

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการใน 5 ด้าน คือ 1) การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 – 60 ปี 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณของผู้ที่มีอายุ 50 – 60 ปี 3) การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้ที่เกษียณอายุแล้ว 4) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ 5) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 – 60 ปี ที่ทำงานในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและประกอบอาชีพอิสระ จำนวน 147 คน และผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เกษียณจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนแล้ว จำนวน 235 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 5 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 3 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ส่วนที่ 4 การยอมรับภาวะถดถอย และส่วนที่ 5 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ ซึ่งผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 382 คน เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 – 60 ปี จำนวน 147 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ประกอบอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ การศึกษาในระดับปริญญาตรี มีสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ ไม่มีภาระหนี้สิน และอาศัยอยู่กับคู่สมรส แต่ส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 235 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ประกอบอาชีพรับราชการ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีสถานภาพสมรสแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ง่าย ไม่มีภาระหนี้สิน และอาศัยอยู่กับคู่สมรส แต่ไม่เป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุ

5.1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้สูงอายุ 50 – 60 ปี

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 – 60 ปี และอายุ 61 ปีขึ้นไป ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากหน่วยงานตามลำดับ

การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ผู้สูงอายุก่อนเกษียณส่วนใหญ่ที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเป็นอย่างดีนั้น สนใจที่จะเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านที่พักอาศัย ด้านการเงินและการใช้จ่าย ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมาก อาจเนื่องมาจาก เพื่อนคือแหล่งของความสัมพันธ์และสนับสนุนในทุกเรื่องที่ได้ปฏิสัมพันธ์กัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ปรับทุกข์กันได้ ให้คำปรึกษาหารือกันได้ทุกโอกาส รวมทั้งการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเพื่อนจะเพิ่มเครือข่ายทางสังคมในด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเพื่อนมีส่วนช่วยในการเตรียมตัวเกษียณได้เป็นอย่างดี

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาก ทำให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวด้านร่างกายมาก คือ การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว ได้รับการยกย่องให้ความสนใจช่วยเหลือดูแลจนเจ็บป่วย ไม่มีเรื่องขัดแย้ง หรือขัดใจกัน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนที่ดี ที่ไม่อาจจะเกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ รวมถึงการมีสภาพจิตใจและอารมณ์ดี พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ และการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมให้ผู้สูงอายุที่ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันในครอบครัว มีความรักใคร่ผูกพัน เห็นอกเห็นใจกัน และมีความสามัคคีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่เสียไปไม่รู้สึกลัวว่าตนเองว่างงาน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกนั่นเอง

การสนับสนุนทางสังคมจากหน่วยงาน ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน ทำให้มีความพร้อมในด้านการเงินและการใช้จ่าย การใช้เวลาว่างและงานอดิเรก อาจเนื่องมาจากก่อนเกษียณหน่วยงานให้ความสนใจ ในการจัดอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ มีการฝึกการใช้เวลาและงานอดิเรกโดยการฝึกสอนอาชีพตามที่ผู้สูงอายุสนใจตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อความเคยชิน เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่มีอาชีพเป็นแม่บ้านจะมีการเตรียมตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมาก เช่นการไปทำบุญ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวโดยไม่รู้สึกลัวว่าตัวเองกำลังเตรียมตัว

5.1.3 การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่ทำงานและเกษียณจากการทำงานแล้ว

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนเกษียณอายุผู้สูงอายุที่กำลังทำงาน ได้เตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ที่พักอาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม การเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณด้านที่พักอาศัยมากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม ด้านการเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกตามลำดับ

5.1.4 การยอมรับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุที่ทำงานและเกษียณจากการทำงานแล้ว

ผลการศึกษาพบว่า การยอมรับภาวะถดถอยของผู้สูงอายุก่อนเกษียณ โดยยอมรับว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวและไม่มีความสำคัญต่อผู้อื่นอีกแล้ว คิดว่าบั้นปลายชีวิตเป็นเวลาที่ไม่ไร้ค่า ส่วนผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว รู้สึกว่าตนเองแก่เฒ่าและอ่อนแอ ยอมรับว่าเวลานี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิต และคิดว่าเป็นภาระของครอบครัว ไม่มีความสำคัญต่อผู้อื่นอีกแล้ว

5.1.5 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ

ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณที่ผู้สูงอายุมีความพอใจคือการมีสุขภาพแข็งแรง การได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีคนสนิทสนมชอบพอกันที่สามารถพูดคุยระบายความรู้สึกและปรับทุกข์ได้ และมีเงินพอใช้จ่ายภายในครอบครัว ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณ คือการไม่มีภาระหนี้สิน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน การได้เตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และการยอมรับภาวะถดถอยของตนเอง จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณ

5.1.6 สรุปผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

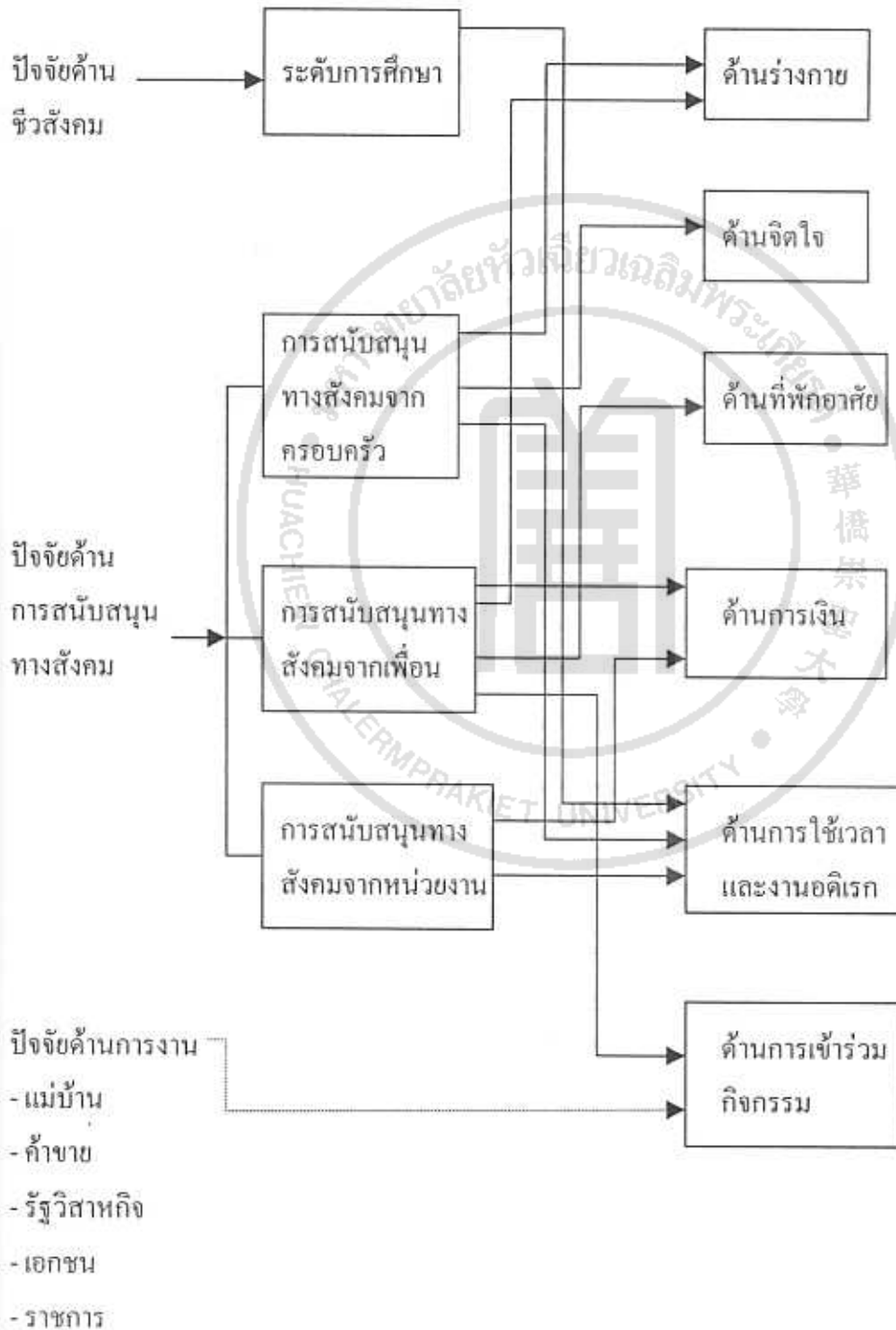
ปัจจัยด้านชีวสังคม (ปัจจัยส่วนบุคคล) ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่ต่างกันกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกัน 3 ระดับ คือ ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และระดับสูงกว่าปริญญาตรีนั้น ส่งผลต่อการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก คือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกสูง เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเป็นแม่บ้านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังคมได้ดี ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมากจะมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกมาก ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมากจะมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านที่พักอาศัย ด้านการเงินและการใช้จ่าย ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมาก ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานจะมีการเตรียมด้านการเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกมาก



แผนภูมิที่ 5.1

สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุ 50 – 60 ปี

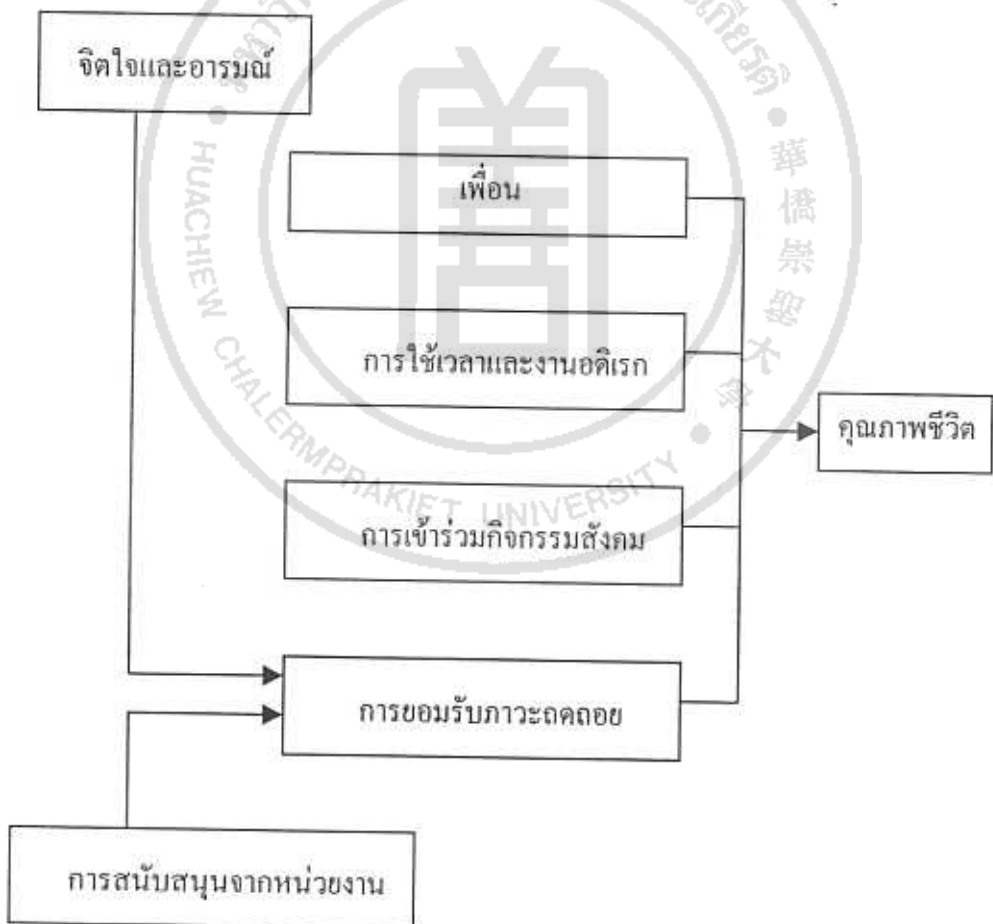


5.1.7 สรุปผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ

ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจและอารมณ์ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากหน่วยงานมาก จะขอรับการเปลี่ยนแปลง(ภาวะถดถอย) จากสังคมได้ดี มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณได้ดี เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะหนี้สิน ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน จัดสรรเวลาว่างไปกับงานอดิเรก และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้เป็นประจำ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณได้ดี

แผนภูมิที่ 5.2

สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณแล้ว



5.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาถึงระดับการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุ และตัวแปรต่าง ๆ ที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการนั้น พบข้อเท็จจริงที่ควรนำมาอภิปรายเพิ่มเติมดังนี้ คือ

5.2.1 ปัจจัยด้านสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางร่างกายมีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุหลายด้าน ดังนี้

1) การสนับสนุนจากเพื่อน

การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมีความสำคัญคือผู้สูงอายุทั้งก่อนเกษียณ และหลังเกษียณ โดยก่อนเกษียณ ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในระดับสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมาก ทางด้านร่างกาย ที่พักผ่อนและเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลในด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหรือเกษียณ

นอกจากนั้น การสนับสนุนจากเพื่อนยังเป็นตัวแปรด้านการสนับสนุนทางสังคมเพียงตัวเดียว ที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ

ผลการวิจัยนี้ยืนยันว่า เพื่อนไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน เพื่อนในที่ทำงาน ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน สามารถปรับทุกข์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเวิร์ด (Ward, 1984 : 45 อ้างใน คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล 2539 : 102) ที่ว่า เพื่อนวัยเดียวกันจะมีส่วนช่วยผู้สูงอายุในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณ และช่วยในการปรับตัวต่อสถานการณ์และเอกลักษณ์ใหม่ ๆ ที่สำคัญคือเพื่อนวัยเดียวกันจะช่วยเหลือประคับประคองด้านอารมณ์ จากการศึกษาของโรสโซว (Rosow, 1967 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอด 2540 : 143) พบว่า การสนับสนุนที่ดีจากเพื่อนทั้งในที่ทำงานและเพื่อนในสังคมเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเตรียมเกษียณของผู้สูงอายุอีกประการหนึ่งด้วย เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กันจะทำให้มีความรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน มีส่วนร่วมในการบูรณาการทางสังคม มีความใกล้ชิดคุ้นเคย หันออกเห็นใจกัน ห่วงดีต่อกัน สามารถปรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้

นอกจากนั้น สำหรับผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว ซึ่งหมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้นตามลำดับ บางท่านอาจสูญเสียคู่สมรสไปแล้ว บางท่านอาจพบช่องว่างระหว่างวัยระหว่างตนเองและลูกหลานหรือลูกหลานซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยหนุ่มสาวที่มักมีภาระกิจในการทำมาหากิน และรับผิดชอบในการเลี้ยงดูครอบครัว อาจห่างเหินจากผู้สูงอายุไป ปลดปล่อยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้ง เดียวดาย เหงาหงอย การมีเพื่อนวัยเดียวกันมาทำกิจกรรมร่วมกัน พுகคุยในสิ่งที่สนใจใกล้เคียงกัน ย่อมทำให้ผู้สูงอายุหายเหงา มีความสุขมากขึ้น นำไปสู่การมีสุขภาพชีวิตด้วย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ มารศรี นุชแสงพลี(2532)

2) การสนับสนุนจากครอบครัว

จากการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี อาจจะเป็นเพราะลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการเป็นครอบครัวในสังคมไทยแบบดั้งเดิม ผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่น้อง มีความรักความผูกพันแน่นแฟ้น พึ่งพิงซึ่งกันและกันได้ เอาใจใส่เลี้ยงดูกัน และอีกประการหนึ่งแบบแผนการจัดเวลาทางสังคมในครอบครัวยังยึดถือค่านิยมในเรื่องของการเคารพผู้อาวุโส การเอื้อเฟื้อ และความกตัญญูเป็นหลัก ด้วยเหตุผลดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการได้รับการสนับสนุนที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศรีทับทิม (รัตน โกศล) พานิชพันธ์ (2527 : 116) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวว่าเป็นความผูกพันรักใคร่ มีความใกล้ชิด ซื่อสัตย์ สนิทสนมระหว่างบิดา มารดา และบุตร รวมถึงเครือญาติและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนนั้นด้วย

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวส่งผลถึงการเตรียมตัวของผู้สูงอายุหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา

ในด้านร่างกาย การดูแลผู้สูงอายุอย่างดีจากสมาชิกในครอบครัวย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับประทานอาหารที่ดี มีการออกกำลังกายพอเหมาะ ได้พักผ่อนเพียงพอ รวมทั้งการตรวจสุขภาพด้วย นอกจากนี้ อาจมีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุและนำมาปฏิบัติกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีครอบครัวดูแล รักใคร่ผูกพัน มีการเตรียมตัวด้านร่างกายที่ดี

ส่วนในด้านจิตใจ การดูแลผู้สูงอายุอย่างดี ผูกพันรักใคร่เอาใจใส่ย่อมส่งผลไปถึงการที่ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ จิตใจสบาย ไม่วิตกกังวลกับเรื่องของลูกหลาน พร้อมทั้งจะเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งการได้มีโอกาสเตรียมตัวหรือเตรียมพร้อมด้านจิตใจนี้เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะส่งผลถึงการมี

คุณภาพชีวิตที่ดีหลังการเกษียณ ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่าการเตรียมตัวอย่างดีก่อนการเกษียณเป็นปัจจัยเพียงประการเดียวที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ มารศรี นุชแสงพลี (2532) วิมล ทานุราญ (2532) พวงผกา ชื่นแสงเนตร (2538) คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539)

ในส่วนของ การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับสูงส่งผลถึงการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและการมีงานอดิเรก ซึ่งเป็นการเตรียมตัวที่สำคัญ เพราะชีวิตหลังจากการทำงานเป็นชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้นมาก ไม่มีภาระงานเช่นที่เคยมีก่อนการเกษียณ ผู้สูงอายุที่ต้องว่างจากภาระกิจโดยฉับพลัน อาจจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ไม่เหน็ดเหนื่อย ฯลฯ อยู่ระยะหนึ่ง แต่หลังจากนั้น หากชีวิตยังคงว่างเปล่าไม่มีกิจกรรมอาชีพ การทำกิจกรรมหรือมีงานทำสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดี (Havighurst 1968 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 10)

3) การสนับสนุนจากหน่วยงาน

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุก่อนเกษียณและหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานอยู่ในระดับปานกลางคือ การที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณ ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมนันทนาการ หรือเปิดโอกาสให้กลับมาเชื่อมหน่วยงานเดิมในลักษณะที่ปรึกษาหรือวิทยากร และแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพหลังเกษียณ การสนับสนุนทางสังคมจากหน่วยงาน ส่งผลต่อการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุด้านการเงินและการใช้จ่าย ด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก

ด้านการเงินและการใช้จ่าย ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ มีสวัสดิการของข้าราชการ ทำให้มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย ได้ทดลองจำกัดการใช้จ่ายให้น้อยลง และเก็บสะสมเงินในรูปแบบเงินฝากธนาคาร ซื้อบ้าน หรือที่ดิน และยังวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุการทำงาน อาจเนื่องมาจากการหวังพึ่งพาททรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก หากแต่การประมาณการรายจ่าย การประหยัด อดออม รู้จักประมาณคน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่มีภาระหนี้สิน ซึ่งการเตรียมสะสมเงินอาจไว้ล่วงหน้าจะเป็นการดีต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 12) สุรกุล เจนอบรม (2534 : 74)

ในส่วนของการสนับสนุนทางสังคมจากหน่วยงานส่งผลต่อการเตรียมตัวด้านการใช้เวลา และงานอดิเรก จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และการฝึกทักษะเพื่อความเพลิดเพลิน ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์และมีเวลาว่างน้อยลง ซึ่งเป็นการเตรียมตัวที่สำคัญ แล้วยังเป็นการสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมทำในยามว่างตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนการเกษียณ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากการทำงานแล้ว สามารถทำตนเองไม่ให้อ้าง โดยการทำกิจกรรมที่ตนชอบ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ เขียนบทรहलान ฟังวิทยุ เขียนหนังสือ และร่วมกิจกรรมสังคมภายนอกบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมยามว่างที่ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง และมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ทำ

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40) วิชัย อึ้งพินิจพงษ์ (2529 : 96) เขาวน ธีระกุล (2526 : 24 - 25)

การสนับสนุนจากหน่วยงานมีความสำคัญ โดยมีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวด้านการเงินและด้านการใช้เวลา และด้านการยอมรับภาวะดัดดอย ซึ่งการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก และการยอมรับภาวะดัดดอยมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ

5.2.2 การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ เรียงตามลำดับดังนี้

1) การเตรียมตัวด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังไม่เกษียณและผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว มีระดับการเตรียมตัวด้านร่างกายค่อนข้างสูง โดยได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนและจากสมาชิกในครอบครัวในการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุได้มีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ การเลือกสรรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ เช่น การบริหาร วิ่งเหยาะ เดินเร็ว หรือเดินแอโรบิก การศึกษาหาความรู้และการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ รวมถึงการพักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย นอกจากนี้จะสังเกตได้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนเข้ารับการตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติหรือตามแพทย์นัด เนื่องจากโรคประจำตัว ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุดังกล่าวให้ความสนใจต่อสุขภาพของตนเองพอสมควร ดังนั้นจากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวจึงน่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ

กลุ่มนี้ได้รับการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายในระดับที่ค่อนข้างสูง โดยถือได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้มีการเตรียมตัวในด้านร่างกายดีพอสมควร ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ บรรลุ ศิริพานิช (2531 : 97 - 98) สุรกุล เจนอบรม (2534 : 66 - 67) เกษม และกุลยา ดันติผลชีวะ (2528 : 14) ที่กล่าวว่า ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณในด้านสุขภาพอนามัยนั้นควรจะมีการเตรียมแต่เนิ่น ๆ โดยการดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพราะจะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีในวัยเกษียณและหลังเกษียณอายุได้อีกด้วย

2) การเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า ผู้สูงอายุ ได้เตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์สูงสุด โดยปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ แรช (Rach 1979 อ้างใน กรรณิการ์ พงษ์สนิท, 2538 : 325) ที่พบว่า การสนับสนุนในครอบครัวนั้นมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุ และอุบล นิวัติชัย (2527 : 285) พบว่า การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวทำให้เกิดความภูมิใจที่ได้รับความรัก ความสนใจ การเคารพยกย่อง และการที่อยู่กับคู่สมรส มีโอกาสได้ปรึกษาหารือกันนั้นก็มีส่วนช่วยในการวางแผนในการเตรียมตัวเกษียณ

นอกจากนั้น ผลการวิจัยยังพบว่า การเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มีอิทธิพลต่อการยอมรับภาวะถดถอยของการสูงอายุ ซึ่งแม้การเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์จะไม่ส่งผลโดยตรงต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การยอมรับภาวะถดถอยก็ส่งผลโดยตรงต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนี้ การเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์ อันเป็นผลมาจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับภาวะการสูงอายุได้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพการสูงอายุได้ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีแยกตนเองหรือการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ถอนสถานภาพและบทบาทของตนเองออกมาให้แก่หนุ่มสาว จะมีโอกาสสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งย่อมส่งผลทำให้ตัวผู้สูงอายุมีความสุขทางใจมากขึ้นด้วย

3) การเตรียมตัวด้านที่พักอาศัย พบว่า ผู้สูงอายุได้เตรียมการด้านที่พักอาศัยค่อนข้างสูง โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการวางแผนและเตรียมที่พักอาศัยที่จะอยู่ภายหลังเกษียณไว้เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่นั้นมีสถานภาพสมรสคู่และมีบุตรหลาน ซึ่งต้องเพิ่มความรับผิดชอบในการสร้างความมั่นคงในชีวิตครอบครัว และผลการศึกษายังบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบ้านเป็นของตนเอง ขณะเดียวกันก็ได้วางแผนที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณไว้แล้วว่า จะอยู่ร่วมกับคู่สมรส บุตรหลาน หรืออยู่ตามลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมศรี กันธมาลา (2529 : 72) นอกจากนี้ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างได้มีการจัดสภาพภายในบ้านที่ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ มีความเป็นส่วนตัวและสามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง ตลอดจน

มีความสะดวกสบายในการเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ อีกด้วย หากพิจารณาถึงสถานภาพทางรายได้และภาระหนี้สินของกลุ่มตัวอย่างก็จะเห็นว่าส่วนใหญ่ที่มีรายได้นั้นมีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่ายและที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยสี่ที่ถือเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงน่าจะมีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมที่อยู่อาศัยได้ในระดับที่ค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บรรลุ ศิริพานิช (2531 : 98) ที่กล่าวถึงความจำเป็นในการเตรียมบ้านที่พักอาศัยให้พร้อมก่อนเกษียณอายุงานว่าสามารถช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตภายหลังเกษียณได้

4) การเตรียมตัวด้านการเงินและการใช้จ่าย พบว่า ผู้สูงอายุได้เตรียมตัวด้านการเงินและการใช้จ่าย ในระดับปานกลาง โดยได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนและจากหน่วยงานในการส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของการเก็บออมมากกว่าการหารายได้พิเศษและเตรียมอาชีพสำรองหลังเกษียณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่าย ส่วนใหญ่ไม่มีภาระหนี้สิน มีการวางแผนด้านการเงินและการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ โดยมีรายจ่ายสมดุลกับรายรับและยังมีเหลือเก็บบางส่วนเท่านั้น ดังนั้นการกระตุ้นและส่งเสริมการเตรียมตัวในด้านการเงินและการใช้จ่ายกับกลุ่มดังกล่าวให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจในปัจจุบันและอนาคตได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุขใจ น้ำผุด (2535 : 38) ที่ว่า การวางแผนรายได้ก่อนและหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนั้นจึงควรวางแผนในระยะยาว และควรมีการวางแผนถึงแหล่งที่มาของรายได้หลังปลดเกษียณ รวมถึงประมาณฐานะการเงินเมื่อเกษียณอายุเนื่องจากรายได้หลังปลดเกษียณจะลดลง จากผลการศึกษานี้ได้บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวเกษียณอายุในด้านการเงินและการใช้จ่ายเพียงในระดับปานกลางเท่านั้น จึงควรส่งเสริมและแนะนำให้บุคคลได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยเฉพาะการเก็บออม การหาอาชีพสำรองไว้ทำภายหลังเกษียณด้วย

5) การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก พบว่า ผู้สูงอายุได้เตรียมตัวด้านการใช้เวลาและงานอดิเรกในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาค่ากว่าปริญญาตรีจะมีการเตรียมตัวมาก โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและหน่วยงานให้สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น การเล่นกีฬา การสะสมและการฝึกทักษะงานศิลปะรวมถึงการทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัด หรือมีความสามารถหารายได้เสริมด้วยการปลูกต้นไม้ดูแลสวน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุรกุล เจนอบรม (2534 : 75) ที่ว่า ผู้เกษียณควรทำงานอดิเรก งานพิเศษ หรืองานที่ทำในยามว่าง เพื่อความเพลิดเพลินและมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะ และช่วยทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ และ บรรลุ ศิริพานิช (2538 : 40) ยืนยันว่า การจะสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมทำในยามว่างตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณหรือก่อนสูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ

เพราะการจะมานำสร้างนิสัยทันทีหลังเกษียณนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหลังเกษียณอายุ จึงควรเรียนรู้การใช้ชีวิตในยามว่างตั้งแต่วัยกลางคน เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุและตลอดชีวิต

6) การเตรียมตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม พบว่าผู้สูงอายุได้เตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมในระดับปานกลาง โดยได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในการให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมสังคมที่สนใจ เช่น งานสาธารณกุศล งานอาสาสมัครต่าง ๆ นอกจากนี้การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำนั้นจะช่วยทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกละเหิง ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความปราดเปรื่องคล่องแคล่ว อยู่ตลอด สอดคล้องกับแนวคิดของ สมศรี กันธมาลา (2529 : 49) ที่ว่า ผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่า มีความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณ ดังนั้นควรสนับสนุนและชักชวนให้ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์สูง และมีความต้องการที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่ทำงานที่มีผู้เตรียมตัวเกษียณต้องทำหน้าที่เตรียมความพร้อม โดยเฉพาะด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ซึ่งจะส่งผลถึงคุณภาพชีวิต
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานศึกษา องค์กรบริหารส่วนตำบล และสื่อมวลชน ต้องพยายามรณรงค์ให้ครอบครัวดูแลผู้สูงอายุได้ดีที่สุด เนื่องจากจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวก่อนเกษียณได้หลายด้าน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีที่สุดในที่สุด
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานศึกษา องค์กรบริหารส่วนตำบล และสื่อมวลชน ต้องสร้างความเข้าใจกับผู้สูงอายุว่าการมีเพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท หรือเพื่อนบ้าน ที่จะคอยปรับทุกข์ และเปลี่ยนความคิดกัน พุดคุยกันได้ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมตัวก่อนเกษียณได้หลายด้าน และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้วย
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานศึกษา องค์กรบริหารส่วนตำบล และสื่อมวลชน ต้องจัดบริการหรือกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์ ไม่ว่าจะผ่านทางกิจกรรมทางสังคม หรือกิจกรรมทางศาสนา เพราะจะมีผลให้ผู้สูงอายุมีการยอมรับภาวะดกดย และส่งผลต่อไปให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตชนบท และเขตเมือง
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุที่ทำงานในหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน

