

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์ และการบริการทางด้านสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยและโภชนาการ รู้จักวิธีการดูแลตนเองและสามารถป้องกันตนเองจากโรคภัยต่าง ๆ ประกอบกับความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัวในระยะเวลาดีที่ผ่านมาทำให้อัตราการเกิดและการตายน้อยลง ผู้สูงอายุมีอายุขัยโดยเฉลี่ยสูงขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้นเป็นลำดับ ในปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกกำลังประสบปัญหาการเพิ่มของประชากรวัยสูงอายุ ประเทศไทยก็ประสบปัญหานี้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ โครงสร้างประชากรในวัยสูงอายุ มีแนวโน้มสูงขึ้น จากการศึกษาพบว่า จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประชากรทั้งสิ้นในปี 2541 มี 61.1 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 5.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 8.6 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นในปี 2542 จากจำนวนประชากร 61.7 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุ 5.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 8.9 สำหรับปี 2543 จำนวนประชากร 62.4 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุ 5.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9.1 นอกจากนี้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในปี 2541 - 2543 อายุขัยเฉลี่ยชาย 69 ปี หญิง 74 ปี (รายงานลักษณะประชากร สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุไทย 2541-2543 กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี)

ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มประชากรที่จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอีกมากในอนาคต และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก โครงสร้างของครอบครัวในปัจจุบันเล็กลง ทำให้ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุลดน้อยลง ต่างจากในอดีตจะมีบุคคลรุ่นต่อ ๆ มากอยดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การหุงหาอาหาร การดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย ฯลฯ เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุในปัจจุบันจึงต้องมีการเตรียมพร้อมมากขึ้นเมื่อจะเข้าสู่วัยสูงอายุจริง ๆ เพื่อให้ตนเองต้องประสบปัญหาในภายหลัง

จากรายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย (นภาพร ชโยวรรณ และคณะ. 2539 : 193) ศึกษาการเตรียมตัวเมื่อยามสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเตรียมการในการเข้าหาศาสนามากที่สุด รองลงมาคือการออกกำลังกาย การอยู่อาศัย การเก็บเงิน/ออมเงิน การใช้เวลาว่าง การตรวจสุขภาพและทำยี่สุ่ยคือการจัดการเรื่องมรดก อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่การเตรียมตัวด้านการออกกำลังกาย

มีผู้เตรียมการต่ำกว่าครึ่งหนึ่ง ส่วนด้านอื่น ๆ มีสัดส่วนลดน้อยลงตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าผลการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุและผู้จะเข้าวัยสูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาบางประการ (นภาพร ชโยวรรณและคณะ. 2539 : 20, 25, 59 – 62, 83 – 84, 107) เช่น

- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไร้คู่ (โดยเฉพาะเพศหญิง) อันเกิดจากการที่สามีตาย

- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบุตรของตนเอง ในขณะที่ผู้จะเข้าวัยสูงอายุมีแนวโน้มไม่มีบุตรเลขสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีบุตรอายุน้อย ซึ่งหมายถึงการขาดผู้เกื้อหนุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต

- ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังคงทำงานเพื่อเลี้ยงตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในชนบทและเมืองอื่น ๆ โดยผู้ที่ยังทำงานอยู่ส่วนใหญ่ทำงานของตนเองหรือของครอบครัว ทำงานอยู่กับบ้าน ซึ่งไม่มีหลักประกันทางสังคมคุ้มครอง

- ผู้สูงอายุมีแหล่งรายได้หลักจากบุตรเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือรายได้ของตนเอง (จากการทำงาน) มีสัดส่วนน้อยมากที่มีรายได้จากเงินออมของตนเองและเงินบำนาญ

- ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยกับคู่สมรสและบุตรหลานมีสัดส่วนสูงที่สุด แต่มีสัดส่วนของผู้ที่อยู่คนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรส ซึ่งหากมีการตายจากก็จะต้องอยู่คนเดียวต่อไป

นอกจากนั้นจากการศึกษาสถานะของประชากรสูงอายุในปัจจุบัน พบสถานะต่าง ๆ ดังนี้ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2541 : 6 – 7, 9 – 10, 13 – 15)

- มีผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยตามลำพังประมาณร้อยละ 4 โดยผู้ที่อยู่ตามลำพังจะมีปัญหาตามมา คือ การขาดคนดูแลยามเจ็บป่วย เหนง ขาดคนช่วยเหลือดูแลเรื่องทั่วไปในการดำรงชีวิต และมีปัญหาเรื่องเงิน ฯลฯ

- ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 10 ไม่มีรายได้เป็นของตัวเอง และร้อยละ 14.5 มีรายได้ต่ปีต่ำกว่า 2,500 บาท โดยปัญหารายได้ต่ำนี้พบในกลุ่มผู้สูงอายุในชนบท เพศหญิงและที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป

- ผู้สูงอายุจำนวนมากพอสมควร คือ ร้อยละ 22 ยังคงทำงานและเป็นผู้หารายได้หลักให้กับครอบครัว และร้อยละ 39.4 ยังอยากทำงานแต่ทำไม่ไหว ส่วนผู้ที่หยุดทำงานแล้ว มีเพียงร้อยละ 23.7 ที่หยุดเนื่องจากต้องการหยุด ลูกหลานให้หยุด หรือหยุดตามกฎหมายและหยุดเพราะต้องดูแลลูกหลานบ้าง แต่ผู้สูงอายุร้อยละ 58.8 หยุดเนื่องจากปัญหาสุขภาพ และร้อยละ 14.3 หยุดเนื่องจากอายุมาก

- ผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้นจะมีสถานะการเจ็บป่วยมากขึ้น โรคที่ผู้สูงอายุเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้แก่ โรคข้อเสื่อม ปวดหลังเรื้อรัง โรคตา นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ท้องผูก หูดึง หกล้ม ซึมเศร้า โคล레스เตอรอลสูง กลั้นปัสสาวะไม่ได้เป็นประจำ เบาหวาน โรคหัวใจ

และโรคอื่น ๆ และพบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาผู้อื่นในกิจวัตรยากๆ เช่น การเดินทางโดยใช้รถสาธารณะ การทำครัว การทำงานบ้าน การขึ้นบันได และมีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องพึ่งพาผู้อื่น แม้แต่การรับประทานอาหาร ล้างหน้า สวมใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ เข้าห้องสุขา ฯลฯ แม้สัดส่วนจะไม่สูงนักก็ตาม

จากสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องประสบดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา และก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมั่นใจ โดยเฉพาะผู้ที่ทำหน้าที่การงานประจำก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การเกษียณอายุเป็นจุดบ่งชี้ให้ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งได้ทำงานมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงและประสบปัญหาได้ การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพและมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบในหน่วยงานของรัฐและเอกชน ต้องหยุดการประกอบอาชีพการงานที่ต้องรับผิดชอบนั้นเพื่อมาอยู่บ้าน หรือเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ ประชากรกลุ่มนี้จะต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ของการเกษียณอายุ จะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับทัศนคติ ประสิทธิภาพ และภูมิหลังของแต่ละคน

การเตรียมการเกษียณอายุ จะช่วยลดผลกระทบอันเกิดจากการที่บุคคลต้องเกษียณจากงาน โดยปกติผลกระทบจำแนกได้เป็น 2 ส่วน คือ ผลกระทบต่อบุคคล และผลกระทบต่อหน่วยงาน ในส่วนบุคคลการเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ การออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลง การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในอดีตเป็นผู้มีตำแหน่งในสังคม ปัจจุบันกลายเป็นคนธรรมดา ความมีชื่อเสียงค่อย ๆ ลดน้อยลง บางรายมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุเกิดโทษในด้านลบ รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไร้ประโยชน์ต่อสังคม ความรู้สึกเช่นนี้ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้เกษียณอายุ (ศิริรังค์ ทับสายทอง, 2530 : 221 - 222) ในส่วนที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อหน่วยงาน บุคคลที่ใกล้เกษียณอายุมักขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้งานด้อยประสิทธิภาพ (วีระ สุเมธาพันธ์, 2525) ในระยะก่อนการเกษียณผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกอึดอัดใจต่อการทำงาน เพราะงานประจำลดน้อยลง แต่ต้องมีภาระไปทำงานอื่นๆ แทน การปฏิบัติงานจึงไม่ได้ผลดีต่อหน่วยงาน ทำให้ผู้เกษียณอายุไม่ภาคภูมิใจต่อผลงานของตนเอง (สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528)

การเข้าสู่วัยสูงอายุและการต้องเกษียณอายุจากการทำงานพร้อม ๆ กันจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครั้งยิ่งใหญ่ของคนทุกคน อาจมีความสำคัญมากกว่าการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่ต้องเลือกอาชีพและเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องทำงานและรับผิดชอบตนเองด้วย

ดังนั้น ผู้ที่มีความพร้อมจะเป็นผู้สูงอายุและการเกษียณจากการทำงานมากย่อมปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้มากและมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตได้มาก และวิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้ที่จะเกษียณอายุมีความพร้อม และเกิดความพึงพอใจในการดำรงชีวิตภายหลัง

เกษียณอายุก็คือ การเตรียมการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยให้ผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เมื่อถึงคราวปลดเกษียณจะได้ปรับตัวได้ง่าย

การเตรียมการหรือการวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณนี้ หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการการพัฒนาบุคลากร ควรวางแผนและจัด โครงการให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุได้เข้าใจชีวิตหลังเกษียณ แต่ในปัจจุบันปรากฏว่ามีผู้กำลังจะเกษียณไม่น้อยที่ต้องเตรียมวางแผนของตนเองตามลำพัง หรืออาจจะไม่มีการวางแผนเลย ซึ่งผู้เกษียณอายุกลุ่มที่ไม่มีมีการวางแผนที่ดีนี้ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและไม่มีการทำงาน อาจประสบปัญหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะปัญหาด้านเศรษฐกิจและจิตใจ

จังหวัดสมุทรปราการ มีประชากรผู้สูงอายุตามที่มีทะเบียนบ้านทั้งสิ้น 82,274 คน เป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ และกำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุคือ อายุระหว่าง 50 - 59 ปี จำนวน 31,798 คน และ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 50,476 คน ซึ่งนับว่ามีจำนวนผู้สูงอายุและกำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมากพอสมควร และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จังหวัดสมุทรปราการเป็นจังหวัดที่มีการเติบโตและมีความเป็นชุมชนเมืองค่อนข้างสูง ลักษณะครอบครัวที่เคยเป็นครอบครัวใหญ่ มีการพึ่งพากันในครอบครัวลดลงตามการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังจะเกษียณหรือกำลังจะเป็นผู้สูงอายุ จึงต้องมีการเตรียมตัวค่อนข้างมากเพื่อก่อเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

ผู้วิจัยมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ ได้สังเกตเห็นชีวิตผู้สูงอายุในปัจจุบันว่ามีความแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยเคยเห็นในอดีตซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรม การเรียนรู้ของบุคคลในสังคมเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ต้องอาศัยการเรียนรู้จากผู้สูงอายุ หรือผู้ใหญ่ทั้งสิ้น การทำนา ทำสวน ทำการประมง เป็นต้น ก็เรียนรู้จากพ่อแม่ที่ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์ต่อ ๆ กันมา โดยให้ผู้เรียนฝึกเป็นลูกมือตั้งแต่ยังไม่รู้อะไรเลย จนค่อย ๆ มีความชำนาญ แล้วออกไปตั้งตัวประกอบอาชีพได้เอง นับว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าที่สังคมประสพการณ์ ผู้เคยผ่านอุปสรรคมากมาย ตลอดจนการสร้างสรรคและพัฒนาสังคมมาก่อน ผู้ใหญ่ซึ่งส่วนมากเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณงามความดี เป็นที่รักใคร่ในหมู่บ้าน จะได้รับการเสนอให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนัน และเป็นตลอดไปจนชั่วชีวิต ข้อพิพาทบาดหมางกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ในหมู่บ้านที่ตกลงกันเองไม่ได้ ผู้ใหญ่บ้านสามารถชี้ผิดชี้ถูกได้ นับว่าผู้สูงอายุเป็นหลักของชุมชน หรือสังคมระดับหมู่บ้านได้เป็นอย่างดี ในเทศกาลงานบุญตามประเพณี ผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรม เพราะเป็นผู้รู้เรื่องขนบธรรมเนียมและพิธีการต่าง ๆ รวมถึงการออกเรือนของหนุ่มสาว ถ้าผู้ใหญ่ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ไม่เห็นด้วยก็เป็นเรื่องยากที่หนุ่มสาวจะแต่งงานกันได้ ดังนั้นผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งเป็นครอบครัวขยายประกอบด้วย สมาชิกหลายรุ่น เช่น ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูก หลาน เหลน ที่อยู่ในบ้านเดียวกัน จะอยู่ได้ด้วยความสุข ความอบอุ่น ได้รับความเคารพนับถือ การเอาใจใส่ดูแลจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดีตามที่ได้อธิบายปฏิบัติต่อ ๆ กันมา นับว่าเป็นวัฒนธรรมและค่านิยมพื้นฐานที่มีคุณค่ายิ่ง

สิ่งที่ถูกหลานได้รับคือการมีที่พึ่งทางใจ คำชี้แนะในการดำรงชีวิตที่ดี ตลอดจนการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุในอดีตเป็นผู้ที่มีศักยภาพในครอบครัวและสังคมสูงมาก

แต่ปัจจุบันบ้านเมืองมีการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ โรงงานผลิตสินค้าสำเร็จรูปเกิดขึ้นทดแทนการนำเข้าจากต่างประเทศ และยังผลิตส่งขายต่างประเทศ ดังนั้นจึงพบโรงงานอุตสาหกรรมเกิดขึ้นมากมาย สุดท้ายก็มีนิคมอุตสาหกรรม เพื่อรวมโรงงานต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความเจริญในทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ผลของการพัฒนาดังกล่าว ทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวและผู้สูงอายุค่อนข้างมาก เพราะสังคมดั้งเดิมกลายเป็นสังคมสมัยใหม่ลักษณะครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ระบบการผลิตจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพได้ มักถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลัง เกิดความว้าเหว จากเดิมเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ และเสียอำนาจบทบาททางสังคมที่เคยมี เกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญแล้วยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นด้วย ก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระของสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความเชื่อว่า การทำงาน หรือการมีงานทำและมีรายได้ ทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ในทางกลับกันทำให้หลายคนมีความรู้สึกว่ามีอะไรที่ไม่ได้ทำงานหรือเกษียณอายุแล้ว ตัวเองจะเป็นผู้ไร้ประโยชน์ และคิดว่าเกษียณ คือการยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงาน ไม่ได้ได้รับการยอมรับเหมือนอย่างที่เคยเป็น บางคนเกิดความเสียสละต่อสถานภาพและบทบาททางสังคมที่เคยมี

ดังนั้นผู้สูงอายุและผู้ที่จะเกษียณอายุจากการทำงาน ควรมีการวางแผนเพื่อการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเกษียณ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาอันอาจเกิดขึ้นดังกล่าว เพราะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น พึ่งพาคนอื่นน้อยลง สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังต่อไป

จากความเป็นมาและสภาพปัญหาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ได้มีการวางแผนหรือการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณหรือไม่ อย่างไร และผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วได้มีการเตรียมตัวมาก่อนการเกษียณหรือไม่ มีสภาพชีวิตที่แตกต่างกับระหว่างผู้ที่เตรียมตัวและไม่ได้เตรียมตัวอย่างไร

ผลการเรียนรู้

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 – 60 ปี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุ 50 – 60 ปี
3. เพื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่เกษียณอายุแล้ว
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ
5. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สาระวิชา

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตในการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปี และอายุ 61 ปีขึ้นไป

การวัด

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การเตรียมตัว

เพื่อรับเหตุการณ์ในการเกษียณอายุของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

เกษียณอายุ

หมายถึง การที่บุคคลจะต้องออกจากงานเมื่ออายุครบตามเกณฑ์ที่กำหนด

ผู้สูงอายุ

หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุ

หมายถึง ผู้มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปี

ปัจจัยส่วนบุคคล

หมายถึง ลักษณะประจำตัวของผู้สูงอายุ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวเกษียณ ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความเพียงพอทางการเงิน การเป็นสมาชิกทางสังคม หมายถึง การสมัครเป็นสมาชิกชมรม หรือสมาคมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

การเป็นสมาชิกทางสังคม

ปัจจัยสนับสนุนจากสังคม

หมายถึง องค์กรประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนจาก หน่วยงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อน

การสนับสนุนของครอบครัว

หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวที่ประกอบด้วย สามี-ภรรยา บุตร หลาน ญาติพี่น้อง ปฏิบัติต่อผู้เตรียมตัวเกษียณ ด้านการผูกพัน รักใคร่ สนับสนุนห่วงใยกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เคารพ ยกย่องและให้ความสำคัญต่อกัน

การสนับสนุนจากหน่วยงาน

หมายถึง กิจกรรม ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ สวัสดิการที่หน่วยงานในสังกัดให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุที่เตรียมเกษียณ

การสนับสนุนจากเพื่อน

หมายถึง การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมชั้นเรียนในอดีต และเพื่อนจากการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน มีความรู้สึกที่ติดต่อกัน มีการให้ความช่วยเหลือกัน ห่วงค้ำต่อกัน และสามารถปรับทุกข์กันได้

การเตรียมตัวด้านร่างกาย

หมายถึง การวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุและพยาธิสภาพ โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ รวมถึงการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพอนามัย ด้วย อาทิ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพ

การเตรียมตัวด้านอารมณ์และจิตใจ

หมายถึง การวางแผนและเตรียมจิตใจของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุให้พร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณ ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุ การรักษาสุขภาพจิต และการศึกษาธรรมะ รวมถึงการเตรียมใจและยอมรับในสิ่งที่ต้องเผชิญเมื่อเกษียณอายุ การจัด หาเวลาว่างสำหรับพักผ่อนและการฝึกจิตใจให้สงบ

การเตรียมตัวด้านที่พักอาศัย

หมายถึง การวางแผนเตรียมการเกี่ยวกับสถานที่สำหรับพักอาศัยภายหลังเกษียณอายุของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ ซึ่งได้แก่ สถานที่พักอาศัย ลักษณะของที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย

การเตรียมตัวด้านการใช้เวลากับงานอดิเรก

หมายถึง การวางแผนเตรียมการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ภายหลังเกษียณของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุ เป็นการเตรียมตัวปรับบทบาทใหม่ให้คุ้นเคยก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่ตนเองชอบ หรือได้ฝึก เช่น งานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะ งานกีฬา ฯลฯ

การเตรียมตัวด้านการเงินและการใช้จ่าย

หมายถึง การวางแผนเตรียมการของผู้เตรียมตัวเกษียณอายุในการจัดสรรการเงินให้สมดุลระหว่างรายรับและรายจ่ายและการออมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อใช้ภายหลังเกษียณอายุ ได้แก่ การประเมินรายรับ-รายจ่าย การเก็บสะสมเงินออม การวางแผนหารายได้เพิ่มและการจัดการกลับทรัพย์สินและหนี้สินต่าง ๆ

การเตรียมตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม

หมายถึง การวางแผนเตรียมตัวปรับบทบาทใหม่ในสังคม จากผู้หาเลี้ยงครอบครัว มาเป็นผู้อาศัย ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การทำงานอาสาสมัคร กิจกรรมการเมือง ศาสนา ฯลฯ

ภาวะถดถอย

หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ

คุณภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

หมายถึง ความพอใจในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านวัตถุวิสัย และจิตวิสัย ที่ผู้สูงอายุได้เตรียมความพร้อมมาทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านที่พักอาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้องค์กรของรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและการวางแผนเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. ให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ
3. กระตุ้นให้สังคมเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุ

