

คุณค่าร่วมอย่างยั่งยืนของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย Aged Society's Sustainable Shared Value in Thailand

นิพัชชา โอทากานนท์¹
Nipatcha Otaganon

บทคัดย่อ

ในอีก 5 ปีข้างหน้า ในปี พ.ศ.2567 ประเทศไทยจะมีประชากร “ผู้สูงอายุ” เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือเป็นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ตามข้อกำหนดสหประชาชาติกำหนด และเป็นประเทศที่ 2 ของประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ต่อจากประเทศสิงคโปร์ จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้เองทำให้หลายหน่วยงานต่างๆ ตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ และเริ่มมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมไทยที่กำลังจะเกิดขึ้น ประเทศไทยเองกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรเช่นเดียวกับหลายประเทศทั่วโลก โดยมีอัตราการเกิดและการเสียชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมาก เราต้องร่วมกันเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสม เพื่อรับมือกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ท้าทายมาก ผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ได้เป็นภาระของสังคม หากแต่เป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีศักยภาพ มีความชำนาญ มีความรู้ที่หลากหลายที่คนรุ่นหลังสามารถเรียนรู้และได้ประโยชน์จากบุคคลเหล่านี้ ดังนั้นจึงต้องหาทางเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า การสร้างทัศนคติที่ดีผ่านกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าร่วมของผู้สูงอายุ “อยู่อย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบอันทรงคุณค่า” การสร้างทัศนคติที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ถือว่าความรับผิดชอบสำหรับทุกภาคส่วน ในปัจจุบันนี้ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้ส่งเสริมทัศนคติให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีค่า และมีความสุข มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพของตนเอง รับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง รักตนเอง และเข้าใจสังคมของโลกอย่างไม่คาดหวัง การจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคมเทคโนโลยีนั้น ได้พบว่าปัจจัยสำคัญในการแก้ปัญหาของสังคมผู้สูงอายุนี้นี้ได้อย่างยั่งยืน คือการทำให้ผู้สูงอายุได้ระลึกถึงและตระหนักคุณค่าในตนเอง ได้ประสบการณ์ตรงจากวิถีการดำเนินชีวิตและจากกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

¹ สาขาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กิจกรรมเพื่อสังคมต่างๆ ยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้สังคมรอบข้างได้รับรู้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่พึ่งพาตนเองได้ พร้อมทั้งมีพลังเกื้อหนุนและช่วยเหลือสังคม และในขณะเดียวกันสังคมก็ได้เข้ามาส่งเสริมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณค่าร่วมของผู้สูงอายุในประเทศไทยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข และเป็นต้นแบบอันทรงคุณค่าอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

คำสำคัญ: คุณค่าร่วมอย่างยั่งยืน, ทักษะชีวิตที่ดี, สังคมผู้สูงอายุ, กิจกรรมผู้สูงอายุ, ต้นแบบผู้สูงอายุ

Abstract

In 5 years, Thailand will have an increase in elder population by 14% of the total population which will lead Thailand to be an aged society completely by 2024 as United Nation projection. As a member of Southeast Asia, Thailand facing with population structural change and becoming full-fledged aged society, is the second country from Singapore. Currently, several organizations are aware and prepare how to deal with Thai social structural change in the near future. There are consecutive declines of fertility and mortality rate in contrast to more increase of “high life expectancy” population. Those are the reasons why the population ageing has substantially increased. Appropriately, we must cooperate and well arrange for entering into the aged society which is considered as a big issue challenge. These elder people are not social burden. They are a group of people who have full potential of expertise and knowledge in various fields that the next generations could beneficially learn from them. Therefore, it is a must to accommodate the elders to step into the aged society with happiness and self-esteem. Creating good attitude through the activities will enhance shared value of the elders “Living happily and being self-esteem role model”. Building the attitude is the important responsibility for all sectors. Both the public and private sectors start promoting good attitudes for the elder as valuable and happy person. In the other word, focusing on their health, perceiving self-worth, loving oneself and understanding the truth of the world unexpectedly should be raised as a common belief. Learning management has created elder participation in the technological society. We found the important factors in forming the sustainable solution for aged society by making the elders realize and recall their self-esteem through direct experiences from their lifestyle including various ageing activities.

There is an important part to make Thai society recognize that the elder group which has not only self-reliance but also the potential to support and help Thai society. At the same time, Thai society has offered the supportive activities, to promote the shared values of the elders in Thailand where allow the elders to live happily and to be a sustainably valuable role model.

Keywords: Sustainable shared value, Good attitude, Aged society, Aged activities, Ageing role model

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยเฉพาะประชากรสูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้น ขณะที่วิถีชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนไป ลักษณะครอบครัวมีขนาดเล็กลง เทคโนโลยีทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้เข้ากับยุคสมัยมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังคงมีจำนวนคนชราที่ถูกทอดทิ้งเป็นภาระของสังคมและรัฐบาลต้องกำหนดนโยบายต่างๆ มารองรับ ทำให้ต้องวางแผนยืดการเกษียณอายุงานออกไป ยุทธศาสตร์การดูแลสังคมสูงวัยต่างๆ จึงเกิดขึ้นมาเพื่อให้สอดคล้องกับเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิต และเมื่อพิจารณาจากคำจำกัดความที่ว่าสังคมผู้สูงอายุคือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่า 10% หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 7% ประเทศไทยก็เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วตั้งแต่ปี 2548 เพราะตอนนั้นประเทศไทย มีประชากรตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 10.4% และยังคงคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยพิจารณาจากจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไปเกินกว่า 14% คาดว่าในปี 2571 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี 23.5% กล่าวโดยรวม คือ ประเทศไทยจะก้าวจากสังคมผู้สูงอายุ เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในเวลาเพียง 20 กว่าปีเท่านั้น ซึ่งถือว่าใช้เวลาน้อย ในขณะที่กลุ่มประเทศที่เป็นคลื่นระลอกแรก ของสังคมผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ใช้เวลาค่อนข้างมาก เช่น ฝรั่งเศส ใช้เวลา 115 ปี สวีเดน 85 ปี ออสเตรเลีย 73 ปี สหรัฐอเมริกา 69 ปี เป็นต้น ทำให้ประเทศเหล่านี้มีเวลาปรับตัว ปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ ขณะที่กลุ่มประเทศที่เป็น คลื่นลูกที่สอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประเทศกำลังพัฒนา ใช้เวลาสั้นกว่ามาก เช่น ชิลี ในเวลา 27 ปี จีน 26 ปี ไทย 22 ปี สิงคโปร์ 19 ปี เป็นต้น (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กล่าวว่า “กรมกิจการผู้สูงอายุ เราได้ใช้ชื่อว่า Department of Older Persons (DOP) ซึ่งได้ใช้ชื่อตามคำบัญญัติขององค์การสหประชาชาติ (UN)

เพราะเป็นคำที่มีความหมายนัยสำคัญคือ ‘พลัง’ ประเทศไทยเราจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างแน่นอนในทศวรรษหน้า กรมกิจการผู้สูงอายุจึงมีหน้าที่สำคัญในการขึ้นนโยบายและกำหนดนโยบายของผู้สูงอายุ การทำหน้าที่ขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มีกฎหมายที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สิทธิขั้นพื้นฐาน เช่น การได้สิทธิในการลดอัตราค่าบริการสาธารณสุข และการขับเคลื่อนผ่านกลไกหรือผ่านคณะกรรมการผู้สูงอายุระดับชาติ ดังนั้นในปัจจุบันรัฐบาลได้มีนโยบายเพื่อผู้สูงอายุออกมาเป็นระยะๆ ล่าสุดคือโครงการบริจาคเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ นอกจากนั้นเรายังมีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) เป็นหน่วยงานที่มีถึง 878 แห่งทั่วประเทศ มีหน้าที่เป็นศูนย์หรือให้ผู้สูงอายุในชุมชนมาทำกิจกรรมร่วมกัน ในเรื่องของสุขภาพอนามัย จิตอาสา รวมถึงการจัดทำอาชีพอีกด้วย และได้กล่าวเพิ่มเติมถึง หลักปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพของกรมกิจการผู้สูงอายุไว้เพิ่มเติมดังนี้

1. Strong ผู้สูงอายุต้องมีความแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ได้อยู่เสมอ
2. Security คือความมั่นคงและรายได้ของผู้สูงอายุ เตรียมตัวเองให้มีรายได้ในระยะยาว รวมไปถึงที่พักอาศัย
3. Social คือ การเข้าสังคมหรือการส่งเสริมให้มีหน่วยงานเพื่อให้ผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมต่างๆ (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2560)

สิ่งเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการวางแผนชีวิตที่ดี คือมีการวางแผนการเงิน รวมถึงการดูแลสุขภาพปรับตัวทั้งสุขภาพใจและสุขภาพกายของตนเอง และเข้าถึงระบบสาธารณสุขได้อย่างสะดวก นอกจากนั้นถ้ามีกำลังเหลือพอที่จะอุดหนุน ช่วยเหลือ เสียสละให้สังคมตามกำลังของตน ตามวาระและโอกาสที่สมควร จะเป็นการเพิ่มคุณค่าทางใจให้กับตนเอง เสริมสร้างความรู้ภูมิใจ และเป็นต้นแบบที่ดีให้กับลูกหลานในครอบครัว สะท้อนให้เห็นถึงส่วนงานภาครัฐที่ได้ให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบาย เน้นว่าประชากรผู้สูงอายุยังคงเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า ควรจะมีแนวทางที่ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความสุข จนกว่าจะเข้าสู่บั้นปลายชีวิต

แม้กระนั้น ในทางปฏิบัติหน่วยงานต่างๆ ในสังคมไม่ได้เตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) เพื่อสนับสนุนนโยบายของภาครัฐ ซึ่งสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาต่อจากนั้นจะส่งผลกระทบอย่างยิ่งในทุกๆ ด้าน ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง นอกจากการจัดระบบทางกายภาพ เช่นระบบสาธารณสุขให้สามารถรองรับสังคมผู้สูงวัยแล้ว อย่างไรก็ตามมีหลายสมาคมและหน่วยงานมีเป้าหมายให้คนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติความเชื่อที่มีต่อผู้สูงอายุ จากมุมมองที่ว่าผู้สูงอายุคือภาระ เปลี่ยนเป็น “ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบอันทรงคุณค่า” โดยจำเป็นต้องส่งเสริมอย่างมีแบบแผน เช่น การรณรงค์ทัศนคติข้างต้นนี้ให้เป็นคุณค่าร่วม (shared Value) ของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

นักวิชาการขององค์การสหประชาชาติ (UN) ให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2525 ได้ให้ข้อมูลถึงเรื่องของการคาดการณ์ว่าในปี 2518-2568 เป็นระยะเวลา 50 ปีที่ประชากรโลกจะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว ในขณะที่ประชากรโลกผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 224% จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ UN จุดประเด็นนี้ขึ้นมา เพื่อให้คนทั่วโลกสนใจและตระหนักถึงปัญหา หลังจากเป็นตัวแทนประเทศไทยไปประชุมที่ UN กลับมานั้น UN ได้ให้แต่ละประเทศทำแผนผู้สูงอายุในระยะเวลา 20 ปีข้างหน้า โดยให้นิยามคำว่า ‘ผู้สูงอายุ’ ไว้ว่า ‘Older Person’ กำหนดให้วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุสากล โดยใช้ ‘ต้นไทร’ หรือ ‘Banyan Tree’ เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทยได้กำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุ และใช้ ‘ดอกกลาดวน’ เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย”(Bangkokbiznews, 2560) องค์การสหประชาชาติให้นิยามของ “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป นับตั้งแต่อายุเกิด ขณะที่องค์การอนามัยโลกระบุว่าประเทศต่างๆ ทั่วโลกได้คำนิยามสำหรับผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป หรือตามการกำหนดทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสภาพร่างกาย บางประเทศจึงมักจะนิยามผู้สูงอายุโดยนับจากอายุ 65 ปี ขึ้นไป เป็นต้น

ความแตกต่างของสังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติได้แบ่งระดับสังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) กล่าวคือ ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ
2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) กล่าวคือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ
3. ระดับสังคมผู้สูงอายุระดับสูงยอด (Super-aged Society หรือ Hyper-aged Society) กล่าวคือ เมื่อประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไป มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (TCDC Resource Center, 2562)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์และมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุหรือที่เรียกกันว่า “ผู้สูงอายุ” (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552) โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

3. ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปี ขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ

ในสังคมไทยยังมี “ผู้สูงอายุ” อีกจำนวนไม่น้อยที่ยังต้องทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตัวเองและคนในครอบครัว ขณะที่บางคนศักยภาพเริ่มถดถอย ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว และกลายเป็นปัญหาของสังคม ที่สำคัญคือในอีก 9 ปีข้างหน้า ในปี พ.ศ.2567 ประเทศไทยจะมีประชากร “ผู้สูงอายุ” เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือเป็นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ตามที่องค์การสหประชาชาติกำหนด และเป็นประเทศที่ 2 ของประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ต่อจากประเทศสิงคโปร์ จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้เองทำให้หลายหน่วยงานต่างตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ และเริ่มมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมไทยที่กำลังจะเกิดขึ้น ประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรเช่นเดียวกับหลายประเทศทั่วโลก โดยมีอัตราการเกิดและการเสียชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมาก เราต้องร่วมกันเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสม เพื่อรับมือกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ท้าทายมาก อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ได้เป็นภาระของสังคม หากแต่เป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีศักยภาพ มีความชำนาญ ด้วยองค์ความรู้ที่หลากหลายสาขาวิชาที่คนรุ่นหลังสามารถเรียนรู้และได้ประโยชน์จากบุคคลเหล่านี้ ดังนั้นจึงต้องหาทางเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า โดยศร.ตั้งเป้าที่จะเป็นฮับของอาเซียนในการดูแลผู้สูงอายุด้วย เพราะเรามีองค์ความรู้ในเรื่องเหล่านี้มากมาย ดร.สุทธศรี วงษ์สมาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ได้สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในโอกาสเป็นประธานเปิดการสัมมนาในครั้งนี้ได้อย่างน่าสนใจ ขณะที่ นายมิน บิสต้า ผู้แทนสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่หลายฝ่ายอาจจะมองข้าม แนวโน้มจะมีผู้สูงอายุมากขึ้น และจะมีผลกระทบทั้งในแง่สังคม และเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง ดังนั้นทุกฝ่ายต้องหารือร่วมกันว่าจะรับมือกันอย่างไร ซึ่งผมเชื่อว่าศูนย์เรียนรู้ชุมชนจะเข้ามาช่วยได้ (ไทยรัฐ, 2558)

การสร้างทัศนคติผ่านกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าร่วมของผู้สูงอายุ “อยู่อย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบอันทรงคุณค่า”

การสร้างทัศนคติ (Attitude) เป็นสิ่งสำคัญ ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนได้เริ่มส่งเสริมทัศนคติให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีค่า และมีความสุข โดยใช้กิจกรรมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของสุขภาพและรักตนเองให้มากขึ้น ได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนเองและเข้าใจความจริง ไม่คาดหวัง

กิจกรรมผู้สูงอายุตามทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ได้กล่าวว่า กิจกรรมเป็นส่วนที่ง่ายที่สุด ที่สามารถจัดให้ผู้สูงอายุได้กิจกรรมไม่ใช่เป็นอะไรก็ได้แต่ต้องมีรูปแบบรูปแบบการจัดการที่เป็นแบบแผน (Pattern) มีลักษณะเฉพาะตัวและเป็นแบบฉบับของตนเองมีความใกล้เคียงกับความภาคภูมิใจในอดีตหรือเคยมีประสบการณ์มาก่อนและควรรักษาระดับการทำกิจกรรมตั้งแต่ในวัยกลางคนไปจนถึงวัยสูงอายุ (สิริกาญจน์ กระจำโพธิ์, 2561)

พรชูลี นิลวิเศษ ได้จำแนกกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุดังนี้

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่างๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกายจากความเสื่อม จึงจำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ้วนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไช้มนในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด

3. กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการสัมผัสประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไป

อีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนัก

กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งขึ้น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

4. กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหาร คาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอิ่มเอมและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่างๆ และยังมีความสุขมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป (พรชูลี นิลวิเศษ, 2562)

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานครอบคลุมการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และในสัปดาห์ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นเกม การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว (องค์การอนามัยโลก, 2553)

รูปแบบกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองที่บ้าน หรือในยามว่างหลังเสร็จภารกิจจากการทำงาน ถือเป็นกิจกรรม ได้แก่ งานบ้าน กวาดและถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ เดินขึ้นลงบันได เลี้ยงหลาน และการยกสิ่งของ เป็นต้น

2. กิจกรรมการเดินทาง โดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน หรือการเดินทางโดยระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ ได้แก่ การเดินไปจ่ายตลาดในบริเวณใกล้เคียง การเดินทางไปทำงาน การขี่จักรยาน หรือการเดินขึ้นลงบันได เป็นต้น

3. กิจกรรมสันทนาการงานอดิเรก เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสมองให้กับผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาว่างจากการทำงานบ้านหรือกิจกรรมประจำวันอื่นๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้ เป็นต้น

4. กิจกรรมในรูปแบบการออกกำลังกายง่ายๆ เช่น สีสาค การรำไทเก็ก รำไม้พลอง
5. กิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือนักกายภาพ (สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ, 2558)

อย่างกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุข้างต้น หลายๆ กิจกรรมสร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ความสามารถที่สั่งสมมา ให้ได้ใช้ประโยชน์ตามศักยภาพในแต่ละช่วงวัย ดังเช่น วิโรจน์ ตั้งวาณิช ผู้อาวุโสต้นแบบที่มีบทบาทด้านการทำประโยชน์เพื่อสังคมอยู่เสมอ ได้กล่าวถึงคำสอนของขงจื้อเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตในแต่ละช่วงวัยไว้ว่า ช่วงอายุ 1-15 ปี เป็นช่วงเริ่มการศึกษา ช่วงอายุ 15-30 ปี เป็นวัยแห่งการศึกษา อายุ 30-40 ปี จะต้องรู้ตัวเราเองว่าต้องการจะเป็นอะไร ชีวิตต้องมั่นคงช่วงอายุ 50 ปี ต้องรู้ชะตาฟ้า หมายถึง ควรจะรู้ว่าตัวเรามีศักยภาพแค่ไหน เพียงใด ชีวิตได้ผ่านได้พบเจออะไรมาแล้วบ้าง แล้วจะเพิ่มศักยภาพนั้นได้อย่างไรเมื่อชีวิตเดินทางสู่วัย 60 ปี ซึ่งในช่วงวัยนี้จำเป็นต้องเป็นผู้รอบด้าน ฟังอะไรแล้วรู้ที่มาที่ไปและช่วงอายุ 70 ปี จะต้องใช้ชีวิตได้อย่างไม่มีอะไรติดขัดในใจเลย เพราะผ่านมาหมดแล้ว (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560)

คุณค่าร่วมของผู้สูงอายุ จากนโยบายสู่การปฏิบัติ

การสร้างคุณค่าร่วมของผู้สูงอายุเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาความรู้สึกภายในตนเอง เข้าใจถึงการดูแลสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกลับคืนสู่สภาพการดูแลเอาใจใส่ตนเอง และมากไปกว่านั้นสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผู้สูงอายุจะเกิดความตระหนักถึงความสามารถของตน มีความเชื่อมั่นตนเอง รับผิดชอบสุขภาพตนเอง เกิดความยั่งยืนในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และเป็นภาระต่อสังคมให้น้อยที่สุด ดังนั้น การแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุด้วยการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความมีส่วนร่วมในสังคมเทคโนโลยีให้แก่ผู้สูงอายุนั้น ได้พบว่าปัจจัยสำคัญในการแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุนี้อย่างยั่งยืน คือการทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ใช้การเรียนรู้ด้วยการบอกกล่าวหรือการยืนยันว่าพวกเขายังมีคุณค่า แต่ต้องเป็นการตระหนักที่ผ่านประสบการณ์ตรง (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560)

โดยเฉพาะกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุต่างๆ มีส่วนสำคัญที่ทำให้สังคมรอบข้างได้รับรู้ ว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่พึ่งพาตนเองได้ พร้อมทั้งจะมีพลังเกื้อหนุนและช่วยเหลือสังคม ในทางขณะเดียวกันสังคมได้เข้ามาส่งเสริมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดแรงกระเพื่อมของคุณค่าร่วมเกี่ยวกับผู้สูงอายุเรื่อง “อยู่อย่างมีความสุขและเป็นต้นแบบอันทรงคุณค่า” ให้เกิดความยั่งยืนขึ้น

นพ.บรรลุ ศิริพานิช ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุได้กล่าวถึง “กิจกรรมผู้สูงอายุในเมืองไทย แบ่งเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายราชการ และฝ่ายเอกชน ซึ่งเอกชนในเมืองไทยมีสมาคมสภาผู้สูงอายุ ในพระราชูปถัมภ์ฯ ได้พยายามรณรงค์ให้มีชมรมผู้สูงอายุในทุกๆ หมู่บ้าน ซึ่งในปัจจุบันมีการจัดตั้งแล้วกว่า 27,000 ชมรม เช่น ในจังหวัดอุบลราชธานี มีชมรมใน

ทุกๆ หมู่บ้านแล้ว ที่ให้ผู้สูงอายุในหมู่บ้านมาพบปะพูดคุยหรือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เป็นงานผู้สูงอายุเพื่อสังคมที่แท้จริง นี่คือนี่สิ่งที่จะต้องเรียกว่าเป็นองค์กรเอกชนที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ ได้ดีมาก ๆ ต่อมาได้มีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 เป็นพระราชบัญญัติที่ทำให้ผู้สูงอายุ

ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ากิจกรรมเพื่อสังคมมีบทบาทอย่างมากในการเรียนรู้และเสริมสร้างทัศนคติที่ดีและมีประโยชน์ต่อทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันมีการส่งเสริมสังคมไทยในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ภาครัฐและภาคเอกชนในหลายๆ องค์กร ได้ให้ความสนใจกับผู้สูงอายุ เช่นกัน เช่น กศน. กรมกิจการผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ และกิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบและตอบแทนสังคมของภาคเอกชน ได้มีกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุสุขภาพกายและใจที่ดีแล้ว ยังมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย เช่น กิจกรรมโครงการจิตอาสาพระราชทาน ซึ่งเป็นโครงการที่ทำให้คนทุกอาชีพ ทุกชนชั้น และทุกวัย รู้สึกถึงเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและเข้าใจถึงคุณค่าร่วมของประเทศ

โครงการดีๆ ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาให้กับรุ่นลูกหลานเป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิต เช่นโครงการ “อศวินผมขาว” โดย ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา นักวิชาการด้านสังคม ผู้สูงวัยและนายกสมาคมบ้านปันรัก มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกิจกรรมอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่มผู้สูงวัย ภายใต้กรอบความคิดว่า “ผู้สูงอายุไม่ใช่ภาระ ไม่ใช่หนี้สิน แต่กลับเป็นสินทรัพย์อันทรงคุณค่าอย่างยิ่ง” และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างที่สุด นำมาซึ่งการสร้างความสุข การสร้างคุณค่าในตนเอง เพื่อเพิ่มพลังกายพลังใจที่ดียิ่งให้แก่ผู้สูงวัย โดยการเปิดพื้นที่แห่งการเกื้อกูล ทั้งในส่วนของผู้ให้คือผู้สูงวัย และในส่วนของผู้รับให้ได้รับการเรียนรู้ การแบ่งปัน เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกันในส่วนของคุณค่าและประสบการณ์ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้คนในสังคม ให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ที่มีต่อผู้สูงวัย ในฐานะห้องสมุดเคลื่อนที่ เป็นนักปราชญ์ที่สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ในด้านต่างๆ จากรุ่นสู่รุ่น โดยมีอาจมองว่าผู้สูงวัยเป็นภาระอีกต่อไป ทั้งนี้ผู้สูงวัยที่ได้เข้าร่วมโครงการยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงวัยท่านอื่นๆ หรือบุคคลในมิติต่างๆ ผ่านแนวความคิดแห่งการสร้างคุณค่า และส่งต่อแรงบันดาลใจให้แกกันและกัน โดย ผศ. ดร.วีรณัฐ โรจนประภา กล่าวว่า “โครงการนี้จะเป็นโครงการที่สามารถสร้างสรรค์สังคมไทยให้ดีขึ้นได้มากโครงการหนึ่ง เราจะได้เห็นภาพแห่งการเกื้อกูล ดูแล เมตตา และเกิดบรรยากาศแห่งความดีงามซึ่งกันและกัน และอย่าลืมนะ ผู้สูงวัย ไม่ใช่ภาระ ไม่ใช่หนี้สินที่ต้องแก้ปัญหาด้วยการให้ แต่ผู้สูงวัย เป็นพลัง เป็นสินทรัพย์ ที่ต้องนำศักยภาพของท่านออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์อันจะนำมาซึ่งความสุข ความอิ่มเอมใจ ทั้งจากผู้รับและผู้ให้” ซึ่งเป็นตัวชีวิตของสมาคมฯ จะวัดตรงที่สามารถเปลี่ยนแปลงจาก “ผู้รับ” ให้กลายเป็น “ผู้ให้” แก่ผู้อื่นได้มากแค่ไหน จนถึงวันนี้จึงเกิดโครงการ “อศวินผมขาว” นี้ขึ้น เพื่อเป็นเวทีในการเปิดโอกาสให้กับผู้สูงวัยทุกท่านได้มาเป็นผู้ให้ ได้ร่วมแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ของท่านเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นต้น (วีรณัฐ โรจนประภา, 2560)

อีกหนึ่งตัวอย่างของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลยุหว่า และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ ซึ่ง สำนักงาน กศน. อำเภอสันป่าตอง ได้เข้าไปมีส่วนร่วมส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของทางศูนย์ฯ พบว่ามีการดำเนินงานที่เข้มแข็ง ได้รับความร่วมมือจากท้องถิ่นและผู้สูงอายุ แต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถตอบโจทย์ 3 มิติหลักสำคัญของการสัมมนาครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี ได้เห็นผู้สูงอายุตำบลยุหว่า ที่ได้รวมกลุ่มประสานไปยังโรงพยาบาลอำเภอสันป่าตอง จัดตั้งศูนย์สร้างเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพชุมชน ขึ้นที่วัดสันป่าตองด้วย เพื่อเป็นสถานที่สร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ และฝึกทักษะในการดำรงชีวิตให้กับผู้สูงอายุ โดยจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรงและมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาคอยให้บริการ 2-3 คนต่อวันไปพร้อมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล โดยจะมีผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพมาเข้ารับบริการเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และหารายได้ไม่สามารถเดินทางมาได้ ทางอาสาสมัครก็จะไปให้บริการถึงบ้านโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย การที่ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนี้ อย่างน้อยทุกคนก็ได้รับประโยชน์ ทั้งทางกายและใจ ทั้งผู้ให้และผู้รับ ที่สำคัญอย่างน้อยสังคมก็ได้รับรู้ว่าคุณสูงอายุก็ยังมีศักยภาพไม่ใช่ปัญหาของสังคม (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2558)

การพัฒนาคุณค่าร่วมเพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุนั้น สามารถพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้มีคุณค่าในตนเอง ได้เห็นถึงความสำคัญของตนเองตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเป็นกลุ่มวัยที่มีบทบาทสำคัญในสังคม เป็นผู้ที่เต็มไปด้วยคุณวุฒิและวัยวุฒิ ที่สามารถสร้างแรงผลักดันและขับเคลื่อนสังคมด้วยการประสานความร่วมมือเป็นหนึ่งเดียวกันกับชุมชน สังคม ประเทศชาติได้พัฒนาสังคมไทยให้คุณภาพมากยิ่งขึ้น

บทสรุป

จากตัวอย่างข้างต้น พบว่าหลายหน่วยงานและองค์กรได้มีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดี ผ่านการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ได้ส่งเสริมคุณค่าร่วมให้แก่ผู้สูงอายุในการเข้าใจบทบาทของตนเองในสังคมโดย 1) เป็นต้นแบบ หรือแบบอย่างที่ดีของการเป็นผู้รับและผู้ให้ 2) มีการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทั้งทางด้านสุขภาพกายและจิตใจ และ 3) ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ทำให้สังคมได้รับรู้ว่า ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตที่น่าสนใจและมีความสามารถในการเรียนรู้ที่จะปรับตัวกับโลกอินเทอร์เน็ตหรือโลกดิจิทัลได้อย่างดี อันเป็นพลังที่ทำให้สังคมไทยขับเคลื่อนไปได้ ส่งผลให้เด็กรุ่นหลังได้เห็นและเกิดการเรียนรู้วัฒนธรรม พฤติกรรม และความคิดที่ดีๆ ของคนรุ่นก่อน ผ่านประสบการณ์ของผู้สูงอายุซึ่งลูกหลานและคนรุ่นใหม่ได้เห็นเป็นตัวอย่าง เช่น มีน้ำใจ ใจดี และใจเย็น มีความอดทน ความอดสาหัส ความขยันหมั่นเพียร ความมีระเบียบ การตรงต่อเวลา มีความสามัคคีช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน รักครอบครัว มีความซื่อสัตย์ มีวิธีการดูแลสุขภาพ

กายและใจ มีการเรียนรู้และการปรับตัว หรือแม้กระทั่งมีศักยภาพความรู้ ความสามารถ ภูมิปัญญา ความเฉลียวฉลาดในด้านต่างๆ ซึ่งคนรุ่นปัจจุบันสามารถจำไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคต ทั้งหมดนี้จะเปลี่ยนมุมมองในการมองผู้สูงอายุ ซึ่งเคยคิดว่าเป็นภาระของสังคม ได้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ เป็นการหล่อหลอมสังคมไทยสมัยใหม่ ทำให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ เคารพ ยอมรับซึ่งกันและกัน จะลดความขัดแย้งจากความคิดที่ต่างกันได้อย่างต่อเนื่อง เป็นการสร้างคุณค่าร่วมของสังคมผู้สูงอายุ ได้อย่างยั่งยืนต่อไปในวันข้างหน้า

บรรณานุกรม

- ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2558). *กศน.-ยูเนสโก ระดมสมองขับเคลื่อนยุทธศาสตร์รองรับสังคมผู้สูงอายุ: ปันศูนย์เรียนรู้ชุมชนฮับอาเซียน*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/488579>. [23 ธันวาคม 2562].
- พรชุลี นิลวิเศษ. (2562). *นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html. [24 ธันวาคม 2562].
- วีรณัฐ โรจนประภา. (2560). *เปิดโครงการอควินผสมขาว จุดเริ่มต้นผู้สูงวัยคุณภาพ*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/783103>. [23 ธันวาคม 2562].
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2560). *แผนมาดริดด้านผู้สูงอายุ: กรอบสหประชาชาติกับประเทศไทย The Madrid International Plan of Action on Ageing: the United Nations Framework for Thailand*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://journalggm.org/article_pdf-PA19015.pdf/. [23 ธันวาคม 2562].
- สิริกาญจน์ กระจ่างโพธิ์, มารุต พัฒนาผล, วิชัย วงษ์ใหญ่และจิตรา ดุษฎีเมธา. (2561). การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน. *วารสารแพทยนาวิ*. 45(2) พฤษภาคม-สิงหาคม 2561. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.tci-thaijo.org/index.php/nmdjournal/article/download/158610/114882/>. [24 ธันวาคม 2562].
- สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ. (2558). *ทันกระแสสุขภาพ 5 กิจกรรมทางกาย เพื่อสูงวัยแข็งแรง* [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/30044-5%20> [24 ธันวาคม 2562].
- TCDC Resource Center. (2562). *Aging Society VS. Aged Society in Global and Thai Context*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://resource.tcdc.or.th/ebook/AgingSociety_Report_official.pdf. [24 ธันวาคม 2562].