

การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ Lifelong Learning Management for the Elderly

ธนกร สิริสุคันธา¹ และ Peter Elmar C. Bordo²

มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง¹

วิทยาลัย Southern Philippine Academy (SPA), ประเทศฟิลิปปินส์²

Thanakorn Sirisugandha¹ and Peter Elmar C. Bordo²

Lampang Rajabhat University¹

Southern Philippine Academy (SPA) College, Philippines²

Corresponding Author, Email: noithonglek@hotmail.com

บทคัดย่อ

“ผู้สูงอายุ” เป็นบุคลากรที่มีศักยภาพ เป็นผู้เชี่ยวชาญและเสาหลักของสถาบันครอบครัว โดยปัจจุบันสถานการณ์แนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นกำลังเป็นประเด็นยุทธศาสตร์ของทุกประเทศ สอดคล้องกับแนวคิดสำคัญขององค์การอนามัยโลกที่มีนโยบายการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงวัย มุ่งเน้นการมีสุขภาพที่ดี บนพื้นฐานของความเสมอภาคและความเท่าเทียมกัน โดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ทั้งในระบบโรงเรียน นอกโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและแนวทางการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ปรากฏในยุทธศาสตร์และแผนระดับชาติ ได้กำหนดไว้ว่ารัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับการศึกษาตามความต้องการในระบบต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานสากล แสดงให้เห็นถึงเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ที่จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนในสังคมด้านการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ได้แก่ 1) กิจกรรมความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ 2) กิจกรรมการฝึกอาชีพเพื่อให้เกิดความรู้และทักษะอาชีพ สร้างรายได้ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง และ 3) กิจกรรมด้านเทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสม

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้; การเรียนรู้ตลอดชีวิต; ผู้สูงอายุ

* ได้รับบทความ: 26 พฤศจิกายน 2567; แก้ไขบทความ: 3 มิถุนายน 2568; ตอรับตีพิมพ์: 30 มิถุนายน 2568

Abstract

“Elderly” are potential personnel. They are experts and pillars of the family institution. At present, the trend of the increasing number of elderly people is becoming a strategic issue for every country. This is in line with the important concept of the World Health Organization, which has a lifelong learning policy for the elderly. Focus on good health based on democracy and equality by relying on participation from all sectors to allow the elderly to have access to learning resources in the school system, non-formal education and informal education. This article aims to present the concept of lifelong learning and guidelines for managing lifelong learning for the elderly in Thailand.

Lifelong learning management appears in national strategies and plans. The state is required to provide education to its citizens as required in various systems, Including promoting lifelong learning to have quality and international standards. It shows the strategic goal of promoting the participation of people in society in improving the quality of life of the elderly in accordance with the context of Thai society, these include 1) basic knowledge activities necessary for living 2) vocational training activities to create professional knowledge and skills, income, self-reliance and 3) technology activities appropriate information.

Keywords: Learning Management; Lifelong Learning; Elderly

บทนำ

โครงสร้างประชากรไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนไป ทั้งจากจำนวนประชากรที่เริ่มลดลงและการเปลี่ยนผ่านไปสู่สังคมสูงวัยที่มีสถานการณ์ “วิกฤตสังคมสูงวัย” ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจไทย ในด้านการขาดแคลนแรงงานในระดับที่รุนแรงขึ้น การบริโภคนโยบายในประเทศที่โตช้าลง และภาระทางการคลังที่เพิ่มขึ้น (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2567) สอดคล้องกับประเทศที่พัฒนาแล้วในทวีปเอเชียหลายประเทศ เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้และสิงคโปร์ ล้วนแต่ประสบปัญหาจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันสถานการณ์เจริญพันธุ์อยู่ในระดับต่ำ ส่งผลให้จำนวนเด็กเกิดใหม่ลดลง อีกทั้งอัตราการตายของประชากรยังอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากความเจริญและทันสมัยของเทคโนโลยีทางการแพทย์ในการรักษาโรค การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรลักษณะเช่นนี้ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (สำนักงานเลขาธิการผู้แทนราษฎร, 2567) ดังนั้น ภาวะการลดลงของประชากร

เกิดใหม่ จึงกลายเป็นวิกฤตของประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา ในส่วนของประเทศไทย ขณะนี้อยู่ในสภาวะวิกฤตประชากรเช่นเดียวกัน เนื่องจากพบว่าในปี พ.ศ. 2566 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ จำนวน 13 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.08 ในขณะที่เด็กเกิดใหม่มีเพียง 5.18 แสนคน และคาดว่าประชากร ไทยจะลดจำนวนลงเหลือ 60 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2585 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2567)

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดวิกฤตประชากรของประเทศไทย คือ การเพิ่มจำนวนของ ผู้สูงอายุซึ่งมีอัตราส่วนในทิศทางตรงกันข้ามกับอัตราการเกิดที่ลดลง ซึ่งสาเหตุการเกิดลดลงของประชากร ไทย คือ 1) ต้นทุนค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูค่อนข้างสูงจากความคาดหวังให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ 2) การขาดความพร้อมของครอบครัว เพราะต้องทำงานหนักจากภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอยประกอบกับการ เลี้ยงเด็กในช่วงวัยต้น ๆ ต้องใช้ทักษะความสามารถและพลังงานสูง 3) โครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนแปลง ไปเป็นครอบครัวขนาดกลางทำให้ความช่วยเหลือภายในครอบครัวลดน้อยลงตามไปด้วย และ 4) ความต้องการเป็นอิสระของชีวิตในการท่องเที่ยว การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และการเปลี่ยนงาน บ่อยครั้ง ในขณะที่สถานการณ์ทางการเมืองเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนวัยเจริญพันธุ์ไม่อยาก มีบุตร (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2566)

วิกฤตประชากรไทยดังกล่าว เป็นความท้าทายต่อเศรษฐกิจ สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในทุกมิติ ที่สำคัญได้แก่ความท้าทายต่ออัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจ การคุ้มครองทางสังคมที่เหมาะสม ทั้งการประกันสังคมหรือระบบสวัสดิการ ความท้าทายต่อความยั่งยืนของระบบการเงินของครอบครัว ตลาดการเงินและระบบการคลังของประเทศ รวมทั้งท้าทายความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของประชาชน ในแง่มุมของการศึกษา การทำงาน ที่อยู่อาศัยที่มั่นคงปลอดภัยและระบบบริการสุขภาพที่เหมาะสม (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2567)

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ.2561-2580 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ได้กำหนดตัวชี้วัดประกอบด้วย 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ 3) การพัฒนาสังคมและครอบครัวไทย

โดยประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ กล่าวโดย สรุปรประกอบด้วย 7 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ, 2562)

1. การปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม มุ่งเน้นให้สถาบันทางสังคมร่วมปลูกฝังค่านิยมและ วัฒนธรรมที่พึงประสงค์ โดยการปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดูในครอบครัว การบูรณาการ เรื่องความซื่อสัตย์ วินัย คุณธรรมจริยธรรมในการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา การสร้างความ

เข้มแข็งในสถาบันทางศาสนา การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน การสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่พึงประสงค์จากภาคธุรกิจ การใช้สื่อและสื่อสารมวลชนในการปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมของคนในสังคม และการส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงเวลา มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ประกอบด้วย ช่วงการตั้งครรภ์/ปฐมวัย เน้นการเตรียมความพร้อมให้แก่พ่อแม่ก่อนการตั้งครรภ์ ช่วยวัยเรียน/วัยรุ่น ปลูกฝังความเป็นคนดี มีวินัย พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 ช่วงวัยแรงงานยกระดับศักยภาพ ทักษะและสมรรถนะแรงงานสอดคล้องกับความต้องการของตลาด และช่วงวัยผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ซึ่งมีนัยสำคัญต่อการออกแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ

3. ปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นผู้เรียนให้มีทักษะการเรียนรู้และมีใจใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา โดยการปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้ให้เอื้อต่อการพัฒนาทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนโฉมบทบาทครู ให้เป็นครูยุคใหม่ การเพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการศึกษาในทุกระดับ ทุกประเภท การพัฒนาระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างความตื่นตัวให้คนไทยตระหนักถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการวางตำแหน่งของประเทศไทยในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์และประชาคมโลก การวางพื้นฐานระบบรองรับการเรียนรู้โดยใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์ม และการสร้างระบบการศึกษาเพื่อเป็นเลิศทางวิชาการระดับนานาชาติ

4. การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดยการพัฒนาและส่งเสริมพหุปัญญาผ่านครอบครัว ระบบสถานศึกษา สภาพแวดล้อม รวมทั้งสื่อ ตั้งแต่ระดับปฐมวัย การสร้างเส้นทางอาชีพ สภาพแวดล้อมการทำงาน และระบบสนับสนุนที่เหมาะสมสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษผ่านกลไกต่าง ๆ และการดึงดูดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ

5. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม โดยการสร้างความรู้ด้านสุขภาวะ การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี และการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่

6. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดยการสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย การส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัว และชุมชนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การปลูกฝังและพัฒนาทักษะนอกห้องเรียน และการพัฒนาระบบฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

7. การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ โดยการส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ และการพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬา และนันทนาการเพื่อรองรับการเติบโตของอุตสาหกรรมกีฬา

ยุทธศาสตร์ดังกล่าวมานี้มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงเวลา มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย การพัฒนาระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุ

แนวคิดด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของคนไทยทุกคน ที่รัฐต้องจัดให้เพื่อพัฒนาคนไทยทุกช่วงวัย ให้มีความเจริญงอกงามทุกด้าน เพื่อเป็นต้นทุนทางปัญญาที่สำคัญในการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะและสมรรถนะในการประกอบสัมมาชีพ และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข อันจะนำไปสู่เสถียรภาพ และความมั่นคงของสังคม ประเทศชาติ ที่ต้องพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศ ในเวทีโลกท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในศตวรรษที่ 21 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความต่อเนื่องในทุกช่วงวัยของชีวิตจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เหล่านั้นเพื่อให้ตนเองสัมฤทธิ์ผลที่วางไว้ ซึ่งแนวคิดนี้ต้องการให้บุคคลเรียนรู้ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่และได้รับโอกาสทางการศึกษา เป็นให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการที่สามารถลดต้นทุนการเรียนรู้ ลดระยะเวลาการศึกษา และเพิ่มผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ รวมถึงมีมาตรฐานและผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ชัดเจนและสามารถประเมินผลการเรียนรู้ได้ (OECD, 2004; Cornford, 2002; Jarvis & Tosey, 2001) โดยมีหลักการสำคัญ ได้แก่

1. เป็นการเรียนเพื่อรู้ โดยบุคคลจะผสมผสานความรู้ทั่วไปที่กว้างขวางจากการเรียนรู้ทุกรูปแบบ เพื่อพัฒนาตนเองเป็นสำคัญอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
2. เป็นการเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง หรือเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะหรือความเชี่ยวชาญให้สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน
3. เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน โดยมุ่งส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจผู้อื่นและตระหนักถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การสร้างความร่วมมือและการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ
4. เป็นการเรียนรู้เพื่อชีวิต หรือเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือความเจริญก้าวหน้าของบุคคล

การศึกษาตลอดชีวิตจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองในการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เป็นเป้าหมายสำคัญด้านการศึกษาที่เน้นพัฒนาคนให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมตามแนวทางของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (ดวงเดือน แสงพร้าว และภาวิรัช พรหมเพศ, 2567)

โดยมีลักษณะสำคัญคือ เป็นความตั้งใจเรียนรู้ มีการวางแผนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตในทุกช่วงวัย ซึ่งเกิดจากความสนใจของแต่ละบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ รวมถึงเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละบุคคลจะกระทำให้สำเร็จลุล่วงต่อไป

หลักการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้ได้ผล ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ หรือแสวงหาความรู้ หรือวิธีการเรียนรู้ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพควบคู่กับการส่งเสริมนิสัยการศึกษาตลอดชีวิตเป็นสำคัญ ซึ่งผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตควรจะเป็นผู้มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (Knapper & Cropley, 2000)

1. เป็นผู้ที่เข้าใจและตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและการดำเนินชีวิต
2. เป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
3. เป็นผู้ที่มีความตั้งใจและมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
4. เป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้และเอื้อต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
5. เป็นผู้ที่มีทักษะที่จำเป็นสำหรับการศึกษาตลอดชีวิต เช่น ความสามารถในการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ปฏิบัติได้จริง ความพร้อมที่จะเรียนรู้และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ เป็นต้น

นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตที่สำคัญคือ สนับสนุนให้เกิดความความร่วมมือระหว่างผู้เรียนและผู้จัดการเรียนรู้ โดยผู้จัดการเรียนรู้จะต้องเน้นจัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและกระตุ้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องของผู้เรียน ทั้งนี้กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของบุคคลเป็นลักษณะสำคัญที่เกิดจากบุคคลมีความเชื่อและรับรู้ถึงคุณค่าของการเรียนรู้ ทำให้เกิดความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอด การวางแผนและกำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนรู้ เป็นการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุจะต้องยึดหลักการส่งเสริม สนับสนุน หรือเสริมแรงให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนเองได้เป็นอย่างดี และต้องตอบสนองปรัชญาการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งเสนอว่าบุคคลต้องเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้รับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์ด้านสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี พ.ศ.2564 โดยข้อมูล ณ วันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ.2567 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 13,450,391 คน จากจำนวนประชากรไทย 64,989,504 คน คิดเป็นจำนวนผู้สูงอายุร้อยละ 20.70 หากแยกเป็นกลุ่มผู้สูงอายุชายจะมีจำนวน 5,948,010 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 44.22 และกลุ่มผู้สูงอายุหญิง 7,502,381 คน คิดเป็นร้อยละ 55.78 ของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมด ซึ่งคาดว่าในปี พ.ศ. 2578 จะมีผู้สูงอายุ มีจำนวนมากถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ (กรมอนามัย, 2567)

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทย ส่งผลกระทบทั้งต่อโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเฉพาะการลดลงของประชากรวัยทำงาน และค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้งบประมาณส่วนหนึ่งของประเทศจะต้องถูกจัดสรรมาเพื่อใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในเรื่องที่เกี่ยวข้องสำหรับการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่คนใหม่ของการพัฒนาผู้สูงอายุในสังคมไทย ให้อยู่ได้อย่างมีพลังและลดการพึ่งพิงทางสังคม โดยการให้การศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะสามารถชะลอภาวะสมองเสื่อม ป้องกันโรคซึมเศร้าอย่างได้ผล เนื่องจากผู้สูงอายุได้ออกไปปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนฝูงวัย มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่น่าสนใจ ได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น ส่งผลดีต่อภาวะทางอารมณ์ เป็นการส่งเสริมให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์, 2562)

การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันจำเป็นต้องมีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนวัยอื่นๆ เพราะสังคมส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าผู้สูงอายุนั้นผ่านประสบการณ์มามาก และอยู่ในฐานะผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ สิ่งที่จะเรียนรู้ได้จากผู้สูงอายุมักเป็นเรื่องราว ความรู้และประสบการณ์ในอดีตที่เป็นรากเหง้าพื้นฐานของปัจจุบัน ผู้สูงอายุจะมีความภาคภูมิใจกับอดีตและยินดีถ่ายทอดได้อย่างเต็มความสามารถ ในอีกแง่มุมหนึ่งผู้สูงอายุจะต้องดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์เดิมๆ เนื่องเพราะมีการพัฒนาของเทคโนโลยีและสารสนเทศที่ทันสมัยมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นเช่นกัน ทั้งระบบการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การฟื้นฟูความเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนต้องเรียนรู้ที่จะใช้บริการต่างๆ ของรัฐ เช่น โรงพยาบาล หน่วยงานราชการ การเดินทาง และการบริการอื่น ๆ แม้ว่าจะเป็นการใช้บริการตามปกติ อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดด้านร่างกายและจิตใจตามวัย ผู้สูงอายุจึงต้องใช้เวลารู้อย่างมากขึ้นในการปรับตัวต่อระบบบริการเหล่านี้

สิ่งที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้ เช่น กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน บำเหน็จ บำนาญ พินัยกรรม ตลอดจนนิติกรรมสัญญาต่างๆ เพราะยังมีสิทธิในฐานะประชาชนที่ต้องใช้กฎหมายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องมีโอกาสชีพต่อไปอีกนาน แม้ว่าจะเกษียณอายุจากงานที่เคยทำแล้วก็ตาม แต่หลายคนก็ยังต้องงานทำต่อไปเรื่อยๆ เพราะไม่ได้อยู่ในระบบบำนาญ จะมีเพียงแต่ระบบสวัสดิการจากรัฐ จึงต้องเรียนรู้ที่จะทำอาชีพหารายได้ トラบใดที่ยังมีชีวิตอยู่เพื่อจุนเจือทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีศักยภาพ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์, 2562)

กระบวนทัศน์ใหม่ในการจัดการศึกษาแห่งอนาคต จะเกิดระบบการสะสมหน่วยการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนได้จากการประกอบอาชีพ การฝึกอบรม การศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ตลอดชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ไปใช้ต่อยอดทางการศึกษาและการทำงานได้

การให้คุณค่าต่อปริญญาบัตร วุฒิการศึกษา และชื่อเสียงของสถาบันต่าง ๆ จะลดลง กระบวนทัศน์ต่อการศึกษาของผู้คนในสังคม จะมุ่งไปสู่การเรียนรู้นอกสถานที่ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ณ สถานที่จริง หรือโลกออนไลน์ซึ่งเปรียบเสมือนโลกยุคใหม่เปรียบเสมือนห้องเรียนไร้พรมแดน ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้จากทุกที่ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงมากกว่าการท่องจำเนื้อหา จะเกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนาทักษะมนุษย์ พัฒนาทักษะสังคม เข้าถึงการเป็นมนุษย์และเกิดการค้นพบตนเองมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเองทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึก กล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตน

นอกจากนี้การปลูกฝังเรื่องศีลธรรมจริยธรรมเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขถือเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (นิลวรรณ วัฒนา และ มัทนา วังถนอมศักดิ์ , 2566)

แนวทางการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

การเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นแนวทางการศึกษาและพัฒนามนุษย์ที่สำคัญในยุคปัจจุบัน โดยเป็นการนับรวมกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ได้แก่ การรับรู้ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ และสามารถเรียนรู้ด้วยวิธีต่าง ๆ และหากมีรูปแบบหลากหลายและมีความต่อเนื่องจะช่วยให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน มีความพร้อมในการดำรงชีวิต ประกอบอาชีพ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพเปรียบเป็นกุญแจสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข ช่วยสร้างคุณค่าให้กับตนเองของผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันโลก พึ่งพาตนเองได้ หรือยังสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้ตามที่สุขภาพกายและสุขภาพจิตเอื้ออำนวย

จึงจำเป็นต้องมีกลไกการสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตในฐานะเครื่องมือสำคัญเพื่อบรรเทาผลกระทบจากการเข้าสู่สังคมสูงวัย

การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีส่วนกระตุ้นสติปัญญา ช่วยให้จิตใจกระตือรือร้น ทำให้เกิดกิจกรรมที่มีความหมายและเติมเต็มช่วยให้มีการการเชื่อมต่อทางสังคมและชุมชน เป็นการส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสังคม เพิ่มพลังใจในการต่อสู้กับความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกเชิงบวก และมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม เป็นการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการใช้ชีวิต และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวันของทุกคน ซึ่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตนับเป็นการวางรากฐานสำหรับการเติมเต็มชีวิตวัยเกษียณและสร้างความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น (พิชญา หุยากรณ์, 2562) ซึ่งการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นกระบวนการที่สามารถจัดการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผู้สูงอายุจึงต้องรู้จักที่จะแสวงหาความรู้ ปรับตัวด้วยวิธีการใหม่ ๆ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ชีวิตที่เป็นสุขและมีอารมณ์ที่มั่นคง โดยปัจจัยที่สำคัญคือการเรียนรู้ตามวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตามความต้องการและความคาดหวังที่จะนำไปใช้ประโยชน์กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดและลงมือปฏิบัติจริง ได้แก่

1. กิจกรรมความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ

ปัญหาการขาดแคลนทักษะพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นทักษะการอ่าน ทักษะด้านดิจิทัล หรือทักษะทางอารมณ์สังคม เป็นปัญหาที่กระจายอยู่ในทุกช่วงวัย การที่จะมีทักษะการเข้าใจข้อความในการแก้ปัญหา จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะการอ่านที่ดี และทักษะการอ่านที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ย่อมต้องอาศัยพื้นฐานการฟังที่ดี ขณะที่ทักษะด้านดิจิทัลก็จำเป็นต้องอาศัยทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงเหตุผล การแก้ปัญหาเพื่อฝ่าวิกฤตความรู้พื้นฐาน จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการการทำงานจากทุกภาคส่วน เพื่อเร่งพัฒนาและเสริมสร้างทักษะที่ขาดหายไป (ปวรินทร์ พันธุ์ติเวช, 2567) ในขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ มีข้อจำกัดในการดำรงชีวิตด้วยสภาพของร่างกายที่เสื่อมถอย การศึกษาความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดแนวทางในการดูแลและเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ นำไปสู่การดำรงชีวิตที่เหมาะสมต่อไป ผู้สูงอายุจึงควรเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ดังนี้

ทักษะการอ่าน

ผู้สูงอายุควรใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ เพื่อช่วยกระตุ้นความคิด พัฒนาระบบความจำของสมอง ซึ่งข้อดีของการอ่านคือการช่วยคลายความเครียด และอาจช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย หากผู้สูงอายุใช้เวลาในการอ่านหนังสือเพียง 30 นาทีต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตเพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งยังเพิ่มความเอาใจใส่ในการใช้ชีวิตเพราะได้ติดตามเนื้อหาสาระต่าง ๆ

ที่ทันสมัยและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์เพราะได้เปิดรับความเชื่อ ความคิดใหม่ ๆ ผ่านตัวหนังสือ รวมทั้งช่วยแก้ปัญหาการนอนหลับยาก เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมักมีอาการ หลับยากมากกว่าสมัยยังหนุ่มสาว การอ่านหนังสือก่อนเข้านอนตอนกลางคืน สามารถช่วยให้หลับง่ายขึ้น เพราะสมองส่งสัญญาณไปยังร่างกายว่าถึงเวลาในการพักผ่อน อย่างไรก็ตามควรเน้นการอ่านจากหนังสือ จากเล่มกระดาษ ไม่ว่าจะปกแข็งหรือปกอ่อน แทนการอ่านผ่านหน้าจอ เพราะการอ่านผ่านหน้าจอ จะทำให้รู้สึกตื่นตัวอยู่นาน และยังส่งผลเสียต่อสายตาและคุณภาพในการนอนหลับอีกด้วย (ชีวจิต, 2567) ทั้งนี้ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือมีประวัติโรค ตาในครอบครัว เช่น ตาพร่ามัว ต้อหิน มะเร็งจอประสาทตา ควรได้รับการตรวจตาบ่อยขึ้น ควรสวม แว่นกันแดดเป็นประจำเมื่อออกแดดหรือต้องใช้สายตาในที่ที่มีแสงมาก การอ่านหนังสือหรือการใช้สายตา ไม่ควรอยู่ในที่มืด ให้ทำการบริหารเปลือกตาบนและล่างทุกวันด้วยการมองไกลสลับมองใกล้และ กลีอกลูกตาไปมา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) ซึ่งทักษะการอ่านนี้ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลควรเลือกหนังสือ ที่เหมาะสมกับความชอบ รสนิยมและความสนใจ แต่หนังสือหรือเอกสารดังกล่าวควรพิมพ์ด้วยหมึกสี ที่ชัดเจน มีขนาดตัวอักษรที่ใหญ่สามารถอ่านได้โดยไม่ต้องใช้แว่นสายตา จะเกิดความสะดวกและทำให้ ผู้สูงอายุชื่นชอบในการอ่านมากยิ่งขึ้น

ทักษะด้านดิจิทัล

ปัจจุบันเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญ และสร้างความสะดวกสบายให้กับผู้คนในสังคม เพื่อการดำเนินในชีวิต ทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนอีกรอบ โดยเฉพาะ โทรศัพท์มือถือ เป็นเสมือนอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่ใช้ทำสารพัดเรื่องในชีวิตประจำวัน แม้ว่าผู้สูงอายุ หลายคนจะใช้โทรศัพท์มือถือทำธุรกรรมต่าง ๆ ได้อย่างชำนาญ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมยุคดิจิทัลได้ แต่ต้องยอมรับว่ามีผู้สูงอายุอีกมากที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจและยังใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้ไม่คล่อง ซึ่งทักษะดิจิทัล เป็นหนึ่งทักษะจำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพราะไม่ว่าจะทำอะไรก็ มีเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรจะมีทักษะด้านดิจิทัลที่จำเป็น เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างสบายและมีความสุข เพราะโลกมีการเปลี่ยนแปลงทุกวันอย่างรวดเร็ว (ไทยรัฐออนไลน์ , 2566) ทักษะด้านดิจิทัลที่จำเป็นกับการใช้ชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านการใช้งานคอมพิวเตอร์ การใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์อื่น ๆ และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างสะดวกสบาย สามารถการเปิด-ปิด รับ-ส่งข้อมูล การใช้ไฟล์พื้นฐานของโปรแกรม หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ รวมทั้งทักษะการจัดการทางการเงิน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องมี เพราะความสามารถในการหาเงินจะไม่เท่ากับตอน เป็นหนุ่มสาว จึงต้องรู้จักการจัดหางบประมาณ การวางแผนใช้เงินให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ความเข้าใจ ในการลงทุน หรือการหาแหล่งรายได้เพิ่ม และติดตามการเปลี่ยนแปลงของกฎหมายภาษีอากรที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุต้องการทักษะที่หลากหลายในการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน

ที่สำคัญผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะช่วยให้สามารถตามทันการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเข้ากับความท้าทายใหม่ ๆ

ทักษะทางอารมณ์สังคม

แม้ว่าผู้สูงอายุจะไม่ได้เข้าสังคมมากเหมือนช่วงวัยทำงาน แต่ยังคงมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น เป็นเรื่องที่มีความสำคัญทั้งต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรมีทักษะทางสังคมที่ดี สามารถสื่อสารพูดคุยหรือรับฟังบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางตัวเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมถึงผู้สูงอายุต้องสามารถระบุปัญหา ประเมินทางเลือกและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจจะใช้ประสบการณ์ส่วนตัวในการแก้ไขปัญหา แต่บางครั้งหากแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเองไม่ได้ จำเป็นต้องพึ่งพาศูนย์บุคคลอื่นให้เข้ามาช่วยแก้ไขจะต้องมีการจัดการทางอารมณ์ ซึ่งต้องทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุมักเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ภาวะร่างกายเสื่อมถอยด้วยโรคที่เป็นอยู่ ภาวะโรคซึมเศร้าแอบแฝงอย่างไม่รู้ตัว จึงต้องหมั่นคอยสังเกตว่าจะมีลักษณะปัญหาแสดงออกมาแบบใดที่เป็นสัญญาณน่าห่วงใยในเรื่องสุขภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยควรหากิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วเพลิดเพลิน สนุกสนาน อาจชวนสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฟังสมาธิ ปรับเปลี่ยนบรรยากาศให้รู้สึกสดชื่น หลีกเลียงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัวได้ อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่ทำให้คนในครอบครัวต้องแบกรับภาระเหนื่อยยากในการดูแล และควรทำความเข้าใจกับธรรมชาติ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์และความรู้สึกของตัวเองอย่างเท่าทัน เพื่อปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นให้ชีวิตมีความสุข

2. กิจกรรมการฝึกอาชีพเพื่อให้เกิดความรู้และทักษะอาชีพ สร้างรายได้ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง

ในปัจจุบันยังมีงานอีกหลายอย่างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะงานที่ได้เป็นนายตัวเอง เพราะเวลาในการทำงานสามารถยืดหยุ่นได้ ไม่มีกฎระเบียบที่ตายตัว งานหนักหรืองานเบา สามารถเลือกได้ตามสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและความพร้อมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ แม้ว่าโดยคนทั่วไปหรือครอบครัวมักมองว่าผู้สูงอายุควรหยุดพักผ่อนเนื่องจากทำงานและรับภาระมานานแล้ว แต่กิจกรรมการฝึกอาชีพนั้นนอกเหนือจากการสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความเหงาและเป็นการสร้างคุณค่าแก่ผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการรบกวนเงินทองของลูกหลาน โดยอาชีพที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้อาจมาจากพื้นฐานประสบการณ์เดิมหรือทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอยู่ เช่น การปลูกผักทำสวนในที่อยู่ออาศัย อาจปลูกในกระถาง กระบะ วางบนพื้นดินหรือแขวนในบริเวณบ้าน เน้นผักที่ปลูกง่ายไม่ซับซ้อน อาจเป็นไม้ดอกไม้ประดับ หรือผักที่นำมาบริโภคเป็นผักแกล้มหรือปรุงเป็นอาหารได้สะดวก

การทำอาหารหรือขนม นอกเหนือจากความอร่อย สะอาด ให้น้ำตาน่ารับประทาน และอร่อยถูกปากแล้ว ควรเลือกเมนูอาหารหรือขนมที่ถนัด เพื่อนำความถนัดดังกล่าวไปประกอบเป็นอาชีพได้

งานฝีมือหรืองานศิลปะ ที่ปัจจุบันได้เลือนหายไปด้วยวัฒนธรรมใหม่ ๆ ที่แทรกตัวเข้ามาในวิถีชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่ได้ผ่านประสบการณ์มานานอาจนำองค์ความรู้ด้านงานฝีมือหรืองานศิลปะที่สะท้อนภูมิปัญญาและมรดกทางวัฒนธรรมมาถ่ายทอดให้กับคนรุ่นใหม่ อาจเป็นการนำวัสดุจากธรรมชาติมาใช้ เช่น การจักสาน การประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน การทำเครื่องประดับ เป็นต้น

รวมถึงการแปลหนังสือ นักเขียน หรือการสอนหนังสือ แม้กระทั่งการเปิดบ้านพักโฮมสเตย์ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน โดยเน้นการอยู่กับธรรมชาติตามวิถีของชุมชน เป็นต้น การฝึกอาชีพต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพื่อให้เกิดการส่งเสริมความรู้หรือการพัฒนาต่อยอดทักษะอาชีพให้ผู้สูงอายุสร้างรายได้ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง

3. กิจกรรมด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ถูกพัฒนาไปอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลาและมีการนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต แต่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ อาจไม่คุ้นเคย หรือไม่คุ้นชินกับการใช้งานเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับคนกลุ่มอื่น อาจเพราะการขาดความรู้ในการใช้งาน มีค่าใช้จ่ายในการใช้งานสูงและความกังวลเรื่องความปลอดภัย เพราะไม่รู้วิธีการป้องกันข้อมูลส่วนบุคคลไม่ไหวไร้ช่องทางอินเทอร์เน็ต หรืออาจเคยประสบปัญหาเรื่องไวรัสหรือเรื่องคอลเซ็นเตอร์ จากประเด็นปัญหาเหล่านี้จึงควรส่งเสริมการตระหนักรู้และส่งเสริมปัจจัยด้านการเข้าถึงการใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสม ปลอดภัย ใช้งานง่าย

ความท้าทายของการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุก็คือทุกภาคส่วนจะต้องพยายามจัดกิจกรรมให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีอยู่หลายประเด็น เช่น การเพิ่มความใกล้ชิดในครอบครัว เพราะผู้สูงอายุสามารถพูดคุยกับลูกหลานที่อยู่ห่างไกลได้อย่างง่ายดายด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ

การเปิดโลกใหม่ให้กับผู้สูงอายุสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจได้ในทันที ทำให้รับรู้ความเคลื่อนไหวในสังคมและได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แม้จะอยู่ที่บ้าน

การสร้างเสริมความเพลิดเพลิน เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การใช้เทคโนโลยีช่วยฝึกความจำและพัฒนาสมอง รวมถึงป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

การดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกายด้วยการเปิดคลิป การตั้งเตือนเวลากินยา การดูกำหนดนัดพบแพทย์ในระบบมือถือ การขอรับข้อมูลข่าวสารจากภาครัฐผ่านแอปพลิเคชัน และการเพิ่มความปลอดภัยในการติดต่อขอรับความช่วยเหลือเมื่อมีเหตุฉุกเฉินได้ทันการณ์ เป็นต้น

สรุป

ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัย สาเหตุสำคัญเกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุซึ่งมีอัตราส่วนในทิศทางตรงกันข้ามกับอัตราการเกิดที่ลดลง แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาด้วยวิธีการที่หลากหลายและต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเอง เป็นผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ผลลัพธ์ทางเศรษฐกิจ และผลลัพธ์ทางสังคม เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวทันการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวใช้ชีวิตในยุคสมัยใหม่ได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข สถาบันการศึกษาในชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด ควรกำหนดนโยบายเชิงรุกในด้านโครงสร้างพื้นฐานทางการเรียนรู้ที่เข้าถึงได้และตอบสนองต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในทุกระดับ

องค์ความรู้ใหม่

ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิต	ความรู้ทักษะอาชีพ	การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยี
- ทักษะการอ่าน - ทักษะด้านการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล - อุปกรณ์สื่อสาร - ทักษะด้านอารมณ์และการเข้าสังคม	- การทำอาหารหรือขนม - งานฝีมือหรืองานศิลปะ - การแปลหนังสือเขียนหนังสือหรือการสอนหนังสือ	- การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน - เทคโนโลยีความบันเทิง - การดูแลสุขภาพผ่านแอปพลิเคชัน

ภาพที่ 1 แนวทางการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2567). สถิติจำนวนประชากรและบ้าน. สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2567, จาก <http://www.dopa.go.th>.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมอนามัย. (2567). ภาวะพึงพิงของผู้สูงอายุไทยในอนาคตอีก 20 ปี. สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2567, <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-3/229198>.
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2567). “ความท้าทายของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรต่อความมั่นคงของมนุษย์ในประเทศไทย”. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2567, จาก <http://www.wpq.dsdw.go.th/attach/f1-t1706228333.pdf>.
- จิรวาจน์ จันทสิทธิ์. (2562). การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารการบริหารการศึกษาและภาวะผู้นำ, 7(27), 31-40.
- ชีวจิต. (2567). ข้อดีของการอ่านหนังสือในผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://cheewajit.com/healthy-body/179045.html>.
- ดวงเดือน แสงพรวัว และภาวิรัช พรหมเทศ. (2567). การเรียนรู้ตลอดชีวิต: แนวทางการส่งเสริมตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนด้านการศึกษาและบทบาทของสถาบันอุดมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, 14(1), 1-10.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). 5 ทักษะจำเป็นกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล. สืบค้นเมื่อ 23 พฤษภาคม 2566, <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2696057>.
- นิลวรรณ วัฒนา และมัทนา วังถนอมศักดิ์. (2566). กระบวนทัศน์ใหม่ในการบริหารการศึกษาแห่งอนาคต. วารสารบริหารการศึกษา มศว., 20(39), 35-48.
- ปวรินทร์ พันธุ์ติเวช. (2567). บทวิเคราะห์ความเชื่อมโยงวิกฤตทักษะพื้นฐานชีวิตทุกช่วงวัย. สืบค้นเมื่อ 28 เมษายน 2567, <https://www.eef.or.th/article-asat-140524/>.
- พิชญา หุยากรณ์. (2562). การเปลี่ยนผ่านบทบาทและการเรียนรู้ตลอดชีวิตหลังเกษียณอายุของอาจารย์มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2562). การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมความรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(3), 54-61.

- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2567). “โครงสร้างประชากรไทยที่เปลี่ยนแปลงไปกำลังจะฉุดการบริโภคในประเทศ”. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.kasikornresearch.com/th/analysis/k-social-media/Pages/Demographic-CIS3495-FB-21-05-2024.aspx>.
- สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2566). วิฤตประชากร. สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.sso.go.th/>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. ก ร ง เ ท พ ฯ : พรักหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานเลขาธิการผู้แทนราษฎร. (2567). การตัดสินใจแก้ปัญหาผู้สูงอายุ: คนไร้ที่พึ่งใน ส ัง ค ม ไ ท ย . วิจัยปริทัศน์ ฉบับที่ 48. กลุ่มนักวิจัยสำนักวิชาการ สำนักงาน สังกัดการณส์สภาผู้แทนราษฎร.
- Cornford, I. R. (2002). Learning-to-learn strategies as a basis for effective lifelong learning. *International Journal of Lifelong Education*, 21, 357- 368.
- Jarvis, P and Tosey, P. (2001). Corporations and professions. In P. Jarvis. *The Age of Learning*. London: Kogan.
- Knapper, C. K., & Cropley, A. (2000). *Lifelong learning in higher education*. London: Kogan Page.
- OECD. (2004). *Innovation and economic growth*. [Online] Retrieved June 10, 2023, Available from: <https://www.oecd.org/cfe/tourism/34267902.pdf>.