

# แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ โดยบูรณาการ ศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ Holistic Development Approach for Promoting Elderly Well-Being in Model Elderly Schools through the Integration of the King's Philosophy in Samut Prakan Province.

วันที่รับบทความ: 22 ตุลาคม 2568

จักรพันธ์ พรหมฉลวย<sup>1\*</sup>

วันที่แก้ไขบทความ: 9 พฤศจิกายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ: 17 พฤศจิกายน 2568

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ศาสตร์พระราชาเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ และ 3) สร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ การดำเนินการวิจัยใช้วิธีแบบผสมผสาน (mixed methods) โดยมีเครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม (questionnaires) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview forms) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้แบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 300 คน สุ่มหลายขั้นตอน สำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ซึ่งเป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จำนวน 32 คน สำหรับเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=3.92$ ,  $S.D.=0.56$ ) โดยด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x}=4.18$ ,  $S.D.=0.67$ ) ส่วนผลการวิจัยเชิงคุณภาพ นำไปสู่การสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ ซึ่งเป็นแนวทางที่บูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านอารมณ์ ด้านจิตวิญญาณ และด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนในบริบทของชุมชนท้องถิ่น

**คำสำคัญ:** สุขภาวะผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ศาสตร์พระราชา การพัฒนาแบบองค์รวม

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

\* ผู้ประสานงานหลัก e-mail: Jakkapan.p@dru.ac.th

# Holistic Development Approach for Promoting Elderly Well-Being in Model Elderly Schools through the Integration of the King's Philosophy in Samut Prakan Province

Received: October 22, 2025

Jakkapan Promchaluy<sup>1\*</sup>

Revised: November 9, 2025

Accepted: November 17, 2025

## Abstract

This study aimed to: 1) examine the level of well-being among elderly individuals in model elderly schools in Samut Prakan Province; 2) investigate the application of the King's Philosophy as a guideline for promoting elderly well-being in model elderly schools in Samut Prakan Province by integrating the King's Philosophy into the foundation of the schools' holistic development; and 3) develop approaches to enhance the well-being of the elderly in model elderly schools in Samut Prakan Province by integrating the King's Philosophy into the foundation of the schools' holistic development. This study employed a mixed methods approach, utilizing both questionnaires and in-depth interviews. The sample was divided into two groups: 300 elderly individuals, selected through multi-stage sampling for quantitative data collection, and 32 key informants who were board members of the model elderly schools for qualitative data collection. Quantitative findings showed that the elderly had a high overall level of well-being ( $\bar{x}=3.92$ , S.D.=0.56), with the psychological dimension scoring the highest ( $\bar{x}=4.18$ , S.D.=0.67). Qualitative findings contributed to the development of a holistic approach to promoting elderly well-being in model elderly schools by integrating the King's Philosophy as a foundation for comprehensive development across mental, social, cognitive, emotional, spiritual, and physical dimensions, aiming to foster sustainable happiness within the local community context.

**Keywords:** Elderly well-being, Elderly schools, King's Philosophy, Holistic development

---

<sup>1</sup> Asst.Prof. Dr., Program in Community management, Faculty of Humanities and Social sciences, Dhonburi Rajabhat University

\* Corresponding author, e-mail: Jakkapan.p@dru.ac.th

## บทนำ

ประเทศไทยในปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (aged society) โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567, หน้า 14) ซึ่งข้อมูลล่าสุดระบุว่า ในปี พ.ศ. 2567 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ 14 ล้านคน และคาดว่าจะภายในปี พ.ศ. 2574 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 18 ล้านคน หรือร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด จากข้อมูลของ United Nations, (2023) ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ นำไปสู่ความท้าทายด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมในวงกว้าง ผู้สูงอายุจำนวนมากจำเป็นต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงปัญหาความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ (WHO, 2022, p. 60) จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว กำลังเผชิญกับสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ข้อมูลจากสำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรปราการ (2567, หน้า 26) ระบุว่า มีประชากรทั้งหมดประมาณ 1,372,970 คน โดยมีจำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ประมาณ 248,723 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 18.10 ของประชากรทั้งหมด ข้อมูลสะท้อนว่าจังหวัดสมุทรปราการได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดยังพบว่า มีความท้าทายด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง รวมถึงการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงรุกที่ยังคงจำกัดในหลายพื้นที่ จากการศึกษาสภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาวะด้านสติปัญญาและสังคมอยู่ในระดับดี แต่สภาวะด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุสำคัญมาจากโรคประจำตัว ความเสื่อมสภาพทางร่างกาย และความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะโดดเดี่ยวมากขึ้น (จักรพันธ์ พรหมฉลุย, 2564, หน้า 77)

สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ภาคส่วนต่าง ๆ ได้ตระหนักต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจึงมีการดำเนินงานขับเคลื่อนและพัฒนาผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อเร่งขับเคลื่อนนโยบายให้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง แต่จากการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดการบูรณาการหรือมีความซ้ำซ้อนทั้งในเชิงประเด็นและเชิงพื้นที่ จึงมีความจำเป็นต้องกำหนดประเด็นผู้สูงอายุให้เป็นวาระแห่งชาติ การขับเคลื่อนนโยบายเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดประเด็นเร่งด่วนและผู้รับผิดชอบหลักในการบูรณาการการทำงานอย่างเป็นองค์รวม โดยมีเป้าหมายหลักคือให้ ผู้สูงอายุไทยเป็น Active Aging: Healthy, Security and Participation (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560, หน้า 46) โดยมีการกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและสภาวะที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีการวางแผนและกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนในประเด็นผู้สูงอายุ โดยกำหนดยุทธศาสตร์ภายใต้หลักการพัฒนาประเทศที่สำคัญในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2565-2569) ยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” การดำเนินงานส่งเสริมการมีสภาวะและเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุของประเทศไทยที่ผ่านมา สะท้อนมุมมองว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและควรส่งเสริมสนับสนุนไว้ซึ่งคุณค่าให้ได้นานที่สุด เน้นกระบวนการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถดูแลผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีศักดิ์ศรี

ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและวัยสูงอายุ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี ในรูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิต (McClusky, 1975, p. 325) ซึ่งในต่างประเทศจะเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้ และส่งเสริม สนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นอีกหนึ่งรูปแบบการขับเคลื่อนและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ พลังของผู้สูงอายุและสภาวะผู้สูงอายุ โดยมีการสร้างพื้นที่เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย พัฒนาสุขภาพบนฐานเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งการสร้างและวิเคราะห์ดัชนีชี้วัดสุขภาพพอเพียง ซึ่งกลไกที่สำคัญคือ ชมรมสร้างสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โรงเรียนผู้สูงอายุ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) มีบทบาทในการจัดทำแผนสร้างการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยมีความสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560 ที่ให้ความสำคัญในประเด็นผู้สูงอายุกับการพัฒนา (older persons and development) สูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสภาวะ (advancing health and well-being into old age) การสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (ensuring enabling and supportive environment) โดยเน้นการเสริมสร้างขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมทุกด้านภายใต้การขับเคลื่อนของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยบูรณาการแนวคิด “ศาสตร์พระราชา” และน้อมนำศาสตร์พระราชามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุอย่างสมดุลและยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา “แนวทางการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ” เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้และสร้างแนวทางการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ให้ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในบริบทของสังคมและสถานการณ์ปัจจุบัน สามารถขยายผลสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

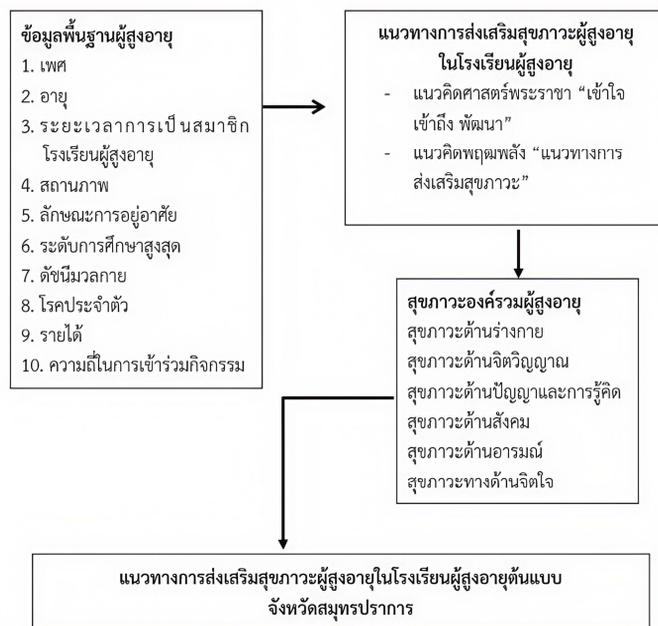
1. เพื่อศึกษาระดับสภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ศาสตร์พระราชาเป็นแนวทางการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ

3. เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ประกอบการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ ประกอบด้วย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ แนวคิดพหุพลังแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพ กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) แนวคิดศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทฤษฎีโครงสร้าง-หน้าที่นิยม (structural-functional theory) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

### ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ และ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) โดยมีรายละเอียดการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1) การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน Krejcie and Morgan, (1970, p. 609) โดยการเปิดตารางได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแต่ละพื้นที่ ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จำนวน 85 คน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองด่าน อำเภอบางบ่อ จำนวน 71 คน โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จำนวน 78 คน และโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลบางเสาธง อำเภอบางเสาธง จำนวน 66 คน รวม 300 คน โดยใช้วิธีสุ่มจากรายชื่อผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ได้แก่ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive selection) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกจากผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุภายใต้โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ประกอบด้วย 1) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล นักวิชาการสาธารณสุข ประชาชนชาวบ้าน ผู้อำนวยการหรือเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม เป็นต้น พื้นที่ละ 3 คน รวมจำนวน 12 คน 2) ครูใหญ่หรือประธานโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับและได้รับการแต่งตั้งให้เป็นครูใหญ่หรือประธานโรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่ละ 1 คน รวมจำนวน 4 คน 3) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ได้แก่ บุคลากร เจ้าหน้าที่ภายในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและแกนนำผู้สูงอายุ ที่มีบทบาทและหน้าที่หลักในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่ละ 2 คน รวมจำนวน 8 คน และ 4) ทีมวิทยากรจิตอาสา ได้แก่ วิทยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนในการขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ พื้นที่ละ 2 คน รวมจำนวน 8 คน จำนวน 32 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีการวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยคัดเลือกคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .67-1.00 และนำไปทดลองเก็บข้อมูลกับสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .72 และค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถามที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน มีรายละเอียด ดังนี้

แบบสอบถามระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระยะเวลาการเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ ลักษณะครอบครัว ระดับการศึกษา โรคประจำตัว ดัชนีมวลกาย รายได้ และความถี่การเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญา และการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ

### ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

โดยใช้แบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ของ Likert จากมากที่สุด ถึง น้อยที่สุด (5-1) ให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีระดับสุขภาวะในแต่ละประเด็นสุขภาวะ 6 ด้านอยู่ในระดับใด

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยกำหนดประเด็นถามจากการศึกษาแนวคิดสุขภาวะของอดัมส์ (Adams, Bezner, & Steinhardt 1997, p. 212) ร่วมกับแนวคิดพัฒนาพลัง และแนวคิดศาสตร์พระราช ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ประกอบด้วย บริบทโรงเรียนผู้สูงอายุ นโยบาย เป้าหมาย โครงสร้างการบริหาร รูปแบบกิจกรรม ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ข้อจำกัด การบูรณาการ ศาสตร์พระราชากับการปฏิบัติ และทิศทางการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยจัดส่งหนังสือถึงผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้ง 4 พื้นที่ เพื่อขออนุญาตลงพื้นที่เก็บข้อมูล ผู้วิจัยแสดงเอกสารคำอธิบายการวิจัยและเอกสารยินยอม การเข้าร่วมวิจัย เป็นไปตามจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งได้รับการรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี เลขที่ (COA NO.) 005/2568 ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2568 จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการศึกษาระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียน ผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 300 ชุด และแบบสัมภาษณ์แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 32 ชุด ได้รับข้อมูลที่สมบูรณ์ คิดเป็น ร้อยละ 100 โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการ วิจัยทางสังคมศาสตร์ (statistical package for the social science) สถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อแจกแจงความถี่ (frequency) แสดงค่าร้อยละ (percentage) เพื่อหาค่าเฉลี่ย (means) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และสถิติทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ t-test (independent samples) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) แบบตีความและสรุปข้อมูลสำคัญจากการสนทนา ขณะเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้วิเคราะห์และ ตรวจสอบข้อมูลควบคู่ไปพร้อมกัน รวมทั้งผู้วิจัยกำหนดรหัสเพื่อแสดงแหล่งที่มาของข้อมูลแทนชื่อผู้ให้ ข้อมูลออกมาเป็นบทสนทนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกับฟังเทปซ้ำในการตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นดึงข้อความที่กล่าวซ้ำ ๆ ออกมาตีความหมายเป็นประเด็นสำคัญ (thematic analysis) นำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องในครั้งที่ 2 แล้วปรับแก้ให้ถูกต้องพร้อมทั้งใช้วิธีการตรวจสอบแบบสาม เสา (triangulation) โดยนำข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพยืนยันซึ่งกันและกัน

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ มีระดับสุข ภาวะโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.92$ ,  $S.D.=0.56$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียน

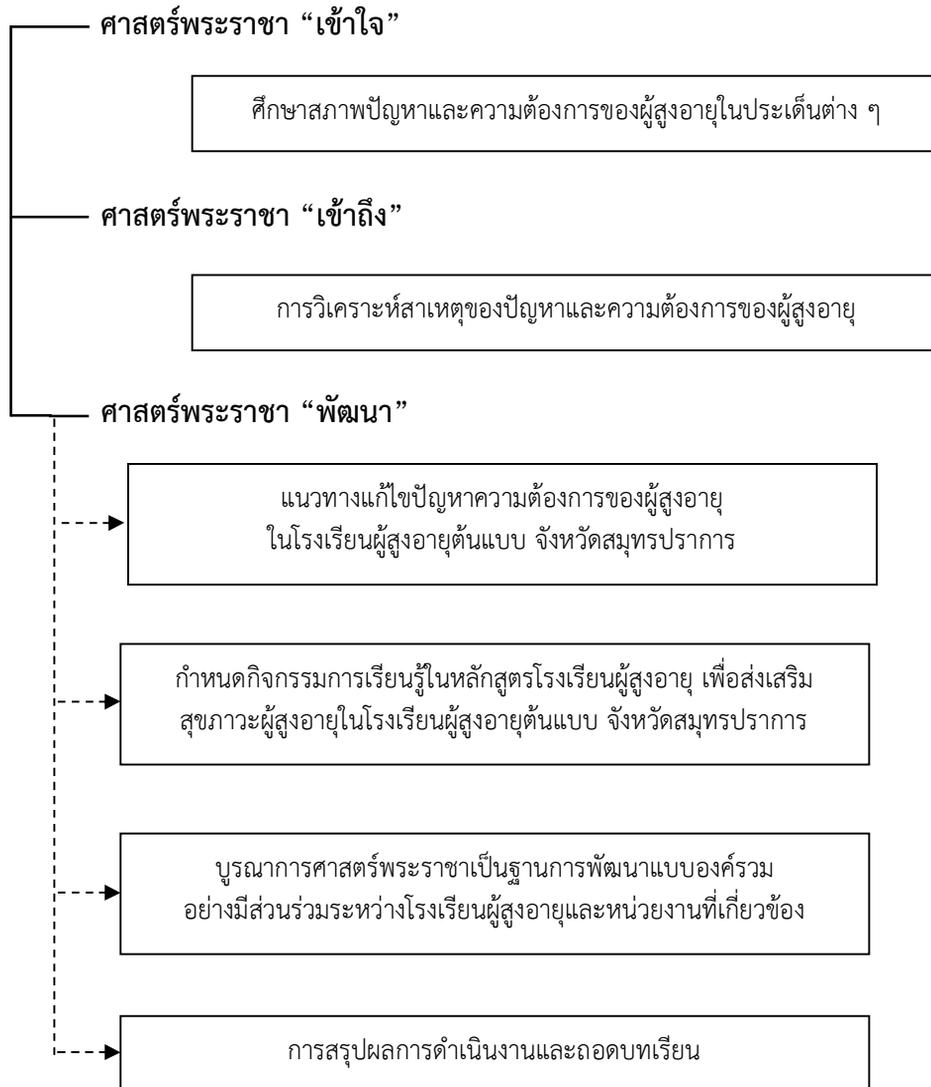
ผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ มีระดับสุขภาวะทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านจิตใจ ( $\bar{x}=4.18$ , S.D.=0.67) รองลงมา ได้แก่ ด้านสังคม ( $\bar{x}=4.14$ , S.D.=0.69) ด้านปัญญาและการรู้คิด ( $\bar{x}=4.02$ , S.D.=0.67) ด้านอารมณ์ ( $\bar{x}=3.79$ , S.D.=0.59) ด้านจิตวิญญาณ ( $\bar{x}=3.74$ , S.D.=0.70) และด้านร่างกาย ( $\bar{x}=3.64$ , S.D.=0.55) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ จำแนกรายด้าน (n=300)

| สุขภาวะ 6 ด้าน       | ระดับสุขภาวะ |      |       |        |
|----------------------|--------------|------|-------|--------|
|                      | $\bar{x}$    | S.D. | ระดับ | อันดับ |
| 1. ร่างกาย           | 3.64         | 0.55 | มาก   | 6      |
| 2. จิตวิญญาณ         | 3.74         | 0.70 | มาก   | 5      |
| 3. ปัญญาและการรู้คิด | 4.02         | 0.67 | มาก   | 3      |
| 4. สังคม             | 4.14         | 0.69 | มาก   | 2      |
| 5. อารมณ์            | 3.79         | 0.59 | มาก   | 4      |
| 6. จิตใจ             | 4.18         | 0.67 | มาก   | 1      |
| รวม                  | 3.92         | 0.56 | มาก   | -      |

## 1.2 เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ศาสตร์พระราชารูปแบบเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชารูปแบบเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวมในจังหวัดสมุทรปราการ

โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ มีแนวทางที่ใช้ในการขับเคลื่อนและพัฒนาผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและมีการนำแนวคิดศาสตร์พระราชารูปแบบ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และบูรณาการศาสตร์พระราชารูปแบบเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเริ่มต้นจากการร่วมกันศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล สภาพปัญหาและความต้องการของสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ ซึ่งจากข้อมูล พบว่า ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ศึกษามีทิศทางเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุต้องการทำให้ตนเองมีศักยภาพและความพร้อมในการดำเนินชีวิตโดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ ทั้งเรื่องสุขภาพร่างกาย การมีอาชีพที่เหมาะสมกับช่วงวัย มีค่าใช้จ่ายเพียงพอในการดำรงชีพ เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องการเพิ่มทักษะความรู้ที่จำเป็นในการชีวิตในยุคปัจจุบัน เช่น ทักษะด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร ทักษะด้านการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เป็นต้น จากกระบวนการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วม นำไปสู่การจัดหลักสูตรและกิจกรรมในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะ โดยมีแนวคิดศาสตร์พระราชารูปแบบเป็นฐานการพัฒนาของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ  
ที่มา: ผู้วิจัย

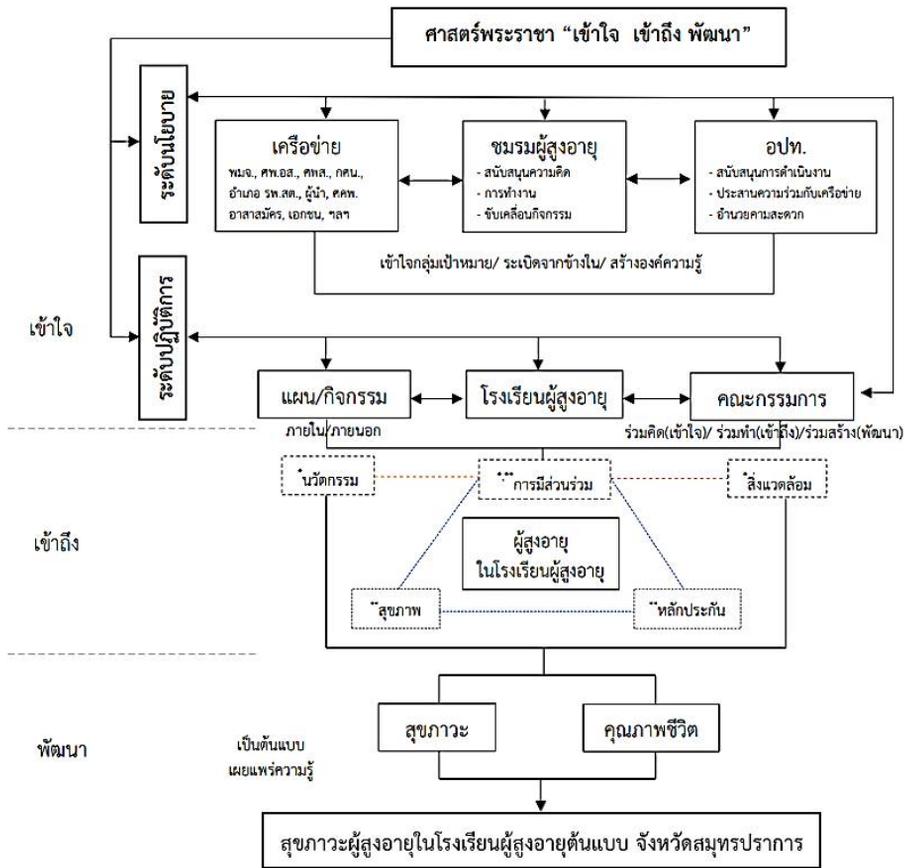
### 1.3 เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ

จากผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2 ทำให้ค้นพบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวมในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ในพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นพื้นที่ปฏิบัติการวิจัย มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและปรากฏชัดเจน คือ ศาสตร์พระราชา “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

**เข้าใจ-เข้าถึง** จะปรากฏในกระบวนการเริ่มต้นของการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ และกระบวนการในการกำหนดหลักสูตร หัวข้อในการจัดการเรียนรู้ในแต่ละปีงบประมาณ โดยมีหน่วยงานหลักที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานในขั้นตอนดังกล่าว ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในพื้นที่ ชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีสมาชิกและรูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาผู้สูงอายุ และเครือข่ายในพื้นที่ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม สถานศึกษาในระดับต่าง ๆ ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครในพื้นที่ ปราชญ์ท้องถิ่น เป็นต้น โดยน้อมนำหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 และศาสตร์พระราชามาเข้าใจ-เข้าถึง โดยให้ความสำคัญกับความต้องการที่แท้จริงของคนในพื้นที่ มีกระบวนการในการศึกษาความต้องการ ศึกษาบริบทและการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เกิดองค์ความรู้ในการแก้ไข ส่งเสริม พัฒนา ทำให้เห็นความสำคัญของการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี (ระเบิดจากข้างใน) ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะถูกนำมากำหนดเป็นนโยบาย ในการส่งเสริมผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป ในขั้นของการนำไปปฏิบัติ

**พัฒนา** เป็นกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งเกิดจากการมีนโยบายจากหน่วยงานที่เข้าใจและเข้าถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่แท้จริง โดยกำหนดเป็นแผน/กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหัวข้อและหลักสูตรต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุจะได้ร่วมเรียนรู้และฝึกฝนในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งความรู้ทางวิชาการในมิติต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการ การฝึกทักษะอาชีพ การเรียนรู้และยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมีความโดดเด่นคือ หัวข้อที่กำหนดเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้ง 6 ด้าน โดยการขับเคลื่อนภายใต้โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นผู้ดำเนินการ

ประเด็นสำคัญที่ถือเป็น “หัวใจ” ของการนำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชามาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการไปใช้ดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ “การมีส่วนร่วม” ของหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่ร่วมขับเคลื่อนและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ โดยจะก่อให้เกิดมิติของการส่งเสริมและพัฒนา 2 มิติ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของหน่วยงาน ภาคีเครือข่าย และเครื่องมือที่เป็นนวัตกรรมทางสังคมหรือนวัตกรรมที่นำมาใช้ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งการจัดการสิ่งแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่ชุมชนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใช้งานได้สะดวก ทัวถึงและเป็นธรรม หรือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสวัสดิการต่าง ๆ หรือสวัสดิการที่ชุมชนสร้างขึ้น รูปแบบและกระบวนการเหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุลดการพึ่งพา สามารถพึ่งพาตนเองได้ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้



หมายเหตุ: \* หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ  
\*\* หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวคิดพุดมพลัง

ภาพที่ 3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ  
ที่มา: ผู้วิจัย

## 2. อภิปรายผลการวิจัย

2.1 ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ มีระดับสุขภาวะโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิตกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้จักปล่อยวางกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้มีความสุขและพอใจกับชีวิต และเข้าใจว่า “สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วอย่ามดิ่งตามเสมอ” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จักรพันธ์ พรหมฉลวย, วรวิฑูมิ เเพ็งพันธ์ และสุวิชัย โกศัยยะวัฒน์ (2567, หน้า 58) พบว่า ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก มีระดับสุขภาวะโดยรวมและด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีความเข้าใจและ

พึงพอใจกับสถานภาพที่ตนดำรงอยู่ เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น มีความสุขสงบทางใจ และสอดคล้องกับ อุดมคติ ใฝ่หา, นิเวศ ใฝ่หา และลูกหลาน มะรานอ (2563, หน้า 306) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตและมุมมองในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พบว่า สุขภาวะทางจิตแยกตามองค์ประกอบทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง การยอมรับและเข้าใจแง่มุมที่หลากหลาย มีความรู้สึกรากฐานใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น จากการศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุทำให้พบมิติการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุที่สำคัญคือ หากผู้สูงอายุมีสุขภาวะภายในใจ หมายถึง จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาในระดับที่สูง จะส่งผลต่อการมีสุขภาวะภายนอกได้ และสอดคล้องกับ จักรพันธ์ พรหมฉาย (2564, หน้า 76) ได้ศึกษาระดับสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต โดยใช้ทุนทางสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนา มีความสุขใจและพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ ดังที่ Ryff (2014) ได้ศึกษาไว้ว่าตัวแปรที่ทำนายถึงสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างหนึ่งคือการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรหลาน การทำกิจกรรมจิตอาสา การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ต้องการสร้างโรงเรียนให้เป็นพื้นที่ของผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ได้รับการยอมรับและรู้สึกมีคุณค่า (sense of belonging and value) (อาภรณ์ ฤทัยहरษา, การสื่อสารส่วนบุคคล, 10 กันยายน 2568) และยังสอดคล้องกับ ปวีณา มานาดี, กัญนิษฐา มาเหิม, วิทยา สุขคำ และรัชณี โฟเมือง (2566, หน้า 120) พบว่า การจัดกิจกรรมผ่อนคลายหรือการจัดการความเครียด มีกระบวนการประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจและสร้างพื้นที่การแลกเปลี่ยนภายในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยกิจกรรมที่โดดเด่นในพื้นที่คือมีการกำหนดกิจกรรมผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโดยเน้นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ” จำนวน 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็น “คู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เป็น “ระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข” และเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น

2.2 การประยุกต์ใช้และสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการพบว่า มีแนวทางที่ใช้ในการขับเคลื่อนและพัฒนาผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและมีการนำแนวคิดศาสตร์พระราช “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และบูรณาการศาสตร์พระราชเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ในจังหวัดสมุทรปราการ เป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยข้อมูลจากคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุกล่าวว่า “ทางโรงเรียนผู้สูงอายุของเรา ดำเนินงานภายใต้นโยบายของคณะผู้บริหาร นโยบายที่สนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ต้องการให้มีการส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้องการให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของท้องถิ่น และมีส่วนร่วมในการพัฒนา เป้าหมายคือต้องการให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญาความรู้ เพราะถ้าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนการทำงานของท้องถิ่นได้ดีเช่นกัน” (อานวย บุญริ้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล,

10 กันยายน 2568) และ “เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เป็นตัวขับเคลื่อน เน้นการสร้างคุณค่าในตนเอง และสร้างอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนั้นในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ก็จะมีการกำหนดกิจกรรมหรือหัวข้อที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และสิ่งที่จะเกิดกับผู้สูงอายุเมื่อจบหลักสูตร คือ ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพร่างกาย จิตใจที่ดี มีความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน สามารถประยุกต์ใช้ศาสตร์และองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้โดยเฉพาะหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้” (ทองใบ แสงอินทร์, การสื่อสารส่วนบุคคล, 10 กันยายน 2568) ซึ่งจากผลการวิจัยได้ปรากฏถึงกระบวนการทำงานของคณะผู้บริหาร ตามโครงสร้างของโรงเรียนผู้สูงอายุตั้งแต่กระบวนการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการด้าน สุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ การนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ หาแนวทางแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการ กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ต้นแบบ มีการบูรณาการทำงานและสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จบจนขั้นตอนสุดท้ายคือ การสรุปผลการดำเนินงานและถอดบทเรียน จากขั้นตอนและกระบวนการที่ โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการได้นำไปใช้ในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงส่งผลในเชิงบวกต่อระดับการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตามข้อมูลที่ปรากฏข้างต้น ซึ่งแนวดังกล่าวเป็นไปใน แนวทางเดียวกับการศึกษาของ จักรแก้ว นามเมือง (2560, หน้า 97) ที่ได้ศึกษาเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ: ต้นแบบการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ พบว่า กระบวนการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ ต้นแบบ ต้องเริ่มจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุต้นแบบ ทั้งในด้านสุขภาวะทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา เพราะจากการศึกษา พบว่า สภาพ ปัญหาและความต้องการสุขภาวะของผู้สูงอายุจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน จากนั้นเป็น ขั้นตอนการนำปัญหาที่ได้มาวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง จากผลการศึกษายังพบอีกว่าสุขภาวะ ด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการส่งผลต่อสุขภาพในด้านอื่น ๆ ดังนั้นการพัฒนาแนวทางการส่งเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวม ใน จังหวัดสมุทรปราการ จึงต้องให้ความสำคัญในทุกขั้นตอน ซึ่งเมื่อพิจารณาขั้นตอนการขับเคลื่อนโรงเรียน ผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ ได้สะท้อนกระบวนการที่สอดคล้องกับแนวคิดศาสตร์พระราชา “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” เมื่อบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม จังหวัดสมุทรปราการ ลำดับแรกต้องสร้างความเข้าใจ (understanding) คือขั้นตอนศึกษาสภาพปัญหาและ ความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรปราการ โดยการใช้ข้อมูลที่มีอยู่ (existing data) อาจเป็นปัญหาหรือความต้องการที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอยู่ และการใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ (empirical data) ทำให้เห็นสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริง ประการที่สองการเข้าถึง(connecting) เป็นเรื่องของการสื่อสารและสร้างการมีส่วนร่วมโดยมุ่งสื่อสาร สร้างความเข้าใจและความมั่นใจให้ชุมชน ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาความต้องการของชุมชน และให้ชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาให้มากที่สุด อยู่ในขั้นตอนที่ 2 ได้แก่ การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและความต้องการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุใน โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ การสร้างกระบวนการให้เกิดระเบิดจากข้างใน

(inside-out blasting) เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและสามารถปรับตัว พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพ เข้าใจกลุ่มเป้าหมาย (understand target) ว่าสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต้องการสิ่งใด และสิ่งนั้นเป็นความต้องการที่จะได้รับการพัฒนาหรือส่งเสริมที่เร่งด่วนหรือไม่ เพื่อที่จะได้นำไปสู่การแก้ไขต่อไป และการสร้างความรู้ (educate) ถือเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะสร้างภูมิคุ้มกันที่เป็นทักษะ ความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และประการที่สามการพัฒนา (developing) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ จังหวัดสมุทรปราการ นำข้อมูลปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุมากำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยจะก่อให้เกิดมิติของการส่งเสริมและพัฒนา 2 มิติ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมเป็นหัวใจการขับเคลื่อนงานระหว่างหน่วยงาน ภาคีเครือข่าย และเครื่องมือที่เป็นนวัตกรรมทางสังคมที่นำมาใช้ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพองค์รวมและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการนำไปใช้ประโยชน์

1. ประยุกต์ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบโดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นฐานการพัฒนาแบบองค์รวมจังหวัดสมุทรปราการ กับแผน/โครงการ/กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น
2. บูรณาการเครือข่ายความร่วมมือในการขับเคลื่อนสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ครอบคลุมประเด็นสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้าน
3. ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยบูรณาการศาสตร์พระราชาเป็นแกนหลักในการพัฒนา เพื่อให้หลักสูตรมีความสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง (needs assessment) ของผู้สูงอายุ และนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน
4. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เป็นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ (empirical data) ในการกำหนดนโยบายและการดำเนินงานในระดับปฏิบัติการเพื่อยกระดับและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาแนวทางการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุในบริบทของสังคมยุคดิจิทัล เพื่อนำไปสู่การออกแบบหลักสูตรที่มีความสอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของพื้นที่ และทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์สังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันและอนาคต
2. ศึกษากระบวนการและการออกแบบ นวัตกรรมทางสังคม (social innovation) ที่มีประสิทธิภาพเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทของชุมชนเมือง

## รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). **ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580**. โรงพิมพ์สามลดา.
- จักรแก้ว นามเมือง. (2560). **รายงานวิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ: ต้นแบบการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จักรพันธ์ พรหมฉลวย. (2564). การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรเกษใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี**, 4(1), หน้า 69-84.
- จักรพันธ์ พรหมฉลวย, วรวิมล เพ็ญพันธ์ และสุวิชัย โกศัยยะวัฒน์. (2567). การบูรณาการศาสตร์พระราชาร เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก. **Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia**, 30(1), หน้า 57-74.
- ปวีตรา มานดี, กัณนิษฐา มาเหิม, วิทยา สุขคำ และรัชนิย์ ไพเมือง. (2566). แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยนวัตกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลภูหอ อำเภอกุหลาบ จังหวัดเลย. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี**, 17(3), หน้า 113-125.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรปราการ. (2567). **รายงานสถิติจังหวัดสมุทรปราการ 2567**. สำนักงานสถิติจังหวัดสมุทรปราการ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). **การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567**. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง และลูกมาน มะรานอ. (2563). การศึกษาสุขภาวะทางจิตและมุมมองในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, 7(1), หน้า 306-318.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. **American Journal of Health Promotion**, 11(3), pp. 208-218.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), pp. 607-610.
- McClusky, H. Y. (1975). Education for ageing: The Scope of the Field and Perspectives for the Future In S. M. Grabowski & W. D. Mason (Eds.), **Education for the Ageing** (pp. 324-355). Adult Education Association of the United States of America.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. **Psychther Psychosom**, 83(1), pp. 10-28.
- United Nations. (2023). **United Nations DESA Programme on Ageing**. <https://social.desa.un.org/issues/ageing>
- WHO. (2022). **Active ageing: A policy framework**. World Health Organization.