

## ผู้สูงอายุไทยในศตวรรษที่ 21

21<sup>st</sup> Century Elderly

ณัฐหทัย นิรัตติชัย\*

Nathatai Nirattisai

## บทคัดย่อ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ.2564 การเตรียมความพร้อมรับมือสังคมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งปัจจุบันปัญหาที่พบในผู้สูงอายุส่วนมากคือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการดูแล และด้านเทคโนโลยี เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงหากไม่มีทักษะและการวางแผนหรือเตรียมความพร้อมย่อมส่งผลไปถึงอนาคต เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงควรสร้างการเรียนรู้ทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ให้แก่ผู้สูงอายุ คือ ทักษะ 3R x 7C ประกอบด้วย ทักษะ 3 R คือ อ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น ทักษะ 7C คือ 1.การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา 2.การสร้างสรรค์และนวัตกรรม 3.ด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ 4.ด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ 5.ด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ 6.ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร 7.ทักษะอาชีพ และการเรียนรู้ ทักษะดังกล่าวผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องมีครบทุกด้านเพราะบริบทของผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ทักษะที่ผู้สูงอายุควรมีได้แก่ 3R อ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น และ 3 C คือ ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและทักษะด้านคอมพิวเตอร์ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างคุณค่าแก่ผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม โดยเฉพาะกรมกิจการผู้สูงอายุ ควรจัดทำโครงการฝึกทักษะให้แก่ผู้สูงอายุทั้งด้าน การฝึกทักษะคอมพิวเตอร์เบื้องต้น จัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม

## ABSTRACT

Aging society in Thailand sine 2005 and going to be completely of old age society on 2012. The importance to preparing for the old age in 21<sup>st</sup> century on present was find out of problems such as health, mind, social, economy, care, and technology etc. The direct problems impact to aging society without the skills, plan and prepare affect to the future. The protect and solve the problems should make the learning skills in 21<sup>st</sup> century for the old age namely the 3Rx7C skills including 3 skills as reading, writing, calculate. The 7C skills are 1.The concentrate thinking and problem solving, 2.Creative and innovation 3.To understand the different culture and paradigm 4.Cooperation, teamwork, leadership 5.Mass communication, information, to know the media, 6.The skills of computer and technology, information and mess communication, 7.Career skills and learning. The different kind of character of old age was not for all the skills but the only 3R skills such as reading, writing, and calculate. The 3C was difference to understand of culture, cooperation, teamwork and computer skill, therefore, the value of the old age for live in the happiness society. The government, the private, the civil society and the specific of aging society section must be practiced them for basic computer and the teamwork skills.

\* อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทนำ

นับเป็นระยะเวลา 16 ปีแล้วที่โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2544 และจะสิ้นสุดในปี พ.ศ.2643 ท่ามกลางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดนิ่งในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี เมื่อโลกมีการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติที่พึงประสงค์ของคนในโลกต้องการย่อมเปลี่ยนไป ความรู้ ทักษะที่เคยมี อาจไม่เพียงพอหรือล้าสมัย ดังนั้น คนจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลาหมั่นเรียนรู้และเพิ่มพูนทักษะใหม่ๆ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างไม่โดนเอารัดเอาเปรียบ ปัจจุบันโลกมีการแข่งขันสูงคนที่มีความรู้ความสามารถจะได้เปรียบคนที่ไม่มีต้นทุนและไม่พัฒนาตนเอง โอกาสหรือความสำเร็จมักจะอยู่กับคนที่พร้อมและตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในยุคที่คอมพิวเตอร์เข้ามามีอิทธิพลต่อคนทั่วโลกการติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างสะดวกสบายและรวดเร็ว การเรียนรู้จึงเป็นสิ่งที่เปิดกว้างคนทุกเพศ ทุกวัย สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งแตกต่างจากสมัยก่อนที่การเรียนจำกัดแค่ในห้องเรียนแต่ในยุคสมัยนี้คนสามารถหาความรู้ได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลกแหล่งความรู้ที่สำคัญมีอยู่มากมายทั้งจาก หนังสือ อินเทอร์เน็ต คนสามารถเรียนและเพิ่มพูนความรู้ได้ด้วยตนเอง

ยุคศตวรรษที่ 21 คนจะประสบความสำเร็จและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงต้องหมั่นเพิ่มพูนความรู้ ทักษะให้ตนเองอยู่เสมอซึ่งทักษะสำคัญที่คนในยุคศตวรรษที่ 21 ต้องให้ความสำคัญ ได้แก่ ทักษะ 3R x 7C (วิจารณ์ พานิช, 2555, หน้า 19) มีรายละเอียด ดังนี้

### ทักษะของคนในศตวรรษที่ 21 ที่ทุกคนต้องเรียนรู้

ทักษะ 3R ประกอบด้วย

1. Reading อ่านออก
2. (W) Riting เขียนได้
3. (A) Rithmetics คณิตเลขเป็น

ทักษะ 7C ประกอบด้วย

1. Critical thinking & problem solving (ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา)
2. Creativity & innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม)
3. Cross-cultural understanding (ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์)
4. Collaboration, teamwork & leadership (ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ)
5. Communications, information & media literacy (ทักษะด้าน การสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ)
6. Computing & ICT literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร)
7. Career & learning skills (ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้)

จะเห็นได้ว่าทักษะที่คนในศตวรรษที่ 21 ต้องเรียนรู้ทั้ง ทักษะ 3R และทักษะ 7C เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับคนในยุคนี้ เพราะคนที่มีทักษะจะได้เปรียบกว่าคนที่ไม่มีทักษะและไม่ขวนขวายที่จะเพิ่มพูนความรู้ การใช้ชีวิตในยุคสมัยใหม่คนจำเป็นต้องมีความรู้ที่รอบด้าน มีความชำนาญ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะปัจจุบันเป็นยุคที่โลกไร้พรมแดนคนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายและสะดวกรวดเร็วเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตคน การมีทักษะจะช่วยให้คนสามารถปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างรู้เท่าทันและมีความสุข

### ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

ผู้สูงอายุ คนเฒ่า คนแก่ คนชรา ผู้อาวุโส เป็นคำที่คนทั่วไปมักใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก มีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย หรือบุคคลที่อยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต ซึ่งมีค่านิยมความหมายของคำเหล่านี้มากมาย โดยประเทศไทยพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้ให้ค่านิยมคำว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลซึ่งมีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ส่วนคำจำกัดความของคำว่าผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ (United Nations:UN) ไม่มีการกำหนดเกณฑ์เริ่มต้นที่เป็นมาตรฐานแต่ยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึงบุคคลหรือ กลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทินตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากความหมาย ค่านิยม เบื้องต้นมองว่าผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัจจุบันสถานการณ์ผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสนใจและให้ความสำคัญมากเนื่องจากจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในทุกๆประเทศทั่วโลก การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และในปี พ.ศ.2548 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เนื่องจากมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 10.4% (ชมพูนุท พรหมภักดี,2556,หน้า 1) ซึ่งเข้าเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติกำหนดไว้ว่าการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุต้องมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 10% สำหรับเกณฑ์การแบ่งระดับสังคมของผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ (UN) ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (ชมพูนุท พรหมภักดี,2556,หน้า 3)

1. การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่า 10% ของประชากรทั้งประเทศ

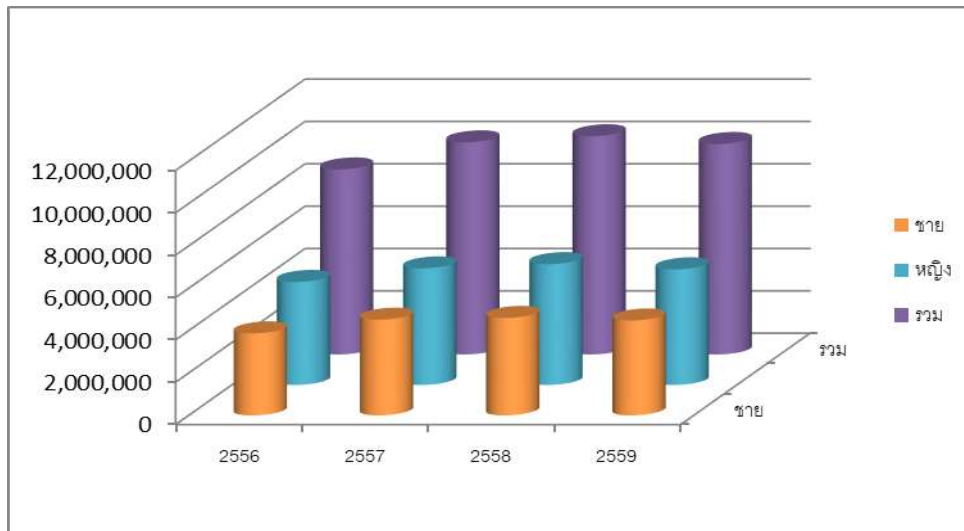
2. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็น 20% หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็น 14% ของประชากรทั้งหมดของประเทศ

3. Super - aged society คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ

จะเห็นได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวมา 12 ปีแล้วนับตั้งแต่ปี พ.ศ.2548และคาดการณ์ว่าประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่การเป็น “สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 หากนับระยะเวลาจากปัจจุบันจะเหลือเวลาเพียง 3 ปีเท่านั้นที่ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์

### จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นของไทย

ขณะนี้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งจากการสำรวจสถิติผู้สูงอายุในประเทศไทยปีล่าสุด พ.ศ.2559 พบว่าประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 9,934,309 คนคิดเป็น ร้อยละ 15.07 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นเพศชาย 4,479,138 คน เพศหญิง 5,455,171 คน โดยจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย คือ กรุงเทพมหานคร ส่วนจังหวัดที่มีผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ จังหวัดระนอง



ที่มา: ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทยปี 2559 กรมกิจการผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยในปัจจุบันมีตัวเลขค่อนข้างที่สูง โดยเฉพาะจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีมากกว่าเพศชายในทุกปี ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่า การใช้ชีวิตของเพศหญิงมีความละเอียดรอบคอบมากกว่าเพศชายที่มีความคิดคะนอง ความบ้าบิ่น จนทำให้เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตและเพศหญิงมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากกว่าเพศชาย ดังจะเห็นได้จากเพศหญิงเมื่อมีความเจ็บป่วยเล็กน้อยจะไปพบแพทย์เพราะมีความวิตกกังวลส่วนเพศชายเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยมักจะไม่น่าไปพบแพทย์จนกว่าจะเป็นหนักหรือแม้กระทั่งเรื่องการใช้ชีวิตพฤติกรรมส่วนตัวที่เพศชายมักจะใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้อัตราผู้สูงอายุเพศหญิงมีมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

นอกจากนี้สถิติดังกล่าวยังแสดงให้เห็นว่าปัจจุบันผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น อัตราแนวโน้มการเกิดของประชากรมีจำนวนลดลง ประชากรวัยเด็ก ประชากรวัยทำงานมีจำนวนน้อยกว่าวัยผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสามารถสะท้อนให้เห็นภาพได้หลายมุมมอง ในด้านบวกมองได้ว่าประชากรมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีระบบการรักษายาบาลที่ดีทั่วถึงและครอบคลุมทำให้อัตราการตายลดน้อยลง หากมองอีกมุมหนึ่งจะพบว่า อัตราการเกิดลดน้อยลงอาจสะท้อนให้เห็นถึงระบบต่าง ๆ ภายในประเทศ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ดังจะเห็นได้จาก ค่าครองชีพในการดำเนินชีวิตสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินน้อยลง ด้วยเหตุนี้อาจเป็นสาเหตุทำให้ประชาชนส่วนหนึ่งของประเทศชะลอการมีบุตร โดยมองว่าการมีบุตรเป็นภาระที่หนักต้องใช้จ่ายสูงและต้องทุ่มเทเวลาในการดูแลนอกจากนี้คนในยุคปัจจุบันให้ความสำคัญกับเรื่องอื่น ๆ มากกว่าการมีบุตร เช่น การเรียนในระดับที่สูงขึ้น การเร่งสร้างทรัพย์สิน การซื้อบ้าน ซื้อมอเตอร์ไซด์ ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

### สภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่สังคมต้องเผชิญ

เมื่อประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วและกำลังเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 ย่อมต้องพบปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งในอดีตพบว่าผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยอ่านหนังสือไม่ออก หรือมีความสามารถในการอ่านอย่างจำกัด มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และมีปัญหาสุขภาพ คือ อาการปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งภาวะการเจ็บป่วยเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ (วิพรรณ ประจวบเหมาะ รุฟโฟโล, อินเทอร์เน็ต, 2542) หรือแม้กระทั่งปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญยังคงเป็นเรื่องเดิม ๆ สรุปลได้ ดังนี้

### 1. ด้านสุขภาพร่างกาย

ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่พบส่วนมากของผู้สูงอายุ คือ การเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในทุกคนอันเนื่องมาจากการเสื่อมสภาพตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ความไม่คล่องตัวในการใช้ชีวิต ปัญหาการได้ยิน การฟัง ที่ไม่ชัดเจน การเสื่อมของกระดูก ไม่สามารถช่วยเหลือนตนเองได้ เป็นต้น หากผู้สูงอายุไม่ดูแลสุขภาพร่างกายตั้งแต่อายุน้อยเมื่ออายุมากขึ้นสุขภาพร่างกายย่อมไม่แข็งแรงเพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยบางครั้งไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใดแต่เกิดจากการสะสมมาเป็นระยะเวลานาน สิ่งที่คุณสูงอายุสามารถทำได้เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงมากที่สุดคือการเตรียมพร้อมไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร การกิน หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ สุรา ยาเสพติด หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายทุกปี พฤติกรรมเหล่านี้แม้จะไม่ช่วยให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้ทั้งหมดแต่สามารถช่วยป้องกันหรือบรรเทาได้

### 2. ด้านจิตใจ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุสิ่งที่มักตามมาคือความรู้สึกห่อเหี่ยว ท้อแท้ เหงา โดดเดี่ยว เนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลงย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ การถูกลดสถานภาพและบทบาททางหน้าที่การทำงาน เมื่อถึงวัยเกษียณผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องออกไปทำงานทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเวลาว่างเยอะ ไม่รู้จะทำอะไร ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานเนื่องจากต้องออกไปทำงาน หรือการต้องสูญเสียบุคคลแวดล้อมในชีวิตไปทีละคน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนความรู้สึกของผู้สูงอายุทั้งสิ้น สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นเกิดขึ้นได้ทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง โดยการพยายามหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความรู้สึกเบื่อ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น การหากิจกรรมที่ตนเองสนใจทำ การทำตัวเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลืองานต่าง ๆ หรือคนรอบข้างอาจหาเวลาว่างอยู่กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งหรือละเลยจากบุตรหลาน การผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันพาผู้สูงอายุออกไปทานอาหารนอกบ้าน หรือท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายและเปลี่ยนบรรยากาศ เป็นต้น

### 3. ด้านสังคม

การถูกลดบทบาทและความสำคัญลง อาจด้วยข้อจำกัดของอายุ ความไม่แข็งแรงของสุขภาพร่างกาย การไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเช่นเดิม เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านก่อนเกษียณอายุอาจมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น เช่น ข้าราชการ นักธุรกิจ หัวหน้างาน เป็นต้น เมื่อต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจและยังยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่และการได้รับการยกย่องเชิดชู จากผู้อื่น เมื่อพ้นจากตำแหน่งหน้าที่แล้วยศถาบรรดาศักดิ์ ที่เคยมีหมดลง ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เคว้งคว้างได้ เพราะผู้สูงอายุบางคนตลอดระยะเวลาการทำงานอาจแวดล้อมไปด้วยลูกน้อง บริวาร เคยชินกับการออกคำสั่ง ดังนั้นสิ่งที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้คือ การยอมรับความจริงและปล่อยวาง หากผู้สูงอายุสามารถทำได้จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข โดยอาจมองหา กิจกรรมหรืองานใหม่ ๆ ทำแทน เช่น การเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ หรือใช้ความรู้ที่ตนมีเป็นจิตอาสาให้ความรู้แก่หน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น

### 4. ด้านเศรษฐกิจ

เมื่อถึงวัยที่ต้องเกษียณจากการทำงานบางครั้งหากไม่มีการวางแผนในเรื่องนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ อันเนื่องจากการไม่มีรายได้จากการทำงานหรือรายได้ลดลงทำให้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่หลังเกษียณของผู้สูงอายุมาจาก เงินบำเหน็จ บำนาญ เงินออมส่วนตัว หรือมาจากบุตรหลาน ญาติพี่น้อง เป็นต้น ซึ่งอาจไม่มากเท่าเงินที่ได้จากการทำงาน ผู้สูงอายุบางคนมีหนี้สินติดตัวมาก่อนการเกษียณเมื่อไม่มีรายได้ย่อมส่งผลกระทบต่อภาระดำเนินชีวิต บางครั้งอาจต้องไปกู้หนี้ยืมสิน หรือต้องพึ่งพิงลูกหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อมาใช้จ่ายในการดำรงชีวิต บางคนจำเป็นต้องไปหางานทำซึ่งยากในการที่จะได้งานอันเนื่องมาจากวัยที่สูงขึ้น สุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงดังเดิม ซึ่งในปัจจุบันเรามักพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เตรียมพร้อมในการเกษียณจากการทำงานมักจะประสบปัญหาดังที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนผู้สูงอายุที่มีการวางแผนชีวิตเกษียณจากการทำงาน มักไม่ค่อยพบปัญหาดังกล่าว เงินเป็นปัจจัย

หลักที่สำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน ทั้งในเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ได้ป่วย ค่าเดินทาง ค่าจิปาถะ เป็นต้น ยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหลานดูแลหรือใช้ชีวิตตัวคนเดียว หากไม่มีการวางแผนทางด้านการเงินอย่างรอบคอบ ย่อมประสบปัญหาการใช้ชีวิตอย่างลำบากในบั้นปลายชีวิต

## 5. ด้านการดูแล

ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งและไม่มีผู้ดูแลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกวัน อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุทั้งจากสภาพเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนไป คนมุ่งที่จะทำงานหาเงินมากกว่าการให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว คนวัยหนุ่มสาวนิยมไปทำงานในเมืองเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งอยู่เพียงลำพังในชนบท ความกตัญญูต่อบิดามารดาลดน้อยลงและปัจจุบันคนรุ่นใหม่นิยมแยกออกไปอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยวทำให้ความผูกพันกับผู้สูงอายุน้อยเพราะต่างฝ่ายต่างแยกกันอยู่ซึ่งต่างจากในอดีตที่อยู่กันแบบครอบครัวขยายซึ่งในบ้านประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังต้องดูแลและพึ่งพาตนเองหากคู่ชีวิตตายจากและนอกจากนี้คนรุ่นใหม่บางกลุ่มนิยมอยู่เป็นโสดทำให้เมื่อมีอายุมากขึ้นจึงไม่มีลูกหลานที่จะดูแลต้องอยู่ด้วยตนเองเพียงลำพัง

## 6. ด้านการใช้เทคโนโลยี

ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนเราในทุกเรื่องเพราะเป็นสิ่งช่วยอำนวยความสะดวกและประหยัดเวลาและเป็นเครื่องทุ่นแรงให้แก่มนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งคนยุคใหม่นิยมนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ตนเองแต่เรื่องเทคโนโลยีเป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุมากเนื่องจากในสมัยก่อนเทคโนโลยียังมีไม่มากและไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายเหมือนดังเช่นในปัจจุบัน ดังนั้นผู้สูงจึงไม่คุ้นเคยและเปิดใจยอมที่จะให้เทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ดังจะเห็นได้จากคนรุ่นเก๋ามักจะใช้คอมพิวเตอร์ไม่เป็นและมองว่าการใช้เทคโนโลยีเป็นเรื่องยาก การคุ้นชินกับสิ่งเดิม ๆ ที่ตนเองเคยทำ เช่น นิยมการเขียนหนังสือด้วยลายมือมากกว่าการพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์ การซักผ้าด้วยมือไม่ใช่เครื่องซักผ้า การใช้เงินสดไม่ยอมใช้บัตร ATM เป็นต้น แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไปทุกสิ่งทุกอย่างขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีหากผู้สูงอายุไม่ปรับตัวและยอมที่จะเรียนรู้ปัญหามักเกิดกับผู้สูงอายุอาจทำให้เกิดความเหงา ความว้าเหว่ และรู้สึกท้อแท้และไม่สามารถพูดคุยกับคนรุ่นหลังได้รู้เรื่องแต่หากผู้สูงอายุยอมเปิดใจที่จะเรียนรู้ในเรื่องเทคโนโลยีแล้วนั้นจะส่งผลให้ผู้สูงอายุคลายความเหงาและใกล้ชิดกับบุตรหลานมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุที่ใช้เทคโนโลยีเป็นจะใช้โทรศัพท์มือถือโดยใช้โปรแกรมไลน์ เพชบุ๊ก คุยกับบุตรหลานตนเองถึงแม้ว่าจะอยู่ไกลหรือไม่มีเวลาเจอกันแต่สามารถมองเห็นและพูดคุยกันได้ตลอดเวลาที่ต้องการซึ่งเหมือนเป็นการย่นระยะทางให้คนทั้งสองวัยใกล้ชิดกันมากขึ้นหรือการใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูลที่ตนเองสนใจหรือเล่นเกมสื่เพื่อผ่อนคลายและเป็นการฝึกทักษะให้กับผู้สูงอายุไปในตัวได้เพราะปัจจุบันนี้มีโปรแกรมหลากหลายที่น่าสนใจที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้ซึ่งไม่ยากจนเกินไปที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ได้ ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุตรหลานหรือคนรุ่นใหม่ด้วยที่ต้องเสียสละเวลาในการสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้เทคโนโลยีอาจเริ่มจากโปรแกรมง่ายๆที่ผู้สูงอายุสนใจก่อนและค่อยพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนผู้สูงอายุสามารถใช้โปรแกรมพื้นฐานที่จำเป็นและมีประโยชน์กับผู้สูงอายุได้ ซึ่งอาจช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้ชีวิตร่วมกับคนรุ่นใหม่ได้และไม่แตกต่างกันมากนักจนเกินไปที่จะสามารถพูดคุยกันได้

จากปัญหาของผู้สูงอายุที่กล่าวมาในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าบางปัญหาสามารถป้องกันหรือแก้ไขได้ด้วยตัวผู้สูงอายุเอง แต่บางปัญหาควรได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม เพราะวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เป็นลำดับชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญไม่ควรที่จะละเลย ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านเทคโนโลยี ทุก ๆ ด้านย่อมมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกัน ดังนั้นคนที่มีการวางแผนชีวิตและเตรียมความพร้อมเร็วย่อมได้เปรียบกว่าคนที่ไม่มีแผนการหรือการเตรียมความพร้อม

## การสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุเพื่อให้มีทักษะ 3R และ 7C

ภายใต้สภาพปัญหาและสภาวะอารมณ์ที่หลากหลายที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ผลกระทบเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการความรักความเอาใจใส่และการยอมรับนับถือจากบุตรหลานหรือคนที่อ่อนวัยกว่าเพราะคนกลุ่มนี้ล้วนผ่านการเป็นผู้นำและเป็นเสาหลักของครอบครัวมาก่อนเมื่อถึงวัยที่ต้องเกษียณจากการทำงานบทบาทหน้าที่เหล่านี้ย่อมหมดไป การมีคุณค่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ผู้สูงอายุก็เช่นกันแต่การเกษียณอายุไม่ใช่การหยุดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองได้แม้มีอายุมากแล้วแต่ยังสามารถสร้างคุณค่าประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมได้แม้จะไม่มากเท่าเดิม ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในสังคมยุคศตวรรษที่ 21 อย่างมีคุณค่าและมีความสุขทุกภาคส่วนควรร่วมมือกันเพื่อเสริมสร้างทักษะให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทักษะ 3R x 7C เป็นทักษะที่สำคัญในยุคศตวรรษที่ 21 ทักษะเหล่านี้ผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องมีครบทุกด้าน เพราะบริบทของผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ทักษะที่ผู้สูงอายุควรจะมีได้แก่ 3R 1. Reading อ่านออก 2. (W) Riting เขียนได้ 3. (A) Rithmetics คณิตเลขเป็น ทักษะทั้ง 3 ด้านนี้เป็นทักษะพื้นฐานที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านอาจมีทักษะทั้ง 3 ด้านนี้ครบทุกด้านและสามารถทำได้ดีแต่ผู้สูงอายุบางกลุ่มอาจมีไม่ครบหรือมีแต่ไม่สามารถใช้ได้ ในระดับที่ดี ดังนั้นการเสริมทักษะทั้ง 3R ให้เพิ่มมากขึ้นสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันโลกที่เปลี่ยนแปลงให้สามารถ อ่านออก เขียนได้ คณิตเลขเป็นในระดับที่สูงขึ้นได้หรือการสอนทักษะการอ่าน การเขียนในระดับพื้นฐานของภาษาที่ 3 ให้แก่ผู้สูงอายุที่สนใจเพื่อเพิ่มพูนความรู้ใหม่ๆให้ผู้สูงอายุซึ่งความรู้ใหม่ในสิ่งที่ผู้สูงอายุยังไม่มีความรู้จะช่วยดึงดูดความสนใจให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองหรือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อคลายความเหงาและมีเพื่อนใหม่ส่วนทักษะ 7C ในมุมมองผู้เขียนมองว่าผู้สูงอายุอาจไม่จำเป็นต้องมีครบทั้ง 7C แต่ทักษะที่ผู้สูงอายุควรจะมี ได้แก่

## 1. Cross-cultural understanding ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม

สังคมในยุคโลกาภิวัตน์โลกมีขนาดเล็กลงคนสามารถติดต่อสื่อสารและไปมาหาสู่กันง่ายขึ้นหรือที่เรียกกันว่าโลกไร้พรมแดนความสะดวกสบายเข้ามาแทนที่โดยเฉพาะปัจจุบันประเทศไทยมีการเปิดตลาดเสรีอาเซียน AEC จะเห็นได้ว่ามีคนต่างชาตินิยมอาศัยอยู่ในประเทศไทยเป็นจำนวนมากและคนจากประเทศไทยก็เดินทางไปต่างประเทศเป็นจำนวนมากเช่นกันไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยว ทำงาน เรียนหนังสือ ดังนั้นความแพร่หลายทางวัฒนธรรมย่อมเกิดขึ้น เช่น อาหารการกิน การแต่งกาย วัฒนธรรมประเพณี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ผู้สูงอายุอาจไม่คุ้นชินเพราะในสมัยก่อนความหลากหลายเช่นนี้อาจยังมีไม่มากแต่ปัจจุบันจะเห็นความหลากหลายมากขึ้นในสังคม หากผู้สูงอายุเรียนรู้และยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรมเหล่านี้ได้ ผู้สูงอายุจะสามารถปรับตัวในการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขแต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ผู้สูงอายุอาจรู้สึกอึดอัดและอยู่ในสังคมได้อย่างยากลำบากเพราะความเปลี่ยนแปลงอาจนำมาซึ่งความไม่คุ้นชิน

## 2. Collaboration, teamwork &amp; leadership ด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม

ทักษะในด้านนี้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้คนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่สามารถทำงานร่วมกันได้เพราะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีมเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้งานบรรลุผลสำเร็จหากไม่มีทักษะด้านนี้อาจเกิดความขัดแย้งได้การทำงานเป็นทีมจำเป็นต้องอาศัยการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดังนั้นคนทั้ง 2 รุ่นจำเป็นต้องมีทักษะในด้านนี้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในบางท่านที่ประสบปัญหาสภาวะด้านเศรษฐกิจจำเป็นต้องทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวการทำงานในบางครั้งผู้สูงอายุอาจยึดติดกับความรู้ความคิดเดิมที่เคยรู้มาและไม่เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆเมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมเกิดปัญหาในการทำงานการเสริมทักษะในด้านนี้จะช่วยพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เพราะการทำงานร่วมกันระหว่างคนทั้ง 2 รุ่นจะทำให้ได้ความรู้ที่หลากหลายทั้งแบบเก่าและแบบใหม่ผสมกัน

## 3. Computing &amp; ICT literacy ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี สารสนเทศ และการสื่อสาร

คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับคนยุคปัจจุบันเพราะทุกอย่างล้วนขับเคลื่อนด้วยระบบคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีคนที่มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีจะได้เปรียบกว่าคนที่ไม่มี

ทักษะทางด้านนี้ ทักษะทางด้านนี้จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่คนส่วนมากจะมองว่าไม่จำเป็นต้องมี ทักษะทางด้านนี้ก็ได้เพราะอายุมากแล้วไม่จำเป็นต้องใช้แต่หากมองไปรอบด้านจะพบว่าคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีอยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นข้าวของเครื่องใช้ในครัวเรือน เครื่องมือสื่อสาร เป็นต้นหากผู้สูงอายุมิทักษะในด้านนี้ จะช่วยอำนวยความสะดวกและผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุได้ เช่น การมีความรู้ในการใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกภายในบ้าน การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เบื้องต้นเพื่อความผ่อนคลายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาหรือการใช้โทรศัพท์มือถือในการติดต่อสื่อสารกับลูกหลานและเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน การใช้โปรแกรมในโทรศัพท์มือถือเพื่อความผ่อนคลาย เช่น เล่นเกมส์ คุยกับลูกหลานยามคิดถึงหรือเมื่อมีธุระต้องติดต่อกัน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุมิทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นสิ่งที่จำเป็นซึ่งการเรียนรู้ทักษะผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ให้ครบทุกทักษะเพราะความจำเป็นหรือความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนไม่เหมือนกันแต่ทั้งนี้การเรียนรู้ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งตัวผู้สูงอายุเองที่ต้องเปิดใจเรียนรู้และยอมรับสิ่งใหม่ๆ หรือแม้กระทั่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องก็ต้องทำความเข้าใจและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับผู้สูงอายุเนื่องจากคนในวัยนี้มักคือรุ่น และเรียนรู้ช้าขึ้นเนื่องมาจากความไม่คุ้นชิน ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจและการปรับตัวเข้าหากัน ทั้งสองฝ่าย

### แนวทางการสร้างคุณค่าให้เกิดทักษะ

ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบมีหลายปัญหาทั้งปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ เศรษฐกิจ การดูแล เทคโนโลยี ปัญหาเหล่านี้ผู้สูงอายุบางคนอาจไม่ประสบปัญหาแต่บางคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ซึ่งปัญหาบางอย่างสามารถป้องกันและแก้ไขได้แต่ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น ปัญหาด้านความเสื่อมของร่างกาย อาการเจ็บป่วย ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้เพราะความเสื่อมของร่างกายเป็นไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ปัญหาบางอย่างสามารถแก้ไขหรือเพิ่มพูนทักษะให้ผู้สูงอายุให้กลับมามีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนต้องหันมาร่วมมือกันเพื่อให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ครอบครัว ควรหันมาดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวหากไม่ได้อยู่บ้านเดียวกันหรืออยู่ใกล้กันบุตรหลานควรหาเวลาผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาเยี่ยมเยียนเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา ว้าเหว และมีความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ควรหาเวลารับประทานอาหารร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันหรือพาผู้สูงอายุออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มทักษะให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆทั้งด้านความรู้ใหม่ ประสบการณ์ใหม่ ที่มาจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับบุตรหลานหรือการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงที่พบเห็น การที่ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านไม่ได้ไปไหนอาจทำให้ผู้สูงอายุไม่ทราบการเปลี่ยนแปลง และก้าวหน้าของสังคมทำให้ความคิดของผู้สูงอายุเป็นแบบเดิม ดังนั้นครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่เป็นแรงเสริม แรงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ชุมชน ควรหันมาร่วมมือกันสอดส่องดูแลผู้สูงอายุช่วยเป็นหูเป็นตาแทนครอบครัวผู้สูงอายุเมื่อต้องออกไปทำงานข้างนอกร่วมกันจัดกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น จัดโครงการฝึกอาชีพหรือฝึกทักษะให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ พบเจอเพื่อนทำให้รู้สึกไม่เหงาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งโครงการที่ชุมชนจัดอาจเป็นโครงการระยะสั้นผลัดเปลี่ยนกิจกรรมหมุนเวียนตามความเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อและโครงการระยะยาวจัดทำเพื่อเป็นการฝึกทักษะให้ผู้สูงอายุมีความเชี่ยวชาญหรือชำนาญมากขึ้น

3. ภาครัฐ ควรออกนโยบายเพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุให้ครอบคลุมให้ครบทุกด้าน ควรสนับสนุนงบประมาณกระจายไปให้ครบทุกท้องถิ่นเพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การจัดโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุระยะยาว

4. ภาคเอกชน ควรร่วมมือกับภาครัฐบาล เช่นการสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือการสนับสนุนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุหรือการจัดโครงการร่วมกัน

## สรุป

สถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยต้องเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่ จะเกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม แม้กระทั่งการรับมือกับการมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าประชากรวัยทำงาน ซึ่งเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นกับประเทศไทยนี้ส่งผลกระทบในหลายภาคส่วนที่ต้องเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การ ป้องกัน แก้ไขหรือแม้กระทั่งการพัฒนา เมื่อเป็นเช่นนี้ทุกภาคส่วนควรหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมรับมือสังคมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในยุคศตวรรษที่ 21

## เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

ชมพูท พรมภักดิ์.(2556).บทความวิชาการการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย.สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.ปีที่ 3 ฉบับที่ 16 .หน้า 1-3.

วิจารณ์ พาณิช.(2555).วิถีการสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ใน ศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

วิพรรณ ประจวบเหมาะ เอกสารประกอบการอภิปราย เรื่อง "การส่งเสริมสุขภาพกับปีศาจกล่าวด้วยผู้สูงอายุ ปี 2542". วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ.(2557).การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.(2558).สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558.กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

### ออนไลน์

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561,14 กรกฎาคม). ประชากรผู้สูงอายุไทย:ปัจจุบันและอนาคต เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม 1/2558 ออนไลน์. สืบค้นจาก [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/13225/17347.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/13225/17347.pdf)

กรมกิจการผู้สูงอายุ.(2561,14 กรกฎาคม). สถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559. สืบค้นโดย [https://www.m-society.go.th/mobile\\_detail.php?cid=68&nid=20414](https://www.m-society.go.th/mobile_detail.php?cid=68&nid=20414)