

โรงเรียนผู้สูงอายุกับการพัฒนาศักยภาพ
ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นอีสาน
The Elderly School and the Capacity Building
of Isan Local Communities

ปิ่นวดี ศรีสุพรรณ¹

สุรีย์ ธรรมิกบุตร²

สุรสม กฤษณะจุฑา³

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

³ อาจารย์ ดร. ประจำสาขาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

บทความชิ้นนี้นำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นผ่านการถอดบทเรียนจากกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและจาก “โครงการบริการวิชาการการสร้างสังคมสูงวัยคุณภาพ” ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยใช้กรณีศึกษาการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในสามตำบลคือ ตำบลเมืองศรีไค ตำบลโพธิ์ใหญ่ และตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ทั้งเป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นที่ของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งเสริมคุณค่าในตัวเองให้กับผู้สูงอายุและเป็นพื้นที่สุขภาวะ โดยมีการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การฝึกทักษะอาชีพ การใช้เทคโนโลยี การทำกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงการหาความรู้ต่างๆ อย่างไรก็ตาม ชุมชนผู้สูงอายุซึ่งทำหน้าที่ประสานงานในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดในเรื่องของการทำงานเชิงระบบ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีทักษะในการดำเนินโครงการ สำหรับแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) ควรทำงานเชิงบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ที่ยั่งยืน 2) ควรสร้างการมีส่วนร่วมและการคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อสร้างกิจกรรมที่เหมาะสม 3) ควรสร้างกลไกการสื่อสารกับผู้สูงอายุ 4) ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมที่หลากหลาย 5) ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน และ 6) ควรส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อให้เยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งนี้ หน่วยงานในระดับท้องถิ่นควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ, ชุมชนท้องถิ่น

Abstract

This paper presents the guidelines for capacity building among rural aging groups from lesson learned of the elderly school activities and from the project supported by Ubon Ratchathani University entitled “Capacity Building of Active Aging Society”. This project has been introduced to three sub-districts which are; Muang Srikai, Pho Yai and Kamkhang, Varinchamrab district, Ubon Ratchathani province. We points out that the elderly schools play an important role to improve the quality of life of the aging people. They serve as places for lifelong learning, interrelationship areas, places of bringing up aging people’s self-esteem and as health and well-being places. There are various kinds of activities associated to healthcare, professional skills, technology using, recreation and worldwide issue learning. However, these aging schools have some limitations in terms of management capacities especially in the systematic works. We suggest six guidelines for the schools and activities for aging people as follows: 1) integrating activities with other relevant organizations for sustainable learning is required 2) the factors such as different age of the members and their requirements should be more concerned 3) communication mechanism should be created 4) activities should be various 5) the activities should also promote good relationship to the local communities 6) youth participants should be included through volunteer activities. Lastly, we suggest that local administration organizations should take an important role to cooperate with other organizations and to support and promote the creative learning activities for improving aging’s quality of life and enhancing them to be quality aging.

Keywords: Aging, Elderly School, Active Aging, Local Community

1. เกริ่นนำ

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2558: 7) ได้จัดทำรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุประจำปี 2558 ระบุว่า “ในปี 2558 ประชากรไทยมีจำนวน 65.1 ล้านคน (ไม่นับรวมแรงงานข้ามชาติจากประเทศเพื่อนบ้านอีกประมาณ 3 ล้านคน) ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นสำคัญคือ ขณะนี้ประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คือสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น ตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574” จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ประเทศไทยจะมีประชากรวัยพึ่งพิงในจำนวนที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะไม่สามารถทำงานได้ เนื่องจากผู้สูงอายุหลายคนมีศักยภาพทั้งในด้านสติปัญญาและมีสุขภาพแข็งแรง การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยดังกล่าวจึงเป็นประเด็นที่ท้าทายสำหรับประเทศไทยที่จะรับมือและพัฒนาให้ผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่มองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อยู่ในวัยพึ่งพิงแต่เพียงมิติเดียว หากแต่เราจะพัฒนาและดึงศักยภาพผู้สูงอายุมาเอื้อต่อการพัฒนาประเทศอย่างไร

ด้วยเหตุนี้ การวางแผนรับมือ การช่วยเหลือ และพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อให้ประชากรสูงวัยอย่างมีคุณภาพจึงเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในปัจจุบัน ทั้งนี้ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 ได้ระบุว่า

“ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การศาสนา ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น”

หนึ่งในกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ก็คือการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยาการจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่คุณสูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าแก่ชุมชน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559: 3)

แนวคิดในการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลรอบมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้รับการกระตุ้นจากความริเริ่มของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ได้ดำเนินกิจกรรมโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุนับตั้งแต่ต้นปี 2558⁴ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่โดยรอบมีโอกาสได้เรียนรู้ทักษะ ความรู้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพ และได้กระตุ้นให้ในระดับท้องถิ่นรวมตัวกันจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบกับในปี 2559 รัฐบาลได้สนับสนุนให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศโดยมีกรมกิจการผู้สูงอายุเป็นผู้นำนโยบายด้านงานวิชาการและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุนการก่อตั้งโรงเรียนในหลายแห่ง

⁴ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://www.ubu.ac.th/new/index.php?page=ubu_event&id=9062

เช่น โรงเรียนผู้ตำบลหนองลาน อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี จัดหลักสูตรการเรียนการสอนทั้งด้านเสริมทักษะชีวิต ดูแลสุขภาพ สานสัมพันธ์ ครอบครัวชุมชน⁵ จนกลายเป็นต้นแบบให้กับหลายพื้นที่

บทความนี้ นำเสนอสถานการณ์ผู้สูงอายุในเขตชนบท การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ รูปแบบการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชนบท 3 ตำบล คือ ตำบลเมืองศรีโค ตำบลโพธิ์ใหญ่ และตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปัญหาอุปสรรค รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชนบท

2. สถานการณ์ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเมืองศรีโค องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ใหญ่ และเทศบาลตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ในปี 2559 จังหวัดอุบลราชธานี มีจำนวนผู้สูงอายุ 244,132 คน คิดเป็นร้อยละ 13.10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด สูงเป็นลำดับสามของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่กรณีศึกษาอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เฉพาะเขตตำบลเมืองศรีโคมีจำนวน 873 คน คิดเป็นร้อยละ 14.22 ตำบลโพธิ์ใหญ่มีจำนวน 999 คน คิดเป็นร้อยละ 12.83 และตำบลคำขวางจำนวน 1,004 คน คิดเป็นร้อยละ 12.49 (กรมการปกครอง, ออนไลน์)

เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้เขียนได้ทำการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในแต่ละตำบลจำนวน 300 คน พบว่า ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 95 ส่วนใหญ่สำเร็จ

⁵ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/Content/36110-สสส%20ชูต้นแบบ%20โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองลาน.html>

การศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 78 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่พึ่งพิงรายได้จากลูกหลาน โดยมีจำนวนร้อยละ 17.67 ประกอบอาชีพเกษตรกร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 71 โดยมีรายได้ต่อเดือนน้อยสุดคือ 600 บาท ซึ่งเป็นรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและสูงสุด 25,000 บาทต่อเดือน โดยผู้ที่มีรายได้สูงเป็นกลุ่มที่เป็นข้าราชการบำนาญและกลุ่มที่ประกอบอาชีพเกษตรกร

ในด้านที่พักอาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่บ้านร่วมกับญาติพี่น้อง โดยมีผู้ที่อาศัยอยู่คนเดียวจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.67 ทั้งนี้ พบว่าส่วนใหญ่ถูกเป็นผู้ดูแล และมีผู้สูงอายุจำนวนร้อยละ 6.67 ต้องดูแลตัวเองด้วยและดูแลลูกหลานไปด้วย เพราะลูกได้นำหลานมาให้เลี้ยงดู

สำหรับบทบาทหน้าที่ในชุมชน ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งทำหน้าที่ทางสังคมในด้านต่างๆ เช่น ในด้านศาสนาและพิธีกรรม ได้แก่ การเป็นมัคทายกของวัด การเป็นแม่ค้าแม่ออก (ผู้ที่ทำหน้าที่ถวายอาหารให้พระในแต่ละวัน) เป็นหมอพรหมณ์ในด้านองค์กรชุมชน ได้แก่ การเป็นคณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน กรรมการกลุ่มสตรี/กลุ่มแม่บ้าน ประธานชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ในด้านจิตอาสา ได้แก่ การเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ลูกเสือชาวบ้าน เป็นต้น อย่างไรก็ตามพบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนถึง 278 คน คิดเป็นร้อยละ 92.67 ไม่มีบทบาทใดๆ ในชุมชนเลย โดยผู้ที่มีบทบาทเป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆ มักจะเป็นข้าราชการเกษียณอายุ อดีตผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งได้รับการยอมรับนับถือในชุมชนอยู่แล้ว

ด้านรายได้และสวัสดิการ ส่วนใหญ่ได้รับสวัสดิการจากรัฐ ได้แก่ เบี้ยผู้สูงอายุ และบางคนได้รับเบี้ยคนพิการด้วย นอกจากนี้ยังมีกองทุนภายในหมู่บ้าน ได้แก่ กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ และกลุ่มออมทรัพย์ โดยในหมู่บ้านที่มีกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ ได้แก่ หมู่ 13 ตำบลโพธิ์ใหญ่ หมู่ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 และ 10 ตำบลคำขวาง และหมู่ 1, 4, 5, 6, 7, 8 และ 10 ตำบลเมืองศรีไค

ในด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุต่างมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน บางคนมี 3-4 โรค ตัวอย่างโรคที่พบ ได้แก่ ความดัน เบาหวาน ไขมัน กระเพาะอาหาร โรคไต โรคหัวใจ มีอาการเกี่ยวกับกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง หอบหืด ไทรอยด์ ต่อมลูกหมากโต มะเร็ง กระดูกทับเส้นประสาท ปวดประสาทอักเสบ เส้นเลือดในสมองตีบ เป็นต้น ทั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุประสบกับภาวะความดันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.33 และปัญหาการหกล้มเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 17 เคยประสบปัญหาการหกล้มในรอบหกเดือนที่ผ่านมา โดยมีการดูแลตนเองเบื้องต้นโดยใช้ยานวด และกินยาแก้ปวด หากปวดมากจึงไปพบแพทย์ และมีบางรายที่ไปหาหมอแผนโบราณ

ในส่วนของการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีตั้งแต่การแกว่งแขนขา ยกแขนขา เดินออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน แอโรบิก การใช้เครื่องออกกำลังกาย โดยเห็นว่าการทำงานบ้านหรือการหิ้วถังน้ำรดต้นไม้ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ทั้งนี้ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ไม่ออกกำลังกายเพราะสุขภาพไม่แข็งแรง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ในด้านภูมิปัญญา ผู้สูงอายุทั้งสามตำบลมีองค์ความรู้ที่หลากหลายทั้งด้านเกษตรกรรม จักสาน การทำขนมหมากเบ็ง(บายศรีขนาดเล็ก) นวดแผนโบราณ สมุนไพร การร้องหมอลำ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น คุณตาสมร ซึ่งเป็นผู้พิการในบ้านแต่ ตำบลคำขวาง มีความสามารถด้านการจักสานหรือในบ้านแค ตำบลคำขวาง ผู้สูงอายุจะใช้เวลาว่างในการร้อยมาลัยส่งให้แม่ค้าในหมู่บ้านไปขายตามสี่แยกไฟแดง แม้จะมีรายได้ต่อวันไม่มากนัก แต่ก็เห็นว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

เมื่อสอบถามความต้องการด้านการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายและฟัน การออกกำลังกาย และอยากมีรายได้เสริม เนื่องจากผู้สูงอายุในชนบทที่อยู่

ในครอบครัวเกษตรกรมีรายได้ได้น้อย แต่ด้วยร่างกายที่ไม่แข็งแรง อาชีพที่ไม่ต้องใช้แรงงานหนักจึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นว่าการส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มอาชีพและการหาตลาดรองรับจะช่วยสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ

จากการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุและความต้องการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มวัยระหว่าง 60-70 ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง มีศักยภาพในการเป็นผู้นำ สามารถริเริ่มกิจกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนของตนเองได้ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จึงได้ริเริ่มกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและการร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยมีการส่งเสริมให้เกิดการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของชุมชนทั้งสามตำบล

3. โรงเรียนผู้สูงอายุและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถส่งเสริมสนับสนุนคนสูงวัยที่มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขภายใต้การสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมเรียนรู้ ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขของประชากรโลกที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่สูงขึ้น จึงได้มีการส่งเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุไม่เป็นการให้กับลูกหลานมากจนเกินไป กล่าวคือเป็นผู้สูงอายุที่เป็น Active Aging (ในที่นี้มีผู้แปลว่า “พุดผพลัง”) ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (2002, p. 12) ได้ให้คำนิยามคำว่า Active Aging หมายถึง “กระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” โดยคำว่า active ก็คือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนาความเชื่อ และความเป็นพลเมือง ไม่เพียงแต่หมายถึงความแข็งแรงทางกายหรือสามารถเป็นแรงงานได้เท่านั้น ดังนั้น คนวัยเกษียณ ผู้ป่วยหรือผู้พิการสูงวัยก็เป็นคนที่มีพลังความ

สามารถให้กับครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และประเทศชาติได้ การทำให้ผู้สูงวัยมีพลังความสามารถก็เป็นการทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีสุขภาวะและยกระดับคุณภาพชีวิตให้กับคนทุกระดับ รวมถึงผู้พิการและผู้ไร้ความสามารถด้วย และคำว่า Health (สุขภาพ) ก็หมายรวมทั้งสุขภาพกาย จิต และความอยู่ดีมีสุข (Social Well-being) ตามความหมายที่องค์การอนามัยโลกนิยามไว้ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นหนึ่งในโครงการที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุและสนับสนุนความสัมพันธ์ทางสังคมให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและมีความกระฉับกระเฉงในแบบของตนเองได้เป็นอย่างดี

การดำเนินกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการดำเนินงานในแนวทาง “ทฤษฎีกิจกรรม” ที่เชื่อว่า “กิจกรรมทางสังคม” เป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับคนทุกวัย ไม่ยกเว้นแม้แต่ผู้สูงอายุ เนื่องจากกิจกรรมทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้นและบ่อยขึ้น ซึ่งเนื้อหา กิจกรรมอาจจะต่างกับการทำงาน โดยผู้วิจัยเรื่องผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะเห็นด้วยว่าการทำกิจกรรมจะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้สูงอายุ (กาญจนา แก้วเทพ, 2554: 433-434)

ทั้งนี้ มีงานศึกษาหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างเช่น งานของยุพิน ทรัพย์แก้ว (2559) พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าร้อยละ 93.33 ทั้งในด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและดูแลตนเองได้ดีขึ้น ไม่เป็นภาระของลูกหลาน ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ ความจำและสมาธิดีขึ้น ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่ต่างมีรอยยิ้มความสบายใจ และความสุขที่เข้าร่วมกิจกรรม และ

ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมที่ได้มีโอกาสรับรู้ข่าวสารและได้เข้าร่วมกิจกรรมศึกษาดูงาน ในขณะที่พวงนรินทร์ คำปุก (2558) พบว่า การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งก่อตั้งมาตั้งแต่ปี 2553 เป็นนวัตกรรมท้องถิ่นที่ได้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขและมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการดำรงชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นต้น

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานผู้สูงอายุผ่านการถอดบทเรียนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในหลายพื้นที่ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินงานภายใต้เครือข่ายความร่วมมือมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้กิจกรรมสามารถดำเนินการได้ด้วยหลักบริหารจัดการ 5ก คือ กลุ่ม กรรมการ กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน กิจกรรม และกองทุน ทั้งนี้ เห็นว่าหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนงานก็คือ **“การทำงานด้วยจิตอาสา”** โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการ หรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบที่ชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559: 3) ซึ่งจะเห็นว่าแนวทางดังกล่าวมีความยืดหยุ่นค่อนข้างสูง

การจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่สามตำบลรอบมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน โดยในปี 2560 ถือเป็นช่วงของการทดลองเปิดโรงเรียนและทดลองการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้ แกนนำในแต่ละพื้นที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุมาบ้างแล้ว เช่น การศึกษาดูงาน หรือเคยเข้าร่วมโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุ ทำให้เมื่อริเริ่มดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงมีความเข้าใจและสามารถผลักดันโรงเรียนผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี อีกทั้งเมื่อมีหน่วยงานในท้องถิ่นให้การสนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุในสามพื้นที่จึงได้เกิดขึ้นและมีกิจกรรมเป็นระยะๆ อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานเป็นเพียงระยะเริ่มแรก ทำให้ไม่สามารถระบุความสำเร็จที่ชัดเจนได้ อย่างไรก็ตาม จากการดำเนินงานที่ผ่านมาจะช่วยให้มองเห็นแนวโน้มและทิศทางในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นว่าควรจะไปในทิศทางใด โดยผู้เขียนจะอธิบายการก่อตั้งและการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่สามตำบลตามแนวทาง 5ก เพื่อนำเสนอบทเรียนบางประการที่ได้จากการดำเนินงาน

3.1 กลุ่ม/แกนนำ

แกนนำที่สำคัญในการทำกิจกรรมก็คือ “ชมรมผู้สูงอายุ” ซึ่งในแต่ละตำบลมีความเข้มแข็งแตกต่างกัน ทั้งนี้พบว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทหลักในการส่งเสริมการรวมกลุ่มของชมรม เนื่องจากเป็นผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้นำชุมชนและมีข้อมูลรายชื่อผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุทุกคนไม่จำเป็นที่จะเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ การเป็นสมาชิกล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจ แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะเป็นผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ

โรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละตำบลมีผู้นำในการขับเคลื่อนที่แตกต่างกัน ในกรณีของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมืองศรีไค มีผู้อำนวยการเป็นประธาน

สภาเทศบาล ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่ไม่ได้เป็นผู้สูงอายุ ทำให้การประสานกิจกรรมทำได้อย่างเข้มแข็ง โดยเริ่มจากการจัดกิจกรรมวันสงกรานต์ในเดือนเมษายน โรงเรียนผู้สูงอายุโพธิ์ใหญ่ก็เริ่มดำเนินกิจกรรมในเดือนเมษายน 2560 เช่นกัน โดยมีผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นผู้อำนวยการ ส่วนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคำขวางเปิดโรงเรียนในเดือนกันยายน 2560 มีประธานชมรมผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าและมีเจ้าหน้าที่ของเทศบาลเป็นผู้สนับสนุนงานด้านธุรการ

จากการดำเนินงานของทั้งสามตำบล พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาเป็นแกนนำนั้นส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการดำเนินงานในกิจกรรมต่าง ๆ มาบ้างไม่มากนักน้อย จึงมีศักยภาพที่จะผลักดันให้เกิดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม จะพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาหนุนเสริมผู้นำนั้นส่วนใหญ่นั้นจะไม่มีประสบการณ์มากเท่ากับผู้นำ และไม่มีทักษะในการบริหารจัดการกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ มากนัก ทำให้การดำเนินงานจะขึ้นอยู่กับผู้นำมากกว่าที่จะดำเนินงานโดยกลุ่มอย่างแท้จริง การขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับตัวบุคคลมากกว่ากลุ่ม อันทำให้ความรู้สึกเป็นเจ้าของของสมาชิกไม่เกิดขึ้นเท่าที่ควร ซึ่งอาจจะส่งผลต่อความยั่งยืนในอนาคตก็เป็นไปได้

3.2 กรรมการ

การขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีคณะกรรมการในการขับเคลื่อนงาน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมืองศรีไค และตำบลคำขวางต่างมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนงาน ซึ่งประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านและตัวแทนภาครัฐที่เกี่ยวข้อง โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หน่วยงานด้านการศึกษาทั้งในระดับประถมศึกษาจนถึง

อุดมศึกษา ตลอดจนสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ซึ่งการมีองค์กรที่หลากหลายเข้าร่วมทำให้เกิดการเสริมพลังให้โรงเรียนผู้สูงอายุขับเคลื่อนไปได้อย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตาม จะพบว่า ในชุมชนท้องถิ่นทุกแห่งมีกิจกรรมโครงการต่าง ๆ ของหลายหน่วยงานอยู่ก่อนแล้ว กรณีเทศบาลตำบลเมืองศรีไคพบว่า มีการบูรณาการให้กรรมการแต่ละฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ เพื่อลดปัญหาข้อจำกัดด้านงบประมาณและการทำงานซ้ำซ้อนกัน ซึ่งทำให้กรรมการไม่เพียงแต่เป็นผู้นั่งฟัง แต่ยังมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสูง นอกจากนี้ การที่หลายหน่วยงานเข้ามาเป็นกรรมการด้วยถือเป็นโอกาสในการบูรณาการงานหลาย ๆ งานเพื่อให้ตอบสนองต่อเป้าหมายเดียวกัน และสามารถลดปัญหาข้อจำกัดด้านงบประมาณ กล่าวคือ การที่มีกรรมการจากหลายภาคส่วนจะช่วยให้กำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมได้ง่ายขึ้น เช่น ตัวแทนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) จะช่วยตรวจสอบว่ากิจกรรมจัดทับซ้อนกับการตรวจสุขภาพประจำเดือนหรือไม่ เป็นต้น

3.3 กติกา

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น พบว่า การสร้างข้อตกลงร่วมกันในลักษณะสัญญาใจเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่ากติกาที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ในการเริ่มต้นก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น พบว่า ยังไม่สามารถระบุได้ว่า กติกาที่เกิดจากการตกลงร่วมกันในลักษณะปากเปล่าจะส่งผลกระทบต่อด้านบวกหรือลบ การสร้างข้อตกลงของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น มักจะเป็นข้อตกลงว่า โรงเรียนผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง อย่างไรก็ตาม ใจหายที่ทำหายสำหรับกรรมการก็คือ จะทำให้ข้อตกลงที่ให้สัญญาใจไว้นั้นยังคงอยู่และมีความหมาย มีการดำเนินงานให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ร่วมกัน และมีการดำเนินงานภายใต้ข้อตกลงอย่างต่อเนื่องอย่างไร

การสร้างข้อตกลงที่ดีและเป็นข้อตกลงที่มีผลในทางปฏิบัติได้นั้น จะต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ไม่ใช่กำหนดตามความต้องการของคณะกรรมการเพียงอย่างเดียว จากกรณีศึกษาทั้งสามตำบล พบว่า มีความพยายามในการสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจการของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างมาก แต่จะพบว่าเมื่ออุปสรรคที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และมักจะเห็นพ้องกับข้อตกลงที่ผู้นำกลุ่มอยู่เสมอ กระนั้นก็ตาม ปัญหาของการทำตามกรรมการหรือผู้นำกลุ่มนั้นก็ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อกลุ่มมากนัก เพราะข้อตกลงที่ตั้งขึ้นนั้นมักจะเป็นข้อตกลงอย่างง่ายและมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้

3.4 กิจกรรม

การให้ผู้สูงอายุเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องด้วยวัยที่ไม่สามารถทำงานอย่างคล่องตัว และผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นนั้นมีทักษะในด้านการบริหารจัดการ การประสานงาน ตลอดจนการทำงานธุรการที่น้อยกว่าคนวัยทำงานหรือคนรุ่นหลัง จึงพบว่าการทำงานด้านการประสานงานและด้านธุรการเป็นเงื่อนไขสำคัญในการกำหนดประสิทธิภาพของกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม กิจกรรมภายในโรงเรียนผู้สูงอายุไม่จำเป็นจะต้องเป็นกิจกรรมที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ทั้งหมด อาจจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเคยทำร่วมกันอยู่ก่อนแล้วก็ได้ เช่น เทศบาลตำบลคำขวาง มีการจัดกิจกรรมด้านศาสนาโดยการส่งเสริมให้ไปปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้นำกิจกรรมนี้มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม โดยการบูรณาการการทำงานร่วมกันจากสหสาขาวิชาชีพ เนื่องจากการพัฒนาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นที่มีความต้องการและมีบริบทที่เฉพาะเจาะจง

ผู้เขียนเห็นว่า กิจกรรมที่เป็นตัวอย่างในคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2559: 34-37) และของศคิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2560) มีความหลากหลาย สามารถนำมาประยุกต์ในโรงเรียน ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี และมีความสอดคล้องสำหรับ ผู้สูงอายุในชุมชนอีสาน ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลศรีโคและตำบลโพธิ์ใหญ่ ได้เน้นไปที่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรม นันทนาการ เพราะผู้สูงอายุมักจะให้ความสนใจ ทำให้สามารถดึงผู้สูงอายุมี ส่วนร่วมได้มาก ซึ่งจะเป็นกุศโลบายในการชักชวนให้มาร่วมทำกิจกรรมอื่น ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตามมา ซึ่งพบว่า ทั้งสามตำบลมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ โดยมีตัวอย่างกิจกรรม ดังนี้

1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ได้แก่

- กิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจที่จะ เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม กิจกรรมออกกำลังกายไม่จำเป็นจะ ต้องทำเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น กรณีเทศบาลเมืองศรีโค พบว่าผู้นำชมรม ผู้สูงอายุได้ชักชวนผู้สูงอายุมาออกกำลังกายร่วมกับคนในชุมชนซึ่งเป็นรุ่นลูก รุ่นหลาน โดยการออกกำลังกายของคนต่างวัยจะออกกำลังกายตาม สมรรถนะของร่างกายแต่ละวัย

- กิจกรรมนวดผ่อนคลาย กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุบางกิจกรรม มีความคล้ายคลึงกับการฝึกอบรม ทำให้ผู้สูงอายุที่นั่งในท่าเดียวเป็นระยะ เวลานานเกิดอาการเมื่อยล้า ดังนั้นการเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการบีบนวดก็เป็น วิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายได้ โดยผู้นำกิจกรรมอาจจะให้ผู้สูงอายุ นวดกันเองสลับไปมาในท่าง่าย ๆ ซึ่งก็จะให้ผู้สูงอายุสนุกสนานไปด้วย

- กิจกรรมนันทนาการ เช่น การออกกำลังกายประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” เป็นกิจกรรมที่สามารถทำท่าทางประกอบได้ง่ายและไม่ใช้ แรงมากนัก กิจกรรมดังกล่าวจึงมีความสอดคล้องกับวัยผู้สูงอายุ

• กิจกรรมปลูกผักสวนครัว แม้ว่าการปลูกผักจะพบได้ทั่วไปตามแต่ละบ้านในชุมชน แต่กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถที่จะต่อยอดสร้างกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุได้เช่นกัน กิจกรรมหนึ่งของโครงการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้พาผู้สูงอายุดูงานในแปลงเกษตรของมหาวิทยาลัย และมีตัวอย่างการปลูกผักแซม (ภาษาอีสานเรียก ผักกะแยง) ใสในภาชนะถังพลาสติกที่ไม่ใช้แล้ว ผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ได้ร่วมศึกษาดูงาน กล่าวว่า เกิดความคิดที่จะนำแนวคิดการปลูกผักในภาชนะที่ไม่ใช้แล้ว จึงนำกลับไปทำที่บ้าน โดยให้เหตุผลว่า “ทำได้เลย ไม่ต้องรอใคร” กรณีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นควรที่จะกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้กับผู้สูงอายุจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ มีข้อสังเกตว่าการตัดสินใจลงมือทำกิจกรรมของผู้สูงอายุทำได้ง่ายกว่าวัยอื่น เพราะผู้สูงอายุสามารถทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เร็ว ตลอดจนมีเวลาวางอยู่บ้านทำให้ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม อีกทั้งการส่งเสริมความริเริ่มสร้างสรรค์จะทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น และสามารถเป็นต้นแบบให้กับเพื่อนบ้าน อันจะส่งผลต่อการขยายผลการดำเนินงานอีกหลายด้านด้วย

• กิจกรรมวาดภาพ เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์อีกกิจกรรมหนึ่ง นอกจากนี้ การให้ผู้สูงวัยวาดรูปเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้เกิดการเปิดเผยตัวตนและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุได้เช่นกัน ผู้สูงวัยหลายท่านอาจรู้สึกไม่คุ้นเคยไม่มั่นใจในช่วงแรก “...ยายวาดไม่เป็น ไม่เคยวาด ...” บางท่านจะพูดและยิ้มอย่างมีความสุข เช่น “...ยายวาดรูปปลา ยายชอบกินปลา...” หรือบางท่านวาดด้วยความภูมิใจในขณะที่บอกเล่าว่า “...ผมวาดรูปไร่นา เพราะผม

ชอบทำสวน ทำนา...” หลังจากเริ่มวาดภาพของตนผ่านไป 10 นาที พบว่าทุกคนมีความตั้งใจและมีความสุข มีเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และมีความมั่นใจมากขึ้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมวาดภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนไม่ได้มุ่งที่เน้นความสวยงาม แต่การวาดภาพเป็นเหมือนกิจกรรมที่สร้างกระบวนการกลุ่มที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นอีกกิจกรรมหนึ่ง

2) กิจกรรมส่งเสริมอาชีพและรายได้

กิจกรรมส่งเสริมอาชีพในชุมชนค่อนข้างหลากหลาย เนื่องจาก การหาอาชีพเสริมเล็กๆ น้อยๆ เป็นทั้งการหารายได้และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไปพร้อมๆ กัน การส่งเสริมอาชีพนั้นขึ้นอยู่กับงบประมาณที่มีอยู่ด้วย เพราะในหลายกิจกรรมมักจะต้องใช้เงินซื้ออุปกรณ์เสริม ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคำขวางมีการส่งเสริมอาชีพการทำพรมเช็ดเท้า เป็นต้น ดังนั้นองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามาสนับสนุนในกิจกรรมลักษณะนี้

3) กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีได้หลายรูปแบบ แต่กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ คือ การให้ความรู้ด้านกฎหมาย คุณยายท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่าชอบตัวอย่างที่อาจารย์กฎหมายนำมาเล่าให้ฟังเพื่อให้รู้เท่าทันมิฉฉาชีพ เพราะคนสูงอายุในชุมชนมักจะถูกหลอกเสมอ ทำให้ตนเองได้เรียนรู้ เช่นการเรียนรู้เรื่องการลงลายมือชื่อบนกระดาษเปล่า ซึ่งเสี่ยงต่อการถูกหลอกทำธุรกรรมทางกฎหมาย เป็นต้น

การให้ความรู้ในการใช้โทรศัพท์ Smart Phone ก็เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่สามารถส่งเสริมให้กับผู้สูงอายุได้ โดยงานของ จันฐา ภระตะศิลป์ (2544 อ้างถึงใน กาญจนา แก้วเทพ, 2554: 540-543) ชี้ว่าอายุไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการใช้อุปกรณ์ของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเห็นด้วยกับ กาญจนา แก้วเทพ (2554: 543) ที่เห็นว่า อุปสรรคในการใช้เทคโนโลยีก็คือความ

สามารถทางเศรษฐกิจ สังคมและระดับการศึกษา ที่ทำให้เข้าไม่ถึงทรัพยากร เช่น สมาร์ทโฟนราคาแพงที่มีแอปพลิเคชันเพื่อใช้งานนอกเหนือจากการโทรศัพท์เพื่อสื่อสาร โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโทรศัพท์ราคาไม่สูงนัก

กิจกรรมให้ความรู้ด้านเทคโนโลยี เช่นคอมพิวเตอร์ ก็เป็นสิ่งที่ไม่แปลกใหม่สำหรับผู้สูงอายุหลายท่านเพราะไม่เคยได้หยิบจับหรือสัมผัสคอมพิวเตอร์ จากการอบรมคอมพิวเตอร์ให้ผู้สูงอายุ พบว่า แม้ว่าจะใช้ไม่เป็น แต่ทว่าก็รู้สึกมีความสุขที่ได้ร่วมเรียนรู้กับเพื่อน เนื่องจากเป็นสิ่งที่เปิดโลกทัศน์ให้กับผู้สูงอายุด้วย การเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงประโยชน์ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น การใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ตัวอย่างจากการที่ผู้เขียนได้อบรมการพิมพ์ตัวอักษรจากคอมพิวเตอร์ให้กับผู้สูงอายุที่สำนักคอมพิวเตอร์และเครือข่ายของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี การได้เรียนรู้พิมพ์ชื่อตนเองได้ในคอมพิวเตอร์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมั่นใจและมีความต้องการเรียนรู้สนใจมาใช้อินเทอร์เน็ตที่ศูนย์ไอทีของเทศบาลคำขวางเพิ่มขึ้น

กิจกรรมศึกษาดูงานก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยเปิดโลกทัศน์ของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องพาผู้สูงอายุไปต่างจังหวัดไกลๆ แต่ในพื้นที่ใกล้เคียงก็มีพื้นที่หรือประเด็นที่น่าสนใจที่ผู้สูงอายุไม่เคยได้เยี่ยมชมเช่นกัน ตัวอย่างเช่น การเยี่ยมชมแปลงเกษตรในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เมื่อผู้เขียนได้พาผู้สูงอายุไปเยี่ยมชม ก็ทำให้เขาระลึกถึงความหลังว่ามีความผูกพันกับพื้นที่เดิมที่เคยทำกินอย่างไร และเปิดโอกาสให้เขาเห็นว่าพืชพันธุ์ชนิดใดที่สามารถปลูกในพื้นที่ของเขาได้ เป็นต้น

4) กิจกรรมส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา

กิจกรรมร้องรำทำเพลงถือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย และทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม จากการคลุกคลีกับผู้สูงอายุชาวอีสานพบว่าเป็นคนชอบความสนุกสนานครื้นเครง

การได้ร้องหอลำพังหอล้วนๆ จึงเป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้จัดกิจกรรมยังเห็นช่องทางในการสนับสนุนด้านภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้เกิดการรวบรวมภูมิปัญญาจากท่านเหล่านั้นได้ด้วย

5) กิจกรรมส่งเสริมสวัสดิการและจิตอาสา

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุต้องอาศัยการทำงานจิตอาสา ดังนั้น การส่งเสริมงานจิตอาสาของผู้สูงอายุทำได้ไม่ยากนัก เพราะชมรมได้ทำกิจกรรมมาก่อนแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการร่วมงานประจำปีต่าง ๆ การเป็นผู้นำทางศาสนพิธีหรือพิธีพราหมณ์ หรือการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาต่าง ๆ แต่ทว่าการชักชวนผู้อื่นให้ทำงานให้กับชมรมกับเป็นสิ่งที่ทำได้ยากกว่า

สิ่งหนึ่งที่สามารถกระตุ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมก็คือ การส่งเสริมสวัสดิการภายใต้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ และใช้พื้นที่โรงเรียนให้เป็นส่วนหนึ่งในการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องสวัสดิการและการดำเนินงาน คุณตาบรรจง เหลาทอง (สัมภาษณ์ 4 เมษายน 2560) ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลคำขวาง กล่าวว่า อยากให้ผู้สูงอายุในตำบลเป็นสมาชิกกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ เพราะเป็นกองทุนที่เป็นประโยชน์ และหากมีสมาชิกที่มากพอก็สามารถที่จะบริหารจัดการให้กองทุนเป็นประโยชน์ต่อชุมชนได้

3.5 กองทุน

ส่วนหนึ่งที่จะขับเคลื่อนงานโรงเรียนได้ก็คือเงินทุนหรืองบประมาณ แม้ว่าเงินจะไม่ใช่ว่าปัจจัยหลัก แต่ทว่าก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ การหางบประมาณของแต่ละตำบลมีความแตกต่างกัน สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคำขวางและตำบลโพธิ์ใหญ่ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ส่วนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง

ศรีโค ผู้อำนวยการโรงเรียนสามารถแสวงหาทุนสนับสนุนได้จากหลายแหล่ง โดยอาศัยทุนทางสังคมและเครือข่ายที่มีอยู่ สิ่งที่ต้องสนับสนุนก็คือ แนวทางการเขียนของประมาณจากแหล่งทุนที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งทำได้ทั้งการอบรมให้ผู้สูงอายุที่ยังอายุไม่มากนัก สามารถเขียนโครงการได้ และการอบรมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องแต่ให้ผู้สูงอายุร่วมเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ

4. บทบาทของโรงเรียนผู้สูงอายุในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในปี 2562 กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีแนวนโยบายให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ 878 อำเภอทั่วประเทศ (มติชนออนไลน์, 2559) จากการทำงานพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุผ่านการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้เขียนพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีบทบาทต่อการพัฒนาผู้สูงอายุดังนี้

- 1) เป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต: ด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ผู้สูงอายุมีโอกาสในการเรียนรู้ในสิ่งที่อาจจะไม่เคยได้ทำและไม่เคยเข้าถึงทรัพยากรบางอย่างในช่วงวัยทำงาน
- 2) เป็นพื้นที่ของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อนฝูงทั้งเก่าและใหม่ จากเดิมที่ด้วยร่างกายและความไม่พร้อมด้านการเดินทาง ก็ได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อน และทำให้ผู้สูงอายุได้คลายความรู้สึกในด้านลบ เช่นความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความเหงา เป็นต้น (Harwood, 2007 อ้างใน กาญจนา แก้วเทพ, 2554: 463)
- 3) เป็นพื้นที่ส่งเสริมคุณค่าในตัวเอง: การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้นำในด้านต่าง ๆ ทั้งการทำกิจกรรมในโรงเรียน การเป็นวิทยากรให้กับ

ภายนอก นอกจากเป็นการยกย่องเชิดชูผู้สูงอายุต่อสาธารณะแล้วยังเป็นการส่งเสริมคุณค่าในตัวเองให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย เพราะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความสามารถ “เราทำได้” ซึ่งเป็นความรู้สึกสำคัญที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี (Harwood, 2007 อ้างใน กาญจนา แก้วเทพ, 2554: 463)

4) เป็นพื้นที่สุขภาวะ: การที่พื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุ กลายเป็นพื้นที่แห่งการสื่อสารทางตรงที่นำไปสู่สุขภาพ เพราะการมีเพื่อนในวัยเดียวกัน จะนำไปสู่การกระตุ้นพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ชวนกันไปออกกำลังกาย กิจกรรมสร้างสรรค์ในพื้นที่โรงเรียนจะเป็นทั้งพื้นที่ที่ดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ ที่ส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ การกระตุ้นความคิดจะทำให้ลดอัตราความเสี่ยงต่อโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย

การทำงานพัฒนา “โรงเรียนผู้สูงอายุ” กับกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละตำบล พบว่า แม้จะยังไม่สามารถวัดระดับการเรียนรู้ว่ามีประสิทธิภาพมากนักน้อยเพียงใด แต่ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เข้าร่วม และรู้สึกเสียสละที่เพื่อนในชุมชนของตนไม่ได้เข้าร่วมไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามแล้วแต่ แม้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในโรงเรียนผู้สูงอายุจะไม่ได้แสดงศักยภาพจากการพัฒนาตนเองให้กับสังคมภายนอกอย่างชัดเจน แต่จากการได้รับฟังการพูดคุย เสียงหัวเราะ และรอยยิ้ม ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ก็เป็นการชี้ว่า ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเห็นว่าตนเองก็เป็นผู้ที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้มากขึ้น

5. ปัญหาและอุปสรรค

1) เวลา

เวลาเป็นทั้งโอกาสและอุปสรรคสำหรับการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ส่วนหนึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีเวลาว่างค่อนข้างมาก เนื่องจากไม่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว อย่างไรก็ตาม มีบางกรณีที่ไม่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีบทบาทของตนเอง

มาเป็นผู้ดูแลหลานของตนเอง เวลาตอนเช้าและตอนเย็นก็จะเป็นเวลาที่ต้องไปรับส่งหลานที่โรงเรียน ทำให้เวลาว่างน้อยลง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นมักจะเป็น “พ่อออกแม่ออก” คือ การเป็นผู้ที่ไปวัดและเป็นผู้อุปถัมภ์พระประจำคุ้มของตนเอง ซึ่งเป็นเวรประจำของหมู่บ้าน ดังนั้นในเวลาเช้า ก็จะไม่ใช้เวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม เช่นเดียวกับทุกวันพระที่จะมีการนั่งสมาธิหรือกิจกรรมประจำทุกวันพระ เป็นต้น อีกเวลาหนึ่ง คือเวลาพบหมอเพื่อดูแลสุขภาพประจำเดือน ผู้สูงอายุก็ต้องให้ความสำคัญกับการพบหมอก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อความมั่นใจว่าตนเองจะมีสุขภาพที่แข็งแรง โรงเรียนก็ต้องไม่จัดกิจกรรมให้ตรงกับวันดังกล่าว

2) งบประมาณ

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559: 13) เห็นว่า การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคง จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเห็นว่า การให้ผู้สูงอายุดำเนินงานด้วยตนเองโดยขาดหน่วยสนับสนุนก็ทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุขับเคลื่อนได้ลำบาก ตัวอย่างเช่น หากผู้สูงอายุไม่ได้เป็นผู้ที่อยู่ในแวดวงของฝ่ายการเมืองท้องถิ่น ก็อาจจะไม่ได้รับการสนับสนุน หรือถ้าอยู่ในชนบทในพื้นที่ห่างไกล การเข้าถึงหน่วยงานให้การสนับสนุนก็เป็นอุปสรรคเช่นกัน

แม้ว่าในโรงเรียนผู้สูงอายุของทั้งสามตำบลจะยังไม่มี การสรุปบทเรียนที่ชัดเจนเนื่องจากเพิ่งเริ่มดำเนินการและไม่ได้มีการตั้งงบประมาณอย่างชัดเจนในการดำเนินกิจกรรมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แต่จะเห็นว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ที่มีส่วนในการสนับสนุนเป็นหลัก และสามารถเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุเข้าถึงงบประมาณจากแหล่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งควรจะมีการถอดบทเรียนในเรื่องบทบาทขององค์กรส่วนท้องถิ่นต่อโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

3) สุขภาพและการเดินทาง

หากมีการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้บ้าน การเดินทางของผู้สูงอายุอาจไม่ใช่เป็นปัญหามาก เพราะผู้สูงอายุสามารถเดินหรือขี่จักรยานไปที่โรงเรียนได้ บางคนแม้ระยะทางไกลก็ไม่ใช่อุปสรรค ตัวอย่างเช่น คุณยายจุม ชาวบ้านตำบลโพธิ์ใหญ่มักจะปั่นจักรยานมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอยู่เสมอ เพราะยังมีสุขภาพแข็งแรงและปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ อย่างไรก็ตาม บางกรณี การเดินทางมีระยะทางไกล การไม่มีรถรับส่งที่ดีพอก็เป็นอุปสรรคที่สำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น เมื่อมีกิจกรรมในโรงเรียน ในบางพื้นที่เช่น เทศบาลคำขวางก็ต้องจัดรถรับส่งซึ่งก็ต้องใช้งบประมาณอีกเช่นกัน บางครั้งผู้สูงอายุจะให้ลูกหลานหรือญาติมาส่ง แต่ก็เป็นเวลาที่ไม่สะดวกสำหรับคนทำงานมากนัก นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ก็มักจะมีปัญหาสุขภาพตามวัย และเข้าร่วมกิจกรรมได้ยาก การดึงผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมจึงควรมีความยืดหยุ่นให้มากที่สุด

6. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชนบท

กาญจนา แก้วเทพ (2554: 434) เห็นว่า แม้ว่าการมีกิจกรรมทำ จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ในภาคปฏิบัติก็มีคำถามว่า กิจกรรมประเภทใดที่จะเหมาะสมตามความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม เนื่องจากภายในกลุ่มผู้สูงอายุยังมีความแตกต่างด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ผู้สูงอายุในชนบทอาจจะสนใจกิจกรรมศาสนาแต่ไม่สนใจกิจกรรมออกกำลังกายและไม่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ในขณะที่ผู้สูงอายุที่เป็นคนชั้นกลางในเมือง อาจจะสนใจการออกกำลังกายและการท่องเที่ยว เป็นต้น

อย่างไรก็ดี จากการได้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ ผู้เขียนพบว่า เราต้องก้าวพ้นมายาคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นว่าไม่สนใจเรียนรู้ที่จะเท่าทันการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นมีความสนใจเรียนรู้คอมพิวเตอร์ และเห็นว่าอาจจะมีโอกาสได้ใช้งานในอนาคต ผู้สูงอายุยังสนใจการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายสมัยใหม่ หรือกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น ทั้งนี้สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องแปลกใหม่ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

ผู้เขียนเห็นว่าการจัดกิจกรรมภายใต้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถพัฒนากิจกรรมได้หลากหลายรูปแบบ และยังทำให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ร่วมกันภายในชุมชนได้ตามแต่บริบทของพื้นที่ อย่างไรก็ตาม โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวหรือชุมชนให้ดีขึ้นอีกโสดหนึ่งด้วย ทั้งนี้ องค์กรในระดับท้องถิ่นควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) การทำงานเชิงบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ที่ยั่งยืน:

ในชุมชนท้องถิ่นจะมีหน่วยงานหลากหลายที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับหมู่บ้านและระดับตำบล เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียน วัด เป็นต้น การจัดกิจกรรมที่มีเวลาและเนื้อหาที่เหมาะสม ตลอดจนเกิดความต่อเนื่องนั้น จำเป็นต้องการการพัฒนาแผนงานร่วมของหน่วยงาน มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ผลัดเปลี่ยนกันเป็นแม่ข่าย สิ่งหนึ่งที่แต่ละหน่วยงานมักเผชิญอยู่เสมอคือเรื่องของงบประมาณที่ไม่ได้มีเป็นจำนวนมาก หน่วยงานหนึ่งจึงไม่จำเป็นจะต้องรับผิดชอบกิจกรรมผู้สูงอายุทั้งหมด แต่สามารถบูรณาการกับแผนประจำปีที่

มีอยู่แล้ว การพูดคุยระหว่างหน่วยงานจึงเป็นเรื่องจำเป็นในการวางแผนเพื่อ
บูรณาการร่วมกันในแต่ละปี ทั้งนี้ ผู้จัดการโรงเรียนไม่จำเป็นจะต้องคำนึงถึง
จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วม เพื่อให้คุ้มค่าต่อการจัดการเรียนการสอน แต่
โรงเรียนผู้สูงอายุควรเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าร่วมอย่างเท่าเทียม ไม่ต้องบังคับ
ให้เข้าร่วม และให้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสบายใจและมีความสุข

**2) การสร้างการมีส่วนร่วมและการคำนึงถึงความต้องการ
ของผู้สูงอายุและความเหมาะสมในการทำกิจกรรม:** ควรมีการสำรวจ
ความต้องการของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การสำรวจฐานข้อมูล
ประชากรประจำปี เพื่อให้เกิดการวางแผนที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับงานของ
กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรกร เกรียงไกรศักดิ์ดา (2560: 89) ที่ชี้ว่า
“การดำเนินงานเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ต้องให้ความสำคัญ
กับคุณภาพของชีวิตและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ กาย จิต
สังคม และปัญญา ภายใต้การสนับสนุนและความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย
หนุนเสริมการดำเนินการผ่านการจัดการระบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ
ในชุมชน ยิ่งไปกว่านั้น ควรมีการเสริมศักยภาพให้กับชมรมผู้สูงอายุมี
ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารจัดการให้มากขึ้น เพื่อให้เป็นกลไกใน
การสร้างการมีส่วนร่วมและสามารถระดมความคิดเห็นจากสมาชิกในลักษณะ
“ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมินผล และร่วมรับผลประโยชน์” และร่วมกัน
ออกแบบและดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีความต่อเนื่อง
เหมาะสม และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาผู้สูงอายุของแต่ละพื้นที่

3) การสื่อสารกับผู้สูงอายุ: การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญในการ
ชักชวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม การใช้ประเด็นที่อยู่ในความสนใจหลักของ
ผู้สูงอายุ เช่น เรื่อง “สุขภาพ” จะช่วยให้ผู้สูงอายุในชนบทให้ความสนใจเข้า

ร่วมกิจกรรม และเมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ก็สามารถชักจูงเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้ด้วย ทั้งนี้ การสื่อสารด้วยภาษาถิ่นของผู้จัดกิจกรรมจะช่วยสร้างความคุ้นเคยและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นกันเอง และไม่เคอะเขินในการแสดงความคิดเห็น

4) การส่งเสริมกิจกรรมที่หลากหลาย: กิจกรรมที่หลากหลายจะเป็นทางเลือกของผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจ โดยไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมตลอดเวลา ไม่เหมือนกับการเข้าโรงเรียน ประถมหรือมัธยม อย่างไรก็ตาม การได้พบปะเพื่อนในแต่ละกิจกรรม เพื่อนจะช่วยถ่ายทอดสิ่งที่เขาได้เรียนรู้จากกิจกรรมอื่นที่เขาได้เข้าร่วม เป็นการดึงความสนใจให้เพื่อนอยากเข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้มากขึ้น ผู้เขียนเห็นว่าการจัดกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินการโดยประยุกต์ใช้แนวทางของคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุได้

สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ “พื้นที่” สำหรับทำกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นสิ่งที่ช่วยดึงดูดให้ผู้สูงอายุได้เปิดโลกทัศน์ การชักชวนผู้สูงอายุเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนต่างพื้นที่ซึ่งอาจจะเป็นภายในชุมชนหรือการศึกษาดูงานนอกชุมชนจะส่งเสริมทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้อย่างมีความสุขมากกว่าการเรียนรู้ในห้องเรียน

5) การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชน: กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุควรที่จะมีกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในเชิงความคิดสร้างสรรค์ เพราะจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้น เช่น กิจกรรมวาดรูป กิจกรรมทำท่าทางประกอบเพลง นอกจากนี้ การส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ของคนต่างวัยก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เนื่องจากการทำ

กิจกรรมสาธารณะหลายอย่างมักจะแบ่งด้วยอายุ เช่น กีฬาของผู้สูงอายุ กีฬาเด็ก และให้คนช่วงวัยอื่นเป็นผู้ดู ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ดังนั้น ในกิจกรรมสาธารณะบางอย่างจึงควรมีการคิดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความ สนุกสนานร่วมกันระหว่างวัยจะช่วยทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว และชุมชนที่มีระยะห่างลดลงได้ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมวันเด็ก กิจกรรมวัน ผู้สูงอายุ อาจจะได้คิดกิจกรรม เช่น การถาม-ตอบ ความรู้เรื่องคนสูงอายุใน ครอบครัวโดยให้เด็กเป็นคนตอบ เป็นต้น

6) การส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อให้เยาวชนเข้ามามี ส่วนร่วมในโรงเรียนผู้สูงอายุ: การจัดกิจกรรมที่ดึงดูดเด็กและวัยรุ่นมาร่วม กิจกรรมหรือเป็นอาสาสมัครในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ จะเป็นการ สร้างการเรียนรู้และการสานสัมพันธ์ ลดช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี เช่น การให้นักเรียนฝึกทักษะการเป็นผู้จัดการชมรมผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมจิตอาสา การทำงานจิตอาสาร่วมกันในชุมชนในนามโรงเรียนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ จะเป็นการช่วยเหลือผู้สูงอายุทางหนึ่งแล้ว ยังเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่างคนใน ชุมชนให้ได้รู้จักการเรียนรู้ชุมชนอีกด้วย ทั้งนี้ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ควรส่งเสริมสภาเด็กและเยาวชนให้มีบทบาทในการดำเนินงานเหล่านี้ ทั้งนี้ เราจะพบว่าข้อจำกัดของการเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุก็คือ ผู้สูงอายุใน ภาวะพึ่งพิงโดยเฉพาะผู้ป่วยติดเตียงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การสร้าง กิจกรรมจิตอาสาเพื่อสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุก็เป็นหนึ่งในกิจกรรมสามารถ ส่งเสริมในกลุ่มสมาชิกได้

เอกสารอ้างอิง

- World Health Organization. (2002). *Active Aging*. Madrid: WHO.
- กรมการปกครอง. ระบบสถิติทางทะเบียน กรมการปกครอง. สืบค้นจาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก http://www.dop.go.th/upload/knowledge/knowledge_th_20161706121558_1.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559*. สืบค้นจาก http://www.dop.go.th/upload/knowledge/knowledge_th_20170707092742_1.pdf
- กาญจนา แก้วเทพ. (2554). การสื่อสารกับสังคมผู้สูงอายุ. ใน กาญจนา แก้วเทพ นันทกา สุธรรมประเสริฐ และเอกธิดา เข้มทอง, *ผู้คนที่หลากหลายในการสื่อสาร: เด็ก สตรี และผู้สูงอายุ* (หน้า 408-551). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์ดา. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ. *วารสารสมาคมนักวิจัย* 22(1), 81-85.
- บรรจง เหลาทอง. (2560, 4 เมษายน). *สัมภาษณ์*. ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี.
- มติชนออนไลน์. (2559, 11 กันยายน). พม.เตรียมขยาย รร.ผู้สูงอายุครอบคลุมทุกอำเภอปี 62. *มติชนออนไลน์*. <https://www.matichon.co.th/news/281087>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. พิมพ์ครั้งที่ 7. http://www.dop.go.th/upload/regulation/regulation_th_20152509163042_1.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.*

2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนาศรี และธนิกันต์ ศักดาพร. (2560). *โรงเรียน*

ผู้สูงอายุ: ชุดความรู้การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. กรุงเทพฯ:

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

พวงนรินทร์ คำปุก. (2558). *ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งโรงเรียน*

ผู้สูงอายุ ตำบลห้วยม อำเภอยาง จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์

รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, คณะ
สังคมศาสตร์.

ยุพิน ทรัพย์แก้ว. (2559). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียน*

ผู้สูงอายุของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. *วารสารการพยาบาล*

และการศึกษา 9(2), 25-39.