

# แนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุ ในสถานการณ์โควิด - 19

## Aging Teachers' Behavior Guideline on Covid – 19 Situation.

รศ.(พิเศษ) ดร. กฤษฎา วัฒนศักดิ์

\* คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

รศ.ดร.กรองทิพย์ นาควิเชตร

\* คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

ภควรรณ ลุนสำโรง

\* คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

ชรินทร์ นาควิเชตร

\* คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

Assoc.(Special) Dr.Krisda Watanasak

\* Faculty of Education, Nakhon Ratchasima College.

Assoc.Prof.Dr.Krongtip Nakvichet

\* Faculty of Education, Nakhon Ratchasima College.

Phakhawan Lunsumrong

\* Faculty of Education, Nakhon Ratchasima College.

Chanin Nakvichet

\* Faculty of Education, Nakhon Ratchasima College.

ข้อมูลบทความ

\* รับบทความ 7 ธันวาคม 2563

\* แก้ไข 16 มกราคม 2564

\* ตอรับบทความ 30 มกราคม 2564

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ด้วยการสัมภาษณ์ครูสูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดีจำนวน 15 คน ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ มีคุณภาพระดับดีมาก ในประเด็นหน้าที่ทางการบริหาร พบว่า ครูสูงอายุมิแนวทางการปฏิบัติตน ดังนี้

1) วางแผนและการดำเนินชีวิต ในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรค ดูแลสุขภาพจิตใจ โดยกำกับความคิดและอารมณ์ อาศัยการศึกษาธรรมะและการเจริญสติ ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น และสังคม โดยอาศัยเทคโนโลยีช่วยสนับสนุน

2) จัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงานการดำเนินชีวิต โดยดำเนินการร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชนเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย

3) ใช้ภาวะผู้นำ ให้กำลังใจ โดยนำคิด นำปฏิบัติ เสริมกำลังใจ เพื่อการคลี่คลายปัญหาสถานการณ์โควิด - 19 ร่วมกับบุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน

4) กำกับติดตามการใช้ชีวิต โดยร่วมกันติดตามดูแลกันและกันกับบุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน เพื่อการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยต่อเนื้อหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติตน  
ครูสูงอายุ  
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

## Abstract

The purpose of this research was to study the aging teachers' behavior guidelines on the COVID-19 situation. The participants were the role model 15 aging teachers who were specifically chosen. Using a quality structured interview questionnaire, the researcher found the following results:

1. They earlier planned to secure good health and avoid being infected. They controlled their mind and mood based on Dharma studying. They also made good use of their time and they helped others. They use advanced technology for communicating and working.

2. They organized their own families, their neighbors as well as their respective communities for saving lives.

3. They used leadership, encouragement, practice leader, and reinforcement to persons around for fighting the COVID – 19 problem.

4. They used controlling and monitoring their fellow-men to have safety lives and good physical and mental health.

**Keywords:** Behavior Guideline  
Aging Teacher  
COVID - 19

## บทนำ

ภาวะการณ่วิกฤติทั่วโลกในปัจจุบันคือการแพร่ระบาดของใหญ่ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่เรียกทั่วไปว่าโควิด -19 ตามการประกาศขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) ซึ่งในที่นี้ใช้ทั้งคำว่าสถานการณ์โควิด -19 และการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ตามบริบทของเนื้อหาสาระ ในการนี้รัฐบาลไทยจำเป็นต้องประกาศพระราชกำหนดฉุกเฉินฝ่าวิกฤตนี้ ประชาชนทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัย ต้องอยู่ในเคหสถานตามเวลาที่รัฐบาลประกาศ และมาตรการควบคุมเข้มงวดขึ้น และพิจารณาผ่อนคลายเป็นไปตามสถานการณ์ มีผลกระทบต่อประชาชนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การดำเนินชีวิตของทุกคนเปลี่ยนไปในเชิงปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัย ธุรกิจทั่วประเทศหยุดซังก เกิดภาวะตกรงานโดยทั่วไป (NBT, 2563ก; 2563ข) ในขณะที่เดียวกันสังคมไทยเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) กล่าวคือมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรในพื้นที่เดียวกัน ในช่วงประมาณปี พ.ศ.2567 ถึง พ.ศ.2568 เป็นสภาวะการณ่ที่เป็นความท้าทายของประเทศ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2561;

อนันต์ อนันตกุล, 2560) ในทุกมิติ โดยรัฐบาลมีเป้าหมายคืออีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสุขภาพที่ดี มีหลักประกันและความปลอดภัยในชีวิต มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม และเป็นหนึ่งพลังในการขับเคลื่อนประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561: 46) โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์การเป็นครู เป็นวิทยากรซึ่งเคยให้ความรู้แก่ผู้อื่น นับเป็นบุคคลที่พึงให้ความเคารพ เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้หล่อหลอมคนให้มีความรู้ เป็นคนดี และทำงานเป็น (สุชัชวีร์ สุวรรณสวัสดิ์, 2562) ควรได้รับความสนใจในวิธีการดำเนินชีวิตและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม บนพื้นฐานของการพัฒนาองค์รวมของบุคคล คือ มีสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่ดีงาม มีอารมณ์ที่มั่นคง มีส่วนร่วมในสังคม มีการพัฒนาปัญญาและการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลในศตวรรษที่ 21 (วิจิตร ศรีสอาน, 2561; กรมกิจการผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561: 18, 45) แม้อยู่ในช่วงวิกฤติ อันมีผลสืบเนื่องสู่อานาคตที่เปลี่ยนแปลง

ความท้าทายของประเทศดังกล่าวจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในเรื่องส่งเสริมกลุ่มผู้สูงอายุแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงยุติธรรม, 2560) ควบคู่กับการพัฒนากลุ่มคน

เหล่านี้ในการใช้และสั่งการเทคโนโลยี (วิจัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2562ก; สุขขีวีร์ สุวรรณสวัสดิ์, 2562) เมื่อเชื่อมโยงกับสถานการณ์โควิด -19 ในปัจจุบันที่ควรได้รับความร่วมมือและการมีส่วนร่วมจากบุคคลทุกฝ่าย ทุกกลุ่ม ควรมุ่งเป้าที่กลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยเฉพาะกลุ่มครูสูงอายุที่สามารถจัดเข้ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging Thai elderly) ที่ยังอยู่ในภาวะสุขสมบูรณ์ และเป็นกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ควรอยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีมีส่วนร่วม และได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ “ครู” ในฐานะที่เป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาคนไทย เป็นบุคคลที่ควรเคารพ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2561) เป็นกลุ่มบุคคลที่มีศักยภาพ ซึ่งครูเกษียณอายุหรือครูสูงอายุ มีจำนวนมากทุกปี จนถึงปีพ.ศ. 2562 มีผู้บริหารและครูเกษียณอายุทั่วประเทศจำนวน 26,000 คน (สุเทพ ชิตยวงษ์ อ้างถึงใน กรุงเทพธุรกิจ, 2562) เป็นกำลังสำคัญของประเทศในการดูแลตนเอง บุคคลรอบข้างเอื้อต่อการพัฒนาสังคม ในการนี้การดำเนินชีวิตของบุคคลกลุ่มนี้ควรเป็นไปอย่างเหมาะสมและเป็นตัวอย่างที่ดีได้ ที่อาจกำหนดมุมมองตามหน้าที่ทางการบริหาร ในการจัดการสถานการณ์โควิด - 19 ที่ควรตระหนักถึงการจัดการตนเองและบุคคลรอบข้าง โดยครูผู้

สูงอายุกลุ่มที่มีศักยภาพนี้พึงมีการวางแผนการจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงาน การใช้ภาวะผู้นำและให้กำลังใจกัน และมีการกำกับติดตามสถานการณ์และการดำเนินชีวิตของตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสังครอบข้าง (Samson, 2005 Cited in Osman, P., 2008) เพื่อความอยู่รอดของตนเอง ผู้อื่น และสังคม ในสถานการณ์วิกฤตซึ่งมีแนวโน้มที่จะยังเป็นปัญหาต่อเนื่องนับปี (NBT, 2563ค) ผนวกกับศึกษาเทียบเคียงกับครูสูงอายุที่มีศักยภาพกับดัชนีพหุผลพลังของผู้สูงอายุ ซึ่งให้ความสำคัญในลักษณะ 3 ประการ คือ ด้านสุขภาพ (Health) ด้านการมีส่วนร่วม (Participation) การมีบทบาทในสังคม ด้านความมั่นคง (Security) ทางเศรษฐกิจตามข้อสรุปขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รวมทั้งด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะพหุผลพลังรวมทั้ง เพศ และวัฒนธรรม (สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2561) นอกจากนี้ เมื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ของประเทศบราซิล เขายังให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning) เป็นประเด็นที่ควรตระหนักเชื่อมโยงกับแนวทางการดำเนินชีวิตของครูสูงอายุที่มีศักยภาพ อันเป็นผู้ที่เป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม

สถานการณ์โควิด -19 ในประเทศไทย เป็นไปในทางที่ต้องทำให้รัฐบาลไทยต้องตัดสินใจรับมือกับสถานการณ์ด้วยวิธีการควบคุมแบบ หน่วงเวลาหรือถ่วงเวลา เพราะในขณะเกิดโรคระบาดนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกันโรค การ หน่วงหรือถ่วงเวลาให้มีผู้ติดเชื้อนี้จำนวนน้อยๆ โดยใช้มาตรการต่างๆ เช่น พักอยู่กับบ้าน (Stay at home) สวมหน้ากากอนามัย อยู่ห่างกัน 2 เมตร (Social Distance) ดูแลสุขภาพให้ดี ฯลฯ เมื่อประชาชนร่วมมือกันอย่างดี คนป่วยจะมี จำนวนน้อย สถานพยาบาลจะรับมือไหว คน ตายจะน้อย รอระยะเวลายาวนานที่จะเกิด Herd immunity ร้อยละ 60 ของประชากร การระบาดนั้นจะสิ้นสุดลงหรือในขณะที่รอการ เกิด Herd immunity อาจมีการคิดค้นยา และวัคซีนได้สำเร็จก่อน ก็จะใช้วัคซีนในการ หยุดยั้งการระบาดของโรคได้เร็วขึ้นกว่าการ Herd immunity (สำเร็จ แหยงกระโทก, 2563: 5) รัฐบาลประกาศข้อกำหนดสถานการณ์ฉุกเฉินโควิด - 19 ฉบับที่ 1 เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 ในประเด็น การห้ามปฏิบัติ ให้ปฏิบัติ และควรปฏิบัติ (กองทุนพัฒนาสื่อ ปลอดภัยและสร้างสรรค์, 2563) ดังนี้

1. ข้อห้ามปฏิบัติ ได้แก่ ห้ามเข้าพื้นที่ เสี่ยงตามที่ผู้ว่าราชการจังหวัดได้สั่ง ปิดสถานที่ที่มีการชุมนุมกันจำนวนมากเสี่ยงต่อการ ติดเชื้อ ห้ามคนทั่วไปเข้าประเทศ ห้ามกักตุน

สินค้า ห้ามชุมนุมมั่วสุม ห้ามแชร์ข้อมูลเท็จ เกี่ยวกับสถานการณ์โควิด - 19 โดยมีการ กำหนดโทษกรณีมีการฝ่าฝืน

2. ข้อให้ปฏิบัติ ได้แก่ ให้โรงพยาบาล สถานพยาบาล จัดเตรียมบุคลากร ยา เวชภัณฑ์ สถานที่กักกัน โดยขอความร่วมมือหน่วยงานที่ มีศักยภาพ ให้ผู้ที่ต้องกักกันตัวเอง ปฏิบัติตน ตามแนวปฏิบัติจริงจัง ให้มีการจัดเวรยามจุด ตรวจสอบตามถนน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ การก่อ อาชญากรรมและการรวมกลุ่มชุมนุมหรือมั่วสุม ที่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ ให้มีมาตรการป้องกัน โรค ตามหลักสากลและรักษาระยะห่างระหว่าง บุคคล

3. ข้อควรปฏิบัติ ได้แก่ ให้บุคคลอยู่ บ้าน คือ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น การเดินทางไปพบแพทย์ ซื้ออาหาร หรือ ทำธุรกรรม พังงดหรือชะลอการเดินทางข้าม จังหวัด หากจำเป็นให้ปฏิบัติตามข้อกำหนด กิจกรรมทางสังคมต่างๆ ให้จัดตามความเหมาะสม และปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ให้ เปิดทำการเฉพาะสถานที่ที่จำเป็นโดยมีมาตรการกำกับดูแลการป้องกันโรคอย่างเข้มงวด

ต่อมารัฐบาลประกาศสถานการณ์ ฉุกเฉินห้ามประชาชนออกนอกเคสสถานในช่วง เวลา 22.00-04.00 นาฬิกาของวันรุ่งขึ้นใน พื้นที่ที่วราฮาณาจักร ตั้งแต่วันที่ 3 เมษายน

2563 ซึ่งต่อมาขยายถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2563 โดยยกเว้นบางสาขาอาชีพที่มีความจำเป็น และเริ่มมีการผ่อนปรนเพิ่มเติม คือ เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2563 มีการประกาศปรับเปลี่ยนระยะเวลาออกนอกเคหสถานเป็นช่วงเวลา 23.00-04.00 นาฬิกาของวันรุ่งขึ้น (ไทยรัฐ ออนไลน์, 15 พฤษภาคม 2563) อย่างไรก็ตามประเทศไทยได้รับความร่วมมือจากประชาชนในการห่วงสถานการณ์วิกฤตินี้ อย่างทั่วถึง ทั้งด้วยการปฏิบัติ ร่วมแรง ร่วมใจ เป็นสังคมที่ใช้ “ใจ” ในการร่วมกันแก้ไขปัญหา และต่อมาลดความเข้มงวดการกำกับดูแลการควบคุมสถานการณ์นี้ตามลำดับ โดยคำนึงเสมอว่าอาจมีการระบาดของโรคในระยะที่ 2 (NBT, 2563ค)

พศิน อินทรวงค์ (2563) เสนอแนะ 10 วิธีที่จะทำให้ชีวิตจะดีขึ้น นำมาใช้ได้ในสถานการณ์โควิด - 19 เป็นการพลิกวิกฤติ ให้เป็นโอกาส ดังนี้ 1) ใช้เวลาให้เกิดคุณค่า ทำให้ใจสงบ คิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ 2) ถือเป็นช่วงเวลาที่ดี สานสัมพันธ์กับคนในครอบครัว 3) ทบทวนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา เพื่อหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในวังวนการดำเนินชีวิตที่ไม่พึงประสงค์ 4) อ่านหนังสือ หาความรู้ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต 5) คิดและบันทึกการวางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อการเตรียมการในอนาคตที่เหมาะสม 6) ฝึกปัญญา ฝึกฝนทักษะบางอย่าง

ให้เพิ่มพูน เช่น ทักษะการพูด การวางแผน ทักษะที่จำเป็นในชีวิต เพื่อพัฒนาตนเอง 7) ร่วมกับคนในครอบครัวทำความสะอาดและระเบียบบ้าน 8) ฝึกใจ ฝึกเจริญสมาธิ วิปัสสนา ฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่อง 9) ฝึกควบคุมความรู้สึก การคิด และปฏิบัติบนพื้นฐานของเหตุผล 10) ใช้เวลาในการพัฒนาตนเอง

ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์โควิด 19 ตามฐานคิดที่ว่าบุคคลกลุ่มนี้ควรมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่าง ในแบบองค์รวมของบุคคล ทั้งสุขภาพกาย อารมณ์ การมีส่วนร่วมในสังคม การพัฒนาปัญญาและการใช้เทคโนโลยี ในมุมมองหน้าที่ทางการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (Samson, 2005 Cited in Osman, P., 2008: Online) ประยุกต์อธิบายได้ ดังนี้

1) การวางแผนในการดำเนินชีวิตครูสูงอายุควรกำหนดวิธีการที่มีความเป็นไปได้เหมาะสม โดยสร้างเครือข่ายในกลุ่มและกับกลุ่มบุคคลต่างวัยในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยในสถานการณ์โควิด 19 ทั้งสุขภาพกาย อารมณ์ ความคิด การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมหรือช่วยเหลือสังคมพัฒนาปัญญาด้วยวิธีการต่างๆ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล บูรณาการกับการใช้เทคโนโลยี

2) การจัดความรับผิดชอบและการประสานงาน ครูสูงอายุควรมีส่วนร่วมในการกำหนดกระบวนการประสานทรัพยากรต่างๆ ของตนเอง ครอบครัวและชุมชน กำหนด หรือเลือกวิธีการประสานความสามารถของส่วนงานที่เกี่ยวข้อง จากข้อมูล/สารสนเทศ โดยอาศัยใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศของตนเอง ครอบครัว และชุมชน

3) การใช้ภาวะผู้นำ การให้กำลังใจ ครูสูงอายุซึ่งมีประสบการณ์ให้ความรู้และเป็นบุคคลที่ได้รับการเคารพควรมีการเสนอแนะวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ร่วมคิด ร่วมรับผิดชอบการดำเนินชีวิตของตนเอง บุคคลรอบข้าง และคนในชุมชนอย่างมีจริยธรรม สอดคล้องกับบริบทของแต่ละคนและชุมชน

4) การกำกับติดตาม ครูสูงอายุซึ่งมักได้รับบริการเคารพจากบุคคลรอบข้าง และชุมชนควรมีส่วนร่วมในการติดตามความอยู่รอดของตนเอง ครอบครัว และชุมชนแบบองค์รวม ในสถานการณ์โควิด 19

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูสูงอายุที่มีศักยภาพ และสถานการณ์โควิด -19 มีดังนี้

อาการรัตน์ ราชพัฒน์ (2554: 98 - 145) ได้พัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำของครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า ตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำของครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

1) การมีสัยทัศน์ พัฒนาตนเอง คือสามารถวางแผนชีวิต วิเคราะห์เรียนรู้สิ่งที่กระทำได้มองโลกในแง่ดี เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ใช้ความสามารถของตนเองทำงานให้สำเร็จ

2) เชื่อมมั่นว่าตนเองพัฒนาได้คือ มีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม รู้สึกมั่นคง สามารถเผชิญสิ่งที่ท้าทายและยืนหยัดอยู่ได้ มีความมุ่งมั่นปฏิบัติงานจนสำเร็จ

3) เป็นครูผู้นำพัฒนาเพื่อนครู คือ สนับสนุน ปรับปรุงการทำงานของเพื่อนครู ให้คำปรึกษา เป็นที่ยอมรับนับถือ มุ่งมั่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำงานเป็นระบบ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนครู สื่อสารได้ดี ร่วมพัฒนาวิชาชีพครูอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาวิชาชีพ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีทางการสอนส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้

ศุภเจตน์ จันทรสาส์น (2555) วิจัยพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ การปันผลทางประชากรและโอกาสทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในสังคมสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุไทยยังมีปัญหาสุขภาพและขาดความมั่นคงทางการเงิน

ปณิธิ บรรวาร์ (2557) วิจัยพัฒนาพลัง: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ พบว่า การขับ



เคลื่อนไหวงานผู้สูงอายุในชุมชนไม่จำเป็นต้องอาศัยทุนทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว กลุ่มผู้สูงอายุยังใช้ทุนทางสังคม ทุนทางวัฒนธรรม และทุนทางสัญลักษณ์ในการดำเนินกิจกรรม ด้านผู้สูงอายุและกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในท้องถิ่น กลุ่มผู้สูงอายุยังนำการรวบรวมกลุ่มมาใช้ในการต่อรองอัตลักษณ์ความเป็นผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุไม่ช่วยพึ่งพิง แต่เป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ลักษณะเช่นนี้สะท้อนให้เห็นการพยายามปรับตัวของผู้สูงอายุและการสร้างความหมายใหม่ต่อการเป็นผู้สูงวัยท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่กระทบต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย

วิภาณันท์ ม่วงสกุล (2558) วิจัยการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง อธิบายตามการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผล (Active Aging) ตามองค์ประกอบ 3 ประการขององค์การอนามัยโลก คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2) การมีความมั่นคงหรือมีหลักประกันในชีวิต (Security) 3) มีส่วนร่วม (Participation) พบว่าควรมีการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้วิธีการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรคและความเจ็บป่วยของตน กระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ และมีกลุ่มในสังคมโดยอาศัย

การเชื่อมต่อทางเทคโนโลยี สนับสนุนให้ทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ชุมชนเอื้อพื้นที่และส่งเสริมการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมพหุวัย รัฐบาลวางแผนสนับสนุนกระบวนการดังกล่าวในทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เน้นการพัฒนาด้านสุขภาพและรายได้

สุรสีห์ ประสิทธิ์รัตน์ (2558) วิจัยชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู พบว่าผลกระทบหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การวางแผนช่วยให้ผลกระทบเป็นไปในทางดีขึ้น โดยเฉพาะการวางแผนด้านการเงิน สุขภาพและการบริการทางสังคม สุขภาพ ซึ่งประเมินโดยตัวผู้สูงอายุเอง ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การรู้สึกมีคุณค่า การรู้สึกไม่มีความสุข

ภัทรพรรณ ทำดี (2560: 109-131) ได้วิจัย ตัวตน สังคม วัฒนธรรม เงื่อนไขสู่การสูงวัยอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าบริบททางสังคมและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ ทั้ง 3 มิติ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ความมั่นคงและการมีส่วนร่วม ประกอบกับตัวตนของผู้สูงอายุเอง ที่เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ และมีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง การศักยภาพของผู้สูงอายุจึงต้องเชื่อมโยงกันในทุกมิติ และเชื่อมโยงกับชุมชน

หฤทัย กงมหา และคณะ (2560) วิจัย การพัฒนารูปแบบส่งเสริมพละกำลังในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่ารูปแบบ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพละกำลังประกอบด้วย 1) การสร้างเครือข่ายของผู้สูงอายุที่สามารถ เรียนรู้ พัฒนาและทำประโยชน์แก่คนรอบข้าง ให้เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุและคนทุกกลุ่มวัยเพื่อ ให้เกิดการยอมรับอย่างแท้จริง 2) การสร้าง พื้นที่ทางสังคมเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ แสดงความสามารถ ซึ่งต้องมีความหลากหลาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความ ต้องการของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล 3) ส่งเสริม การเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยการมีส่วนร่วมของผู้ สูงอายุ ผสมผสานแนวคิดของบุคคลวัยอื่น เพื่อลดช่องว่างในการสื่อสารและการใช้ชีวิตใน ปัจจุบัน 4) มีหลากหลายวัยเข้าร่วมการดำเนินงาน 5) สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและปลอดภัย ทั้งนี้จะส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณค่าและช่วยพัฒนาประเทศ

สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม (2561) ศึกษาดัชนีพละ พลังผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุไทยมีพละ พลังอยู่ในระดับปานกลาง โดยคะแนนด้าน สุขภาพอยู่ในระดับสูงในเรื่องการมองเห็นและ การได้ยิน ด้านการมีส่วนร่วมอยู่ในระดับปาน กลาง เนื่องจากการมีงานทำอยู่ในระดับต่ำ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอยู่ในระดับต่ำ ด้าน ความมั่นคงอยู่ในระดับปานกลาง การใช้

อุปกรณ์เทคโนโลยีค่อนข้างน้อย

กรองทิพย์ นาควิเชตร และคณะ (2562: 766 – 777) สรุปว่าปัญหาสุขภาพอันรบกวน ให้เกิดความปวดในส่วนต่างๆ ในร่างกายผู้สูง อายุ เป็นปัญหาอันเกิดจากทั้งพื้นฐานสุขภาพ เดิม ความเสื่อม การใช้งานมานาน อุบัติเหตุ ได้แก่ การปวดคอ ปวดหลัง ปวดเข่า และส่วน อื่นที่สัมพันธ์กัน ล้วนเชื่อมโยงกันทั้งหมด ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ที่จะประคับ ประคองการดำเนินชีวิตต่อไปให้คงอยู่ในสังคม อย่างอิสระได้มากที่สุด

นักวิจัยมหาวิทยาลัยฮ่องกง (สำนักข่าว ต่างประเทศ ใน news. Thaipbs, 2563) วิจัย พบว่าดวงตาของมนุษย์เป็นจุดเปราะบางใน การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จึงมีการป้องกันการติดเชื้อนี้โดยการสวม แว่นตา

ศูนย์ควบคุมโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (2563) วิจัยพบว่าผู้ติดเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่ไม่แสดงอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อโรคได้ จำนวนประมาณ ร้อยละ 25 – 30 เกิดการเบี่ยงเบนผลการ ตรวจหาเชื้อ และเป็นอุปสรรคในการกำหนด มาตรการผ่อนคลายการควบคุมโรค นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่เคยติดเชื้อโรคนี้ ยังไม่อาจ มั่นใจได้ว่าเขาจะเกิดภูมิคุ้มกันโรคและไม่ติด เชื้อโรคนี้ในรอบที่ 2

ธานี ชัยวัฒน์ (2563) ผู้อำนวยการศูนย์ เศรษฐศาสตร์และการทดลอง เสนอผลวิจัย พฤติกรรมการใช้ชีวิตในครัวเรือนไทยมีผลต่อการแพร่ระบาดของโควิด - 19 วันที่ 18 เมษายน 2563 รายงานการติดตามเฝ้าระวังการรับรู้ และผลการปฏิบัติตามมาตรการของรัฐใน สถานการณ์โรคระบาดโควิด- 19 แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย พบว่าคนไทยตื่นตัว เฝ้าระวัง รับรู้ข่าวสารและมาตรการต่างๆ ส่วนใหญ่จะ ปฏิบัติตามคำแนะนำของฝ่ายสาธารณสุข ได้แก่ การไม่มีกิจกรรมร่วมกับสังคม ร้อยละ 90 การไม่สัมผัสพื้นผิว ร้อยละ 92 การล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 80 การอยู่ บ้านร้อยละ 80 ประชาชนเรียนรู้วิธีปฏิบัติใน การใช้ห้องน้ำร่วมกัน วิธีปฏิบัติตนก่อนและ หลังเข้าบ้าน แต่มีข้อจำกัดหลายประการซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมครัวเรือนประจำวัน หรือพฤติกรรมทางสังคมทำให้มาตรการลดการ ติดเชื้อได้ผลน้อย หากรัฐบาลต้องการความ ร่วมมือมากขึ้น ต้องปรับช่องทางการใช้สื่อ ปรับ เนื้อหาการสื่อสารให้เหมาะสมตรงกับพฤติกรรม ประจำวันของคนไทย ความร่วมมือจึงจะมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้มีทั้งประชาชนที่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยกับมาตรการการดำเนินงานของ รัฐบาลเพื่อการนี้

ข่าวไทยพีบีเอส (2563) รายงานสรุปว่า นักวิจัยของประเทศสหรัฐอเมริกา วิจัยพบว่า

แสงแดดทำให้เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 ถูกทำลายได้โดยแสงแดด ความร้อน และความชื้น

Karlheinz Peter and Others (EDT) (2020) สรุปว่าผู้ที่มีเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาการ อุดตันของหลอดเลือดในสมอง เนื่องจากปอด มีปัญหาในการทำงาน การเกิดลิ่มเลือดใน เส้นเลือดใหญ่บริเวณขาของผู้ป่วยส่งไปยังปอด ประกอบกับภาวะออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าปกติ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอัมพาตครึ่งซีก

Sheena Lewis (2020) วิจัยพบว่าใน ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 มีการพบเชื้อในน้ำอสุจิของผู้ป่วยจำนวนน้อย ซึ่งติดต่อกับคนคู่กันโดยเพศสัมพันธ์

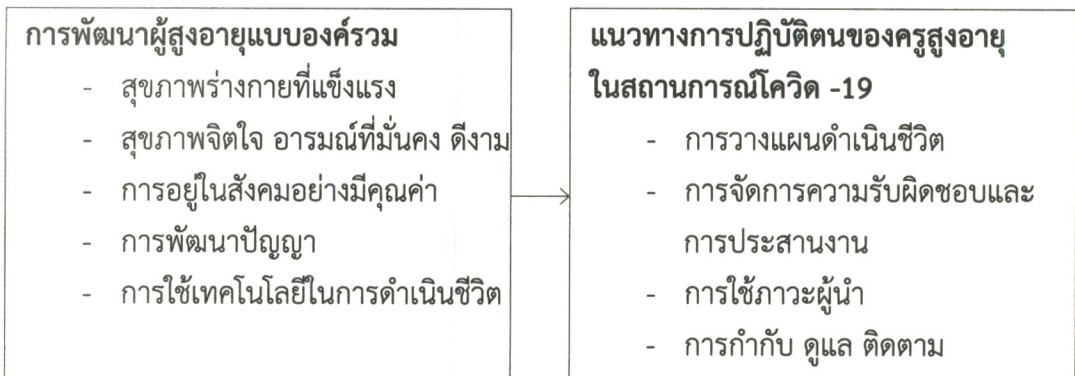
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศา สตร์ วิจัย และนวัตกรรม (สกว) เปิดเผย ผลการวิจัยจากประเทศจีน วิจัยพบว่าการ ตรวจพบเชื้อซ้ำของผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อ โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 การดูแลรักษา ผู้ป่วยกลุ่มนี้จำเป็นต้องตรวจหาเชื้อไวรัสซ้ำ ด้วยวิธีการที่แตกต่างจากเดิม และจำเป็นต้อง กักตัวผู้ที่สงสัยติดเชื้อไวรัสนี้เป็นเวลา 14 วัน

นักวิจัยชาวอังกฤษ (POSITIONING, 2020) วิจัยพบว่าคนผิวสีมีโอกาสเสียชีวิตจาก การเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 มากกว่าคนผิวขาวประมาณ 4 เท่า

ณัฐพล แยมฉิม (2563) ในนามประธาน สวนดุสิตโพลที่ได้วิจัยกิจกรรม “ยอดฮิต” ยุค โควิด - 19 ระบุว่าตามที่รัฐบาลขอความร่วมมือประชาชนให้ความสำคัญกับการเว้นระยะห่างทางสังคม งดกิจกรรม การเดินทาง และให้อยู่บ้านให้มากที่สุดตามนโยบาย “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ทำให้บุคคลต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมาก เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศกรณี กิจกรรม “ยอดฮิต” ยุคโควิด - 19 ระบุว่า จำนวนทั้งสิ้น 1,242 คน ระหว่างวันที่ 5 - 8 พฤษภาคม 2563 สรุปผลได้ว่า มี 15 กิจกรรมที่ประชาชนนิยมทำในช่วงโควิด - 19 ระบุว่า ได้แก่ 1) เล่นเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ อินสตาแกรม 2) นอนพักผ่อน 3) ทำงานที่บ้าน (Work form home) 4) ดูหนัง 5) ฟังเพลง 6) ทำอาหาร ทำขนม 7) เรียนออนไลน์ เรียนรู้ที่บ้าน (Learn from home) 8) ออกกำลังกาย 9) ปลูกต้นไม้ 10) ประกอบพิธีทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ ละคร 11) เลี้ยงสัตว์ เช่น นก ปลา หมา แมว ฯลฯ 12) เล่นเกมออนไลน์ 13) อ่านหนังสือ นิยาย การ์ตูน 14) เขียนหนังสือ 15) ประดิษฐ์ของใช้เอง (DIY) เช่น หน้ากากอนามัย เฟซซิลด์ ฯลฯ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์โควิด 19 ตามหลักการบริหารจัดการตนเองและบุคคลรอบข้างของครูสูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ประยุกต์จากหลักหน้าที่ทางการบริหาร (Samson, 2005 Cited in Osman, P., 2008: Online) ได้แก่ การวางแผน การจัดการรับผิดชอบและการประสานงาน การใช้ภาวะผู้นำ การให้กำลังใจ และการกำกับติดตามจากพื้นฐานนโยบายระดับชาติที่มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจอารมณ์ที่มั่นคง ดึงดูด การอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า และรับการพัฒนาด้านปัญญา รวมทั้งทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลในศตวรรษที่ 21 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561: 18, 45) ดังภาพประกอบ 1



### ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **แนวทางการปฏิบัติตนของครูผู้สูงอายุในสถานการณ์โควิด 19** หมายถึง การแสดงออกของครูสูงอายุ ในการจัดการดูแลตนเอง บุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 โดย 1) การวางแผนและดำเนินการดูแลสุขภาพ การรักษาอาการ การเข้าสังคม การพัฒนาปัญญาและการใช้เทคโนโลยี 2) การจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงาน 3) การใช้ภาวะผู้นำ ให้กำลังใจกัน และ 4) การกำกับติดตามอย่างมีสติ เพื่อ

ความอยู่รอดของทุกคน บนพื้นฐานการพัฒนาคนแบบองค์รวม

2. **ครูสูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดี** หมายถึง ครูไทยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และมีส่วนร่วมในสังคม ที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการสอบถามอย่างไม่เป็นทางการเบื้องต้น และสังเกตพฤติกรรมและการแสดงความคิดเห็นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทางไลน์ และเฟซบุ๊กก่อนดำเนินการวิจัย

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

#### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษา คือ กลุ่มครูสูงอายุจำนวน 15 คนที่มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นตัวอย่างที่ดี คัดเลือกจากอดีตครูไทยที่

มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์การเป็นครู อาจารย์ หรือวิทยากรมาก่อนแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี มีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และมีส่วนร่วมในสังคม ที่ผู้วิจัยสอบถามอย่างไม่เป็นทางการและสังเกตได้จากพฤติกรรมและความคิดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทางไลน์และ เฟสบุ๊ก

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ประเภทและลักษณะของเครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ครอบคลุมสาระเกี่ยวกับ องค์รวมของผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามหลัก การจัดการที่มีประสิทธิภาพ

2. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือ ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมี โครงสร้างในการวิจัย เกี่ยวกับการปฏิบัติตน และการดูแลบุคคลรอบข้างของครูสูงอายุ ทั้งร่างกาย อารมณ์ การมีส่วนร่วมในสังคม การพัฒนาปัญญาและการใช้เทคโนโลยี บูรณา การกับการปฏิบัติตนตามหลักการจัดการที่มี ประสิทธิภาพ คือ 1) การวางแผนและดำเนินการดูแลสุขภาพ การรักษาอารมณ์ การเข้า สังคม การพัฒนาปัญญาและการใช้เทคโนโลยี 2) การจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสาน งาน 3) การใช้ภาวะผู้นำ ให้กำลังใจกัน และ 4) การกำกับติดตามอย่างมีสติ เพื่อความอยู่ รอดในสถานการณ์วิกฤติ

การตรวจสอบความเหมาะสมของแบบ สัมภาษณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารจัดการ และหรือผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้ค่าความ เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ สัมภาษณ์กลุ่มครูผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดี 15 คน ซึ่งได้รับอนุญาตเบื้องต้น นัดหมายวัน สัมภาษณ์และส่งแบบสัมภาษณ์ให้ผู้รับการ สัมภาษณ์เตรียมการให้สัมภาษณ์ ดำเนินการ สัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ และหรือสื่อไลน์/เฟส บুক ในช่วงปลายเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม 2563 ได้ข้อมูลอ้อมตัว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากผลการ สัมภาษณ์ครูสูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดี ราย บุคคลทั้ง 15 คน วิเคราะห์ความถี่

### ผลการวิจัย

การวิจัยแนวทางในการปฏิบัติตนของครู สูงอายุในสถานการณ์โควิด -19 มีผลการวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับความถี่ของข้อค้นพบใน การวิจัย ดังนี้

1. การวางแผนและดำเนินชีวิต คือ

(1) การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ด้วย การล้างมือ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าใกล้ ผู้คนนอกบ้าน (ความถี่ 15) รักษาระยะห่าง

ทางสังคม โดยอยู่ในพื้นที่ที่อากาศปลอดโปร่ง ห่างไกลกลุ่มคนจำนวนมาก (ความถี่ 15) ซื้ออาหาร ควบคู่กับปัจจัย 4 จากตลาดใกล้บ้านไม่ให้ขาดในครัวเรือนตามความจำเป็นในระยะสั้น (ความถี่ 15) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดเป็นพิเศษ (ความถี่ 12) พักผ่อนพอเพียง ประมาณวันละ 6-7 ชั่วโมง (ความถี่ 12) ออกกำลังกายตามความถนัดในบ้านและบริเวณใกล้บ้าน ได้แก่ การเดินรอบบ้าน เดินรอบหมู่บ้าน (ความถี่ 12) สั่งซื้อสินค้าออนไลน์ (ความถี่ 10) ส่วนใหญ่ทำอาหารเอง บางครั้งสั่งผ่านบริการ Grab บ้าง (ความถี่ 9) แบ่งปันอาหาร แลกเปลี่ยนอาหารกับเพื่อนบ้านบ้าง (ความถี่ 9) เน้นการรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล (ความถี่ 7) ซึ่จักรยานอยู่กับที่ ฝึกยืดหยุ่น (ความถี่ 7) ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน ทำสวนร่วมกัน (ความถี่ 7) ดูหนังซีรี่ที่ชื่นชอบ ฟังเพลง (ความถี่ 5) งดดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลากลางวัน ประมาณวันละ 10 - 15 นาที (ความถี่ 3) ผู้ที่ยังสามารถวิ่งได้ วิ่งวันละ 3-9 กม. (ความถี่ 3) มีการเตรียมพื้นที่สำหรับคนในครอบครัวที่ต้องแยกเก็บตัว มีการพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อในบริเวณที่กังวลว่าจะมีการแพร่เชื้อ (ความถี่ 2)

(2) กำกับความคิด จิตใจ อารมณ์ของตนเองและคนใกล้ชิด เนื่องจากในสถานการณ์โควิด 19 เป็นภาวะที่ทุกคนมีความเครียด

บุคคลอาจแสดงความก้าวร้าว ปฏิบัติโดยการเตือนตนเองและคนใกล้ชิดในการใช้ชีวิตแบบพอเพียง เจริญสติขณะทำงานบ้าน และก่อนนอน ให้ความเมตตาแก่ผู้อื่น เพื่อน คนในครอบครัว ในเรื่องที่ตึงเครียด ควบคู่กับใช้เวลาช่วงวิกฤตินี้ให้ปลอดภัยที่สุด ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ไปในการทำงานอดิเรกตามความถนัด ได้แก่ ทำงานบ้าน จัดบ้าน ทำงานอดิเรกทำความสะอาด ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูหนังทีวี เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง (ความถี่ 10) ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น แบ่งปันอาหารของใช้ แบ่งปันหน้ากากอนามัย พุดคุย สื่อสารกับเพื่อนและคนเกี่ยวข้อง ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ ไลน์ เฟซบุ๊ก (10) การคิดเชิงบวก คิดดี ละความโกรธ ทำจิตใจให้ผ่องใส การมีอารมณ์ขัน ลดการเข้มงวด จู้จี้ ใช้ศาสนาเข้าช่วย นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ข้อคิดดี ๆ (ความถี่ 6)

(3) มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ในการช่วยแบ่งเบาปัญหา การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทั้งการบริจาควัตถุ สิ่งของ ได้แก่ หน้ากากอนามัย face Shield อาหาร ของใช้ ทรัพย์สิน ร่วมกิจกรรมจิตอาสา ร่วมทำโรงพยาบาล (ความถี่ 12) รักษาวินัยในตนเองในการห่างไกลเชื้อโรคทั้งที่บ้านและนอกบ้าน ใช้กำลังปัญญาในฐานะผู้มีประสบการณ์ครูในการให้ความรู้และข้อเสนอแนะแก่คนในชุมชน ชี้แจงวิธีปฏิบัติที่ดีแก่คน

ในชุมชน (ความถี่ 7) ช่วยประสานงานและร่วมมือดำเนินงานกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนทุกมาตรการ (ความถี่ 3) ร่วมทำแผนพัฒนาชุมชน (ความถี่ 3) ทำวิจัยร่วมกับทีมงาน (ความถี่ 3)

(4) พัฒนาปัญญาและใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันด้วยการติดตามข้อมูลข่าวสารการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 โดยการแลกเปลี่ยนความรู้กับคนรอบข้างและทีมงานที่ร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งโดยตรงและผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟสบุ๊ก ไลน์ อีเมล Zoom Video conference ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม (ความถี่ 15) รวบรวมข้อมูลนำข้อมูลมาสังเคราะห์ความเป็นมา ความคืบหน้าในแต่ละวัน (ความถี่ 12) สวดมนต์เจริญสติทั้งแบบโดยตรงและปฏิบัติควบคู่กับการทำงาน (ความถี่ 10) ใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศในการดำเนินชีวิตมากกว่าเดิม เพราะต้องอยู่บ้าน (ความถี่ 10) ศึกษาธรรมะ อ่านหนังสือ (ความถี่ 6) เรียนรู้เรื่องราวและวิธีการต่างๆ จากคนในครอบครัว ได้แก่ บุตรหลาน (ความถี่ 5) เขียนหนังสือ บันทึกเหตุการณ์ (ความถี่ 3) ตั้งกลุ่มไลน์เพื่อสื่อสารและร่วมกันแก้ไขปัญหาสถานการณ์นี้ และการทำงานส่วนตัวและงานของหมู่คณะ (ความถี่ 2) สำหรับผู้ที่ยังทำงานในสถานศึกษาใช้เวลาในช่วงอยู่บ้านนี้เตรียมการสอนออนไลน์ในโรงเรียน

(ความถี่ 2) วิเคราะห์ผลกระทบและแนวทางแก้ไขด้านสังคม สุขภาพ การศึกษา เศรษฐศาสตร์ ศาสนา การเมือง การปกครองและบันทึกเป็นหลักฐานไว้ (ความถี่ 2)

2. การจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงานกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน รวมทั้งกลุ่มเพื่อน ในการดำเนินภารกิจแต่ละส่วน โดยการจัดสรรหน้าที่ในกลุ่มทีมงานในการปฏิบัติภารกิจร่วมกัน ตามศักยภาพของแต่ละคน โดยมักใช้การสื่อสารผ่านไลน์กลุ่มเพื่อให้ตนเอง คนในครอบครัว ชุมชน และสังคมใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย (ความถี่ 7) แบ่งหน้าที่กันในการออกจากบ้านไปจับจ่ายซื้อของ และทำภารกิจอื่น ๆ (ความถี่ 6)

3. การใช้ภาวะผู้นำ โดยการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี “นำ” คนรอบข้างในการคิด ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ (ความถี่ 12) ให้กำลังใจคนในครอบครัว และชุมชน ได้แก่ เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมกิจกรรมของชุมชน ให้ความร่วมมือกับรัฐบาล ร่วมกันคลี่คลายปัญหาการแพร่ระบาดของโรค (ความถี่ 12) เตือนสติให้อยู่ในหลักเหตุผล ในการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ และการรักษา ระยะห่างระหว่างบุคคล (ความถี่ 10) โดยถนอมความรู้สึกคนใกล้ชิด เสนอแนะวิธีการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย ดึงตาม รวมทั้งแนะนำการยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งมี



คุณค่าเด่นชัดในการดำเนินชีวิตในสถานการณณ์โควิด - 19 (ความถี่ 5)

4. การกำกับติดตามการใช้ชีวิตร่วมกันให้ราบรื่นต่อเนื่อง ปลอดภัย โดยใช้เทคโนโลยี (ความถี่ 15) การกำกับดูแลทางด้านการเงินงดการจ่ายที่ไม่จำเป็น วางแผนเงินสำรองกรณีฉุกเฉิน เก็บเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้เป็นเงินสด (ความถี่ 15) รักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างตนและบุคคลรอบข้าง ควบคุมกำกับติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง (ความถี่ 13) เน้นการให้ความร่วมมือกับรัฐบาลในการควบคุมสถานการณ์ เน้นการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และการอยู่ห่างจากกลุ่มผู้คน การตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำหรือเมื่อสงสัย ทั้งตนเองและบุตรหลาน (ความถี่ 13) เน้นความอยู่รอดของตนเอง คนรอบข้าง และสังคม ในสถานการณ์วิกฤติอย่างมีสติ (ความถี่ 12)

#### อภิปรายผลการวิจัย

1) การที่ครูสูงอายุมีการวางแผนและดำเนินชีวิตแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม มีพัฒนาปัญญาในชีวิตประจำวัน พัฒนาการใช้และใช้เทคโนโลยีหลากหลาย นับเป็นการปฏิบัติตนที่เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นไปตามนโยบายรัฐบาลพัฒนาบุคคลทุกช่วงวัยแบบองค์รวม ให้มีส่วนร่วมในสังคม มีการ

พัฒนาปัญญาและการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลในศตวรรษที่ 21 (วิจิตร ศรีสอาน, 2561; กรมกิจการผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561: 18, 45) ในขณะที่ครูสูงอายุมีสภาพอยู่ในระดับดี เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม (สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2561) แม้จะครูสูงอายุมีปัญหาสุขภาพอยู่บ้าง (ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, 2555) แต่ไม่ขาดความมั่นคงทางการเงิน เพราะส่วนใหญ่มีเงินบำนาญและมีการวางแผนการเงินในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามครูผู้สูงอายุน่าจะเป็นที่จะต้องเรียนรู้ที่จะประคับประคองการดำเนินชีวิตต่อไปให้คงอยู่ในสังคมอย่างอิสระได้มากที่สุด โดยไม่เจ็บป่วย (กรองทิพย์ นาควิเชตร และคณะ, 2562: 766 – 777) เพื่อให้การดำเนินชีวิตราบรื่นขึ้น ช่วยให้ครูสูงอายู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (สุรสีห์ ประสิทธิรัตน์, 2558) ในฐานะผู้มีประสบการณ์ครูเป็นบุคคลที่มีโอกาสในการช่วยพัฒนาคนในสังคม (สุชัชวีร์ สุวรรณสวัสดิ์, 2562) โดยการให้ความรู้และข้อเสนอแนะแก่คนในบ้านและชุมชน มีส่วนร่วมกับบุคคลทุกช่วงวัยในการดูแลสังคม โดยอาศัยการเชื่อมต่อทางเทคโนโลยีสนับสนุน (วิภาณันท์ ม่วงสกุล, 2558) ครูสูงอายุน่าจะยังทำวิจัยร่วมกับทีมงาน อาจเป็นเพราะการวิจัยเป็นส่วนหนึ่งตามปกติของงานครู เมื่อครู

เกษียณอายุยังมีเครือข่ายการทำงานและการวิจัยอยู่ จึงสามารถดำเนินงานวิจัยได้อย่างต่อเนื่อง

2) มีการจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงานกับคนในครอบครัวและชุมชน และมีการใช้ภาวะผู้นำในการเป็นตัวอย่างที่ดีร่วมมือกันคลี่คลายปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ในครอบครัวและชุมชน อาจเป็นเพราะครูสูงอายุมีศักยภาพเดิม มีภาวะผู้นำ มีวิสัยทัศน์ มีการพัฒนาตนเอง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองและบุคคลรอบข้าง (อาภารัตน์ ราชพัฒน์, 2554: 98 - 145) ตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนและความเป็นตัวตนของครูสูงอายุเองที่เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้และมีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง (ภัทรพรรณ ท่าดี, 2560: 109-131)

3) มีการกำกับติดตามการใช้ชีวิตร่วมกันให้ราบรื่นต่อเนื่อง ปลอดภัย ช่วยกำกับติดตามบุคคลใกล้ชิดในการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ และการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างสม่ำเสมอ เพื่อความอยู่รอดของตนเอง คนรอบข้าง และสังคม ในสถานการณ์วิกฤติอย่างมีสติ อาจเป็นเพราะครูสูงอายุมีประสบการณ์ครูที่ต้องคิดและทำงานเป็นระบบ คิด วิเคราะห์เรียนรู้สิ่งที่กระทำได้มองโลกในแง่ดี เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งของ

ตนเองและผู้อื่น ใช้ความสามารถของตนเองทำงานให้สำเร็จ มีความกล้าในการทำสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม ประกอบกับมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (อาภารัตน์ ราชพัฒน์, 2554: 98 - 145) นับเป็นการใช้ทุนทางสังคม ทุนทางวัฒนธรรม และทุนทางสัญลักษณ์ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในชุมชน (ปณิธิ บราวน์, 2557)

จะเห็นได้ว่าภาพรวมของแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์โควิด 19 ในการจัดการดูแลตนเอง บุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์โควิด - 19 ข้างต้น เกิดการสร้างเครือข่ายของครูสูงอายุกับบุคคลทุกช่วงวัย ทำให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาและทำประโยชน์แก่ส่วนรวมร่วมกัน ช่วยเสริมการยอมรับนับถือในตัวครูสูงอายุ และเป็นการเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตไปด้วยในเวลาเดียวกัน (หฤทัย กงมหา และคณะ, 2560) อีกทางหนึ่งเป็นการมีส่วนร่วมในสถานการณ์ที่ควรตื่นตัวของคนในสังคมไทยที่ร่วมเผ่าระวัง รับรู้ข่าวสารและมาตรการต่างๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของฝ่ายสาธารณสุข (ธานี ชัยวัฒน์, 2563) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันแบบรอบด้านเป็นอย่างมาก เพื่อให้แต่ละคนดำรงชีวิตในสถานการณ์วิกฤตินี้ได้ (ณัฐพล

แย้มฉิม, 2563) โดยขึ้นอยู่กับความพร้อมและสุขภาพของครูผู้สูงอายุแต่ละคน รวมทั้งสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรม (World Health Organization: WHO อ้างถึงในสำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2561) เป็นข้อค้นพบที่ควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในสถานการณ์วิกฤติ

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย พบว่าแนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ในการจัดการดูแลตนเอง บุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน ในด้าน 1) การวางแผนและการดำเนินชีวิต ในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรคดูแลสุขจิตใจ โดยกำกับความคิดและอารมณ์ อาศัยการศึกษาธรรมะและการเจริญสติ ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม โดยอาศัยเทคโนโลยีช่วยสนับสนุน 2) การจัดแบ่งความรับผิดชอบและการประสานงานการดำเนินชีวิต โดยดำเนินการร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชนเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย 3) การใช้ภาวะผู้นำ ให้กำลังใจ โดยนำคิด นำปฏิบัติ เสริมกำลังใจ เพื่อการคลี่คลายปัญหาสถานการณ์โควิด - 19 ร่วมกับบุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน 4) การกำกับ

ติดตามการใช้ชีวิต โดยร่วมกันติดตามดูแลกันและกันกับบุคคลรอบข้าง สังคมและชุมชน เพื่อการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยต่อเนื่อง ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผลการวิจัยที่พบว่าครูสูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมในการช่วยแบ่งเบาปัญหา การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ใช้ภาวะผู้นำ โดยการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี เตือนสติบุคคลรอบข้างให้อยู่ในหลักเหตุผล เกิดการสร้างเครือข่ายในการทำประโยชน์แก่ส่วนรวม องค์กรภาครัฐจึงควรมีการกำหนดนโยบายการใช้ศักยภาพของครูสูงอายุในการเสริมพลังความร่วมมือของสังคมไทยในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสถานการณ์โควิด - 19 ในลักษณะการร่วมแสดงความคิดเห็น และเป็นเครือข่ายในการบริหารจัดการกับชุมชนในการควบคุมสถานการณ์วิกฤติ

2) จากผลการวิจัยที่พบว่าครูสูงอายุยังมีศักยภาพหลากหลาย อยู่ร่วมกันเป็นเครือข่าย องค์กรภาคเอกชนและชุมชนควรประสานงานกับกลุ่มครูอายุในการดำเนินงานเพื่อความอยู่รอดของมวลสมาชิกองค์กรและประชาชนในสถานการณ์โควิด - 19 ทั้งโดยตรงและผ่านช่องทางสื่อสารโดยใช้เทคโนโลยี

### ข้อเสนอแนะการวิจัยต่อไป

1) ควรวิจัยรูปแบบการมีส่วนร่วมของ  
ครูสูงอายุในการจัดการสถานการณ์โควิด - 19  
ที่มีประสิทธิภาพ

2) ควรวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ  
อย่างยั่งยืนในการมีส่วนร่วมของครูสูงอายุใน  
การจัดการสถานการณ์โควิด - 19

3) ควรวิจัยรูปแบบการมีส่วนร่วมของ  
ครูสูงอายุในการจัดการสถานการณ์วิกฤติอื่นๆ

## แนวทางการปฏิบัติตนของครูสูงอายุในสถานการณ์โควิด -19

### บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.
- กรองทิพย์ นาควิเชตร, และคณะ. (2562). การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้สูงอายุ. รายงานสืบเนื่องในการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6 มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น วันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2562. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. หน้า 766 - 777.
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม. (2563). สกสว. ซีผลการวิจัยจีน หลังพบผู้ป่วยโควิด - 19 เป็นซ้ำ หวั่นเชื้อแพร่กระจาย เนะ รพ.ตรวจซ้ำวิธีต่าง กัก 14 วัน. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://www.mhesi.go.th>. สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2562). อัตราเกษียณอายุครุทั่วประเทศ. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : [Bankokbiznew.com](http://Bankokbiznew.com). สืบค้นวันที่ : 2 เมษายน 2563.
- กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. (2563). Factsheet, ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่, ข้อกำหนดสถานการณ์ฉุกเฉินโควิด - 19 ฉบับที่ 1. ศูนย์ข่าวก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย อสมท. อินโฟกราฟิก 25 มีนาคม 2563.
- ข่าวไทยพีบีเอส. (2563). ผลวิจัยสหรัฐฯ ซี COVID-19 ไม่ทนแดด ความร้อน ความชื้น. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://news.thaipbs.or.th>. สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2561). เสนอแนวคิดในการประชุมสภาคณบดีคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์แห่งประเทศไทย.กรุงเทพมหานคร: สถาบันปัญญาภิวัฒน์.
- ธานี ชัยวัฒน์. (2563). พฤติกรรมการใช้ชีวิตในครัวเรือนไทยมีผลต่อการแพร่ระบาดโควิด - 19. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://businessto-day.co/covid-19/18/04/2020>. สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- ณัฐพล แยมฉิม. (2563). โพล: กิจกรรม“ยอดฮิต” ยุคโควิด - 19 ระบาด. สวนดุสิตโพล ส่งข่าว.

- ไทยรัฐ ออนไลน์. (15 พฤษภาคม 2563) **ผ่อนปรน “เคอร์ฟิว”ลดเวลาห้ามออกนอกเคหสถาน เป็น 5 ทุ่ม- ตี 4.** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://www.thairath.co.th/news/politic>. สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- พศิน อินทรวงศ์. (2563). **ทำ 10 เรื่องนี้พร้อมๆ กันแล้วชีวิตจะดีขึ้นทุกๆ ด้าน.** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://today.line.me/th/> สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- เบ็ญจมาศ สุขศรีเพ็ญ. (2550). **ทฤษฎีระบบของนิวแมน (Neuman System Model).** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://www.gotoknow.org>. สืบค้นวันที่ : 20 มิถุนายน 2562.
- ปณิธิ บรรวณ. (2557). **พฤติกรรมของของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ.** วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์. 31(3), กันยายน - ธันวาคม 2557: 97 - 120.
- ภัทรพรรณ ทำดี. (2560). **ตัวตน สังคม วัฒนธรรม เจือปนไขสู่การสูงวัยอย่างมีศักยภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่.** วารสารสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 47(2), 109-131.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2561). **สังคมผู้สูงอายุ: นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ.** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://www.stou.ac.th/stouonline> สืบค้นวันที่ : 9 มิถุนายน 2562.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล. (2562). **การเรียนรู้เพื่อเสริมพลังสร้างสรรค์สังคม (Social Creativity).** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมการเรียนรู้. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก: [www.curriculummandlearning.com](http://www.curriculummandlearning.com). สืบค้นวันที่ : 22 ตุลาคม 2562.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล. (2562). **Guide for Growth การชี้แนะเพื่อการเติบโตทางการเรียนรู้.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมการเรียนรู้. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : [www.curriculummandlearning.com](http://www.curriculummandlearning.com). สืบค้นวันที่ : 12 ธันวาคม 2562.
- วิภาณันท์ ม่วงสกุล. (2558) **วิจัยการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง.** วารสารวิจัยสังคม. 38(2),93 - 52.

- ศุภเจตน์ จันทร์สาสน์. (2555). **วิจัยพฤติกรรมของผู้สูงอายุ การปันผลทางประชากรและโอกาสทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในสังคมสูงอายุ.** วารสารศรีนครินทร์ทวิโรจน์วิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 4(7), 201 – 214.
- สุชัชวีร์ สุวรรณสวัสดิ์. (2562). **การจัดการศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตในยุควิกฤตผู้เรียน.** การประชุมทางวิชาการและเผยแพร่ผลงานวิจัยคัดสรรคณาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ครั้งที่ 3: การจัดการศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต. วันที่ 2 – 3 กุมภาพันธ์ 2562 ณ Kensington English Garden Resort Khaoyai อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา : สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สสอท.) สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สุรสีห์ ประสิทธิ์รัตน์. (2558). **ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู.** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). **ดัชนีพฤติกรรมของผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอนัลพับลิเคชั่น จำกัด.
- สำเร็จ แหียงกระโทก. (2563). **ความรู้เรื่อง “โควิด - 19” สำหรับเจ้าหน้าที่ สธ. และ อสม.** หน่วยรบแนวหน้าออกเคาะประตูชาวบ้านทุกหลังคาเรือน. อสม.หมอประจำบ้านและทีมหมอครอบครัว.
- หฤทัย กงมหา และคณะ. (2560). **การพัฒนารูปแบบส่งเสริมพฤติกรรมในผู้สูงอายุ อำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา.** วารสารวิทยาลัยนครพนม ฉบับการประชุมวิชาการครบรอบ 25 ปี. วันที่ 17- 19 พฤษภาคม 2560, 54 – 62.
- อนันต์ อนันตกุล. (2560). **สังคมสูงวัย ... ความท้าทายของประเทศไทย.** เอกสารเสนอที่ประชุมราชบัณฑิตและภาคีสมาชิก สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสภา. [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <http://www.royin.go.th>. สืบค้นวันที่ : 9 มิถุนายน 2562.
- อาภารัตน์ ราชพัฒน์. (2554). **การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำของครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- NBT. (2563). COVID – 19 TV. ข่าวเที่ยง NBT. เปิดดูเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2563.
- NBT. (2563). การแถลงข่าวศูนย์บริหารสถานการณ์ COVID – 19 (ศบค.). ข่าวเที่ยง NBT. ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล. เปิดดูเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2563
- NBT. (2563). การแถลงข่าวศูนย์บริหารสถานการณ์ COVID – 19 (ศบค.). ข่าวเที่ยง NBT. ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล. เปิดดูเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2563.
- Karlheinz Peter and Others (EDT). (2020). **People with coronavirus are risk of blood clots and stroke.** [Online]. Available: <https://theconversation.com/people-with-coronavirus-are-at-risk->. Accessed on : May 17, 2020.
- News. Thaipbs. (2563). **งานวิจัยชี้ดวงตาเป็นจุดเปราะบางต่อการติดเชื้อโควิด – 19.** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก: <https://news.thaipbs.or.th/>. สืบค้นวันที่ : 12 พฤษภาคม 2563.
- Osman, P. (2008). **Management Principles.** [Online]. Available: <http://www.scribd.com>. Accessed on : 24 January 24, 2009.
- POSITIONING. (2020). **งานวิจัยอังกฤษชี้ ‘คนผิวสี’ เสี่ยงเสียชีวิตจาก COVID - 19 มากกว่าขาวถึง 4 เท่า.** [ออนไลน์]. สืบค้นได้จาก : <https://positioningmag.com/> สืบค้นวันที่ : 17 พฤษภาคม 2563.
- Sheena Lewis. (2020). **Sperm containing virus raises small risk of COVID – 19 spread via sex: study.** [Online]. Available: <https://timesofindia.indiatimes.com>. Accessed on : May 17, 2020.
- World Health Organization. (2020). **There is a current outbreak of Coronavirus (COVID - 19) disease.** [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>. Accessed on : March 30, 2020.