

รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชสำหรับผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ตลอดชีวิต A Digital Content Model with Coaching for the Elderly to Support Lifelong Learning

ภาณุพันธ์ นิลรัตนานนท์,¹ ขจรศักดิ์ สงวนสัตย์,² เกื้อ กระแสโสม³

Panupan Ninrattananon,¹ Kajohnsak Sangsuanat,² Guah Grasaresom³

¹ศูนย์วิจัยและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต วิทยาลัยชุมชนบุรีรัมย์

^{2,3}สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

Corresponding Author E-mail : panupan.pl@gmail.com

วันที่รับบทความ 24 สิงหาคม 2568

วันแก้ไขบทความ 27 กุมภาพันธ์ 2569

วันตอบรับบทความ 5 มีนาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอรูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ตลอดชีวิตในสังคมสูงวัย โดยใช้วิธีการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ผลการสังเคราะห์พบว่า รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย (1.1) ผู้เรียนสูงอายุ (1.2) ผู้โค้ช และ (1.3) เนื้อหาดิจิทัลคอนเทนต์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามคุณลักษณะ 5 A (Appropriate, Accessible, Attractive, Applicable, Adjustable) 2) ด้านกระบวนการ (Process) ประกอบด้วย (2.1) การออกแบบดิจิทัลคอนเทนต์ตามหลัก Universal Design for Learning (UDL) (2.2) กระบวนการโค้ช 5 ขั้นตอนสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการเรียนรู้ การปฏิบัติและการสะท้อนคิด และการประเมินผลและให้ข้อมูลย้อนกลับ และ (2.3) การบูรณาการเทคโนโลยีสนับสนุน และ 3) ด้านผลลัพธ์ (Output) ประกอบด้วย (3.1) การรู้เท่าทันดิจิทัล (3.2) ทักษะใหม่ในการดำรงชีวิต และ (3.3) คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รูปแบบที่นำเสนอนี้สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการออกแบบและจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ (Keywords) : รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์, การโค้ช, ผู้สูงอายุ, การเรียนรู้ตลอดชีวิต

Abstract

This academic article aims to propose a digital content model with coaching for the elderly to meet lifelong learning needs in an aging society. The model was developed through the synthesis of relevant national and international literature and research. The synthesis reveals that the proposed model consists of three main components: 1) Input factors, including (1.1) elderly learners, (1.2) coaches, and (1.3) digital content appropriate for the elderly based on 5A characteristics (Appropriate, Accessible, Attractive, Applicable, Adjustable); 2) Process, comprising (2.1) digital content design based on Universal Design for Learning (UDL)

principles, (2.2) a five-step elderly coaching process: rapport building, goal setting, learning planning, practice and reflection, and evaluation and feedback, and (2.3) integration of supportive technology; and 3) Output, including (3.1) digital literacy, (3.2) new life skills, and (3.3) improved quality of life. This proposed model can serve as a guideline for relevant agencies in designing and managing effective learning programs for the elderly.

Keywords : digital content model, coaching, elderly, lifelong learning

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี 2548 และคาดการณ์ว่าภายในปี 2574 จะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-aged society) โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2565 : 12) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลให้ความต้องการในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวให้เท่าทันต่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (World Health Organization, 2020 : 23)

แม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะมีศักยภาพในการขยายโอกาสทางการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุ แต่ช่องว่างทางดิจิทัล (Digital Divide) กลับเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเต็มที่ ผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านทักษะการใช้งาน ด้านความมั่นใจในการเรียนรู้ และด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ที่ระบุว่าผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนเชิงจิตวิทยาและการให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัล

การบูรณาการระหว่างดิจิทัลคอนเทนต์และการโค้ชจึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจ เนื่องจากดิจิทัลคอนเทนต์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงเนื้อหาที่หลากหลายได้ทุกที่ทุกเวลา (Mayer, 2019 : 156) ขณะที่การโค้ชซึ่งเป็นกระบวนการสนับสนุนเชิงจิตวิทยาที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจและความมั่นใจในการเรียนรู่มากขึ้น (Van Nieuwerburgh, 2020 : 89) อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาที่นำเสนอรูปแบบการบูรณาการทั้งสองแนวทางอย่างเป็นระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย

ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทไทย โดยมุ่งหวังให้รูปแบบที่นำเสนอนี้เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานทางการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้เกี่ยวข้อง ในการออกแบบและจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต่อไป

เนื้อหา

แนวคิดพื้นฐาน

1. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับดิจิทัลคอนเทนต์และการโค้ชชิ่ง

1.1 ดิจิทัลคอนเทนต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ดิจิทัลคอนเทนต์ หมายถึง เนื้อหาสาระที่นำเสนอในรูปแบบดิจิทัลผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ เช่น ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง และสื่อปฏิสัมพันธ์ (Clark & Mayer, 2016 : 45) สำหรับผู้สูงอายุ การออกแบบดิจิทัลคอนเทนต์ต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นตามวัย การทบทวนวรรณกรรมของ Knowles และคณะ (2020 : 178) ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ดีกับเนื้อหาที่ 1) มีความหมายและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิต 2) นำเสนอด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ สีสันทัดกันชัดเจน 3) มีความเร็วในการนำเสนอที่เหมาะสม และ 4) เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์และฝึกปฏิบัติ งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุไทยพบว่า ผู้สูงอายุนิยมใช้งานสื่อที่เข้าถึงง่ายผ่านสมาร์ทโฟน โดยเฉพาะ YouTube, Facebook และ Line เพื่อรับข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพ การติดต่อสื่อสาร และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การออกแบบสื่อสำหรับผู้สูงอายุควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีภาพประกอบชัดเจน และนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบที่ไม่ซับซ้อน เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การโค้ชชิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

การโค้ชชิ่ง เป็นกระบวนการที่ผู้เชี่ยวชาญหรือโค้ชใช้ทักษะการสื่อสารและการตั้งคำถามเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพของตนเอง กำหนดเป้าหมาย และวางแผนการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น (International Coaching Federation, 2021 : 6) การโค้ชชิ่งที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ 2) การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน 3) การวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน 4) การวางแผนและการลงมือปฏิบัติ และ 5) การติดตามประเมินผลและสะท้อนคิดสำหรับการโค้ชชิ่งผู้สูงอายุ ได้แก่ การใช้ภาษาที่สุภาพและให้เกียรติ การเคารพประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ การปรับจังหวะและระยะเวลาในการโค้ชให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง การโค้ชชิ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเรียนรู้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้นร้อยละ 35 และมีอัตราการคงอยู่ในหลักสูตรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการโค้ชชิ่ง

2. การสังเคราะห์รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชชิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชชิ่งสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดระบบ (System Approach) ของ Bertalanffy (1968 : 32) ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles (1984 : 55-61) และแนวคิดการโค้ชชิ่ง (Coaching Approach) ของ Grant (2019 : 142-158) สามารถนำเสนอรูปแบบได้ดังภาพที่ 1

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	สาระสำคัญ	เอกสารอ้างอิง
ปัจจัยนำเข้า (Input)	ผู้เรียนสูงอายุ	มีประสบการณ์ชีวิต ข้อจำกัดทางร่างกาย ความต้องการแตกต่าง แรงจูงใจใฝ่เรียนรู้	Knowles (1984) ; Merriam & Baumgartner (2020)
	ผู้โค้ช	มีความรู้ผู้สูงอายุ ทักษะการโค้ชซึ่งความสามารถด้านเทคโนโลยี	van Nieuwerburgh (2020) ; ICF (2021)
	เนื้อหาดิจิทัลคอนเทนต์	คุณลักษณะ 5A: Appropriate, Accessible, Attractive, Applicable, Adjustable	Clark & Mayer (2016) ; Mayer (2019)
กระบวนการ (Process)	การออกแบบดิจิทัลคอนเทนต์	หลัก UDL: เนื้อหาหลากหลาย เปิดโอกาสให้แสดงออกหลายวิธี สร้างแรงจูงใจหลากหลาย	CAST (2018)
	กระบวนการโค้ชซึ่ง 5 ขั้นตอน	1.สร้างสัมพันธภาพ 2.กำหนดเป้าหมาย 3.วางแผน 4.ปฏิบัติและสะท้อนคิด 5.ประเมินผล	Grant (2019) ; Passmore & Lai (2020)
	เทคโนโลยีสนับสนุน	แอปติดตามความก้าวหน้า เครื่องมือสื่อสาร ชุมชนการเรียนรู้ออนไลน์	Siemens (2005) ; พรทิพย์ และอังคณา (2564)
ผลลัพธ์ (Output)	การรู้เท่าทันดิจิทัล	เข้าถึง เข้าใจ วิเคราะห์ ใช้ประโยชน์	สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลฯ (2562)
	ทักษะใหม่ในการดำรงชีวิต	ใช้แอปพื้นฐาน สื่อสารออนไลน์ ทำธุรกรรมออนไลน์	สุชาติและคณะ (2564)
	คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น	ความพึงพอใจในชีวิต ความมั่นใจในการเรียนรู้ การพึ่งพาตนเอง	WHO (2020)
ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จ		โครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล นโยบายความร่วมมือ ครอบคลุม	สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) ; กรมกิจการผู้สูงอายุ (2561)

ภาพที่ 1 ตารางสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชซึ่งสำหรับผู้สูงอายุ

3. รายละเอียดองค์ประกอบของรูปแบบ

3.1 องค์ประกอบด้านปัจจัยนำเข้า (Input)

3.1.1 ผู้เรียนสูงอายุ (Elderly Learners) เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ มีลักษณะเฉพาะที่ต้องคำนึงถึง 4 ประการ ได้แก่ มีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นฐานในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ ตามแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์เดิม (Knowles, 1984 : 58) มีข้อจำกัดทางร่างกายที่แตกต่างกัน เช่น การมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว ซึ่งต้องได้รับการออกแบบสื่อที่เหมาะสม (Merriam & Baumgartner, 2020 : 213) มีความต้องการและความสนใจที่หลากหลาย ตามพื้นฐานชีวิตและบริบททางสังคม (ชไมพร รัตนเจริญชัย & สิริวรรณ อนันต์โท, 2565 : 112) มีแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ ที่แตกต่างกัน ซึ่งต้องได้รับการเสริมสร้างผ่านกระบวนการโค้ชชิ่ง (Knowles et al., 2020 : 178)

3.1.2 ผู้โค้ช (Coach) ผู้ทำหน้าที่สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ ควรมีคุณสมบัติสำคัญ 3 ประการ (Van Nieuwerburgh, 2020 : 89-94; International Coaching Federation, 2021 : 6) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถปรับแนวทางการโค้ชให้เหมาะสม ทักษะการโค้ชชิ่งตามมาตรฐานสากล โดยเฉพาะการตั้งคำถาม การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนคิด และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อสนับสนุนการโค้ชชิ่งผ่านช่องทางออนไลน์

3.1.3 เนื้อหาดิจิทัลคอนเทนต์ (Digital Content : 5A) สื่อการเรียนรู้ที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ (สังเคราะห์จาก Clark & Mayer, 2016 : 87-92; Mayer, 2019 : 156-168; ชไมพร รัตนเจริญชัย & สิริวรรณ อนันต์โท, 2565 : 118-120)

Appropriate: เนื้อหามีความเหมาะสมกับวัย พัฒนาการ และบริบททางสังคมของผู้สูงอายุ

Accessible: เข้าถึงง่ายผ่านหลายช่องทาง รองรับข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น ขนาดตัวอักษร เสียงบรรยาย

Attractive: มีความน่าสนใจ ดึงดูดให้ติดตามเรียนรู้ ด้วยภาพ สี เสียง ที่เหมาะสม

Applicable: สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เห็นประโยชน์ชัดเจน

Adjustable: สามารถปรับระดับความยากง่ายและความเร็วในการเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ

3.2 องค์ประกอบด้านกระบวนการ (Process)

3.2.1 การออกแบบดิจิทัลคอนเทนต์ตามหลัก Universal Design for Learning (UDL) ประยุกต์ใช้หลักการออกแบบการเรียนรู้ที่ทุกคนเข้าถึงได้ (CAST, 2018 : 15-24) ประกอบด้วย นำเสนอเนื้อหาหลากหลายรูปแบบ (Multiple means of representation) ทั้งวิดีโอ ภาพ infographic เสียงข้อความ เพื่อรองรับความแตกต่างของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออกได้หลายวิธี (Multiple means of action and expression): ให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้และนำเสนอผลงานตามความถนัดสร้างแรงจูงใจที่หลากหลาย (Multiple means of engagement): ออกแบบกิจกรรมที่ทำนายเหมาะสม ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.2 กระบวนการโค้ชซึ่ง 5 ขั้นตอนสำหรับผู้สูงอายุ (Elderly Coaching Process)

พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิดของ Grant (2019 : 142-158) และ Passmore & Lai (2020 : 32-35) ร่วมกับการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุไทย

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport Building) โค้ชสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ใช้ภาษาสุภาพ ให้เกียรติ และแสดงความเคารพในวัยวุฒิ ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เข้าใจภูมิหลัง ความสนใจ และข้อจำกัด สร้างความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัยในการเรียนรู้ (Passmore & Lai, 2020 : 34)

ขั้นที่ 2 การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้สูงอายุ กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง (ไม่ใช่การกำหนดโดยโค้ช) เป้าหมายควรสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจที่แท้จริงของผู้เรียน กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ เหมาะสมกับศักยภาพ (SMART Goals) (Grant, 2019 : 146)

ขั้นที่ 3 การวางแผนการเรียนรู้ (Learning Planning) ร่วมกันออกแบบแผนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับศักยภาพ ข้อจำกัด และเวลาของผู้สูงอายุ กำหนดวิธีการเรียนรู้ ระยะเวลา และทรัพยากรที่จำเป็น วางแผนการติดตามความก้าวหน้าและการให้ความช่วยเหลือเมื่อพบอุปสรรค

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติและการสะท้อนคิด (Practice and Reflection) ผู้สูงอายุเรียนรู้ผ่าน ดิจิทัลคอนเทนต์ตามแผนที่กำหนดไว้ มีการสะท้อนคิดกับโค้ชเป็นระยะ เพื่อทบทวนความเข้าใจและปรับปรุง การเรียนรู้ โค้ชให้กำลังใจและสนับสนุนเมื่อพบอุปสรรค เน้นการเสริมสร้างความมั่นใจ (Knight, 2021 : 120)

ขั้นที่ 5 การประเมินผลและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Evaluation and Feedback) ประเมินความก้าวหน้าตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ร่วมกัน ให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างกำลังใจและความมั่นใจ ร่วมกันวางแผนการเรียนรู้ต่อไปหลังจากจบหลักสูตร เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.2.3 การบูรณาการเทคโนโลยีสนับสนุน (Supportive Technology) ใช้แอปพลิเคชัน หรือแพลตฟอร์มที่ช่วยติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียน (Learning Analytics) มีเครื่องมือสื่อสารระหว่างโค้ชกับผู้เรียนแบบเรียลไทม์ (เช่น LINE, Zoom, โทรศัพท์) เพื่อให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง (Siemens, 2005 : 7) สร้างชุมชนการเรียนรู้ออนไลน์ (Online Learning Community) สำหรับผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน

3.3 องค์ประกอบด้านผลลัพธ์ (Output)

3.3.1 การรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy)

เข้าถึง (Access): สามารถเข้าถึงและสืบค้นข้อมูลที่ต้องการจากแหล่งต่าง ๆ ได้

เข้าใจ (Understand): เข้าใจเนื้อหาดิจิทัลและสามารถแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องได้

วิเคราะห์ (Analyze): มีวิจารณ์ญาณในการวิเคราะห์เนื้อหา รู้เท่าทันข้อมูล

บิดเบือน

ใช้ประโยชน์ (Apply): สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลดิจิทัลในการพัฒนา

คุณภาพชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562 : 23-25)

3.3.2 ทักษะใหม่ในการดำรงชีวิต (New Life Skills) สามารถใช้แอปพลิเคชันพื้นฐานที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น สุขภาพ การเงิน การสื่อสาร สามารถติดต่อสื่อสารออนไลน์กับครอบครัวและสังคม ลดความเหงาและโดดเดี่ยว สามารถทำธุรกรรมทางการเงินออนไลน์เบื้องต้นได้อย่างปลอดภัย

3.3.3 คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Improved Quality of Life) มีความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีความมั่นใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่น (World Health Organization, 2020 : 45)

3.3.4 ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จ (Supporting Factors for Success) เป็นปัจจัยแวดล้อมที่ส่งเสริมให้รูปแบบสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ: โครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัล: อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563 : 89) นโยบายสนับสนุน: การสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561 : 34) ความร่วมมือของภาคีเครือข่าย: ความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์เรียนรู้ชุมชน และสถาบันการศึกษา การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน: การสนับสนุนและให้กำลังใจจากครอบครัว รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

4. การวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบกับบริบทสังคมสูงวัยไทย

รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชซึ่งที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับนโยบาย Thailand 4.0 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2561) ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการใช้เทคโนโลยีเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561 : 34)

เมื่อพิจารณาในระดับปฏิบัติ การนำรูปแบบไปใช้ต้องคำนึงถึงความพร้อมของปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ โดยเฉพาะโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัลที่ยังมีความเหลื่อมล้ำระหว่างพื้นที่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563 : 89) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรโค้ช และการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่าย เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์เรียนรู้ชุมชน และสถาบันการศึกษา

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจากการวิเคราะห์นี้ได้แก่ 1) ควรมีการจัดทำหลักสูตรพัฒนาผู้โค้ชสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ 2) ควรมีการพัฒนาคลังสื่อดิจิทัลคอนเทนต์ที่ได้มาตรฐานและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 3) ควรมีการวิจัยและพัฒนารูปแบบการโค้ชซึ่งทางไกลเพื่อขยายโอกาสการเข้าถึงสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ห่างไกล

5. กรณีตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในประเทศไทย

มีหน่วยงานหลายแห่งในประเทศไทยที่เริ่มประยุกต์ใช้แนวทางการเรียนรู้ผ่านดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการสนับสนุนใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น โครงการ "สูงวัย หัวใจดิจิทัล" โดยสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (Depa) ร่วมกับกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ได้จัดการฝึกอบรมทักษะดิจิทัลให้ผู้สูงอายุ โดยมีพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2564 : 12) ผลการ

ดำเนินงานพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความมั่นใจในการใช้สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชันต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ โครงการ "โรงเรียนผู้สูงอายุ" ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายแห่ง ที่เริ่มนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ ควบคู่กับการมีวิทยากรกระบวนการคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563 : 45) แม้ยังไม่มีการบูรณาการการโค้ชซึ่งเป็นระบบตามรูปแบบที่นำเสนอ แต่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาต่อยอด

บทสรุป

รูปแบบดิจิทัลคอนเทนต์ร่วมกับการโค้ชสำหรับผู้สูงอายุที่นำเสนอในบทความนี้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) ด้านปัจจัยนำเข้า (ผู้เรียนสูงอายุ ผู้โค้ช และเนื้อหาดิจิทัลคอนเทนต์ตามคุณลักษณะ 5A) (2) ด้านกระบวนการ (การออกแบบดิจิทัลคอนเทนต์ตามหลัก UDL กระบวนการโค้ชซึ่ง 5 ขั้นตอนสำหรับผู้สูงอายุ และการบูรณาการเทคโนโลยีสนับสนุน) และ (3) ด้านผลลัพธ์ (การรู้เท่าทันดิจิทัลทักษะใหม่ในการดำรงชีวิต และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น) โดยมีปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จเป็นองค์ประกอบสนับสนุนรูปแบบนี้เป็นผลจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ โดยมีจุดเด่นที่การผสมผสานระหว่างเทคโนโลยีดิจิทัลที่ช่วยให้เข้าถึงเนื้อหาได้ทุกที่ทุกเวลา และกระบวนการโค้ชซึ่งที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการและลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้: หน่วยงานที่จัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุควรรำองค์ประกอบของรูปแบบไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและทรัพยากรที่มีอยู่ โดยอาจเริ่มจากการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีทักษะการโค้ชซึ่ง และการผลิตสื่อดิจิทัลคอนเทนต์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป: ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของรูปแบบนี้ในบริบทจริง รวมถึงการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามรูปแบบดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *แผนพัฒนาดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)*. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2562*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล. (2564). *รายงานผลการดำเนินงานโครงการสูงวัย หัวใจดิจิทัล*. สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล.
- Bertalanffy, L. von. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications*. George Braziller.
- CAST. (2018). *Universal design for learning guidelines version 2.2*. CAST.
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (4th ed.). Wiley.
- International Coaching Federation. (2021). *ICF core competencies*. International Coaching Federation.
- Knowles, M. S. (1984). *Andragogy in action: Applying modern principles of adult learning*. Jossey-Bass.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). Routledge.
- Mayer, R. E. (2019). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Merriam, S. B., & Baumgartner, L. M. (2020). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Van Nieuwerburgh, C. (2020). *An introduction to coaching skills: A practical guide* (3rd ed.). Sage Publications.
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. World Health Organization.