

การจัดการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีต่อผู้สูงอายุ
กรณีศึกษา: วิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลหัวดง
Educational Administration of Local Administrative Organizations
towards the Elderly: a Case Study of the Elderly College, Phichit
Province, Hua Dong Subdistrict Branch

กรณิการ์ ลิทองดี* ศิวัช ศรีโสภากุล**
Konnika Lithongdi, Siwach Sripokangkul

Received: March 16, 2020 Revised: April 14, 2020 Accepted: April 16, 2020

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพการจัดการศึกษาต่อผู้สูงอายุในปัจจุบันของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาหัวดง และ 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยดังกล่าว ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิจัย 3 วิธี คือ 1) วิธีการศึกษาเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ 2) วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษามี จำนวน 10 คน ผลการศึกษา พบว่า การดำเนินการของวิทยาลัยผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1) มีการดำเนินงานวิทยาลัยผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม 2) มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3) มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง 4) ประเภทกิจกรรมที่มีการดำเนินการก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ 5) หน่วยงานเครือข่ายที่ร่วมดำเนินการมีศักยภาพ ประการที่หก 6) มีอิสระในการดำเนินงานของแต่ละศูนย์ ทั้งนี้ ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัด

* หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Degree of Master of Public Administration in Local Government Graduate School Khon Kaen University

** วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น College of Local Administration, Khon Kaen University

พิจิตร สาขาตำบลหัวดง กล่าวคือ ปัญหาด้านการเดินทางของผู้เข้ารับการศึกษาอบรม และปัญหา
การขาดแคลนวิทยากรงานวิชาการและวิทยากรสนับสนุนการ

คำสำคัญ (Keywords): วิทยาลัยผู้สูงอายุ; การจัดการศึกษาขององค์กรปกครองท้องถิ่น; ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research article are 1) to study the conditions of educational administration of Local Administrative Organizations towards the elderly: a case study of the Elderly College, Phichit province Hua Dong subdistrict branch and 2) to study the problems and obstacles of this College. Research methodology consisted of 1) documentary study 2) in-depth interview and 3) participatory observation. Also, there are 10 interviewees. The result found that the conditions of educational administration of the Elderly College comprised 1) focusing on collective participation 2) clear goals and constant activities 3) routinely mutual leaning and development 4) activity types useful for the elderly 5) potentiality of networks and 6) autonomy in educational administration. While the problems and obstacles of this College were 1) trainees' traveling problems and 2) lacking of academic moderators and entertaining moderators.

Keywords: The Elderly College; Educational Administration of Local Administrative Organizations; the Elderly

บทนำ (Introduction)

“ผู้สูงอายุคุณภาพ” เป็นคำที่สังคมไทยมีการพูดถึงกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร หลายหน่วยงานโดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐ จึงพยายามที่จะช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและมีคุณค่าโดยไม่รู้สึกตัวตัวเองเป็นภาระของสังคมและลูกหลาน (วรธาร ทัดแก้ว, 2561) นับตั้งแต่ปี 1983 มหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุกว่า 70,000 แห่งได้เกิดขึ้นทั่วแผ่นดินจีน แรกเริ่มการเปิดสถาบันสำหรับผู้สูงอายุมิขึ้นเพื่อสมาชิกพรรคคอมมิวนิสต์รุ่นเก่า ทว่าในปัจจุบันมันกลายเป็นสถานที่ที่ไม่ว่า

ใครต่างก็ลงทะเบียนเรียนได้ โดยส่วนใหญ่แล้ว สถาบันเหล่านี้จะได้รับการสนับสนุนจากรัฐ และมีการคาดว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศจีน (ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นจาก 241 ล้านคนเป็น 487 ล้านคน หรือเกือบ 35% ของประชากรจีนทั้งหมดในปี 2050 (Littleswan, 2561) ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นการที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีการจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และความพิการหรือทุพพลภาพ (อนุสันต์ เทียนทอง และคณะ, 2559: 2) คาดกันว่าใน ปี 2567 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุจะมีมากถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมดและหากเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 30 ก็ จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ซึ่งคาดว่าจะเกิดขึ้นใน ปี 2578 (Donnaya Suvetwethin, 2019) สังคมไทยกำลังเข้าสู่ยุคสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) จากการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่มีจำนวนเกือบ 10 ล้านราย หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรในประเทศ และยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสวนทางกับแนวทางการจัดการคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุในไทย ที่ยังคงขาดความพร้อมเพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าว เห็นได้จากสังคมส่วนใหญ่มองว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ไม่เหมาะกับการกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมักถูกทอดทิ้งให้อยู่ในที่พักอาศัยเพียงลำพัง ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคทางจิตและปัญหาด้านการดูแลตนเอง อาทิ โรคซึมเศร้า และการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งแท้จริงแล้วผู้สูงอายุและวัยเกษียณยังคงมีศักยภาพและพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง รวมทั้งยังเป็นวัยที่มีเวลาว่างและมีภาระหน้าที่น้อย เพียงแต่ยังขาดความรู้สมัยใหม่ อาทิ นวัตกรรมและเทคโนโลยี รวมทั้งยังขาดความรู้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนการดำเนินชีวิต อาทิ สิทธิของผู้สูงอายุตามกฎหมาย การวางแผนทางการเงินให้เหมาะสม ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ใหม่ ๆ ให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาวัยเกษียณให้มีคุณภาพ (Donnaya Suvetwethin, 2019)

นอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องขาดผู้ดูแล การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะ

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยกระดับการจัดสวัสดิการ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข (อนุสันต์ เทียนทอง และคณะ, 2559: 2)

ทั้งนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตรร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพิจิตร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร และวิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้ร่วมกันจัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพสังคมผู้สูงอายุ โดยได้ดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุในจังหวัดพิจิตร เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมคุณธรรมตามนโยบายของจังหวัดพิจิตร รวมถึงทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพกายและใจที่ดี เสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคม ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ มีความเป็นปึกแผ่นระหว่างรุ่นวัย เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมในตัวผู้สูงอายุ เปิดพื้นที่ทางปัญญา สร้างสังคมเอื้ออาทรโดยยึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ ผ่านกระบวนการจัดตั้ง “วิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร” โดยใช้พื้นที่ของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร จำนวน 15 แห่ง เป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงได้ดำเนินการประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารงานวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objective)

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดการศึกษาต่อผู้สูงอายุในปัจจุบันของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาหัตถ
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาหัตถ

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย ภายใต้รูปแบบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 3 วิธีการที่ผสมผสาน เกื้อกูล และสนับสนุนกัน ซึ่งมุ่งเน้นกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

(Key informant) การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม และการศึกษาผ่านเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข้อมูลมีความครบถ้วนสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์การศึกษาที่กำหนดไว้ โดยประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานั้นสามารถจำแนกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1. ผู้บริหารหรืออำนวยการ จำนวน 2 คน และ 2. กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 8 คน รวมทั้ง 2 กลุ่ม 9 คน ทั้งนี้เหตุผลที่ผู้วิจัยมุ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเป็นหลักนั้น เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติงาน ที่รับรู้วิธีการดำเนินงาน ประเด็นปัญหาและอุปสรรคเป็นอย่างดี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่อาศัยวิธีการวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลัก ตลอดจนการสังเกตเพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา จึงประกอบด้วย แนวคำถามแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง (Semi – structured Interview) รวมถึงเครื่องมือสำหรับการบันทึกข้อมูลภาคสนาม ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เก็บรวบรวมทั้งจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากหน่วยงานที่เป็นกรณีศึกษาในครั้งนี้ แล้วนำข้อมูลเชิงประจักษ์มาวิเคราะห์ร่วมกับเอกสารที่เกี่ยวข้อง กล่าวคือ การนำความรู้หรือข้อสังเกตที่รวบรวมได้จากภาคสนามอันเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ จำเพาะเจาะจงเพียงจำนวนหนึ่ง ดำเนินการตีความและสร้างข้อสรุปโดยมีจุดยืนอยู่บนบริบทของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

ผลการวิจัย (Research Results)

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

หากพิจารณาให้ชัดเจนขึ้น โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชุมชนผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ในระยะแรกอาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุหรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย และธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจ

เป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรมส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน (อนุสันต์ เทียนทอง และคณะ, 2559: 3)

Donnaya Suwetwethin (2019) กล่าวเสริมอีกว่า "ผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่เข้มข้น แต่ต้องครบกระบวนการเป็นเวลา 2 ปี 4 ภาคเรียนโดยต้องเข้ารับการพัฒนาสัปดาห์ละ 1 วันภาคเรียนละ 20 วัน ตลอดหลักสูตร 80 วันและจะต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จึงจะได้รับวุฒิบัตร" ตลอดจน ศุภชัย ศรีสุชาติ (2561) ที่กล่าวว่า เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในประเทศไทยและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ทางสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดตั้ง "โรงเรียนผู้สูงอายุ" ขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุรอบด้าน โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้นำวิชาความรู้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและเป็นการลดปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม จากการถ่ายทอดความรู้โดยคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งจากภายในมหาวิทยาลัย และวิทยาการรับเชิญจากภายนอก ผ่านการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ผ่านความรู้ทั้ง 3 มิติ ได้แก่

1) มิติความรู้ที่ด้านสุขภาพ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน โดยมีรายวิชา อาทิ โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพฟันและการฝึกกายภาพบำบัดในทุกเช้า

2) มิติความรู้เกี่ยวกับสภาพสังคมในปัจจุบัน เศรษฐกิจและเทคโนโลยี รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตในวัยชรา ผ่านรายวิชา อาทิ เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ กฎหมายสิทธิและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ สังคม ชีวิตและความตาย และศาสตร์พระราชา "ชีวิตที่เป็นสุข"

3) มิติความรู้ที่ผู้สูงอายุกำหนดเอง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของตนเองมากที่สุด โดยเน้นไปในแนวทางการส่งเสริมอาชีพ อาทิ กิจกรรมสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ก๋วยเตี๋ยววุ้นวุ้น และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อความผ่อนคลาย อาทิ กิจกรรมการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการทัศนศึกษาภายนอก อาทิ การศึกษาดูงานโครงการบ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย และมีการร่วมกันทำกิจกรรมจิตอาสาซึ่งแสดงถึงศักยภาพและความสามารถ ศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุที่พร้อมจะทำกิจกรรมเพื่อสังคม

1. วิธีการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลหัวดวง ประกอบไปด้วยวิธีการที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การดำเนินงานวิทยาลัยผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขเกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ประการที่สอง มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่ คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมโยงความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานวิทยาลัยผู้สูงอายุให้บรรลุผล

ประการที่สาม มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้นและนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

ประการที่สี่ ประเภทกิจกรรมที่มีการดำเนินการในวิทยาลัยผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมาย ในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นแรม่ทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยา ทั้งนี้ ควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม อาทิ กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ กิจกรรมประเภทการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ กิจกรรมประเภทการส่งเสริมความสามารถด้านวัฒนธรรม เป็นต้น

ประการที่ห้า หน่วยงานเครือข่ายที่ร่วมดำเนินการประกอบไปด้วย วิทยาลัยผู้สูงอายุ จังหวัดพิจิตร องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตร สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดพิจิตรและมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประการที่หก มีอิสระในการดำเนินงานของแต่ละศูนย์โดยแต่ละศูนย์จะได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดเดือนละ 2 ครั้ง

โดยเนื้อหาและโครงสร้างของหลักสูตรวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร (15 ศูนย์) ปี 2561 หลักสูตร “วิทยาศาสตร์สุขภาพ และเศรษฐกิจชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ” รายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละหน่วยการอบรม มีดังนี้

แผนการสอนหน่วยที่ 1 ความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทย ใช้เวลา 6 ชั่วโมง (1 วัน)

- 1) สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย
- 2) ความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว
- 3) โรคและความพิการที่เกิดความเสื่อม แนวทางการป้องกันและการดูแลรักษาโรค

ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

- 4) สุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทย

แผนการสอนหน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ใช้เวลา 12 ชั่วโมง (2 วัน)

- 1) การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ
- 2) ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ
- 3) ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ
- 4) ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 5) อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค

แผนการสอนหน่วยที่ 3 การมีบทบาทต่อกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ใช้เวลา 12 ชั่วโมง

(2 วัน)

- 1) ความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. การเข้าร่วมกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ เช่น รำ
ไม้พอง รำวงย้อนยุค 3ส การปั่นจักรยาน รำไทเก๊ก มวยจีน โยคะ ฯลฯ
- 3) การร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอารมณ์และสังคม
- 4) การส่งเสริมบทบาทด้านจิตอาสาพัฒนาสังคมในกลุ่มสังคมของผู้สูงอายุ
- 5) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างรุ่นวัยด้านภาษา ด้านการคำนวณ และเทคโนโลยี

แผนการสอนหน่วยที่ 4 การจัดการความเครียดและอารมณ์ ใช้เวลา 12 ชั่วโมง (2 วัน)

- 1) ที่มาและสาเหตุของความเครียด
- 2) ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิต และฮอร์โมนในร่างกาย
- 3) การวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง
- 4) วิธีการจัดการกับความเครียด
- 5) แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดโดยใช้หลักพระพุทธศาสนาบำบัด

แผนการสอนหน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ ใช้เวลา 12 ชั่วโมง

(2 วัน)

- 1) ทฤษฎีผู้สูงอายุและการเกิดวิทยาการสูงอายุ
- 2) การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

- 3) การพัฒนาผู้สูงอายุ
- 4) การเสริมสร้าคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ
- 5) การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่อยูในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 6) สิทธิและสวัสดิการสังคมชั้นพื้นฐานที่ผู้สูงอายุจะได้รับ
- 7) การดูแลผู้สูงอายุจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค

และส่วนท้องถิ่น

แผนการสอนหน่วยที่ 6 เศรษฐกิจชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ (การฝึกอาชีพภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) ใชเวเวลา 54 ชั่วโมง (9 วัน)

- 1) การฝึกอาชีพเพื่อพัฒนารายได้และคุณภาพชีวิต
- 2) การต่อยอดนวัตกรรมด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นและศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น
- 3) การถ่ายทอดองค์ความรู้ของผู้สูงอายุในชุมชนจากปราชญ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นใน

สาขาต่าง ๆ

- 4) การส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนและการแปรรูปผลิตภัณฑ์ชุมชนของผู้สูงอายุ
- 5) เทคนิคทางการตลาด การทำบรรจุภัณฑ์ และการส่งเสริมจากภาครัฐ
- 6) การฝึกอาชีพตามแนวทางทฤษฎีใหม่/ เศรษฐกิจพอเพียง

- หลักสูตรนี้เป็นโครงการศึกษาอบรมระยะยาว จำนวน 18 วัน (วันละ 6 ชั่วโมง) รวมระยะเวลา ฝึกอบรมทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง เป็นเวลา 9 เดือน (เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 – เดือนมิถุนายน 2561)

ทั้งนี้ วิทยาลัยฯ ประกอบไปด้วยศูนย์การศึกษา 15 ศูนย์ คือ 1) สาขาตำบลคลองคะเชนทร์ อำเภอเมืองพิจิตร 2) สาขาตำบลไผ่รอบ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง 3) สาขาตำบลวัดขวาง อำเภอโพทะเล 4) สาขาตำบลดงกลาง อำเภอเมืองพิจิตร 5) สาขาตำบลวังกรด อำเภอบางมูลนาก 6) สาขาตำบลสามง่าม อำเภอสามง่าม 7) สาขาตำบลเขาทราย อำเภอทับคล้อ 8) สาขาตำบลลำประดา อำเภอบางมูลนาก 9) สาขาตำบลวังทับไทร อำเภอสากเหล็ก 10) สาขาตำบลคลองคูณ อำเภอตะพานหิน 11) สาขาตำบลหนองปลาไหล อำเภอวังทรายพูน 12) สาขาตำบลหัวดง อำเภอเมืองพิจิตร 13) สาขาตำบลห้วยพุก อำเภอดงเจริญ 14) สาขาตำบลโพธิ์ไทรงาม อำเภอบึงนาราง และ 15) สาขาอำเภอวชิรบรรมี

2. ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลหัวดง

หากพิจารณาถึงปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลห้วยดง จะพบว่า มีหลายปัญหาสำคัญด้วยกัน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นพร้อมกัน จึงมีส่วนอย่างยิ่งยวดต่อการจัดการศึกษาในครั้งนี้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาลึกลงไปถึงวิธีการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ โดยได้อธิบายไปในคราวเดียวกันดังนี้

ประการที่หนึ่ง ปัญหาด้านการเดินทางของผู้เข้ารับการศึกษาอบรม เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านที่ต้องเดินทางจากหมู่บ้านของตนเองมายังวิทยาลัย ซึ่งอยู่ห่างไกล แต่ทั้งนี้ได้มีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุท่านนั้นอยู่เพื่อรับส่ง

ประการที่สอง ปัญหาการขาดแคลนวิทยากรงานวิชาการและวิทยากรสนับสนุนการเนื่องจากแต่ละพื้นที่มีหลักสูตรที่มุ่งเน้นไปด้านการจัดกิจกรรมสนับสนุนการของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การแก้ไขปัญหาด้านวิทยากร คือ ขอรับการสนับสนุนจากวิทยากรต่างจังหวัดที่มีความร่วมมือความตกลงร่วมกันและดำเนินการสับเปลี่ยนหมุนเวียนวิทยากรของแต่ละสูตรการศึกษาเพื่อมิให้มีการซ้ำหรือจำเจของวิธีการสอน โดยให้มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนของวิทยากรด้านสนับสนุนการของแต่ละศูนย์สาขาการศึกษา ตลอดจนเชื้อเชิญวิทยากรภายนอกมาเพื่อให้ความรู้

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

การดำเนินการของวิทยาลัยผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1) การดำเนินงานวิทยาลัยผู้สูงอายุแบบ มีส่วนร่วม 2) มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3) มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง 4) ประเภทกิจกรรมที่มีการดำเนินการในวิทยาลัยผู้สูงอายุ 5) หน่วยงานที่ร่วมดำเนินการ ประการที่หก 6) มีอิสระในการดำเนินงานของแต่ละศูนย์ ซึ่งต่างจากกาญจนา พระสุทา และคณะ (2545) ที่กล่าวว่าระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับน้อย และพระธนวันต์ กิตติวัฒนโธ (หวั่นอก) (2561) ที่ได้ให้รายละเอียดของประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาโดยยึดหลักภาวนา 4 ดังนี้ (1) ด้านร่างกาย พบว่า ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาร่างกายด้วยรู้จักบำเพ็ญประโยชน์ รู้จักฝึกอบรมตนช่วยเหลือเกื้อกูลและกันมีความห่วงใยเอื้อเฟื้อมีเมตตากรุณาให้เกียรติซึ่งกันและกันรู้จักสำรวมระวางอินทรีย์ 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (2) ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุทำให้ละเว้นระมัดระวังกายจากการเบียดเบียนผู้อื่นในทางที่เสื่อมเสียมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ร่วมกันด้วยการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันและนอกจากนั้นยังเสริมสร้างการมีระเบียบวินัยต่อตนและสังคม

(3) ด้านจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมีความหนักแน่นมั่นคงมีเหตุผลในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมีจิตเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกันด้วยความจริงใจและมีความสุข และ (4) ด้านปัญญา มีการฝึกปฏิบัติตามแนวปัญญาภวณาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง มองโลกมองสังคมในแง่ดีมีจิตใจเป็นอิสระ รู้จักปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติปัญญา ตลอดจนเสาวลักษณ์ มณีทิพย์ (2560) ที่กล่าวถึง รูปแบบการปฏิบัติที่เป็นเลิศของโรงเรียนผู้สูงอายุ (วิธีการดำเนินงาน) ประกอบด้วย 1) ภาวะผู้นำ ผู้นำให้ความสำคัญต่อบุคลากร ผู้นำมีวิสัยทัศน์ คิดเชิงบวก ห่มเทเวลา 2) การมีส่วนร่วม บุคลากรมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและหลักสูตรการเรียนการสอน 3) การจูงใจบุคลากรมีการทำงานในลักษณะจิตอาสา ทำงานเพื่อองค์กรด้วยความเต็มใจ ไม่ได้รับผลตอบแทนเป็นเงิน แต่ได้รับผลตอบแทนทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกภูมิใจ 4) การทำงานเป็นทีม แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบชัดเจนและยึดมั่นในเป้าหมายเดียวกัน 5) ความผูกพันและการยอมรับ ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนด้วยกันและมีปฏิสัมพันธ์กับครูจิตอาสา

ทั้งนี้ ปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการศึกษาของวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาค่าบลหัตถ์ ประกอบด้วย ปัญหาด้านการเดินทางของผู้เข้ารับการศึกษาอบรม เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านที่ต้องเดินทางจากหมู่บ้านของตนเองมายังวิทยาลัย ซึ่งอยู่ห่างไกล แต่ทั้งนี้ได้ มีการแก้ไขปัญหาโดยการประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุท่านนั้นอยู่เพื่อรับส่ง และปัญหาการขาดแคลนวิทยากรงานวิชาการและวิทยากรสันตนาการเนื่องจากแต่ละพื้นที่มีหลักสูตรที่มุ่งเน้นไปด้านการจัดกิจกรรมสันตนาการของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การแก้ปัญหาด้านวิทยากร คือ ขอรับการสนับสนุนจากวิทยากรต่างจังหวัดที่มีความร่วมมือความตกลงร่วมกันและดำเนินการสับเปลี่ยนหมุนเวียนวิทยากรของแต่ละสูตรการศึกษาเพื่อมิให้มีการซ้ำหรือจำเจของวิธีการสอน โดยให้มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนของวิทยากรด้านสันตนาการของแต่ละศูนย์สาขาการศึกษา ตลอดจนเชื้อเชิญวิทยากรภายนอกมาเพื่อให้ความรู้

ข้อเสนอแนะ (Research Suggestions)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย วิทยาลัยฯ ควรมีการดำเนินงานด้านการประชาสัมพันธ์ให้มากกว่านี้ ผู้บริหารรวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นสังกัด ควรส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนพิจารณานำแนวทางของ วาสนา วิชัย (2562) ที่กล่าวถึงแนวทางการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบไปด้วยปัจจัยการบริหาร 4Ms ไปพิจารณาด้วย กล่าวคือ ด้านคน โดยสถานศึกษามีการส่งเสริม สนับสนุน ดูแลและให้ความช่วยเหลือในการจัดกิจกรรม มีการชี้แจง

แนวทางการนโยบายนโยบายระดับสำนักงานให้บุคลากรเข้าใจในแผนการปฏิบัติงานเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการมอบหมายให้ครูหัวหน้าสำนักงานตำบลและครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนพื้นที่เข้าไปมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ด้านงบประมาณ สำนักงานไม่ได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดกิจกรรมโดยตรงสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ จึงใช้การระดมทุนและขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากภาคีเครือข่าย และจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่มาร่วมจัดกิจกรรม ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานศึกษามีการจัดซื้อมีการจัดหาทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น และจากผู้เรียนจัดหาเองด้านการบริหารจัดการ ควรเป็นการบริหารจัดการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ สืบเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาในเชิงคุณภาพเป็นหลักซึ่งในบางประเด็นอาจจะต้องอาศัยการศึกษาเชิงปริมาณเสริมร่วมด้วย เพื่อให้ได้รูปแบบที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และอาจจะศึกษาในประเด็นของการเปรียบเทียบประโยชน์ที่ได้รับ เปรียบเทียบการดำเนินโครงการต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง (References)

- กาญจนา พระสุทา และคณะ. (2545). การศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม.
- พระชนวันต์ กิตติวัฒน์ (หวังนอก). (2561). วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. **ปริญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**
- วาสนา วิชัย. (2562). การศึกษาปัจจัยและแนวทางการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จังหวัดเชียงราย. **ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยพะเยา.**
- วรธาร ทัดแก้ว. (2561). “โรงเรียนผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตอบโจทย์สังคมยุคนี้”. [ออนไลน์]. แหล่งที่: <https://www.posttoday.com/life/healthy/557206>. [24 กุมภาพันธ์ 2562]

- ศุภชัย ศรีสุชาติ. (2561). เปิดห้องเรียน “โรงเรียนผู้สูงอายุ พัฒนาคุณภาพชีวิตรอบด้านรองรับ AGING SOCIETY”. [ออนไลน์]. แหล่งที่: <https://tu.ac.th/thammasat-school-for-older-people-and-re-training-course>. [27 กุมภาพันธ์ 2562]
- เสาวลักษณ์ มณีทิพย์. (2560). แนวทางการปฏิบัติที่เป็นเลิศของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา. **ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายสาธารณะ**, มหาวิทยาลัยพะเยา.
- อนุสันต์ เทียนทอง และคณะ. (2559). **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- Donnaya Suvetwethin. (2019). “อาวุโสทยาลัย' แม่สุ่น บ่มเพาะผู้สูงวัยเพื่อชุมชน”. [ออนไลน์]. แหล่งที่: <https://bit.ly/2WaFa5Z>. [22 กุมภาพันธ์ 2562]
- Littleswan. (2561). “เทรนด์ใหม่! วิทยาลัยผู้สูงอายุกำลังบูมในประเทศจีน ผู้คนอายุ 60+ แห่ลงทะเบียนจนล้นสถาบัน”. [ออนไลน์]. แหล่งที่: <https://www.scholarship.in.th/colleges-for-the-elderly-are-booming-in-china/>. [22 กุมภาพันธ์ 2562]