝูงได้ และยังเป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของปฏิบัติตัวให้มีภาวะสุขภาพดีได้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย จากความคิดเห็นดังกล่าว จะเห็นได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

1.4 แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้

จากการสัมภาษณ์วิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สื่อต้องมีความทันสมัยและหลากหลาย วิทยากรและผู้เชี่ยวชาญที่เชิญมาสอนเป็นแหล่งความรู้ด้านบุคคลที่ดี รวมทั้งการจัดสถานการณ์ให้เกิดประสบการณ์ตรง เป็นส่วนหนึ่งของสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ขึ้น ความรู้และความสามารถในการใช้อุปกรณ์ที่เป็นสื่อให้การเรียนรู้ของผู้สอนหรือวิทยากรเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จต่อการเรียนรู้ ดังนั้น แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้สะดวก และรวดเร็ว อีกทั้งรูปแบบและลักษณะของสื่อที่ผู้สอนนำมาปรับใช้ในการสอนให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนตามเหตุการณ์ในระหว่างการจัดอบรม จำนวนของสื่อควรจะต้องมีให้เพียงพอกับผู้เรียนที่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะในการเรียนรู้

1.5 สภาพแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์วิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สถานที่ที่ใช้ในการจัดอบรม เป็นห้องโถง อากาศ

ถ่ายเทได้ดี ปราศจากเสียงและสิ่งรบกวน ต่าง ๆ สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย ได้แก่ การเล่นเกม กิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย การแบ่งกลุ่ม ระดมสมอง การประชุมกลุ่ม นอกจากนี้ อาหารและเครื่องดื่ม ยังมีผลต่อความพึงพอใจของผู้เรียนส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศได้แก่การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ เป็นการช่วยจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ดังนั้น สภาพแวดล้อม จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการจัดโปรแกรม

2. เงื่อนไขของการจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

จากการทดลองจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์และผลจากการสัมภาษณ์ความเหมาะสมของการอบรม จากวิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ข้อสรุปที่จะนำมาเป็นเงื่อนไข ซึ่งเป็นข้อกำหนดเพื่อให้การจัดโปรแกรมประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ดังนี้

2.1 ด้านผู้เรียน

2.1.1 ผู้เรียนต้องเป็นผู้ที่มี อายุ 40 – 59 ปี เนื่องจากเป็นวัยกลางคน ที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมสูง อีกทั้งเป็นวัยที่เชื่อมต่อยุวก่อนวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ตอนเริ่มต้นจะเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าช่วงอายุในวัยอื่น

2.1.2 จำนวนผู้เข้าอบรม ต้องมีจำนวนที่เหมาะสมไม่ควรจะมากกว่า 30 คน เพื่อให้การเรียนรู้ได้เข้าถึงผู้เรียนอย่างทั่วถึง เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการพหุพลัง ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสร้างให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ความรู้ทำความเข้าใจและเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจมากขึ้นเพราะรู้สึกว่าคุณเองมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

2.1.3 ผู้เรียนต้องมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยก อายุ เพศ ชั้นยศ ทุกคนต้องได้รับเกียรติเป็นผู้เข้าอบรม ที่มีความสามารถ กระจับกระจาง จำเป็นที่จะต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่สะดวกสบายพร้อมทำกิจกรรมที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ ชุดกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องแต่งกายที่เป็นสากลที่ให้ความรู้สึกเท่าเทียมกันไม่แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ ชั้นยศ

2.2 ด้านผู้สอน

2.2.1 ผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้พัฒนาพลัง และแนวคิดพัฒนาพลังเป็นอย่างดี เพื่อที่จะประพฤติตนเองเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน

2.2.2 ผู้สอนต้องมีความตั้งใจ และมีความจริงใจกับผู้เรียนในการฝึกอบรม

2.2.3 ผู้สอนต้องมีความอดทน ตื่นตัวและไวในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระได้แสดงความสามารถให้เต็มที่ โดยไม่ไปควบคุมความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน

2.3 แหล่งข้อมูลสื่อการเรียนรู้

2.3.1 สื่อการเรียนการสอนจะต้องมีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนจะต้องลงมือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.3.2 สื่อที่ใช้จะต้องมีความหลากหลาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ติดตาม และมีความสนุกในการเรียนรู้

2.4 สภาพแวดล้อม

2.4.1 สถานที่สำหรับจัดการอบรม จะต้องเป็นห้องโถงมีพื้นที่กว้างขวาง เพียงพอสำหรับจัดกิจกรรมที่ต้องแบ่งกลุ่มระดมสมอง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก

2.4.2 บรรยากาศจะต้องไม่มีเสียงและสิ่งอื่นๆ รบกวนสมาธิผู้เรียนในระหว่างจัดกิจกรรม

2.4.3 จัดบรรยากาศให้ผู้เข้าอบรมได้ผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ในช่วงพัก

2.4.4 อาหารและเครื่องดื่มจะต้องจัดเตรียมให้เพียงพอและสอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม

ตอนที่ 4 ผลการพัฒนาโปรแกรมที่ได้จากการทดลอง และจากการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้

ในการนำเสนอผลการพัฒนาโปรแกรมที่ได้จากการทดลอง และจากการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้ ผู้วิจัยนำเสนอ รูปแบบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ภายหลังจากที่ได้ทดลองนำไปใช้ประกอบไปด้วยปัจจัยและเงื่อนไขของความสำเร็จของการนำโปรแกรมไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1 หลักการและเหตุผล

หลักการและเหตุผลของโปรแกรมพัฒนาภาวะสุขภาพพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ บูรณาการมาจากแนวคิด ทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1. การพัฒนาภาวะสุขภาพพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการการพัฒนาที่เตรียมให้บุคคลมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ระบุไว้ภายใต้แนวคิดสุขภาพพลัง (Active Ageing) ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดว่าเป็นหนทางเดียวที่แก้ไขปัญหาของการเป็นผู้สูงอายุทั่วโลกในขณะนี้ โดยตั้งเกณฑ์ให้บุคคลมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและศักยภาพ ซึ่งต้องมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้ในการดูแลตนเองและจิตใจให้สมบูรณ์ สามารถมีส่วนร่วมและช่วยทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ผู้ที่มีภาวะสุขภาพพลังได้นั้นจะมีลักษณะที่สำคัญ 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง นอกจากนี้ลักษณะดังกล่าวแล้วยังต้องมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักและรับที่จะทำ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และ 4) การทำอย่างต่อเนื่อง

1.2. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันตามแนวคิดของBoyle (1981) ใน 5 ขั้นตอน คือ 1. กำหนดกลุ่มผู้เรียน 2. ระบุเนื้อหาวิชา 3. กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ 4. การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ 5. การประเมินผลโปรแกรม

1.3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา และการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยใช้แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษายกใต้พื้นฐานความต้องการการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 5 ประการได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงอยู่ในสังคม (Coping Needs) 2) ความต้องการความรู้ด้านทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆในสังคมได้ (Expressive Needs) 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม (Contributive Needs) 4) ความต้องการความรู้ในการควบคุมสภาพแวดล้อม (Influence Needs) 5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม (Transcendence Needs) มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดเนื้อหาความรู้ที่สอดคล้องและครอบคลุมหลักคุณภาพชีวิตของการพัฒนาภาวะสุขภาพพลัง (WHO, 2002) ที่กล่าวมาแล้ว สิ่งสำคัญในกิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์ในระหว่างการอบรม ได้แก่ การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มโดยมีแบบฝึกหัดในคู่มือสำหรับนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองต่อที่บ้าน เพื่อให้ผู้เรียนจะได้มีการฝึกปฏิบัติตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

1.4 ระยะเวลา ในการจัดโปรแกรมใช้เวลาทั้งสิ้น 144 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 ระยะเวลา คือ
 ระยะเวลาที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาภาวะพหุผลพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ
 ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นระยะเวลา 24 ชั่วโมง
 ระยะเวลาที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาภาวะพหุผลพลัง เป็นระยะเวลา 96 ชั่วโมง
 ระยะเวลาที่ 3 เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาภาวะพหุผลพลังตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ
 ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และการ
 ประเมินผลโปรแกรม เป็นระยะเวลา 24 ชั่วโมง

2. วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนี้ เพื่อให้ข้าราชการกองทัพไทยที่
 เข้าร่วมโปรแกรมหาดังกล่าว มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม พร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง 3
 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และ 3) ด้านความมั่นคง

3. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอนของโปรแกรมใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์
 ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อน
 ความคิด คือ การวิพากษ์ วิเคราะห์ เพื่อหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ขั้นที่ 4 การ
 สร้างความรู้ใหม่ และ ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ที่สามารถพัฒนาให้ผู้เรียน
 เกิดพฤติกรรมที่มีภาวะพหุผลพลัง 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักและรับที่จะทำ 2) การพึ่งพาตนเอง
 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และ 4) การทำอย่างต่อเนื่อง

4 กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการเรียนรู้ 8 องค์ประกอบ คือ

4.1 วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ พฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

4.2 กลุ่มผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียนที่เหมาะสมสำหรับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นมาครั้งนี้คือ
 ข้าราชการสังกัดกองทัพไทย ที่มีอายุอยู่ในวัยกลางคน ควรมี อายุระหว่าง 40 – 59 ปี จำนวนไม่
 มากเกินไป ผู้เรียนต้องมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยก อายุ เพศ ชั้นยศ ทุกคนควรแต่งกาย
 ด้วยชุดกีฬา เพื่อความสะดวกสบายในการเข้าร่วมกิจกรรม

4.3 วิทยาการ

วิทยาการหรือผู้สอนในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นมาจะต้องเป็นผู้
 ที่มีความรู้ เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง มีความเข้าใจในเรื่องกระบวนการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์และกระบวนการพัฒนาพลัง ความรู้ความเข้าใจผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ มีความตั้งใจ และมีความจริงใจกับผู้เรียนในการฝึกอบรม อีกทั้ง เป็นผู้ที่มีความอดทน ตื่นตัวและไว ในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระได้แสดงความสามารถให้เต็มที่ โดยไม่ไปควบคุมความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน

4.4 เนื้อหาสาระ

ขอบเขตของเนื้อหา เป็นเนื้อหาข้อมูลความรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดภาวะพัฒนาพลัง จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

4.5 กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ และขั้นที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ โดยมีกิจกรรมการเรียนการสอนดังนี้

4.5.1 การวาดรูปตนเองทำให้สะท้อนถึงปัญหาของการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้ผู้เข้าอบรมดำเนินการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีภาวะพัฒนาพลัง

4.5.2 วัดความดันโลหิตด้วยตนเอง เป็นการกระตุ้นให้คำนึงถึงปัญหาสุขภาพอนามัยในปัจจุบันที่มีผลถึงอนาคตที่จะเป็นผู้สูงอายุที่จะต้องดำเนินการกับตนเองอย่างไร ตลอดจนเป็นการพึ่งพาตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาพลัง

4.5.3 ทดลองเป็นคนตาบอด เป็นการจำลองสถานการณ์ที่สร้างความตระหนักในการดำเนินชีวิตในบ้านที่อยู่อาศัยอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุเมื่อเป็นผู้สูงอายุจะต้องมีการเตรียมปรับปรุงบ้านให้เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาพลัง

4.5.4 จัดสวนถาด เป็นการให้ทดลองลงมือทำงานอดิเรกที่สามารถทำไปกับกลุ่มเพื่อน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสามารถนำไปเป็นอาชีพเสริมยามเกษียณอายุได้ เหมาะสมกับเป็นผู้ที่มีภาวะพัฒนาพลัง

4.5.5 คู่มือทัศนีย์ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพื่อให้รับรู้สถานการณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่มีปัญหา สะท้อนให้ผู้เข้าอบรมต้องปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเองใหม่ เพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาพลัง

4.5.6 กิจกรรมให้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยกระตุ้นทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้มีความเข้าใจในปัญหาที่กันและกัน ตลอดจนมีความเข้าใจคนอื่นและสามารถร่วมกันแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีภาวะพหุผล

4.6 แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอนจะต้องมีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนจะต้องลงมือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง สื่อที่ใช้จะต้องมีความหลากหลาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ติดตาม และมีความสนุกในการเรียนรู้ ได้แก่ วิทยากร วิดีทัศน์ เกม และเอกสารประกอบการสอน

4.7 การประเมินผล

4.7.1 ประเมินผลก่อนการเรียนรู้ ประกอบด้วย แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย แบบทดสอบประเมินพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย แบบทดสอบประเมินทัศนคติเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย

4.7.2 ประเมินผลหลังการเรียนรู้ ประกอบด้วย แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย แบบทดสอบประเมินพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย แบบทดสอบประเมินทัศนคติเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทย

4.8. สภาพแวดล้อม

สถานที่สำหรับจัดการอบรม จะต้องเป็นห้องโถงมีพื้นที่กว้างขวาง เพียงพอสำหรับจัดกิจกรรมที่ต้องแบ่งกลุ่มระดมสมอง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก บรรยายภาค จะต้องไม่มีเสียงและสิ่งอื่นๆ รบกวนสมาธิผู้เรียนในระหว่างจัดกิจกรรม จัดบรรยายภาคให้ผู้เข้าอบรมได้ผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ในช่วงพัก อาหารและเครื่องดื่มจะต้องจัดเตรียมให้เพียงพอ และสอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม

5. การประเมินผลโปรแกรม

การประเมินผลการเรียนรู้ ได้แก่ แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผล แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุผล และแบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุผล และการประเมินผลการจัดโปรแกรม ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผล

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ 2) เพื่อทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้น และ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยมีการดำเนินการวิจัย 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

การดำเนินการขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การปฏิบัติจริง การศึกษาวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

1. การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม และการปฏิบัติจริง สรุปได้ดังนี้

1.1 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

2. เข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรเผชิญความตายอย่างสงบ หลักสูตรถอดบทเรียนจากประสบการณ์ : เรียนรู้สู่ชุมชนเข้มแข็งที่ยั่งยืน หลักสูตร โยคะศาสตร์ สัมพันธภาพภายใน : เคล็ดลับการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวอย่างมีความสุข หลักสูตร “ การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส หลักสูตรการสร้างทัศนคติเชิงบวก และสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง อบรมการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต

และขอคำแนะนำจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจวบจันท์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา และด้านพฤติกรรม เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนา ภาวะพฤติกรรม

ระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพฤติกรรมของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิด วิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ ขั้นตอนการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งสถาบันตามแนวคิดของ Boyle (1981) ในขั้นตอนที่ 1-3 ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียน เป็นข้าราชการสังกัดกองทัพอากาศ ที่มีอายุ 40-59 ปี ไม่จำกัดชั้นยศ และเพศ ประกอบด้วย ข้าราชการสัญญาบัตร ประทวน พนักงานราชการและลูกจ้าง

ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา

2.1 พัฒนาเนื้อหาสาระ

ผู้วิจัยพัฒนาเนื้อหา โดยรวบรวมและพัฒนามาตามแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการ พัฒนาภาวะพฤติกรรม (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) แนวคิดเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา โดย กำหนดเนื้อหา จากเอกสารงานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้องตามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์โดย ใช้ดัชนีชี้วัดภาวะพฤติกรรม WHO (2002) 3 องค์ประกอบ 15 ตัวชี้วัดเป็นหลัก ในการสังเคราะห์ เนื้อหาสามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน จำนวน 13 เรื่อง ดังนี้ ได้แก่ **ด้านสุขภาพ** 1) ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา **ด้านการมีส่วนร่วม** 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการ เข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด **ด้านความมั่นคง** 10) กฎหมายสำหรับผู้ สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

2.2 ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) ความเหมาะสมและ ความเป็นไปได้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน แล้วจึงนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

3.1 การสร้างแผนการเรียนรู้

ผู้วิจัยสร้างแผนการเรียนรู้ 8 องค์ประกอบ มีรายละเอียดของแผนการเรียนรู้ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ คือ สิ่งที่กำหนดให้ผู้เรียนได้รับภายหลังจากได้รับเรียนรู้
2. กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกรุงเทพมหานคร
3. วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
4. เนื้อหาสาระ ในการพัฒนาภาวะพหุผลล้ง จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
5. กิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ นำไปสู่การมีภาวะพหุผลล้งตามแนวคิดพหุผลล้ง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด ขั้นตอนที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้
6. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้
7. การประเมินผล
8. สภาพแวดล้อม

3.2 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลล้งของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนระยะที่ 1 และระยะที่ 2 มาพัฒนาเป็นโปรแกรมศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลล้งของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 1.หลักการและเหตุผล 2.วัตถุประสงค์ 3.แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ 4.กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ 5. การประเมินผลโปรแกรม แล้วนำโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

3.3 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

- 1 การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย
 - 1.1 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
 - 1.2 แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
 - 1.3 แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
- 2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
 - 2.1 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลัง
 - 2.2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

3.4 ประชาสัมพันธ์โครงการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยทำหนังสือประสานงานไปยังหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพอากาศ เพื่อรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการโดยมีการประชาสัมพันธ์ไปยังผู้บริหารหน่วยให้แจ้งความจำนงค์ในการส่งผู้สนใจในหน่วยงานของตนเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลาในการประชาสัมพันธ์ 1 เดือน

3.5 จัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยจัดตั้งทีมงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม โดยแบ่งทีมงานออกเป็น 3 ฝ่าย ได้แก่

- 1) ฝ่ายวิชาการ ประกอบด้วย วิทยากรที่มาให้ความรู้ด้านการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง จำนวน 10 คน
 - 2) ฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม จำนวน 5 คน
 - 3) ฝ่ายกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 2 คน
- ผู้วิจัยเป็นหัวหน้าโครงการ เป็นวิทยากรหลักในการจัดการเรียนรู้ ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการพหุผลพลัง รวมทั้งช่วยดูแลอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมที่ได้รับการพัฒนาไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย ตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle(1981)ใน ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ และ ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

4.1 การคัดเลือกผู้เรียน

ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกผู้เรียนที่มีคุณสมบัติ เป็นข้าราชการ สังกัดกองทัพไทยที่ปฏิบัติงานในกองทัพอากาศ จำนวน 60 คน มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ไม่จำกัดชั้นยศ และเพศ มีความสมัครใจ และหน่วยงานยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ตลอดอย่างต่อเนื่อง ในวันและเวลาที่กำหนด แล้วทำการทดสอบก่อน (Pre-test) แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยวิธีสุ่มแบบจับคู่ (Matching) โดยใช้แบบทดสอบวัดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต แล้วนำผลการทดสอบมาจัดเรียงคะแนนจากมากไปหาน้อยแล้วจับคู่คะแนนเหมือนกันเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน (พิสนุ พงศ์ศรี , 2549)

4.2 การออกแบบการทดลอง

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) รูปแบบการทดลองประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่สมาชิกได้มาโดยสุ่มแบบจับคู่ (Matching) และใช้การประเมินก่อนหลังการทดลอง (Non – Randomized Control Pretest-Posttest Design)

4.3 การเตรียมการในการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยขออนุมัติหน่วยงานผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม ประสานงานและประชาสัมพันธ์ไปยังหน่วยงานขึ้นตรงภายในกองทัพอากาศขอรับการสนับสนุนบุคลากรเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ และเตรียมผู้ช่วยวิจัย

4.4 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม

ผู้วิจัยจัดโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลผลิตของข้าราชการกองทัพไทยโดยใช้แนวคิดวิทยการผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยจัดการเรียนรู้โดยการบรรยาย และให้ศึกษาจากเอกสารที่แจกให้

4.5 ดำเนินการเรียนการสอน

ดำเนินการทดลองตามแผนการวิจัย โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการอบรม 3 ระยะโดยระยะที่ 1 ระหว่างวันที่ 28 -30 เมษายน 2553 และระยะที่ 2 วันที่ 1 - 24 พฤษภาคม 2553ระยะที่ 3 ระหว่างวันที่ 25 - 27 พฤษภาคม 2553 สำหรับกลุ่มควบคุมจัดให้ฟังบรรยายโดยมีผู้วิจัยเป็นวิทยากร ระยะที่ 1 วันที่ 6 พฤษภาคม 2553 ระยะที่ 2 ระหว่าง วันที่ 7 พฤษภาคม – 1 มิถุนายน 2553และระยะที่ 3 วันที่ 2 มิถุนายน 2553

4.6 จัดทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยใช้ 1) แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 2) แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง 3) แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

4.7 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในกลุ่มทดลอง โดยแบ่งระยะเวลาในการทดลอง 3 ระยะ เป็นเวลา 144 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม จัดอบรมการพัฒนาภาวะพหุพลัง โดยผู้วิจัยเป็นผู้อบรม

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโปรแกรม

5.1 การประเมินผลหลังการทดลอง

ผู้วิจัยประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนี้

5.1.1 การประเมินผลหลังการเรียนรู้

5.1.1.1 แบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

5.1.1.2 แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

5.1.1.3 แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

5.1.2 การประเมินผลการจัดโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลัง

5.1.2.1 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมทดลอง วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย เกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลัง

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows version 17

ระยะที่ 4 ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการ กองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการนำไปใช้

4.1 พัฒนาหัวข้อในแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขในการนำโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ไปใช้สัมภาษณ์ วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย กลุ่มทดลอง ในประเด็นขององค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัยประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อมและปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมข้อเสนอแนะ

4.2 ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุและพหุพลัง จำนวน 1ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้อง (IOC) ความเหมาะสมของข้อคำถาม จำนวนข้อคำถาม และพิจารณาความชัดเจนของการใช้ภาษา

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการจัดสัมภาษณ์วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสนทนา

4.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์โดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในด้านภาพรวมของโปรแกรมที่จัดและด้านองค์ประกอบของโปรแกรม คือ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ในส่วนขององค์ประกอบของเรียนรู้ 8 ประเด็น ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เรียน 3) วิทยากรและผู้ช่วยวิจัย ประจำกลุ่ม 4) เนื้อหาสาระ 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ 7) การประเมินผล 8) สภาพแวดล้อม และการประเมินผลโปรแกรม

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลัง ข้าราชการทหารส่วนใหญ่ มีจำนวนใกล้เคียงกันทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุระหว่าง 56 – 59 ปี มีจำนวนใกล้เคียงกับ อายุระหว่าง 40 – 45 ปี และ อายุระหว่าง 46 – 50 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรส (คู่) เป็นหัวหน้าครอบครัว มีการศึกษาระดับปริญญาตรี

1.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังที่พัฒนาขึ้นนี้ ใช้หลักการจากแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์และแนวคิดพหุพลังและวิธีพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) เป็นหลัก โดยมีองค์ประกอบของโปรแกรม ดังนี้

1.หลักการและเหตุผล 2. วัตถุประสงค์ 3. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อน ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ 4. กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ 8 ประการ ได้แก่ 4.1) วัตถุประสงค์ 4.2) กลุ่มผู้เรียน 4.3) วิทยากร 4.4) เนื้อหาสาระ 4.5) กิจกรรมการเรียนรู้ 4.6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ 4.7) การประเมินผล 4.8) สภาพแวดล้อม และ 5.การประเมินผลโปรแกรม

1.3 ผลการตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเห็นสอดคล้องกัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.8

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปผลดังนี้

2.1 คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ไม่แตกต่างกัน

2.2 คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.3 คะแนนเฉลี่ยของทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรม สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.4 คะแนนเฉลี่ยของทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.5 คะแนนเฉลี่ยของทัศนคติในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรม สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.6 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.7 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพหุพลัง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลัง สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.8. ภาวะพหุผล 3 ด้าน ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

2.8.1 ด้านสุขภาพ ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในวัยสูงอายุ จึงเห็นว่าการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ การรักษาสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ โดยการคิดในแง่บวก ฟังเพลงให้คลีนสมองต่ำ ปฏิบัติธรรม โดยการสวดมนต์ไหว้พระ และทำสมาธิ

2.8.2 ด้านการมีส่วนร่วม ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าปัญหาผู้สูงอายุว่างงาน คือปัญหาผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ และไม่มีสังคมจะเกิดความเหงา โดดเดี่ยว จึงเห็นว่า การทำงานอดิเรกที่เป็นงานที่ตนเองถนัดในวัยสูงอายุ เช่น การเพาะพันธุ์กล้วยไม้ วาดรูป เลี้ยงปลา ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทำตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมเป็นสมาชิก ชมรมต่างๆ ที่ชอบจะช่วยลดปัญหาความเหงาจากการว่างงานอีกด้วย

2.8.3 ด้านความมั่นคง ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความเห็นว่าปัญหาผู้สูงอายุที่ยากจน มีหนี้สิน ไม่มีลูกหลานดูแล และค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพเมื่อเป็นผู้สูงอายุสูงมาก จึงเห็นว่าการมีเงินสำหรับใช้จ่ายอย่างคล่องตัวในวัยสูงอายุสำคัญมากจึงให้ความสำคัญกับการออมเงินอย่างเคร่งครัด บางคนให้ความสำคัญกับการทำพินัยกรรม การปรับปรุงบ้านและที่อยู่อาศัย เตรียมไว้สำหรับเป็นผู้สูงอายุ

2.9. พฤติกรรมการมีภาวะพหุผล 4 ด้าน ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

2.9.1 พฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าหลังทดลองมีพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ **ด้านสุขภาพ** เช่น ปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมาทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนเตรียมตัวให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี คือการเลือกรับประทานอาหารให้เป็นการนำโยคะไปฝึกทำเป็นประจำ **ด้านการมีส่วนร่วม** พบว่าปัญหาการเป็นผู้สูงอายุที่ว่างงานทำให้เกิดความเหงาและโดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักและเล็งเห็นถึงการวางแผนให้ตนเองมีงานอดิเรกทำในยามสูงอายุตามสิ่งที่ตนเองถนัด และ**ด้านความมั่นคง** พบว่าปัญหาความยากจนในวัยสูงอายุทำให้มีการวางแผนออมเงิน ปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมกับสังขารที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงวางแผน ปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยชรา ปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานจึงวางแผนพยายามใช้คอมพิวเตอร์ศึกษาข้อมูลด้วยตัวเองให้มากขึ้น

2.9.2 พฤติกรรมพึ่งพาตนเอง ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า หลังทดลอง มีพฤติกรรมพึ่งพาตนเอง **ด้านสุขภาพ** เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน การวัดความดัน

โลหิตด้วยตัวเอง การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีโดยการคิดบวก ฟังเพลง ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ **ด้านการมีส่วนร่วม** เช่น การทำงานอดิเรกซึ่งเป็นงานที่ตนถนัด และนำไปสอนให้กับผู้สนใจ และ**ด้านความมั่นคง** เช่น การออมเงิน การเขียนพินัยกรรม การดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับวัยสูงอายุ

2.9.3 พฤติกรรมทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าหลังทดลองมี พฤติกรรมทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน **ด้านสุขภาพ** เช่น การออกกำลังกายกับครอบครัว กลุ่มเพื่อนๆ การไปทำบุญกับกลุ่มเพื่อนที่วัด **ด้านการมีส่วนร่วม** เช่น การเข้าร่วมชมรมจัดตั้งกีฬาฟุตบอลให้เยาวชน ชมรมผู้เพาะพันธุ์กล้วยไม้ และชมรมนันทนาการ และ**ด้านความมั่นคง** โดยจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ รวมกลุ่มกันให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปผ่านทางเครือข่ายระบบคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.9.4 พฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ผู้เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าหลังทดลองมี พฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง **ด้านสุขภาพ** เช่น การตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่าสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทุกวัน จัดเวลาให้ตนเองได้การพักผ่อน เลือกรับประทานอาหารสุขภาพทุกมื้อ การทำให้สุขภาพจิตดี จากการฟังเพลงที่ทำให้ผ่อนคลายบ่อยๆ ตอนเช้า ควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธง่ายโดยการคิดบวกเป็นประจำ สวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน **ด้านการมีส่วนร่วม** เช่น มีงานอดิเรกทำในยามว่างเสมอ ช่วยเหลือสังคมตามสมควร และ**ด้านความมั่นคง** เช่น การออมเงินทุกเดือน และการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย โดยหมั่นตรวจตราปรับปรุงบ้านให้โล่ง โปร่งสบาย ไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะเป็นอันตรายหรือทำให้หกล้มได้ เพื่อเตรียมไว้สำหรับการเป็นผู้สูงวัยที่มีภาวะพดพหลัง นั่นเอง

3. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขการนำไปกรมพัฒนาภาวะพดพหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไปใช้ สรุปผลดังนี้

3.1 ผลการสัมพัทธ์ความเหมาะสมภาพรวมของโปรแกรมพัฒนาภาวะพดพหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่จัดขึ้น พบว่า วิทยาการที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัยและการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มทดลอง มีความเห็นว่า โปรแกรมที่จัดมีความเหมาะสมในภาพรวมของโปรแกรม ทั้งด้านเนื้อหา และองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้

3.2 ปัจจัยของโปรแกรมพัฒนาภาวะพดพหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากผลการสัมพัทธ์ความ

เหมาะสมของการอบรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ และผลการอภิปรายกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทำให้ทราบถึงปัจจัยของการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ สรุปผลได้ดังนี้

3.2.1 กลุ่มผู้เรียน เป็นข้าราชการทหาร มีอายุ ระหว่าง 40-59 ปี จำนวนต้องเหมาะสม ไม่มากและไม่น้อยเกินไป เพื่อให้การลงมือทดลองฝึกปฏิบัติได้ทั่วถึง

3.2.2 ผู้สอนและวิทยากร มีบทบาทในการดำเนินการพัฒนาภาวะพหุพลังด้วยแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาเป็นหลักและการเรียนรู้จากประสบการณ์และแนวคิดพหุพลังเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวให้มีภาวะพหุพลังก่อนเกษียณอายุ โดยผู้สอนเป็นผู้จัดบรรยากาศที่ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความเข้าใจ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาภาวะพหุพลังที่ต้องเห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้นำประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ออกมาร่วมในการระดมสมอง วิเคราะห์และสร้างความรู้ใหม่ นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะหาวิธีถ่ายทอดความรู้ ในเรื่องที่ตนเองสอนเป็นอย่างดี และต้องมีความตั้งใจ กระตือรือร้น สนใจเอาใจผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกที่ตนเองได้รับเกียรติมีคุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้การจัดโปรแกรมประสบความสำเร็จได้

3.2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการอบรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ด้วยกระบวนการมาจาก แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์นำไปสู่ภาวะพหุพลังตาม โดยมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ผู้ที่ผ่านการอบรมตามกระบวนการนี้จะเป็นผู้ที่มีความตระหนักและเห็นความสำคัญในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุอย่างมีภาวะพหุพลังเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง สนใจในการดูแลตนเองและปฏิบัติตนเพื่อให้มีภาวะพหุพลังอย่างต่อเนื่อง

3.2.4 แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความทันสมัย หลากหลายและเหมาะสม โดยการให้สถานการณ์เป็นสื่อในการสร้างประสบการณ์ และวิทยากรมีความรู้ความสามารถเป็นแหล่งความรู้ และใช้อุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจำนวนสื่อต้องมีให้เพียงพอกับผู้เรียนที่ต้องลงมือทดลองปฏิบัติทุกคน

3.2.5 สภาพแวดล้อม ในการจัดอบรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นสถานที่ ที่มีขนาดเหมาะสม เป็นห้องโล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ปราศจากเสียงและสิ่งรบกวน ต่าง ๆ สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย ได้แก่ การเล่นเกม กิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย การแบ่งกลุ่มระดมสมอง การประชุมกลุ่ม นอกจากนั้น อาหารและเครื่องดื่ม ยังมีผลต่อความพึงพอใจของผู้เรียนส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศได้แก่การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ เป็นการช่วยจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้เรียนรู้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

3.3 เงื่อนไขของการจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการทดลองจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์และผลจากการสัมภาษณ์ความเหมาะสมของการอบรมจากวิทยากรที่เชิญมาช่วยสอน และทีมงานผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ข้อสรุปที่จะนำมาเป็นเงื่อนไข ซึ่งเป็นข้อกำหนดเพื่อให้การจัดโปรแกรมประสบผลสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ ดังนี้

3.3.1 ด้านผู้เรียน

3.3.1.1 ผู้เรียนต้องเป็นผู้ที่มี อายุ 40 – 59 ปี เนื่องจากเป็นวัยกลางคน ที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมสูง อีกทั้งเป็นวัยที่เชื่อมต่องานระหว่างวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ตอนเริ่มต้นจะเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าช่วงอายุในวัยอื่น

3.3.1.2 จำนวนผู้เข้าอบรม มีจำนวนที่เหมาะสมไม่ควรจะมากกว่า 30 คน เพื่อให้การเรียนรู้ได้เข้าถึงผู้เรียนอย่างทั่วถึง เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการพหุพลัง ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสร้างให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ความรู้ความเข้าใจและเชื่อมโยงความรู้ได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจมากขึ้นเพราะรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

3.3.1.3 ผู้เรียนต้องมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยก อายุ เพศ ชั้นยศ ทุกคนต้องได้รับเกียรติเป็นผู้เข้าอบรม ที่มีความสามารถ กระฉับกระเฉง จำเป็นที่จะต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่สะดวกสบายพร้อมทำกิจกรรมที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ ชูตกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องแต่งกายที่เป็นสากลที่ให้ความรู้สึกเท่าเทียมกันไม่แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ ชั้นยศ

3.3.2 ด้านผู้สอน

3.3.2.1 ผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้พัฒนาพลัง และแนวคิดพัฒนาพลังเป็นอย่างดี เพื่อที่จะประพฤติตนเองเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน

3.3.2.2 ผู้สอนต้องมีความตั้งใจ และมีความจริงใจกับผู้เรียนในการฝึกอบรม

3.3.2.3 ผู้สอนต้องมีความอดทน ตื่นตัวและไวในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระได้แสดงความสามารถให้เต็มที่ โดยไม่ไปควบคุมความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน

3.3.3 แหล่งข้อมูลสื่อการเรียนรู้

3.3.3.1 สื่อการเรียนการสอนจะต้องมีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนจะต้องลงมือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.3.3.2 สื่อที่ใช้จะต้องมีความหลากหลาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ติดตาม และมีความสนุกในการเรียนรู้

3.3.4 สภาพแวดล้อม

3.3.4.1 สถานที่สำหรับจัดการอบรม จะต้องเป็นห้องโถงมีพื้นที่กว้างขวาง เพียงพอสำหรับจัดกิจกรรมที่ต้องแบ่งกลุ่มระดมสมอง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก

3.3.4.2 บรรยากาศจะต้องไม่มีเสียงและสิ่งอื่นๆ รบกวนสมาธิผู้เรียนในระหว่างจัดกิจกรรม

3.3.4.3 จัดบรรยากาศให้ผู้เข้าอบรมได้ผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ในช่วงพัก

3.3.4.4 อาหารและเครื่องดื่มจะต้องจัดเตรียมให้เพียงพอและสอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม

การอภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีประเด็นสำคัญในการอภิปราย 3 ประเด็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก และผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นกับค่าดัชนีสอดคล้องตามเกณฑ์ที่กำหนด เนื่องจากโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้ 1. หลักการและเหตุผล 2. วัตถุประสงค์ 3. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4. กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้ และ

5. การประเมินผลโปรแกรม โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นดังกล่าว มีกระบวนการจัดทำอย่างเป็นขั้นตอนและมีระบบ ประกอบด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มาจากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ปัญหา ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ใหม่ ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

ในส่วนแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา ผู้วิจัยนำปรัชญาและหลักการของการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุมานำเป็นหลักการในการพัฒนาโปรแกรม และการเลือกเนื้อหาทางวิชาการที่เหมาะสมโดยใช้เนื้อหาการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาคุณภาพหลังจากตามหลักเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) เนื่องจากกระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันมีวัตถุประสงค์ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและพัฒนาความสามารถของปัจเจกบุคคลดังนั้นองค์กรหรือสถาบันจะเป็นผู้พิจารณาว่าควรปรับปรุงพัฒนาด้านสติปัญญา เจตคติ ทักษะหรือสมรรถภาพในเรื่องใดได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาเป็นกรอบการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมการเรียนรู้ในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้หลักการแนวคิดพัฒนาพลัง (Active Aging) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ที่เป็นคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ในอนาคต ที่มีพฤติกรรม 4 ประการประกอบด้วย 1) ตระหนักและรับทำ 2) พึ่งพาตนเอง 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน 4) ทำอย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การมีภาวะพัฒนาพลัง 3 ด้านคือ 1) สุขภาพ 2) การมีส่วนร่วมในสังคม 3) ความมั่นคงหรือหลักประกันทางสังคม

มากำหนดเป็นกรอบเนื้อหาซึ่งเนื้อหาสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kalt and Kohn (1975) ซอทิพย์ บุญยานันท์ (2534) และมาลี ใหญ่สูงเนิน (2535) ที่พบว่าเนื้อหาความรู้ที่กลุ่มคนวัยใกล้เกษียณสนใจอยากให้อัดโปรแกรมเตรียมตัวเพื่อเกษียณ ได้แก่ เงินบำเหน็จบำนาญ การประกันสุขภาพ การวางแผนการเงิน การดูแลสุขภาพ งานอดิเรก โภชนาการ การออกกำลังกาย และเรื่องที่อยู่อาศัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hodkinson, Ford, Hodkinson, and Hawthorn (2008) ที่พบว่า การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเตรียมตัวเกษียณมีความสัมพันธ์กับขั้นตอนในการดำเนินชีวิตในเชิงบวก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kumelachew (1996) ที่พบว่าการจัดโปรแกรมเตรียมเกษียณหน่วยงานควรจัดให้กับบุคลากรในช่วงวัยกำลังทำงาน

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พบว่า โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถช่วยพัฒนาภาวะพัฒนาพลังทำให้ข้าราชการที่เข้าอบรมกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมพัฒนา

ภาวะปวดหลัง หลังการเข้าอบรมตามโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะโปรแกรมพัฒนาภาวะปวดหลังของข้าราชการกองทัพไทยวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะปวดหลัง 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม 3) ด้านความมั่นคง พร้อมกันนั้นได้ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีภาวะปวดหลัง 4 ด้าน คือ 1) ตระหนักและรับที่จะทำ 2) พึ่งพาตนเองได้ 3) ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และ 4) ทำต่อเนื่อง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมพัฒนาภาวะปวดหลัง กล่าวคือข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาภาวะปวดหลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 3 วัน รวม 48 ชั่วโมง อีกทั้งข้าราชการดังกล่าวยังได้เข้าร่วม กิจกรรมการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นเวลา 24 วัน ๆ ละ 4 ชั่วโมง จำนวน 96 ชั่วโมง รวมเป็น 144 ชั่วโมงสอดคล้องกับ Matin (1990, อ้างถึงใน มนัสวาสน์ โกวิทยา, 2551) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนต้องใช้เวลารวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง ส่งผลให้ข้าราชการกองทัพไทยดังกล่าวมีพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมพัฒนาภาวะปวดหลัง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ อีกทั้งข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า ได้เกิดพฤติกรรมพัฒนาภาวะปวดหลังหลังทำการทดลองจึงเป็นการสนับสนุนว่าโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมพัฒนาภาวะปวดหลังได้อย่างแท้จริง 4 ด้าน ซึ่งในแต่ละด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ตระหนักและรับที่จะทำ

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำในการพัฒนาภาวะปวดหลัง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ มีความเห็นว่าปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมาทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองและเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kalt and Kohn (1975) ซอททิพย์ บุญยานันท์ (2534) มาลีใหญ่สูงเนิน (2535) สุภาวดี สว่างจิตต์ (2546) และกฤษณี เงามแสงธรรม (2551) ที่พบว่า การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการเตรียมตัวด้านร่างกายมากที่สุด ด้านการมีส่วนร่วม แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมนี้เข้าใจปัญหาการเป็นผู้สูงอายุที่ว่างงานทำให้เกิดความเหงาและโดดเดี่ยว ไม่มีคุณค่า นั้น เมื่อเข้ารับการอบรมสามารถวางแผนให้ตนเองมีงานอดิเรกทำในยามสูงอายุตาม

สิ่งที่เป็นตนเองถนัด เช่น การวางแผนเพาะพันธุ์กล้วยไม้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของBurnside (1981) และสุรกุล เจนอบรม (2534) ที่กล่าวว่างานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตผ่อนคลายมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังทำให้เกิดการสมดุลย์ในชีวิตของผู้เกษียณอีกด้วย ภาวะการปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคล ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจในการปรับตัวอย่างมากจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัว คือ การไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างโดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kalt and Kohn (1975) กุณทลี เงามแสงธรรม (2551) ที่พบว่า การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุยังประโยชน์มีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกมากที่สุด ด้านความมั่นคง แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมนี้เข้าใจปัญหาความยากจนในวัยสูงอายุ ปัญหาบ้านที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวางแผนออมเงิน ปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยชราได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kalt and Kohn (1975) ที่พบว่า การเตรียมตัวเกษียณควรมีการวางแผนการจัดที่อยู่อาศัยร้อยละ 58 วางแผนเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ร้อยละ 41 ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นมีขั้นตอนในการฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการพัฒนาภาวะเหตุผลทั้ง 5 ขั้นตอน กล่าวคือ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนประสบการณ์ จะเห็นได้ว่าในขั้นตอนนี้ผู้สอนมีความสำคัญมากในการใช้เทคนิควิธีสอนที่หลากหลายกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้เรียนโดยตรงจากการนำสื่อวีดิทัศน์มาฉายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชม ได้แก่ เรื่องกรณีศึกษาของผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากการชมกรณีศึกษาดังกล่าว ผู้เข้าอบรมมีความกระตือรือร้นขอให้เปิดฉายหลายรอบแสดงออกซึ่งการรับรู้ข้อมูลดังกล่าวอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกระทรวงศึกษาธิการ (2542) ที่พบว่า สื่อที่เหมาะสมกับการสอนควรสอดคล้องกับเนื้อหาและมีความหลากหลาย ได้แก่ วิดีทัศน์ รูปภาพ เกม รวมทั้งอุปกรณ์ต่างๆ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Weil and McGill (1989) กล่าวว่า วิธีการเรียนรู้ที่มีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนมีความตระหนักในการนำตนเองและความก้าวหน้าของบุคคล อีกทั้ง ในขั้นตอนที่ 2 ขั้นการรับรู้ปัญหา ในขั้นตอนนี้ผู้สอนมีส่วนกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมากที่สุดคอยให้กำลังใจ ไม่ชี้นำหรือครอบงำความคิดของผู้เรียน เนื่องจากตัวอย่างที่นำเสนอในสื่อสอดคล้องกับปัญหาของผู้เข้าอบรม และสอดคล้องกับแนวคิดของ Pfeiffer and Jones (1983), Tittly (1994) ที่กล่าวว่า การรับรู้ปัญหา ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้โดยการค้นหาปัญหาและแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน และครูผู้สอนเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการสะท้อนความคิด ผู้สอนตั้งคำถามและจัดให้ผู้เรียนได้สนทนา วิพากษ์วิจารณ์เพื่อหาหนทางหรือวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและกลุ่ม โดยมี

คำตอบหลากหลายแตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละคนซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Evans (1994) ที่กล่าวว่า กลยุทธ์ของการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้มีการวิเคราะห์หิวพาทษอย่างมีวิจารณ์ญาณอย่างเป็นระบบ โดยใช้ประสบการณ์เดิมของบุคคลซึ่งเป็นหัวใจของรูปแบบของการเรียนรู้จากประสบการณ์และงานวิจัยของ Soon (1999) ที่พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการพูดคุย ส่งเสริมการสะท้อนความคิด การประเมินตนเองและเปิดเผยตนเองช่วยให้เกิดปฏิกิริยาตอบรับด้านอารมณ์และพฤติกรรม และขั้นตอนที่ 4 ขั้นการสร้างความรู้ใหม่ กล่าวคือ หลังจากผู้เรียนได้ฟังการบรรยายจากวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้แล้วผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์เดิมจากการได้ลงมือปฏิบัติและการสนทนาแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อนมาสรุปรวมกับความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร มาสร้างเป็นความรู้ใหม่ได้ พบว่าวิทยากรมีความรู้ความสามารถ มีอารมณ์ขันสามารถกระตุ้นผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นระหว่างการบรรยายตลอดเวลา อีกทั้งสามารถตอบคำถามผู้เรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Billington (1988) ที่พบว่า การเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวาตรงข้ามกับการเรียนรู้ที่รับฟังอย่างเดียว มีปฏิสัมพันธ์ในการเรียนรู้ มีการสนทนาพูดคุยเพื่อให้เกิดความรู้ใหม่ในการทำงาน การทดลองการฝึกปฏิบัติจะช่วยให้ตรวจสอบความเป็นจริงในทางทฤษฎี และช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Soon (1999) Hammer (2000) และ Ewert (2002) ที่พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นรูปแบบการสอนที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยการพูดคุยสะท้อนความคิดและยังพัฒนาทักษะการสื่อสาร ทักษะการรับฟังในการวิเคราะห์แก้ปัญหา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญในการสร้างความตระหนักและรับที่จะทำในงานวิจัยนี้ คือ กิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในขั้นตอนที่ 1 - 4 คือ 1) ขั้นประสบการณ์ 2) ขั้นการรับรู้ปัญหา 3) ขั้นการสะท้อนความคิด และ 4) การสร้างความรู้ใหม่

2. พึ่งพาตนเอง

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมพึ่งพาตนเองในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง 3 ด้าน หลังเข้าร่วมกิจกรรม คือ ด้านสุขภาพ ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างเคร่งครัด การออกกำลังกายทุกวัน การทำให้สุขภาพจิตดีโดยการคิดบวก ฟังเพลงที่ทำให้คลี่คลายความเครียด ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ด้านการมีส่วนร่วม ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกการทำงานอดิเรกตามความสามารถที่ตนเองถนัดและสามารถถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ และด้านความมั่นคง แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมสามารถเขียนพินัยกรรม ออมเงินดูแลบ้านและที่อยู่อาศัยเตรียมสำหรับวัยสูงอายุ ใช้คอมพิวเตอร์ได้ ด้วยตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอนได้ฝึกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาภาวะพุดมพลังอย่างเป็นระบบ และมี

กิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ในขั้นตอนที่ 5 คือ การลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้ เป็นขั้นตอนที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมพึ่งพาตนเองในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต กล่าวคือ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองทันที ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Locke (1986) ที่กล่าวว่าประโยชน์ที่ผู้เรียนได้รับจากการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการปฏิบัติจริงภายหลังจากการเรียนรู้ทางทฤษฎี ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ขั้นตอนที่ 5 ส่งผลให้ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมพึ่งพาตนเองได้

3. ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมร่วมมือร่วมใจลงมือทำกิจกรรมเป็นกลุ่มในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ผู้เข้าอบรมสามารถออกกำลังกายกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน ไปทำบุญกับกลุ่มเพื่อนที่วัด ด้านการมีส่วนร่วม แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมสามารถเข้าร่วมชมรมจัดตั้งกีฬาฟุตบอลให้เยาวชน ชมรมผู้เพาะพันธุ์กล้วยไม้ และชมรมนันทนาการ และด้านความมั่นคง ผู้เข้าอบรมสามารถจัดตั้งกลุ่มหรือมูลนิธิที่ดูแลผู้สูงอายุด้านกฎหมาย ตั้งกลุ่มจัดหาอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลาน กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ รวมกลุ่มกันให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปผ่านทางคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอนได้ฝึกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาภาวะพหุผลผลิตอย่างเป็นระบบ ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ในขั้นตอนที่ 5 คือ การลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้ จะเป็นขั้นตอนสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน กล่าวคือ ผู้เข้าอบรมสามารถบอกวิธีการที่ตนเองเลือกในการเข้าร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในวัยสูงอายุ ในขั้นตอนนี้จึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hammer (2000) ที่พบว่าการนำเทคนิคการสอนโดยนำการเรียนรู้จากประสบการณ์มาใช้ในชั้นเรียน ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนเป็นกลุ่ม และมีผลทำให้การทำงานร่วมมือมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ทำอย่างต่อเนื่อง

ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าอบรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาภาวะพหุผลผลิต 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ผู้เข้าอบรมสามารถดูแลสุขภาพตนเองโดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่าสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทุกวัน จัดเวลาให้ตนเองได้การพักผ่อน เลือกการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทุกมื้อ การทำให้สุขภาพจิตดี จากการฟังเพลงที่ทำให้ผ่อนคลายบ่อยๆตอนเช้า ควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธง่ายโดยการคิดบวกเป็นประจำ สวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน ด้านการมีส่วนร่วม แสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมมีงานอดิเรกทำในยามว่างเสมอ และด้านความมั่นคง ผู้เข้ารับการอบรมสามารถออมเงินได้ทุกเดือน และการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย โดยหมั่นตรวจตาปรับปรุงบ้านให้โล่ง โปร่งสบาย ไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะเป็นอันตราย

เตรียมไว้สำหรับสูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอนได้ฝึกให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาภาวะพหุผลอย่างที่เป็นระบบ โดยเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ในขั้นตอนที่ 5 คือ การลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้ กล่าวคือ ผู้เข้าอบรมสามารถยืนยันการปฏิบัติตนที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เป็นขั้นตอนที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาภาวะพหุผล ดังนั้กิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ การลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ส่งผลให้ผู้เข้าอบรมเกิดพฤติกรรมทำอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับแนวคิดของ Jaques (1993) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเหมือนเกลียวส่ววนและสอดคล้องกับแนวคิดของ Sutherland (1997) ที่ได้นำเสนอแนวความคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเรียกว่า Kolb's Andragogy ที่กล่าวว่าคุณลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ซึ่งประการหนึ่งว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องบนพื้นฐานของประสบการณ์

ดังนั้น การที่ข้าราชการกองทัพไทย ได้ดำเนินการตามขั้นตอนในกิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ข้าราชการกองทัพไทยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมพัฒนาภาวะพหุผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ พบว่า

3.1 ปัจจัยในการใช้โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ

1. กลุ่มผู้เรียน

กลุ่มผู้เรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญของการจัดโปรแกรม กลุ่มผู้เรียนที่เหมาะสมสำหรับโปรแกรมศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 40 – 59 ปีเป็นวัยกลางคน ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่มีการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งทางร่างกายจิตใจและทางสังคม การนำประสบการณ์ของผู้เรียนในช่วงวัยดังกล่าวมาร่วมในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการจัดโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการทางจิตวิทยาวัยกลางคนของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2544) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 40 - 65 ปี เป็นวัยที่ควรได้รับการพัฒนาเพื่อเตรียมความพร้อมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในบั้นปลายชีวิต เนื่องจากเป็นวัยกลางที่เชื่อมต่อระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยหนุ่มเข้าสู่เริ่มแรกว่าวัยสูงอายุ เป็นวัยทำงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ค่านิยม ความสนใจและความเป็นอยู่ในครัวเรือน หากปรับตัวไม่ทันขาดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมชาติของร่างกาย

อารมณ์ จิตใจและสังคมจะมีผลต่อการปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขได้ สอดคล้องกับแนวคิด Swindall and Thompson (2005) ที่กล่าวว่าจัดการศึกษาก่อนวัยสูงอายุ หรือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ ควรจัดให้ผู้ที่มีอายุ 40 - 45 ปีขึ้นไป สอดคล้องกับแนวคิดของสุรกุล เจนอบรม (2540) ที่กล่าวว่าจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุควรจัดผู้ที่มีอายุระหว่าง 55- 60 ปี และสอดคล้องกับงานวิจัยของช่อทิพย์ บุญยานันท์ (2534) มาลี ใหญ่สูงเนิน (2535) และสุภาวดี สว่างจิตต์ (2546) ที่พบว่า ผู้ที่มีอายุระหว่าง 39 – 49 ปี และอายุระหว่าง 50 – 60 ปี มีความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพื่อการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณค่า ในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรก และด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

2 ผู้สอน และวิทยากร

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ผู้สอน และวิทยากรเป็นปัจจัยที่สำคัญมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ผู้เรียนนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองออกมาใช้ให้มากที่สุด รู้วิธีถ่ายทอดความรู้ อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียน จัดบรรยากาศที่ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเอง ไม่ชี้นำหรือครอบงำความคิดของผู้เรียน นอกจากนั้นผู้จะต้องมีความตั้งใจ กระตือรือร้น สนใจเอาใจผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกว่าได้รับเกียรติมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทของผู้สอนในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1993) Rogers (1996) และ Conner (1997) ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น ผู้สอนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนโดยวิธีการต่างๆ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอนไม่ครอบงำหรือบงการความคิดผู้เรียน เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีเวลาให้กับผู้เรียนอย่างเพียงพอในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์หรือทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่นที่มีความสนใจคล้ายกัน ผู้สอนต้องค้นหาสิ่งที่คุณเรียนสนใจ การจัดการเรียนการสอนให้เปิดกว้างยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียน เรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจหรือทำกิจกรรมที่ตนสนใจ ผู้สอนต้องจัดหาทรัพยากรในการเรียนรู้ให้พร้อมวัสดุ อุปกรณ์สื่อต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

3 กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดโปรแกรม การดำเนินการตามขั้นตอนของการเรียนรู้จากประสบการณ์ในขั้นตอนที่ 1,2,3 และ 4 ทำให้เกิดพฤติกรรมตระหนักและรับที่จะทำ และในขั้นตอนที่ 5 ทำให้เกิดพฤติกรรมพึ่งพาตนเอง ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน และทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Soon (1999) Hammer (2000) และ Ewert (2002) และแนวคิดของ Loacke (1986) แนวคิดของ Jacques (1993) และแนวคิดของ Sutherland (1997) ที่ได้อภิปรายมาแล้วข้างต้น นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ การวาดรูป การจัดให้ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง คือการวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง การทดลองเป็นคนตาบอด การลงมือจัดสอนภาคกับกลุ่มเพื่อน

การจัดให้ดูวิดีโอทัศน์ และให้สนทนากลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่และช่วยทำให้เกิดบรรยากาศสนุกสนานในการเรียนรู้แล้วยังทำให้ผู้เรียนมีความกล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dale (1969) Gerlach and Ely (1971) และชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ที่กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีหลากหลายช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การใช้สื่อเช่นวิดีโอทัศน์ และการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยทำให้เกิดบรรยากาศผ่อนคลายและเป็นมิตรรวมทั้งสามารถทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก และยังช่วยส่งเสริมทำให้ผู้เรียนเข้าใจในเนื้อหาและทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายยิ่งขึ้น

4 แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้

แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน จะต้องมัลักษณะที่สอดคล้องกับเนื้อหาและผู้เรียน ประกอบด้วยสื่อบุคคลที่เป็นวิทยากรมาให้ความรู้ ในเนื้อที่แตกต่างกัน สื่ออุปกรณ์ หนังสือ รูปภาพ วิดีทัศน์ เพลง ควรเป็นสื่อที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้เรียนเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ให้ประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่แปลกๆใหม่ๆแก่ผู้เรียน กระตุ้นผู้เรียนให้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ ช่วยให้ผู้เรียนจดจำได้เร็วและแม่นยำขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกระทรวงศึกษาธิการ (2542) สื่อที่เหมาะสมกับการสอนควรสอดคล้องกับเนื้อหาและมีความหลากหลาย ได้แก่รูปภาพต่างๆ เกม และอุปกรณ์ต่างๆ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Dale (1969) ที่กล่าวว่า สื่อการสอนสามารถส่งเสริมความเข้าใจอันดีและสร้างความเห็นอกเห็นใจระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ช่วยทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ประสงค์ได้ ช่วยทำให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆหลายด้าน รั้าใจผู้เรียนให้นำความรู้ที่ได้เรียนไปใช้อย่างมีความหมายช่วยขยายประสบการณ์ผู้เรียนให้กว้างขวางขึ้น และช่วยให้ผู้เรียนจำได้อย่างแม่นยำโดยไม่ต้องอาศัยคำอธิบาย

5 สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้จัดโปรแกรมจึงควรให้ความสำคัญทั้งนี้เพราะสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น จัดสถานที่เป็นห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการจัดกิจกรรม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับ คีร์วิน จงวุฒิวาศย์ (2547) ที่กล่าวว่า ผู้สอนควรจัดบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกปราศจากความหวาดกลัว หรือหวาดระแวง ไม่มีการบังคับ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับทิตนา แชมมณี (2544) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็น

กระบวนการที่ต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดี และสอดคล้องกับ Sisco (1991) ที่กล่าวว่า ผู้สอนจะต้องจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเป็นกันเองและปลอดภัย ไม่ให้ผู้เรียนถูกคุกคาม สามารถสร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้

จากเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนและวิทยากร กิจกรรมการเรียนรู้ แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ และสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการนำไปโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลผลิตของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้าน

3.2 เงื่อนไขของการจัดโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลผลิตของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีเงื่อนไขที่สำคัญซึ่งเป็นข้อกำหนดเพื่อให้การจัดโปรแกรมประสบผลสำเร็จ และมีประสิทธิภาพดังนี้

1 ด้านผู้เรียน

1.1 ผู้เรียนต้องเป็นวัยกลางคน มีอายุ 40 – 59 ปี เนื่องจากเป็นวัยทำงาน ที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมสูง อีกทั้งเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ตอนเริ่มต้นจะเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุมากกว่าช่วงอายุในวัยอื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาวัยกลางคนของศรีเรือน แก้วกังวาล (2544) ที่กล่าวว่าวัยกลางคนอายุ 40-65 ปี เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตหลายด้าน หากไม่มีการเตรียมปรับตัวหรือปรับตัวไม่ทัน ขาดความรู้ความเข้าใจสภาพร่างกายจิตใจและสังคม แล้วจะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขและสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาฝึกอบรมผู้ใหญ่ของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2545) และ Marshall (1973) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ที่อายุระหว่าง 40 – 60 ปี เป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมถอย มีปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรมจะมีความตระหนักและเห็นคุณค่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุมากกว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1.2 จำนวนผู้เข้าอบรม ไม่ควรจะมากกว่า 30 คน เพื่อให้การเรียนรู้ได้เข้าถึงผู้เรียนอย่างทั่วถึง เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสร้างให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ความรู้ทำความเข้าใจ และเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจมากขึ้นเพราะรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการฝึกอบรมผู้ใหญ่ของ Mitchell (1993) ที่กล่าวว่า การจัดอบรมที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี โดยจัดแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยในการฝึกปฏิบัติได้สะดวกขนาดของผู้เรียนที่เหมาะสม ประมาณ 20-30 คน

1.3 ผู้เรียนต้องมีความเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยก อายุ เพศ ชั้นยศ ทุกคนต้องได้รับเกียรติเป็นผู้เข้าอบรม ที่มีความสามารถ กระฉับกระเฉง จำเป็นที่จะต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่

สะดวกสบายพร้อมทำกิจกรรมที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ ชูตกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องแต่งกายที่เป็นสากลที่ให้ความรู้สึกเท่าเทียมกันไม่แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ ชั้นยศ ซึ่งสอดคล้องกับศักดิ์พันธ์์ ดันนิมลรัตน์ (2543) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมผู้ใหญ่ควรทำกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนที่มีที่มาจากที่มีความแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์กัน มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน มีความรู้สึกเท่าเทียมกันให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถช่วยให้การปฏิบัติงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายและสอดคล้องกับ อาชญญา รัตนอุบล (2545) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ควรจัดให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น มีความเคารพซึ่งกันและกัน และให้ผู้เรียนรู้สึกได้ถึงความชัดเจนและความมั่นคงในบทบาทหน้าที่ที่น่าเชื่อถือของตนเอง และที่สำคัญคือการทำให้ผู้เรียนไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2 ด้านผู้สอน

ผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรม และแนวคิดพฤติกรรมเป็นอย่างไร เพื่อที่จะประพฤติตนเองเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน มีความตั้งใจ และมีความจริงใจกับผู้เรียนในการฝึกอบรม มีความอดทน ตื่นตัวและไวในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระได้แสดงความสามารถให้เต็มที่ โดยไม่ไปควบคุมความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (1993) Rogers (1996) และ Conner (1997) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องผู้อำนวยการความสะดวกแก่ผู้เรียน การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน มีความอดทน และสนใจค้นหาสิ่งที่คุณเรียนสนใจ การจัดการเรียนการสอน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจหรือทำกิจกรรมที่แสดงความสามารถของตนได้อย่างอิสระและสอดคล้องกับแนวคิดของ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า การเรียนการสอนผู้ใหญ่ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกซึ่งต้องมีความสนใจ มีความอดทน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้อย่างเต็มความสามารถในเรื่องที่ผู้เรียนสนใจเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และเกิดแรงจูงใจให้เกิดความสำเร็จในการเรียนรู้

3 แหล่งข้อมูลสื่อการเรียนรู้อ

สื่อการเรียนการสอนจะต้องมีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนจะต้องลงมือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง สื่อที่ใช้จะต้องมีความหลากหลาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ติดตาม และมีความสนุกในการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Erickson (1971) ที่กล่าวว่า สื่อการสอนมีความสำคัญสามารถช่วยจัดและเสริมประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้มากขึ้นจึงควรมีความหลากหลายแปลกๆใหม่ๆ สื่อสามารถช่วยแนะนำและควบคุมผู้เรียนให้มีปฏิกิริยาตอบสนองในทางที่พึงปรารถนากับสิ่งเร้าของสภาพการเรียนรู้ สามารถช่วยทำให้เกิดบรรยากาศความสนุกสนานและผ่อนคลายในการเรียนรู้อีกด้วย

4 สภาพแวดล้อม

สถานที่สำหรับจัดการอบรม จะต้องเป็นห้องโถงมีพื้นที่กว้างขวาง เพียงพอสำหรับจัดกิจกรรมที่ต้องแบ่งกลุ่มระดมสมอง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก บรรยายภาคจะต้องไม่มีเสียงและสิ่งอื่นๆ รบกวนสมาธิผู้เรียนในระหว่างจัดกิจกรรม จัดบรรยายภาคให้ผู้เข้าอบรมได้ผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ในช่วงพัก อาหารและเครื่องดื่มจะต้องจัดเตรียมให้เพียงพอและสอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาผู้ใหญ่ของ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า การจัดบรรยายภาคเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ควรจัดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ใหญ่ อำนวยความสะดวกสบาย มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายหลีกเลี่ยงภาวะความเครียดของผู้เรียน มีบรรยากาศความเป็นกันเอง และมีความเป็นมิตร สอดคล้องกับทฤษฎีของ Chambliss (2544) และ Sisco (1991) ที่กล่าวว่าสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ดีและบรรยายภาคที่ ผ่อนคลายสามารถสร้างความมั่นใจให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ได้ดี

จากข้อกำหนดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเงื่อนไขด้านผู้เรียน ด้านผู้สอน แหล่งข้อมูลสื่อการเรียนรู้ และสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพ และความสำเร็จของการนำไปรวมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Rogers (1996) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ปัจจัยที่สำคัญต่อการเรียนรู้ได้แก่ 1) บทบาทของผู้สอนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนโดยวิธีการต่างๆ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอนต้องจัดหาทรัพยากรในการเรียนรู้ให้พร้อมวัสดุ อุปกรณ์สื่อต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม 2) บทบาทผู้เรียนในกระบวนการเรียนรู้นั้นผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปรวมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ขึ้นไปใช้

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถพัฒนาภาวะพหุพลังได้นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะการนำไปรวมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ดังนี้

1.1 การพัฒนาภาวะพหุพลัง ให้เกิดกับข้าราชการกองทัพไทย นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อข้าราชการสังกัดกองทัพไทย โดยเฉพาะกรมกำลังพลของหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพไทย ได้แก่ กองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศ ที่ต้องมีการพัฒนากำลังพลเพื่อเตรียม

เกษียณอายุ จึงควรนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกในการฝึกอบรมในรูปแบบใหม่ที่พัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จะนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้งาน ควรศึกษาแต่ละองค์ประกอบของแผนการเรียนรู้ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ตรงกับความต้องการของข้าราชการสังกัดกองทัพไทยได้พัฒนาภาวะพหุผลล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ

1.3 การนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ให้เหมาะสม ควรคำนึงถึง การคัดเลือกผู้เรียนควรเป็นไปด้วยความเต็มใจ สมมติฐานของผู้เรียนเพราะจะทำให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปด้วยดี และควรจัดเวลาการเรียนรู้ให้สัมพันธ์กัน ผู้เรียนต้องพร้อมและสะดวก สถานที่จัดควรเป็นสถานที่ที่ผู้เรียนสะดวกในการเดินทาง ควรให้ผู้เรียนสามารถพักค้างคืนได้ เพื่อสร้างสัมพันธภาพและการรวมกลุ่มเหนียวแน่นขึ้น สามารถร่วมกิจกรรมได้ทั้งกลางวันและกลางคืน

1.4 ด้านผู้สอนหรือวิทยากร มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงควรมีคุณสมบัติ เป็นคนที่มีใจที่เปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นทุกความเห็นว่ามีค่าสำคัญ มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีความเมตตาสูง เป็นผู้ที่เข้าใจในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม และมีความปรารถนาให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียนรู้อย่างแท้จริง

1.5 การนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ ควรคำนึงถึง

1.5.1 ผู้เรียน ควรเป็นวัยกลางคน ที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาแล้ว ไม่จำกัดเพศเนื่องจากเป็นการเตรียมบุคคลเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ในอนาคต จำนวนผู้เรียนต้องไม่มากเกินไปเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึงกิจกรรมการเรียนการสอนได้ทั่วถึง

1.5.2 วิทยากรในแต่ละเนื้อหา ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องที่ตนสอนเป็นอย่างดี มีความตั้งใจ กระตือรือร้น สนใจเอาใจใส่ผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกได้รับเกียรติและมีคุณค่าซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จ

1.5.3 กิจกรรมการเรียนรู้ ในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มีขั้นตอนการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดภาวะพหุผลล่วงหน้าได้ ผู้สนใจที่จะนำโปรแกรมนี้อไปใช้จะต้องดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด

1.5.4 แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนรู้ สื่อจะต้องมีความทันสมัยและหลากหลายเหมาะสมกับกิจกรรม จำนวนอุปกรณ์ เอกสาร ในการจัดกิจกรรมจะต้องมีให้เพียงพอกับจำนวนของผู้เรียนที่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดทักษะในการเรียนรู้

1.5.5 **สภาพแวดล้อม** ในการอบรมอาหารและเครื่องดื่มควรเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม มีจำนวนเพียงพอกับผู้เข้าอบรม สถานที่ควรเป็นห้องโล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ปราศจากเสียงและสิ่งรบกวน

2. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลังในทุกกลุ่มอายุ ให้กว้างขวางออกไป เพื่อนำไปพิจารณาจัดโปรแกรมเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลังที่เหมาะสมให้แก่แต่ละกลุ่มอายุ โดยอาจจะต้องปรับรูปแบบกิจกรรม เนื้อหาสาระให้เหมาะสมกับวัยและกลุ่มอายุต่อไป

2.2 ควรมีการวิจัยพัฒนาโปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังให้กับบุคลากรในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน โดยปรับเปลี่ยนแนวคิดที่ทันสมัยขึ้นจะเพิ่มความน่าสนใจให้กับงานวิจัยได้แก่ แนวคิดมโนธรรมสำนึกของ Paulo Freire (1970) และแนวคิดการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning) ของ Mezirow (2000) มาร่วมในการจัดการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาภาวะพุดมพลังให้แก่บุคคลอีกทางหนึ่ง

2.3 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาการใช้สื่อในรูปแบบที่ผสมผสาน ที่จำเป็นในการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังให้แก่ผู้ที่สนใจ เช่น โปรแกรมสำเร็จรูป อินเทอร์เน็ต และเว็บไซต์ต่างๆ ตลอดจนทำการศึกษาวิจัยผลสัมฤทธิ์ของผลการพัฒนาเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังของสื่อเหล่านั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. 2527. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ**
ในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เกษมา วุฒิสารพัฒนา. 2548. **กิจกรรมการสอนคณิตศาสตร์ โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์**
ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหา คณิตศาสตร์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กองพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน. 2543. **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การศึกษานอกระบบ**
ผู้เรียนสำคัญที่สุด. กรุงเทพมหานคร.
- กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ , 2551 . **นโยบายการศึกษาของทหารอากาศ**. แผนก
การศึกษาภายในประเทศ กองฝึกและการศึกษา.
- กำลังพลทหารอากาศ, กรม.กองปกครอง. 2550. **ข้อมูลผู้เกษียณอายุราชการ พ.ศ.2548-2551**.
กองบัญชาการ กองทัพอากาศ.
- กฤษณี เงามแสงธรรม. 2551. **การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการ**
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการ
บริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2526. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ.
- กันยาร์ตน์ อุบลวรรณ. 2540. **พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน**
ภาคกลางของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528. **การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร :
อรุณการพิมพ์.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี.2545. **แผนผู้สูงอายุ**
แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์. 2547. **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ**
เรียนรู้และความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา.คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- จิตสมร วุฒิมพงษ์. 2543. **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.**วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2546. **ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ.**เอกสารชุดวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ.กรุงเทพมหานคร. : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2549. **รายงานวิจัยโครงการพัฒนาพลัง: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม.**กรุงเทพมหานคร. : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.
- เอก ธนะศิริ. 2534. **ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชลอความชรา.** กรุงเทพมหานคร: แพลนพับลิชชิ่ง.
- ชนาธิป พรสกุล. 2551. **การออกแบบการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาลิตี เอี่ยมศรี. 2549. **การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ช่อทิพย์ บุญยานันท์. 2534. **การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อน เกษียณอายุราชการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2545. **ระบบสื่อการสอน.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ. 2544. **การศึกษาผู้ใหญ่ : ปรัชญาตะวันตกและการปฏิบัติ.** ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เชียรศรี วิจิตรศิริ. 2527. **จิตวิทยาเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่.** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ดวงจันทร์ บุญชูรอด. 2540. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ: ศึกษาเฉพาะกรณี ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพัฒนาบริหารศาสตร์ คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ดุสิตสุทธิรัตน์ 2526. **เอกลักษณ์ไทย.** กรุงเทพมหานคร. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการศึกษา แคมมดอี. 2544. **แนวทางการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้: ข้อค้นพบจากการศึกษาพฤติกรรมวารสารครุศาสตร์ 1(กรกฎาคม - ตุลาคม) : 87-122**
- ธาดา วิมลฉัตรเมธี .2543. **การเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคคลสังกัดมหาวิทยาลัยในประเทศไทย.** มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์. 2544. **การเรียนรู้ของผู้เรียนหลังเกษียณ**.ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญาและการศึกษานอกโรงเรียนหน่วยที่ 6-10. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และ คณะ. 2520. **สังคมมิติ**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.: กรุงเทพมหานคร.
- นิตา ชูโต. 2525. **รายงานการวิจัยเรื่อง “คนชราไทย.”** สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นายกรัฐมนตรีนรี. สำนัก. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2546. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ พ.ศ.2550 - 2554.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2537. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ:กรุงเทพมหานคร.:จัดพิมพ์บริษัท พี.ที.เอ.เบสท์ ซัพพลาย จำกัด.
- บัญญัติกลาง, กรม. 2550. **สถิติผู้เกษียณอายุราชการทั่วประเทศไทย**. กระทรวงการคลัง.
- บุญยืน สุภาพ. 2522. **การศึกษาเปรียบเทียบปัญหา ความต้องการและโลกทัศน์ของคนชราในสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสูต. 2538. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาริชาติ ญาตินิยม. 2547 . **ลักษณะภาวะพดมพล้ง : กรณีศึกษาผู้สูงอายุไทยที่มีชื่อเสียง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล .2550.ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุไปแล้ว.**วารสารดำรงคราษานุกาพ** 7(ตุลาคม-ธันวาคม 2550) : 68-79
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. 2550.**เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ : สัมมนาวิชาการ 26มีนาคม 2550**. สถาบันประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พีรสิทธิ์ คำนวนคิดป์และ คณะ. 2523. **รายงานการวิจัยเรื่อง ความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พันธ์ทิพย์ รามสูต .2527. **การพัฒนารูปแบบการให้บริการสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดครอบครัวเป็นพื้นฐาน**. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.:กรุงเทพมหานคร.

- พรเทพ มนตร์วีชรินทร์. 2547. **การสำรวจคุณภาพ และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร**. :วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญนรินทร์ สารทจำเจริญ. 2549. **การศึกษาทักษะของผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร**. :วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม. 2545. **สูงอายุวิทยาการศึกษา**. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร : กรุงเทพมหานคร.
- เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม . 2550. **การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุไทย**. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.: กรุงเทพมหานคร.
- พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. 2530. “ เกษียณ55 :ช่วยกันคิดอีกสักนิด”. **วารสารข้าราชการ**. 32 (มกราคม 2530) มาลี ใหญ่สูงเนิน. 2535. **ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุทธการทหารบก, กรม. 2551. **นโยบายกองทัพบก**. กองบัญชาการ กองทัพบก.
- ยุทธการทหารเรือ, กรม. 2551. **นโยบายกองทัพเรือ**. กองบัญชาการ กองทัพเรือ.
- ยุทธการทหารอากาศ, กรม. 2551. **นโยบายผู้บัญชาการทหารอากาศ**. กองบัญชาการ กองทัพอากาศ
- เยาวลักษณ์ จิตตะโคตร, 2549. **สถานการณ์พลัดพรากในนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย.วารสารพัฒนาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**.7(1) มกราคม - มีนาคม 2549
- แผนกสารสนเทศ. 2552. **ภารกิจกองทัพไทย** กองบัญชาการกองทัพไทย.
- รัชนี้ ฝนทองมงคล. 2538. **การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ศึกษาจากข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2550. **บทบัญญัติคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ**. ราชกิจจานุเบกษา พ.ศ.2550 เล่มที่ 124 ตอนที่ 47 ก
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น
- วรรณิ์ แกมเกตุ. 2549. **วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิรัช แฉ้วสกุล. 2527. **ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุที่สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง ของกระทรวงศึกษาธิการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิจิตร บุญยโทตระ. 2533. **คู่มือเกษียณอายุ.** กรุงเทพมหานคร.: บริษัทการพิมพ์.
- วิทธิลักษณ์ จันทร์ธนสมบัติ. 2552. **ทัศนต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค.: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- ศราวัลย์ อิมอุตม. 2548. **การประยุกต์รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านสำราญ ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศรัณย์ ดำริสุข. 2522. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพมหานคร.: สำนักพิมพ์ทิทักอักษร.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2531. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. 2531. **รายงานการวิจัยเรื่องบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัวของคนหนุ่มสาวกรุงเทพมหานครและภาคกลาง. วารสารประชากรศาสตร์ 4 (มีนาคม 2531).**
- ศิริวรรณ ศิริบุญและชเนตตี มิลินทางกูร. 2550. **ผู้สูงอายุ. วารสารประชากรศาสตร์ ปีที่ 23 (สิงหาคม 2550)**
- ศิริวรรณ ศิริบุญและชเนตตี มิลินทางกูร. 2551. **ฐานข้อมูลประชากร. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. : ฝ่ายวิจัย.**
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (วัยรุ่น – วัยสูงอายุ).** กรุงเทพมหานคร.: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภากร รุ่งอุดม. 2547. **การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนน จังหวัด ภูเก็ต.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิ์พันธ์ ต้นนิมรัตน์. 2543. **ความพึงพอใจต่อการจัดอบรมของผู้เข้าร่วมโครงการการอบรมของงานส่งเสริม เผยแพร่และวิจัยวารสารวิทยบริการ ปีที่ 11**
- ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ. 2552. **การจัดการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ .** สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2544. **การสำรวจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย**.กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2548. **คู่มือการอบรมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ**.
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สถาบันประชากรศาสตร์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2541. **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุ
ไทย พ.ศ.2541**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. มกราคม 2547. **อายุขัยเฉลี่ยของคนไทย.
สารประชากรศาสตร์ ปีที่13**
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. มกราคม 2550. **ประชากรของไทย พ.ศ.
2550. สารประชากรศาสตร์ ปีที่16**
- สวัสดี ภูทอง. 2546. **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขา
การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สภาผู้สูงอายุในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี. 2550. **การสำรวจปัญหาของ
ผู้สูงอายุ**. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.
- ลีปนพนธ์ เกตุทัต. 2547. **ธนาคารสมอง : คลังปัญญา คุณค่าผู้สูงอายุ**.การประชุมวิชาการ
ระดับชาติเรื่อง ผู้สูงอายุ: ชุมทรัพย์ทางปัญญา. 4-6 สิงหาคม 2547 ณ ศูนย์ประชุม
สถาบันจุฬาลงกรณ์ ถนน – รังสิต หลักสี่ กรุงเทพมหานคร.
- สิริชัย คำชมภู. 2550. **การเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุของข้าราชการ
สังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขา
บริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. **วิทยาการผู้สูงอายุ**.กรุงเทพมหานคร.: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิจัยทัศนผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ
ไทย**. กรุงเทพมหานคร.: โรงพิมพ์นิชิแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2545. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่**.กรุงเทพมหานคร.: สำนักพิมพ์
เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สันทัด เสริมศรี. 2539. **ประชากรศาสตร์ทางสังคม**.สถาบันการพัฒนาศาธารณสุขอาเซียน
ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2542. **ผู้สูงอายุหญิงในประเทศไทย : สถานะในปัจจุบัน**.
กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2544. **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2546. “Active Ageing” เรื่องง่าใหม่ในศตวรรษที่21. **วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 2 (ตุลาคม – ธันวาคม 2545)
- สุธีรา น้อยจันทร์. 2530. **การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุเฉพาะกรณีครอบครัวที่ใช้บริการทางสังคมผู้สูงอายุติดเตียงและครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรินทร์ คล้ายงามัญ .2543. **การพัฒนากระบวนการอบรม โดยใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยใช้สังคมเพื่อเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้นำชุมชนที่เป็นสตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษาของโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี สว่างจิตต์. 2546. **การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การมองเห็นคุณค่าตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2552. **ประกาศสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเรื่องประกาศรับข้อเสนอโครงการวิจัยชุดโครงการ การวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.trf.or.th/keydefault.asp> [10 สิงหาคม 2552].
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **การคาดประมาณแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรไทย (2533 – 2563)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สุวิมล ทิรภานันท์. 2550. **การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบุญรณ์ ศาลยาชีวิน. 2526. **จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่**. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2551. **การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย**. สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุ้นตา นพคุณ. 2546. **กอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน**. ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุ้นตา นพคุณ. 2527. **การเรียนการสอนผู้ใหญ่ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Anderson, J.E. 1985. **Teaching and Learning**. In W.T. Doonahue .New York : Whiteside.
- Atchley Robert , C. 1976. **The Social of Retirement**. New York : Halsted Press.
- Atchley Robert , C. 1981. **Nursing and the Aged**. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Baltes, P.B., and Baltes, M.M. 1990. **Psychological perspectives on successful Aging : the model of selective**. n.p.
- Barrow, Geogic M and Smith , Patricia A. 1979. **Aging ,Ageism and Society**. St. paul. Minn : West Publishing Company.
- Bulter, Robert N. and Lewis, Myrna I. 1977. **Aging and Mental Health**. St. Louis, Missouri : C.V. Mosby.
- Butler , Robert N. 1992. **The Story of Elder hostel**. California :Tustin.
- Brookfield, S.D. 1990. **The Skillfull Teacher**. San Francisco : Jossey – Bass.
- Brookfield, S.D. 1995. **Adult Learning: An Overview**. San Francisco : Jossey – Bass.
- Braswell, R. 1991. **Rebuttals to four arguments against computers in the curriculum**.
Avialable From : <https://college.livetext.com/doc/1943572> .
- Brieland, Donald and others. 1980. **Contemporary Social work : an introduction to social Work and social welfare**. San Francisco: McGraw – Hill Book
- Boyle Patric, G. 1981. **Planning Better Program**. New York. : McGraw – Hill Book Company.
- Beal, G.M , R.C. Blount and W.J. Johnson 1966. **Social Action and Interaction in Program Planning**. Ames : Iowa State University Press.
- Boone, Edgar .J. 1971. **Programing in The Coperative Extention Service : A Conceptual Schema**. Misc :North Carolina Agicultural Extention Service.
- Boone, Edgar J. 1985. **Developing Programs in Adult Education**. Illinois : Waveland Press.
- Boulton – Lewis, Gillan M. and Buys L. 2007. **Ageing, learning and computer technology in Australia** . Journal of Educational Gerontology.
- Boshier and Riddell. 1978. **Motivation For Education Paticipation by Retirees : The Expressive Instrumental Continuum Revisited**. National Institute for Work and Learning: Washington, DC.

- Burnside, Irene Mortention. 1981. **Nursing and the Aged**. New York. : McGraw – Hill Book Company.
- Caffarella, Rosemary S. 1994. **Planning Programs for Adult Learners**. San Francisco : Jossey – Bass Publishers.
- Caffarella, Rosemary S. 2002. **Planning Programs for Adult Learners**. San Francisco : Jossey – Bass Publishers.
- Castetter, William B. 1976. **The Personnel Function in Education Administration**. New York: MacMillan.
- Chatfield, W.F. 1977. Economic and Sociological Factor Influencing Life Satisfaction of the Aged. **Journal of Gerontology**. San Francisco : Jossey – Bass Publishers.
- Conner, M.L. 1997-2002. **Learning from Experience**. (n.p.): Ageless Learner.
- Clark, M. 1967. **The Anthopology of Ageing**. Springfield : Charles C. Thomas.
- Clough, G. Wayne. 1992. **The school among the top institutions for study by Hispanic students**. Georgia.: the Smithsonian Institution.
- Craig, R. L. 1997. **Training and Development HandBook**. New York. : McGraw – Hill Book Company.
- Cowgill, D, and Holmes, L . 1975. A Theory of Aging in Cross-Cultural Perspective. **Aging and Modernization**. New York : Meredith Corporation.
- Dale, E. 1969 **Audio Visual Method in Teaching**. New York : The Dryden Press Holt, Rinchart and Winston, Inc.
- Dewey, J. 1983. **Experience and Education**. New York : Collier.
- Donald ,P., Earl, J ,and Muratore. 2010. Extending the integrated model of retirement adjustment : Incorporating mastery and retirement planning. **Journal of Vocational Behavior**. Voll. 77 Issue 2, p279-289 . Sydney.
- Ebersole, P., and Hess, P. 1998. **Toward health aging**. USA: Mosby.
- Ebersole, P., and Hess, P. 2001. **Geriatric Nursing and health aging**. USA: Mosby.
- Edwards, John N and Klemmack, David L. 1973. **Correlates of life satisfaction : a Reexamination**. **Journal of Gerontology** 28.
- Esther Goh . 1998. **Processing Experiential Learning**. In the Pfeiffer Library. 23.
- Evans, N. 1994. **Experiential Learning for All**. New York : Cassell.
- Ewert .A. 2002. **Group development Though experiential Learning** : Indiana university.

- Erickson, C.W.H.1971. **Administrating Instruction Media programmes**. New York : The Macmillan Company.
- Fidler, C. 1992 : **Haploinsufficiency of the ribosomal gene RPS14 Syndrom is assosiate which is deregulation of ribosomal and translation related genes**. British Journal of Haematology 142(1)
- Flerio,C. 1978. **Colledge Programs for Older Adults.: A summery report on a 1976 Surey**. New York.: Academy for Education Development.
- Freire,P. 1970. **Pedagogy of the Oppressed** New York : Herder and Herder.
- Geist ,H. 1968.**The Psychological Aspects of the Aging Process**. St.Louis : Green
- Gerlach, V.S.and D.P.Ely.1971. **Teaching and Media : Asystematic Approach**. New Jersey : Englewood Cliffe, Prentice. Hall Inc.
- Grandall, Richard C. 1978. **Gerontorogy:A Behavioral Science Approach**. Massachusette: Adilisor Wesly.
- Guralnik ,j. and Kaplan,G.K. 1989 .**Predicter of health ageing:Prospective avidence from the Alameda Country Study**. American Journal of Published Health 79.
- Gurwitz,J.H., and Avorn,J. 1991. **The Ambiguous relationship between ageing and adverse drug reaction** . Annal of Internal Medicine 114.
- Kalt, M.C. and Kohn,M.L. 1975. **Pre-retirement counseling : characteristics of programs and Preference of retirees**. Praeger Pulishers.
- Kidd, 1973. **How A Adults Learn**. New York : New York Association Press.
- Kumelachew, Missale. 1996 .**An Analysis of the Retirement for preretirement planning programs**. Dissertation.4226 : A56/11
- Lemon,B,W.,Bengtson.,V.R.,and Peterson,J.A. 1972 .**An explandnation of the activity theory of aging** . Activity types and life satisfactions among in – movers to a retirement community. : Jounal of Gerontology
- Pfeiffer, W. 1988. **Design Skills in Human Resource Development**. San Diego : University Associate Press.
- Hammer ,L.O.2000. **An Application of classroom-based experiential learning techniques**.Chicago : University of Chicago Press

- Harris,W.W. and Cole ,P.J. 1980. **The Measurement of Opsonic and phagocytic by Luminol-dependent chemiluminescence.** . Avialable From :
:www.pubmedcentral.nih.gov/
- Hodkinson, P., Ford, G., Hodkinson, H. and Hawthorn, R. 2008. Retirement as a learning process. Educational Gerontology : 34, 167-184.
- Hooyman R.N.and Kiyak, Asuman H. 1988. **Social Gerontology : A multidisciplinary perspective.** Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Juch, A. 1983. **Personal Development : Theory and Practice in Mangement Training.** (n.p.) : Wiley.
- Jaques , D. 1993. **Desing and Evaluation Courses.** New South Wales. : Education Methods Unit.Oxford Brook University.
- Kidd, J.R. 1973. **How Adult Learn.** New York Association Press.
- Kolb, D.A.1984. **Experiential Learning.** Englewood Cliffs, NJ : Prentice – Hall.
- Kolb, D.A.1993. **The Process of Experiential Learning.** In M. Thorpe,R. Edwards and A. Hanson(Eds.),Culture and Process of Adult Learning. New York : Roulledge.
- Knowles, M. S.1970. **The Modren Practice of Adult Education : Andragogy versus Pedagogy.** New York: association Press.
- Keir, Jack C.1988. **The Life Insurance Sales Management Handbook.**:University of Nebraska
- Leedy, Jack S and Wynbrandt James. 1987. **Excentive Retirement Management.** New York : Facts on file publications.
- Loacke. 1986. **What is Experiential Learning.** Available From :
[http:// people.uleth.ca/~craisj/whatis.html](http://people.uleth.ca/~craisj/whatis.html).
- Lennon,Roger. T.1985. **The multiple choice intelligence tests.**Journal of Pschychoeducation.New York : Sage Publications.
- Lippitt, R. 1958.**The Dynamic of Planed Change.** New York.: Harcourt, Brance and World, Inc.
- Luckman,C. 1996. **Definig Experiential Education.** The journal of Experiential Education.19(1)
- Maderer, P . 2006. **Eucational Gerontorogy.** Germany :Utz Verlag.

- Makides, Black SA. and Martin, 1979. **The Behavioural Health Managed Care initiative : Standard, Guidelines and Competencies.** University of Pennsylvania : Center for Mental Health Policy and Services Research.
- Mark Tittly. 1994. **Experiential Learning.** Available From : <http://www.sonlifeafrica.com/model/learn.html>.
- Marshall. 1973. **How Adults learn.** New York : Association Press.
- Matin, M. 1999. **The effective training.** San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslow H. Abraham. 1987. **Motivation and personality.** New York : Harper and Row Publisher.
- McClusky, H. Y. 1975. **Education for aging : The scope of the Field and perspectives for the future.** New York : ERIC Clearinghouse on Adult Education.
- Mitchell, Garry. 1993. **The trainer 's Handbook : the AMA Guide to Effective Training.** New York : American Management Association.
- Moody, H. R. 1976. **Educational Gerontology.** Washington, D. C. : Eric clearinghouse for Adult Education.
- Moody , H. R. 1990 **Educational Gerontology.** Washington, D. C. : Eric clearinghouse for Adult Education.
- Moody , H. R. 1990 **Education and the Life Cycle : A Philosophy of Ageing In Introduction to Educational Gerontology.** New York : Hemisphere.
- Noone, J., Stephens, C., and Alpass, F. 2010. **The Process of Retirement Planning Scale (PRePS) : Development and Validation.** The journal of Psychological Assessment. 22(3).
- O' Connell, Martin , 1990.: **Survey of income and Program participation.** Available From : www.census.gov/dusd/MAB/wp225.pdf.
- Perlmutter M. and Hall, E. 1985. **Adult development and aging.** New York : John Wiley and sons.
- Pfeiffer, W. and Jones, J. E. 1983. **Experiential Learning Cycles.** UK.
- Roos, J. W., and Havens, B. 1991. **Predictor of successful ageing : Atwenty-year study of Manitoba elderly.** American Journal of Public Health 81 (January 1991)
- Rowe , J. W., and Khan, K. L. 1987. **Human Ageing : Usual and successful.** Science
- Rowe , J. W., and Khan, K. L. 1999. **Successful Ageing .** New York : Dell Publish.
- Rowe , J. W., and Khan, K. L. 1998. **Successful Ageing.** (online). Pantheon Book, Available from : <http://www.in.edu.hk/apias/ageing/html/ca/sa.htm>. (2009, March 2)

- Rogers, A. 1996. **Teaching Adult**. Buckingham : Open University Press.
- Rogers, C.R.1983. **Freedom to Learn for the '80s** .New York : Merrill.
- Saljo , R. 1979.**Learning in the Learner's Perspective**. University of Gothenberg.
- Sears,Richardson R.1989.**The gifted in Later Maturity,Tracc the life satisfactionsand regret of the group their marital histories,and their adaptations to advancng age**.Standford University.:Sanfrancisco Press.
- Shroeder , Wpumne L.1975. **Minograph Presented on Cauric 545 Program Development**. Florida State.
- Simons LA,McCallum J,Friedlander Y,Simons J.2000. **Healthy ageing is associated with reduced and delayed disability**. Age and Ageing.The medical journal of Australia 182. (May 2005)
- Soriano, Fernando I. 1995. **Conducting Needs Assessment : A Multidisciplinary approach**. The University of Michigan School of Social Work.
- Sottile ,J .2000.**The impact of an experiential instructional design on college student development**. Moohead: Minnessota State University Press
- Steele, F.1986. **Making and managing high quality workplaces: An organizational ecology**. New York: Teachers College Press.
- Swindell, R. 2002. **U3A Online: a virtual university of the third age for isolated older people**. International Journal of Lifelong Education 21(5), 414-429.
- Swindell, R. and Thompson, J. 2005. **The International Perspective of the University of third age**. Available From :http://world.u3a.org/world_u3a/u3a-worldwide.htm.
- Sutherland, P.1997. **Adult Learning: a Reader**.London : Kogan Page Press.
- Thanakwang, K. 2006. **Attibute of Active Ageing among Older Persons in Thailand : Evidence from the 2002 Surey**. Asia-Pacific Population Journal.Vol.21No.3 (December 2006) pp. 113 -135.
- Tyler, Ralph. 1986. **Basic Principles of Curriculumm and Instruction**. Chicago : The University of Chicago Press.
- U.S.Department of Health and Human Science .1981.**Aministration of Aging Statistical from the Nation Clearinghouse on Aging**. Washington D.C.: U.S. Government Printing Office.

- Weil, S. W. and McGill, I. 1989. **Making Sense of Experiential Learning : Diversity in Theory and Practice** Buckingham : The Society of research into higher Education and Open University Press.
- Wilson,D.I.1974. The Programmed Theory of Aging.In M.Rockstein,M.L.Sussman,and J.Chesky.**The Theoretical aspects of aging**. New York : Academic Press.
- World Health Organization(WHO).2002. **Active Ageing, A Policy Framework (Online)**. Available from : http://www.who.int/hpr/ageing/ageing_discussion.pdf.
- Yaung, H.M. ,and Cochrane,B.B.2004. **Health aging for older women Nursing Clinics of North America** : Academic Press.

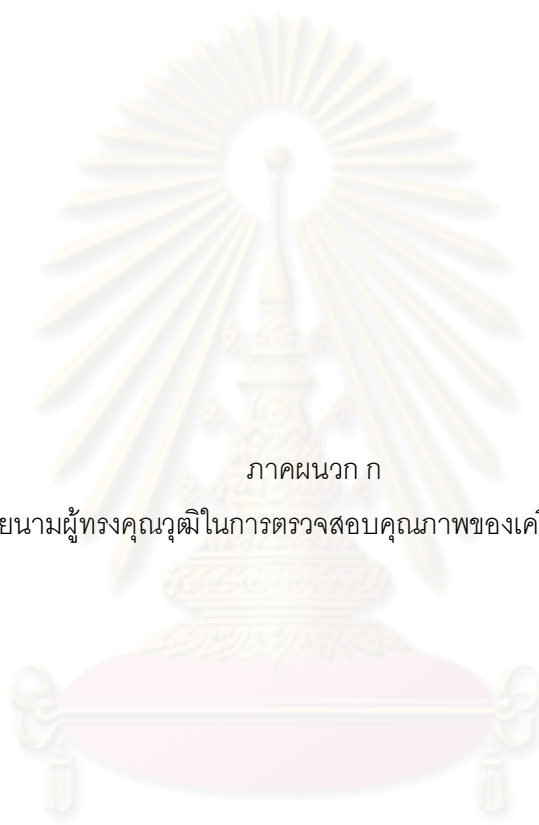


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน |
| 2. รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน |
| 3. รศ.ดร.เพ็ญแข ประจักษ์จันท์ | สถาบันเทคโนโลยี ไทย – ญี่ปุ่น เชี่ยวชาญวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา เชี่ยวชาญด้านพัฒนาภาวะพหุคูณพลัง |
| 4. นาวาอากาศเอก ดร.สมจิตต์ นาคแจ้ง | วิทยาลัยการทัพอากาศ เชี่ยวชาญด้านการวิจัย |
| 5. อาจารย์ วิไล องค์อนันต์คุณ | แพทย์แผนไทยประยุกต์ มูลนิธิไอฮิวแมนนิสต์ เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเนื้อหาการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1.รศ.ดร.เพ็ญแข ประจวบจักษ์ | สถาบันเทคโนโลยี ไทย – ญี่ปุ่น เชี่ยวชาญวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา เชี่ยวชาญด้านพัฒนาภาวะพหุผลพลัง |
| 2. นาวาอากาศเอก ดร.สมจิตต์ นาคแจ้ง | วิทยาลัยการทัพอากาศ เชี่ยวชาญด้านการวิจัย |
| 3.อาจารย์ ปาริชาติ ญาตินิยม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เชี่ยวชาญด้านพัฒนาภาวะพหุผลพลัง |




ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

โปรแกรมพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ
ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โปรแกรมการพัฒนาภาวะพุดพลังของข้าราชการกองทัพไทย
ตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา
และการเรียนรู้จากประสบการณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลักการและเหตุผล

วัตถุประสงค์

แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กำหนดการจัดการเรียนรู้

1. วัตถุประสงค์
2. กลุ่มผู้เรียน
3. วิทยาการ
4. เนื้อหาสาระ
5. กิจกรรมการเรียนรู้
6. แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้
7. การประเมินผล
8. สภาพแวดล้อม

การประเมินผลโปรแกรม

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 3 ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 4 การออกกำลังกาย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 5 การพัฒนาสุขภาพจิต

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 6 หลักธรรมและศาสนา

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 7 ความรู้เรื่องงานอดิเรก

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 8 ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 9 ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด อบรม

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 10 กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 11 การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 12 บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 13 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

โปรแกรมการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุ
ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุนั้น มักมีภาระตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง และอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเมื่อต้องเกษียณอายุราชการก็จะทำให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่การงานในสังคมและสูญเสียรายได้ โดยเฉพาะข้าราชการกองทัพไทย มีแบบธรรมเนียมทหารที่ข้าราชการทุกคนต้องปฏิบัติตามคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา อย่างเคร่งครัด ยิ่งส่งผลให้ผู้เกษียณอายุที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาสูญเสียอำนาจที่ตนเคยมีอยู่ ไม่มีคนยกย่องให้เกียรติเหมือนตอนที่ยังรับราชการอยู่นอกจากนั้นปัญหาของผู้เกษียณอายุงานของผู้ที่เคยมียศตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการนั้นถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ภายหลังเกษียณได้ ดังนั้น ข้าราชการกองทัพไทยจึงควรมีการเตรียมตัวในด้านต่างๆ ไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ข้าราชการกองทัพไทยเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและมีความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างมีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวหรือสังคม มีส่วนร่วมและทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้ และใช้ชีวิตในวันปลายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข ต่อไป ดังนั้นข้าราชการกองทัพไทยจึงต้องเตรียมความพร้อมให้เป็นพหุพลัง (active aging) คือผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคม มีร่างกายที่สมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ได้มีการเรียนรู้ที่ดูแลตัวเองและจิตใจให้สุขสมบูรณ์ได้ ก้าวทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถมีส่วนร่วมในสังคมและสามารถช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย จำนวน 13 เรื่อง ดังนี้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 2) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ
- 4) การออกกำลังกาย
- 5) การพัฒนาสุขภาพจิต
- 6) หลักธรรมและศาสนา
- 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก
- 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม
- 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด อบรม
- 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ

- 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้
- 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

แนวความคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้พื้นฐานความต้องการเรียนรู้ด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา 5 ประการ ได้แก่ 1) ความต้องการการปรับตัว 2) ความต้องการการแสดงออก 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม 4) ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อเข้าใจและมีส่วนร่วมในสังคม 5) ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม และใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เหมาะสมกับการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพลั่ง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นประสบการณ์
- 2) ขั้นการรับรู้ปัญหา
- 3) ขั้นการสะท้อนความคิด
- 4) ขั้นการสร้างความรู้ใหม่
- 5) ขั้นการลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

กำหนดการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบจากแผนการเรียนรู้ 8 องค์ประกอบ ดังนี้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 1

- 1) **วัตถุประสงค์** คือ สิ่งที่กำหนดให้ผู้เรียนได้รับภายหลังจากได้รับเรียนรู้
- 2) **กลุ่มผู้เรียน** คือ ข้าราชการกองทัพไทย
- 3) **วิทยากร** คือ ผู้ที่อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ และเต็มใจเข้าร่วมอบรมรวมทั้งสนับสนุนให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้จากการปฏิบัติ
- 4) **เนื้อหาสาระ** คือ เนื้อหาข้อมูลความรู้ที่จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เพื่อให้เกิดภาวะพหุผลพลั่งจำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ 4) การออกกำลังกาย 5) การพัฒนาสุขภาพจิต 6) หลักธรรมและศาสนา 7) ความรู้เรื่องงานอดิเรก 8) ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม 9) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอด 10) กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ 11) การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ 12) บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 13) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5) **กิจกรรมการเรียนรู้** โดยใช้พื้นฐานความต้องการเรียนรู้ด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษา 5 ประการ ได้แก่ 1) ความต้องการการปรับตัว 2) ความต้องการการแสดงออก 3) ความต้องการถ่ายทอดให้แก่สังคม 4) ความต้องการควบคุมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อเข้าใจและมีส่วนร่วมในสังคม 5) ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม การเรียนรู้การศึกษาให้เกิด

ความพึงพอใจกับชีวิตในวัยสูงอายุ และใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์มาพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังของแนวคิดพุดมพลัง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นประสบการณ์
- 2) ขั้นการรับรู้ปัญหา
- 3) ขั้นการสะท้อนความคิด
- 4) ขั้นการสร้างความรู้ใหม่
- 5) ขั้นการลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

การจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรม แล้วการตั้งคำถามให้เกิดความรู้ตระหนัก ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาปัญหา และวิธีแก้ไขปัญหานั้น เป็นวิธีการใหม่ หลังจากนั้นให้ผู้เรียนยืนยันการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

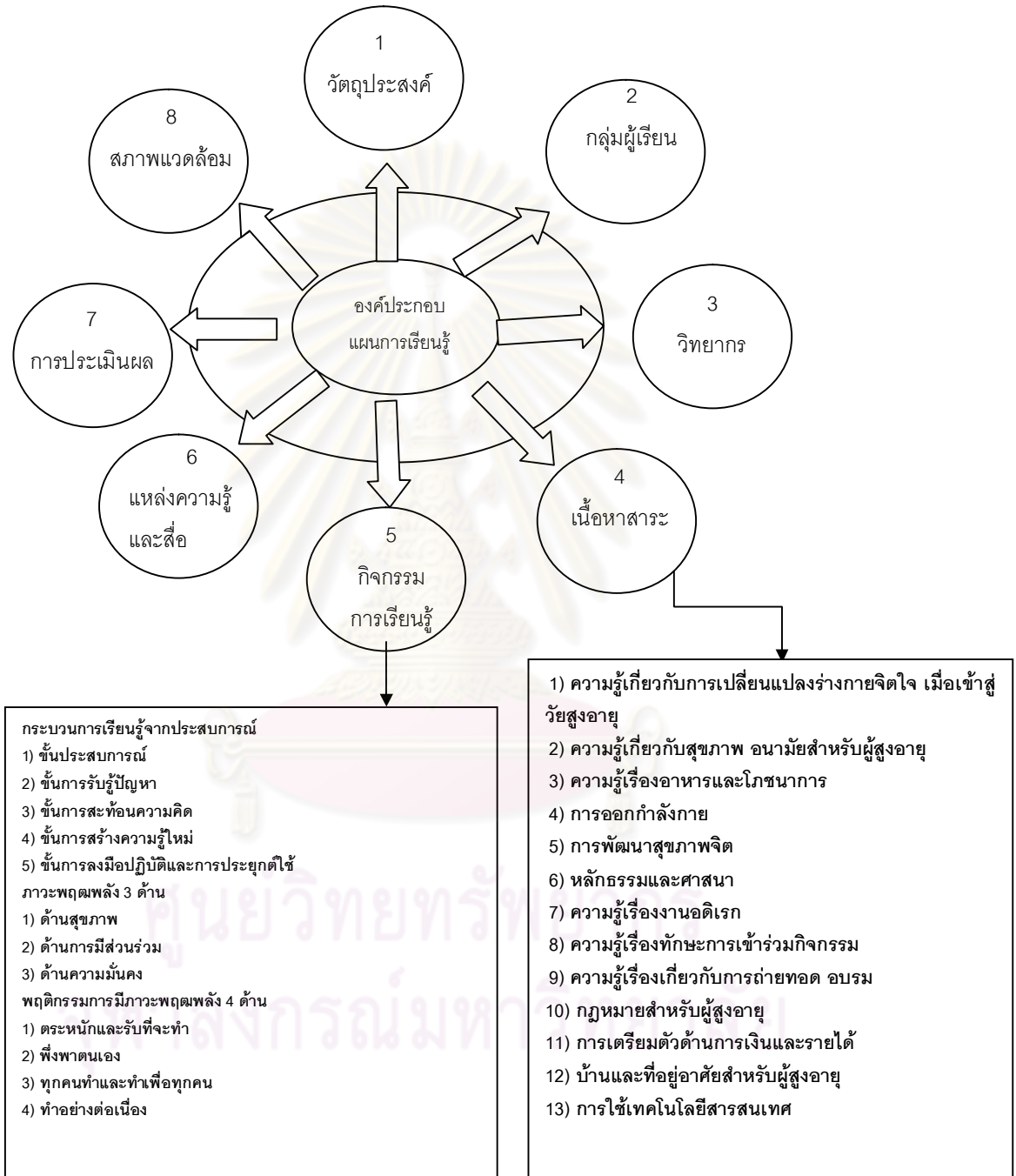
6) **แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้** ได้แก่ ใบงาน , เอกสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ เพลงบรรเลง , กระดาษ A4 รวมทั้งดินสอ และดินสอสี

7) **การประเมินผล** โดยใช้วิธีการดังนี้ สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของแผนการเรียนรู้(คู่มือการสอนทักษะชีวิต กรมสุขภาพจิต, 2541)



การประเมินโปรแกรม

โดยใช้แบบทดสอบและแบบสัมภาษณ์ในการประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย ประกอบด้วยแบบประเมิน 4 ชุด มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบทดสอบประเมินผลการเรียนรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย
2. แบบทดสอบประเมินพฤติกรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย
3. แบบทดสอบประเมินทัศนคติเพื่อการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย
4. แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กำหนดการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร การพัฒนาภาวะพละพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการ
การศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ระยะที่ | เวลา (ชม.) | กิจกรรม |
|--------------|------------|---|
| 1,2 | | |
| | 10 ชม. | 1.ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ |
| | 8 ชม. | 2.ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ |
| | 8 ชม. | 3.ความรู้เรื่องอาหารโภชนาการ |
| | 8 ชม. | 4.การออกกำลังกาย |
| | 8 ชม. | 5.การพัฒนาสุขภาพจิต |
| | 8 ชม. | 6.หลักสูตรทางศาสนา |
| ระยะที่ 3 | 8 ชม. | 7.ความรู้เรื่องงานอดิเรก |
| | 6 ชม. | 8.ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม |
| | 4 ชม. | 9.ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดอบรม |
| | 8 ชม. | 10.กฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ |
| | 8 ชม. | 11.การเตรียมด้านการเงินและรายได้ |
| | 8 ชม. | 12.บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ |
| | 8 ชม. | 13.การใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดตารางการจัดอบรมการพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตาม
แนวคิดวิทยาการผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์
ระยะที่ 1 ระหว่าง วันที่ 28 - 30 เมษายน 2553 เวลา 0800 -1700 น.

วันที่ 28 เมษายน 2553

- 07.00 เจ้าหน้าที่พร้อม
- 07.30 ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
- 08.00 ผู้เข้าอบรมพร้อม
- 08.30 พิธีเปิดการอบรม
- 09.00 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 15 นาที
- 09.15 สุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 10.30 พักรับประทานอาหารว่าง(10นาที)
- 10.40 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 นาที
- 10.50 การเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
- 12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 นาที
- 13.10 การออกกำลังกาย
- 17.00 จบการอบรม

วันที่ 29 เมษายน 2553

- 07.30 เจ้าหน้าที่พร้อม และลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
- 08.00 ผู้เข้าอบรมพร้อมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 นาที
- 08.10 การพัฒนาสุขภาพจิต
- 09.45 พัก 10 นาที
- 10.00 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 นาที
- 10.10 อาหารและโภชนาการ
- 12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 นาที
- 13.10 งานอดิเรก
- 17.00 จบการอบรม

วันที่ 30 เมษายน 2553

| | |
|-------|--|
| 07.30 | เจ้าหน้าที่พร้อม และลงทะเบียนผู้เข้าอบรม |
| 08.00 | ผู้เข้าอบรมพร้อม เทคนิคการถ่ายทอดความรู้ |
| 09.45 | พัก 10 นาที |
| 10.00 | ทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม |
| 12.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 | หลักธรรมและศาสนา |
| 16.00 | ประเมินความพึงพอใจในการจัดอบรมในระยะที่ 1 (กลุ่มสนทนา) |
| 17.00 | จบการอบรม |

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างภาวะพุดมพลัง

ระยะที่ 2 เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง เป็นระยะเวลา 96 ชั่วโมง โดยผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากการอบรมในระยะที่ 1 มาฝึกปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง ทุกวัน วันละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 24 วัน ระหว่างวันที่ 1 – 24 พฤษภาคม 2553 และจัดบันทึกการฝึกปฏิบัติลงในคู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลัง ที่ได้รับจากผู้สอน เพื่อบันทึกยืนยันการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนจะต้องส่งบันทึกให้กับผู้สอนเมื่อมาพบกันในระยะที่ 3 พร้อมกับนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ระยะที่ 3 ระหว่าง วันที่ 25 - 27 พฤษภาคม 2553 เวลา 0800 -1700 น.

วันที่ 25 พฤษภาคม 2553

| | |
|-------|------------------------------------|
| 07.00 | เจ้าหน้าที่พร้อม |
| 07.30 | ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม |
| 08.00 | ผู้เข้าอบรมพร้อม |
| 08.30 | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ |
| 09.00 | กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ(บรรยาย) |
| 10.30 | พักรับประทานอาหารว่าง(10นาที) |
| 10.40 | กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ(ฝึกปฏิบัติ) |
| 12.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 | การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ |
| 17.00 | จบการอบรม |

วันที่ 26 พฤษภาคม 2553

- 07.30 เจ้าหน้าที่พร้อม และลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
 08.00 ผู้เข้าอบรมพร้อม
 บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ(บรรยาย)
 09.45 พัก 10 นาที
 10.00 บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ(ปฏิบัติ)
 12.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
 13.00 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
 17.00 จบการอบรม

วันที่ 27 พฤษภาคม 2553

- 0730 เจ้าหน้าที่พร้อม และลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
 0800 ผู้เข้าอบรมพร้อม
 นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาภาวะพุดมพลัง
 0945 พัก 10 นาที
 1000 ทำแบบทดสอบวัดความรู้ ทักษะ ทักษะในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
 1200 พักรับประทานอาหารกลางวัน
 1300 อภิปรายกลุ่ม สัมภาษณ์วิทยากร ผู้ช่วยวิทยากร ผู้เข้าอบรม
 ในเรื่องปัจจัย เงื่อนไข และปัญหาของการจัดอบรมในโครงการ
 1700 ปิดการอบรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดของแผนการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
(ชั่วโมงที่ 1-10)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงปัญหาการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ และสังคมในผู้สูงอายุ เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจของตนเอง

2) **กลุ่มผู้เรียน** คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) **วิทยากร** นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเริ่มต้นมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคนและมาส่งผลอย่างเด่นชัดในช่วงวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ร่างกายมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตจนถึงวัยผู้ใหญ่จะทำงานอย่างเต็มที่ หลังอายุ 30 ปีแล้วการทำหน้าที่ทางสรีรวิทยาลดลง จะเห็นเป็นรูปธรรมทางด้านความเสื่อมเมื่ออายุมากกว่า 60ปีการเสื่อมของสภาพร่างกายนอกจากจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังขึ้นกับกระบวนการเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลด้วย ได้แก่ระบบโครงร่างผิวงูหนัง กระดูก ระบบสมองและประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมแบ่งได้ 2 ประการ

1. ปัจจัยภายนอกร่างกายได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และการสูญเสียบทบาททางสังคม
2. ปัจจัยภายในร่างกาย ของระบบต่างๆเช่นโรคหัวใจ โรคข้อ โรคความจำเสื่อม สูญเสียการได้ยิน ตามองไม่เห็นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจ ความปลอดภัย ขาดเชยโดยการสะสมซ้ำของ การย้ำคิดย้ำทำ การบ่น อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย บางคนใจดีขึ้นจากสภาพแวดล้อมสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมา

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ตลอดชีวิตของเราจะปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็น 3 ระยะ 1)ระยะเข้าสู่สังคม แรกเกิดถึง 30 ปี มีปฏิสัมพันธ์ครอบครัวและนอกครอบครัวเช่น โรงเรียน ที่ทำงาน 2) ระยะสร้างสังคมเริ่มอายุ 30 ปีหรือวัยกลางคนถึง 60 ปี สร้างครอบครัวใหม่ เกิดการพัฒนาสังคม 3) ระยะออกจากสังคม อายุ 60 ปีขึ้นไป ปลอดภัยสังคมแคบเหลือบ้าน มีแค่ครอบครัว เพื่อนสนิท และวัด

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | <p>1.วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้สมาชิกคนละ1 ชุด แล้วให้เวลา 30นาทีเขียนชื่อตัวเอง แล้วให้วาดรูป ตัวเอง ตอนแรกเกิด ตอนเป็นเด็กอนุบาล ตอนเข้าเรียนมหาวิทยาลัย และรูปปัจจุบัน</p> <p>2.เขียนรายละเอียด การเปลี่ยนแปลงในแต่ละรูปว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรใช้เวลา 10 นาที</p> <p>3.ให้แต่ละคนนำรูปภาพของตนเองมาแลกเปลี่ยนกัน ให้เพื่อนได้ ดิชมว่ารูปที่เห็นยังต้องเพิ่มเติมส่วนใดหรือตัดส่วนใดออก บ้างตามที่เห็นจริงใช้เวลา15 นาที</p> <p>3.วิทยากร เปิด DVD ภาพยนตร์ เรื่อง ชีวิตผู้สูงอายุ ที่สูญเสีย คู่สมรส และต้องเผชิญกับสภาพร่างกาย จิตใจที่เปลี่ยนแปลง เมื่ออายุมากขึ้น (45 นาที)</p> |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | <p>1.วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลโดยพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเปรียบเทียบกับเอกสารความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้างแล้ว และกำลังจะเกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดกับตนเองในอนาคต วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่นใช้เวลา 10 นาที</p> <p>2. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกัน เสนอการเปลี่ยนแปลงของตนเองและเพื่อนๆ ที่เป็นปัญหา มีอะไรบ้าง</p> |
| ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด | <p>1.วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวันและให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันสรุปและเสนอแนะปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>2.วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางที่ตนเองจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพื่อให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p> |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | <p>1.วิทยากรให้สมาชิก จับกลุ่มพูดคุย สรุปความคิดเห็นที่แต่ละคนนำเสนอเป็นแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แล้วออกมานำเสนอทีละกลุ่ม</p> <p>2.วิทยากร สรุปความรู้ที่สมาชิกได้จากการสนทนา แล้วเสริมเนื้อหาบทเรียนเรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย</p> |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | <p>1.วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า แต่ละคนได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับการวาดรูป และชมVDO</p> <p>2.ให้สมาชิกแต่ละคนบอกวิธีการดูแลร่างกายอย่างไรเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสภาพของร่างที่ต้องเปลี่ยนแปลง</p> <p>2.วิทยากรสรุปเพิ่มเติม แนวทางที่จะปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ และมอบหมายให้สมาชิกไปปฏิบัติตามไปงานและคู่มือ</p> |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ สอน

1. ใบงาน
2. อุปกรณ์ สำหรับวาดรูป ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด
3. DVD ภาพยนตร์ เรื่อง ชีวิตผู้สูงอายุ ที่สูญเสีย คู่สมรส และต้องเผชิญกับสภาพร่างกายจิตใจที่เปลี่ยนแปลง เมื่ออายุมากขึ้น
4. เอกสารคำแนะนำเรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
5. คลิปซาร์ทหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
6. เพลงบรรเลง
7. กระดาษ A4 ดินสอดำและ ดินสอสี
8. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีโดยปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้”

1.ฉันจะดูแลร่างกายทุกส่วนด้วยการ.....

.....
.....
.....
.....
.....

2.ฉันจะดูแลจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ด้วยวิธีการ.....

.....
.....
.....
.....
.....

3.ฉันจะทำให้สังคมที่แวดล้อมตัวฉัน อยู่ร่วมกันกับฉันอย่างมีความสุข ด้วยวิธีการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ (ชั่วโมงที่ 11- 18)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักปัญหาสุขภาพของตนเอง

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

ความสูงอายุเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่มีการปฏิสนธิจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา มีการเกิดและการดับของส่วนเล็กๆในร่างกายที่เรียกว่าเซลล์ ถ้าหากว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อการเจริญเติบโตมีสมรรถภาพมากขึ้นก็เป็นการดี แต่เมื่อไรก็ตามที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้ความสามารถชีวิตนั้นลดลง เสื่อมลง ถือว่าเป็นกระบวนการสูงอายุ หรือชรา (Ageing process) มนุษย์นั้นร่างกายจะมีความสมบูรณ์แข็งแรงที่สุดอายุ 20-30 ปี หลังจาก 30 ปีไปแล้ว สมรรถภาพของอวัยวะทางร่างกายจะลดลงปีละ 1% แต่ไม่เห็นความเสื่อมเพราะพลังสำรองยังมีอยู่มาก แต่ช่วง 30-40 ปีไปแล้วสิ่งที่เห็นชัดคือความเสื่อมทางสายตาดูการสายตายาว และยังขึ้นอยู่กับว่าอวัยวะเคยเป็นโรคมาก่อนแล้วหรือไม่ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต ส่งผลให้ความเสื่อมของร่างกายเร็วขึ้น การหมั่นตรวจดูแลเอาใจใส่ สุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้มีการเตรียมตัวดูแลตนเองให้ร่างกายมีสุขภาพดีอยู่เสมอเพื่อความเสื่อมถอยของร่างกายช้าลง ยังคงรักษาประสิทธิภาพของร่างกายให้ทำงานอย่างปกติไปได้อีกนาน

ชีวิตสดใส วัยสูงอายุ ประกอบด้วย 11 อ.หลัก 11 อ.เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

1.) **อาหาร** ความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ 2) **ออกกำลังกาย** ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง 3) **อนามัย** คือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไป 4) **อุจจาระ ปัสสาวะ** จะต้องให้ความสนใจการขับถ่ายของผู้สูงอายุ ด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ 5) **อากาศ** 6) **แสงอาทิตย์** จะเน้นให้อยู่ในสถานที่ ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม 7) **อารมณ์** 8) **อดิเรก** 9) **อนาคต** และ 10) **อบอุ่น (ข้อ 7-10) เป็น 4 อ.ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ** เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่แต่ละวันมีความสุข 11) **อุบัติเหตุ** เกิดขึ้นได้ทุกขณะ และอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บ และความพิการต่างๆ ได้ ควรพยายามดูแลสุขภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|---|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | <p>1.เปิดวีซีดี คลิปปรนรงค์ 3 อ คนไทยไร้พุง ผลิตโดยกระทรวงสาธารณสุข ให้ผู้เข้าอบรมชม 30 นาที</p> <p>2.วิทยากรแจกคู่มือบันทึกการตรวจสุขภาพและเอกสารคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพให้สมาชิกคนละ1 ชุด แล้วใช้เวลา 10 นาที เขียนชื่อตัวเองลงในสมุดคู่มือบันทึกการตรวจสุขภาพ พร้อมกรอกข้อมูล ส่วนสูง น้ำหนัก ขนาดรอบเอว</p> <p>3.วิทยากร(พยาบาล)ให้สมาชิกแต่ละคนฝึกหัดวัดความดันโลหิตด้วยตนเองและ ให้สมาชิกจับคู่กันวัดความดันโลหิตโดยใช้เครื่องมือวัดอัตโนมัติ วิทยากรให้คำแนะนำวิธีใช้และให้สมาชิกลงผลการตรวจในสมุดบันทึกสุขภาพด้วยตนเองใช้เวลา 60 นาที</p> |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | <p>3.ให้สมาชิกจับคู่กัน แลกเปลี่ยนข้อมูลพูดคุย วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่นใช้เวลา 20 นาที</p> <p>4.วิทยากรสังเกตว่า สมาชิกแต่ละคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มากพอสมควรแล้ววิทยากรประกาศให้สมาชิก นำเสนอผลการตรวจสุขภาพของแต่ละคนโดยวิทยากร ชี้แนะการอ่านผลการตรวจอย่างไรว่ามีความผิดปกติ ด้วยตนเองและสามารถประเมินผลว่ามีโอกาสป่วยเป็นโรคอะไรได้บ้างเมื่อเปรียบเทียบกับ การชมคลิปปรนรงค์ 3 อ คนไทยไร้พุง</p> |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | <p>5.วิทยากร ตั้งคำถามกับสมาชิก ทุกคนว่า รู้สึกอย่างไรกับการชมคลิปปรนรงค์ 3 อ คนไทยไร้พุงและการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะ การวัดความดันโลหิตและได้พบเห็นอะไรบ้างจากผลการตรวจ สามารถประเมินตนเองว่ามีโอกาสเป็นโรคอะไรได้บ้างในอนาคต และจะอย่างไรที่จะจัดการกับตนเองก่อนที่จะเป็นโรคนั้นๆในอนาคต</p> |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | <p>6.วิทยากร ตั้งคำถามกับสมาชิก ทุกคนว่า รู้สึกอย่างไรกับการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะ การวัดความดันโลหิตและได้พบเห็นอะไรบ้างจากผลการตรวจ สามารถประเมินตนเองว่ามีโอกาสเป็นโรคอะไรได้บ้างในอนาคต และจะอย่างไรที่จะจัดการกับตนเองก่อนที่จะเป็นโรคนั้นๆในอนาคต วิทยากรให้สมาชิกช่วยกันชี้แนะหาหนทาง</p> |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | <p>7.วิทยากรให้สมาชิกบอกวิธีการปฏิบัติตัวของตนเองที่ละคนตามไปงาน</p> <p>8.วิทยากร สรุป เข้าสู่บทเรียนเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุและการดูแลตนเอง</p> <p>9.สรุปข้อคิดเห็น</p> <p>9.1วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า แต่ละคนได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง</p> <p>9.2วิทยากรสรุปเพิ่มเติม แนวทางที่จะปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคต่างๆพร้อมแนะนำคู่มือให้ผู้เรียนนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง</p> |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ สอน

1. ใบงาน
2. อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ ได้แก่ เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
3. คู่มือบันทึกการตรวจสุขภาพ
4. เอกสารคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ
5. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
6. กระดาษ ปากกา
7. เพลงบรรเลง
8. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ต่อไปฉันจะดูแลสุขภาพอย่างเคร่งครัดโดยปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 3 ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ
(ชั่วโมงที่ 19-26)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้ามีความรู้และเข้าใจในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็นมีปัจจัยสำคัญ2ประการคือ กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมที่พบว่ามีความสำคัญก็คือ ภาวะโภชนาการ โรคภัยไข้เจ็บและวิถีทางดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป มีผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมเร็วขึ้น การส่งเสริมภาวะโภชนาในผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหารโดยเน้นความสมดุล ความพอเหมาะพอดี และความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกายที่เพียงพอก็เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับพื้นฐานการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | 1.วิทยากรฉายคลิปสไลด์โฆษณาเรื่องโรคอ้วนลงพุงจากการรับประทานอาหารหลังจากจบให้สมาชิก จับกลุ่ม พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ใช้เวลา 30 นาที |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคน สรุป การเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารมีอะไรบ้าง และการเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง วิทยากร ให้อุปกรณ์การประกอบอาหารพร้อม อาหารสดให้สมาชิกแบ่งกลุ่มกันประกอบอาหาร(30นาที) |
| ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนข้อมูลและทดลองรับประทานอาหารของเพื่อนสมาชิก วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่นใช้เวลา 30 นาที |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคน สรุป การเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารมีอะไรบ้าง และการเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิกบอกวิธีการปฏิบัติตัวที่ละคนในการจัดการกับตนเองในเรื่องโภชนาการต่อสุขภาพ 1.วิทยากร ให้สมาชิกแต่ละคนคิดเมนูอาหาร โดยมีคู่มือประกอบอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเอกสารแนะนำ และให้สมาชิกทุกคนลงมือประกอบอาหารคนละ1 อย่างใช้เวลา 30 นาที 2.ให้สมาชิกแต่ละคนนำอาหารที่ตนเองประกอบขึ้นมาตั้งแสดง และนำเสนอโดยอธิบายถึงส่วนประกอบ และประโยชน์ของอาหารให้สมาชิกทราบ และแลกเปลี่ยนกันรับประทาน 3.มอบใบงาน ให้สมาชิกเขียน และให้คู่มือการปฏิบัติตัว ที่ต้องจดบันทึกนำกลับไปทำเองต่อที่บ้าน |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน

2. VCD คลิปสไลด์โฆษณาเรื่องโรคอ้วนลงพุงจากการรับประทานอาหาร

กระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

3. อุปกรณ์ช่วยการประกอบอาหารด้วยตนเองได้แก่ เครื่องคั้นน้ำผลไม้ เต้า
ไมโครเวฟ ภาชนะที่ใช้ในการปรุงอาหาร หม้อหุงข้าว จานชาม ผักผลไม้ เครื่องปรุงรสต่างๆ

4. คู่มือประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

5. คลิปชาร์จอหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง

6. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกลงในกลุ่มระดม
สมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม
สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ต่อไปฉันจะดูแลโภชนาการของตัวเองอย่างเคร่งครัดโดยปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 4 การออกกำลังกาย
(ชั่วโมงที่ 27-34)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยแต่มีบางภาวะที่ต้องพิจารณาให้ละเอียดก่อนเริ่มออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนได้

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | 1.วิทยากร สาธิตวิธีการออกกำลังกายแบบโยคะ(ต้นเกาซิกิ)และให้สมาชิกทดลองปฏิบัติตาม โดยสมาชิกให้จับคู่กันต้นเกาซิกิ ให้ดูทีละคู่ และหลังจากนั้นให้แบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่มต้นเกาซิกิร่วมกันทีละกลุ่มใช้เวลา 45 นาที |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากร ตั้งคำถามกับสมาชิก แต่ละคนถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างใด ให้สมาชิกช่วยกันอภิปราย ถ้าไม่ออกกำลังกายเลยจะเกิดความเจ็บป่วยอะไรบ้าง |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล การออกกำลังกายแบบโยคะ(เกาซิกิ)และแจกคู่มือการออกกำลังกายให้สมาชิกทุกคนวิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่นใช้เวลา 30 นาที |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรชี้แนะให้สมาชิกเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยการต้นเกาซิกิ กับการออกกำลังกายแบบอื่น มีข้อดีข้อเสียอย่างไร และให้เพื่อนสมาชิกช่วยกัน สรุป และชี้แนะแนวทางในการออกกำลังกายด้วยโยคะที่เหมาะสมของแต่ละคน |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนยืนยันการออกกำลังกายแบบโยคะที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง วิทยากรสรุปและให้สมาชิกเสนอ การออกกำลังกายแบบโยคะที่สามารถทำร่วมกัน และทำได้ในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายแบบโยคะ(เกาซิกิ) วิทยากรให้สมาชิก ทำใบงานและให้คู่มือกลับไปปฏิบัติที่บ้าน |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ สอน

1. ใบงาน
2. คู่มือการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
3. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจับบันทึก
4. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
5. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ต่อไปฉันจะออกกำลังกายอย่างเคร่งครัดโดยปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 5 การพัฒนาสุขภาพจิต
(ชั่วโมงที่ 35-42)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านจิตใจมีผลต่อการดำรงชีวิตของตนเอง

1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันนี้ มีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัวการทำงานและสังคม ที่บุคคลต้องประสบอยู่เป็นประจำ หากบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมจะเกิดความเครียดและเข้าสู่ภาวะวิกฤติของชีวิตได้ ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปของการเจ็บป่วยทางร่างกายที่มีปัญหามาจากจิตใจ แต่ถ้าบุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เขาก็จะผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้“ การมีพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมนั้น จัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบของการรักษาสุขภาพจิตที่ดีประการหนึ่ง พึงระลึกว่า ทุกปัญหามีทางแก้ไข แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกทางแก้ไขจะมีปัญหา ขอให้ทุกท่านพิจารณาแนวทางการแก้ปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวัน”

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากร กล่าวนำเข้าสู่ปัญหา ความเครียดของบุคคลในปัจจุบัน แล้วนำสู่ ประสบการณ์ โดยเปิดวิดีโอ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (เรื่อง ปู่ชิว) |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรถามสมาชิก ว่า เคยเจอปัญหาแบบนี้หรือไม่ |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิก นำเสนอสถานการณ์ของตนและปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ วิทยากร ถามสมาชิกว่า หากท่านเป็นบุคคลท่านนี้ ท่านจะคิดอย่างไร ท่านมีวิธีการอย่างไรจัดการกับปัญหาดังกล่าว |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกเชื่อมโยงความรู้ของตนร่วมกับกลุ่มต่อเหตุการณ์ที่นำเสนอ |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรสุ่มถามผู้เรียนว่าให้สรุป เมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตท่านจะใช้วิธีการนี้อย่างไร ยกตัวอย่าง วิทยากรแนะนำข้อมูลเพิ่มเติมจากคู่มือสุขภาพจิตและหลักการทำสมาธิแล้วให้ผู้เรียน ทำใบงานพร้อมกับให้คู่มือกลับไปปฏิบัติที่บ้าน |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ สอน

1. ใบงาน
2. วิดีโอ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
3. คู่มือสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
4. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจับบันทึก
5. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
6. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“เพื่อสุขภาพจิตที่เข้มแข็งของฉัน ฉันจะเคร่งครัดในการฝึกปฏิบัติทำสมาธิดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทย์ทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 6 หลักธรรมและศาสนา
(ชั่วโมงที่ 43-50)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักและเข้าใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นธรรมดาของชีวิตมนุษย์

1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในการเตรียมตัวให้พร้อมเผชิญความตายอย่างสงบ

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ ความแก่เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ทุกคนควรทำแต่ไม่ค่อยมีใครอยากทำคือการทำตัวให้คุ้นเคยกับความแก่ เสียตั้งแต่บัดนี้ การคุ้นเคยกับความแก่ชราไม่ได้หมายความว่าปล่อยตัวเองไปตามยถากรรม ไม่ดูแลไม่สนใจตัวเอง คุ้นเคยกับความแก่คือการทำความเข้าใจและยอมรับว่าตัวเองต้องแก่ เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับความแก่และความตาย ได้อย่างสงบและมีความสุข

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|----------------------------------|--|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากร ให้สมาชิกทุกคน นั่งหลับตาทำสมาธิพร้อมเปิดเพลงบรรเลงเป็นเสียงธรรมชาติ หยดน้ำ น้ำตก ทะเล เบา ๆ และบรรยายให้ผู้เรียนจินตนาการเห็นภาพตนเอง สแกนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เริ่มจาก อดีตตั้งแต่แรกเกิด มีความน่ารักน่าเอ็นดูสดชื่นแจ่มใส และเมื่อเติบโตขึ้นเป็นลำดับ ภาพของเราแต่ละคนเป็นอย่างไร จนถึงภาพในปัจจุบัน ขณะนี้เป็นอย่างไร มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น ผิวหนังขยายขึ้น มีไขมันเกาะใต้ผิวหนัง ผมเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาว จินตนาการต่อไปเรื่อย ๆ จนอายุ 60 ,70 ,80 ปี สายตาเริ่มมองเห็นไม่ชัดเจน มือสั่น หยิบจับของไม่ถนัดเดินช้าลง หลังค่อม รับประทานอาหารเองไม่ได้ ต้องมีคนคอยช่วยเหลือ ไม่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตได้ในที่สุด หยุคการเคลื่อนไหว หายใจอย่างอ่อนแรง ลงไปและหยุดหายใจ เห็นภาพสุดท้ายของตัวเอง (20 นาที) |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากร ให้สัญญาณสมาชิกตื่นจากภวังค์ กับคืนสภาพปัจจุบัน แล้วให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกจับคู่คุยกันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสักครู่ หลังจากนั้นถามผู้เรียนว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะเหตุใด ให้สมาชิกช่วยแสดงความคิดเห็น |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรถามผู้เรียนแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรที่ต้องเผชิญกับสภาพที่ควบคุมไม่ได้ และจะทำอย่างไรเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น ให้สมาชิกช่วยกันบอกแนวทางที่กำจัดความรู้สึกนั้นออกไปให้หมดสิ้น |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกวิธีการของตนเองอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ ลงบนกระดาษ ที่เตรียมไว้ให้ โดยแจ้งว่ามีรางวัลมอบให้กับคนที่เขียนวิธีการที่ถูกต้องมากที่สุด โดยนำกระดาษไปติดบอร์ดที่วิทยากรเตรียมไว้ แล้วเชิญผู้สูงอายุที่เป็นที่เคารพนับถือ มาตัดสิน และแจกรางวัล (หนังสือสวดมนต์) |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกวิธีการที่ช่วยให้ตนเองสามารถจัดการกับการเผชิญปัญหาและความตายที่ฝึกทำได้อย่างสม่ำเสมอแก่เพื่อน ๆ ซึ่งเพื่อนสามารถนำไปทดลองกับตนเองได้ วิทยากรให้ไปงาน และคู่มือไปปฏิบัติด้วยตนเอง |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ สอน

1. ใบงาน
2. คู่มือธรรมะกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
4. หนังสือสวดมนต์
5. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
6. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
7. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกลงในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“การเผชิญความตายอย่างสงบและมีความสุข ฉันจะปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 7 ความรู้เรื่องงานอดิเรก
(ชั่วโมงที่ 51- 56)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานอดิเรก
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สนใจทำงานอดิเรกมากขึ้น

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

งานอดิเรกมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะมีเวลารว่างมากขึ้น และการทำงานอดิเรกจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ การปรับตัวในสังคมและช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเองเป็นการใช้ศักยภาพในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ การทำงานอดิเรกอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมลง ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุข ได้แสดงออก ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีงานอดิเรกจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็วและการร่วมทำงานอดิเรกของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุ ผู้ที่ไม่มีงานอดิเรกจะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|---|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากรก็นำเรื่อง งานอดิเรก และให้สมาชิกช่วยกันบอกว่าแต่ละคนมีงานอดิเรกอะไรบ้าง ให้แต่ละคนพูดแบ่งปันความรู้เรื่องงานอดิเรกของตน และแนะนำงานอดิเรกที่สามารถร่วมกันทำ และเกิดความสุข เพลิดเพลิน (45 นาที) |
| ขั้นที่ 2 ระบุปัญหา | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคน บอกปัญหาของ ผู้สูงอายุที่ไม่มีงานอดิเรกทำ เป็นอย่างไร และให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุป ปัญหาร่วมกัน(30นาที) |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกพูดคุย ถึงความจำเป็นที่ต้องมีงานอดิเรกในวัยสูงอายุ และช่วยกันแลกเปลี่ยนให้ข้อเสนอแนะงานอดิเรกที่ทุกคนทำแล้วเกิดความสุข เพลิดเพลิน |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันบอกวิธีทำงานอดิเรก ให้มีความสุขและเกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิก แต่ละคนบอกขั้นตอนการทำงานอดิเรกของตนเอง วิทยากรสรุปให้ใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6.แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน
2. คู่มือแนะนำงานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ
3. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
4. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
5. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะทำงานอดิเรกที่ฉันชอบด้วยวิธีดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 8 ทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม
(ชั่วโมงที่ 57- 60)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุการทำงานแล้ว จะมีเวลาว่างมากขึ้น กิจกรรมยามว่าง ไม่ว่าจะเป็นนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น รวมทั้งการได้ร่วมกลุ่ม ได้สัมผัสสัมพันธ์กับผู้อื่นจะนำมาซึ่งความพึงพอใจ ทำให้มีชีวิตชีวา มีความหมาย ได้แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ร่วมกันดังนั้นในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหรือก่อนวัยสูงอายุ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกกิจกรรมต่างๆและเรียนรู้กิจกรรมในยามว่าง เพื่อให้แน่ใจว่าเมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้ว จะสามารถปรับตัวอยู่ได้อย่างมีชีวิตชีวาและสร้างสรรค์

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากรเก็มนำเรื่อง กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และให้สมาชิกช่วยกันบอกว่าแต่ละคนมีกิจกรรมอะไรบ้าง ให้แต่ละคนพูดแบ่งปันความรู้เรื่องกิจกรรมของตน และให้ทุกคนช่วยกันแนะนำกิจกรรม ที่สามารถร่วมกันทำ และเกิดความสุขเพลิดเพลิน (45 นาที) |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม พูดคุยปัญหาของ ผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทำ เป็นอย่างไร และออกมานำเสนอแล้วให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุป ปัญหาร่วมกันอีกครั้ง (30นาที) |
| ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกพูดคุย ถึงความจำเป็นที่ต้องมีกิจกรรมในวัยสูงอายุ และช่วยกันแลกเปลี่ยนให้ข้อเสนอแนะกิจกรรมที่ทุกคนทำแล้วเกิดความสุขเพลิดเพลิน |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกร่วมกันบอกวิธีทำกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองและทุกคนมีความสุขและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิก แต่ละคนบอกขั้นตอนการทำกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมของตนเอง วิทยากรสรุปให้ใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6.แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน
 2. คู่มือแนะนำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
 3. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
 4. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
 5. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>
- 7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม
- 8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะทำกิจกรรมที่ฉันชอบด้วยวิธีดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 9 การถ่ายทอดความรู้ (ชั่วโมงที่ 61- 68)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีทักษะการถ่ายทอดความรู้

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โปนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระประกอบด้วย

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์สั่งสมจนมีความรอบรู้ มีทักษะ ความเชี่ยวชาญ ในด้านต่างๆ ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคมจนเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาหรือปราชญ์ชาวบ้าน แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันด้วยวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งวิธีการถ่ายทอดความรู้ มีหลากหลาย ได้แก่ สภาวิธีวิธีการ การสั่งสอนด้วยการบอกเล่าหรือการสอนด้วยวาจา ในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพย สุภาษิตและการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ในรูปของตำรา เช่นตำรายา ตำราปลูกบ้าน ตำราโหราศาสตร์ หรือผูกเป็นวรรณกรรมคำสอน ภาษิต คุ่มือ แผนที่ และตำนาน นิทาน เป็นต้น

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|---|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | -วิทยากรกล่าวนำถึงการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์มีประโยชน์อย่างไร ให้สมาชิกออกมาแสดงหรือเล่าเรื่องที่ตนเองถนัดและเชี่ยวชาญ คนละ 5 นาที |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | -ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มพูดคุยกันโดยตั้งคำถามว่า มีความคิดเห็นอย่างไรกับการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบ เพราะเหตุใดให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็น |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | -ถามสมาชิกว่าถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุเมื่อได้ทำกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบ ถามสมาชิกท่านรู้สึกอย่างไรเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และให้สมาชิกช่วยกันสรุป |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | -ถามสมาชิกว่าจะทำอะไรในการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบ เมื่อเป็นผู้สูงอายุ โดยให้แต่ละกลุ่มคิดแนวทางว่าจะทำอะไร และมานำเสนอให้เพื่อนฟัง วิทยากรแจกคู่มือทักษะการถ่ายทอด พร้อมกับให้ไปค้นคว้าเพิ่มเติม ให้อเวลา 30 นาที พร้อมนำเสนอ |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | -ให้สมาชิกบอกวิธีการของตนเองคนละวิธีถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบ -สุดท้ายให้สมาชิกแบ่งกลุ่มคิดวิธีการถ่ายทอดประสบการณ์ มานำเสนอ พร้อมกับมีรางวัลสำหรับวิธีการที่ น่าสนใจที่สุด (หนังสือบุคคลิกภาพ) -วิทยากรแจกใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6.แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน
2. คู่มือทักษะการถ่ายทอดความรู้/หนังสือบุคลิกภาพ
3. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
4. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
5. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะถ่ายทอดความรู้ ของฉันด้วยวิธีดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 10 กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ
(ชั่วโมงที่ 69 - 76)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญที่ต้องเตรียมตัวด้านกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สามารถวางแผนชีวิต และเขียนพินัยกรรมได้

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ที่มีความรอบครอบในการใช้ชีวิตและคุณค่าของการมีชีวิตจะต้องมีการวางแผนเผื่ออนาคต ของชีวิตที่ไม่แน่นอน เมื่อท่านต้องเสียชีวิต การไม่เป็นภาระกับบุตรหลานหรือคนที่จะมาดูแลนั้น สามารถช่วยให้ท่านตายอย่างสงบไม่มีห่วงกังวล ไม่ทิ้งปัญหาภาระหนี้สินให้ผู้ดูแลอยู่เบื้องหลังได้รับความลำบาก การเขียนพินัยกรรมเตรียมไว้แต่เนิ่นๆ ถือเป็นเตรียมตัวพร้อมไม่ประมาท กับการใช้ชีวิต

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน วิทยากรให้สมาชิก 1.แนะนำตัว บอกความคาดหวังและความกังวลใจ 10 นาที 2.ให้สมาชิกดู วิดีโอ เรื่อง ชีวิตผู้สูงอายุ ที่ถูกลูกทอดทิ้ง หลังจากยกมรดกให้ไปหมดแล้ว (30 นาที) |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรให้สมาชิกจับกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปิดเพลงบรรเลง เบาๆ ใช้เวลา 20 นาที |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกเสนอความคิดเห็นที่มีต่อวิดีโอ ว่าเกิดอะไรขึ้น |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรกระตุ้น โดยถามว่ารู้สึกอย่างไร ทำอย่างไรถึงจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยให้ทุกคนช่วยกันออกความคิดเห็น หาแนวทางแก้ไข วิทยากร ให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางแก้ไขที่ตนเองเลือกใช้ในชีวิต |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรมอบหมายให้ สมาชิกทุกคนวางแผนชีวิตและ เขียนพินัยกรรมแล้วมาแลกเปลี่ยนกันอ่าน วิทยากร สรุปความรู้เพิ่มเติม ให้ใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. วิดีโอ เรื่อง ชีวิตผู้สูงอายุ ที่ถูกลูกทอดทิ้ง
2. ใบงาน
3. คู่มือกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
4. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
5. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
6. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะวางแผนชีวิต ด้วยการทำพินัยกรรมดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 11 การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ (ชั่วโมงที่ 77- 84)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความมั่นคงของชีวิต ในเรื่องการออมเงิน
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สามารถวางแผนใช้จ่าย และออมเงินเพื่อเตรียมเกษียณอายุ
- 2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี
- 3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก
- 4) เนื้อหาสาระประกอบด้วย

ปัจจุบันวิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนไปครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ร่วมกัน แยกเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีแต่พ่อ แม่และลูก หรือในชนบทมีแต่ปู่ย่าตายายเลี้ยงหลานเท่านั้น ผู้ที่มองการณ์ไกลและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเองไม่ประมาทต่ออนาคตทุกคนต้องคิดหาทางพึ่งตนเองให้ได้มาก และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคิดเสียตั้งแต่ระหว่างทำงานว่า เราคงต้องพึ่งตนเองในวัยชรา ไม่สามารถรอให้ลูกหลานมาเลี้ยงดูได้ ดังนั้นผู้ที่อยู่ในวัยทำงานทุกคนต้องออมเงินให้มากขึ้นเพื่อให้มีเงินพอใช้ในวัยชราที่ไม่ได้มีรายได้จากการทำงานประจำแล้ว และจำเป็นต้องคิดวิธีทำให้เงินออกงอกให้มากขึ้นด้วย เพื่อให้สามารถมีเงินใช้ในวัยชรา เป็นอิสระทางการเงินเพียงพอที่จะอยู่ได้อย่างสบายไม่ต้องพึ่งผู้อื่นด้านการเงินไม่ว่าจะเป็นการพึ่งลูกหลานหรือสังคม(คู่มือเกษียณพระราช,2551)

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|---|
| ขั้นที่1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากรเชิญผู้สูงอายุที่ไร้ญาติ จากสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค มาให้ข้อมูล และให้ผู้เรียนร่วมกันซักถาม พูดคุย กับผู้สูงอายุ 45 นาที |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มพูดคุยกันโดยตั้งคำถามว่า มีความคิดเห็นอย่างไรเพราะเหตุใดกับผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็น |
| ขั้นที่ 3สะท้อนความคิด | ถามสมาชิกว่าถ้าท่านเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ท่านรู้สึกอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และให้สมาชิกช่วยกันสรุป |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | ถามสมาชิกว่าจะทำอย่างไรไม่ให้มีอนาคตเป็นผู้สูงอายุที่ได้พบในสถานสงเคราะห์คนชรา ให้แต่ละกลุ่มคิดแนวทางว่าจะทำอย่างไร และมานำเสนอให้เพื่อนฟัง วิทยากรแจกคู่มือการบริหารการเงินเมื่อเกษียณอายุ พร้อมกับให้ไปค้นคว้าเพิ่มเติม ให้เวลา30นาที พร้อมนำเสนอ |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | ให้สมาชิกบอกวิธีการออมทรัพย์เพื่อเตรียมเกษียณของตนเองคนละ1วิธี สุดท้ายให้สมาชิกส่งประกวดการเขียนโครงการการออมทรัพย์เพื่อเป็นคนมีเงินใช้ในวัยเกษียณ ให้ผู้สูงอายุที่เป็นที่เคารพนับถือมีชื่อเสียงเป็นผู้ตัดสิน มอบรางวัลเป็นตุ๊กตาหมูออมสิน วิทยากรให้ใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6.แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. สัมภาษณ์ โดยเชิญผู้สูงอายุที่ไร้ญาติ จากบ้านบางแคมาให้ข้อมูล
2. ใบงาน
3. คู่มือเรื่องบริหารการเงินเมื่อเกษียณอายุ/ตุ๊กตาหม้ออมสิน
4. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจับบันทึก
5. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
6. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“การออมทรัพย์เพื่อเป็นคนมีเงินใช้ในวัยเกษียณ ฉันจะทำดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 12 บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
(ชั่วโมงที่ 85-92)

1) วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางกายภาพมีผลต่อการดำรงชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม วางแผนเตรียม จัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย สำหรับ ตนเองในวัยสูงอายุ

2) **กลุ่มผู้เรียน** คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) **วิทยากร** นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทางที่มีผลต่อสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุทางกายภาพ เป็นส่วนสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เป็นเพราะอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมักเกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ผู้สูงอายุ นั้นอาศัยอยู่ การเตรียมปลูกสร้างที่อยู่อาศัยจึงจำเป็นที่ต้องคำนึงถึง วัยสูงอายุที่มีการเสื่อมของสภาพร่างกาย การสร้างที่อยู่อาศัยจะต้อง ให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ที่สามารถอยู่ได้อย่างสะดวกสบายและส่งผลให้มีความสุข

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|--|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากร ให้สมาชิกทุกคนจับคู่สลับกันสวมผ้าปิดตาให้มืดสนิทไม่ให้มีแสงเข้าได้ โดยให้สมาชิกอีกคน คอยบอกทางให้เพื่อนสมาชิกเดินโดยไม่เข้าไปแตะตัวหรือประคอง โดยเดินจากพื้นราบไปยังพื้นยกระดับใช้เวลา 30 นาที |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุที่ติดบ้านและสิ่งแวดล้อมและให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันสรุปและเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล และแจกคู่มือการจัดสภาพแวดล้อมสมาชิกทุกคนวิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและอบอุ่นใช้เวลา 30 นาที |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางที่ตนเองจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปของตนเองและให้สมาชิกช่วยกันสรุป |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอกแนวทางที่ตนเองจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปของตนเอง วิทยากรให้ใบงานและคู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6.แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. ผ้าปิดตาชนิดกันแสงเข้า
2. แผ่นกระดาษที่ใช้สำหรับยกพื้นประกอบเวทีจัดวางในห้องจัดอบรมมุมใดมุมหนึ่ง
3. คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
4. ใบงาน
5. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจดบันทึก
6. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
7. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) **การประเมินผล** สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมในกิจกรรม และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) **สภาพแวดล้อม** โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“บ้านสำหรับฉันในวัยเกษียณ ฉันจะสร้างลักษณะดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการเรียนรู้ หน่วยที่ 13 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
(ชั่วโมงที่ 93-100)

1) วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สามารถใช้คอมพิวเตอร์ ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน

2) กลุ่มผู้เรียน คือ ข้าราชการกองทัพไทยที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 59 ปี

3) วิทยากร นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง และวิทยากรภายนอก

4) เนื้อหาสาระ

การเพิ่มทักษะแก่ผู้สูงอายุในการใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูล ข่าวสารและความรู้ที่มีอยู่ทั่วทุกมุมโลกได้ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพ ข้อมูลด้านโภชนาการ ข้อมูลด้านสวัสดิการที่รัฐได้จัดเตรียมไว้ให้กับผู้สูงอายุ ข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และข้อมูลอื่นๆ อันจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้เหล่านี้มาดูแลสุขภาพกายและใจตนเอง นอกจากนี้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดหรือกลุ่มเพื่อนฝูงได้อย่างสะดวก รวดเร็ว อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดชีวิต ผ่านรูปแบบประสบการณ์ของคนรุ่นใหม่

5) กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบการเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนการสอน |
|-------------------------------|---|
| ขั้นที่ 1 สร้างประสบการณ์ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกทุกคนจับคู่กันนั่งประจำคู่ละ 1 ชุด ให้ช่วยกันเล่นเกม โดยให้แต่ละคู่การทดลองสลับกันเล่นเกมไพ่ 45 นาที แล้วถามว่า รู้สึกอย่างไรกับความรูที่ได้จากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ |
| ขั้นที่ 2 รับรู้ปัญหา | วิทยากรบอกให้สมาชิก จับกลุ่มพูดคุยถึงปัญหาในการใช้คอมพิวเตอร์ ข้อดีข้อเสีย |
| ขั้นที่ 3 สะท้อนความคิด | วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนบอก เหตุผลของการใช้คอมพิวเตอร์ในการหาความรู้ และช่วยกันสรุป |
| ขั้นที่ 4 สร้างความรู้ใหม่ | วิทยากรให้สมาชิกช่วยกันบอกวิธี ค้นหาความรู้จากคอมพิวเตอร์โดยวิธีใดบ้าง |
| ขั้นที่ 5 ทดลองและประยุกต์ใช้ | วิทยากรให้สมาชิก บอกวิธีสืบค้นข้อมูล และติดต่อสื่อสาร คนละ 1 วิธี พร้อมทั้งให้ยืนยันการฝึกฝนใช้คอมพิวเตอร์ ทุกวัน โดยวางแผนว่าจะใช้ทำอะไรในแต่ละวัน 1 สัปดาห์ส่ง ให้วิทยากรทางอีเมลล์และให้ใบและให้คู่มือนำไปปฏิบัติต่อ |

6) แหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้

1. คอมพิวเตอร์
2. ใบงาน
3. กระดาษ A4 พร้อมปากกาสำหรับจับบันทึก
4. คลิปชาร์จหรือไวท์บอร์ดสำหรับบันทึกกลุ่มระดมสมอง
5. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>

7) การประเมินผล สังเกตความสนใจของผู้เรียน ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มระดมสมอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรม

8) สภาพแวดล้อม โดยจัดอบรมในห้องโถง อากาศถ่ายเทสะดวก ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นรูปวงกลม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่นและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

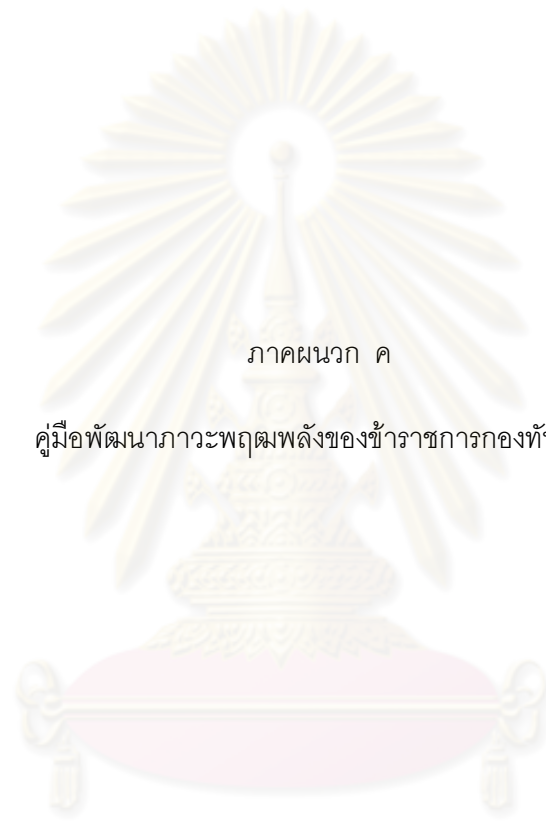
ใบงาน

จงเขียนคำสัญญาของท่าน ดังนี้

“ฉันจะใช้คอมพิวเตอร์ให้เป็นประโยชน์กับฉันดังต่อไปนี้”

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

คู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย



1

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

สิ่งต่างๆที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตของเราอย่างแน่นอนนั้นเป็นสิ่งที่สามารถ
 รับประกันได้ อย่างแรกก็คือเราต้องแก่ และอย่างที่สองที่ตามมาโดยที่เราไม่สามารถคาดเดาได้
 เลยก็คือ เรากลายเป็นคนแก่ ที่น่าเบื่อมีสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ ย่ำแย่ ลงเรื่อยๆแน่นอนการ
 แสวงหาความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต เป็นเพียงแค่ จินตนาการ จะเดินทางไปเที่ยวรอบโลกก็ไป
 ไม่ไหวเสียแล้ว คิดจะมีความสุขกับการฟังเสียงดนตรีอย่างดึกดำ มองขึ้นชมวิวิททัศน์สิ่งที่
 สวยงามอย่างภาคภูมิใจ แต่ท่าน ไม่สามารถทำได้แล้วเพราะหูกับตามีอาการเสื่อม เสียแล้ว การได้
 ยืน การมองเห็นไม่ชัดเจน บางท่าน ดวงตาเป็นโรคต้อกระจก ถ้าไม่รักษา ของแถมในชีวิตวัยชรา
 ต้องเป็นผู้พิการทางสายตาเพิ่มขึ้นอีก โอกาสที่ท่านจะเป็นคนที่ไปเพิ่มสถิติคนพิการมีสูงมาก
 นอกจากที่กล่าวมาแล้ว เรื่องของการรับประทานอาหารให้รู้สึกเอร็ดอร่อย มีความสุขที่ได้ชิมซั้บกับ
 รสชาติของอาหารเป็นยอดปรารถนาของทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ แต่กลับพบว่า ฟันหักหมดปาก
 ไปแล้ว เคี้ยวอาหารไม่ถนัด ซ้ำร้ายกลับเป็นโรคขาดอาหารตอนชราอีก สิ่งเหล่านี้เป็นสถานการณ์
 ตัวอย่าง เพราะเราไม่ได้เริ่มต้นเตรียมตัวที่จะจัดการกับตนเองเพื่อรองรับสถานการณ์ของความแก่
 ชราที่ต้องเกิดกับเราแน่นอน ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จะนำเสนอสิ่งต่างๆ ที่ท่านสามารถทำได้ตั้งแต่
 บัดนี้ เพื่อเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ที่สุด รวมทั้งยังคงไว้ซึ่งมีความเป็นหนุ่มเป็นสาว แม้วัย
 ชราซึ่งเป็นเพียงตัวเลขผ่านเข้ามาในชีวิตของท่าน นอกจากนี้ยังมี สิ่งต่างๆที่ช่วยทำให้ท่านได้ลงมือ
 ทำและเกิดความภูมิใจเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น อีกด้วย ขอแนะนำ ให้คุณเริ่มปฏิบัติตาม
 คู่มือเล่มนี้ ตั้งแต่บทแรก เป็นต้นไป ตั้งแต่ได้รับคู่มือ ถ้าคุณไม่เริ่ม คุณอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำมัน
 อีกเลย เพราะฉะนั้นรีบทำซะก่อนที่จะสายเกินไป !!!

ความพยายามที่ควรทำ ให้สัญญากับตนเองว่าฉันทำได้ ฉันสามารถดูแลตนเอง
 ได้ตามหนังสือคู่มือเล่มนี้ และหนังสือคู่มือเล่มนี้สามารถทำตามได้ง่ายที่สุด

การทำให้สำเร็จ บันทึกสิ่งที่您已经ทำลงในคู่มือนี้

เป็นคนที่มั่งคั่งพลั่ง เมื่อรู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาในใจ ให้หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

อ่านแล้วลงมือ เริ่มทำทันที ท่านจะรู้จักกับพลังและศักยภาพในตัวท่าน



ด้วยความเชื่อมั่นที่ยิ่งใหญ่

อุษา โพนทอง

วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้

ไม่ใช่เรื่องยากเลย เมื่อคุณทำ 13 วิธีที่ควรทำเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้
มีพหุพลัง วิธีใดทำสำเร็จแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย✓ลงในช่อง
แบบฟอร์มให้กรอก พร้อมเขียน รูปดาวลงไปด้วย

การทำแบบฟอร์ม

♥ ♥ ♥ จงซื่อสัตย์กับข้อมูลที่คุณกรอก

ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์

☆ ข้อแนะนำในแต่ละวิธีที่ควรทำมีไว้เป็นแนวทางในการทำเพื่อเตรียม
ตัวเป็นผู้มีพหุพลังให้ประสบความสำเร็จลุล่วงได้ดี

☆ ให้เริ่มต้น 13 วิธีที่ควรทำเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้มีพหุพลังด้วยความ
ระมัดระวัง

☆ สิ่งที่คุณควรทำบางสิ่งต้องได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเสียก่อน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีที่ 1 สิ่งที่ท่านต้องรู้

เรื่องความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

สาระที่ต้องรู้

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเริ่มต้นมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคนและมาส่งผลอย่างเด่นชัดในช่วงวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ข้อแนะนำ เมื่อท่านพบรอยย่นและตีนกาบนผิวหนัง (ถอดรหัสความชรา, 2550)

นอกจากดวงตาแล้วหน้าตาของคุณก็ยังเป็นหน้าต่างของหัวใจอีกด้วย ตลอดชีวิตของเราผิวหนังที่หน้าต้องรับบทหนักมาตลอด ไม่ว่าจะขมวดคิ้ว นิ่งหน้า ยิ้มหรือหัวเราะต่างทำให้เกิดรอยย่นและตีนกาบริเวณผิวหนังทั้งนั้น การหยีตาทำให้เกิดรอยตีนกาบริเวณมุมของตา การขมวดคิ้วนิ่งหน้าทำให้เกิดรอยย่นบริเวณระหว่างคิ้ว และหัวเราะอย่างรุนแรงทำให้เกิดรอยย่นโค้งรอบปาก รอยย่นเหล่านี้บอกถึงภาวะผิวหนังที่อ่อนแอลงมีปริมาณโครงสร้างที่ช่วยให้หน้าเต่งตึงน้อยลงนั่นคือ คอลลาเจนและอีลาสติน เป็นสัญญาณของคนแก่ วิธีป้องกันและลดรอยย่นให้น้อยที่สุดนั้น ควรใช้ครีมกันแดดที่ใส่สารให้ความชุ่มชื้นเมื่อต้องออกนอกบ้าน หรือ การทำให้สวยจากภายใน คือผู้ที่มีศีลดีจะมีวรรณะ(ผิวพรรณ)ดีผุดผ่องตามไปด้วย โดยสามารถปฏิบัติดังนี้



| | |
|---|---|
| การมีศีล คือการสำรวมกายวาจาใจให้ "ปกติ" | คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเองไม่ว่าทางใดทางก็ตาม |
| การโกรธ เป็นการทำร้ายจิตใจตนเองและต่อมหมวกไตก็ทำงานหนัก | อวัยวะสำคัญต่างๆก็เสื่อมเร็วผิวพรรณหมองมีรอยเหี่ยวย่น |
| การเสรำโศกเสียใจไม่หยุดหย่อน | เป็นการกระตุ้นให้สมองสร้างสารทุกข์ทำลายสมองส่วนฮิปโปแคมปัสเสื่อมเร็วเกิดโรคความจำเสื่อม(อัลไซเมอร์) |
| การพูดกอสลิบนินทาคนอื่นคิดว่าเป็นการหย่อนใจ | แท้จริงแล้วไม่ใช่เลยยิ่งทำให้อารมณ์ของเราไม่สงบเย็น |
| *****จะเห็นว่าเมื่อเรามีศีลอยู่จนเป็นนิสัยแล้ว เราสามารถควบคุมตามรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆได้ไม่ให้เกิดแล้วโหมกระพือไปจนทำลายร่างกายจนวอดวายก่อนวัยอันควร นี่แหละเป็นสาเหตุว่าทำไมผู้มีศีลจึงมีผิวพรรณผุดผ่องหมุดจมนั้นเป็นเพราะศีลทำให้คนเราสวยจากภายในและทำให้เกิด "สติ"สามารถนำปัญญาและพ้นทุกข์ได้ | |

ข้อแนะนำ เมื่อเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (108 แผนชีวิต: สุตรด้านวิฤติวัยชรา, 2542)

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 5 ประการ

1. ความเสื่อมทางด้านร่างกาย สมองเสื่อม หูไม่ได้ยิน ตาฝ้าฟางทำให้หงุดหงิดและเครียด
 2. ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ต้องเผชิญกับการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่เช่น กำลังวังชา รูปร่าง หน้าตาที่ คุ้มครอง การต้องอยู่คนเดียว ทำให้สิ้นหวังท้อแท้
 3. ขาดการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ 6 เรื่องได้แก่ การเตรียมยอมรับสภาพความจริง ความพร้อมด้านสุขภาพ ความพร้อมด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านเป้าหมายชีวิต ด้านที่พักอาศัย ทำให้เป็นคนสิ้นหวัง คิดทบทวนแต่อดีต รู้สึกสิ้นหวังกับอนาคตทำให้เกิดความเหงาเศร้าใจ
 4. ความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว บุคคลช่วงอายุ 40 – 60 ปี ช่วงที่บุคคลส่วนใหญ่ก้าวถึงขั้นสูงสุดในชีวิต สามารถใช้ศักยภาพร่างกายและสติปัญญาอย่างเต็มที่ แต่ถ้าล้มเหลว จะเข้าสู่วัยชราแบบสิ้นหวังในชีวิตแทนความภูมิใจ
 5. ได้รับการตอบสนองตามความต้องการพื้นฐาน ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีอาหาร มีที่พักอาศัย มีลูกหลานคอยดูแล ยกย่องให้เกียรติ จะมีกำลังใจในการมีดำรงชีวิตอยู่ต่อไป แต่ถ้าขาด จะเกิดปัญหา น้อยใจ วิตกกังวล ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่เห็นค่าของการมีชีวิต
- วัยสูงอายุเป็นวัยที่เราต้องเลือกตัดสินใจตั้งแต่วันนี้... ดังนี้

เราเลือกที่จะภูมิใจตนเองหรือท้อแท้
เราเลือกที่จะปรับตัว หรือ จมอยู่กับอดีต
เราเลือกที่จะยอมรับตนเอง หรือ ปฏิเสธ



การเลือกเส้นทางใด ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความ
เข้าใจวัยสูงอายุนีดีเพียงใด และขึ้นอยู่กับว่า
เราได้เตรียมความพร้อมให้กับชีวิตอนาคต
ของเราอย่างไร

การจะตอบสนองได้อย่างดีนั้นจำเป็นอย่าง
ยิ่งที่จะต้องเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียม
ความพร้อมด้านต่าง ๆ เสียแต่เนิ่น ๆ ยิ่ง
เตรียมได้เร็วเท่าไรยิ่งดี เพราะหากต้อง
เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้าน
ที่รุนแรง โดยไม่เตรียมพร้อมชีวิตบั้นปลาย
ประสบความสำเร็จได้

| | |
|--|--|
| แบบฟอร์มเมื่อท่านตอบข้อความข้างล่างนี้ได้ครบ ทำเครื่องหมาย✓ และเขียนคำให้ตนเองในช่องสี่เหลี่ยม | |
| | |
| ทำสำเร็จ | |

เพื่อป้องกันปัญหาเรื่องฟันเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ตอนนี้ฉันควรเตรียมตัว
ด้วยการ.....

.....

เพื่อป้องกันปัญหาหูตาฝ้าฟาง ยังเดินเหินได้ต้อยฉันจะ.....

.....

.....

เพื่อเตรียมใจก่อนวัยเกษียณฉันจะเตรียมตัวเตรียมใจด้วยการ.....

.....

.....

.....

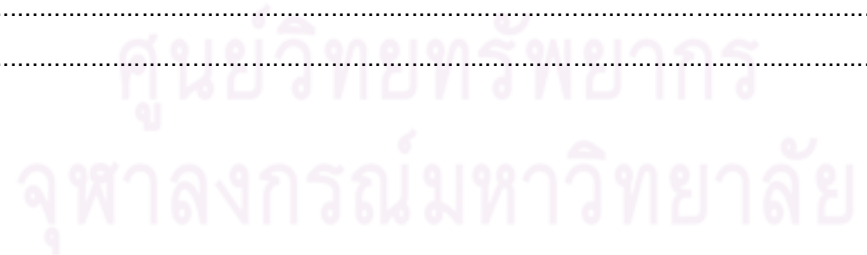
สักวันคนที่ฉันรักจะต้องจากฉันไป....ฉันควรจะเรียนรู้อะไร ณ ตอนนี้

.....

.....

.....

.....



วิธีที่ 2 สิ่งที่ท่านต้องรู้

เรื่องความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

สาระที่ต้องรู้

ความสูงอายุเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่มีการปฏิสนธิจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา มีการเกิดและการดับของส่วนเล็กๆ ในร่างกายที่เรียกว่าเซลล์ ถ้าหากว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อการเจริญเติบโตมีสมรรถภาพมากขึ้น ก็เป็นการดี แต่เมื่อไรก็ตามที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้ความสามารถชีวิตนั้นลดลง เลื่อนลง ถือว่าเป็นกระบวนการสูงอายุ หรือชรา (Ageing process) มนุษย์นั้นร่างกายจะมีความ สมบูรณ์แข็งแรงที่สุดอายุ 20-30 ปี หลังจาก 30 ปีไปแล้ว สมรรถภาพของอวัยวะทางร่างกายจะ ลดลงปีละ 1% แต่ไม่เห็นความเสื่อมเพราะพลังสำรองยังมีอยู่มาก แต่ช่วง 30-40 ปีไปแล้วสิ่งที่ เห็นชัดคือความเสื่อมทางสายตาอาการสายตาวาย และยังขึ้นอยู่กับว่าอวัยวะเคยเป็นโรคมามาก่อน แล้วหรือไม่ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต ส่งผลให้ความเสื่อม ของร่างกายเร็วขึ้น การหมั่นตรวจดูแลเอาใจใส่ สุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้มีการ เตรียมตัวดูแลตนเองให้ร่างกายมีสุขภาพดีอยู่เสมอเพื่อความเสื่อมถอยของร่างกายช้าลง ยังคง รักษาประสิทธิภาพของร่างกายให้ทำงานอย่างปกติไปได้อีกนาน (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ,2548)



ข้อแนะนำในการดูแลสุขภาพของตนเอง(คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว,2544)

1. นอนให้พอ ประมาณวันละ 6-9 ชั่วโมงการนอนนานแค่ไหน แล้วแต่ๆคนความต้องการในแต่ละคนไม่เหมือนกัน
2. ยืดเส้นยืดสายทุกวัน และบริหารกล้ามเนื้อ หลังตื่นนอนและ/หรือก่อนนอน
3. เดินมากๆโดยเฉพาะผู้หญิง หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ ดื่มนมพร่องไขมันเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน
4. ดื่มน้ำเปล่ามากๆวันละประมาณ 10-15 แก้ว แล้วแต่การออกกำลังกายหรืออุณหภูมิของอากาศ
5. กินอาหาร 3 มื้อ มื้อเย็นเบา (เช่น มื้อเช้า 25% กลางวัน 50% เย็น 25%ของพลังงานทั้งหมดที่กินต่อวัน)
6. คุมน้ำหนักตัวโดยการเลือกกินอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม
7. กินผัก ผลไม้ ปลา ไก่ที่ไม่มีหนัง ไม่มีมัน เป็นหลัก กินข้าวได้มี้อละจวน หลีกเลี่ยงการกินของหวาน เค้ก น้ำหวาน กะทิเครื่องใน ไข่แดง เนื้อสัตว์ที่มากเกินไป ฯลฯ
8. ไม่สูบบุหรี่
9. ถ้าไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้าม การดื่มน้ำแอลกอฮอล์ 1-2 หน่วยต่อวันจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน(แอลกอฮอล์ 1 หน่วยคือวิสกี้ 30 ซีซี. หรือเปียร์1ขวดเล็ก หรือเหล้าไวน์ 1 แก้ว)
10. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือเดินหรือวิ่งหรือว่ายน้ำ หรือถีบจักรยาน หรือเดินแอโรบิก หรือกระโดดเชือก สัปดาห์ละ 3-5 ครั้งๆละ 20 นาที แต่ถ้าเดินควรเดินครั้งละ 45o kmu
11. ไม่เครียด ลดความเครียดด้วยการวางแผนการทำงาน อดเข้มขันนิริภัยเวลาขับรถ หรือเวลาขับจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อก
12. งดการพนันยาเสพติด
13. ฉีดวัคซีนทุกชนิดที่แพทย์แนะนำสำหรับเด็กแรกเกิดรวมทั้งสำหรับเชื้อไวรัสปีของตับ และฉีดป้องกันโรคบาดทะยักเป็นระยะๆ
14. มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม
15. ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันที เช่น ไอ ถ่ายผิดปกติเกิน 2 สัปดาห์หรือน้ำหนักลด

ข้อแนะนำหลัก 11 อ. ในการดูแลผู้สูงอายุ ที่ตนเองฝึกได้ ข้อมูลอ้างอิงจาก (www.elip-online.com)

"เตรียมความพร้อมไม่ต้องเดี๋ยว ผลอแป๊ปเดี๋ยวก็สูงวัย"

"ผู้สูงอายุ" คำนิยามในทางการแพทย์และสาธารณสุข คือ **ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป** ซึ่งโดยปกติร่างกายของสิ่งมีชีวิต จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมลง ตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน แต่จะเห็นเป็นลักษณะของความเสื่อมอย่างชัดเจน ตั้งแต่อายุประมาณ 40 กว่าปีเป็นต้นไปผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย เนื่องจากความสูงอายุ ซึ่งแต่ละคน จะมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา ร่วมกับผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งทำให้สมรรถภาพของร่างกายเสื่อมถอยลงไป จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด

ในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุขมีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าวนี้ การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่จะทำให้อายุยืนอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ร่วมกับส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย โดยยึด

หลัก 11 อ.เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

1. อาหาร

ความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่
ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์ และพืช ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ 50-60 กรัมต่อวัน หรือประมาณมือละ 2 ซ้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด ผู้สูงอายุกินไข่ขาวได้ไม่จำกัด แต่ควรกินไข่แดงไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุควรกินผักมาก ๆ ทั้งผักที่ใช้ใบ หัว และถั่วต่าง ๆ ผลไม้รับประทานได้มากเช่นกัน แต่ควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผลไม้ที่หวานจัดเช่น กล้วยสุก มะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย ควรรับประทานแต่น้อย เพราะถ้ารับประทานมาก อาจจะทำให้เกิดโรคตามมาได้ เช่นเบาหวาน เป็นต้น

2. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัว และการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

3. อนามัย

การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ 65 ปี เป็นต้นไป

4. อัจฉริยะ ปัสสาวะ

จะต้องให้ความสนใจการขับถ่ายของผู้สูงอายุด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายอาจจะเกิดปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบากอีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุ

5. อากาศ และแสงอาทิตย์

จะเน้นให้อยู่ในสถานที่ ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม

6. อารมณ์ อติเรก อนาคต และอบอุ่น

เป็น 4 อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่แต่ละวันมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น ไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ ดั้งเดิมที่เคยเป็นมา ควรมีงานอดิเรกที่น่าสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นการระมากหนัก เช่น ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ควรเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก เพราะจะเป็นภาระในการซื้อหา และให้อาหาร และถ้าสัตว์เจ็บป่วย เสียชีวิต ก็จะทำให้เกิดความสลดหดหู่ และจิตใจเศร้าหมองได้ ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความสุขอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน

7. อุบัติเหตุ

เกิดขึ้นได้ทุกขณะ และอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บ และความพิการต่าง ๆ ได้ ควรพยายามดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่นหรือควรมีราวจับในบางแห่งที่เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นหลักการเบื้องต้นที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเองในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี



แบบฟอร์มนี้ของท่านตอบข้อความข้างล่างนี้ได้ครบ ทำเครื่องหมาย✓ และเขียนดาวให้ตนเองในช่องสี่เหลี่ยม

| | |
|----------|--|
| | |
| ทำสำเร็จ | |

ปัญหาสุขภาพที่ท่านประสบอยู่คือ อะไร?.....

.....

.....

.....

.....

การดูแลสุขภาพ ตาม หลัก 11 อ.ท่านจะดูแลอย่างไรในแต่ละหลัก

อาหาร ฉันจะ.....

ออกกำลังกาย ฉันจะ.....

อนามัย ฉันจะ.....

อากาศ ฉันจะ.....

อุจจาระ ฉันจะ.....

อาทิตย์ ฉันจะ.....

อารมณ์ ฉันจะ.....

อดีต ฉันจะ.....

อนาคต ฉันจะ.....

อบอุณ ฉันจะ.....

อุบัติเหตุ ฉันจะ.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีที่ 3 สิ่งที่ท่านต้องรู้ ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

สาระที่ต้องรู้



จิตสำนึกจะมีระดับสูงขึ้นได้ก็พึ่งอาหาร
จิตจะบรรลุนหรือไม่ก็อยู่ที่อาหารด้วย

คำภีร์อายุรเวท

คุณรู้ไหม?...การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพช่วยให้ร่างกาย.....ด้วยการ.....

1.....

2.....

3.....

เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีภาวะโภชนาการที่ถูกต้องได้รับสารอาหารเพียงพอและไม่มากหรือน้อยเกินไป เนื่องจากวัยผู้ใหญ่ ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้วสารอาหารเพียงช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดไปในแต่ละวันเช่น น้ำย่อย เลือด เนื้อเยื่อ ต้องการสารอาหารให้พลังงานลดลง ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบทุกมื้อจำนวนที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยเกินไป ขอเชิญชวนให้ท่านมารับประทานอาหารที่เป็นอาหารธรรมชาติ ดังต่อไปนี้ (ป.ล.ไม่ว่าท่านจะได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่ในแต่ละวัน ขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในวันนั้นหรือไม่จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองว่าต้องรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพของท่านเอง)

อาหารธรรมชาติบำบัด คืออาหารที่มีความสดใหม่ ยังไม่ผ่านการปรุงแต่งหรือกระบวนการใดๆหรือผ่านกระบวนการปรุงน้อยที่สุด อาหารธรรมชาติเน้นที่การรับประทานผักและผลไม้สด เพราะนอกจากจะได้สารอาหารแล้ว ยังจะได้พลังชีวิตหรือปราณด้วย (ธรรมชาติบำบัด ,2550)



ข้อแนะนำ สำหรับผู้ที่ต้องการกินอาหารให้อายุยืนโดยการกินอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัดดังนี้

1. ผักและผลไม้สด
2. หากกินอาหารปรุงสุก ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่หรือปรุงไว้ไม่เกิน 3 ชั่วโมง
3. งดอาหารจำพวกเนื้อ นมและไข่ เพราะล้วนเป็นพิษต่อร่างกาย
4. น้ำผลไม้คั้นควรดื่มภายใน 15 นาที โดยไม่ผสมน้ำตาลหรือสารปรุงแต่งใดๆ
5. งดเว้นการกินอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น เพราะล้วนเป็นของที่ไม่มีพลังชีวิตเหลืออยู่แล้ว และยังมีสารพิษเกิดในอาหารนั้นด้วย
6. งดการกินอาหารสำเร็จรูป อาหารกล่อง อาหารกระป๋อง
7. งดอาหารรสจัด
8. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนมากเกินไป แม้จะเป็นโปรตีนจากพืช เพราะถ้าร่างกายได้รับโปรตีนในปริมาณเข้มข้นเกินไปจะเป็นภาระแก่ไตและตับในการขับส่วนที่เกินออกไป โปรตีนล้นเกินนำไปสู่โรคเก๊าต์และไขข้ออักเสบ นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสร้างโปรตีนและแคลเซียมบางส่วนได้เองด้วย
9. งดเว้นอาหารขยะทั้งหลาย เช่น คุกกี้ เบเกอรี่ เค้ก อาหารทอดกรอบ ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม



ข้อแนะนำ สำหรับผู้ที่ต้องการได้รับสารอาหารและแร่ธาตุครบถ้วนจากการรับประทานมะพร้าว (www.thaigoodview.com/node/3936)

ธรรมชาติบำบัดถือว่าน้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่งที่มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน มีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายใน 5 นาที และยังเป็นประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกายด้วย มะพร้าวมีลำต้นสูง ต้องผ่านการกลั่นกรองตามชั้นต่างๆ ของลำต้นมะพร้าวว่าจะถึงลูกมะพร้าวที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงบริสุทธิ์มาก และอุดมไปด้วย แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โปรแตสเซียม

มะพร้าวเป็นผลไม้ที่มีค่าสูง

น้ำมะพร้าวและกะทิสามารถรักษาโรคที่เกิดจากร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไปได้ คนไทยถือกันว่ามะพร้าวเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูกได้ ส่วนคนจีนเชื่อว่ามะพร้าวมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งหยินและหยาง มีสรรพคุณในการขับพยาธิ

สำหรับคนไข้ที่อาเจียนและท้องร่วงในเวลาเดียวกัน

ให้ดื่มแต่น้ำมะพร้าวอย่าให้ทานอย่างอื่น เพราะร่างกายจะดูดซึ่มเกลือโคสไปใช้ได้ในเวลาอันรวดเร็ว
แม่ที่เพิ่งคลอดบุตรไม่มีน้ำนมเพียงพอให้ลูกกิน

สามารถให้น้ำมะพร้าวเสริมให้น้ำนมแม่ได้ เพราะมีความบริสุทธิ์กว่านมผงหรือนมวัว ไม่มีสารเคมี
 เจือปนที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของเด็กถ้า ผู้หญิงคนไหนที่เป็นสิวหรือมีรอบเดือนติดต่อกันไม่
 หยุด ให้กินแต่น้ำมะพร้าวอย่างเดียว ครั้งแรกที่ดื่มอาการเหล่านั้นอาจจะเพิ่มขึ้น แต่ก็ก็เป็นสิ่งดี
 เพราะร่างกายถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกมา

น้ำมะพร้าวดื่มได้ทุกวันทุกเพศทุกวัย

เพราะเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ นอกจากจะมีประโยชน์แล้ว ยังทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่เป็น
 อันตรายเหมือนน้ำอัดลม อย่งไรก็ตาม คนเป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าว น้ำ
 มะพร้าวเปิดลูกแล้วควรดื่มเลย ไม่ควรทิ้งไว้นาน ถ้าเราตัดหรือหั่นผลไม้ อย่งไรก็ตามทิ้งไว้เกินครึ่งชั่วโมง
 แม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตาม ควรกินให้หมดที่เดียวผลไม้แต่ละอย่างมีพลังชีวิต ถ้ากินผลไม้สุกจากต้น
 จะได้รับพลังชีวิตสูง หากเก็บทิ้งค้างไว้ พลังชีวิตของผลไม้จะลดต่ำลงเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่เก็บ
 ปัจจุบันหากต้องการดื่มน้ำมะพร้าวควรต้องระวังเรื่องสารฟอกขาวหากเป็นไปได้ควรซื้อเป็นทะเลาย
 มาจากสวนโดยตรงเมื่อต้องการดื่มค่อยตัดทีละลูกจากทะเลาย

มะพร้าวไม่ได้มีประโยชน์แค่ผลเท่านั้นยังมีส่วนอื่นๆอีก*เช่น

ราก - ใช้แก้พิษไข้ แก้ท้องเสีย โดยนำรากมาฝนกับน้ำข้าวกินดับพิษไข้พิษผิดสำแดง

น้ำมะพร้าว - ก็ถือว่าเป็นยา ใช้บำรุงธาตุไฟ แก้เลือดกำเดา ใช้ทดแทนน้ำที่เสียไปขณะท้องเสีย
 โดยเฉพาะในเด็กเล็กใช้เป็นน้ำกระสายยาหอมแก้อาการอ่อนเพลีย

ดอก - ใช้แก้ท้องเสีย แก้วริดสีดวงทวาร แก้ปากเปื่อย แก้โลหิตเป็นพิษ ต้มอมแก้ปากเปื่อย

เนื้อมะพร้าว - ใช้แก้อาการนอนกัดฟันในเด็ก

น้ำมันมะพร้าว - ใช้ผสมยาหลายชนิดส่วนมากเป็นยาทา

ผงถ่านจากกะลามะพร้าว - แก้ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ เล่ากันว่าในการกระเปิดของโรงไฟฟ้าที่
 เซอร์โนบิล มีการใช้ผงถ่านจากกะลามะพร้าวลดปริมาณกัมมันตภาพรังสีในร่างกายผู้ป่วยลงไปได้

500 – 1,000 เท่า

ข้อแนะนำ เมื่อท่านต้องการการล้างพิษ ด้วยตนเองในวัน

(ข้อมูลจาก ค่ายโยคะศาสตร์,2552และ www.vasantinsure.com)



คงรู้จักกันมาบ้างแล้วว่า การล้างพิษที่หมักหมมในตัวออกไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก ถ้าทำเป็นประจำก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและรักษาโรคร้ายแรงอย่างมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หอบหืด เบาหวาน รวมทั้งลดความอ้วนได้ด้วย

หัวใจสำคัญในการล้างพิษ 1 วัน คือ จะต้องกินให้ได้น้อยกว่า 800 กิโลแคลอรีเพื่อให้ระบบย่อย และตับได้พัก ต่อจากนั้น ตับจะขับสารพิษออกมาได้ และอาหารที่ควรจะได้รับประทานในวันนั้นจะต้องไม่มีเนื้อสัตว์เข้ามาปะปนเด็ดขาด เข้าใจกันดีแล้ว ลำดับต่อไป จะเข้าสู่กระบวนการล้างพิษ

1.เลือกผลไม้ที่คุณชอบมา1อย่าง เช่น มะละกอ ฝรั่ง แคนตาลูป แอปเปิ้ล ส้มโอชมพู มะม่วง ฯลฯ ยกเว้นอยู่ 2 อย่าง ทุเรียน และสับปะรด เพราะทุเรียนมีแคลอรีสูงเกินไปและย่อยยาก ทานแล้วจะเป็นภาระกับระบบย่อย ส่วนสับปะรดนั้นมีกรดสูงมาก ถ้ากินทั้งวันท้องก็จะอืดได้

2.ทานแต่ผลไม้ชนิดเดียวกันตลอดทั้งวัน โดยอาจปรับเปลี่ยนรูปแบบได้ เช่นถ้าเลือกมะละกอก็อาจทานเป็นเนื้อมะละกอสุก หรือส้มตำ(มะละกอดิบ)ที่ใส่แต่มะละกอกับน้ำปลา มะนาวเท่านั้น ไม่ใส่เครื่องประกอบอย่างอื่นเด็ดขาด

3.พอมถึงมือกลางวันที่ทานมะละกอ อีกแต่อาจเป็นน้ำมะละกอบั่นใส่น้ำตาลน้อยที่สุด หรือน้ำมะละกอคั้นสดก็ได้

4.มือเย็นก็ยังต้องทานมะละกอ อีกครั้งเป็นมื้อสุดท้ายของวัน โดยอาจจะบีบมะนาวลงไปด้วยนิดหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ไม่เลี่ยนเกินไป

5. วันรุ่งขึ้นก่อนที่จะเริ่มมือเช้า ท่านจะต้องดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำสะอาดประมาณ 2 ขวด ก่อน เพราะเมื่อเราล้างพิษตับจะขับสารพิษให้มารวมกันอยู่ที่ลำไส้เล็กตอนต้น จึงต้องดื่มน้ำผสมน้ำมะนาวเช้า

ไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เพื่อให้สารพิษถูกดันออกมากับอุจจาระ หลังจากที่ดื่มน้ำแล้วคุณก็จะรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำทันที แต่ถ้าไม่มีการดื่มน้ำกระตุ้นและไปรับประทานอาหารเช้า สารพิษจะถูกดูดกลับเข้าไปในกระแสเลือดเหมือนเดิม ทำให้การอดอาหารล้างพิษของเราต้องเสียเปล่าไป



วิธีเตรียมน้ำผสมมะนาว

อุปกรณ์

1. น้ำดื่มสะอาดขนาด 1 ลิตร จำนวน 2 ขวด
2. มะนาว 4 ลูก
3. เกลือป่น 2 ช้อนชา แต่ ห้ามใช้เกลือ ไอโอดีน

วิธีทำ

1. บีบมะนาวใส่ลงไป ในขวดน้ำสะอาดขนาด 1 ลิตร ขวดละ 2 ลูก และเกลือ 1 ช้อนชา เขย่าให้เข้ากัน
2. มะนาวจะไปกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน ส่วนเกลือจะช่วยอุ้มน้ำไว้ไม่ให้ร่างกายดูดซึมไปหมด น้ำจะได้เหลือไปจนถึงทวารหนักเพื่อขับอุจจาระ
3. หลังจากดื่มน้ำมะนาวประมาณ 10-20 นาที คุณจะรู้สึกปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ นั่นคืออาการปกติ หลังจากถ่ายเรียบร้อยแล้วก็จะเริ่มรับประทานอาหารได้
4. กระบวนการล้างพิษจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าหากทำเป็นประจำ 2 สัปดาห์ต่อหนึ่งครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มเมื่อท่านตอบข้อความข้างล่างนี้ได้ครบ ทำเครื่องหมาย✓ และเขียนดาวให้
ตนเองเมื่อทำสำเร็จในช่องสี่เหลี่ยม

| วัน เดือน ปี | รับประทานอาหาร | | กินมะพร้าว | | ล้างพิษ | | หมายเหตุ กรณียบอกความรู้สึกหรือ สาเหตุที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
|--------------|----------------|-------|------------|-----------|---------|-------|---|
| | ทำ | ไม่ทำ | ทำ | ไม่ ทำ | ทำ | ไม่ทำ | |
| วันที่1 | | | | | | | |
| วันที่2 | | | | | | | |
| วันที่3 | | | | | | | |
| วันที่4 | | | | | | | |
| วันที่5 | | | | | | | |
| วันที่6 | | | | | | | |
| วันที่7 | | | | | | | |
| วันที่8 | | | | | | | |
| วันที่9 | | | | | | | |
| วันที่10 | | | | | | | |
| วันที่11 | | | | | | | |
| วันที่12 | | | | | | | |
| วันที่13 | | | | | | | |
| วันที่14 | | | | | ✓ | | |
| วันที่15 | | | | | | | |
| วันที่16 | | | | | | | |
| วันที่17 | | | | | | | |
| วันที่18 | | | | | | | |
| วันที่19 | | | | | | | |
| วันที่20 | | | | | | | |
| วันที่21 | | | | | | | |
| วันที่22 | | | | | | | |
| วันที่23 | | | | | | | |
| วันที่24 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|---|--|--|
| วันที่25 | | | | | | | |
| วันที่26 | | | | | | | |
| วันที่27 | | | | | | | |
| วันที่28 | | | | | √ | | |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพื่อสุขภาพที่ดี มีภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง

ฉันจะ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีที่ 4 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง การออกกำลังกายด้วยตนเอง

คุณรู้ไหม?...การเล่นโยคะ(เกาซิกิ)สม่ำเสมอช่วยให้ร่างกาย.....

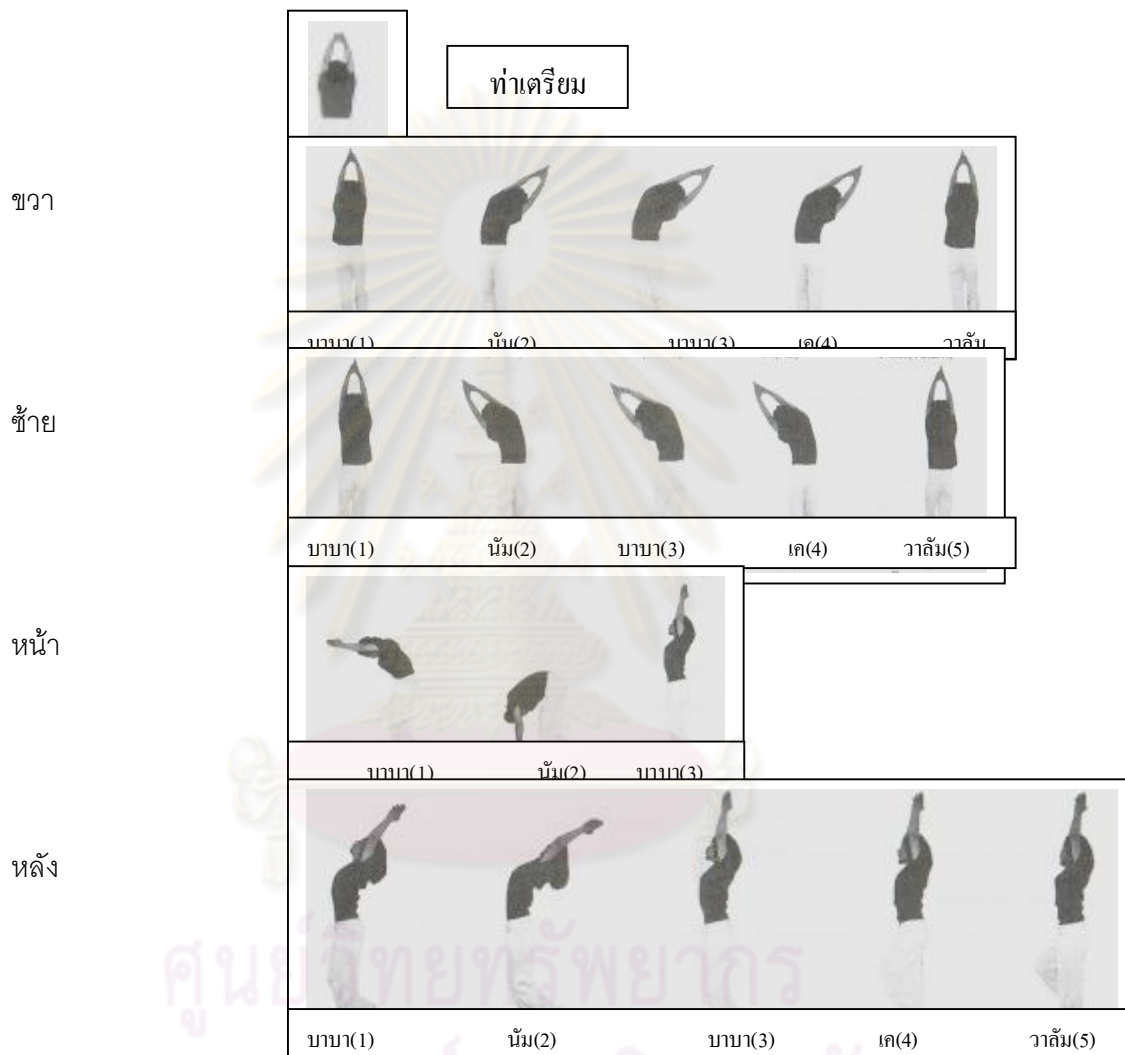
- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

เพื่อเตรียม.....
 การออก.....
 นาที่.....
 ภายสม่ำเสมอด้วยการเล่นโยคะ(เกาซิกิ) ต่อไปนี้ (ป.ล.ไม่ว่าท่านจะทำหรือไม่ได้ทำในแต่ละวัน ขอให้ทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้เล่นโยคะวันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตนเองว่าจะต้องทำสม่ำเสมอ)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าเดินรำหัดศจรรยของโยคะนีโอฮิวแมนนิส “ เกาชิกิ ” สามารถบริหารร่างกายต่อม
ไร้ท่อต่างๆในร่างกายตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า เพียงแค่ปฏิบัติให้ถูกต้อง 5 นาที (เวลาเช้า) และ
5 นาที (เวลาเย็น) จะทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน สวยงาม และมีจิตใจที่เข้มแข็ง เกาชิกิ
ให้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจคนได้ถึง 22 ด้าน (คู่มือการฝึกนีโอเอ็กเซอร์ไซส์)

ท่าเดินเกาชิกิ (KAOSHIKI)



แบบฟอร์มเมื่อท่านตอบข้อความข้างล่างนี้ได้ครบ ทำเครื่องหมาย✓ และเขียนดาวให้
ตนเองเมื่อทำสำเร็จในช่องสี่เหลี่ยม

| วันที่เล่นโยคะ(เกาซิกิ) | ทำ | สังเกต | ผลสะท้อน | กรณียบอกความรู้สึกหรือสาเหตุที่ ได้ทำและไม่ได้ทำฯ |
|-------------------------|----|--------|----------|--|
| วันที่1 | | | | |
| วันที่2 | | | | |
| วันที่3 | | | | |
| วันที่4 | | | | |
| วันที่5 | | | | |
| วันที่6 | | | | |
| วันที่7 | | | | |
| วันที่8 | | | | |
| วันที่9 | | | | |
| วันที่10 | | | | |
| วันที่11 | | | | |
| วันที่12 | | | | |
| วันที่13 | | | | |
| วันที่14 | | | | |
| วันที่15 | | | | |
| วันที่16 | | | | |
| วันที่17 | | | | |
| วันที่18 | | | | |

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| วันที่เล่นโยคะ(เกาซิกิ) | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรุณาบอกความรู้สึกหรือสาเหตุที่ ได้ทำและไม่ได้ทำฯ |
|-------------------------|----|-------|--|
| วันที่19 | | | |
| วันที่20 | | | |
| วันที่21 | | | |
| วันที่22 | | | |
| วันที่23 | | | |
| วันที่24 | | | |
| วันที่25 | | | |
| วันที่26 | | | |
| วันที่27 | | | |
| วันที่28 | | | |



เพื่อร่างกายแข็งแรง.....ฉันจะ.....

1.....

2.....

3.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีที่ 5 สิ่งที่ท่านต้องรู้ เรื่อง การพัฒนาสุขภาพจิต

ถ้าคุณอยากจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริงแจ่มใส น่ารัก มีเสน่ห์ มีพลังดึงดูดคนรอบข้างเข้ามาหาเพราะทำให้คนเหล่านั้นเข้าใกล้ซิด
แล้วมีความสุข ก่อนอื่นเราต้องเรียนรู้ตัวเองก่อนจึงจะนำไปสู่การ
เข้าใจผู้อื่นที่ลึกซึ้ง ดังคำพูดที่ว่า “เพียงสบตากี่รู้ใจ ” ด้วยวิธีที่ง่าย



วิธีการทำสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตสำนึก

ภาวดีเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึกและการ (คู่มือการสร้างพลังและ
จิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิส, 2552)

การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึกก็เหมือนกับการพัฒนาส่วนอื่นๆของชีวิต เช่นเดียวกับการ
ออกกำลังกายให้แข็งแรง ในระยะแรกต้องใช้ความพยายามและตั้งใจเพราะเริ่มแรกก็จะรู้สึกเบื่อ มี
ความคิดวุ่นวายต่างๆเข้ามาทวนในสมองมากกว่าปกติ ถูกคนรอบข้างมองด้วยสายตาแปลกๆ
หลังจากได้เริ่มต้นทำสมาธิที่ละน้อยทีละน้อย (10-30 นาที) ค่อยเป็นค่อยไปอย่างถูกวิธี จนเราได้
เห็นประโยชน์จากการทำสมาธิ เช่น เกิดความคิดสร้างสรรค์สูง มีพลังในตัวสูงขึ้น เห็นคุณค่าของ
ตนเอง และผู้อื่นสูงขึ้น (Self Esteem) มีความคิดด้านบวก (Positive Thinking) มากขึ้น อารมณ์
ด้านลบ (ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความรู้สึกด้อย) ลดน้อยลง **ขอเชิญชวนให้
ท่านทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ดังต่อไปนี้ (ป.ล.ไม่ว่าท่านจะทำหรือไม่ได้ทำในแต่ละวัน
ขอให้ทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้ทำสมาธิวันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วย
เตือนใจตนเองว่าจะต้องทำสม่ำเสมอ)**

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ลดการรบกวนในระหว่างการทำสมาธิ ยกหูโทรศัพท์ออก บอกเพื่อนและทุกคนในครอบครัวว่าเวลานี้ห้ามรบกวน ขอใช้เวลาส่วนตัวอยู่กับตัวเอง ปิดห้องอยู่ตามลำพังหลับตาแล้วอยู่กับปัจจุบัน ลืมเรื่องที่ผ่านมาในอดีตและไม่คิดถึงอนาคต เราจะอยู่กับโลกภายในของเราเอง

2. ทำสมาธิวันละ 2 ครั้ง ข้อนี้คือหัวใจของการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตสำนึกเมื่อเรามีความปรารถนาที่จะนำจิตใจส่วนลึกที่สุดของเรา (ที่เราไม่ค่อยได้ให้ความสนใจมากนัก) มาใช้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่น เราเริ่มสร้างนิสัยใหม่ มีระบบแน่นอน การทำสมาธิวันละ 2 ครั้ง เหมือนการเพิ่มพลังจิตให้มันคงเข้มแข็งมากขึ้น ถ้าทำไม่สม่ำเสมอจิตใจจะอ่อนแอ และเลิกทำสมาธิในที่สุด ช่วงเวลาที่เหมาะสม เข้ามีดหลังตื่นนอน เวลาบ่ายหรือค่ำ) เวลาทำสมาธิ 5-10 นาที เป็นเวลาแห่งความสงบที่จะส่งความรักให้กับตนเอง และคนรอบข้างอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3. ทำสมาธิเวลาเดียวหรือใกล้เคียงกันทุกวัน แม้จะยากในการปฏิบัติสม่ำเสมอแต่เราก็ควรพยายาม เวลาที่เราทำสมาธิอยู่เสมอ เช่น เวลา 5.00 น. ในตอนเช้า และ 19.30 น. ในตอนเย็น (ก่อนอาหารเช้าและก่อนอาหารเย็น หรือเวลาที่เหมาะสมกับตัวเอง)

4. ทำสมาธิในช่วงท้องว่าง วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะสร้างนิสัยในการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอก็คือยึดกฎสากล “ จะทานอาหารเช้าและเย็นหลังจากทำสมาธิแล้วเท่านั้น” เพราะหลังจากที่เรารับประทานอาหารอิ่มๆ พลังงานทั้งหมดของเราจะใช้ในการย่อยอาหาร เลือดมาเลี้ยงกระเพาะมาก จะรู้สึกง่วงคิดอะไรไม่ออก การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตสำนึกต้องการพลังสมองอย่างมาก จึงไม่ควรทำสมาธิขณะที่เราริ่ใหม่

5. มีสถานที่เฉพาะในการทำสมาธิ เราอาจใช้ส่วนหนึ่งของห้องเป็นที่เฉพาะสำหรับทำสมาธิเป็นบริเวณที่สะอาด สงบ มีเสื่อหรือที่รองนั่งสำหรับทำสมาธิ มีต้นไม้สดชื่น มีภาพธรรมชาติที่ดูสบายใจ มีบรรยากาศของการทำสมาธิ

6. นั่งหลังตรงในขณะที่ทำสมาธิ ในขณะที่ทำสมาธิจะเกิดพลังงานมหาศาล ผ่านกระดูกสันหลังส่วนล่างไปสู่ส่วนบน การนั่งหลังงอพลังงานผ่านไปไม่ได้ไม่สะดวก ทำให้ลมหายใจติดขัด ควรนั่งบนพื้นๆที่เรียบและแข็งโดยใช้พรมเล็กๆปู ช่วยให้การทำสมาธิด้วยแผ่นหลังที่ตรงเป็นไปได้อย่าง

7. **การทำสมาธิร่วมกันเป็นกลุ่ม** ช่วงเดือนแรกการทำสมาธิเป็นช่วงที่ยากที่สุด การทำสมาธิเป็นกลุ่มนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างการให้กำลังใจซึ่งกันและกันแล้ว ผู้ที่ทำสมาธิแต่ละคนจะได้พลังแห่งความสงบจากคนรอบข้างอีกด้วย โดยเฉพาะผู้ที่ประสบการณ์สูงจะช่วยให้เรามีสมาธิได้ง่ายขึ้น เป็นการชาร์ตแบตเตอรี่เพื่อให้เราสามารถทำสมาธิตามลำพังได้เป็นอย่างดี ถ้าเป็นไปได้ควรทำสมาธิร่วมกันอาทิตย์ละครั้งจะช่วยพัฒนาจิตได้สำนึกและจิตเหนือสำนึกได้รวดเร็วเป็นอย่างยิ่ง

8. **การเข้าอบรมหรือสัมมนาการทำสมาธิภาคปฏิบัติ** ร่วมฝึกสมาธิภาคปฏิบัติในสถานที่ใกล้ธรรมชาติ ชายทะเล ริมน้ำตก เขิงเขาที่เงียบสงบ ช่วยจิตใจเบิกบาน เรียนรู้การทำสมาธิด้วยการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

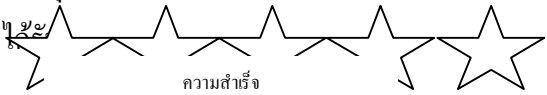
9. **อ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจเบิกบานกว้างขวาง** ช่วยกระตุ้นให้เราอยากกลับมาสนใจตนเองต้องการพัฒนาร่างกายและจิตใจตนเอง เวลาที่เหมาะสมคือไม่กี่นาทีหลังจากการทำสมาธิ

10. **การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ** ด้วยวิธีการอาบน้ำครึ่งตัว ใช้น้ำราดบริเวณที่มีความร้อนสูงของร่างกาย เช่น ใบหน้า มือ แขน ด้านหลังคอ และทำคล้ายกับดื่ม น้ำทางจมูกลง ให้น้ำผ่านทางจมูกลงและออกทางปาก หลังอาบน้ำครึ่งตัวแล้ว เราจะรู้สึกจมูกลง สดชื่น พร้อมที่จะทำสมาธิ

11. **ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ** จะมีความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นในใจขอให้อดทนและมั่นคง ในไม่ช้าความรู้สึกด้านลบที่อยู่ในจิตใจของเราจะค่อยๆ ถูกชำระล้างออกไป เราจะมีความสุข รู้สึกถึงความสงบและผลด้านบวกจากการทำสมาธิมากขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์ด้านลบเช่น ความกลัว ความเกลียด ความริษยา ความรู้สึกด้อย ความรู้สึกเด่นจะค่อยๆ จางหายไปจากจิตใจของผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ บอกตนเองว่าเราต้องทำสมาธิให้ได้วันละ 2 ครั้ง เพื่อความสุขของตัวเราและคนรอบข้าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสม่ำเสมอในเรื่องการฝึกสมาธิรูปแบบนี้ หากคุณทำสิ่งที่คุณควรทำสำเร็จแล้ว ให้ระบายสีดาว
 แห่งความสำเร็จตามจำนวน ที่คิดว่าคุณควรจะมีแล้วกรอกแบบฟอร์มนี้



บัตรบันทึกความสำเร็จ (ก่อนฝึกสมาธิ)

วันที่

| |
|--|
| |
| |
| |

ทำไม่มั่นคงมีความสำคัญต่อคุณถึงขนาดต้องพยายาม

ถ้าคุณคิดว่าไม่สามารถทำสมาธิได้สม่ำเสมอ ลองให้คะแนน
 ความพยายามของคุณลงในช่องว่างข้างล่าง

| | |
|------------------|----------|
| การบรรลุผลสำเร็จ | คะแนนรวม |
| | |
| | |
| | |

บัตรบันทึกความสำเร็จ (หลังฝึกสมาธิ)

วันที่คุณทำสมาธิสำเร็จ

ใช้เวลาในการฝึกสมาธินานเท่าไร

| | |
|----|--|
| ใจ | |
| ใจ | |

ขั้นตอนไหนยากที่สุด?

ถ้าคุณคิดว่าไม่สามารถทำสมาธิได้สม่ำเสมอ

ก ความพยายาม เพศชาย/หญิง คะแนนรวม

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

คุณพอใจกับผลสำเร็จที่ได้จากการฝึกสมาธิหรือเปล่า?

ศูนย์วิทยพัชกร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| วันที่ฝึกสมาธิ | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรุดนามอกความรู้สึกที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
|----------------|----|-------|--|
| วันที่1 | | | |
| วันที่2 | | | |
| วันที่3 | | | |
| วันที่4 | | | |
| วันที่5 | | | |
| วันที่6 | | | |
| วันที่7 | | | |
| วันที่8 | | | |
| วันที่9 | | | |
| วันที่10 | | | |
| วันที่11 | | | |
| วันที่12 | | | |
| วันที่13 | | | |
| วันที่14 | | | |
| วันที่15 | | | |
| วันที่16 | | | |
| วันที่17 | | | |
| วันที่18 | | | |
| วันที่19 | | | |
| วันที่20 | | | |
| วันที่21 | | | |
| วันที่22 | | | |
| วันที่23 | | | |
| วันที่24 | | | |
| วันที่25 | | | |
| วันที่26 | | | |
| วันที่27 | | | |
| วันที่28 | | | |



เพื่อที่ฉันจะได้เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีความคิด
 บวก...ฉันจะ

1.....

.....

2.....

วิธีที่ 6 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง หลักกรรมและศาสนา

ถ้าฉันรู้ว่า “ฉันกำลังจะตาย” ฉันจะ.....

1.....

2.....

3.....

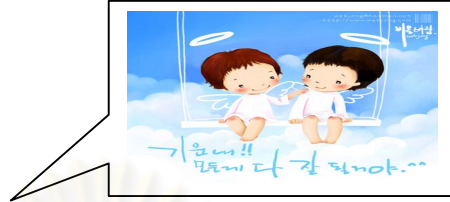
4.....

ความกลัวที่มากเกินไปจะคอยปกป้องเราจากความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมานเลย ตรงกันข้ามเพราะ
รากเหง้าของความทุกข์เหล่านั้นมาจากความกลัวภายในจิตใจเราเอง จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะ
ค่อยๆปรับเปลี่ยนความหวาดกลัวเป็นความสงบเย็นและอิสรภาพที่แท้จริง ซึ่งการเผชิญความตาย
อย่างสงบไม่ใช่เรื่องง่ายตายที่เราจะคิดและทำให้จิตสงบได้ในทันทีทันใด เพราะในทัศนะของเรา
ความตายเป็นสิ่งที่จะมาพรากเอาทุกอย่างที่รักและมีอยู่ไป ไม่มีอะไรที่เราจะยึดเอาไว้ได้อีกต่อไป
แม้แต่ร่างกายและตัวตนของเรา ดังนั้นเราจำต้องฝึกฝนและลงมือสร้างปัจจัยต่างๆที่เอื้อต่อความ
มั่นคงทางใจให้ถึงพร้อม อย่างไรก็ตามการตายอย่างสงบก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถของ
มนุษย์ทุกคน

โดยมีข้อแนะนำดังนี้ (ข้อมูล การอบรมเชิงปฏิบัติการเผชิญความตายอย่างสงบ เสริมศึกษาลัย,
2552)

1. ทำความเข้าใจและน้อมใจยอมรับความตายว่าเป็นจริงของชีวิตอย่างกล้าหาญ
2. ปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท
3. ฝึกฝนจิตให้ตั้งมั่นในความตระหนักรู้อยู่ทุกลมหายใจ
4. สร้างบรรยากาศของของความสงบและปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างใจเพื่อให้ความ
ตายที่จะมาถึงไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอีกต่อไป
5. ถือเป็นโอกาสทองในการพัฒนาทางจิตวิญญาณให้คลายความยึดมั่นทั้งปวงและแนว
แนวสู่ความแจ่มชัดในธรรมะขั้นสูงต่อไป

ต่อไปนี้เป็นวิธีการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญความตาย เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป เพียงแต่ท่าน หมั่นฝึกฝนทุกวัน ขอให้ท่านกรอกเครื่องหมาย ✓ ในตารางว่าท่านได้ทำหรือไม่ได้ทำ เพื่อเป็นการเตือนใจให้ท่านปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้ และระบายสึดาวแห่งความสำเร็จตามจำนวนที่ท่านคิดว่าเหมาะกับตัวท่าน



ประโยชน์ของการเผชิญความตายอย่างสงบ (การเจริญมรณสติ)

1. ทำให้เราคุ่นกับความตายมากขึ้น เมื่อความตายมาถึงเราสามารถรับมือได้ดีขึ้น
2. ช่วยให้เราเร่งขวนขวายทำในสิ่งที่เราชอบผัดผ่อน เพิกเฉยต่อสิ่งที่ควรทำ ไม่พลัดผ่อนสิ่งที่สำคัญในชีวิต เช่น การบอกรัก การทำความดี การดูแล การขอโทษ ขออภัย การทำในสิ่งที่ควรทำกับคนอื่น ทำให้จัดสรรเวลาในชีวิตดีขึ้น
3. ช่วยทำให้เราปล่อยวางในสิ่งที่เราชอบยึดติด เช่น ทรัพย์สินสมบัติ หรือสิ่งที่เราอยากครอบครอง ฝักใจที่จะปล่อยวางกับทั้งสิ่งดีและสิ่งที่ไม่ดี คนเราไม่ได้ยึดติดกับสิ่งที่เราชอบเท่านั้น แต่คนเรายังยึดติดกับสิ่งที่เราไม่ชอบด้วย เช่น ความโกรธ ขุ่นเคืองใจ หรือไม่ถือโทษโกรธเคืองกันมากเกินไป เรื่องสูญเสียไม่ได้ตั้งใจ เมื่อคิดถึงความตายทุกอย่างเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เมื่อเทียบกับเรื่องความตายที่จะเกิดขึ้น เงินหาย ทองหาย นอนไม่หลับ แต่เมื่อเทียบกับเรื่องความตายนี้คือทุกอย่างหายไหมด
4. เห็นคุณค่าของแต่ละวัน หรือปัจจุบัน เราจะใช้อย่างทะนุถนอม และมีค่ามากที่สุด ไม่ได้นึกถึงว่าเราจะต้องตายในอีกไม่ช้า แต่ต้องตั้งคำถามว่า แล้วเราจะทำอย่างไรต่อไป เราพร้อมหรือยังที่จะตาย จะเกิดการกระตือรือร้นขึ้นมา บางคนก่อนกินข้าวจะพูดว่า ขอบคุณที่ลูก และสามีที่กลับมาบ้าน ที่ยังเห็นลูกและสามีกลับมาบ้าน ขอขอบคุณโชคชะตาที่ทำให้ยังเห็นหน้าคนใกล้ชิดอยู่ เพราะไม่รู้ว่าวันไหนที่ไม่มีโอกาส เวลาที่มีเรื่องที่มีผลกระทบเรา เช่นเรื่องที่พลัดพราก ให้เราคิดว่า เป็นสัญญาณเตือนว่าอีกหน่อยเราจะเจอมากกว่านี้ ทั้งของหาย ความผิดหวัง เพราะฉะนั้นเราควรเตรียมตัวเตรียมใจมากกว่านี้ เวลาไปงานศพ หรือเยี่ยมผู้ป่วย ให้เราเตือนตนเองอยู่เสมอ เพราะความตายเป็นสุดยอดของการพลัดพราก ความตายเป็นเครื่องเตือนใจอย่างดี

วิธีเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ(การเจริญมรณสติ)

1. มีความรู้สึกถึงความพอเพียงในชีวิต อาจเริ่มจากการค่อย ๆ ตัด ไม่คิดไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น
2. ปฏิบัติทุกอย่างเป็น “หน้าที่” ฝึกที่จะตัด / ละวางสิ่งที่คุ้นเคย สิ่งของ (จะอยู่กับคน สิ่งของอย่างไร จะสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้อย่างไร สัมผัสแต่ไม่ผูกติด หรือเผื่อใจไว้บ้าง
3. ทำสิ่งที่ยังค้างคาใจ / สิ่งที่ยากทำโดยไม่เบียดเบียนคนอื่น และตัวเอง
4. นำบทภาวนาหมั่นน้อมนำในชีวิตประจำวัน พิจารณาถึงความตาย อาจฝึกทำก่อนนอนเพื่อให้เราหวนคิด ให้เราลดละบางสิ่งบางอย่าง แต่ไม่ควรทำแบบตามความเคยชิน
5. ใช้ชีวิตที่เคยเป็นมา ใช้ชีวิตที่มีความสุขตามกิเลสของเรา และไม่ประมาท ทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำที่เป็นสิ่งที่ดี และจำเป็นในชีวิต
6. หมั่นฝึกสติ ธรรมะความรู้ตัวทั่วพร้อม
7. ปรับความสัมพันธ์กับผู้รอบข้าง ให้ดีขึ้น ระมัดระวังมากขึ้น

ความสม่ำเสมอในเรื่องการฝึกเจริญมรณสติ หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จตามจำนวน ที่คิดว่าคุณควรจะได้รับ แล้วกรอกแบบฟอร์มนี้



| วันที่ฝึกเจริญมรณสติ | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ |
|----------------------|----|-------|--|
| วันที่1 | | | กรณียบอกความรู้สึกที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
| วันที่2 | | | |
| วันที่3 | | | |
| วันที่4 | | | |
| วันที่5 | | | |
| วันที่6 | | | |
| วันที่7 | | | |
| วันที่8 | | | |
| วันที่9 | | | |
| วันที่ฝึกเจริญมรณสติ | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรณียบอกความรู้สึกที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
| วันที่10 | | | |
| วันที่11 | | | |
| วันที่12 | | | |
| วันที่13 | | | |
| วันที่14 | | | |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| วันที่15 | | | |
| วันที่16 | | | |
| วันที่17 | | | |
| วันที่18 | | | |
| วันที่19 | | | |
| วันที่20 | | | |
| วันที่21 | | | |
| วันที่22 | | | |
| วันที่23 | | | |
| วันที่24 | | | |
| วันที่25 | | | |
| วันที่26 | | | |
| วันที่27 | | | |
| วันที่28 | | | |

เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง เตรียมพร้อมเพื่อเผชิญความตาย...ฉันจะ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีที่ 7 สิ่งที่ท่านต้องรู้

เรื่อง งานอดิเรก

การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เป็นงานอดิเรกช่วยทำให้คุณ.....

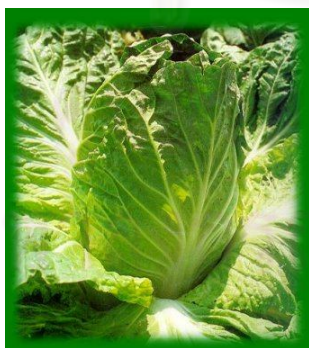
1.....

2.....

3.....

มีแปลงผักหรือดอกไม้เป็นของตนเองในสวนหลังบ้าน(101สิ่งที่คุณควรทำก่อนเป็นคนแก่ที่หน้าเปื้อน,2552)

ในการทำสวนนั้นมีประโยชน์หลายประการ หนึ่งคือ ได้อยู่กับธรรมชาติ ได้สูดอากาศสดชื่น ปล่อยให้มือคุณได้สัมผัสกับสิ่งสวยงามและเปราะบางบ้าง คุณสามารถปลูกดอกไม้เพื่อนำมาจัดช่อให้กับใครก็ได้ในวันที่มันออกดอกสพรั่ง การเรียนรู้เพื่ออยู่แบบพอเพียงอาจดูเหมือนไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะมากมายนัก เมื่อเรามีร้านค้าต่างๆมากมายหลายชนิดสำหรับเลือกซื้ออาหารต่างๆ แต่ถ้าวันหนึ่งคุณเกิดภาวะเศรษฐกิจตกสะเก็ดขึ้นมา คุณจะรู้สึกดีเป็นอย่างมากเมื่อคุณรู้วิธีปลูกพืชผักต่างๆสามารถช่วยให้คุณหายอดอยากได้ เพียงแต่ว่าคุณอาจต้องเรียนรู้ให้ตนเองชอบอาหารที่ทำจากผัก ก่อนที่คุณจะหวานเมลิ็ดพันธุ์ลงในแปลงสวนด้วยมือคุณเอง



เพื่อเตรียมพร้อมในการปลูกผัก เป็นงานอดิเรก มีข้อแนะนำดังนี้

1.ถ้าบ้านคุณไม่มีสวน ลองขอร้องใครสักคนที่คุณไม่รู้จักและเขาคนนั้นมีสวนอยู่ในบ้าน แบ่งพื้นที่

เล็กๆให้คุณได้ลองปลูกพืชผัก (บางที่ พวกเขาอาจช่วยเหลือคุณทำสวนก็ได้ !) หรือบางที่คุณอาจปลูกพืชผักโดยใช้รางปลูกที่สามารถแขวนไว้บนหน้าต่างของบ้านก็ได้นะ หรืออาจปลูกลงในกระถางก็ได้

2.คุณจะทำปลูกอะไรดีล่ะ? ดอกไม้ สมุนไพร ผลไม้ และผักหรือต้นไม้ ในกรณีที่คุณมีพื้นที่กว้างหรือสร้างสวนหินดีละ มันก็ทำให้พื้นที่ดูสวยดีและง่ายต่อการดูแลอีกนะ

3.ขอให้คุณแบ่งเขตแยกแปลงผักออกจากสวนของคุณโดยการปลูกต้นไม้หรืออื่นๆเป็นแนวกันไว้ แต่ถ้าคุณปลูกในกระถาง คุณอาจใช้วิธีตัดแต่งกิ่งใบให้มันดูสวยงาม บางครั้งอาจแต่งรูปร่างแปลกๆก็ได้

4.ปลูกอะไรก็ได้จากเมล็ดพันธุ์ เป็นคำแนะนำจากผู้เริ่มต้น และคำแนะนำต่างๆเหล่านี้คุณสามารถหาได้ตามอินเทอร์เน็ต www.bbc.co.uk/gardening/basics/techniques

มีแปลงผักหรือดอกไม้เป็นของตนเอง

หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสำเร็จแล้วให้เขียน

ดาวแห่งความสำเร็จ แล้วกรอกแบบฟอร์มนี้



ความสำเร็จ

วันที่คุณเริ่มเพาะปลูก

.....

แปลงเพาะปลูกของคุณอยู่ที่ไหน

ในสวน

กล่องแขวนหน้าต่าง

กระถางในสวน

ในสวนของคนอื่นที่รู้จัก

อื่นๆโปรดระบุ.....



ใช้เวลานานแค่ไหนที่คุณเริ่มเห็นรำไรถึงความเจริญเติบโตของมัน

.....เดือน.....สัปดาห์.....วัน

ส่วนไหนปรากฏให้คุณเห็นก่อน

แปลงผักของคุณเจริญเติบโตได้ดีแค่ไหน?



แย่



ดี



ดีมาก



สุดยอดเลยล่ะ

คุณทำสวนของคุณบ่อยแค่ไหน?

- สัปดาห์ละสองครั้ง
- สัปดาห์ละครั้ง
- เดือนละครั้ง
- เมื่อเวลาที่มีมากขึ้นได้

| |
|-----|
| ใช่ |
| ไม่ |

คุณเป็นคนดูแลสวนนั่นเองใช่หรือไม่?

ถ้าไม่มีใครช่วยคุณ

สิ่งที่คุณชอบที่สุดในแปลงผักนี้คืออะไร

แปลงผักของคุณถือเป็นส่วนที่ดีที่สุดในสวนหรือเปล่า?

| |
|-----|
| ใช่ |
| ไม่ |

ลงรายการของพันธุ์พืชที่คุณหว่านลงไปแปลงเกษตรของคุณในตารางข้างล่างนี้

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

เพื่อความสุขในการทำสวน.....นั้นจะ.....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



3.ขอเพลงให้ทางรายการเปิดให้ พร้อมระบุว่าขอมอบเพลงนี้กับใคร รายการโทรทัศน์บางแห่งเปิดให้ส่งข้อความสั้นๆไปขึ้นบนหน้าจอได้ ส่งข้อความถึงเพื่อนๆของคุณที่กำลังดูรายการอยู่ ไม่ก็ส่งถึงทุกคนในโลกไปเลย

4.บางรายการจะมีผู้ร่วมรายการจากที่บ้าน หรือมีละครสั้นๆเกี่ยวกับผู้คนที่ให้เขียนถึงรายการให้ทำเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง หรือเขียนถึงผู้จัดรายการว่าคุณสนใจทำงานและหาประสบการณ์ในการทำรายการโทรทัศน์ ซึ่งคุณอาจจะได้เข้าไปเป็นทีมงานเบื้องหลังของรายการ

5.ถ้ามีคนที่你不ชอบใจ(เช่น นักการเมือง) กำลังออกรายการสดและเปิดให้โทรศัพท์เข้าไปในรายการได้ คิดคำถามยิงประเด็นเด็ดๆ แล้วโทรศัพท์เข้าไปสอบถามออกอากาศเลย หรือคุณอาจจะได้คุยกับดาราที่ชื่นชอบที่คุณชื่นชอบ ให้พยายามคิดคำถามที่น่าสนใจและไม่เหมือนใคร เพื่อที่จะมีโอกาสมากกว่าคนอื่นที่แข่งกันโทรศัพท์เข้าไป

มีส่วนร่วมในเกมโชว์ทางโทรทัศน์
หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว
ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้



คุณมีส่วนร่วมใน... รายการโทรทัศน์ รายการวิทยุ

ชื่อรายการ?

วันที่คุณมีส่วนร่วม

วัน.....เดือน.....ปี.....

เป็นรายการสดหรือไม่ ใช่ ไม่ใช่

คุณได้มีส่วนร่วมนานแค่ไหน ชั่วโมง..... นาที..... วินาที

คุณเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างไร?

- ผู้เข้าชมในห้องอัดรายการ
- โทรศัพท์เข้าไปยังรายการ
- ตอบคำถาม/เล่นเกม/เข้าแข่งขัน
- เป็นแขกจากที่บ้าน
- ในข่าว
- อื่นๆโปรดระบุ.....



ถ้าเป็นโทรศัพท์เข้าไปยังรายการคุณได้คุยกับใคร?

คำถามของคุณคือ?

คำตอบที่ได้รับคือ?

ถ้าเป็นข่าว ข่าวนั้นเกี่ยวกับอะไร?

คุณถูกสัมภาษณ์หรือเปล่า

 ใช่

 ไม่ใช่

ถ้าใช่ คุณพอใจกับคำตอบที่ให้สัมภาษณ์ไปหรือไม่

 ใช่

 ไม่ใช่

ถ้าเป็นการตอบคำถาม เล่นเกม เข้าแข่งขันคุณต้องทำอะไรในรายการ?

คุณชนะหรือเปล่า

 ใช่

 ไม่ใช่

ถ้าใช่คุณได้อะไรเป็นรางวัล?

ถ้าเป็นแขกจากที่บ้านคุณทำอะไรบ้าง?

คุณให้คะแนนตัวเองกับการเป็นแขกจากที่บ้านเท่าไร?



ดีเยี่ยม

ดี

โอเค

แย

เลวร้าย



เพื่อให้มีประโยชน์ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ.....ฉันจะ

.....

1.....

2.....

-

วิธีที่ 9 สิ่งที่ท่านต้องรู้ เรื่อง การถ่ายทอดความรู้

คุณรู้ไหม...การได้สอนให้คนอื่น ได้รู้ในเรื่องที่เราถนัดและ
เชี่ยวชาญบ่อยๆ สามารถช่วยทำให้คุณ.....

1.....

2.....

3.....

เพื่อการ

ถ่ายทอดความรู้...การถ่ายทอดความรู้ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตเกิดประโยชน์แก่
ตนเองและคนอื่นต่อไป ส่วนหนึ่งของการถ่ายทอดที่ดีที่สุดคือการพูดจาสื่อสาร โดยการใช้น้ำเสียง
น้ำเสียง ซึ่งการพูดเป็นกระบวนการสื่อสารความคิดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง เชื่อว่ามีอำนาจ
มากที่สุดในโลก และเป็นสัญลักษณ์แห่งความเข้าใจระหว่างมนุษย์กับมนุษย์อีกด้วย การ
ฝึกฝนการพูดให้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ สามารถทำให้ท่านเป็นนักพูดที่ดีได้ ขอเชิญชวนให้ท่านมา
ฝึกพูด . ให้เพื่อนหรือคนที่บ้าน ฟัง ตามหลักการดังต่อไปนี้เงื่อนไข ไม่ว่าท่านจะทำการฝึกฝน
หรือไม่ในแต่ละวันขอให้ท่านทำเครื่องหมาย✓ในตารางในหน้าถัดไปว่าท่านได้ฝึกฝนการพูด
หรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองว่าต้องฝึกสม่ำเสมอ)



หลักการพูด

1. พูดแล้วเกิดภาพพจน์เข้าใจสถานการณ์
2. พูดจากใจจริง
3. พูดสุภาพไม่วัดอ่าง
4. มีความเชื่อมั่น ก่อความมั่นใจ
5. ไม่ทำให้ผู้ฟังเพลินแต่เฉพาะน้ำเสียง

ข้อเสนอแนะในการฝึกพูดเพื่อเป็นนักพูดที่ดี โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การวางแผนในการพูด อารมณ์ภาพ ต้องสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง บทดำเนินเรื่อง ต้องสามารถสร้างความสนใจให้ผู้ฟังติดตามเรื่องตลอด และบทสรุป สามารถสรุปประเด็นเพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์การพูด
2. จุดมุ่งหมายในการพูด ต้องดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง ต้องทำให้ผู้ฟังรู้สึกถึงความแน่วแน่ของท่าน
3. ต้องทำให้ผู้ฟังพอใจความต้องการ
4. ผู้ฟังต้องจินตนาการในสิ่งที่ผู้พูดพูดได้
5. ต้องชักจูงให้ผู้ฟังปฏิบัติตาม

หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว



ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้

ความสำเร็จ

| วัน เดือน ปีที่ฝึกพูด | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรุณาเขียนบอกสาเหตุที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
|-----------------------|----|-------|--|
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |

เพื่อที่ฉันจะเป็นนักพูดที่มีความสามารถในการถ่ายทอดสิ่งที่ฉันรู้...ฉัน

จะ.....

1.....

2.....



วิธีที่ 10 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ

คุณรู้ไหม?...การเขียนพินัยกรรมช่วยให้คุณ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ที่มีความรอบครอบในการใช้ชีวิตและคุณค่าของการมีชีวิตจะต้องมีการวางแผนเผื่ออนาคต ของชีวิตที่ไม่แน่นอน เมื่อท่านต้องเสียชีวิต การไม่เป็นภาระกับบุตรหลานหรือคนที่จะมาดูแลนั้น สามารถช่วยให้ท่านตายอย่างสงบไม่มีห่วงกังวล ไม่ทิ้งปัญหาภาระหนี้สินให้ผู้ดูแลอยู่เบื้องหลังได้รับความลำบาก การเขียนพินัยกรรมเตรียมไว้แต่เนิ่นๆ ถือเป็น การเตรียมตัวพร้อมไม่ประมาท กับการใช้ชีวิต ขอเชิญชวนให้ท่านเริ่มเขียนพินัยกรรมกันตั้งแต่วันนี้ตามแนวทางต่อไปนี้ (ป.ล.ไม่ว่าท่านทำหรือไม่ในแต่ละวัน ขอให้ทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้ทำในวันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองถึงความไม่ประมาทว่าต้องเริ่มทำแต่ เนิ่น ๆ)



พินัยกรรม คือ การแสดงเจตนา
กำหนดการเพื่อตายในเรื่อง
ทรัพย์สินของตนหรือในการต่างๆ
อันจะให้เกิดผลบังคับตาม
กฎหมายเมื่อตนตายไปแล้ว

ข้อแนะนำในการเขียนพินัยกรรม (คู่มือการเผชิญความตายอย่างสงบ ,2552)

1. เราจะจัดการกับทรัพย์สินเงินทองของเราอย่างไร
2. เราจะจัดการเกี่ยวกับคนใกล้ชิด พ่อ แม่ บุตร สัตว์เลี้ยง อย่างไร
3. เราจะให้จัดการเรื่องงานที่ยังค้างค้างอยู่ต่อไปอย่างไร
4. การรักษาเมื่ออยู่ในระยะสุดท้ายสิ่งที่ต้องการ / ไม่ต้องการให้กระทำ หากเราไม่สามารถสื่อสารหรือตัดสินใจเองได้
5. เมื่อเราตายแล้ว เราอยากให้จัดการร่างกาย อวัยวะ ของเราอย่างไร
6. เราอยากให้จัดงานศพเป็นแบบไหน
7. ใครเป็นคนที่ช่วยจัดการตามเจตนาธรรมณ์ ใน ๖ ข้อแรก (๒ หรือ ๓ คนที่ไว้วางใจที่สุด)

หลักเกณฑ์ของพินัยกรรมชนิดเขียนขึ้นเองทั้งฉบับ ดังนี้ (คู่มือการอบรมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ,2548)

- 1) ต้องทำเป็นหนังสือ และผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนด้วยลายมือตัวเองทั้งฉบับจะใช้วิธีพิมพ์ตีไม่ได้
- 2) ต้องลงวัน เดือน ปี ที่ทำพินัยกรรม
- 3) ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อ (ลายเซ็น) จะประทับตรา หรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือไม่ได้
- 4) ไม่ต้องมีพยาน
- 5) ถ้าหากมีการ ชูด ลบ แก้ไข ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อกำกับไว้

ตัวอย่าง พินัยกรรมแบบทำเป็นเอกสารเขียนทั้งฉบับ (คู่มือการอบรมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ,2548)

พินัยกรรม

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี

อยู่ที่.....ครอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

“ขอทำพินัยกรรมไว้เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้ว ให้แบ่งทรัพย์สินของข้าพเจ้าให้แก่บุคคลต่างดังต่อไปนี้

ข้อ 1. ที่ดินโฉนดเลขที่.....อยู่ที่ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....ให้ให้แก่.....

ข้อ 2. เงินสดที่ฝากไว้ที่ธนาคาร.....ให้ให้แก่หรือแบ่งให้แก่.....

ข้อ 3. เครื่องเพชร เครื่องทอง และ ฯลฯ.....ให้ให้แก่หรือแบ่งให้แก่.....

ข้อ 4. ทรัพย์สินมรดกนอกจากที่กล่าวมาแล้ว ให้ให้แก่หรือแบ่งให้แก่.....

ข้อ 5. ขอให้.....เป็นผู้จัดการศพของข้าพเจ้าโดยให้ยกเงินค่าทำศพไว้จำนวน.....บาท

(.....)

ข้อ 6. ให้.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้าเพื่อจัดการแบ่งปันทรัพย์สินมรดก ให้เป็นไปตามเจตนาของข้าพเจ้า


พินัยกรรมฉบับนี้ ข้าพเจ้าเขียนด้วยลายมือข้าพเจ้าทั้งฉบับ และได้ทำขึ้นไว้เป็น.....ฉบับมีข้อความถูกต้องตรงกัน

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม”

หมายเหตุ : 1) ผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนด้วยลายมือตัวเองทั้งฉบับ


2) ถ้าต้องการเขียนพินัยกรรมแบบง่าๆ โดยยกทรัพย์สินมรดกทั้งหมดให้คนๆ เดียว ก็ให้แก้ข้อความที่อยู่ในเครื่องหมายคำพูดเป็นข้อความต่อไปนี้ “ขอทำพินัยกรรมไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้วให้ทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมด ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่จะมีต่อไปในอนาคต ให้แก่.....แต่ผู้เดียว” ส่วนอื่นให้คงเดิมไว้

3) ถ้าต้องการให้พินัยกรรมข้างบนนี้เป็นพินัยกรรมแบบธรรมดา ก็ทำได้โดยเพิ่มข้อความในเครื่องหมายคำพูดของพินัยกรรมแบบธรรมดาในหน้าถัดไป ต่อท้ายพินัยกรรมฉบับข้างบนนี้

| | |
|---|---|
| หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้ |  ความสำเร็จ |
|---|---|

| วัน เดือน ปีที่เขียนพินัยกรรม | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรุณาเขียนบอกสาเหตุที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
|-------------------------------|----|-------|--|
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |
| วันที่ | | | |

พินัยกรรม.....เพื่อความไม่ประมาท.....ฉันจะ

1..... 

2.....

3.....

4.....

กรณีศึกษา ตั้งใครเป็นผู้จัดการมรดกดี ?

“ครอบครัวของ นางฉัตรแก้ว เศรษฐินีแห่งเมืองสระแก้ว เศรษฐีที่ดินและธุรกิจการค้ามากมายต้องสูญเสียแม่ผู้นำครอบครัวคนเดียวของตระกูล ส่วนพ่อนั้นเสียชีวิตไปก่อนหน้าแล้วเมื่อสองปีผ่านมา ครอบครัวนี้มีบุตรชายหญิงสี่คน ภายหลังมารดาเสียชีวิต นายฉัตรชัย บุตรชายคนโตทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัวไม่อาจโอนที่มรดกและเบิกเงินจากธนาคารได้ ทั้งสองแห่งปฏิเสธจนกว่าศาลจะมีคำสั่งแต่งตั้งผู้จัดการมรดก เขาจึงร้องศาลขอเป็นผู้จัดการมรดก แต่ไม่เป็นตามความคาดหมายเกิดเหตุขัดข้องในเรื่องนี้ ทั้งนี้เพราะว่าทายาทบางคนมีจิตพิ้นเพื่อนไม่สามารถจัดการมรดก ถูกพนักงานอัยการคัดค้านคำร้องขอให้ศาลตั้งผู้ร้อง ซึ่งเป็นทายาทคนหนึ่งของเจ้ามรดกเป็นผู้จัดการมรดก พนักงานอัยการผู้คัดค้านได้เสนอ นางฉัตรเงิน นักธุรกิจผู้เป็นน้องสาวผู้ตายและ นายปานใจ ญาติผู้ใหญ่ที่ตระกูลนี้เคารพนับถือเป็นผู้จัดการมรดกร่วม ศาลชั้นต้นมีคำสั่งตามนั้นศาลอุทธรณ์พิพากษายืน ผู้ร้องฎีกา ศาลฎีกาวินิจฉัยข้อกฎหมายว่า โดยได้หยิบยกปัญหาตามฎีกาของผู้ร้องว่าพนักงานอัยการมีอำนาจในการคัดค้านคำร้องขอเป็นผู้จัดการมรดกของผู้ร้องหรือไม่ และที่สำคัญคือมีอำนาจที่จะขอให้ตั้งบุคคลอื่นอีกสองคนซึ่งถือว่าไม่มีสิทธิรับมรดกของฉัตรแก้วเจ้ามรดกผู้เป็นมารดาของผู้ร้องขอให้เป็นผู้จัดการมรดกร่วมกับลูกชายเจ้ามรดกได้หรือไม่?

เฉลย

เมื่อเจ้ามรดกเสียชีวิตลง บรรดาลูกๆ สามีหรือภริยาของเจ้ามรดกและอาจรวมถึงพี่น้องหรือเครือญาติของเจ้ามรดกต่างคาดคิดว่าจะให้ผู้ใดเป็นผู้จัดการมรดกกันดี แน่แน่นอนประชุมทนายทโดยธรรมตกลงกันได้จะให้ใครเป็นผู้จัดการมรดกปัญหาหมดสิ้นไปเพราะหนึ่ง คงเหลือแต่การทำหน้าที่อันจำเป็นที่จะต้องรับผิดชอบต่อทายาทในเรื่องการแบ่งทรัพย์สินมรดกตามสิทธิหรือทำตามคำสั่งของเจ้ามรดกที่ถูกกำหนดไว้ในพินัยกรรม

ผู้จัดการมรดกจะทำอะไรโดยพลการไม่อาจกระทำได้ จะเอาแต่ใจตนเองก็ไม่อาจกระทำได้ จะแปลคำสั่งผิดเพี้ยนไปจากข้อความที่ระบุไว้ในพินัยกรรมที่ได้สั่งไว้ชัดเจนให้ต้องปฏิบัติตามนั้น ในทางกฎหมายให้ถือว่า "เพื่อให้การเป็นไปตามคำสั่งแจ้งชัดหรือโดยปริยายแห่งพินัยกรรม" นอก จากนั้นมีหน้าที่เพื่อจัดการมรดกโดยทั่วไป การร้องขอต่อศาลเพื่อจะตั้งบุคคลใดเป็นผู้จัดการมรดก สิ่งสำคัญที่จะไม่ต้องถูกคัดค้านจากบรรดาทายาทด้วยกันคือ ผู้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติไม่ต้องห้ามเป็นผู้จัดการมรดก ประเด็นปัญหาที่น่าคิดจึงอยู่ที่ว่าผู้จัดการมรดกจำเป็นหรือไม่ต้องเป็นทายาทโดยธรรมหรือเป็นผู้มีส่วนได้เสียในกองมรดก คำตอบคือไม่จำเป็นเสมอไป

เรื่องนี้ ศาลฎีกาได้หยิบยกประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1713 (2) มาพิเคราะห์ดูว่า ทายาทหรือผู้มีส่วนได้เสียหรือพนักงานอัยการจะร้องต่อศาลขอให้ตั้งผู้จัดการมรดกก็ได้ ในกรณีที่ผู้จัดการมรดกหรือทายาทไม่สามารถ หรือไม่เต็มใจที่จะจัดการ หรือมีเหตุขัดข้องในการจัดการหรือในการแบ่งปันมรดก ปรากฏตามคำร้องขอของผู้ร้องเองมีเหตุขัดข้องในการจัดการมรดก ดังกล่าวข้างต้นคือ เจ้าพนักงานที่ดินไม่ยอมจดทะเบียนที่ดินมีโฉนดมีชื่อเจ้ามรดกให้แก่ทายาทโดยธรรม ธนาคารไม่ยอมให้ถอนเงินที่เจ้ามรดกฝากไว้ จนกว่าจะมีผู้จัดการมรดกที่ศาลตั้งแล้วเท่านั้น ปรากฏจากคำคัดค้านของพนักงานอัยการว่าทายาทสองคนมีจิตฟั่นเฟือนไม่สามารถจัดการมรดกได้ ประกอบกับหลักกฎหมายมีว่า ผู้จัดการมรดกไม่จำเป็นต้องเป็นทายาทโดยธรรมหรือมีส่วนได้เสียในกองมรดก แต่ต้องมีคุณสมบัติไม่ต้องห้ามที่จะเป็นผู้จัดการมรดกได้ ไม่ปรากฏว่าบุคคลที่ถูกเสนอนั้นเป็นบุคคลต้องห้ามตามที่พนักงานอัยการผู้คัดค้านได้ใช้อำนาจขอเสนอให้ตั้งเป็นผู้จัดการมรดกของผู้ตาย พนักงานอัยการย่อมมีอำนาจคัดค้านผู้ร้องให้ศาลตั้งเป็นผู้จัดการมรดกแต่ผู้เดียว ฎีกาของผู้ร้องฟังไม่ขึ้น

ข้อมูล : เทียบเคียงคำพิพากษาศาลฎีกาที่ 724/ 2528 (รศ.พิศิษฐ์ ชวลาธวัช, หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2550 ปีที่ 30 ฉบับที่ 10745)

<http://www.elib-online.com/laws/familylegacy.html>

กรณีศึกษา... อ่างสิทธิครอบครองทรัพย์สินมรดก?

นายพิน เจ้าของร้านเครื่องเสียงอยู่แถวบ้านหม้อ ย่านใจกลางเมืองกรุงเทพฯ เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจภายหลังภริยาหนึ่งปีต่อมา มีบุตรชายหญิงสอง คนๆ หนึ่งชื่อ พรชัย ทำหน้าที่ช่วยพินด้านการตลาดขายส่งสินค้าให้ลูกค้าทั่วประเทศ อีกคนชื่อ เพ็ญ แต่งงานกับพ่อค้าในละแวกนั้น ทำหน้าที่ส่งสินค้า การเงิน และ ดูแลขายปลีกหน้าร้าน

ทรัพย์สินมรดกของนายพินมีทั้งเงินสดในธนาคาร อาคาร ร้านค้า และ ที่ดิน พรชัยเป็นผู้จัดการมรดกตามคำสั่งศาลภายหลังที่พ่อถึงแก่กรรม ได้ทำการแบ่งเงินสดให้แก่น้องสาวคนเดียว และที่ดินบางแปลงจนเป็นที่พอใจ ยกเว้นแต่ร้านขายเครื่องเสียง 2 คูหา

พรชัยได้จดทะเบียนรับโอนที่ดินมรดกของผู้ตายเป็นของตนเองแต่เพียงผู้เดียวไม่แบ่งปันแก่ทายาทอื่นคือเพ็ญซึ่งเป็นน้องสาวร่วมบิดามารดาเดียว

เพ็ญทวงสิทธิในฐานะเป็นทายาทโดยธรรมคนหนึ่งย่อมได้ส่วนแบ่งปันตามส่วนคนละครึ่งกับพี่ชาย พรชัยปฏิเสธที่จะแบ่งปันให้น้องสาวและอ้างว่าพ่อหรือผู้ตายได้ยกที่ดินที่เป็นร้านค้าสองห้องให้แก่เขา ตั้งแต่พ่อยังมีชีวิตอยู่ตัวพรชัยเองได้ทำหน้าที่บริหารดูแลร้านค้าครอบครองโดยสงบเปิดเผยด้วยเจตนา เป็นเจ้าของเป็นเวลากว่าสิบปีแล้ว

ภายหลังที่พ่อเสียชีวิตธุรกิจร้านค้าเครื่องเสียงดำเนินไปด้วยดี เพ็ญเพิ่งจะมาอ้างสิทธิภายหลังที่พ่อเสียชีวิตเกินกว่า 1 ปี ไม่เข้าใจว่าได้รับการยกแยะจากผู้หวังดีประสงค์ร้ายหรือเปล่าน้องสาวอ้างว่าเกรงใจพี่ชายแต่ครั้นเวลาผ่านไปนานพอสมควร จึงได้ทวงถาม และ ถามหลายครั้งแล้วแต่ได้รับการปฏิเสธจากพี่ชายอ้างว่าพ่อมอบร้านค้าให้เป็นกรรมสิทธิ์ของพรชัยแต่เพียงผู้เดียวขณะที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ พ่อเพียงแต่พูดถึงว่าหากพ่อเสียชีวิตให้ทั้งสองคนช่วยกันดูแลร้านค้าให้เจริญรุ่งเรือง อย่าทะเลาะกันธุรกิจจะเสียหาย

พรชัยยังคงยืนยันไม่แบ่งปันทรัพย์สินคือร้านค้าเครื่องเสียงตามที่เพ็ญน้องสาวทวงสิทธิ เพ็ญจำใจต้องฟ้องศาลให้ถอนพรชัยออกจากการเป็นผู้จัดการมรดก พรชัยให้การตามข้อเท็จจริงที่กล่าวข้างต้น คดีดังกล่าวต่อสู้กันถึงชั้นศาลฎีกา ท่านคิดว่าในกรณีนี้ ท่านจะอย่างไร

เฉลย

ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า : ทั้งสองฝ่ายเป็นพี่น้องบุตรของผู้ตายเจ้ามรดกหลังจากจำเลยได้เป็นผู้จัดการมรดกของผู้ตายตามคำสั่งศาลแล้ว ได้จดทะเบียนรับมรดกที่พิพาทเฉพาะส่วนของผู้ตาย มาเป็นของจำเลยแต่เพียงผู้เดียว คดีมีข้อวินิจฉัยว่ามีเหตุถอนจำเลยออกจากการเป็นผู้จัดการมรดกของผู้ตายหรือไม่

จำเลยฎีกาในปัญหาข้อกฎหมายว่า จำเลยได้กรรมสิทธิ์ที่พิพาทเพราะได้ครอบครองทรัพย์สินของเจ้ามรดกไว้โดยความสงบ และโดยเปิดเผยด้วยเจตนาเป็นเจ้าของติดต่อกันเป็นเวลา

สืบปีย่อมได้กรรมสิทธิ์ตามกฎหมายหรือไม่ และจำเลยในฐานะเป็นผู้จัดการมรดกของผู้ตายได้จดทะเบียนรับมรดกที่พิพาทมาเป็นของจำเลย แต่เพียงผู้เดียวเป็นการกระทำที่ชอบด้วยกฎหมายหรือไม่

เห็นว่า การวินิจฉัยปัญหาข้อกฎหมายดังกล่าว ศาลฎีกาจำต้องถือตามข้อเท็จจริงที่ศาลอุทธรณ์วินิจฉัยจากพยานหลักฐานในสำนวน

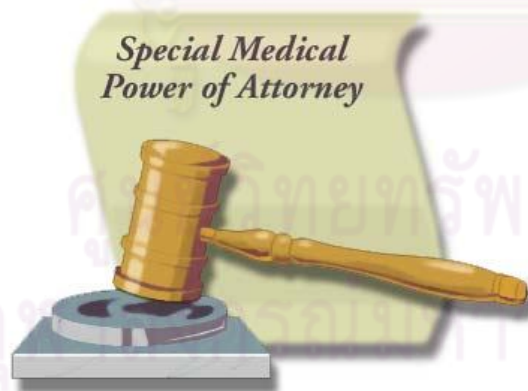
ศาลอุทธรณ์ฟังข้อเท็จจริงว่า ก่อนถึงแก่กรรมผู้ตายไม่ได้ยกที่พิพาทให้แก่จำเลย จำเลยครอบครองที่พิพาทต่อมาภายหลังจากที่ผู้ตายถึงแก่กรรมจึงเป็นการครอบครองแทนทายาทของผู้ตาย แม้จำเลยจะครอบครองมานานเกินกว่า 10 ปี ดังที่จำเลยฎีกาจำเลยก็ไม่ได้กรรมสิทธิ์ตามกฎหมาย

ส่วนจำเลยในฐานะเป็นผู้จัดการมรดกไปจดทะเบียนรับโอนที่พิพาทซึ่งเป็นทรัพย์มรดกของผู้ตาย มาเป็นของจำเลยแต่เพียงผู้เดียวโดยไม่แบ่งปันให้แก่ทายาทอื่นก็ถือไม่ได้ว่าเป็นการกระทำโดยชอบด้วยกฎหมาย ดังที่จำเลยฎีกาเช่นกัน

การกระทำได้กล่าวเป็นการละเลยไม่กระทำตามหน้าที่ของผู้จัดการมรดก คดีมีเหตุถอนจำเลยจากการเป็นผู้จัดการมรดกของผู้ตาย

ข้อมูล : เทียบเคียงคำพิพากษาฎีกาที่ 34142537(**รศ.พิศิษฐ์ ชวลาธวัช**, หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9716)

<http://www.elib-online.com/laws/familylegacy.html>



วิธีที่ 11 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้

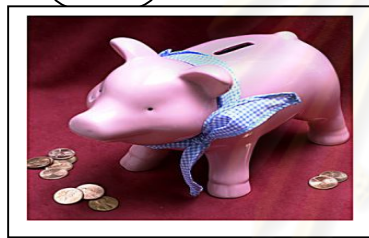
คุณรู้ไหม?.....การมีเงินออมมากๆช่วยคุณให้.....

1.....

2.....

3.....

4.....



การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข จะต้องมีการเตรียมตัวสำหรับการมีชีวิตที่สะดวกสบายในวัยชรา การออมเงิน และการรู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัดพอเพียง ซึ่งต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ขอเชิญให้ท่านมาออมเงินด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้ (ป.ล.ไม่ว่าท่านจะทำหรือไม่ในแต่ละวัน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไป ว่าท่านได้ทำการออมเงินวันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองว่าต้องทำการออมอย่างสม่ำเสมอ)



การออมเงินเท่าไร? จึงจะเพียงพอตอนแก่!!! (คู่มือการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ,2552) และข้อมูล เคล็ดลับ การออมเงิน การลงทุนและการใช้จ่าย จาก <http://financialopen.blogspot.com/>

คุณทราบหรือไม่ว่าขณะนี้คุณควรมีเงินออมเท่าไร เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณของตนเอง มีเงินใช้อย่างสบายๆ ในเรื่องนี้มีสูตรที่เป็นสากลและสามารถคำนวณได้ง่ายๆ คือ



$1/10 \times \text{อายุ} \times \text{เงินได้ทั้งปี}$

ตัวอย่าง

ถ้าขณะนี้คุณอายุ 25 ปี และได้รับเงินเดือนๆละ 10,000 บาท ดังนั้นในเวลานี้คุณควรมีเงินออมประมาณ 300,000 บาท ($1/10 \times 25 \times 10,000 \times 12$)

1. หากใครยังมีเงินอมน้อยกว่าที่คำนวณได้ต้องรีบออมเข้าธนาคารถ้ามีเงินฝากธนาคารก็จะได้ออกเบี้ยเป็นรายรับที่งอกเงยขึ้นมา
2. ถ้ามีหุ้น จะได้กำไรหรือขาดทุนจากหุ้นมาน้อยเพียงใด
3. ถ้ามีที่ดิน โอกาสที่ดินจะสูงค่ามีเพียงใด นำจะสูงขึ้นสักเท่าใด และโอกาสที่จะขายได้ในราคาที่ต้องการ
4. เรามาดูเรื่องรายได้ที่เพิ่มพูนขึ้นก่อนผลประโยชน์ที่ทรัพย์สินที่มีอยู่แล้วช่วยสร้างให้ทำให้เงินออมในมือสูงขึ้นได้ ซึ่งมีประโยชน์มากมายหลายประการทีเดียว คือ
 - 4.1 จะมีส่วนไปช่วยให้การออมในปีต่อไปลดลงได้ เพราะเงินได้ช่วยทำงานเพิ่มพูนรายได้ให้อยู่ในสูตรได้ง่ายขึ้นมาก
 - 4.2 ถ้าผู้ใดยังอยากจะทำเงินแต่ละเดือนในจำนวนที่เท่าๆ กันอยู่ต่อไปอย่างเดิม ผู้นั้นก็จะมีเงินออมมากขึ้นไปกว่าเดิม อันทำให้ความมั่นคงในอนาคตยิ่งสูงขึ้น และหากว่าอยากจะทำเงินไปทำอะไรอื่นไม่ว่าจะลงทุน หรือว่าใช้เพื่อความสะดวกสบายในชีวิตก็สามารถทำได้ใช้เงินได้คล่องมือขึ้น
 - 4.3 ถ้าสามารถทำให้เงินออมงอกเงยขึ้นได้อย่างมาก หลังจากเกษียณแล้วก็จะทำให้ผู้นั้นสามารถมีเงินใช้ต่อเดือนได้สูงขึ้น กินดีอยู่ดีขึ้น และไม่ต้องกังวลนักกับเงินเพื่อทำให้เงินเล็กน้อย
 - 4.4 ถ้าไม่ใช้มากขึ้น ผู้นั้นก็จะใช้เงินได้นานขึ้น ถ้าอายุยืนกว่าที่คาดไว้ ก็ไม่เป็นภาระทางการเงินต่อผู้อื่น หรือหากว่าล่วงลับไปก่อนก็มีมรดกไว้ให้ผู้ที่ยังอยู่ได้อีกด้วยมีมากน้อยเพียงใด

5 ขั้นตอนสู่การมีเงินไว้ใช้สอยอย่างสบายๆ หลังเกษียณอายุ

ขั้นที่ 1 ต้องมีเงินออมประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ

ช่วงเวลาที่ต้องการใช้เงินอย่างฉุกเฉิน

ขั้นที่ 2 จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดและหนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิตก่อน

ขั้นที่ 3 ทำประกันชีวิต เพื่อป้องกันความเสี่ยงให้กับตัวคุณและครอบครัวของคุณ

ขั้นที่ 4 ร่วมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่างๆ สำหรับวัยเกษียณ หรือทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

ขั้นที่ 5 ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ

ขั้นที่ 6 นำเงินที่เหลือจาก 5 ขั้นแรก และจากค่าใช้จ่ายประจำไปลงทุนเพื่อเพิ่มรายได้ให้สูงขึ้นการก้าวอย่างเพียง 6 ขั้นนี้ คุณก็สามารถจัดสรรรายได้สำหรับอนาคตและเป็นจุดเริ่มต้นสู่การเป็นผู้มีเงินใช้สบายๆ

ต้องออมเท่าไร...จึงจะมีใช้สบายๆ.....ในวัยเกษียณ

| เริ่มต้นออมเมื่ออายุ | จำนวนที่ต้องออมต่อเดือน |
|----------------------|-------------------------|
| 30 | 10% ของรายได้ต่อเดือน |
| 40 | 20% ของรายได้ต่อเดือน |
| 50 | 50% ของรายได้ต่อเดือน |
| 55 | 80% ของรายได้ต่อเดือน |

หลังจากวันเกษียณอายุงานแล้ว คุณจะต้องมีเงินใช้ประมาณ 70% ของรายได้เดือนสุดท้าย



หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว
ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้

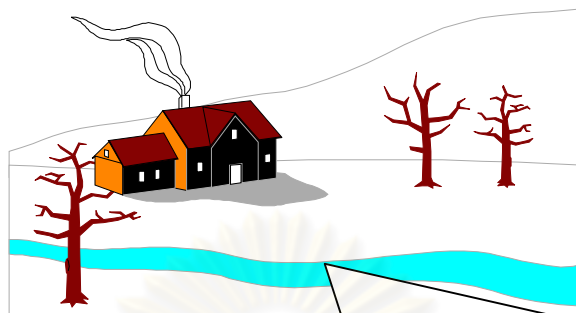


| วัน เดือน ปี ที่ออมเงิน | ทำ | ไม่ทำ | หมายเหตุ กรุณาเขียนบอกสาเหตุที่ได้ทำและไม่ได้ทำ |
|-------------------------|----|-------|--|
| วันที่1 | | | |
| วันที่2 | | | |
| วันที่3 | | | |
| วันที่4 | | | |
| วันที่5 | | | |
| วันที่6 | | | |
| วันที่7 | | | |
| วันที่8 | | | |
| วันที่9 | | | |
| วันที่10 | | | |
| วันที่11 | | | |
| วันที่12 | | | |
| วันที่13 | | | |
| วันที่14 | | | |
| วันที่15 | | | |
| วันที่16 | | | |
| วันที่17 | | | |
| วันที่18 | | | |
| วันที่19 | | | |
| วันที่20 | | | |
| วันที่21 | | | |
| วันที่22 | | | |
| วันที่23 | | | |
| วันที่24 | | | |
| วันที่25 | | | |
| วันที่26 | | | |
| วันที่27 | | | |
| วันที่28 | | | |

เพื่อให้ฉันมีเงินออม มากๆ....ฉันจะ.....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

วิธีที่ 12 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ



คุณรู้ไหม?...การสร้างและจัดบ้านเพื่อเตรียมไว้ยู่ตอนสูงอายุ...ช่วยทำให้....

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ตามธรรมชาติ เมื่อบุคคลอายุมากขึ้น ย่อมมีการเสื่อมสภาพ ของอวัยวะต่างๆ ที่คอยควบคุมการทำงานของร่างกายไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การเดิน การทรงตัว ล้วนแล้วแต่มีส่วนทำให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ซึ่งอุบัติเหตุที่เกิดมักนำไปสู่ความพิการ และเสียชีวิตได้ในที่สุด การเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพ การจัดเตรียมสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยให้เหมาะสมแต่เนิ่นๆ จะช่วย ลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา และทำให้มีชีวิตรอยมีความสุข ขอเชิญชวนให้ท่านที่ต้องการเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความสุขปราศจากอุบัติเหตุ มาเตรียมวางแผน จัดสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยกัน ตามข้อแนะนำ ต่อไปนี้ (หมายเหตุ :ไม่ว่าท่านได้วางแผนหรือไม่ในแต่ละวัน ขอให้ทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้เตรียมวางแผนในวันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองว่าต้องวางแผนแต่เนิ่นๆ)



คำแนะนำในการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

(คู่มือการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, 2552)

- 1. ตัวบ้าน** เป็นบ้านชั้นเดียว หรือห้องนอนอยู่ชั้นล่างของบ้านทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอกไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ (step) ไม่ควรจะมีธรณีประตูถ้าจำเป็นต้องมีบันได ลูกตั้งบันไดควรสูง 12-15 ซม. และลูกนอนควรกว้าง 30-35 ซม. ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโล่งพื้นไม้ลิ้นวัสดุก่อสร้างดีเหมาะสมกับสภาพอากาศ และทนทานมีการไหลเวียนและระบายอากาศดีมีแสงสว่างธรรมชาติและไฟฟ้าที่เพียงพอมีระบบป้องกันเพลิงไหม้ที่ดีสะดวกในการบำรุงรักษามีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ หรือทำกิจกรรมเบาๆ ได้ต้นไม้หรือพืชพันธุ์ต่างๆ เป็นประเภทไม้ดอก หรือไม้ที่มีกลิ่นหอม (หลีกเลี่ยงไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง) รั้วบ้านโปร่ง เพื่อนบ้านสามารถมองเห็นเข้ามาได้ และสามารถมองเห็นจากภายในบ้านได้ระดับภายในบ้านไม่ควรสูงเกินจากระดับถนนด้านหน้า 30 ซม. และไม่ควรต่ำกว่าถนนระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่จอดรถ หรือประตูบ้านอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่ายมีหลังคาคลุมแดดฝนตั้งแต่ประตูรั้ว
- 2. ห้องนอน** มีความเป็นส่วนตัวมากที่สุดไม่ควรใหญ่ หรือเล็กเกินไป ประมาณ 12-16 ตารางเมตร ไม่รวมห้องน้ำควรที่จะเป็นห้องที่ส่งเสริมกำลังใจและให้ความหวังหน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ภายนอกเพียงควรที่จะเคลื่อนย้ายได้ในบางโอกาส และไม่ควรอยู่ในมุมใดมุมหนึ่งผู้ที่อยู่เป็นคู่ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ เตียงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำมีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือมีพื้นที่เก็บของเพียงพอมีส่วนแต่งตัว มีตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้งและกระจก (การส่องกระจกดูตัวเองจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น โดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตัวเอง) หัวเตียงควรมีโทรทัศน์ และสัญญาณฉุกเฉิน
- 3. ห้องน้ำ** มีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำมีราวจับจากภายนอกห้อง เช่น บริเวณห้องนอน หรือห้องรับแขก ที่ต่อเนื่องมาที่ห้องน้ำได้เฉพาะตรงฝักบัวและที่อาบน้ำ ควรมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำประตูห้องน้ำควรเป็นแบบที่เปิดให้คนอื่นสามารถเข้าไปได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุห้องน้ำควรมีความกว้างประมาณ 1.50-2.00 เมตร (ไม่กว้างและไม่แคบเกินไป) พื้นผิวไม่ควรลื่นมีพื้นที่ว่างภายในห้องส่วนมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร
- 4. ห้องครัว** อ่างล้างมือควรเป็นแบบคู่ด้านล่างของอ่างล้างมือควรมีพื้นที่สำหรับรถเข็นเตาตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุมทึบและตู้ต่างๆ อยู่ในระดับที่ไม่สูงและไม่ต่ำเกินไปมีระบบระบายอากาศดีมีมุมนั่งรับประทานอาหาร
- 5. ห้องรับแขก พักผ่อน** ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวางมีพื้นที่นั่งจะมีกิจกรรมต่างๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น สันทนาการและบันเทิง ฯลฯ การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์พูดคุยกันได้

6. **ก๊อกรน้ำ** ถ้ามีระบบน้ำร้อน ควรปรับเป็นระบบน้ำอุ่นหิวเดียวผสมเพื่อป้องกันน้ำร้อนลวกก๊อกรน้ำและอุปกรณ์ควรเป็นชนิดกันโยก
7. **ระบบไฟฟ้า** ติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติ กรณีไฟฟ้าลัดวงจรมีระบบไฟฟ้าแสงสว่างฉุกเฉิน บริเวณห้องนอน ห้องรับแขก และทางเข้าบ้าน
8. **ระบบสุขาภิบาล** ท่อทั้งบ้านมีการระบายน้ำที่ดี ไม่มีท่อมขัง มีระบบถักน้ำสำรอง (ใต้ดินหรือหลังคา)
9. **สวิตช์** สูงไม่เกิน 90 เซนติเมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการเอื้อมสวิตช์ใหญ่ และมีแสงตอนปิดสวิตช์ สวิตช์สามารถเปิดปิดได้ในระยะเอื้อมถึงจากเตียงนอน
10. **สวิตช์ – ปลั๊กไฟ** สูงจากพื้นอย่างน้อย 45 เซนติเมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มมีสวิตช์สำหรับปิด-เปิดปลั๊ก
11. **มือจับ** เป็นแบบคันโยกขนาดใหญ่ จับง่าย ไม่ควรใช้ลูกบิดตู้เสื้อผ้าควรเป็นประตูแบบเลื่อน
12. **หน้าต่าง** ไม่ควรสูงเกินไป ทำให้สามารถมองเห็นวิวภายนอกได้ง่ายการปิด - เปิด ไม่ควรฉีดหรือลื่นเกินไปหากมีเหล็กดัดควรมีช่องที่สามารถเปิดได้ง่ายยามฉุกเฉินมีมุ้งลวดที่สามารถกันแมลงได้ และสามารถถอดมาทำความสะอาดได้กระจกที่สามารถเอื้อมถึงควรเป็นกระจกนิรภัย (Laminated safety glass) กรณีที่ลูกพับเป็นกระจกให้ติดเครื่องหมายหรือแถบสีที่สังเกตเห็นได้ชัดมีหลังคาหรือส่วนที่ยื่นที่กันแดดกันฝนได้ดี
13. **ประตู** มีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เพื่อให้ล้อเข็นผ่านได้สะดวก ประตูควรเป็นแบบผลักเปิดออกได้ง่ายห้ามติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง
14. **แสงไฟ** ควรมีแสงไฟจากภายนอกสอดเข้ามาในกรณีที่ไฟในบ้านเสียเพื่อช่วยในการมองเห็นของผู้สูงอายุ ส่วนต่อเนื่องของอุปกรณ์และส่วนของอาคารนั้นอย่างเด่นชัด ทางเดิน ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอไปตลอดทาง และมีราวสำหรับจับที่สามารถเห็นได้ชัดเจน
15. **เครื่องเรือน (เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เตียง)** เก้าอี้ และเตียง มีระดับที่ไม่สูงและต่ำเกินไป ควรสูงจากพื้นประมาณ 40-45 ซม. วัสดุรองพื้นหรือเบาะ ควรมีความแข็ง ไม่อ่อนเกินไปสามารถทำความสะอาดได้ง่าย
16. **ทางลาด** พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาด ต้องเรียบไม่สะดุด ความกว้างสุทธิกว้าง 90-150 ซม. มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ว่างยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม. ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1 : 12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตรทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกันให้ยกขอบสูงจากพื้นผิวของทางลาดไม่น้อยกว่า 50 ซม. และมีราวกันตกทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน
17. **ราวจับ** ทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับและไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 ซม. สูงจากพื้นทางลาด 80-90 ซม. ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.

หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว
ให้ระบายสีดาวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้



วันที่คุณเริ่มปรับปรุงบ้าน เพื่อเตรียมการสู่วัยสูงอายุ

วัน.....เดือน.....ปี

คุณได้ตรวจสอบสภาพบ้านของคุณทุกวันหรือไม่ เพราะอะไร

- 1.....
- 2.....
- 3.....

คุณได้ปรับปรุงต่อเติมส่วนไหนของบ้าน?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

อะไรที่คุณพอใจมากที่สุดหลังปรับปรุงบ้านและสิ่งแวดล้อม?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ถ้ายังไม่ได้ปรับปรุงบ้าน เป็นเพราะอะไร

- 1.....
- 2.....
- 3.....

เพื่อให้ฉันมีที่อยู่อาศัยที่สะอาด โปร่งสบาย และปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ตอนสูงอายุ.

ฉันจะ.....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

วิธีที่ 13 สิ่งที่ท่านต้องรู้
เรื่อง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

คุณรู้ไหม?.....คอมพิวเตอร์สามารถช่วยทำให้.....

1.....

2.....

3.....



การเป็นผู้สูงอายุไม่ได้หมายความว่า จะต้องหยุดการรับรู้ หรือหยุดการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์กับตนเองหรือช่วยแก้ปัญหาที่ตนเองประสบได้ในทันที นั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีความสุข ที่สามารถช่วยเหลือตนเองและเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ด้วยนั้น การใช้คอมพิวเตอร์ในการ หาข้อมูล ติดต่อสื่อสารเพื่อขอและให้คำแนะนำ กับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ด้วยกัน การฝึกฝนใช้คอมพิวเตอร์อย่างสม่ำเสมอ ตามข้อแนะนำต่อไป นี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่นอกจากจะสร้างความชำนาญให้แก่ผู้ฝึกในการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วยังช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน อีกด้วย (หมายเหตุ ไม่ว่าจะท่านเล่นคอมพิวเตอร์หรือไม่ในแต่ละวัน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย✓ในตารางหน้าถัดไปว่าท่านได้เล่นคอมพิวเตอร์วันนั้นหรือไม่ จะได้ช่วยเตือนใจตัวเองว่าต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ)



ข้อเสนอแนะในการเล่นเกมนิวเกมคอมพิวเตอร์(คู่มือ101สิ่งที่ควรทำก่อนเป็นคนแก่ที่น่าเบื่อ,2552)

1. เล่นให้จบเกมโดยห้ามขอให้ใครช่วยเด็ดขาด เพราะคุณจะรู้สึกดีถ้า คุณสามารถเอาชนะได้ด้วยตัวของคุณเอง ดังนั้น พยายาม...อย่าโกงนะ!
2. ถ้าคุณสามารถเซฟเกมเก็บไว้ได้แล้วล่ะก็ จงใช้การเซฟด้วยความฉลาดนะ เช่น เซฟเกมก็ต่อเมื่อคุณมีพลังงานเหลืออยู่มาก หรือตอนที่คุณกำลังจะเผชิญกับฉากที่ยาก และพอคุณเล่นผ่านฉากนั้นไปแล้วและยังมีพลังงานเหลือที่จะเล่นต่อ ก็ให้เซฟเก็บไว้ทันที ซึ่งจะเซฟได้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับเกมแต่ละเกม
3. เพื่อให้คุณมีพลังงานและพลังใจในการเล่นเกมต่อไป ควรจะหยุดพักเป็นระยะๆ โดยลุกขึ้นเดินเหยียดแข้งเหยียดขาทุกๆ 20 นาที เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวในท่าเดิมซ้ำซาก หรือเกิดภาวะอุดตันในกระแสเลือดได้ ซึ่งจะเกิดกับกล้ามเนื้อมือ แขน และหัวไหล่ โดยจะมีอาการเจ็บอย่างรุนแรง ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณนั้นมีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ กันตลอดเวลา

เล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้จบ

หากคุณทำสิ่งที่ควรทำสิ่งนี้สำเร็จแล้ว

ให้ระบบฮีตวแห่งความสำเร็จ และกรอกแบบฟอร์มนี้



ความสำเร็จ

คุณเคยเล่นเกมอะไรมาบ้าง

วันที่และเวลาที่คุณเล่นจนจบ

 :

วันที่และเวลาที่คุณเริ่มเล่นเกม

:

คุณใช้เวลาเล่นเกมทั้งหมดเท่าไร?

 : : :

เขียนคะแนนที่คุณเล่นได้ลงที่นี่

เกมที่คุณเล่นเป็นแบบไหน?

ผจญภัย

ทำไมคุณถึงโกง?

เป็นฉากสนุกสนาน

สงคราม/การต่อสู้

คุณใช้วิธีใดในการโกง

ไฟและกระดาน

กีฬาการ/แข่งความเร็ว

อื่นๆ

ถ้าเลือกอื่นๆ กรุณา ระบุ

เกมที่คุณเล่นมีกี่ระดับ?

เล็กเล่นยากหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

คุณเลือกระดับความยากในการเล่นหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

ถ้าเลือกคุณเลือกระดับใด?

เกมที่คุณเล่นมีระดับความยากในการเล่นหรือไม่?

เคยมีใครบอกคุณไหมว่าคุณเล่นเกมมากเกินไป? ใช่ ไม่ใช่

★ ★ ★ ★ ★
ง่ายที่สุด ค่อนข้างยาก ยาก ยากมาก ยากสุดๆ

เกมนี้เล่นให้จบยากไหม? ใช่ ไม่ใช่

คุณให้คะแนนเกมที่คุณเล่นอย่างไร
★ ★ ★ ★ ★
แย่มาก พอใช้ ได้ดี ดีมาก ยอดเยี่ยม

คุณเล่นโกงหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

| วัน เดือน ปี | เล่นเกม | ไม่เล่นเกม | หมายเหตุ กรุณาเขียนบอกสาเหตุที่ได้เล่นและไม่ได้เล่นเกม |
|--------------|---------|------------|---|
| วันที่1 | | | |
| วันที่2 | | | |
| วันที่3 | | | |
| วันที่4 | | | |
| วันที่5 | | | |
| วันที่6 | | | |
| วันที่7 | | | |
| วันที่8 | | | |
| วันที่9 | | | |
| วันที่10 | | | |
| วันที่11 | | | |
| วันที่12 | | | |
| วันที่13 | | | |
| วันที่14 | | | |
| วันที่15 | | | |
| วันที่16 | | | |
| วันที่17 | | | |
| วันที่18 | | | |
| วันที่19 | | | |
| วันที่20 | | | |
| วันที่21 | | | |
| วันที่22 | | | |

| วัน เดือน ปี | เล่นเกม | ไม่เล่นเกม | หมายเหตุ กรุณาเขียนบอกสาเหตุที่เล่นได้และไม่ได้เล่นเกม |
|--------------|---------|------------|---|
| วันที่23 | | | |
| วันที่24 | | | |
| วันที่25 | | | |
| วันที่26 | | | |
| วันที่27 | | | |
| วันที่28 | | | |

เพื่อให้ฉันสามารถเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้อย่างสนุกสนาน... ฉันจะ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 1 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล
แบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ (โปรดระบุ).....ปี
3. สถานภาพสมรส โสด สมรส/(คู่)
 หม้าย หย่าร้าง
4. สถานภาพการอยู่ในครอบครัว หัวหน้าครอบครัว สมาชิก/ภรรยาหัวหน้าครอบครัว
 บิดามารดา/หัวหน้าครอบครัว
 ญาติ ผู้อยู่อาศัย
5. ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผล

1. แบบทดสอบมีจำนวน 20 ข้อ
2. ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ ให้ท่านอ่านคำถามแต่ละข้อแล้วพิจารณาคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น
3. ให้ทำเครื่องหมาย(X) ทับตัวอักษรที่ท่านเห็นว่าถูกต้องลงในกระดาษคำตอบเท่านั้น

ตัวอย่าง

ข้อ 00 ประเทศไทยแบ่งออกเป็นกี่ภาค

ก. 2 ข. 3 ค. 4 ง. 5

ถ้าท่านเลือกข้อ ค. ให้ท่านทำเครื่องหมายกากบาท(X)ทับตัวอักษร ลงในกระดาษคำตอบ

ข้อ 00 ก ข ค ง

1. เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจเมื่ออายุเท่าไร

- ก. 20 ปี
ข. 25 ปี
ค. 40 ปี
ง. 60 ปี

2. ทำไมบางคนอายุมากแต่ยังดูอ่อนเยาว์อยู่
 - ก. ลักษณะทางพันธุกรรม ได้แก่ลักษณะสีผม โครงสร้างของใบหน้า ลักษณะผิวหนังที่เสื่อมช้า
 - ข. การเจริญเติบโตในวัยเด็ก ได้รับอาหาร ออกกำลังกายและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
 - ค. การใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาว เช่นการออกกำลังกาย การไม่ใช้สารเสพติด
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. กิจกรรมอะไรที่ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ
 - ก. ดื่มน้ำมากๆ
 - ข. การนอนกลางวัน
 - ค. ดื่มเหล้า
 - ง. ออกกำลังกาย
4. ต้นไม้ต้องการปุ๋ยเหมือนคนต้องการอะไร
 - ก. ไชมัน
 - ข. เหลือแร่
 - ค. โปรตีน
 - ง. คาร์โบไฮเดรต
5. ข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากการขาดธาตุแคลเซียม
 - ก. โรคฟันผุ
 - ข. โรคเบาหวาน
 - ค. โรคกระดูก
 - ง. โรคเลือดออกตามไรฟัน
6. ช่วงเวลาที่ควรออกกำลังกายดีที่สุดคือข้อใด
 - ก. ตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า
 - ข. ตอนเช้าหลังรับประทานอาหารเช้า
 - ค. ตอนเย็นก่อนรับประทานอาหารเช้า 2 ชั่วโมง
 - ง. ตอนเย็นหลังรับประทานอาหารเช้า 2 ชั่วโมง
7. ข้อใดคือปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวต่อปัญหาของผู้สูงอายุ
 - ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - ข. ขาดความมั่นคงทางจิตใจ
 - ค. ความวิตกกังวล
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. ก่อนทำสมาธิควรปฏิบัติตัวอย่างไร
 - ก. งดอาหารเพราะจะทำให้ง่วงนอน
 - ข. ชำระร่างกายให้สะอาด สวมใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย
 - ค. ควรทำหลังออกกำลังกาย เพราะจะรู้สึกสบาย
 - ง. ทำได้ทุกๆเวลา แล้วแต่เราว่างหรือสะดวก

9. ข้อใดถูกสำหรับงานอดิเรก
- กิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขและเฟลิดเฟลิน
 - กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างก่อให้เกิดรายได้
 - กิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข
 - ถูกทุกข้อ
10. เหตุใดจึงต้องจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- เพื่อให้เกิดการยอมรับกันและกันในสังคม
 - เพื่อค้นหาผู้นำในสังคม
 - เพื่อลดภาระในการเลี้ยงดูของลูกหลาน
 - เพื่อหางบประมาณ จากภาครัฐ
11. ข้อใดคือกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- เล่นกีฬาเพาะกาย
 - ชอบเดินป่าและปีนเขา
 - ชอบว่ายน้ำ เป็นเวลานานๆ
 - ออกกำลังกาย โดยการเดินทุกๆเช้า
12. ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญในการมีทักษะเข้าร่วมกิจกรรม
- เป็นคนยึดติดในอดีตที่เคยยิ่งใหญ่ของตนเอง
 - แสดงออกซึ่งการช่วยเหลือ กันและกันเสมอ
 - ความเป็นผู้นำในทุกๆเรื่อง
 - ชอบบริจาคทุกครั้งที่มีการเรียกขอ
13. วิทยากรที่ดีมีลักษณะอย่างไร
- ต้องพูดเก่ง
 - แต่งตัวดี เหมาะสมฐานะ
 - สามารถถ่ายทอดสิ่งที่รู้มา ให้คนฟังเข้าใจง่าย
 - พูดได้หลายภาษา
14. สิ่งที่ไม่ควรพูดอย่างยิ่งในการบรรยาย
- ยกย่องคนเก่งกว่า
 - ตอกย้ำคนที่ให้คำตอบที่ผิด
 - ชื่นชมตัวเองบ่อยๆ
 - ข้อ ข และ ค ถูกที่สุด

15. ผู้ทำพินัยกรรมต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง
- ต้องเป็นบุคคลธรรมดา นิติบุคคลจะทำพินัยกรรมไม่ได้
 - ต้องเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป
 - ต้องไม่เป็นคนวิกลจริต และพิสูจน์ได้ว่าไม่วิกลจริตอยู่ในขณะที่ทำพินัยกรรม
 - ถูกทุกข้อ
16. การคำนวณการออมเงินเพื่อให้มีเงินใช้หลังเกษียณ
- $1/10 \times \text{อายุ} \times \text{เงินได้ทั้งปี}$
 - $25 \times \text{อายุ} \times \text{เงินเดือนปัจจุบัน}$
 - $50 \times \text{อายุ} \times \text{เงินเดือนตอนอายุ 60 ปี}$
 - ถูกทุกข้อ
17. ต้องออมเงินเท่าไร จึงจะมีเงินใช้ในวัยเกษียณ
- อายุ 30 ปี ออม 10% ของรายได้ต่อเดือน
 - อายุ 40 ปี ออม 20% ของรายได้ต่อเดือน
 - ถูกทั้งข้อ ก และ ข
 - ผิดทั้งข้อ ก และ ข
18. ที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- บ้านสองชั้น
 - บ้านสวน
 - บ้านชั้นเดียว
 - บ้านเล่นระดับ
19. ปัญหาทางกายภาพของผู้สูงอายุต่อสภาพแวดล้อม
- ความสูงของร่างกายที่ลดลงนั้นส่วนใหญ่เกิดจากฮอร์โมนกระดูกสันหลังแคบลง
 - ความสูงของลำตัวเตี้ยลงเมื่อเทียบกับแขนและขา
 - ภาวะหลังโก่งหรือขาโก่ง
 - ถูกทุกข้อ
20. เครื่องคอมพิวเตอร์ PC ที่เราใช้ในปัจจุบันคือเครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดใด
- ซูเปอร์คอมพิวเตอร์
 - เมนเฟรมคอมพิวเตอร์
 - มินิคอมพิวเตอร์
 - ไมโครคอมพิวเตอร์

เฉลยชุดที่ 1

| | |
|-------|------|
| 1. ค | 11 ง |
| 2. ง | 12 ข |
| 3. ง | 13 ค |
| 4. ข | 14 ง |
| 5. ค | 15 ง |
| 6. ก | 16 ง |
| 7. ง | 17 ค |
| 8. ข | 18 ค |
| 9. ง | 19 ง |
| 10. ก | 20 ง |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่2 แบบวัดทัศนคติ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
คำชี้แจง ท่านมีความคิดเห็นในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังอย่างไร
ขอให้แสดงความคิดเห็นว่าท่านมีความเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด โดยใส่
เครื่องหมาย(✓)ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ดังนี้

- 5 หมายความว่า เห็นด้วยมากที่สุด
4 หมายความว่า เห็นด้วยมาก
3 หมายความว่า ไม่แน่ใจ
2 หมายความว่า เห็นด้วยน้อย
1 หมายความว่า เห็นด้วยน้อยที่สุด

| ลำดับ | ข้อความ | ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วย) | | | | |
|-------|--|-----------------------------|----------|-------------------|-----------|---------------------|
| | | 5 มาก ที่สุด | 4 มาก | 3 ไม่ แน่ใจ | 2 น้อย | 1 น้อย ที่สุด |
| 1 | ฉันเห็นด้วยว่าการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีควร งดสูบบุหรี่ในทุกสถานที่ | | | | | |
| 2 | ฉันไม่เห็นด้วยที่ว่าการพักผ่อนนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ | | | | | |
| 3 | ฉันเห็นด้วยว่าการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุ เป็นสิ่งไม่จำเป็น สำหรับคนวัย40 – 59 ปี | | | | | |
| 4 | ฉันเห็นด้วยว่าวัยสูงอายุเป็นวัยหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ตามหลักกระบวนการพัฒนาการแห่งชีวิต | | | | | |
| 5 | ฉันเห็นด้วยว่าการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหาร ไม่จำเป็นต้องได้สารอาหารครบถ้วน | | | | | |
| 6 | ฉันเห็นด้วยว่าควรหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกหน้ามืด ใจสั่น | | | | | |
| 7 | ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อจะออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกาย ไม่จำเป็น | | | | | |
| 8 | ฉันเห็นด้วยว่าควรรู้จักการเตรียมใจเกี่ยวกับเรื่องความตาย | | | | | |
| 9 | ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อนึกถึงความตายทำให้ฉันรู้สึกเศร้า | | | | | |
| 10 | ฉันเห็นด้วยว่าการสนทนาและปฏิบัติธรรมตามหลักศาสนา ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นได้ | | | | | |
| 11 | ฉันเห็นด้วยว่าการทำสมาธิบางครั้งช่วยเพิ่มความเครียดต่อ จิตใจให้สูงขึ้น | | | | | |

| ลำดับ | ข้อความ | ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วย) | | | | |
|-------|--|-----------------------------|----------|-------------------|-----------|---------------------|
| | | 5 มากที่สุด | 4 มาก | 3 ไม่ แน่ใจ | 2 น้อย | 1 น้อย ที่สุด |
| 12 | ฉันเห็นด้วยว่าการทำบุญทุกครั้งที่มีโอกาสทำให้เรามีความสุขทางใจ | | | | | |
| 13 | ฉันเห็นด้วยว่าการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ | | | | | |
| 14 | ฉันเห็นด้วยว่าเราควรจะคิดเตรียมไว้เสมอว่าแต่ละวันฉันจะทำอะไรบ้าง | | | | | |
| 15 | ฉันเห็นด้วยว่าการพบปะเพื่อนฝูงในชมรมเป็นสิ่งที่น่าเบื่อยิ่งเพิ่มความเครียดให้มากขึ้น | | | | | |
| 16 | ฉันชอบที่จะคิดและทำกิจกรรมต่างๆเพื่อไม่ให้ชีวิตน่าเบื่อหน่าย | | | | | |
| 17 | ฉันเห็นด้วยว่าการพัฒนามนุษย์ในวัยหลังเกษียณอายุสามารถพัฒนาไปได้ถึงขีดสุดเช่นเดียวกับมนุษย์ในช่วงวัยอื่นๆ | | | | | |
| 18 | ฉันไม่เห็นด้วย เมื่อมีคนพูดถึงการเป็นผู้สูงอายุมักเป็นคนที่ไม่มีความค่า | | | | | |
| 19 | ฉันเห็นด้วยว่าการทำพินัยกรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับภาวะเป็นผู้สูงอายุ | | | | | |
| 20 | ฉันเห็นด้วยกับการเก็บเงินเผื่อเอาไว้ใช้สอยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | | | | | |
| 21 | ฉันเห็นด้วยว่าการใช้จ่ายตามความพอใจเป็นสิ่งที่ใครๆก็ทำกัน | | | | | |
| 22 | ฉันเห็นด้วยกับการวางแผนปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุเป็นสิ่งจำเป็น | | | | | |
| 23 | ฉันเห็นด้วยว่าเราควรให้ความสำคัญกับการระมัดระวังความปลอดภัยในบ้านเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | | | | | |
| 24 | ฉันเห็นด้วยว่าการสนใจติดตามข่าวสารต่างๆทางอินเตอร์เน็ตและสื่อต่างๆเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยสูงอายุ | | | | | |
| 25 | ฉันรู้สึกลำบากใจทุกครั้งเมื่อต้องค้นหาข้อมูลข่าวสารผ่านอินเตอร์เน็ต | | | | | |

ชุดที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะสุขภาพ

ในการเลือกตอบแบบสอบถามนี้ ท่านเลือกตอบโดยอาศัยเกณฑ์ตามความคิดเห็นของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระดับ5 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ปฏิบัติเป็นประจำ**

ระดับ4 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **บ่อยครั้ง**

ระดับ3 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ไม่แน่ใจ**

ระดับ2 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **นานๆครั้ง**

ระดับ1 ถ้าข้อความดังกล่าวตรงกับระดับการปฏิบัติตัวของท่าน **ไม่ปฏิบัติเลย**

| ลำดับ | พฤติกรรม | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|-------|--|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|
| | | 5 ประจำ | 4 บ่อย ครั้ง | 3 ไม่ แน่ใจ | 2 นานๆ ครั้ง | 1 ไม่ ปฏิบัติ เลย |
| 1 | ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก6 เดือน | | | | | |
| 2 | รักษาสุขภาพช่องปากโดยไปพบทันตแพทย์ปีละ2 ครั้ง | | | | | |
| 3 | วัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกวัน | | | | | |
| 4 | หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีมลภาวะ | | | | | |
| 5 | หลีกเลี่ยงอยู่ในที่แออัด | | | | | |
| 6 | นอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวัน | | | | | |
| 7 | วางแผนการดำรงชีวิตเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ | | | | | |
| 8 | เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | | | | | |
| 9 | หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไปจนแน่นท้อง | | | | | |
| 10 | ดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน | | | | | |
| 11 | ดื่มนม โอวัลติน น้ำเต้าหู้ เป็นประจำทุกวัน | | | | | |
| 12 | หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด | | | | | |
| 13 | ออกกำลังกายสม่ำเสมอ(เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆหรือทำกายบริหาร โยคะ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันหรือวันละ 20-30 นาที) | | | | | |
| 14 | เตรียมอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 3-5 นาทีก่อนออกกำลังกาย | | | | | |
| 15 | มีความวิตกกังวลเมื่อนึกถึงการเข้าสู่วัยสูงอายุ | | | | | |
| 16 | สดชื่น จำเริญและมีอารมณ์ขัน | | | | | |
| 17 | หาเวลาว่างสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ | | | | | |
| 18 | ผ่อนคลายความเครียดโดยการทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ วางเฉย | | | | | |
| 19 | สนทนารวมตามหลักศาสนา | | | | | |
| 20 | ศึกษารวมหรือคำสอนทางศาสนา | | | | | |
| 21 | พัฒนาตนเองให้ทันต่อสังคม | | | | | |
| 21 | ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ | | | | | |

| ลำดับ | พฤติกรรม | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|-------|--|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|
| | | 5 ประจำ | 4 บ่อย ครั้ง | 3 ไม่ แน่ใจ | 2 นานๆ ครั้ง | 1 ไม่ ปฏิบัติ เลย |
| 23 | วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน | | | | | |
| 24 | มีงานอดิเรกทำอยู่แล้วและจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุก็ตาม | | | | | |
| 25 | เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ | | | | | |
| 26 | เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ | | | | | |
| 27 | พบปะเพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกัน | | | | | |
| 28 | เข้าร่วมประเพณีและวัฒนธรรม | | | | | |
| 29 | เป็นวิทยากรสอนหรือผู้สอนหนังสือ | | | | | |
| 30 | ถ่ายทอดความรู้งานศิลปะ งานประดิษฐ์ | | | | | |
| 31 | ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับบุคคลที่มีปัญหาหรือเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต | | | | | |
| 32 | เป็นที่ปรึกษาหรือผู้ทรงคุณวุฒิหน่วยงานภาครัฐและเอกชน | | | | | |
| 33 | ศึกษาสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายในเรื่องสวัสดิการต่างๆของรัฐภายหลังเกษียณอายุ | | | | | |
| 34 | วางแผนทำพินัยกรรม | | | | | |
| 35 | วางแผนจัดเรื่องทรัพย์สินมรดก | | | | | |
| 36 | ศึกษาสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญ | | | | | |
| 37 | วางแผนออมเงินไว้ใช้จ่ายในวัยสูงอายุ | | | | | |
| 38 | วางแผนทำประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพ | | | | | |
| 39 | วางแผนเตรียมประกอบอาชีพสำรองภายหลังเกษียณเพื่อหารายได้ | | | | | |
| 40 | ปรับปรุงที่อยู่อาศัยและจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย | | | | | |
| 41 | หลีกเลี่ยงไม่เดินในที่ลื่นหรือทางลาดชัน | | | | | |
| 42 | หลีกเลี่ยงการลุกจากที่นั่งหรือนอนเร็วเกินไป | | | | | |
| 43 | ระมัดระวังในการขึ้นลงบันได | | | | | |
| 44 | อยู่ในที่มีแสงสว่างเพียงพอ | | | | | |
| 45 | ปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ | | | | | |
| 46 | ใช้สื่อคอมพิวเตอร์ในการแสวงหาความรู้ | | | | | |
| 47 | ใช้สื่อคอมพิวเตอร์ในการแสวงหาความบันเทิงและ การพักผ่อนหย่อนใจเช่น ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เล่นเกมส์ | | | | | |
| 48 | ใช้สื่อคอมพิวเตอร์ในการติดต่อสื่อสาร เช่น สนทนากับเพื่อน(Chat) | | | | | |

ชุดที่4 แบบสัมภาษณ์ ความเหมาะสมของการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คำชี้แจง

สัมภาษณ์หลังการฝึกอบรมเพื่อหาข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะในประเด็นคำถาม เพื่อนำข้อมูลมา
วิเคราะห์ถึงปัจจัย เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

1. ความเหมาะสมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นในภาพรวม เพื่อมุ่งหวังให้
สามารถนำไปใช้ได้จริง

1.1 โปรแกรมที่จัด มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

2. ความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ที่พัฒนาขึ้น

2.1 วัตถุประสงค์มีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

2.2 กลุ่มผู้เรียน มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ มีความกระตือรือร้นในการเข้า
ร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วมในการระดมสมอง อย่างไร

2.3 ผู้สอนประจำกลุ่ม มีความเหมาะสมในประเด็นกระตุ้นให้กลุ่มระดมสมอง เปิดโอกาสให้ผู้เรียน
แสดงความคิดเห็น สร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างดำเนินการหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

2.4 เนื้อหาสาระ มีความเหมาะสมในประเด็น เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน มีความทันสมัย
หรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

2.5 กิจกรรมการเรียนรู้ มีความเหมาะสมในประเด็น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของ
กิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ สามารถนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการทำงานได้หรือไม่ ควร
ปรับปรุงอย่างไร

2.6 แหล่งข้อมูล และสื่อการเรียนรู้มีความเหมาะสมในประเด็น วิทยากรมีความรู้ในเรื่องที่บรรยาย เอกสาร ตำรา เว็บไซต์ที่แนะนำมีความเหมาะสม มีความเพียงพอในการค้นคว้า หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร

2.7 การวัดประเมินผลมีความเหมาะสมในประเด็น วิธีการประเมินผล เวลาที่ใช้ และเครื่องมือในการประเมิน หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร

2.8 สภาพแวดล้อมมีความเหมาะสมในประเด็น อาหาร เครื่องดื่ม หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร

3. แบบทดสอบวัดความรู้ การพัฒนาภาวะพหุผลัง มีความเหมาะสมหรือไม่ในประเด็น รูปแบบ ข้อสอบ ภาษาที่ใช้ คำชี้แจง ควรปรับปรุงอย่างไร

4. แบบประเมินทัศนคติ การพัฒนาภาวะพหุผลัง มีความเหมาะสมหรือไม่ในประเด็น รูปแบบ ข้อสอบ ภาษาที่ใช้ คำชี้แจง ควรปรับปรุงอย่างไร

5. แบบประเมินพฤติกรรม การพัฒนาภาวะพหุผลัง มีความเหมาะสมหรือไม่ในประเด็น รูปแบบ ข้อสอบ ภาษาที่ใช้ คำชี้แจง ควรปรับปรุงอย่างไร

6. ประเด็นอื่นที่ควรพัฒนา เพื่อให้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น มีความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในประเด็นใด

ภาคผนวก จ

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกและค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ของเครื่องมือวิจัย

1. ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
2. ค่า IOC แบบแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
3. ค่า IOC แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
4. ค่า IOC แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
5. ค่า IOC แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาภาวะพุดมพลัง
- 6.ค่า IOC เนื้อหาพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย
7. ค่า IOC โปรแกรมพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์
8. ค่า IOC คู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลพลัง

| ลำดับข้อ | ระดับความยากง่าย | อำนาจจำแนก | การคัดเลือก |
|----------|------------------|------------|-------------|
| 1. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 2. | .41 | .49 | การคัดเลือก |
| 3. | .41 | .49 | การคัดเลือก |
| 4. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 5. | .80 | .38 | การคัดเลือก |
| 6. | .41 | .49 | การคัดเลือก |
| 7. | .79 | .40 | การคัดเลือก |
| 8. | .62 | .49 | การคัดเลือก |
| 9. | .77 | .42 | การคัดเลือก |
| 10. | .92 | .27 | การคัดเลือก |
| 11. | .77 | .42 | การคัดเลือก |
| 12. | .77 | .42 | การคัดเลือก |
| 13. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 14. | .77 | .42 | การคัดเลือก |
| 15. | .77 | .42 | การคัดเลือก |
| 16. | .44 | .50 | การคัดเลือก |
| 17. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 18. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 19. | .69 | .46 | การคัดเลือก |
| 20. | .31 | .46 | การคัดเลือก |

ข้อสรุป ข้อสอบที่ดีควรมีค่า p (ความยาก) อยู่ระหว่าง .20 ถึง .80 ถ้า p สูงกว่า .80 แสดงว่าข้อสอบง่าย ถ้า p ต่ำกว่า .20 แสดงว่าข้อสอบยาก ถ้าค่า p สูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์ถือว่าข้อสอบใช้ไม่ได้ (วรรณิ แกมเกต, 2549) สำหรับการหาค่าความเที่ยงนำจากข้อสอบ จำนวน 20 ข้อ โดยการคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความรู้ เรื่องการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทย โดยใช้สูตรของ Kuder-Richardson-20 (KR-20) โดยอาศัยความยากง่ายของข้อสอบแต่ละข้อจากการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เกณฑ์ความเชื่อมั่นต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า .60 หรือ 60 % ขึ้นไป (สุวิมล ตีรกาพันธ์, 2550) แบบวัดความรู้ชุดนี้ได้ค่า KR-20 = .634

2. ค่า IOC แบบแบบทดสอบวัดความรู้ในการพัฒนาภาวะพหุผลง

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|-----|--------------|----|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | 1 | -1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0.60 | สอดคล้อง |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 20 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |

แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุผลงมีค่าดัชนี

ความสอดคล้อง(IOC)ระหว่าง 0.60-1.00

3. ค่า IOC แบบประเมินทัศนคติการเตรียมความพร้อมในพัฒนาภาวะพุดมพลัง

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|-----|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 10 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 17 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 21 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 22 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 23 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดทัศนคติการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย โดยใช้โปรแกรม SPSS หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach) จากข้อสอบจำนวน 25 ข้อ ได้ค่า Cronbach's Alpha = .803

แบบประเมินทัศนคติในการพัฒนาภาวะพุดมพลังมีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) ระหว่าง 0.80-1.00

4. ค่า IOC แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพุดมพลัง

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|-----|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 10 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 13 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 17 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 19 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 22 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 23 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 27 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 29 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|-----|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 31 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 35 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 36 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 37 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 38 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 39 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.80 | สอดคล้อง |
| 40 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 41 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 42 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 43 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 44 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 45 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 47 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 48 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |

การคำนวณหาค่าความเที่ยงแบบวัดพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมในการพัฒนา
ภาวะพัฒนาพลังของข้าราชการกองทัพไทย โดยใช้โปรแกรม SPSS หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค(Cronbach) จากข้อสอบจำนวน 48 ข้อ ได้ค่า Cronbach's Alpha = .92

แบบประเมินพฤติกรรมในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังมีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)
ระหว่าง 0.80-1.00

5. ค่า IOC แบบสัมพัทธ์ความคิดเห็นในด้านความเหมาะสมที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาระบบฯ

| ข้อ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|-----|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1.00 | สอดคล้อง |

แบบสัมพัทธ์ความคิดเห็นในด้านความเหมาะสมที่มีต่อโปรแกรมการพัฒนาระบบฯ
 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) 1.00

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6.ค่า IOC เนื้อหาพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทย

| ปัจจัย | ประเด็น | ผู้เชี่ยวชาญ | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|--------------------------------------|--|--------------|---|---|-----|--------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | | | |
| ด้านสุขภาพ (Health) | 1. ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 2. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสำหรับ ผู้สูงอายุ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 3. ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 4. การออกกำลังกาย | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 5. การพัฒนาสุขภาพจิต | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 6. หลักธรรมและศาสนา | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) | 1. ความรู้เรื่องงานอดิเรก | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 2. ความรู้เรื่องทักษะการเข้าร่วมกิจกรรม | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 3. ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| ด้านความมั่นคง (Security) | 1. กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 2. การเตรียมตัวด้านการเงินและรายได้ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 3. บ้านและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |
| | 4. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | 1 | 1 | 1 | 3 | 1.00 | สอดคล้อง |

เนื้อหาพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) 1.00

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7. ค่า IOC โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากร
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

| ประเด็นการตรวจสอบ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|----------------------------------|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1. หลักการและเหตุผล | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 2. แนวคิดในการจัดการ เรียนรู้ | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 3. องค์ประกอบของ โปรแกรม | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 4. แผนการจัดการเรียนรู้ | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 5. สื่อการเรียนรู้ | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |

โปรแกรมพัฒนาภาวะพหุผลพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยากรผู้สูงอายุ
ด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) 0.80

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. ค่า IOC คู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทย

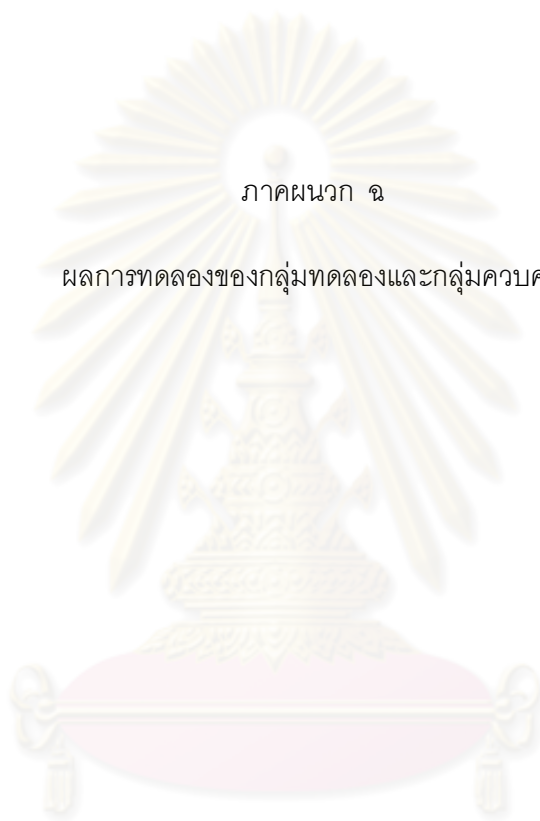
| ประเด็นการตรวจสอบ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | | | รวม | เฉลี่ย | ความหมาย |
|---|--------------|---|---|---|---|-----|--------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1. รูปเล่ม สดุดตา น่าติดตาม | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 2. แนะนำวิธีการใช้คู่มือชัดเจน | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 3. เนื้อหาน่าสนใจ | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |
| 4. สามารถใช้ประกอบการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 | สอดคล้อง |

คู่มือพัฒนาภาวะพุดมพลังของข้าราชการกองทัพไทยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) 0.80

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการทดลองโปรแกรมพัฒนาภาวะพหุพลังของข้าราชการกองทัพไทยตามแนวคิดวิทยาการ
ผู้สูงอายุด้านการศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์

1. คะแนนการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนทดลอง (Pre-test)

| กลุ่มทดลอง | | | | กลุ่มควบคุม | | | |
|-------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ลำดับ | ความรู้ (20) | ทัศนคติ (5) | พฤติกรรม (5) | ลำดับ | ความรู้ (20) | ทัศนคติ (5) | พฤติกรรม (5) |
| 1 | 15 | 3.32 | 3.33 | 1 | 11 | 3.76 | 4.35 |
| 2 | 11 | 4.44 | 3.31 | 2 | 14 | 3.96 | 2.69 |
| 3 | 13 | 4.16 | 3.44 | 3 | 14 | 4.44 | 3.21 |
| 4 | 13 | 4.36 | 4.02 | 4 | 14 | 3.28 | 2.90 |
| 5 | 15 | 3.84 | 3.25 | 5 | 15 | 4.04 | 3.90 |
| 6 | 13 | 3.6 | 3.02 | 6 | 11 | 4.64 | 3.73 |
| 7 | 12 | 4.32 | 3.50 | 7 | 14 | 3.64 | 3.08 |
| 8 | 14 | 3.36 | 2.77 | 8 | 12 | 4.32 | 2.79 |
| 9 | 14 | 4.44 | 3.17 | 9 | 11 | 4.84 | 3.04 |
| 10 | 11 | 3.80 | 3.90 | 10 | 11 | 3.32 | 3.44 |
| 11 | 11 | 4.12 | 2.77 | 11 | 11 | 3.52 | 4.19 |
| 12 | 11 | 3.60 | 3.38 | 12 | 15 | 3.64 | 3.90 |
| 13 | 11 | 3.08 | 2.67 | 13 | 11 | 4.72 | 3.27 |
| 14 | 13 | 4.16 | 3.60 | 14 | 11 | 3.56 | 4.00 |
| 15 | 14 | 3.20 | 3.98 | 15 | 11 | 4.44 | 3.33 |
| 16 | 15 | 4.52 | 4.06 | 16 | 15 | 4.64 | 4.23 |
| 17 | 13 | 3.00 | 3.79 | 17 | 13 | 4.76 | 4.38 |
| 18 | 12 | 3.00 | 3.98 | 18 | 14 | 4.40 | 3.25 |
| 19 | 11 | 4.04 | 3.17 | 19 | 13 | 3.60 | 2.88 |
| 20 | 11 | 3.88 | 3.58 | 20 | 11 | 4.84 | 3.85 |
| 21 | 14 | 3.80 | 3.65 | 21 | 13 | 3.68 | 3.92 |
| 22 | 11 | 3.96 | 3.63 | 22 | 11 | 4.48 | 4.31 |
| 23 | 11 | 4.36 | 3.69 | 23 | 13 | 4.68 | 4.23 |
| 24 | 14 | 3.00 | 3.40 | 24 | 11 | 4.40 | 3.96 |
| 25 | 13 | 3.92 | 2.81 | 25 | 13 | 4.64 | 4.40 |
| 26 | 15 | 3.80 | 3.02 | 26 | 14 | 3.68 | 2.54 |
| 27 | 12 | 5.00 | 4.83 | 27 | 11 | 4.24 | 3.52 |
| 28 | 14 | 3.84 | 4.46 | 28 | 14 | 4.96 | 4.13 |
| 29 | 14 | 4.24 | 3.02 | 29 | 14 | 4.16 | 3.90 |
| 30 | 11 | 3.96 | 2.94 | 30 | 15 | 4.08 | 2.73 |
| คะแนนเฉลี่ย | 12.73 | 3.87 | 3.47 | คะแนนเฉลี่ย | 13.40 | 4.17 | 3.60 |

2.คะแนนการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง (Post-test)

| กลุ่มทดลอง | | | | กลุ่มควบคุม | | | |
|-------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ลำดับ | ความรู้ (20) | ทัศนคติ (5) | พฤติกรรม (5) | ลำดับ | ความรู้ (20) | ทัศนคติ (5) | พฤติกรรม (5) |
| 1 | 18 | 3.52 | 3.44 | 1 | 17 | 3.68 | 3.21 |
| 2 | 18 | 4.52 | 3.73 | 2 | 17 | 4.68 | 3.50 |
| 3 | 19 | 4.24 | 3.90 | 3 | 15 | 3.92 | 3.31 |
| 4 | 17 | 4.68 | 3.77 | 4 | 16 | 3.16 | 3.65 |
| 5 | 19 | 3.96 | 4.00 | 5 | 17 | 3.16 | 4.33 |
| 6 | 18 | 4.24 | 3.04 | 6 | 14 | 4.04 | 2.83 |
| 7 | 18 | 5.00 | 4.00 | 7 | 15 | 3.56 | 2.77 |
| 8 | 19 | 3.48 | 3.44 | 8 | 16 | 2.80 | 3.75 |
| 9 | 18 | 4.52 | 3.98 | 9 | 16 | 3.88 | 3.42 |
| 10 | 20 | 4.44 | 3.90 | 10 | 15 | 4.16 | 3.48 |
| 11 | 20 | 4.20 | 4.00 | 11 | 15 | 2.80 | 3.15 |
| 12 | 19 | 3.80 | 3.73 | 12 | 14 | 3.12 | 4.27 |
| 13 | 19 | 3.28 | 3.54 | 13 | 15 | 4.48 | 3.85 |
| 14 | 18 | 4.40 | 4.19 | 14 | 16 | 2.96 | 3.23 |
| 15 | 17 | 4.04 | 4.10 | 15 | 15 | 3.28 | 3.04 |
| 16 | 19 | 4.80 | 4.79 | 16 | 17 | 4.16 | 3.71 |
| 17 | 19 | 3.52 | 3.98 | 17 | 14 | 3.00 | 4.15 |
| 18 | 17 | 3.92 | 4.33 | 18 | 14 | 4.00 | 3.52 |
| 19 | 20 | 4.08 | 4.17 | 19 | 15 | 3.44 | 3.69 |
| 20 | 20 | 3.96 | 3.65 | 20 | 17 | 3.56 | 3.06 |
| 21 | 17 | 3.92 | 3.88 | 21 | 14 | 4.12 | 3.40 |
| 22 | 20 | 4.20 | 3.90 | 22 | 14 | 4.56 | 3.23 |
| 23 | 17 | 4.40 | 4.17 | 23 | 17 | 3.16 | 4.29 |
| 24 | 18 | 3.28 | 3.71 | 24 | 14 | 3.6 | 3.94 |
| 25 | 18 | 4.20 | 3.29 | 25 | 15 | 3.36 | 3.60 |
| 26 | 19 | 3.92 | 3.90 | 26 | 16 | 2.96 | 2.85 |
| 27 | 20 | 5.00 | 4.79 | 27 | 14 | 3.00 | 2.90 |
| 28 | 19 | 3.92 | 4.58 | 28 | 14 | 2.84 | 4.10 |
| 29 | 17 | 4.36 | 4.00 | 29 | 17 | 4.48 | 3.94 |
| 30 | 19 | 4.04 | 3.77 | 30 | 16 | 3.2 | 3.69 |
| คะแนนเฉลี่ย | 18.53 | 4.12 | 3.92 | คะแนนเฉลี่ย | 15.37 | 3.57 | 3.52 |

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาวาอากาศโทหญิงอุษา โพนทอง เกิดเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2507 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ 4/53 หมู่ 7 หมู่บ้านเปรมฤทัยฟ้าหลวง ถนนลำลูกกา ตำบลลาดสวาย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสารวิทยา สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ เทียบเท่าปริญญาตรี จากวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เมื่อปีการศึกษา 2529 สำเร็จการศึกษาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปี 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2550 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งหัวหน้าแผนกเผยแพร่ กองประชาสัมพันธ์ กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย