

## การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

หลักสูตรมิติสุภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม (จำนวน 3 ชั่วโมง)

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น

\*\*\*\*\*

### ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมาซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือเน้นแข่งขันหน้ากลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชียมาโดย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์และไทยซึ่งจากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเกิดที่ต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงานเพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นด้วย และส่งผลกระทบต่อขยายตัวของเศรษฐกิจ (GDP) ในที่สุด ดังนั้นประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมีนโยบายและการวางแผนรองรับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการรวบรวม วิเคราะห์นโยบายและยุทธศาสตร์ในทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนโยบายรองรับสังคมสูงวัย พบว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน และภาคประชาชนจะต้องตระหนักถึงผลกระทบและให้ความร่วมมือในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสังคมสูงวัย โดยเฉพาะพัฒนาการของกลไกและกระบวนการพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อรองรับสังคมสูงวัย จากหน่วยงานองค์กร และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ การเมือง ภาควิชาการ วิชาชีพ และภาคประชาสังคม เอกชนที่มีนโยบาย ความสามารถ และแนวทางการดำเนินงานตามพันธกิจที่แตกต่างกันสำหรับประเทศไทยในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างมากเนื่องจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจ ประเทศไทยเผชิญกับการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ซึ่งมีจำนวนประชากรสูงเกือบถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลงและคาดการณ์ว่าปี พ.ศ. 2567 – 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ และจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มที่ (Super-aged Society) ในปี พ.ศ. 2568

จากการเปลี่ยนผ่านสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลงการเตรียมความพร้อมของสังคมไทยเพื่อรองรับสังคมสูงวัยในทุกด้านจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างหลักประกันว่าผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริม สนับสนุนในทุกด้าน ทั้งระบบประกันสุขภาพหลักประกันทางสังคม เศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการออม การสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุเพื่อลดการพึ่งพาทางเศรษฐกิจ การเพิ่มกำลังแรงงานด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ สนับสนุนสวัสดิการสังคม และการส่งเสริมการศึกษาในด้านต่าง ๆ การ Upskill และ Reskill เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตหากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และ

พัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เข้ามาเรียนเพื่อปรับวุฒิการศึกษา หรือดำเนินการในรูปแบบการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยที่เรียนในลักษณะการฝึกอบรมระยะสั้นผ่านหลักสูตรต่าง ๆ เช่น การฝึกอาชีพ เป็นต้น

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอราชสาส์น จึงได้จัดทำโครงการการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ 4 มิติ ประจำปีงบประมาณ 2566 เพื่อที่ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตน ใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน

### หลักการของหลักสูตร

1. จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยยึดหลักความสอดคล้องกับบริบท ศักยภาพและความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งความหลากหลายตามความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งบูรณาการหลักปรัชญาคิดเป็น และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ตามความเหมาะสม
2. พัฒนารูปแบบกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม โดยยึดหลักความสอดคล้องกับสภาพความต้องการ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย และให้เป็นไปตามบริบทของชุมชน สังคม รวมถึงนโยบายของทางราชการ
3. มุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐาน ทักษะ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) ตามสภาพและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
4. ยึดหลักการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือประชาชนชาวบ้านในการดำเนินงาน

### จุดมุ่งหมาย

1. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตน ใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)
2. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
3. เป็นหลักสูตรที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้

### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

### ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2. วิทยากรสาธิตการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบเพลง 3. วิทยากรฝึกและร่วมกันออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบ เช่น ทำเหยียดแขน ทำยืดลำตัว ทำยืดขา ฯลฯ		30 นาที
2	ชัวร์ก่อนแชร์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล	ผู้สูงอายุกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ 	1. วิทยากรให้ความรู้การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล 2. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอเรื่องภัยสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน (การเผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล) 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับร่วมกัน 4. วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ	30 นาที	
3	รู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ	1. ความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. มิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 2. วิทยากรให้ชมข่าว หรือคลิปตัวอย่างเกี่ยวกับมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	30 นาที	
4	เขียนได้อ่านออก	1. เพื่อป้องกันการลืมนหนังสือของผู้สูงอายุ 2. เพื่อฝึกการอ่าน การเขียนของผู้สูงอายุ	การฝึกการเขียนหนังสือตามคำบอก การฝึกอ่านคำ	1. วิทยากรฝึก ร่วมกับผู้สูงอายุอ่านและเขียน		1 ชม 30 นาที

## สื่อการเรียนรู้

- เอกสารการบรรยาย
- การซักถาม

## การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม
2. การสอบถาม

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

ร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตน ใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ)