



การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

THE RETIREMENT PREPARATION OF ELDERLY IN SAMUT PRAKARN PROVINCE



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2545

ISBN 974-7144-79-4


ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วิทยานิพนธ์ การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ  
The Retirement Preparation of Elderly in Samut Prakarn Province  
ชื่อนักศึกษา นางลลิตญา ลอยลม  
รหัสประจำตัว 429019  
สาขาวิชา การจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม  
ปีการศึกษา 2544

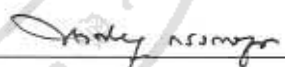
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และทบวงมหาวิทยาลัยได้ตรวจสอบ  
และอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษิตตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร  
มหาบัณฑิต เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2545

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

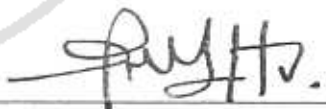
ประธานกรรมการ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชฎญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา)


กรรมการ

  
(รองศาสตราจารย์ดร.ชิตติยา กรรณสูต)

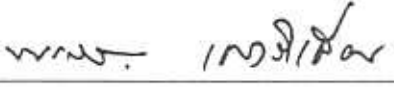
กรรมการ

  
(อาจารย์ ดร.สุภรัฐ หงษ์มณี)

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากทบวงมหาวิทยาลัย

  
(รองศาสตราจารย์นิภา ส.ตมรสุนทร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณราย แสงวิเชียร)

วิทยานิพนธ์	การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ The Retirement Preparation of Elderly in Samut Prakarn Province
ชื่อนักศึกษา	นางลลิตญา ลอยลม
รหัสประจำตัว	429019
สาขาวิชา	การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม
ปีการศึกษา	2544

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปี 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุระหว่าง 50 – 60 ปี 3) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่เกษียณอายุแล้ว 4) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับภาวะด้อยของผู้สูงอายุ 5) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดีในด้านร่างกาย เช่น พักผ่อนร่างกาย และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ด้านจิตใจและอารมณ์ โดยการศึกษาธรรมชาติจิตใจ หากความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ ด้านที่พหุอาศัย เช่น การเตรียมบ้านพัก ให้เป็นสัดส่วนเหมาะสมกับวัย ด้านการเงินและการใช้จ่าย โดยการจำกัดการใช้จ่ายให้น้อยลง มีการวางแผนเตรียมประกอบอาชีพสำรอง ด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก โดยหากความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม โดยการวางแผนสมัครเป็นสมาชิกสมาคมหรือชมรมต่าง ๆ ที่สนใจเป็นต้น การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจากมากไปหาน้อยตามลำดับ คือ : ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านร่างกาย ด้านที่พหุอาศัย ด้านกิจกรรมในสังคม ด้านการเงินการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปี คือการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ มากที่สุด โดยเฉพาะด้านร่างกายและที่พหุอาศัย รองลงมาคือการสนับสนุนจากครอบครัวในด้านจิตใจและอารมณ์ และการสนับสนุนจากหน่วยงานในด้านข้อมูลเกี่ยวกับการเงินและการใช้จ่าย การใช้เวลาว่างและงานอดิเรก ตามลำดับ

ส่วนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่เกษียณอายุแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้เตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ที่พหุอาศัย การเข้าร่วมกิจกรรม

สังคม การเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วได้เตรียมตัวในด้านที่พหุศาสตร์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม ด้านการเงิน การใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ตามลำดับ

ผู้สูงอายุก่อนเกษียณและเกษียณอายุแล้วยอมรับภาวะถดถอยในด้านร่างกายและจิตใจ โดยยอมรับว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวและไม่มีความสำคัญต่อผู้อื่นอีกแล้ว คิดว่าบั้นปลายชีวิตเป็นเวลาที่มีค่า รู้สึกว่าตนเองแก่เฒ่าและอ่อนแอ ยอมรับว่าเวลานี้เป็นเวลาที่นำเบื้อที่สุดในชีวิต

ในที่สุดการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพแข็งแรง การได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีคนสนิทสนมชอบพอกันที่สามารถพูดคุยระบายความทุกข์ และปรับทุกข์ได้ และมีเงินพอใช้จ่ายในครอบครัว ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณ คือ การไม่มีภาระหนี้สิน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน การได้เตรียมตัวใช้เวลาและงานอดิเรก ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และการยอมรับภาวะถดถอยของตนเอง จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะผู้เกี่ยวข้องและผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อผู้สูงอายุ ได้แก่ หน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรง ครอบครัวของผู้สูงอายุ และเพื่อน เป็นต้น ต้องให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในด้านการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ และงานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเฉพาะการให้เกียรติและการเคารพนับถือ ตลอดจนการยกย่องให้เป็นผู้นำและเป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม ปัจจัยด้านบุคคลและกิจกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นกำลังใจในการทำประโยชน์แก่สังคมตลอดไป

<b>Thesis Title</b>	The Retirement Preparation of Elderly in Samut Prakarn Province
<b>By</b>	Mrs. Lalinya Loylom
<b>Identification No.</b>	429019
<b>Degree</b>	Master of Social Work (M.S.W.)
<b>Major</b>	Social Welfare Project Management
<b>Academic Year</b>	2001

### ABSTRACT

The purposes of the study are to investigate 1) the retirement preparation of elderlies ages 50 – 60 years, 2) factors effecting retirement preparation of elderlies ages 50 – 60 years, 3) the retirement preparation of retired elderlies, 4) factors effecting disengagement of elderlies, and 5) factors effecting life quality of elderlies.

The study revealed that elderlies ages 50 – 60 years better prepared themselves in the following aspects : physical by resting and exercising; mental and emotional by meditating and keeping informed on physical and mental changes; housing by living privately; financing by economicing expenses and planning for extra jobs; leisure-time spending and hobbies; participating in social activities by applying clubs membership.

The research showed three main factors effecting retirement preparation of retired elderlies ages 60 years: peergroup support by physical and housing assistance; family support on mental and emotional sides; and government and private sectors support by informing information on finance and expenses and hobbies.

The study found that the retirement preparation of retired elderlies were primarily on the following aspects : housing, physical, mental, emotional, social participation, income and expenses, including leisure-time spending and hobbies, respectively.

Elderlies before retirement admitted disengagement both mental and physical. They confessed that they were barriers of the family and played unimportant roles to others. The last period of their lives was useless. Elderlies who were already retired felt that they were old and weak enough to do something. They were getting bored of lives and no use for others.

Finally the research found that factors effecting to life quality of elderlies leading to life satisfaction were freedom from debts, peer group supporting, meaningful leisure time management and hobbies. Social interaction and acceptance of social changes were also considered factors leading to quality of elderly lives.

The researcher concludes and suggests that both private and public sectors, big or small, are equally important. They should go hand in hand working out plans with elderlies sympathetically. Members of the family and peer groups must pay attention and plan closely and systematically on leisure-time and hobbies of elderlies. Social interaction and activities involvement, social acceptance as well as recognition of the community as qualified and experienced elderlies are also strongly recommended. Life satisfaction of elderlies will be born easily without less burdens of society if everyone in the society cares and shares love and hope to the elderlies.

### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้วิจัย ท่านให้คำแนะนำ ความรู้ คำปรึกษา และแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนช่วยเหลือด้านการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ท่านได้ทุ่มเท เสียสละเวลาอันมีค่าของตน และให้กำลังใจด้วยความเมตตา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็น ที่สุด

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชัชติยา กรรณสูต และอาจารย์ ดร.สุภรัฐ หงษ์มณี กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์นิภา ส.คุณรสุนทร กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากทบวงมหาวิทยาลัย ที่ได้กรุณาสละเวลารวมถึงคณาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติทุกท่าน ได้ให้คำแนะนำและ ประสิทธิประสาทวิชาความรู้อันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พัฒน์ น้อยแสงศรี อดีตคณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ และให้ความช่วยเหลือตลอดมา คุณเอกกมล ลอยลม และเด็กชายธนาวรรษ ลอยลม ที่มีส่วนสนับสนุน เสียสละแรงกายแรงใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อมผู้ซึ่งอยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้

ขอขอบคุณ ร้อยตำรวจเอกหญิง สรินทิพย์ มานะปรีชา คุณบุบผา สุกแก้ว คุณแสงเดือน มุสิกธรรมณี คุณเกรกมล บำรุงวัด คุณศิริกร คันติดาวรภิจ ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกันมา ตลอด คุณเพ็ญญา วิจิตรโสภณ คุณชรินทร์ ใจดี ที่ให้ความช่วยเหลือในการพิมพ์งานด้วยความ อุตุน จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณความดี และประโยชน์ที่จะเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแก่สถาบันการศึกษา และ คุณพ่อ คุณแม่ที่เป็นครูคนแรก และเป็นผู้มีพระคุณสูงสุดสำหรับลูก

นางลลิตญา ลอยลม