

โรงเรียนผู้สูงอายุกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุ

Elderly Schools and the Development of Quality of Life and Happiness Among Older Adults

วันที่รับบทความ: 11 ธันวาคม 2568

รัตนา วิงวอน ^{1*}

วันที่แก้ไขบทความ: 25 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ: 29 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของโรงเรียนผู้สูงอายุในฐานะกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุในบริบทของ สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) ของประเทศไทย การศึกษาใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมและการสังเคราะห์ข้อมูลจากแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศของโรงเรียนผู้สูงอายุในปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่บูรณาการแนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิตเข้ากับพลังของชุมชนและภาคีเครือข่าย โดยมุ่งเน้นหลักสูตร 4 กลุ่มวิชาหลัก ได้แก่ ด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม ซึ่งทำหน้าที่เป็นพื้นที่เรียนรู้เชิงประสบการณ์และการถ่ายทอดภูมิปัญญาวัฒนธรรมท้องถิ่น กระบวนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 มิติสำคัญตามกรอบขององค์การอนามัยโลก ได้แก่ มิติด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมความสุขเชิงจิตวิทยา 5 มิติ (สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ) โดยเฉพาะการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และการปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีดิจิทัล ข้อเสนอแนะจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยการบริหารจัดการด้วยหลัก 5 ก (กลุ่มกรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน) ควบคู่ไปกับการสนับสนุนเชิงนโยบายจากภาครัฐ เพื่อยกระดับผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีพลัง” (active ageing) และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและความสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต ความสุข ผู้สูงอายุ

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

* ผู้ประสานงานหลัก e-mail: rattana@go.buu.ac.th

Elderly Schools and the Development of Quality of Life and Happiness Among Older Adults

Received: November 18, 2025

Rattana Wingworn ^{1*}

Revised: December 22, 2025

Accepted: December 29, 2025

Abstract

This academic article aims to analyze the role of elderly schools as a critical mechanism for enhancing the quality of life and well-being of older adults within the context of Thailand's transition into a super-aged society. The methodology involves a systematic literature review and synthesis of contemporary best practices in elderly education. The findings indicate that elderly schools serve as a social innovation, integrating lifelong learning concepts with community empowerment and multi-sectoral collaborations. The curriculum is structured around four core domains: health, society, economy, and environment. It functions as an experiential learning platform for sharing local wisdom and cultural heritage. The learning management process contributes to the development of the four dimensions of quality of life as defined by the World Health Organization (WHO): physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental well-being. Furthermore, it fosters psychological well-being across five dimensions (health, recreation, integrity, cognition, and peacefulness), particularly by bolstering self-esteem and digital literacy in accordance with digital transformation. The study suggests that, for elderly schools to achieve sustainability, they must implement the “5-K” management framework (Group, Committee, Regulations, Activities, and Fund), together with support from government policies, to ensure the transformation of older adults into “active aging” individuals who can live with dignity and sustainable happiness in society.

Keywords: Elderly schools, Quality of life, Happiness, Older adults

¹ Lecturer, Department of Sociology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University

* Corresponding Author, e-mail: rattana@go.buu.ac.th

บทนำ

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้าคำนำ) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งการจัดการศึกษาผ่านระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ จะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความสุข จัดพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 2)

ปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (super-aged society) อย่างสมบูรณ์โดยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์นี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อภาระทางเศรษฐกิจและสวัสดิการภาครัฐเท่านั้น แต่ยังนำมาซึ่งปรากฏการณ์ “ความโดดเดี่ยวทางสังคม” (social isolation) และภาวะเปราะบางทางจิตใจของผู้สูงวัยที่รุนแรงขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560, หน้า 102) ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัลและความล่มสลายของโครงสร้างครอบครัวขยาย

อีกทั้งการสำรวจของ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562, หน้า 24-27) ยังพบว่า Gen Baby Boomer (เกิดปี พ.ศ. 2489-2507) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลจากการใช้อินเทอร์เน็ต สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบเดิมไม่สามารถตอบโจทย์ความต้องการเชิงรุกได้อีกต่อไป โดยเฉพาะการพัฒนาศักยภาพให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก (digital literacy) รวมถึงการสร้างพื้นที่ทางสังคมที่ให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุจึงไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่สนทนาการอีกต่อไป แต่ต้องถูกยกระดับเป็น “กลไกเชิงนวัตกรรมสังคม” บทความวิชาการนี้จึงมุ่งเรียนรู้องค์ประกอบและความสำเร็จของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตและความสุขในมิติที่ซับซ้อนขึ้น พร้อมนำเสนอแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบันและส่งเสริมความสุขที่ยั่งยืนของผู้สูงวัยในอนาคต

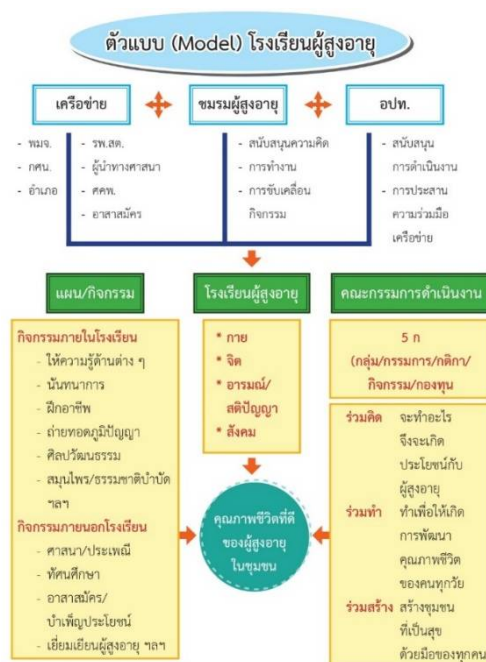
บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของโรงเรียนผู้สูงอายุในฐานะกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงวัยในบริบทของสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) ของประเทศไทย การศึกษาใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรม และการสังเคราะห์ข้อมูลจากแนวปฏิบัติของโรงเรียนผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยมีผลการศึกษาดังนี้

การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบ “โรงเรียนผู้สูงอายุ”

การที่เราจะศึกษาถึงการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น ควรเริ่มจากทำความเข้าใจความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ว่ามีความหมาย วัตถุประสงค์ในการจัดตั้งอย่างไร

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559, หน้า 3) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่ากับชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่ง ตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการ หรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงเพื่อการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 3)



ภาพที่ 1 แสดงตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ
ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559)

วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 6)

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่า ภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 7)

1. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย
ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
2. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจ และตระหนักใน
คุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
3. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะ
สมาชิกของกลุ่ม
4. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่าง
เหมาะสม
5. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้
ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นฐานที่เรียนรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม
ท้องถิ่นให้สืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชน
และสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 10)

แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้ ประชุมประชาคม เพื่อสร้างความเข้าใจและ
ความร่วมมือจากพื้นที่ คัดเลือกและแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุจัดทำ
แผนขั้นตอนในการดำเนินงาน จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน ติดตามและประเมินผล
การดำเนินงาน

จากแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่แห่งการ
เรียนรู้ ผ่านโครงสร้างคณะกรรมการในการบริหารงาน มีหลักสูตรที่หลากหลาย ที่สามารถปรับให้เข้ากับ
ในแต่ละบริบทพื้นที่ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ผ่านแนวทางการบริหารจัดการตามหลัก

5 ก คือ (กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน) โดยสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ที่มีการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระยะ เพื่อร่วมด้วยช่วยกันขับเคลื่อนให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่แห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขให้กับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 10)

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้
ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกลุ่หนึ่งในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการสาธารณสุข หรือ ข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมาก และถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการ หรือแกนนำร่วมขับเคลื่อน ขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสา จากหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก ประกอบด้วย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559, หน้า 12)

กลุ่มต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลุ่ในการสร้างความ เป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิก หรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

กรรมการถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่ม ที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตามซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของ โรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่ จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

กิจกรรมในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาย่อยๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มีพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่นๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน หรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

กองทุนการขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคง จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทางงบประมาณ เพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเอง การเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่างๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

โรงเรียนผู้สูงอายุกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ใช้แนวคิดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ของ ศาสตราจารย์ ดร.ศศิพัฒน์ ยอดเพชร เป็นกรอบในการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการประยุกต์กรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยเน้นความสำคัญของ “มิติทางสังคม” และ “ความเข้มแข็งของชุมชน” (เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ) เป็นปัจจัยเกื้อหนุนคุณภาพชีวิต โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี, และธนิกันต์ ศักดาพร, 2560)

1. ด้านสุขภาพกาย (physical health) เน้นการรับรู้สภาพทางกายที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) การปราศจากโรคเรื้อรังที่ขัดขวางการใช้ชีวิต การนอนหลับและการพักผ่อนที่เพียงพอ

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) มุ่งเน้นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในประสบการณ์และความสำเร็จในอดีต การมีความคิดเชิงบวกต่อวัยสูงอายุ ความสามารถในการจัดการความเครียดและความสูญเสีย

3. ด้านสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) ประกอบด้วย การเกื้อกูลในครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุตรหลานและการได้รับความรัก เครือข่ายเพื่อนวัยเดียวกัน การมีส่วนร่วมในโรงเรียน

ผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ เพื่อลดความโดดเดี่ยว การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ความรู้สึกว่าตนเองยังมีพลังในการช่วยเหลือสังคม

4. ด้านสิ่งแวดล้อมและสวัสดิการ (environment & welfare) มุ่งไปที่ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมความมั่นคง การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการเคลื่อนไหว การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสาธารณสุข ความมั่นคงทางรายได้ สวัสดิการจากรัฐและการออมที่เพียงพอ

จากการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 กลุ่มวิชา คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมที่มีการดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ

กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นแหมั่นทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการเยียวยา ฟันฟู ควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม อาทิ

1.1 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ได้แก่ รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค จั๊ก แอโรบิก ลีลาศ โยคะ เปตอง กายบริหาร เป็นต้น

1.2 กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่อกปาก และความสะอาดของผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุ การสร้างเสน่ห์ที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ

1.3 กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล

1.4 กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ การส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน (เช่น อัยสอนหลาน) การประดับประดาชีวิตคู่ การดูแลซึ่งกันและกัน

1.5 กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย หัวเราะบำบัด ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เช่น ระบายสี พับกระดาษ พิมพ์ภาพ

1.6 การจัดเวทีพบปะ พูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ

1.7 กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ “ติดบ้าน” (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้างและต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้ดีแต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน)

1.8 กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ “ติดเตียง” (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วยต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้)

2. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและมีความสนใจ ลดช่องว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น

2.1 กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

- 2.2 กิจกรรมการให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม และศาสนา
- 2.3 กิจกรรมการให้ความรู้สิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2.4 กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย
- 2.5 กิจกรรมการเรียนรู้จากปฏินิพนธ์ น้ำหนักชีวภาพและปฏินิพนธ์ แปลงเรียนรู้ การปลูกพืชตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการขยะ
- 2.6 กิจกรรมทัศนศึกษาสถานนอกสถานที่ เช่น เรียนรู้จากพิพิธภัณฑ์
- 2.7 กิจกรรมอื่น ๆ
3. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน รวมไปถึงการสร้างรายได้และการมีงานทำที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ เช่น
 - 3.1 กิจกรรมการให้ความรู้ด้านอาชีพ และการส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ
 - 3.2 กิจกรรมธนาคารความดี
 - 3.3 กิจกรรมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์
 - 3.4 กิจกรรมจิตอาสา
 - 3.5 กิจกรรมอื่น ๆ
4. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่า ยกย่องเชิดชูภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนานของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชน อาทิ
 - 4.1 กิจกรรมสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ
 - 4.2 กิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ
 - 4.3 กิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านศิลปะ วัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้ที่มีคุณค่า สังคมควรนำมาเรียนรู้และสืบทอดต่อไปสู่ผู้สนใจ
5. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มผลิตสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากฝีมือของผู้สูงอายุ สินค้าของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ผ้าทอ ถักย้อม ผ้าพันคอ ดอกไม้จันทน์ การทำบายศรี งานฝีมือต่าง ๆ การแปรรูปอาหาร วัสดุประดิษฐ์ต่าง ๆ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย 4 กลุ่มวิชา คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อมนั้น มีความครอบคลุมที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามกรอบแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาพรพิรุณภัทร บุญก้อน(จิตเมโธ) และจิรศักดิ์ โพกาวัน (2564) ที่ทำการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่าระดับคุณภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคามโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีระดับคุณภาพ

ชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านทางสังคม ด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติกวินท์ เอี่ยมวิริยาวัฒน์ (2568) ที่ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานตามหลักเหตุผล 5 ประการ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสังคม และ ด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับดี โดยด้านจิตใจ และด้านสังคมอยู่ในระดับดี ขณะที่ด้านสุขภาพกายและด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2567) พบว่าแนวคิดหลักที่จีนใช้ขับเคลื่อนการศึกษาผู้สูงอายุคือการบูรณาการการดูแลสุขภาพ การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมทางสังคมเข้าด้วยกันผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฝึกทักษะ การศึกษาทางวัฒนธรรม และการทำงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลัง (active aging) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งมุ่งเน้นเสาหลัก 3 ด้าน คือ

ด้านสุขภาพ (health) ครอบคลุมถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การไม่สูบบุหรี่ และการเข้าถึงบริการสุขภาพ

ด้านการมีส่วนร่วม (participation) คือการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ โดยคำนึงถึงความสามารถความต้องการ และความชอบของตนเอง เช่น การทำงาน การทำงานอาสาสมัคร การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการมีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย

ด้านความมั่นคง (security) หมายถึงความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและพึ่งพาตนเองได้

จะเห็นได้ว่าหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาพลัง ทั้งสามด้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่ง แก้วแดง (2561, บทสรุปผู้บริหาร) พบว่าการจัดการเรียนรู้ช่วยให้ผู้สูงอายุญี่ปุ่นสามารถดูแลตนเองได้และยังคงมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีพลัง หรือ สูงอายุอย่างมีพลัง (active ageing)

โรงเรียนผู้สูงอายุกับความสุขของผู้สูงอายุ

การพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ จำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติ และสามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดั่งนิยามข้างต้นในเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะจำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติดังนี้ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558, หน้า 13)

ด้านที่ 1 สุขสบาย (health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2 สุขสนุก (recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้น่าจะสามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3 สุขสง่า (integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 สุขสว่าง (cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 สุขสงบ (peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

การบริหารจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้วยหลัก 5 ก ที่ประกอบด้วย กลุ่ม กรรมการ กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน กิจกรรม และกองทุน ที่ร่วมสร้างสรรค์หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วย 4 กลุ่มวิชา คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม นั้นส่งผลที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข ตามแนวคิดความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และ สุขสงบ กล่าวคือ สุขสบาย การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น สุขสนุก การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น สุขสง่า รู้สึกพึงพอใจในชีวิต ภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง สุขสว่าง การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้คิดอย่างมีเหตุผล สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขสงบ การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ สามารถปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับแนวคิดอิคิไก (Ikigai) ของ เคน โมจิ (2561, หน้า 22-25) เป็นปรัชญาการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่มีรากฐานมาจากเกาะโอกินาวา คำว่า อิคิไก มาจากคำว่า “iki” (ชีวิต) และ “gai” (คุณค่า) รวมกันหมายถึง “เหตุผลของการมีชีวิตอยู่” (a reason for being) เน้น “จิตวิญญาณและวิถีปฏิบัติพื้นฐาน” ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายในทุกวัน ไม่ว่าคนคนนั้นจะมีอาชีพหรือรายได้เท่าใดก็ตาม เสาหลัก 5 ประการของ อิคิไก (the five pillars) 1) การเริ่มต้นเล็ก ๆ (starting small) การให้ความสำคัญกับรายละเอียดเล็กน้อยในชีวิตและการทำหน้าที่ของตนอย่างพิถีพิถัน โดยไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ตั้งแต่ต้น 2) การปลดปล่อยตัวเอง (releasing yourself) การละทิ้งตัวตนหรืออีโก้ (ego) เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระและจดจ่อกับสิ่งที่ทำ จนเกิดสภาวะลื่นไหล (flow) ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบภายใน 3) ความสอดคล้องและความยั่งยืน (Harmony and sustainability) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างสมดุลและมั่นคงในระยะยาว 4) ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ (The joy of little things) การมองเห็นคุณค่าและมีความสุขกับเรื่องธรรมดาในกิจวัตรประจำวัน เช่น กาแฟยามเช้า แสงแดด หรือ

การทักทายเพื่อนบ้าน และ 5) การอยู่กับที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Being in the here and now) การมีสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลถึงอดีตหรืออนาคต ช่วยให้สัมผัสถึงความหมายของชีวิตได้ในทุกขณะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่ง แก้วแดง (2561, หน้า 157-159) พบว่าประเทศญี่ปุ่นมีการส่งเสริมความหมายของชีวิตผ่านแนวคิด “อิกิไก” (ikigai) และการช่วยเหลือเกื้อกูลแบบ “ยูยิมารุ” (yuimaru) ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางสังคมและจิตใจที่แข็งแกร่ง

การจัดการศึกษาผู้สูงอายุในต่างประเทศ

ประเทศที่มีแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีหลายประเทศ บทความนี้จะขอนำเสนอมานำเสนอเป็นตัวอย่างเพียงประเทศญี่ปุ่น และประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เนื่องจากทั้งสองประเทศเป็นต้นแบบที่ดี มีการรับมือกับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นแนวทางสำหรับประเทศไทยและนานาชาติในการเตรียมความพร้อมการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุต่อไป

แนวคิดการจัดการศึกษาของประเทศญี่ปุ่นถือเป็นตัวอย่างประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) เร็วที่สุดในโลก รัฐบาลญี่ปุ่นจึงให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุภายใต้แนวคิด “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” มาอย่างยาวนาน โดยมีรากฐานทางกฎหมายที่เข้มแข็งจาก “กฎหมายการศึกษาแห่งชาติ” (fundamental law of education) ที่ระบุให้รัฐต้องสนับสนุนการศึกษาในสังคมผ่านแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ และศูนย์การเรียนรู้ชุมชน กลไกสำคัญที่เป็นหัวใจหลักคือ “โคมินคัง” (Kominikan) หรือศูนย์การเรียนรู้ชุมชนที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2489 เพื่อเป็นพื้นที่ให้ประชาชนเรียนรู้ร่วมกันและพัฒนาคุณภาพชีวิต การบริหารจัดการเน้นการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น โดยให้ “คณะกรรมการการศึกษา” (board of education) ของแต่ละท้องถิ่น เป็นผู้ตัดสินใจจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ๆ รูปแบบการเรียนรู้ของญี่ปุ่นมีความหลากหลายและบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตนอกเหนือจากศูนย์เรียนรู้ของรัฐ ยังมีการจัดตั้ง “มหาวิทยาลัยวัยที่สาม” (U3A) โดยองค์กรเอกชนที่บริหารจัดการโดยอาสาสมัคร มุ่งเน้นกิจกรรมตามความสนใจและการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ในบางพื้นที่เช่นจังหวัดโอคินาวา มีการส่งเสริมความหมายของชีวิตผ่านแนวคิด “อิกิไก” (Ikigai) และการช่วยเหลือเกื้อกูลแบบ “ยูยิมารุ” (Yuimaru) ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางสังคมและจิตใจที่แข็งแกร่ง นอกจากนี้ยังมีการใช้บัตรกรรมาอย่าง “สมุดบันทึกการเรียนรู้” (learning passport) เพื่อให้ประชาชนสะสมหน่วยกิตจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อรับประกาศนียบัตรสร้างความภาคภูมิใจ การจัดการเรียนรู้เหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุญี่ปุ่นสามารถดูแลตนเองได้และยังคงมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีพลัง หรือ สูงอายุอย่างมีพลัง (active ageing) ความสำเร็จของญี่ปุ่นเกิดจากการมีกฎหมายรองรับที่ชัดเจน การจัดสรรทรัพยากรอย่างทั่วถึง และการมีบุคลากรที่ผ่านการฝึกอบรมอย่างมืออาชีพมาทำหน้าที่บริหารจัดการ แหล่งเรียนรู้ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นเป็นผู้ที่แก่ชราอย่างมีคุณภาพ มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและอยู่อย่างรื่นรมย์กับชีวิตในทุก ๆ วัน (รุ่ง แก้วแดง, 2561, หน้า 155-159)

แนวคิดการจัดการศึกษาของสาธารณรัฐประชาชนจีน มุ่งเน้นการสร้างระบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับทุกคน โดยมีการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ที่ชัดเจนผ่านแผน “การพัฒนาการศึกษา

สมัยใหม่ของจีน ค.ศ. 2035” และ “แผนพัฒนาการศึกษา 5 ปี ฉบับที่ 14” แผนเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นแนวทางในการสร้างระบบการศึกษาที่มีคุณภาพสูงและส่งเสริมการเป็น “สังคมแห่งการเรียนรู้” นอกจากนี้ จีนยังได้เน้นการบูรณาการระหว่างการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและการศึกษาทั่วไป เพื่อสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างเป็นระบบ สำหรับการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมในกลุ่มผู้สูงอายุ จีนได้จัดตั้งมหาวิทยาลัยผู้สูงอายุแห่งชาติ (Seniors University of China: SUC) ภายใต้มหาวิทยาลัยเปิดแห่งประเทศจีน (OUC) เพื่อมอบโอกาสทางการศึกษาที่ครอบคลุม มหาวิทยาลัยแห่งนี้มีเครือข่ายที่กว้างขวางมาก โดยครอบคลุมสาขาในมณฑล 40 แห่ง มีศูนย์การศึกษากว่า 3,000 แห่ง และจุดเรียนรู้ถึง 55,000 แห่งทั่วประเทศ ทำให้บริการทางการศึกษาเข้าถึงได้จนถึงระดับตำบลและหมู่บ้าน รูปแบบการเรียนการสอนเน้นการใช้ วิถีผสมผสาน (blended learning) ทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อเพิ่มประสบการณ์และขยายโอกาสการเข้าถึงการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง แนวคิดหลักที่จีนใช้ขับเคลื่อนการศึกษาผู้สูงอายุคือการ บูรณาการการดูแลสุขภาพ การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมทางสังคม เข้าด้วยกัน ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฝึกทักษะ การศึกษาทางวัฒนธรรม และการทำงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การจัดการศึกษาในลักษณะนี้ไม่เพียงแต่ให้ความรู้ แต่ยังช่วยสร้างความมั่นใจและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงเป็นพลังสำคัญที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมได้อย่างมีคุณค่า (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2567)

สรุปได้ว่าประเทศญี่ปุ่น และประเทศจีน มีเป้าหมายเดียวกันกับประเทศไทย คือการส่งเสริม “การสูงอายุอย่างมีพลัง” (active ageing) เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย โดยให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) ที่เน้นความสุขและการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากกว่าการมุ่งเน้นวุฒิการศึกษา แต่จีนจะเน้นการใช้เทคโนโลยีและระบบมหาวิทยาลัยที่ครอบคลุม ญี่ปุ่นเน้นการจัดการโดยท้องถิ่นและวิถีชีวิตดั้งเดิม ส่วนไทยเน้นความร่วมมือของชุมชนและสถาบันทางศาสนา อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ไทยยังคงต้องพัฒนาคือความไม่ทั่วถึงและคุณภาพหลักสูตรที่ยังไม่เข้มข้นเท่ากับจีนและญี่ปุ่น เพื่อเปลี่ยนจากรูปแบบ “การสงเคราะห์” ไปสู่ “การเสริมสร้างพลัง” อย่างยั่งยืน

บทสรุป

โรงเรียนผู้สูงอายุไม่ใช่เพียงสถานศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตามอัธยาศัยเท่านั้น แต่เป็นกลไกเชิงยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงวัยอย่างเป็นองค์รวม ผ่านหลักสูตร 4 มิติที่ตอบโจทย์ความต้องการพื้นฐาน และการบริหารจัดการด้วยหลัก 5 ก ที่เน้นพลังของชุมชน อย่างไรก็ตามความสำเร็จที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการปรับทัศนคติจากการสงเคราะห์สู่ การเสริมพลัง (empowerment) โดยเฉพาะการนำแนวคิด “อิกิไก” (Ikigai) มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเป้าหมายในชีวิตให้แก่ผู้สูงวัย ควบคู่ไปกับการสนับสนุนเชิงนโยบายและงบประมาณอย่างต่อเนื่อง จากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน การมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างแข็งแกร่ง เน้นการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการจัดการเรียนรู้ ผสมผสานการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย ออกแบบกิจกรรมที่ให้คนต่างวัยได้เรียนรู้ร่วมกัน การเตรียมความพร้อมตั้งแต่ก่อนสูงวัย ให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เสริมสร้างความสุข และคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงวัย เพื่อเปลี่ยนผ่านจากสังคมสูงวัยที่เปราะบางสู่สังคมผู้สูงวัยที่มีพลัง (active ageing) ที่เข้มแข็งและยั่งยืนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**. เทพเพ็ญวานิชย์.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”**.

https://www.dop.go.th/download/formdownload/th1529476181-813_3.pdf

กิตติกวินท์ เอี่ยมวิริยวัฒน์. (2568). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานตามหลักพหุพลัง เขตพื้นที่ตำบลสวายจีก อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. **วารสารสหวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์**, 9(2), หน้า 86-105.

เคน โมจิ. (2561). **อิกิไก ความหมายของการมีชีวิตอยู่=The Little Book of Ikigai** (พิมพ์ครั้งที่ 3). มูฟ พับลิชชิง.

พระมหาพรพิรุณภัทร บุญก้อน (จิตเมโธ) และจิรศักดิ์ โพภาวิน. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าขนาย อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. **วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**, 5(3), หน้า 195-202.

รุ่ง แก้วแดง. (2561). **รายงานการวิจัยเปรียบเทียบเพื่อพัฒนานโยบาย เรื่อง การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย**. พรักหวานกราฟฟิค.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2567). **รายงานการศึกษาฉบับสมบูรณ์ โครงการ “รูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียนบวกสาม”**. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี, และธนิกานต์ ศักดาพร. (2560). **รายงานวิจัยเรื่อง การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ** (พิมพ์ครั้งที่ 6). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.