

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ประกอบกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเป็นผลทำให้ประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น จากสถิติในปี พ.ศ.2533 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย 3.4 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 4.8 ล้านคนและ 12 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2543 และ 2568 ตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2533 อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2533: 432) และจากการสำรวจโดยกองพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2534 และกองสถิติ กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2534 พบว่า อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยเพศชายและเพศหญิงในปี พ.ศ. 2543-2548 จะเพิ่มเป็น 68.35 และ 72.80 ปี ตามลำดับ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้นเกิดเนื่องจากความเสื่อมหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ที่เป็นไปตามวัย ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพมากกว่าประชากรในกลุ่มอื่น Speake, Cowart และ Pellet (1989: 13) กล่าวว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปจะมีโรคประจำตัวเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค สอดคล้องกับประนอม โททกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2537: 38) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพและเป็นหลายโรคพร้อมๆ กัน การศึกษาของนภาพร ชโยวรรณ และคณะ (2532: 7-8) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพร้อยละ 41 สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (2537: 68) กล่าวว่า โรคและภาวะร่างกายที่เสื่อมลงของผู้สูงอายุจะนำไปสู่ภาวะบกพร่อง (impairment) ภาวะทุพพลภาพ (disability) และภาวะพิการ (handicap) การศึกษาของ Mathers (1991) พบว่า ประชากรเพศหญิงของประเทศออสเตรเลียปี ค.ศ.1988 มีชีวิตอยู่ถึงช่วงอายุ 70 ปี ร้อยละ 80 แต่มีเพียงร้อยละ 50 เท่านั้นที่อยู่โดยปราศจากภาวะทุพพลภาพ จะเห็นได้ว่า แม้ผู้สูงอายุจะมีอายุยืนยาวขึ้น แต่ภาวะสุขภาพไม่ได้ดีขึ้นตามไปด้วย

สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เมื่อความสามารถด้านร่างกายของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุจะแสดงออกถึงความกลัวต่างๆ เช่น กลัวการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด กลัวและหวาดระแวงต่อการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวบุตรหลานไม่เอาใจใส่ จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

นี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวอย่างมาก ผู้สูงอายุบางรายปรับตัวไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาความบิบบั่นด้านจิตใจ ซึมเศร้าคิดว่าตนเองไร้ค่า วิตกกังวล อาจถึงกับฆ่าตัวตาย (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539: 42) การศึกษาของ Jason และ Catherine (1997) ที่ได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุที่พยายามฆ่าตัวตายในประเทศอังกฤษ เมื่อปี ค.ศ.1989-1992 จำนวน 100 ราย พบว่า 42 ราย เสียชีวิตในเวลาต่อมา และ 12 ราย พยายามฆ่าตัวตายอีก ความรุนแรงจากปัญหาด้านจิตใจดังกล่าวมีความสำคัญมากและส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้สูงอายุได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุจะพบจากสาเหตุหลายประการ เช่น การเกษียณอายุการทำงาน การเปลี่ยนบทบาทในสังคมจากผู้ประกอบอาชีพการงานมาอยู่กับบ้าน ไม่มีงานประจำ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ ขาดความภาคภูมิใจ ขาดรายได้ ส่งผลให้มีปัญหาด้านเศรษฐกิจตามมา สมประสงค์ ศิริวงศ์ (2539: 41) กล่าวว่า ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านสังคมคือ ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความยากลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย อาหารและทำให้ส่งผลไปถึงปัญหาสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิตา ชูโต (2525) และนภาพร ชโยวรรณ และคณะ (2532) ที่พบว่า ปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอยู่คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจและสุขภาพอนามัย

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจดังที่กล่าวมา ทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ล้วนแต่เป็นปัญหาที่ไม่อาจเตรียมความพร้อมหรือการแก้ไขได้ในระยะเวลาสั้นๆ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราทุกคนที่จะต้องเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญอย่างแน่นอน โดยไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาตินี้ได้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538: 602) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุขคือ ผู้ที่สามารถปรับตัวได้เหมาะสมตามวัย ยอมรับสภาพความชรา สร้างความประสงค์และความคาดหวังภายในขอบเขตที่เป็นไปได้ รู้จักรักษาสุขภาพ มีความมั่นคงทางการเงิน มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น มีความพึงพอใจในตนเอง จากการศึกษายังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ตั้งแต่วัยกลางคนจะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่มีได้เตรียมตัว ดังนั้น บุคคลจึงควรมีการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมตัวต้องมีการเตรียมตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

การเตรียมตัวด้านร่างกาย ได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการรับประทานอาหารที่ถูกส่วนตามหลักโภชนาการ

บรลุก ศิริพานิช (2536: 6-7) กล่าวว่า ผู้ที่ได้รับโภชนาการดีจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่ได้รับโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและจะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจึงจะสมบูรณ์แข็งแรง มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะมีอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี โดยต้องอยู่ในที่สะอาด สงบ สว่าง และมีการถ่ายเทอากาศที่ดี

การเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ การเตรียมเผชิญยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและสังคม มีการยอมรับความจริงและมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น มีการเตรียมตัวโดยการไปวัด ไปโบสถ์ ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาไว้ล่วงหน้า โดยมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว ดังที่ Byrne (1985: 31 อ้างถึงใน ศิริวรรณ สิ้นไชย, 2532: 33) กล่าวว่า ศาสนาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุดตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ ทำให้บุคคลยอมรับและเผชิญกับความจริงโดยเฉพาะกล้าเผชิญกับความตายที่กำลังจะเข้ามาถึงได้ และในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็จะได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับสมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2537) ที่กล่าวว่า สถาบันศาสนาเป็นสถาบันที่ทำให้ผู้สูงอายุมีที่พึ่งทางใจแหล่งสุดท้ายจนถึงบั้นปลายของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยสถาบันศาสนาประกอบพิธีเป็นขั้นสุดท้าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอและช่วยเหลืองานวัดต่างๆ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีจิตใจชอบทำบุญและประกอบกิจกรรมทางศาสนามักจะมีอายุยืนยาว (กระทรวงสาธารณสุข, 2529)

การเตรียมตัวด้านสังคม ได้แก่ การเตรียมรับบทบาทใหม่อย่างคนชรา ดังที่ทฤษฎีถดถอยจากสังคม (Disengagement theory) (จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ, 2536) กล่าวว่า กระบวนการของความสูงอายุมักจะมีลักษณะเฉพาะคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะค่อยๆ ถอยหนี หรือถดถอยออกไปทีละน้อยจากคนอื่น ๆ ในสังคม การที่ผู้สูงอายุถดถอยจากสังคมก็เนื่องมาจากผู้สูงอายุต้องทิ้งบทบาทเดิม เช่น การเกษียณอายุราชการ คู่สมรสเสียชีวิต หรือตนเองหมดสภาพหัวหน้าครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องลดกิจกรรมของตนเองและมองบทบาทใหม่เมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุ การถอยหนีจากสังคมหรือการที่สังคมถอยหนีผู้สูงอายุนั้น ก็เพื่อที่จะรักษาระบบความสมดุลทางสังคมไว้โดยที่ผู้สูงอายุหนีความกดดันและความเครียด ด้วยการถอนตัวออกจากสังคม เพราะรู้สึกว่าคุณมีความสามารถน้อยลงไป และเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้มีโอกาสแสดงความสามารถต่อไป ดังนั้นบุคคลจึงควรมีการเตรียมวางแผนล่วงหน้าว่า เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่กับใครที่ไหน มีการเข้าร่วมในสังคมอย่างไร เพื่อให้เกิดการยอมรับกับตนเองและมีความพร้อมในการปรับตัวเมื่อถึงยามชรา

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย บุคคลควรมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ เช่น เงินออม ที่อยู่อาศัยและอื่นๆ เพื่อให้มีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุการทำงาน ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลายาวนาน การมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่ายจะทำให้มีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิตและยังเป็นหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย (กรรณิการ์ พงษ์สนิท และคณะ, 2538: 13)

จากรายงานการวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจดังกล่าวแล้ว มีความสอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2538: 583) ที่กล่าวว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวในการเป็นผู้สูงอายุล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน และเรื่องที่จะต้องเตรียมได้แก่ เงินทอง ที่อยู่อาศัย สัมพันธภาพกับบุตรหลาน บุคคลที่จะอยู่เป็นเพื่อน การเตรียมใจเพื่อเผชิญกับความเสื่อมโทรม เตรียมรักษาสุขภาพกายและจิตใจ เตรียมงานอดิเรก และเตรียมรับบทบาทใหม่อย่างคนชรา

เสนอ อินทรสุขศรี (2525: 60 อ้างถึงใน ศิริวรรณ สิ้นไชย, 2532) ได้ให้ทรรศนะในการมีความสุขในบ้านปลายชีวิตของผู้สูงอายุในแนวเดียวกันว่า การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในวัยสูงอายุนั้น ควรมีการวางแผนชีวิตของตนไว้ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุก่อน เช่น วางแผนชีวิตว่าเมื่อสูงอายุแล้วจะมีที่กินที่อยู่อย่างไร จะมีงานอดิเรกอย่างไร จะมีรายได้จากไหน ควรจะสะสมเงินไว้ใช้เพียงไร จะทำตนอย่างไร เพราะคนที่ได้วางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าโดยไม่ประมาท เมื่อถึงเวลาเป็นผู้สูงอายุจะมีความสุขสบาย มีงานทำมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องรบกวนลูกหลานหรือคนอื่นจนเกินไป เข้าสังคมได้ ยังคิดและทำตนให้เป็นคนที่มีคุณค่าต่อสังคมได้ มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

จากการศึกษาและข้อคิดเห็นดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิตและยังเป็นการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต อันเนื่องมาจากสาเหตุของการปรับตัวไม่ได้ของผู้สูงอายุ จึงนับได้ว่าการเตรียมตัวเป็นวิธีป้องกันที่สำคัญและมีประโยชน์เป็นอันมาก ดีกว่าการแก้ไขในภายหลังซึ่งอาจสายเกินแก้ก็ได้

แต่จากการสำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุของสุลักษณ์ มีชูทรัพย์ (2535) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีอายุระหว่าง

55-60 ปี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจยังอยู่ในระดับปานกลาง และจากการวิจัยของบรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2532) พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวเพื่อการดำรงชีวิตอยู่เมื่ออายุมากขึ้นเพียงร้อยละ 59.3 จากผลการสำรวจความคิดเห็นของคนหนุ่มสาวเกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมตัวเมื่ออายุสูงอายุของนภาพร ชโยวรรณ (2535) พบว่า ร้อยละ 96 ของคนหนุ่มสาวเห็นว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ แต่เมื่อถามผู้ตอบเองว่าจะเตรียมตัวหรือไม่ มีร้อยละ 79 เท่านั้นที่ตอบว่าจะเตรียม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ยังเป็นเรื่องที่ไม่ได้รับความตระหนักเท่าที่ควร

จังหวัดเพชรบุรี เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด (ฝ่ายแผนงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี, 2537) รวมทั้งมีปัญหาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก จากรายงานของแผนกเวชระเบียนและสถิติ โรงพยาบาลพระจอมเกล้าในการให้บริการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปี) โดยไม่คิดมูลค่า ในปีงบประมาณ 2540 ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2539 ถึงเดือนกรกฎาคม 2540 มีจำนวนผู้ป่วยนอก 4,932 ราย และจำนวนผู้ป่วยใน 4,739 ราย รวม 9,671 ราย คิดเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 16,330,277 บาท โดยโรคส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุมารับการรักษา คือ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันและพุงให้เบาลงได้ (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539: 41) หากมีการเตรียมความพร้อมโดยปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และจากสถิติของสำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดเพชรบุรี (2540) พบว่า มีคนชราที่ถูกทอดทิ้ง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู หรือมีฐานะครอบครัวยากจน หรือไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ต้องขอรับการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพรายเดือนจนตลอดชีวิตหรือจนกว่าจะช่วยเหลือตนเองได้ ในปีงบประมาณ 2539 และ 2540 เป็นจำนวน 1,530 ราย และ 2,636 ราย ตามลำดับ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะได้รับเบี้ยยังชีพรายเดือนเป็นจำนวนเงิน 200 บาทต่อคน คิดเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 3,672,000 บาท และ 6,326,400 บาท ตามลำดับ และในปีงบประมาณ 2541 พบว่า มีผู้สูงอายุขอรับการสงเคราะห์เพิ่มอีกจำนวน 500 ราย จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่า รัฐบาลต้องรับภาระอย่างหนักในการดูแลและจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุที่ไม่มีความพร้อมในการดำรงชีวิตในบ้านปลาย

จากประกาศสำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง (2539) พบว่า ประชากรของจังหวัดเพชรบุรี มีจำนวนทั้งสิ้น 450,040 คน เป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 82,175 คน คิดเป็นร้อยละ 18.26 บุคคลกลุ่มนี้อยู่ในวัยกลางคนซึ่งเป็นระยะเปลี่ยนวัยจากความเป็นหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ เป็นวัยที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมมาแล้ว เช่น การประกอบอาชีพ การแต่งงานมีครอบครัว การมีบุตรหลาน มีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งอาจทำให้มี

เวลาคิดถึงตนเองและสนใจเรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพยาบาลซึ่งเป็นบุคลากรด้านสุขภาพอนามัยที่มีหน้าที่โดยตรงในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และปฏิบัติงานซึ่งรับผิดชอบโดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี จึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของประชาชนกลุ่มดังกล่าวนี้ และศึกษาปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจมีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยอายุเป็นสิ่งบ่งบอกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น บุคคลจะสั่งสมประสบการณ์ชีวิต มีการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา แสวงหาวิธีการปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและความพึงพอใจ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2534) เพศเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความแตกต่างของบุคคลในสังคม และเป็นข้อบ่งชี้ความแตกต่างของความสามารถในการดูแลตนเอง (Orem, 1985) สถานภาพสมรสเป็นสิ่งบ่งบอกถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม และทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานแตกต่างกัน (Cohen and Will, 1985) ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่แสดงถึงพื้นฐานของบุคคลที่มีความสามารถในการอ่าน การเรียนรู้และประมวลความคิดในเรื่องต่างๆ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปิฎ, 2525) อาชีพเป็นการประกอบอาชีพเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง (Orem, 1991; Pender, 1982) และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว อาจเป็นตัวกระตุ้นให้คิดถึงการใช้ชีวิตเมื่อยามสูงอายุ (นภาพร ขโยวรรณ, 2535)

ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาล เพื่อช่วยให้ประชาชนจังหวัดเพชรบุรีก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุโดยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระของสังคมส่วนรวม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี

ปัญหาการวิจัย

1. ประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างไร
2. ปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างไร

แนวเหตุผลและสมมติฐาน

วัยสูงอายุเป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องมาจากวัยกลางคน วัยผู้ใหญ่ วัยเด็ก และวัยทารก มีการสังสมประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีผลมาจากปัจจัยต่างๆ ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า

อายุจะมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือละเว้นกระทำในสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุและวุฒิภาวะสูงขึ้น ย่อมสามารถประเมินสถานการณ์ ตัดสินใจเลือกแบบแผนและวางแผนในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสม จินตนา ยูนิพันธ์ (2534) กล่าวว่า อายุเป็นตัวกำหนดในการเข้าสู่วัยต่างๆ ความมีอายุเป็นสิ่งบ่งบอกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น มีพัฒนาการตามวัย บุคคลจะสังสมประสบการณ์ชีวิตมีการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา ทำให้ความคิดความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เรียนรู้และแสวงหาวิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและพึงพอใจ

เพศเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความแตกต่างของบุคคลในสังคม และเป็นข้อบ่งชี้ความแตกต่างของความสามารถทางร่างกายในการริเริ่มการดูแลตนเอง เพื่อคงไว้ซึ่งโครงสร้างการทำงานที่ของร่างกายและสวัสดิภาพ (Orem, 1985) นอกจากนี้เพศยังมีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหา การปรับตัว การระบายความทุกข์และเจตคติต่อความเจ็บป่วย (Andreason and Noris, 1972 อ้างถึงใน จำเรียง กุระมะสุวรรณ, นิตยา ภาสุนันท์ และวินัส ดันติบูล, 2532: 17)

สถานภาพสมรสเป็นสิ่งบ่งบอกถึงการสนับสนุนทางสังคม Cohen and Wills (1985) ให้แนวคิดไว้ว่า บุคคลที่มีชีวิตคู่จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากและทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และลดความเครียด สามารถปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองได้ดี นำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งรวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่แสดงถึงพื้นฐานของบุคคลที่มีความสามารถในการอ่านรวมทั้งการเรียนรู้และประมวลความคิดในเรื่องต่างๆ เป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ชีวิต ทำให้รู้จักใช้ความรู้และทักษะในการแก้ปัญหา (Jalowiec and Powers, 1981) ช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตในทุกด้านให้กับบุคคล ทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปัจ, 2525)

อาชีพเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเพราะทำให้ผู้ที่มีอาชีพ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้สามารถแสวงหาปัจจัยต่างๆ ที่จะส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อาชีพยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนดบทบาทของบุคคล แนวพฤติกรรมหรือกิจกรรมสำหรับบุคคลในอาชีพหนึ่งๆ ให้มีความแตกต่างกันซึ่งอาจเกี่ยวเนื่องจากฐานะทางสังคม ทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่อันได้มาจากการมีอาชีพนั้นๆ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2534)

รายได้เป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน เพราะรายได้เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ (Hogstel อ้างถึงใน นงลักษณ์ บุญไทย, 2539: 33) และรายไดยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตโดยช่วยตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลและทำให้บุคคลสามารถจัดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนเองได้เป็นอย่างดี

การมีผู้สูงอายุในครอบครัวเป็นสิ่งสนับสนุนให้บุคคลได้มีการตระหนักถึงการเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ได้ผ่านโลกผ่านชีวิตมามาก ประสบการณ์ของผู้สูงอายุจึงมีค่ามากสำหรับผู้ที่ย่อหน้ากว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538: 642) นภาพร ชัยวรรณ (2535) กล่าวว่า การได้มีความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ ทำให้มีการคิดวางแผนอนาคตตนเองมากกว่า เพราะได้เห็นตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่ใกล้ชิดตนเอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ว่า ปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรมีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ซึ่งอยู่ในวัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในทั้งหมด 8 อำเภอของจังหวัดเพชรบุรี คือ อำเภอเมือง อำเภอบ้านลาด อำเภอบ้านแหลม อำเภอ

ท่าทาง อำเภอกำแพงแสน อำเภอชะอำ อำเภอเขาย้อย และอำเภอหนองหญ้าปล้อง สามารถอ่าน และเขียนหนังสือได้ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ปัจจัยคัดสรร ประกอบด้วยอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว

2.2 การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ประกอบด้วยการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **อายุ** หมายถึง อายุเต็มปีของกลุ่มตัวอย่างนับถึงวันทำการศึกษา แบ่งออกเป็นช่วงอายุ คือ 40-49 ปี และ 50-59 ปี

2. **เพศ** หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง

3. **สถานภาพสมรส** หมายถึง สถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น โสด คู่ หย่า หย่า แยก

4. **ระดับการศึกษา** หมายถึง การศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น

ระดับ 1 หมายถึง ไม่ได้รับการศึกษา

ระดับ 2 หมายถึง ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา

ระดับ 3 หมายถึง ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ระดับ 4 หมายถึง ได้รับการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ระดับ 5 หมายถึง ได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

5. **อาชีพ** หมายถึง ลักษณะการประกอบอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ไม่ได้ประกอบอาชีพ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม รับราชการ

6. **รายได้** หมายถึง รายได้ต่อเดือน แบ่งเป็นเหลือเก็บ พอใช้ และมีหนี้สิน

7. **การมีผู้สูงอายุในครอบครัว** หมายถึง การที่ครอบครัวมีผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ด้วยกันเป็นเวลามากกว่า 1 ปี โดยอาจจะมีความสัมพันธ์กันทางสายเลือดหรือไม่ก็ได้ ไม่จำกัดเพศของผู้สูงอายุ

8. **การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ** หมายถึง การที่บุคคลที่มีอายุ 40-59 ปี ได้มีการปฏิบัติ กิจกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ เพื่อรับการ

เปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ โดยมี การเตรียมตัวรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

8.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย การขับถ่ายและความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม หมายถึง การรับประทานอาหารถูกส่วน ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ วันละ 3 มื้อ การดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นม ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

การพักผ่อนนอนหลับ หมายถึง ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอนหลับ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี

การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อช่วยให้เนื้อเยื่อทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ อวัยวะทุกส่วนแข็งแรงทำหน้าที่ได้ตามปกติและชะลอความเสื่อมของร่างกาย

การขับถ่าย หมายถึง สามารถขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะได้สะดวก เช่น ปัสสาวะได้ โดยไม่ต้องเบ่ง สีและจำนวนอยู่ในระดับปกติ อุจจาระปกติ ไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องร่วง

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล การส่งเสริม การป้องกันและการรักษาโรค การตรวจสุขภาพประจำปี

8.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา หมายถึง การเข้าวัดฟังธรรม ไปโบสถ์ ทำบุญ ทำทาน และช่วยเหลืองานวัดต่างๆ

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลินหรือเป็นงานที่ทำรองจาก งานหลักในยามว่าง มีความเหมาะสมกับสุขภาพและฐานะการเงิน

8.3 การเตรียมตัวด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัวและการมีส่วนร่วม กิจกรรมในสังคม

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ บุตร หลาน หรือ ญาติที่อาศัยภายในครอบครัวเดียวกัน มีความรักความเอาใจใส่ดูแลและให้เวลาซึ่งกันและกัน

การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม หมายถึง การมีส่วนร่วมประกอบกิจกรรมใน ชุมชนที่อยู่อาศัยหรือที่ทำงาน โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นภายนอกครอบครัวได้ดี

8.4 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้และค่าใช้จ่าย และที่อยู่อาศัย

รายได้และค่าใช้จ่าย หมายถึง มีการวางแผนในการใช้จ่ายเงินที่ได้มาในแต่ละเดือน มีการประมาณการเพื่อให้เกิดความสมดุลของรายได้และค่าใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

ที่อยู่อาศัย หมายถึง มีการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย โดยมีการวางแผนว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะอาศัยอยู่ที่ไหน ลักษณะของที่อยู่อาศัยเป็นอย่างไร และมีการดูแลรักษาที่อยู่อาศัยในปัจจุบันให้อยู่ในสภาพดี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ
2. เป็นแนวทางให้บุคลากรสาธารณสุขวางแผนส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายของชีวิต