

การเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ GOOD QUALITY OF LIFE AFTER RETIREMENT OF ELDERLY

ธราพงศ์ ลิ้มสุทธีวันภูมิ¹ และ กฤษณนันท์ นันจรรูญ²

Tarapong Limsuthiwanpoom and Kitsananan Nunjaroon

Article History

Received: 29-04-2023; Revised: 25-04-2024; Accepted: 26-04-2024

<https://doi.org/10.14456/jsmt.2024.16>

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ และแนวคิดใหม่เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ การวิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้เขียนใช้วิธีการสัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากราชการแล้วจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญจำนวน 30 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยมี 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่ม A ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากราชการแล้วจำนวน 25 คน และกลุ่ม B นักวิชาการที่ทำงานวิจัยทางด้านผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน

ผลการวิจัยพบว่า

คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุหลังเกษียณจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1. ทางด้านร่างกาย คือร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ 2. ทางด้านจิตใจ คือการยอมรับสภาพทางจิตใจของตนเอง เช่นมีความมั่นใจในตัวเอง การมองโลกในด้านบวกเสมอ 3. ระดับความอิสระของบุคคล คือการที่ผู้สูงอายุมีความอิสระทางการเงินไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น 4. ทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน ๆ ในสังคมบ้าง การได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยกว่าเรา 5. ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน คือการที่ผู้สูงอายุมีบ้านที่อยู่อาศัยปลอดภัยในสภาพแวดล้อมที่ดี ปราศจากมลพิษ การคมนาคมสะดวก นอกจากนี้ยังเป็นแนวคิดใหม่ด้วยการแสดงเป็นภาพพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นประกอบด้วยหลังคาบ้านที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสาทั้ง 4 ของบ้าน หมายถึง 1) การมีความสุขทางด้านจิตใจ 2) การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ผู้สูงอายุสามารถแสดงพฤติกรรมที่ตนปรารถนาได้ 3) สิ่งแวดล้อมที่เป็นเป้าหมายคือ มีที่อยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ดี มีเพื่อนบ้านและครอบครัวที่ดีพร้อมเกื้อหนุน และอยู่ใน วัฒนธรรมของผู้สูงอายุด้วยกันที่เข้าใจซึ่งกันและกัน 4) การรับรู้คุณภาพชีวิต คือการมีความพึงพอใจ ทั้งจิตใจและ ความสามารถในการทำหน้าที่การงาน และเสาเข็มคือการสนับสนุนจากภาครัฐ เช่นสวัสดิการ รักษาพยาบาล การสร้างที่อยู่อาศัย และได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; การเกษียณอายุ; คุณภาพชีวิตที่ดี

¹นักวิจัยอิสระ

Independent scholar, E-mail: tarapong4077@gmail.com *Frist Author

²นักวิจัยอิสระ

Independent scholar

ABSTRACT

The objective of this research article is to study on good and stable quality of life for Thai elderly after retirement using qualitative method. The researcher focused on interviews from 30 key informants divided into two samples. Group A is a group of 25 elderly people who have retired from government service. Group B comprises of 5 academics working on the elderly projects.

The results of the research revealed that

the good quality of life of the Thai elderly after retirement must consist of the following features: 1 a good physical having a healthy living and being able to carry on with daily life normally; 2 a good mentality with positive thinking; 3 financially independent; 4 social interactions with friends in the society; 5 environmentally aspect of having safe daily life in good environment, pollution-free, convenience communication, etc. The study also synthesizes a new knowledge. It was found that having good quality of life consisted of 4 pillars: 1) being happy mentally; 2) having a healthy body and healthy mindset; 3) healthy environment having good neighbors and family to support and being in the elderly society that supports each other; 4) ability to perform tasks by self as well as sufficient support by the government such as medical welfare, monthly allowance, etc.

Keywords: Thai elderly; retirement; good quality of life

1. บทนำ

กระทรวงสาธารณสุขประกาศให้ปี พ.ศ.2566 เป็นปีแห่งสุขภาพสูงวัย ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูงอายุถึง 12 ล้านคน (ผู้จัดการ ออนไลน์, 2565) เราพบว่าโครงสร้างผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อย่างสม่ำเสมอทุกปีจนเป็นสิ่งสังคมสูงวัยอย่าง สมบูรณ์ (Complete aged Society) และคาดว่าเมื่อครบเวลาของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ผู้สูงอายุ จะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17 เป็นร้อยละ 20 และภายในปีพ.ศ 2578 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสูงสุด (Super Aged Society) เพราะปริมาณผู้สูงอายุ จะสูงถึงร้อยละ 30 (กรมสุขภาพจิต, 2564) ในปัจจุบันสังคมไทยมีครอบครัว เพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตท่ามกลางสภาวะเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้นและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปมาก มีผลทำให้แต่ละคนต้องทำงาน เพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัวมากขึ้น และการเลี้ยงดูผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้ดีเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ส่วนผู้สูงอายุบางส่วน ที่มีสุขภาพดีและสามารถดูแลตัวเองได้ก็จะเป็นภาระของครอบครัวและผู้ใกล้ชิด แต่บางกลุ่มที่มีสุขภาพไม่ดีในระดับที่ดูแล ตัวเองไม่ได้ก็จะเป็นภาระของลูกหลาน ซึ่งบางครอบครัวมีความลำบากในการเลี้ยงตัวเองอยู่แล้ว ฉะนั้นภาครัฐควรริบบทบาท ที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องอยู่ในระดับที่ดี เช่นสุขภาพแข็งแรงตามอายุ มีรายได้พอเพียง มีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเอง สามารถเข้าสังคมได้และควรส่งเสริม หรือหางานให้ผู้สูงอายุได้ทำ หรือฝึกอบรมในวิชาชีพอย่าง เพียงพอ และมีมาตรฐานเพื่อจะมีรายได้ดูแลตัวเองได้ และ ที่สำคัญตัวผู้สูงอายุเองก็จะรู้สึกว่ามีคุณค่า นอกจากนี้ ภาครัฐควรเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2564) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ การดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายของครัวเรือน เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันจะส่งผลกระทบต่อเพิ่มขึ้นของงบประมาณของภาครัฐ เพื่อจัดสวัสดิการทางสังคมของผู้สูงอายุ ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรรักษาคุณภาพชีวิตให้ได้อยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นสุขภาพที่ตีรวมถึงเรื่องจิตใจด้วย ทั้งนี้เพื่อจะไม่

เป็นภาระของคนใน ครอบครัวหรือภาครัฐ มิฉะนั้น จะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของครอบครัวและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง (พระครูภักตร์ปัญญาคูณ (เวียง แซ่อู๋), 2560)

ดังนั้นผู้เขียนบทความจะแสดงให้เห็นความสำคัญของการเกษียณอายุราชการที่จะมีแนวทางและวิธีปฏิบัติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และรวมไปถึงผู้กำลังเข้าสู่วัยเกษียณอายุในอนาคตด้วย.

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการเกษียณอายุราชการอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และการมีแนวคิดใหม่ในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ที่เกษียณอายุราชการ

3. การทบทวนวรรณกรรม

1. ความหมายของผู้สูงอายุ หน่วยงานราชการหรือบุคคลให้ความหมายของผู้สูงอายุดังต่อไปนี้กรมประชาสงเคราะห์ (2530) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า บุคคลตามสังคมที่จะมีชีวิตในวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางสังคมร่างกายและจิตใจ และที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) บอกว่าผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปกำหนดให้เป็นผู้สูงอายุและใช้เป็นมาตรฐานเหมือนกันทั่วโลก (วันสนันท์ แสคำ, 2553) จากความหมายข้างต้น

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าผู้สูงอายุหมายถึงชายหรือหญิงใดที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป นับอายุตามปฏิทินมาตรฐานสากล

2. ความหมายของการเกษียณอายุ บรรลุ ศิริพานิช (2549) กล่าวว่า การเกษียณอายุหมายถึงการต้องหยุดทำงานที่เคยทำประจำ เพราะอายุครบ กำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้

ราชบัณฑิตสถาน (1995) หมายถึงระยะเวลาสิ้นสุดการรับราชการหรือการทำงานของบริษัทเอกชน

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของการเกษียณอายุว่าหมายถึง ครบกำหนดการรับราชการเมื่อ ครบอายุ 60 ปี หรือสิ้นสุดระยะเวลาทำงานประจำตามที่กิจการแต่ละแห่งกำหนดอาจจะเป็น 50 ปี หรือ 55 ปี หรือ 60 ปี

3 ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

UNESCO (1978) สรุปไว้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการมีการอยู่อย่างมีความสุข การมีความรู้สึกพึงพอใจ ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของบุคคล

Young & Longman (1983) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ระดับความพอใจกับชีวิตปัจจุบันโดยความคิดของบุคคลนั้น

Lawton (1985) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. Psychological Well-being (การมีความสุขทางใจ) หมายถึงประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของบุคคล ประเมินได้ จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้รับเป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่

2. Behavioral Competence (ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม) หมายถึงความสามารถในการรับผิดชอบ ของบุคคล รวมถึงการรับรู้ที่ถูกต้องและมีพฤติกรรมทางสังคมในทางที่เป็นมิตร

3. Objective Environment (สิ่งแวดล้อมที่เป็นเป้าหมาย) หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุมี 5 ข้อดังนี้ 1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่นภูมิอากาศ ภูมิประเทศและที่อยู่อาศัย 2 บุคคลที่มีความสำคัญต่อ ผู้สูงอายุ เช่น บุคคลในครอบครัวและเพื่อน 3. บุคคลทั่วไป 4 .การมีสถานภาพทางสังคมเช่นอายุเชื้อชาติและ 5.วัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. Perceived Quality of Life (การรับรู้คุณภาพชีวิต) หมายถึงการประเมินตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความ พึงพอใจในชีวิต รวมถึงความสามารถในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วย

จากความหมายข้างต้น ผู้เขียนสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประทับใจ มีความสุขกับสภาพแวดล้อม ที่อยู่ รวมทั้ง สังคมและครอบครัวด้วยสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

4. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เนื่องจากเรื่องที่ศึกษาเป็นการศึกษาเกี่ยวกับ การเกษียณอายุราชการอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการแล้วและนักวิชาการที่เขียนรายงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้เขียนได้กำหนดระเบียบวิธีการตามประเด็นต่าง ๆ ประกอบด้วย 1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เลือกไว้ จำนวน 30 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1 กลุ่ม A มีจำนวน 25 คน ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการแล้ว และ 2 กลุ่ม B มีจำนวน 5 คน ประกอบด้วยนักวิชาการที่มีผลงานวิจัยและศึกษา งานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่อง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เขียนเป็นผู้สัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เก็บรวบรวมข้อมูลจذب้นที่ข้อมูลด้วยตนเองเพื่อให้ข้อมูลที่ได้มา มีความน่าเชื่อถือ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้เขียนใช้วิธีการสัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการแล้ว เพื่อให้ได้ข้อมูลในการทำวิจัยมากที่สุด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การลดทอนข้อมูล ผู้เขียนได้เรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากบทสรุปการสัมภาษณ์ของผู้สัมภาษณ์ทั้ง 30 คน โดยลดทอนข้อมูลให้เหลือเฉพาะ ประเด็นสำคัญโดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาถอดข้อความตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

2. การจัดระเบียบข้อมูล ผู้เขียนได้นำข้อมูลจากการลดทอนข้อมูลมาจัดให้เป็นหมวดหมู่โดยจำแนกตามกรณีศึกษาประกอบด้วยคุณสมบัติ ของคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในแง่มุมต่าง ๆ และแนวความคิดในการเป็นองค์ประกอบของแนวความรู้ใหม่.

3. การหาข้อสรุปและตีความ ผู้เขียนได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยวิธีสามเส้า ด้วยการพิจารณาความสอดคล้องและความแตกต่างกัน ของข้อมูลที่ได้จากการจัดระเบียบข้อมูล จัดทำข้อสรุป จัดและตีความในรูปแบบของการพรรณนา

4. การสรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้เขียนสรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้รับจากการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาสร้างระบบความคิด จากนั้นจะอภิปรายผลจากการเกษียณอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุเพื่อสังเคราะห์เป็นแนวความรู้ใหม่รวมทั้งข้อ เสนอแนะ

5. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. การดำรงชีวิตหลังจากเกษียณอายุของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะแสดงให้เห็นว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะทำให้การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณดีขึ้นด้วย นอกจากตัวผู้สูงอายุเองที่สามารถดูแลและช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว ยังไม่เป็นภาระกับคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ฉะนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุหลังเกษียณจะต้องประกอบด้วย คุณสมบัติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย กล่าวคือร่างกายที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงอันจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เช่นการรับรู้ถึงการมีกำลังใน การดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรู้ถึงความสุขสบายเหมือนร่างกายของเราแต่ละคนนั้นย่อมมาใช้ ถ้าเราไม่ดูแลรักษาหรือถนอมร่างกายให้ดีและแข็งแรงร่างกายก็จะมีโรคต่าง ๆ เราจะรู้สึกเจ็บปวดไม่สบาย ไม่มีความสุข การเตรียมพร้อมในเรื่องร่างกาย ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาก่อนเกษียณและออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยและ สุขภาพจะเป็นการดีที่สุด

1.2 ทางด้านจิตใจ หมายถึงการยอมรับสภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การมองโลกในแง่บวกเสมอ การปล่อยวาง เรื่องต่าง ๆ ให้คนอื่นทำ มีความมั่นใจในตัวเอง รวมไปถึงความรู้สึกภูมิใจในตัวเองเพื่อไม่ให้กระทบกับการดำเนินชีวิตทำให้มีความสุขที่สุด เราสามารถจัดการกับความเศร้าหรือความกังวลที่เกิดขึ้นได้

1.3 ด้านระดับความอิสระของบุคคล หมายถึงความอิสระโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่นรวมถึงความสามารถในการทำงานได้เอง และมีความอิสระทางการเงิน โดยใช้จ่ายจากเงินที่เก็บมาก่อนเกษียณและอาจจะมาจากการลงทุนต่าง ๆ หลังเกษียณเช่นการซื้อหน่วยลงทุน การซื้อที่ดิน การซื้อสลากออมสิน หรือแม้กระทั่งการซื้ออาคารให้คนอื่นเช่าถือว่าเป็นการสร้างรายได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเรียกกันว่า Passive Income คือเราทำงานเพื่อให้ได้เงิน แล้ววันหนึ่งเงินจะทำงานแทนเราและมีเงินตอบแทนตลอดเวลา หรือที่เรียกกันว่ามรดกทางการเงินอย่างแท้จริง ซึ่งจำเป็นต้องเตรียมการหรือวางแผนอย่างรอบคอบ บางคนเตรียมตัวออมเงินไม่น้อยกว่า 10 ปี บางคนถึง 20 ปี ยิ่งใช้เวลานานยิ่งปลอดภัยและบรรลุเป้าหมายได้แน่นอน บางคนหวังที่จะได้รับเงินจากลูก แต่อย่าหวังที่จะได้เงินจากลูกเท่านั้นมันเสี่ยงเกินไป เพราะลูกยังมีภาระทางครอบครัวของเขาเหมือนกัน วิธีที่ปลอดภัย ที่สุดคือวางแผนเก็บเงินไว้ใช้ในยามเกษียณจากตัวผู้สูงอายุเอง

1.4 ทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมคือควรที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ บ้างในสังคม การได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่ดีกว่าเราในสังคมเป็น ความสุขอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามการเข้าสังคมบ้างถือว่าเป็นความสุขที่ได้พบปะกับเพื่อนที่คบกันมาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ทำให้รู้สึกไม่เหงาโดดเดี่ยว ช่วยป้องกันการเกิดเป็นโรคซึมเศร้าในอนาคตได้ หรือการไปพักผ่อนต่างจังหวัด หรือ ต่างประเทศ กับครอบครัวถือเป็น การพักผ่อนอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งจะเป็นการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีมากวิธีหนึ่งของผู้สูงอายุ

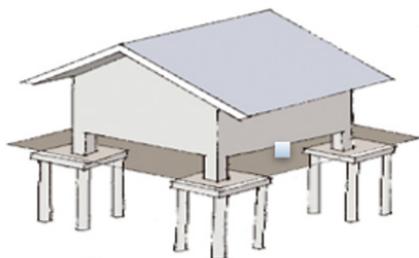
1.5 ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันหมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิตอยู่ในบ้านที่ปราศจากมลพิษ ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี การคมนาคมสะดวกใกล้โรงพยาบาล และสามารถมีกิจกรรมสันทนาการในยามว่าง ทั้งนี้ บุคคลในครอบครัวจะมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุด้วย เช่นสมาชิกในครอบครัวระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน หรือ พี่น้องก็ตาม เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาและมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ อันเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างอัตโนมัติ

2. การได้แนวความรู้ใหม่ เพื่อใช้ในรูปแบบของการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมั่นคงของ ผู้สูงอายุ เพื่อจะได้วางแผนในการเตรียมการก่อนการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เป็นการให้กับใคร ถึงแม้จะเป็นคนในครอบครัวก็ตาม และภาครัฐจะได้สนับสนุนผู้สูงอายุให้ตรงกับงบประมาณที่ตั้งไว้ แนวความรู้ใหม่ที่ได้จากการค้นคว้าและข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล 30 คนเขียนเป็นภาพและคำอธิบายต่อไปนี้

ภาพที่ 1

Housing Model of Good Life Quality Lawton

หลังคาบ้านเปรียบเหมือนเกราะป้องกัน
ผู้สูงอายุให้อยู่อย่างปลอดภัยอิสระและมี
ความสุขจากคนรอบข้าง



เสาบ้านทั้ง 4 ต้นเปรียบเหมือนหลักค้ำยัน
ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความมั่นคง
เสาเข็มเปรียบเหมือนการสนับสนุน
ช่วยเหลือจากภาครัฐ

ที่มา: The Elderly in Context: Perspectives from Environmental Psychology and Gerontology,
by Lawton,M.P,1985, Environment and Behavior, 17,pp 501-519.

Housing Model of Good Life Quality จะประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) หลังคาบ้าน หมายถึงคุณภาพชีวิตที่ดี ของผู้สูงอายุที่จะเป็นเกราะหรือโล่ป้องกันผู้สูงอายุให้อยู่อย่างปลอดภัยอิสระและมีความสุขจากคนรอบข้าง 2)เสาบ้านทั้ง 4 ต้น หมายถึง หลักที่ใช้ค้ำยันให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความมั่นคงอย่างแน่นอน ประกอบด้วย 1.Psychological Well-being (การมีความสุขทางใจ) 2.Behavioral Competence (ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม) 3.Objective Environment (สิ่งแวดล้อมที่เป็นเป้าหมาย) และ 4.Perceived Quality of Life (การรับรู้คุณภาพชีวิต) และ 3). เสาเข็มของบ้าน หมายถึงการสนับสนุนจากภาครัฐเช่นการมี สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล ที่อยู่อาศัย และเบี้ยยังชีพต่อเดือน ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุตลอดไป

6. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ ดังต่อไปนี้

1. คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุประกอบด้วย 1 ทางด้านร่างกาย 2 ทางด้านจิตใจ 3 ทางด้านความเป็นอิสระของ บุคคล 4 ทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 5 ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการ อภิปรายแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย ข้อค้นพบดังกล่าวอภิปรายผลได้ว่าทั้ง 2 กลุ่ม เห็นด้วยว่าสุขภาพทางด้านร่างกายต้องสมบูรณ์และแข็งแรง อันจะ มีผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่ต้องเป็นภาระกับใครและยังสามารถประหยัดเงินในการไปหาหมอเป็นอย่างมาก และทั้งสองกลุ่มยังเห็นด้วยอีกว่า ถ้าเจ็บป่วยต้องเสียค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก เว้นแต่ไปใช้สิทธิ์การรักษาพยาบาล เช่น ใช้สิทธิข้าราชการ หรือประกันสังคม หรือ 30 บาทรักษาทุกโรค ถึงแม้จะใช้สิทธิ์รักษาได้แต่ร่างกายจะทรุดโทรมลง อันเป็นผล มาจากโรคภัย

ไข้เจ็บ เช่นโรคกระเริง โรคหัวใจ โรคไต โรคปอด จากการอภิปรายผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญยรัตน์ อุบลวรรณ (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของ ประเทศไทยพบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยไม่เป็นภาระกับ คนในครอบครัวเลย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของอนรรฆ อีสเฮาะ (2562) ศึกษาเรื่องชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พบว่าบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงนั้นมีความสุขสบายไม่ลำบาก นำสู่การมีความสุขและความพอใจในชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น หรือพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด

1.2 ทางด้านจิตใจข้อค้นพบดังกล่าวอภิปรายผลได้ว่าทั้งสองกลุ่มเห็นด้วยว่า นอกจากการมีสุขภาพทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว สุขภาพทางจิตใจต้องแข็งแรงด้วย ต้องมีความมั่นใจในตัวเอง รวมถึงการมีความรู้สึกภูมิใจในตัวเองทั้งนี้เพื่อให้สามารถ ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ อันที่จริงชีวิตจิตใจที่แข็งแรงจะเป็นตัวกำหนดให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วยเสมอ จากการอภิปรายดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรนุช สมโชค (2540) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โรคเบาหวานพบว่าผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่จะเสื่อมลงตามอายุที่มากขึ้น จึงพอใจกับสุขภาพที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้นและไม่เป็นภาระของครอบครัว จึงทำให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตได้ตามปกติและจะพยายามทำให้ ร่างกายแข็งแรงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

1.3 ทางด้านระดับความอิสระของบุคคลข้อค้นพบดังกล่าวอภิปรายผลได้ว่าทั้งสองกลุ่มเห็นด้วยว่าความอิสระที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านการเงินและส่วนบุคคล โดยทางด้านการเงินนั้นจะต้องมีการเตรียมตัวหรือวางแผนที่จะออมเงินไว้ใช้ในยามเกษียณโดยไม่เป็นภาระกับลูกหลาน หรือแม้กระทั่งเครือญาติ ส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าน่าจะใช้เวลาในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณทางด้านการเงินไม่ต่ำกว่า 10 ปี แต่ถ้าเป็นระยะเวลา 20 ปี ก็จะเป็นช่วงระยะเวลาที่ดีที่สุด แต่ที่สำคัญคือการมีวินัยในการออมเพื่อเกษียณอย่างเคร่งครัด รวมถึงการนำเงินที่ออมไปลงทุนให้เกิดดอกออกผลมีเงินเพิ่มขึ้น เราควรจะออมจนกระทั่งเงินทำงานเองได้ โดยมียอดเงินที่ได้ ต่อเดือนไม่ควรต่ำกว่า 70% ของยอดรายได้ต่อเดือนก่อนเกษียณ จึงเห็นได้ว่าการมีรายได้ที่มั่นคงและมากพอ จะทำให้ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสูงตามไปด้วย อาจสรุปได้ว่าถ้ามีรายได้ที่มั่นคงปราศจากหนี้สินคุณภาพชีวิตจะดีตามไปด้วย ส่วนความอิสระส่วนบุคคลหมายถึงการใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องห่วงปัญหาเหมือนที่เกิดก่อนเกษียณ เช่นค่าผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ค่าเล่าเรียนลูก และสามารถที่จะเดินทางท่องเที่ยวไปได้ทุกที่ทุกเวลา จากการอภิปรายดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัย ของธมนวรรณ รอดเข็ม (2554) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพขององค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอ เมืองจังหวัดตรังพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพแล้ว ทางด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทางด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีมากด้วยเช่นกัน

1.4 ทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมข้อค้นพบดังกล่าวอภิปรายผลได้ว่าทั้งสองกลุ่ม เห็นด้วยว่านอกจากจะมีครอบครัวที่อยู่กันมานานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมเช่นเพื่อนร่วมสถาบัน เพื่อนในบริเวณที่อยู่อาศัย รวมไปถึง เพื่อนทางธุรกิจด้วยแต่ไม่ควรบ่อยนักเมื่อเทียบกับช่วงก่อนเกษียณ เพราะจะทำให้ไม่เกิดเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคอัลไซเมอร์ อีกด้วย จากการอภิปรายดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ วณสนันท์ แฮคคา (2553) ได้ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของ ครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภีจังหวัดเชียงใหม่พบว่า การมีส่วนร่วมของคนในครอบครัวจะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Pender (1987) ที่ได้ศึกษาเรื่อง Health promotion in nursing practices พบว่าการที่ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับ ความรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการได้รับคำแนะนำจากคนในสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

1.5 ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันข้อมูลดังกล่าวอภิปรายผลได้ว่าทั้งสองกลุ่มเห็นด้วยว่า การที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในบ้านที่ไม่แออัดถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย จากการโจรกรรม การคมนาคมสะดวกใกล้โรงพยาบาลและห้างสรรพสินค้าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีอย่างแน่นอน จากการ อภิปราย ดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ บรรลุ ศิริพานิช (2549) ที่ได้

ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดำรงชีวิตของ ผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวและแข็งแรงพบว่า รัฐบาลหรือสังคมควรสร้างสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานให้กับผู้สูงอายุ เช่นการบริการสวนสาธารณะสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ จัดสถานที่ที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะ จัดหางานให้ทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีและดำเนินชีวิตเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

7. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ภาครัฐควรหารายได้เพิ่มเพื่อมาดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในอนาคต เช่นการหารายได้ จากการเพิ่มภาษีมูลค่าเพิ่มจาก 7% เป็น 10% หรือ 15% เพื่อจะได้นำเงินส่วนนี้มาเป็นเงินทุนในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ภาครัฐควรมีนโยบายในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเสมอ

2. ภาครัฐควรจัดตั้งองค์การมหาชนที่จะดูแลผู้สูงอายุเท่านั้นโดยรวบรวมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากทุกกระทรวงทบวงกรม มารวมกันที่องค์การมหาชนเพื่อให้เกิดความคล่องตัว ในการดำเนินงาน และนำเอางบประมาณของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปรวมกับรายได้จากการเพิ่มภาษีมูลค่าเพิ่มก็จะได้งบประมาณจำนวนมากมาใช้บริหารงานได้สะดวกขึ้น

3. ภาครัฐควรขยายเวลาเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจจากเดิม 60 ปี เป็น 65 ปี หรือ 70 ปี เพื่อแก้ไขปัญหาขาดแคลนแรงงานในช่วงวัยทำงานของประเทศไทยซึ่งน้อยลงเรื่อย ๆ สุขภาพของผู้สูงอายุช่วง 60-70 ปี โดยส่วนใหญ่ยังแข็งแรงสามารถทำงานได้ดี ซึ่งเป็นการทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นใจและภูมิใจในตัวเองที่ยังสามารถ ทำงานมีรายได้เป็นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถดูแลครอบครัวได้อีกทางหนึ่งด้วย

4. ภาครัฐควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการวางแผนออมเงินล่วงหน้าก่อนเกษียณ เพื่อให้มีรายได้เพียงพอใช้จ่ายหลังเกษียณ และรัฐควรส่งเสริมผู้สูงอายุทำงานสังคมเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าในตัวเอง.

5. ภาครัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการเตรียมการก่อนเกษียณในเรื่องของการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรง เช่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่หรือไม่ดื่มเหล้า

6. รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อใช้ทำหลักสูตรและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ใช้งบประมาณจ้างมหาวิทยาลัยในท้องถิ่นมาบริหารและพัฒนาหลักสูตรเพื่อเปิดการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและทั่วถึงเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า รู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติกับคนทุกวัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการหลังเกษียณ ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะขยายกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นภาคเอกชน

2. ในงานวิจัยนี้ยังมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างน้อย เพื่อให้สามารถศึกษาปัจจัยที่ผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุควรมีขนาดตัวอย่างมากขึ้น

3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่คาดว่าจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุเพิ่มเติม เช่น การเก็บภาษีส่วนบุคคลที่มากกว่าปัจจุบันเท่าไร ที่จะเป็นหลักประกันต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจนกระทั่งเสียชีวิต เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงพัฒนาให้กับผู้สูงอายุต่อไป.

รายการอ้างอิง

- กันยารัตน์ อุบลวรรณ. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของประเทศไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมสุขภาพจิต. (2564, 25 พฤศจิกายน). ก้าวอย่างของประเทศไทย “ผู้สังคมผู้สูงอายุ” อย่างสมบูรณ์แบบ. <http://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>
- จิรนุช สมโชค. (2540). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉมนวรรณ รอดเข็ม. (2011). การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังรับเงินเบี้ยยังชีพ:กรณีศึกษาตุงงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2549). พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. สามติการพิมพ์.
- ผู้จัดการ ออนไลน์. (2565, 4 มกราคม). มส.พส. ภาควิชาอายุรศาสตร์ - นักวิชาการ เผยปี 2565 ไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์. <https://mgronline.com/qol/detail/9650000011724>
- พระครูภัทรปัญญาคุณ (เวียงแช่อยู่). (2560). การศึกษาความต้องการได้รับสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วนัสนันท์ แศค้ำ. (2553). การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชน เทศบาลตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). คุณภาพชีวิตในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2560-2564). http://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6421 [2019, 10 oct.]
- Lawton, M. P. (1985). The elderly in context: Perspectives from environmental psychology and gerontology. *Environment and Behavior*, 17(1), 501–519.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1987). *Health promotion in nursing practices* (2nd ed). Connection: Applet on Lange.
- UNESCO. (1978). *Quality of life : An orientation to population education*. n.p.,
- Young, K. J., & Longman, A. J. (1983). Quality of life and person with melanoma : A pilot study. *Cancer Nursing*, 6(2), 219-226.