

แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ” นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา หลักการ แนวคิดทฤษฎี จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะถดถอยจากสังคม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
3. แนวคิดในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ
4. แนวคิดที่เกี่ยวกับการสนับสนุนจากสังคม
5. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุและภาวะถดถอยจากสังคม

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ชุติมา หฤทัย (2531 : 1) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล

ประพิณ วัฒนกิจ (2531 : 8) กล่าวว่าผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี เป็นวัยที่พ้นจากการทำงานทางราชการหรือรัฐวิสาหกิจ หรือสำนักงานของภาคเอกชนบางแห่ง นอกจากผู้ที่มีกิจการส่วนตัวเท่านั้น โดยทั่วไปผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยนี้จะมีเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัด

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2534 : 53 - 54) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลในวันสุดท้ายของวงจรชีวิต โดยกำหนดเอาอายุตามปีปฏิทินเป็นเส้นแบ่งไว้ให้บุคคลที่ทำงานจนครบอายุ 60 ปี ถือว่าเป็นบุคคลที่ต้องเกษียณอายุ พ้นจากตำแหน่งหน้าที่การทำงาน

เชียรศรี วิวิธศิริ (2534 : 65) ได้กล่าวถึงเรื่องของผู้สูงอายุว่า วัยสูงอายุจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไปจนถึงสิ้นสุดชีวิต แต่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล วัยนี้จะมีร่างกายและจิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

สุรกุล เจนอบรม (2532 : 15) กล่าวว่าเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ 4 ลักษณะ คือ

1. พิจารณาจากอายุจริง ตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก ได้แบ่งอายุของผู้สูงอายุไว้ 3 ระดับ คือ

1.1 ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี

1.2 คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี

1.3 คนชรามาก (Verly Old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

2. พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ ตาฝ้าฟาง สิวระลอก เป็นต้น

3. พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสติปัญญา เช่น ความจำสับสน เลอะเลือน การเรียนรู้ติดขัด

4. พิจารณาจากบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการ การหมดภาระรับผิดชอบ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการกำหนดความสูงอายุนั้นมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางร่างกาย จิตใจ และสถานภาพทางสังคมของบุคคลในสังคม ซึ่งเป็นการกำหนดอายุตามเกณฑ์ของสหประชาชาติได้กำหนดไว้ ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้กำหนดว่าชายหรือหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยใช้เวลาตามปฏิทินเป็นเกณฑ์ ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

2.1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในการศึกษาภาวะสูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วยแง่มุมต่าง ๆ ที่จะใช้ศึกษาหลายแง่มุม นักสังคมวิทยาได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่จะใช้ในการศึกษาผู้สูงอายุ 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มทฤษฎีทางด้านชีววิทยา กลุ่มทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา และกลุ่มทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา

1) ทฤษฎีผู้สูงอายุด้านชีววิทยา (Biological Theories of Aging) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงกระบวนการทางชีววิทยา สรีระวิทยา และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ตั้งแต่มีชีวิตจนถึงตาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ได้แก่ การเสื่อมของอวัยวะและระบบสำคัญๆ ภายในร่างกาย เช่น ปอด ไต หัวใจ ตับ ระบบประสาท และระบบย่อยอาหาร และอีกปัจจัยหนึ่งเกิดจากการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความชราภาพ (บริบูรณ์ พรพิบูลย์. 2526 : 14 - 15)

2) ทฤษฎีผู้สูงอายุด้านจิตวิทยา (Psychological Theories of Aging) เป็นกลุ่มทฤษฎีนี้ อธิบายว่า การเป็นผู้สูงอายุนั้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในและระหว่างบุคคล

โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายอย่าง ทฤษฎีนี้อาศัยรูปแบบการพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson) ซึ่งกล่าวว่า การเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ปัจจัยแวดล้อมและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไป ซึ่งมี 2 แนวคิด คือ (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2526 : 26)

2.1) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า “ผู้สูงอายุเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น” หมายถึง ผู้สูงอายุซึ่งเติบโตมาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานมาจากความมั่นคง ความรัก ความอบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น มีชีวิตในอดีตที่ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่มีปัญหา ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานครอบครัวที่ขาดความรัก ความมั่นคง ขาดความรักความอบอุ่น จิตใจคับแคบ อยู่ร่วมกับผู้อื่นไม่ใคร่เป็น ชอบอยู่แบบตัวใครตัวมัน ผู้สูงอายุนั้นจะมีวัยสูงอายุที่ไม่เป็นสุข มีอาการเศร้าสร้อย

2.2) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ชั่ว การเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องราวต่าง ๆ มีการค้นคว้า และพยายามที่จะเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่ทันโลก ทันเหตุการณ์ เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งส่งผลถึงการปรับตัวให้ทันกับวิทยาการใหม่ ๆ สามารถพูดคุยกับบุคคลรุ่นหลังได้รู้เรื่อง โดยไม่เกิดช่องว่างระหว่างวัย อีกทั้งผู้สูงอายุเองยังได้รับการยกย่องนับถือ ผู้สูงอายุมีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องมีสุขภาพดี และมีเงินใช้สอยเป็นเครื่องเกื้อหนุนโดยไม่เคอะเรื่อ จึงจะสามารถเป็นไปตามทฤษฎีที่กล่าวไว้ได้

3) ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุด้านสังคมวิทยา (Sociology Theories of Aging) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตผู้สูงอายุ และเป็นทฤษฎีที่พยายามจะช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีทฤษฎีที่สำคัญ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีบทบาท และทฤษฎีแยกตนเองหรือการถดถอยจากสังคม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีกิจกรรมนี้ โรเบิร์ต ฮาวิกเฮอร์ท (Robert Havighurst, 1968 : 20 – 33 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 10) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ มีบุคลิกกระฉับกระเฉง และการมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือภาระหน้าที่ใด ๆ

ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิต และจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการมีบทบาทที่ดีทางสังคม (Social Well-Being) ของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วที่ยังคงอยู่เกี่ยวกับทักษะของตนเอง (Self – Conception) และเกี่ยวกับโลกซึ่งจะเป็นทักษะที่ถูกต้องเพียงไรนั้น เป็นผลมาจากการสังสรรค์ และ

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทฤษฎีกิจกรรมยืนยันว่าผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตเป็นสุขได้นั้น ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรม สมาคม เป็นต้น (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 34) และยังมีข้อเสนออีกว่า ถ้าจะให้ชีวิตวัยสูงอายุมีความสุขก็พึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ทฤษฎีกิจกรรมยังได้แสดงให้เห็นคุณค่าของการตัดสินใจหลายประการ โดยเฉพาะการตัดสินใจที่อิงความกระตือรือร้นมากกว่าความเสื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์ และยังเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมของตนไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในชีวิตสูงอายุ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2534 : 54)

นอกจากนี้ เลมอน เบนท์สัน และปีเตอร์สัน (Lemon, Bengtson and Peterson. 1972 อ้างในสุรกุล เจนอบรม. 2534 : 34) ได้ศึกษารายงานว่าทฤษฎีกิจกรรมยืนยันว่า การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นเพราะมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self - image) ด้านบวกและชอบในการเข้าร่วมกิจกรรม และต้องการจะคงลักษณะนิสัยไว้เหมือนเมื่ออยู่วัยกลางคนให้มากที่สุด นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นหม้ายและการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงานอีกด้วย

อย่างไรก็ดี ทฤษฎีกิจกรรมไม่ได้อธิบายถึงเหตุผลที่แน่ชัดในการที่จะให้คำตอบว่า ถ้าผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ได้มีกิจกรรมแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพของผู้สูงอายุจะแตกต่างกันไป เช่น ในขณะที่ผู้สูงอายุไม่ค่อยชอบกิจกรรมแต่มีความสุข ต่างกับผู้สูงอายุที่มีภารกิจต่าง ๆ ปฏิบัติมากแต่ไม่มีความสุข นอกจากนี้ข้อจำกัดของทฤษฎีกิจกรรมที่ไม่ได้ให้รายละเอียดที่ชัดเจนกล่าวคือ ผู้สูงอายุหลาย ๆ คนที่เมื่ออยู่ในวัยกลางคนมีภารกิจที่ต้องปฏิบัติมาก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเขาพอใจที่จะอยู่เฉย ๆ ละทิ้งกิจกรรมภารกิจที่เคยปฏิบัติมา วางมือในสังคมต่าง ๆ หันไปหาความสุขอย่างเรียบง่าย ปลีกตัวออกจากสังคมต่าง ๆ หรือลดบทบาททางสังคมลง (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 35)

3.2) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) นักสังคมวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พยายามที่จะหาคำอธิบายว่า บุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุอย่างไร ซึ่งการปรับตัวนั้นน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาท บุคคลนั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปในตลอดชั่วชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก นักธุรกิจ ที่ปรึกษา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ดังที่ยกตัวอย่าง ตลอดจนมโนทัศน์

ของคนเองที่มีต่อบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับผิดชอบอยู่ บุคคลจะอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข และดีเพียงใดขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนต่อบทบาทที่ดำรงเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล ในแต่ละช่วงชีวิตที่ดำเนินไปของบุคคลนั้น ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด น่าจะขึ้นอยู่กับ การยอมรับถึงบทบาทในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต (L. Cottrell. 1942 : 617-620 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 32)

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539 : 93-101) อธิบายถึงบทบาทผู้สูงอายุในสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตถึงปัจจุบันและจะเป็นไปในอนาคตดังนี้

ในอดีตบทบาทผู้สูงอายุในฐานะเป็นครูและที่ปรึกษา เพราะเป็นสังคมเกษตรกรรม การเรียนรู้จึงไม่เป็นทางการ จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุจึงเป็นบทเรียนที่นำมาถ่ายทอดสู่ลูกหลาน นอกจากนั้นยังเป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอนแก่บุตรหลานในทุก ๆ เรื่อง รวมถึงด้านคุณธรรม และศีลธรรม ตลอดจนเป็นที่ปรึกษาของสมาชิกในครอบครัว เพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งในครอบครัว และชุมชน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นหลักของครอบครัว

ในปัจจุบัน บทบาทของผู้สูงอายุได้เปลี่ยนแปลงไปเพราะการพัฒนาไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้ทำหน้าที่เป็นครู เป็นที่ปรึกษาอีกต่อไป ทั้งนี้เพราะบุตรหลานแยกครอบครัวไปต่างหาก บุตรที่แต่งงานจึงเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง ส่วนในสังคมชนบทนั้นผู้สูงอายุจะมีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกหลาน เพราะเศรษฐกิจรัดตัว บุตรที่แต่งงานแล้วต้องไปทำงานต่างถิ่น ทั้งบุตรให้ผู้สูงอายุเลี้ยงดู แม้ในสังคมเมืองบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรหลานก็ยังประสพอยู่เช่นกัน

ในอนาคต บทบาทของการเป็นครูและที่ปรึกษาจะน้อยลง เพราะมีสถาบันอื่นมาทำหน้าที่แทน ซึ่งผู้สูงอายุจะหันมาเป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ฉะนั้นการคาดการณ์บทบาทของผู้สูงอายุของสังคมไทยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของสังคมเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ถ้าการสืบทอดทางคุณธรรม วัฒนธรรมในสังคมยังมีอยู่ คงจะทำให้การเปลี่ยนแปลงบทบาทเรื่องผู้สูงอายุไม่แตกต่างจากอดีตและปัจจุบันมากนัก

3.3) ทฤษฎีแยกตนเอง หรือการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory)

ทฤษฎีการแยกตนเอง ปรากฏเป็นครั้งแรกในหนังสือชื่อ "Growing Old" ของ Elaine Cumming และ William Henry ในปี ค.ศ.1961 (อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 35) ซึ่งกล่าวว่าเป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดบทบาททางสังคมของตนเอง ผู้สูงอายุพยายามหนีความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลจากการ

รู้สึกว่าคุณมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ นักทฤษฎีการแยกตนเองเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทั้งนี้เพราะความต้องการสูงสุดของสังคม คือ ต้องการทักษะและแรงงานใหม่มากกว่าการได้จากผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 70 ปี จะคุ้นเคยต่อการไม่ข้องเกี่ยวกับสังคม หลังจากที่รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวล และมีความบิบบั่นในช่วงต้น ๆ ในที่สุดผู้สูงอายุจะยอมรับสภาพใหม่ คือ การไม่เกี่ยวข้อง หรือการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ สามารถที่จะมีเวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวมากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ทำงานหรือมีกิจกรรมนอกบ้าน

จากแนวคิดทฤษฎีที่ใช้อธิบายภาวะสูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ทฤษฎีที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้นำกลุ่มทฤษฎีด้านสังคมวิทยา 2 ทฤษฎีมาเป็นแนวทางในการศึกษาชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีการถดถอยจากสังคม ซึ่งทั้ง 2 ทฤษฎีสามารถอธิบายพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตต่างกัน แต่ทั้ง 2 แนวทางสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและพอใจในชีวิตได้ไม่ต่างกัน

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงาน (สุรกุล เบนอบรม, 2534 : 52) ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลต้องถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนึ่งแล้ว ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะมีอายุอยู่ระหว่าง 55-60 ปี การเข้าสู่ภาวะการเกษียณ มิใช่เป็นการสิ้นสุดในการดำเนินชีวิตต่อไป แต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากการใช้ชีวิตแบบเดิม เช่น การมีเวลาว่างให้แก่งานอดิเรก การทำงานอาสาสมัครหรือกิจกรรมอื่นตามความสนใจ (สทิพัฒน์ ยอดเพชร, 2534 : 133)

2.2.1 ความหมายของการเกษียณอายุ

มีผู้ที่ให้ความหมายคำว่า “การเกษียณอายุ” ไว้ดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 162) ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

พิรสิทธิ์ คำานวนศิลป์ สินี กมลนาวิน และประเสริฐ รักไทยดี (2523 : 14) ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า คือ ลักษณะหนึ่งของการช่วยจัดให้เกิดสมดุลระหว่างอุปสงค์และอุปทานของแรงงาน เป็นการบังคับให้บุคคลออกจากงานวิธีหนึ่ง โดยใช้อายุเป็นเกณฑ์กำหนด

กฤษยา ดันดิผลาชีวะ (2524 : 9) ก็ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุ ซึ่งกำหนดตามปฏิทินและมีความแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ

ชวาร์ท (Schwartz, 1979 อ้างใน จรูญ ทองถาวร, 2530 : 352) ได้กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิตซึ่งปกติมักเกี่ยวข้องกับบทบาท ค่านิยม และความสนใจที่เปลี่ยนแปลงไป

พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ (2530 : 4) ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า เป็นการถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่ภาวะการหนึ่ง เช่น การว่างจากสังคมหรือสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ไปสู่อีกสังคมหนึ่ง เป็นการถอนตัวออกจากบทบาทในหน่วยงานเพื่อไปมีบทบาทอีกบทบาทหนึ่งกับครอบครัว หน่วยงานอื่นหรือมีธุรกิจส่วนตัว

สำหรับประเทศไทย ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ การเกษียณอายุ หมายถึง การที่ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ เนื่องจากถือว่า ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป นั้นมักจะมีการเสื่อมสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดอ่านมีจำกัดมากขึ้น ดังนั้นวัยนี้จึงเหมาะที่จะหยุดจากงานที่ต้องใช้กำลังกายและความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด (กฤษยา ดันดิผลาชีวะ, 2524 : 46)

จากความหมายของการเกษียณอายุดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมที่ทำให้ออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานเมื่อถึงอายุที่กำหนด ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยให้คำจำกัดความของการเกษียณอายุของบุคคลว่าหมายถึง การที่บุคคลจะต้องออกจากงานเมื่อมีอายุครบกำหนดตามเกณฑ์ของแต่ละหน่วยงาน

2.2.2 กระบวนการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 6 ระยะ ดังนี้ (Atchley, 1991 : 210-211 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 18)

1) ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement Phase) แบ่งเป็น 2 ช่วงคือ

1.1) ระยะไกล (Remote Phase) ระยะนี้ถือว่าการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลจากบุคคลมาก อาจจะอยู่ในระยะเริ่มต้นในช่วงวัยทำงานหรืออาจอยู่ในช่วง 5 ปีก่อนเกษียณ ซึ่งก็ขึ้นกับแต่ละบุคคล

1.2) ระยะเวลาที่ 1.2) ระยะใกล้ (Near Phase) ระยะนี้บุคคลจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุที่กำลังใกล้เข้ามา ในระยะนี้ หากบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุการทำงาน ก็จะมีความพร้อมไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุด้วย

2) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honey Moon Phase) เป็นระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ ซึ่งไม่ต้องทำงาน มีอิสระทั้งทางด้านเวลาและการทำงาน ระยะนี้เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน และสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งแต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน บางคนอาจอยู่ในระยะนี้ได้ถึง 1-5 ปี ขณะที่บางคนอาจน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

3) ระยะรู้ความจริง (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มเบื่อหน่าย รู้สึกเหงาขาดเพื่อน และหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่

4) ระยะไคร่รวน (Re-orientation Phase) เป็นระยะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกทางที่พอใจในการนำไปปรับปรุงหรือการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณระยะนี้เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังเกษียณ

5) ระยะคงที่ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ มีความเข้าใจในบทบาทของตน และเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ซึ่งบางคนก็สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้เลยหลังจากผ่านระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honey Moon Phase) ถ้าหากมีการเตรียมการก่อนการเกษียณที่ดี แต่บางคนที่ไม่ได้เตรียมการก่อนเกษียณ หรือเตรียมไม่ได้ ก็อาจไม่สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้

6) ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ซึ่งในระยะนี้ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ระยะนี้รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วยกระบวนการเกษียณอายุจะช้าหรือเร็วมันขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้ได้เข้าใจถึงสภาพการเตรียมตัวเข้าสู่การเกษียณอายุจากการทำงานในสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงกำหนดที่จะศึกษากลุ่มผู้ที่ยังทำงานอยู่ และอยู่ในวัยก่อนเกษียณอายุประมาณ 10 ปีด้วย ซึ่งจะเป็นกลุ่มที่อายุระหว่าง 50 - 59 ปี นั่นเอง

นอกจากนี้กระบวนการเกษียณอายุยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้เกษียณอีกด้วย ซึ่ง ชานาส (Shanas, 1972) อ้างใน กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527 : 30) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเมื่อบุคคลต้องเกษียณอายุว่า มีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะคือ

1) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Social Structure Change) ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ เนื่องจากต้องออกจากงาน ทำให้รายได้ที่เคยได้รับลดน้อยลง

และโอกาสที่จะไปสมัครงานลดลง ทำให้ผู้เกษียณอายุงานกลายเป็นผู้ว่างจากงานอาชีพ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิต เนื่องจากรายได้ลดน้อยลง

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Psychological) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ด้านโอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มโนทัศน์ต่อตนเอง และสถานภาพทางสุขภาพ กล่าวคือ

2.1) บทบาททางสังคม ผู้เกษียณอายุงานจะมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม จากเดิมที่เคยเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกียรติเป็นที่ยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อเกษียณอายุงาน บทบาทเดิม จะถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นบุคลิกธรรมดาที่ไม่มีฐานะตำแหน่งทางสังคมหรืออำนาจหน้าที่ใด ๆ

2.2) โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากผู้เกษียณอายุงานหลังจากเกษียณอายุ หรือผู้ที่ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณอายุ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองคือคุณค่า ไม่มีประโยชน์และเป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น

สุขใจ น้ำผุด (2535 : 73 - 75) ได้อ้างถึงแนวความคิดของบรรลุ ศิริพานิช (2539 : 89 - 90) ว่าการเกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1) รายได้และการใช้จ่าย เมื่อบุคคลต้องเกษียณอายุ รายได้หลักที่เคยได้รับจากการทำงานจะหมดไป รายได้ที่มีอยู่บ้างก็จากเงินออมที่สะสมไว้ เงินบำนาญบำนาญ หรือจากรายได้จากการทำงานพิเศษหลังเกษียณหรืองานอดิเรกที่มีรายได้ ส่วนด้านค่าใช้จ่ายนั้น โดยทั่วไปก็จะเป็นการใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพและรายจ่ายเพื่อการเที่ยวพักผ่อนและเข้ากิจกรรมในสังคมเป็นส่วนใหญ่

2) เวลา เมื่อเกษียณอายุงานจะทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าปล่อยวางให้ล่องลอยไปโดยเปล่าประโยชน์ ก็อาจก่อให้เกิดความสูญเสียดังโอกาสและรายได้ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตด้วย ใช้เวลาที่มีอยู่ทำในสิ่งที่มีประโยชน์เพื่อลดความเหงาและความวิตกกังวลได้ เช่น งานอดิเรก ซึ่งให้ทั้งความเพลิดเพลินและรายได้ ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมต่าง ๆ อาทิ งานสาธารณกุศล หรือการท่องเที่ยวทศนาจร เป็นต้น จะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความเหงาและความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ

3) ภาวะจิตใจ การปลดเกษียณ มักเป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้บุคคลได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง สาเหตุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นพร้อม ๆ กับรายได้ที่ลดลง ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดลง ทำให้ขาดการร่วมสังคมกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งหากสังคมยังให้ความสำคัญและยอมรับโดยเชื่อในวัยวุฒิ ความสามารถ ประสบการณ์และฐานะการเงิน เชิญให้เป็นที่ปรึกษาอาวุโส หรือที่ปรึกษาพิเศษในองค์กรต่างๆ แล้ว ก็จะทำให้ผู้เกษียณรู้สึกว่าคุณค่ามากยิ่งขึ้น

4) สุขภาพ ผู้เกษียณอายุถือว่าอยู่ในวัยสูงอายุซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติที่ร่างกายย่อมทรุดโทรมลง ทำให้ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม ขณะเดียวกัน โรคภัยไข้เจ็บก็มักจะตามมา

จากแนวความคิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลังการเกษียณอายุนี้ ผู้วิจัยจะได้นำมาใช้เป็นกรอบในการศึกษา สภาพชีวิตหลังการเกษียณ ทั้งในด้านโครงสร้างทางสังคม ด้วยจิตใจด้านการใช้เวลา ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้วยบทบาททางสังคมและด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

2.3 แนวคิดในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ

2.3.1 ปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ เป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งที่เป็นปัญหาและมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และจิตใจของผู้เกษียณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มียาชีพทำงานประจำ เช่น ข้าราชการ (Schwartz, 1979 อ้างในจรรยา ทองถาวร, 2530 : 352) ซึ่งต้องเผชิญกับการสูญเสียบทบาทการทำงาน และสูญเสียรายได้ นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพและการสูญเสียชีวิตคู่ (Atchley, 1976 : 111 อ้างใน ดวงจันทร์ รอดบุญชู, 2540 : 21) เนื่องจากการเกษียณอายุนั้นทำให้เกิดการสูญเสียบทบาทที่สำคัญของชีวิต ไปอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้เกษียณมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับกับสภาพการณที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน การสูญเสียอำนาจหน้าที่และบทบาทในสังคม การมีสถานภาพทางสังคมที่ต่ำลง การมีรายได้ที่ลดลงและมีเวลาว่างมาก ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้สร้างความหดหู่และเศร้าใจแก่ตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก (เกษมและกุลยา คันติผลาชีวะ, 2528 : 11 - 12 และสมศรี กันธมาลา, 2529 : 23) เนื่องจากก่อนที่บุคคลจะเกษียณอายุมักจะมีภาระตำแหน่งหน้าที่การทำงานที่มั่นคงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อต้องออกจากงานก็จะรู้สึกว้ากัลคีร์ลดลง รู้สึกอาย เสียหน้า ไร้สมรรถภาพ ว้าเหว่และเศร้าซึม

นอกจากนี้ งานยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพ การออกจากงาน จึงเท่ากับว่าได้สูญเสียบุคลิกภาพของคนไป โดยเฉพาะบุคคลที่ให้ความสำคัญแก่งานมากและคิดว่างานให้ความสุขความพอใจแก่ตนเอง บุคคลนั้นก็จะไม่ยอมรับสภาพการเกษียณอายุงาน (อัมพล สุพันธ์, 2531 : 15) จากผลการวิจัยของฮุกเกอร์และเวนทิส (Hooker and Ventis, 1984 ซึ่งอ้างถึงในงานของฮอยแมนและไคยาก (Hooyman and Kiyak, 1988 : 317 อ้างใน ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล, 2539 : 21) ได้ให้การสนับสนุนทัศนะนี้ว่าผู้เกษียณอายุที่ให้คุณค่าแก่การทำงานสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่ให้คุณค่าแก่การทำงานต่ำ ซึ่งอธิบายได้ว่า บุคคลที่คิดว่างานเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตจะไม่ยอมรับการเกษียณอายุ เมื่อต้องเกษียณอายุเพราะถูกบังคับจากกฎเกณฑ์ของสังคม จึงเกิดความไม่พอใจกับสภาพของตนเองภายหลังการเกษียณอายุ มีความรู้สึกต่อต้าน ในทางตรงข้าม

บุคคลที่ไม่ยึดมั่นอยู่กับงานจนเกินไป จะยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงหลังการเกษียณอายุได้ง่ายกว่า

วิจิตร บุญยะโทตระ (2533 : 9 - 13) ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้เกษียณอายุ ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤติการณ์อันร้ายแรงที่ผู้เกษียณอายุจะต้องเผชิญ โดยถือว่าเป็นอันตราย 4 ประการของผู้เกษียณ คือ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา ดังนี้

1) ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ซึ่งเกิดขึ้นจากการเกษียณอายุ ทำให้ระบบแบบแผนของชีวิตเปลี่ยนแปลง ไม่มีกำหนดการทำงานที่แน่นอน ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากความรู้สึกลดลงด้านการเกษียณอายุ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคม ทำให้ขาดการติดต่อสังสรรค์กับบุคคลอื่นในวงการทำงาน ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ ทำให้มีจิตใจเศร้าหมองและส่งผลต่อร่างกายได้ในที่สุด

2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเกษียณอายุทำให้รายได้ลดลง ขณะเดียวกันหากผู้เกษียณมีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว หรือไม่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับรายได้ที่ลดลงได้ ย่อมเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้ อาจเกิดปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย และปัญหาการทำงาน

2.1) การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันของกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ประกอบกับการลดลงของกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมด้วย

2.2) การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ เนื่องจากการเกษียณทำให้รายได้ลดลง

2.3) การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและตำแหน่งหน้าที่การงาน การได้รับการยอมรับ การได้รับความเคารพยกย่องจากผู้ร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคลอื่นในสังคมลดลงอย่างทันที ทำให้ผู้เกษียณอายุราชการเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดลง

2.4) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิต และสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณอายุราชการมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกไม่ชิน เกิดอารมณ์หงุดหงิดหรือไม่สบายใจได้

3) ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีเวลาว่างมากและมีสังคมเฉพาะภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคม และอำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีก็หมดลง ส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจ ทำให้เกิดความเหงาและว้าเหว ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิตได้

4) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณอายุงานจะทำให้รายได้ลดลง ขณะเดียวกัน รายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงก็จะเพิ่มขึ้น ทำให้ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจได้

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า การเกษียณอายุนั้นได้ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการมองตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากปัญหาด้านจิตใจและด้านสังคม นอกจากนี้จะก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อตัวบุคคลแล้ว การเกษียณอายุยังอาจส่งผลกระทบต่อหน่วยงานได้อีกด้วย ดังจะเห็นได้จากกรณีที่บุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุ มักขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ขาดความกระตือรือร้นในการทำงานส่งผลให้งานคือยประสิทธิภาพได้ (วีระ สุเมธาพันธ์. 2525 : 67)

2.3.2 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นภาวะของการเปลี่ยนบทบาทการดำรงชีวิต ซึ่งอาจกลายเป็นวิกฤตการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาและผลกระทบอย่างมากมายต่อผู้เกษียณ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพทำงานประจำ เช่น ข้าราชการ ดังนั้นหากมีการส่งเสริมให้ผู้เกษียณได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ก็จะช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้เป็นอย่างดี มีความพร้อมและมีความพึงพอใจในชีวิต และประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณนั้นจะสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัว ดังนั้นผู้ที่ประกอบอาชีพที่ต้องมีการเกษียณอายุ เช่น ข้าราชการ จึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการเกษียณอายุ เพื่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณ การเตรียมตัวที่ดีจะมีส่วนช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้ง่ายขึ้น หากมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น (ดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 24 อ้างถึง Eyde and Rech. 1983 : 216 ; วิจิตร บุญยะโหดระ. 2535 : 49 ; Stone et al. 1987 : 691 ; ศิริวรรณ สนไชย. 2531 ; ช่อทิพย์ บุญญานันท์. 2534 ; เบนจมา เสาหพูนรัมย์. 2534 ; คามพวรรณ แซ่มซ้อย. 2536 ; Atchley. 1991 ; Diekelmann. 1978 ; เกษมและกุลยา ดันติผวาชีวะ. 2528 : 10 และ Leedy and Wynbrandt. 1987 : 187)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530:258) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังค่อจากนั้น เป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มื่ออาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพวางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ จนมีผู้ให้ข้อคิดไว้ว่า ถ้าจะอย่างเข้าสู่วัย

สูงอายุอย่างมีความสุข ควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับกล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก

ดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540 : 26 อ้างถึง จรรยา เสียงเสนาะ 2527 : 36 - 38) ยรรยง สุทธิรัตน์, 2521 : 23 และศรันย์ คำริสุข 2525 : 23) สรุปว่า บุคคลควรเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยการเตรียมหาความรู้เรื่องสถานการณ์และเตรียมหากิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม เพื่อวางแผนด้านการใช้เวลาว่างภายหลังเกษียณ นอกจากนี้ ควรเตรียมสะสมเงิน เตรียมการวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัวหลังเกษียณอายุว่าจะอยู่ตามลำพังหรืออยู่ร่วมกับบุตรหลาน ซึ่งต้องวางแผนเตรียมการด้านที่อยู่อาศัย สำหรับในด้านร่างกายและจิตใจก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะด้านจิตใจควรเตรียมใจเพื่อปรับตัวคอบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งควรหากิจกรรมอื่นในสังคมมาทดแทนงานประจำที่ต้องเสียไปด้วย

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532 : 16) ได้แนะนำให้บุคคลมีการวางแผนการเกษียณอายุในด้านจิตใจ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุ ด้านการทำงานที่มีรายได้หรือเป็นงานการกุศล ด้านการบันเทิงหรือสันทนาการต่าง ๆ การวางแผนสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ควรจัดเตรียมล่วงหน้าเป็นเวลานาน จะทำให้การเกษียณอายุไม่กลายเป็นวิกฤตการณ์อันเลวร้ายของชีวิต

วิจิตร บุญยะโทตระ (2533 : 30) ได้เสนอแนะว่าการวางแผนการเกษียณอายุควรจะได้ทำล่วงหน้านาน ๆ เช่น 10 ปีก่อนเกษียณอายุ การวางแผนล่วงหน้าทำให้เกิดความคุ้นเคยกับแนวคิดในการเกษียณอายุ และมีเวลาวางแผนได้อย่างรัดกุมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเงิน สุขภาพ และการใช้เวลาว่าง

เกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528 : 113) ได้แนะนำเช่นกันให้บุคคลมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในด้านการเงิน เตรียมการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนและการตรวจสุขภาพ เตรียมการดูแลรักษาสุขภาพจิต เตรียมการปรับตัวเข้ากับครอบครัว เตรียมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและเตรียมหางานอดิเรกทำ ซึ่งหากมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุแต่เนิ่น ๆ เช่น ในช่วงมีอายุระหว่าง 40 - 60 ปีแล้ว ก็จะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุข

ส่วนสมบูรณ์ ศาလာชีวิน (2526 : 56 - 57) กล่าวว่าประมาณ 5 ปีสุดท้ายของวัยกลางคน ผู้ใหญ่จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตตอนออกจากงาน จะขาดการสังสรรค์สมาคมกับเพื่อนร่วมงาน มีความรู้สึกไม่มีค่าในตัวเอง รายได้ก็ลดลง ดังนั้น ควรมีการเตรียมตัวสำหรับเกษียณไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ทัศนคติดีขึ้น ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณดังกล่าว ควรมีการวางแผนในด้านการเงิน การดำรงชีวิตหลังเกษียณ ตลอดจนงานอดิเรก กิจกรรมในสังคมรวมถึงสุขภาพด้วย

ชโล ธรรมศิริ (2536 : 9 - 11) ได้ให้ทัศนะว่า ก่อนเกษียณ 3 ปี ควรเตรียมตัวในเรื่องที่อยู่อาศัย การเงิน สุขภาพอนามัยและด้านอารมณ์ การวางแผนชีวิตและการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหาร และสะสมทรัพย์สินไว้ใช้ในยามชรา การทำงานหนักเพื่ออนาคต การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย และวางแผนว่าจะอยู่กับใคร ควรเตรียมตัวด้านงานอดิเรก การทำงานเพื่อสังคมและเตรียมด้านจิตใจ ซึ่งอาจทำได้โดยการเข้าวัดฟังธรรมะ และทำใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นบุคคลควรวางแผนเตรียมตัวในการดูแลสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนที่อยู่อาศัยและการใช้เวลาว่างในด้านการบันเทิง สันทนาการต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมในสังคมซึ่งอาจเป็นงานสาธารณกุศลต่าง ๆ ด้วย

สมศรี กันธมาลา (2529 : 70 - 72) ก็ได้เสนอแนะให้บุคคลมีการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อการเกษียณอายุ ดังนี้

- 1) การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ บุคคลควรมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ คือ
 - 1.1) การเตรียมตัวร่างกายเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และมีการตรวจเช็คร่างกายด้วย
 - 1.2) การเตรียมตัวด้านสังคม จะต้องรู้จักกำหนดบทบาทหน้าที่ของคนที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสมาชิกอื่น ๆ เตรียมสร้างสัมพันธภาพในสังคมต่อบุคคลอื่นด้วย
 - 1.3) การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เพราะผู้ที่มิที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองจะรู้สึกมั่นคง อบอุ่นและสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้ หากไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ควรเตรียมการวางแผนการอยู่ร่วมกับบุรุษหลาน
 - 1.4) การเตรียมฐานะการเงิน ควรมีการวางแผนการใช้จ่าย และเตรียมเงินสำรองสำหรับตนเองและครอบครัวไว้ใช้ภายหลังการเกษียณอายุงาน
 - 1.5) การเตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายหลังการเกษียณอายุ จะทำให้ไม่เกิดความเหงา
- 2) การเตรียมใจเพื่อรับการเกษียณอายุ ได้แก่
 - 2.1) การเตรียมความพร้อมในด้านความคิดเกี่ยวกับงานประจำที่เคยทำและไม่ต้องทำภายหลังเกษียณอายุ การเกษียณอายุใหม่ ๆ อาจทำให้ผู้เกษียณอายุไม่คุ้นเคย จึงควรหางานอดิเรกทำหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งสามารถช่วยได้มาก
 - 2.2) การเตรียมทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับเกียรติยศ ชื่อเสียง การนำหลักธรรมในพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยผ่อนคลายความเศร้าเสียใจได้

2.3) การเตรียมบริหารเวลาให้ถูกต้อง เพราะผู้เกษียณมีเวลาว่างมากต้องจัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์ โดยแบ่งเวลาสำหรับตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2531 : 97 – 98) ได้กล่าวถึง ความจำเป็นในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตภายหลังเกษียณ โดยสรุปว่าต้องเตรียมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) เตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยหาความรู้เรื่องสุขศึกษา มีการตรวจเช็คร่างกาย ตามกำหนดเวลา หาความรู้เรื่องโภชนาการ มีการออกกำลังกาย และเตรียมสุขภาพจิต โดยการหาตำราแนวทางเกษียณอายุมาอ่านและทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

2) เตรียมเรื่องการเงินและทรัพย์สิน โดยการทำงานประมาณ ราชรับ-รายจ่ายเป็นปี ตลอดปี หรือการทำบัญชีกรรมในรายที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี

3) เตรียมบ้านที่อยู่อาศัย

4) เตรียมเรื่องงานอาชีพและงานอดิเรกภายหลังการเกษียณอายุงาน

คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539 : 29 – 35) ได้สรุปการเตรียมการเกษียณอายุของบุคคลว่า ประกอบด้วย การเตรียมการ 5 ด้าน ได้แก่

1) การเตรียมการเกษียณด้านสุขภาพกายและจิต โดย

1.1) การเตรียมตัวด้านร่างกาย เน้นการดูแลสุขภาพ มีความสนใจในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจ พักฟื้นร่างกายอย่างเพียงพอภายหลังการเจ็บป่วย จัดกิจกรรมชีวิตให้สมดุลด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การเดินทาง ฯลฯ การระมัดระวังอุบัติเหตุ การให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

1.2) การเตรียมตัวด้านจิตใจ ได้แก่ การเตรียมใจเพื่อรับสถานการณ์หลังเกษียณ เตรียมใจรับความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ใช้หลักธรรมในทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำใจให้สบาย มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา เป็นต้น

2) การเตรียมการเกษียณอายุด้านที่พักอาศัยที่เป็นที่อยู่ถาวร และเป็นที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ลักษณะเหมาะสม สะดวกในการเดินทาง มีขนาดพอดี มีสภาพแวดล้อมดี เป็นต้น

3) การเตรียมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ เป็นการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เมื่อได้มีฐานะการเงินที่มั่นคงพอสมควรหลังการเกษียณจากการทำงาน เนื่องจากเมื่อไม่ได้ทำงานแล้วรายได้ประจำย่อมจะลดลง ซึ่งการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอาจทำได้โดยการฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่าจะได้รับภายหลังเกษียณแล้ว เตรียมอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง เป็นต้น

4) การเตรียมการเกษียณอายุด้านงานอดิเรก ซึ่งจะเป็นงานที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน ไม่ทำให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณมีเวลาว่างมาก เช่น งานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะ และการเล่นเกมสกีฬาต่าง ๆ

5) การเตรียมการเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ทำให้ตนรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่าและเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว การเตรียมตัวเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมนั้นเริ่มจากการเลือกกิจกรรมและองค์กรที่ตนสนใจ และเข้าไปสัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ ว่ามีความเหมาะสมกับตนหรือไม่ โดยเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุเพื่อความเคยชิน

ลีดี และวิมแบรนต์ (Leedy and Wymbrandt, 1987 : 75 - 86 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 27) ระบุถึงการวางแผนก่อนการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) สัมพันธภาพภายในครอบครัว
- 2) การใช้เวลาว่างและการมีกิจกรรมในร่างกาย เช่น การทำงานอดิเรก การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจ การเดินทางท่องเที่ยว การมีเพื่อนสนิท การทำงานอาสาสมัคร การเป็นสมาชิกชมรมหรือชมรมต่าง ๆ เป็นต้น
- 3) การดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ
- 4) การทำงานที่มีรายได้ เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้หลังเกษียณ อาจวางแผนทำงานอาชีพต่อไป หรือทำงานเป็นครั้งคราวแล้วแต่โอกาส
- 5) การวางแผนด้านเศรษฐกิจ เกี่ยวกับการใช้จ่ายภายหลังเกษียณ การหมุนเวียนของภาวะเศรษฐกิจและการวางโครงการด้านเศรษฐกิจภายหลังเกษียณ

ดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540 : 28 - 35) ได้สรุปการเตรียมการเกษียณอายุของบุคคลไว้ 5 ด้าน คือ

1) การเตรียมด้านร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี แข็งแรง ฯลฯ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ดี อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก นอนหลับให้พอเพียง มีการขยับถ่ายสะดวก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2) การเตรียมด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นการเตรียมใจล่วงหน้าให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลงหรือความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ทำให้การทำความเข้าใจและยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดี ยอมรับการเกษียณมีอารมณ์แจ่มใส ศึกษาหาความรู้เรื่องธรรมชาติ และการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและให้ความรักความเมตตาและจริงใจกับบุคคลอื่น รวมถึงการชื่นชมชีวิตของตนเอง บุตรหลานและสิ่งแวดล้อมในสังคม ตลอดจนสร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว เป็นต้น

3) การเตรียมด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อมขณะยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน เพื่อให้ได้มีชีวิตที่เป็นสุขหลังเกษียณอายุ เนื่องจากผู้เกษียณจะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ที่อยู่อาศัยควรเป็นสัดส่วน ลักษณะบ้านควรเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของคนและสะดวก สิ่งแวดล้อมและเพื่อนบ้านควรเหมาะสม ขณะเดียวกันก็วางแผนเตรียมตัวเตรียมใจว่าจะอยู่ลำพังหรือให้ลูกหลานมาอยู่ด้วย ฯลฯ

4) การเตรียมด้านการเงินและการใช้จ่าย เป็นการเตรียมการสะสมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนเกษียณอายุ อาจเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน เพราะการสะสมทรัพย์ต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีหลักประกันทางการเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการและเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอีกด้วย

5) การเตรียมด้านเวลา ผู้สูงอายุหลังเกษียณจะมีเวลามาก ผู้เกษียณจึงควรเตรียมการใช้เวลาว่างล่วงหน้า โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่เสียไปจากการเกษียณอายุ อาจจะเป็นการเตรียมงานอดิเรกหรือการมีส่วนร่วมในสังคม

จากแนวคิดและข้อสรุปแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่กล่าวมา ผู้วิจัยจะได้นำมากำหนดเป็นกรอบในการศึกษาการเตรียมตัวเกษียณจากการทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ โดยกำหนดที่จะศึกษาการเตรียมตัว 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและสุขภาพ ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุทั้ง 6 ด้าน ผู้วิจัยได้รวบรวมรายละเอียดของแต่ละด้าน ดังนี้

1) การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 20 อ้างในคารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539 : 29 – 30) เสนอแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างดีและต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพหลังการเกษียณอายุไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็นดังนี้

1) ควรมีความสนใจในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ควรรีบจัดการโดยทันที

2) ควรให้ร่างกายพักผ่อนอย่างเพียงพอภายหลังการเจ็บป่วย

3) จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุลด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสันทนาการต่าง ๆ

4) มีความระมัดระวังอุบัติเหตุต่าง ๆ

5) ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ ปรานี จาคิเกตุ (2535 : 54 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 28 - 29) กล่าวถึงการดูแลสุขภาพเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี ดังนี้

1) รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ซึ่งควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย และย่อยง่าย ละเว้นอาหารรสจัด และเครื่องดื่มมีน้ำตาล

2) ดื่มน้ำวันละ 10 แก้วเป็นอย่างน้อย

3) อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ห่างไกลจากฝุ่นละออง ควันพิษ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด และอับชื้น

4) นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากมีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ ควรหาสาเหตุ และปรึกษาแพทย์ นอกจากการนอนหลับแล้ว ควรมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ทำงานอดิเรกที่ชอบ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง สะสมแสตมป์ ฯลฯ เพื่อความเพลิดเพลินและสุขใจ

5) การขับถ่ายที่สะดวกทั้งอุจจาระและปัสสาวะ หากมีปัญหาควรปรึกษาแพทย์

6) การออกกำลังกายและบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที วิธีออกกำลังกายที่ง่าย คือ การเดินเร็วในที่ที่มีอากาศดีและปลอดภัย หรือรำมวยจีนและการบริหารร่างกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับวัย

2) การเตรียมตัวด้านอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีนำมาสู่การมีร่างกายและสุขภาพกายที่ดี และสามารถใช้ชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข เฉก ธนศิริ (2532 : 25 อ้างในคารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539 :

30) ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ ดังนี้

1) ใช้หลักธรรมในทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา เป็นต้น

2) ออกกำลังกายเป็นประจำ

3) รับประทานอาหารให้อุดก้องตามหลักโภชนาการ

4) รับประทานอาหารรสดีเป็นประจำ

5) สร้างความอบอุ่นในครอบครัว

นอกจากนี้ ปรานี จาคิเกตุ (2535 : 54 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 30)

ยังได้เสนอแนะถึงวิธีเตรียมจิตใจก่อนเกษียณอายุ ดังนี้

1) ควรทำให้สงบและยอมรับสภาพความจริงในชีวิต ตัดสินใจด้วยความมีเหตุผล พยายามขจัดความคับข้องใจหรืออารมณ์ขุ่นมัว จากโลก โกรธ หลง มีความขี้เมียมเข้มแข็งใฝ่ และมีความศรัทธากับทุกคน

2) ขอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของคนและสังคมในยุคใหม่ ชื่นชมชีวิตของตนเอง บุตรหลาน หรือสิ่งแวดล้อมในสังคม เพื่อความสุขของตนเอง ซึ่งต้องยึดหลักพรหมวิหาร 4 เป็นกิจวัตรประจำวันอันได้แก่ การให้ความรัก – ความเมตตาแก่ผู้อื่น มีความจริงใจและเมตตา ซึ่งแสดงออกถึงความชื่นชม ยินดี เมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ นอกจากนี้ต้องมีอุเบกขา คือ การวางเฉยเมื่อมีการสูญเสีย ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตของตนเอง ได้เป็นอย่างดีอีกส่วนหนึ่ง

ส่วนจรรยา ทอถาวร (2530 : 352 – 353 อ้างในสุรกุล เจนอบรม. 2534 : 70) ได้เสนอเงื่อนไขในการปรับตัวเข้ากับการเกษียณ 10 ข้อ ดังนี้

- 1) ผู้เกษียณโดยสมัครใจ จะปรับตัวเข้ากับภาวะหลังการหยุดงานได้ดีกว่าคนที่ถูกปลดออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยากทำงานต่อ
- 2) ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีในขณะที่หยุดทำงาน ปรับตัวได้ง่ายกว่าคนที่หยุดทำงานในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์
- 3) ผู้ที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว
- 4) ผู้ที่พัฒนาความสนใจในงานที่ใช้คนแทน จะพอใจกับงานแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว
- 5) ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เอง จะมีความสุขภายหลังการเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก
- 6) แผนการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณที่ไม่เปลี่ยนแปลง ใ้ไปมากจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่า
- 7) ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่า
- 8) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสามีภรรยาจะช่วยในกรปรับตัวภายหลังการปลดเกษียณได้ดี
- 9) ที่พักอาศัยมีผลต่อการปรับตัวภายหลังการเกษียณ
- 10) เจตคติของสมาชิกในครอบครัวที่มีความภาคภูมิใจกับงานที่เขาทำ จะทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณเป็นไปได้ดี

3) การเตรียมตัวด้านที่พักอาศัย

เชิธรศรี วิวิธศิริ. 2527 : 21 อ้างในคาร์ณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539 : 31) ถึงความสำคัญของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุว่ามีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุมาก ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเองจะปรับตัวได้ดีที่สุด ดังนั้น การเตรียมตัวในด้านที่พักอาศัยจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเตรียมการเกษียณอายุ

ลีดี้ และวิมเบรนต์ (Leedy and Wymbrandt. 1987 : 152 อ้างในคารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539 : 31) กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่พักอาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว การตัดสินใจเลือกหาที่พักอาศัย ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานสำคัญ เช่น

- 1) ลักษณะของที่พักอาศัย
- 2) ความสะดวกในการเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ
- 3) ขนาดของบ้านมีความเหมาะสมพอดีกับครอบครัว
- 4) สภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น เพื่อนบ้าน

นอกจากนั้น ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532 : 87 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 32) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย ดังนี้

- 1) พื้นบ้านควรใช้วัสดุกันลื่นและติดให้เรียบหรือ
- 2) ติดไฟฟ้าให้มีแสงสว่างเพียงพอ
- 3) การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ควรจัดในลักษณะที่ไม่กีดขวางทางเดินที่สะดวกได้
- 4) ห้องน้ำควรติดตั้งราวเกาะยึด และพื้นห้องน้ำไปด้วยวัสดุกันลื่น
- 5) เครื่องใช้ต่าง ๆ ในบ้านและในครัวควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบหยิบใช้ง่าย
- 6) ควรตรวจสอบแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำเช่น หน้าต่าง ประตูบ้าน
- 7) ควรติดตั้งโทรศัพท์ไว้ในบ้าน

นอกจากรายละเอียดในการเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแล้ว การปรับปรุงสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยได้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุแล้ว ยังปรับระดับขั้นที่ผู้เตรียมตัวเกษียณอายุต้องคำนึงถึงในการเตรียมที่อยู่อาศัย เช่น

- การวางแผนล่วงหน้าว่าจะอยู่กับใคร จะอยู่ตามลำพังหรือกับบุตรหลานคนใด (จรรยา เสียงเสนาะ. 2527 : 37 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 32)

- หากไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ ผู้เตรียมตัวเกษียณควรวางแผนว่าจะไปอยู่อาศัยกับผู้ใด ลูกหลานหรือสถานสงเคราะห์ (สมศรี กันธมาลา. 2529 : 72 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 32)

- ที่พักอาศัยควรเหมาะสมกับสภาพการสูงอายุที่อาจมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ร่างกาย สมรรถภาพ เช่น ควรอยู่บ้านชั้นเดียว ขนาดย่อม หรืออยู่ชั้นล่าง มีบริเวณออกกำลังกาย มีแดดออกพอสมควร (ขง พัทธานิกม. 2532 : 13 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 32)

4) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ (ด้านการเงินและการใช้จ่าย)

การมีรายได้อาจเพียงกับรายจ่ายเป็นความมั่นคงอย่างหนึ่งของชีวิต ผู้สูงอายุแม้จะเกษียณอายุจากการทำงานแล้วก็ยังจำเป็นต้องใช้จ่ายเพื่อการกินอยู่ สิ่งอำนวยความสะดวกหรือการตอบ

สนองความต้องการในเรื่องอื่น ๆ ผู้เตรียมตัวเกษียณจึงควรมีการวางแผนระยะยาว โดยวางแผนล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน (Atchley, 1981 : 602 และ ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530 : 11 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 33) ซึ่งการมีฐานะการเงินที่มั่นคงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุมาก โดยกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) วิจัยพบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีรายรับกับรายจ่ายสมดุลกัน มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้เกษียณอายุที่มีรายรับกับรายจ่ายไม่สมดุลกัน เขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า รายได้เป็นปัจจัยหน้าที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุทัยวรรณ กสานติสกุล (2536) พบว่า สถานภาพทางการเงินเป็นปัจจัยอันดับแรกที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

การมีรายได้หลังการเกษียณ ผู้เตรียมตัวเกษียณอายุต้องมองหาแหล่งรายได้ที่ตนเองจะได้รับเมื่อไม่มีงานประจำทำแล้ว โดยผู้เกษียณต้องมีการวางแผน 2 ระดับ คือ การหาแหล่งที่มาของรายได้และการประมาณฐานะการเงินเมื่อเกษียณอายุแล้ว (ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 34 อ้างถึงสุขใจ น้ำผุด, 2535 : 38 และ บรรลุ ศิริพานิช, 2538 : 59 – 61) ดังนี้

1) แหล่งที่มาของรายได้เมื่อปลดเกษียณ (Source of Retirement Income) ได้แก่

1.1) เงินบำเหน็จบำนาญ (Pension)

1.2) เงินได้ประจำ (Annuity Insurance) ในกรณีที่ได้ทำประกันชีวิตหรือได้รับเงินจากบริษัทตามเงื่อนไขที่ได้ตกลงกัน

1.3) ดอกเบี้ยเงินปันผลและค่าเช่า (Interest dividends and rents) เป็นเงินเก็บออมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ฝากธนาคาร การซื้อหุ้น ซื้อบ้านและที่ดิน ซึ่งให้ผลประโยชน์ในรูปแบบดอกเบี้ย เงินปันผล หรือค่าเช่า

1.4) รายได้พิเศษ (Earning: Part-time Work) ผู้ที่เกษียณอายุราชการแล้วยังมีเวลาว่างพอที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์และก่อให้เกิดรายได้พิเศษได้ อาทิ เป็นที่ปรึกษาหน่วยงานต่าง ๆ หรือทำงานพิเศษตามความถนัดและความสามารถ

1.5) งานอดิเรกที่มีรายได้ (Profitable Hobby) หากบุคคลรู้จักใช้เวลาว่างในการทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ บางครั้งอาจมีรายได้ด้วย

1.6) เงินช่วยเหลือส่วนตัว (Personal Contributions) ซึ่งได้จากผู้ใกล้ชิดที่เคยอุปการะ เช่น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ฯลฯ

1.7) แหล่งอื่น ๆ เช่น เงินสงเคราะห์ต่าง ๆ เงินทุนสะสม เงินประกันสังคม ฯลฯ

2) การประมาณฐานะการเงินเมื่อเกษียณอายุราชการ

นอกจากนี้ วิจิตร บุญยะโหดระ (2533 : 39 – 45 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 33 – 34) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการวางแผนด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ ดังนี้

- 1) ต้องรู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบันของตนเองว่ามีรายได้เท่าไร จากแหล่งใดบ้าง มีรายจ่ายเท่าไร รายได้ และรายจ่ายสมดุลกันหรือไม่ภายหลังเกษียณอายุ
- 2) ต้องรู้จักการทำบัญชีทรัพย์สิน คือ ทำบัญชีเงินฝาก เงินลงทุน และทรัพย์สินอื่น ๆ ที่เป็นรายได้
- 3) จัดทำงบประมาณรายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้จ่ายภายหลังเกษียณ โดยคิดเป็นรายเดือน เช่น ค่าภาษี ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่าอาหาร ฯลฯ
- 4) ต้องรู้จักควบคุมค่าใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ โดยตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป
- 5) ฝึกฝนตนเองให้รู้จักคุณค่าของเงิน ด้วยการดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี ไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินซื้อใหม่หรือซ่อมแซมบ่อย ๆ
- 6) จัดเตรียมทำพินัยกรรม โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในกรณีมีทรัพย์สินมาก
 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าในการเตรียมตัวด้านการเงินและการใช้จ่ายนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้
- 1) ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่าจะได้รับ จากรายได้ภายหลังเกษียณอายุ 1 เดือน สักรวทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่ และวางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด (สมบัติ คาปัญญา. 2529 : 49)
 - 2) เตรียมอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่งซึ่งทำงานในระบบเกษียณอายุ มักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณอายุจริงเพื่อจะได้มีเวลาและพลกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 12)
 - 3) จัดบันทึกรายการทรัพย์สินที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ บันทึกเป้าหมายการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ และคาดประมาณรายได้จากอาชีพภายหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำการฝากเงินสะสมทรัพย์สินกับธนาคารเป็นประจำ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 22)
 - 5) การเตรียมด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก
 การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณมีเวลาว่างมากขึ้น หากไม่มีการเตรียมการให้เวลาว่างล่วงหน้าก็จะทำให้รู้สึกว่างงาน และอาจจะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจได้ ดังนั้น การมีกิจกรรมต่าง ๆ ก็สามารถทดแทนบทบาทหน้าที่ที่เสียไปจากการเกษียณอายุได้
- แมคเฟอร์สัน (Mc Pherson. 1979 : 26) อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 35) กล่าวว่า การมีกิจกรรมตั้งแต่ก่อนเกษียณก็จะสามารถดำเนินต่อเนื่องมาจนหลังการเกษียณได้ และจะส่งผล

ต่อการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี ซึ่งบรรลุ ศิริพานิช. 2538 : 40 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 35 – 36) ยืนยันว่า การจะสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมทำในยามว่าง ตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณหรือก่อนสูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญเพราะการจะมาสร้างนิสัยใหม่ทันทีหลังเกษียณนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหลังเกษียณอายุ จึงควรเรียนรู้การใช้ชีวิตในการดำเนินกิจกรรมในยามว่างตั้งแต่วัยกลางคน เพราะการเรียนรู้เป็นขบวนการต่อเนื่อง ไปจนถึงวัยสูงอายุ และตลอดชีวิต

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 75) กล่าวถึงสิ่งที่ผู้เกษียณควรทำเพื่อให้เวลาว่างน้อยลง คือการทำงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 889) หรือ เป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยทำให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. 2529 : 96 อ้างในดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540 : 36)

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 76) กล่าวว่า งานอดิเรกที่นิยมกันมากแบ่งเป็น 4 ชนิด คือ

- 1) ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร ฯลฯ
- 2) ประเภทงานประดิษฐ์ ซึ่งส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานเย็บปักถักร้อย ฯลฯ
- 3) ประเภทงานศิลปะ เช่น การเขียนบทความ เขียนบทกวี วาดภาพ การรำ ร้องเพลง ฯลฯ
- 4) ประเภทการกีฬา ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน โยคะ หมากรุก หรือเกมส์ แข่งขันต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากงานอดิเรกที่เป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้ว ผู้เกษียณอายุยังสามารถทำตนเองไม่ให้ว่าง โดยการทำกิจกรรมที่ตนชอบ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำกิจกรรม (เขาวิน ธีระกุล. 2526 : 24 – 25) เข็มเขียนบุตรหลาน ฟังวิทยุ เขียนหนังสือ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2528 : 142) หรือการร่วมกิจกรรมทางสังคมภายนอกบ้าน เป็นต้น

6) การเตรียมตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวคิดของทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่กล่าวมาแล้วใน 2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุมีผลดีต่อผู้สูงอายุมาก เช่น จากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมน้อย

เขมิตา ขามะริต (2527) พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต

เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 545 – 550 อ้างในสุรกุล เชนอบรม. 2534 : 81) ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมได้ ดังนี้

- 1) กิจกรรมอาชีพะบำบัต เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมให้ผู้สูงอายุได้ใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น การทอผ้า การเย็บผ้า และสลัก เป็นต้น
- 2) กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมความสุข ความเพลิดเพลินใจ เช่น การแสดง การฝีมือ วาดภาพ พบปะสังสรรค์ต่าง ๆ
- 3) กิจกรรมดนตรี ช่วยให้เกิดความสุข
- 4) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เหมาะสมแก่วัย
- 5) กิจกรรมด้านการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุมีการศึกษาต่อ ได้มีโอกาสพูดคุยกับคนในวัยเดียวกัน
- 6) กิจกรรมบริการห้องสมุด เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้ผ่อนคลาย ความเครียด ตามความสนใจ และเป็นการส่งเสริมพัฒนาสติปัญญาด้วย

นอกจากนี้ นิศา ชูโต (2525 : 3, 30 – 32) ได้ศึกษาคนชราไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งแบ่งเป็น

- 1) กิจกรรมการเมือง เช่น การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง ฯลฯ
- 2) กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก ฯลฯ
- 3) กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การเข้าอบรมต่าง ฯลฯ
- 4) กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานรื่นเริงต่าง ๆ ฯลฯ
- 5) กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่น เย็บปักถักร้อย การแต่งโคลง ฯลฯ
- 6) กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่น การดู การเป็นผู้จัดกีฬา ฯลฯ
- 7) กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อชุมชน ซึ่งได้แก่ การร่วมบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น ขุด ลอกคู คลอง ฯลฯ

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าคนชราโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด รองลงมาได้แก่ กิจกรรมการเมือง กิจกรรมสังคมและกิจกรรมอาสาสมัคร

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมของผู้เกษียณอายุ มีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะช่วยในการปรับตัวต่อการเกษียณอายุของบุคคลแล้วยังเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอีกด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูง หากไม่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีพออาจมีปัญหาในการปรับตัวภายหลังเกษียณได้ จึงอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้ นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมก็มีส่วนสำคัญในการเตรียมความพร้อมของบุคคลเพื่อเผชิญกับการเกษียณอายุ และส่งผลกระทบต่อเนื่องระยะยาวถึงคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณด้วย ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัว เพื่อนและกิจกรรมทางสังคมว่าจะมีส่วนช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลได้มีการเตรียมความพร้อม เพื่อเผชิญกับภาวะการเกษียณหรือไม่ โดยศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน และการสนับสนุนจากหน่วยงาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.4.1 การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

การสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง สภาพความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวที่มีต่อกันทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย อันเกิดจากความปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว โดยความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวซึ่งประกอบด้วย พ่อแม่ พี่น้อง มีความรัก ความผูกพัน ความใกล้ชิดสนิทสนม เอาใจใส่เลี้ยงดูกันทำให้เกิดการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เป็นแบบแผนของค่านิยมและการประพฤติปฏิบัติต่อกันและมีผลถึงเครือข่ายในระดัต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย

ศรีทัฬหิม (รัตน โกศล) พานิชพันธ์ (2527 : 32) ได้กล่าวถึงสัมพันธ์ภาพในครอบครัวว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเป็นความผูกพันรักใคร่ ความใกล้ชิดคุ้นเคยสนิทสนมระหว่าง บิดามารดา และบุตร รวมตลอดถึงเครือญาติและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนนั้น ๆ ด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่องที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรือก่อให้เกิดปัญหาและเป็นมูลเหตุแห่งปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ กมลา แสงสีทอง (2526 : 8) ที่กล่าวว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ตามบทบาทที่ตนเองมีต่อสมาชิกอื่นในครอบครัว ถ้า

ความสัมพันธ์นั้นมีลักษณะปรองดองกันก็จะถือว่าเป็นลักษณะของสัมพันธ์ที่ดี ในทางตรงข้ามหากมีความขัดแย้ง ก็จะถือว่าเป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว ซึ่งการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกันนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ (Weiss, 1974 อ้างใน จวีวรรณ แก้วพรหม, 2530 : 45 ; สุธีรา นุ้ยจันทร์, 2530 : 21-22)

- 1) ความใกล้ชิดสนิทสนม มีความรักใคร่ผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน ไม่มีการขัดแย้งบาดหมางใจกัน
- 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
- 3) พฤติกรรมในการดูแลรับผิดชอบและช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
- 4) การยอมรับซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ มอร์โรว และวิลสัน (Morrow and Wilson, 1961 อ้างใน พวงผกา ชื่นแสงนคร, 2538 : 34) ได้กล่าวถึง สัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relation) ว่าประกอบด้วย การสนับสนุนด้านอารมณ์และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันในครอบครัว มีความรักใคร่ผูกพันซึ่งกันและกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน และมีความสามัคคีปรองดองกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

การได้รับความสนับสนุนที่ดีในครอบครัวก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยหนุนให้ผู้สูงอายุพ้นจากความรู้สึกสูญเสีย และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น ซึ่งผลการศึกษาของเบญจมา เลาหพูนรัมย์ (2534) ก็สนับสนุนที่ค้นหาค้นคว้าโดยพบว่า การได้รับความสนับสนุนที่ดีในครอบครัวนั้นส่งผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุของข้าราชการ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการสนับสนุนที่ดีในครอบครัวนอกจากจะส่งผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุแล้ว ยังส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณ (เขมิกา ยามะรัต, 2527 ; อุทัยวรรณ กสานต์สกุล, 2536) และส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีในวัยสูงอายุด้วย (ไฉไล ไชยเสวี, 2539)

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่า การปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อการสนับสนุนบุคคลมาก โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุ ช่วยให้สามารถเตรียมพร้อมในการเผชิญชีวิตภายหลังเกษียณได้ โดยถือว่อย่างน้อยก็เป็นการสนับสนุนในด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุ เพื่อให้สามารถปรับตัวต่อการเกษียณอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณได้อีกด้วย

2.4.2 การสนับสนุนจากเพื่อน

โดยปกติแล้ว มนุษย์จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเสมอไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เพราะในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีใครที่จะแยกตัวเองออกจากบุคคลอื่นเป็นเวลานาน โดยที่บุคคลิกภาพไม่เสื่อม หรือสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ โดยไม่มีความสนับสนุนและสัมพันธ์กับผู้อื่น

เพื่อน และเพื่อนบ้านเป็นแหล่งของความสนับสนุนแบบปฐมภูมิในชีวิตช่วงสุดท้าย เพราะจะให้ความช่วยเหลือและทำให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อกับโลกภายนอก แม้ว่าจะมีความสำคัญน้อยกว่าบุตรหรือญาติคนอื่น ๆ มิตรภาพจะคงอยู่ตั้งแต่วัยกลางคน จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุมักเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน รวมถึงวัยเดียวกันด้วย หากอาศัยอยู่ในละแวกบ้านนั้นนานเท่าไร ก็ยังมีความผูกพันมากขึ้นเท่านั้น

ในวัยเกษียณอายุ บทบาทของเพื่อน จะกลายเป็นเรื่องเด่น โดยเพื่อนจะเพิ่มเครือข่ายทางสังคม และให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของระบบเครือข่ายและอย่างน้อยที่สุด ก็สำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเท่า ๆ กับญาติ ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนที่ติดคนเดียว จะสามารถต่อสู้กับวัยสูงอายุได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีลูกหลานมากมาย แต่ไม่มีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้รับสิ่งที่จะมาชดเชยภาระงานหรือชีวิตแต่งงานจากเพื่อนรุ่นเดียวกันซึ่งมีความต้องการ มีความสนใจ และมีประสบการณ์ร่วมกันอีกด้วย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เพื่อนนั้นเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมของผู้เกษียณอายุที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน เพื่อนในที่ทำงานหรือในสังคมที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันก็ตาม ซึ่งมีผลในด้านการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์มาก ขณะเดียวกันการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนทั้งในที่ทำงานหรือเพื่อนในสังคม ยังเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเตรียมการเกษียณอายุอีกประการหนึ่งด้วย เพราะการที่ผู้เตรียมการเกษียณได้มีปฏิสัมพันธ์กัน จะทำให้มีความรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะมีความเห็นอกเห็นใจกัน หวังดีต่อกัน สามารถปรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้ (Rosow, 1967 อ้างในมารศรี นุชแสงพลี, 2532 : 34) โดยเพื่อนวัยเดียวกันจะมีส่วนช่วยในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ และช่วยในการปรับตัวต่อสถานการณ์และเอกลักษณ์ใหม่ ๆ ของการเข้าสู่วัยสูงอายุได้ นอกจากนี้การศึกษาของคาร์เนย์ ศรีสวัสดีกุล (2539) ก็พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนนั้นมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการอีกด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพื่อนนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลมาก เพราะนอกจากจะช่วยตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์แล้ว เพื่อนยังมีส่วนช่วยให้ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณได้มีการเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุอีกด้วย

กล่าวโดยสรุป การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ทั้งเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมกิจกรรมในสังคม เพื่อนบ้านหรือแม้กระทั่งการมีเพื่อนสนิทนั้น ถือว่า เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้

ที่อยู่ในวัยเกษียณที่สำคัญอีกส่วนหนึ่ง เพราะเพื่อนสามารถที่จะสนองความต้องการในด้านจิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณ ซึ่งมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงในด้าน เศรษฐกิจและสังคม ซึ่งกระทบต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก หากมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ก็จะได้รับความสะดวกสบายช่วยเหลือในด้านอารมณ์ โดยความสัมพันธ์นี้เองจะทำให้มีความเห็นอกเห็นใจและปรับทุกข์กันได้ โดยเฉพาะในช่วงก่อนเกษียณ ซึ่งเพื่อนจะมีส่วนช่วยสนับสนุนให้มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ จากการใช้ปฏิสัมพันธ์กันทั้งในหน่วยงานและการทำกิจกรรมในสังคม ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน สามารถกระตุ้นให้ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณได้มีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี

2.4.3 การสนับสนุนจากหน่วยงาน

การเกษียณอายุนับว่ามีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณเป็นอย่างมาก ดังนั้น บุคคลจึงควรมีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุแต่เนิ่น ๆ ซึ่งการเตรียมการเกษียณอายุของแต่ละบุคคล นั้น ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาวะการณ์ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงพื้นฐานความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในความสำคัญของการเตรียมการเกษียณอายุ วิธีการหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้น และเสริมให้บุคคลมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ได้ดีขึ้นก็คือ การสนับสนุนจากหน่วยงาน นั้นเอง

แต่จากการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมหน่วยงานราชการมักจะถือว่า การเตรียมการเกษียณอายุเป็นภารกิจของแต่ละบุคคล มากกว่าเป็นภารกิจของหน่วยงาน ทำให้ขาดการสนับสนุนในเรื่องข้อมูลข่าวสารและการจัดกิจกรรมการเตรียมตัวเกษียณอายุจากหน่วยงานกิจกรรมที่หน่วยงานจัด ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของกิจกรรมอาลาอาลัยในวันสิ้นสุดการรับราชการเท่านั้น (อุบล รักร่างงาน, 2531 : 86) และจากการศึกษาของดารณี ศรีสวัสดิ์กุล (2539 : 110) ก็ให้การสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว โดยพบว่าปัจจัยที่ทำให้บุคคลใกล้เกษียณอายุราชการขาดการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุนั้นคือ การขาดการสนับสนุนและส่งเสริมจากหน่วยงานในด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการเตรียมการเกษียณอายุ อาทิ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ โภชนาการ เศรษฐกิจ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยหน่วยงานถือว่า การเตรียมการเกษียณอายุราชการนั้นเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลมากกว่า

ดังนั้น หน่วยงานหรือองค์กรควรคำนึงถึงการช่วยให้บุคลากรได้ปรับตัวและเตรียมตัว ออกจากระบบงานเดิม ไปสู่วิถีชีวิตใหม่ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุ ให้บุคลากรตามความเหมาะสม (สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528 : 69) นอกจากนี้จะมีส่วนช่วยในการปรับตัวของบุคลากรในวัยเกษียณอายุแล้ว ยังทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุในช่วงที่ยังทำงาน

อยู่ด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่บุคลากร และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน อันจะส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติได้อีกทางหนึ่งด้วย มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนและส่งเสริมการเตรียมตัวเกษียณอายุของบุคลากร ไว้ ดังนี้

แอชลีย์ (Atchley, 1976 : 32 อ้างใน ดวงจันทร์ บุญรอดชู, 2540 : 38) ได้ให้แนวคิดว่าการเตรียมตัวเกษียณอายุงานนั้นสามารถทำได้โดยการสนับสนุนจากหน่วยงานในการจัดหลักสูตรการวางแผนก่อนเกษียณภายในหน่วยงานหรือการที่บุคคลได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับการเกษียณก็สามารถช่วยกระตุ้นให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณและสามารถวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การที่มีโอกาสได้พบปะสนทนากับผู้ที่เกษียณแล้วหรือการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวเกษียณอายุก็จะช่วยให้สามารถเตรียมตัวก่อนเกษียณ ได้ดียิ่งขึ้นด้วย

จูเซียส (Jucius, 1971 : 424 อ้างใน สุนน มาคะพุด. 2534 : 27 - 28) ได้ให้แนวคิดว่าหน่วยงานควรมีการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้เกษียณอายุ 3 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement phase) ระยะนี้ ผู้บังคับบัญชาและบุคลากรที่จะเกษียณอายุ ควรมีโอกาสพบและพูดคุยปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับ ปัญหาที่จะเกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงทางการเงิน การพิจารณาแนวทางชีวิตที่ผู้เกษียณอายุและครอบครัวจะต้องเผชิญ การช่วยวางแผนเกี่ยวกับงานอดิเรกและการเตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลง
2. ระยะเกษียณอายุ (Actual retirement phase) ระยะนี้ควรพิจารณาถึงการจัดการรายการอำลาอย่างเป็นทางการให้แก่ผู้เกษียณอายุ โดยมีการเลี้ยงอาหาร การมอบของที่ระลึก และการกล่าวคำอำลากัน เพื่อเป็นการแสดงออกซึ่งความประทับใจของผู้ร่วมงานและหน่วยงาน หน่วยงานต้องให้เกียรติและภาคภูมิใจในตัวผู้ที่จะจากไป
3. ระยะหลังการเกษียณอายุ (Post-retirement phase) มีกิจกรรมหลายอย่างที่ไม่เพียงแต่สามารถผูกพันผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วให้ระลึกถึงหน่วยงาน แต่ยังเป็นการสร้างความปรารถนาดีต่อหน่วยงานอีกด้วย เช่น

3.1 การส่งหนังสือพิมพ์ จดหมาย วารสาร ข่าวสารของหน่วยงานไปยังผู้ที่เกษียณอายุแล้วโดยสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการทำให้ผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วรู้สึกที่หน่วยงานยังให้ความสนใจ คิดถึง ไม่ทอดทิ้ง และยังมีภาคภูมิใจในตัวของผู้เกษียณอายุอยู่

3.2 การเปิดโอกาสให้ผู้เกษียณอายุไปแล้วกลับมาใช้บริการความสะดวกสบายของหน่วยงาน เช่น ใช้บริการให้คำปรึกษา บริการรักษาพยาบาล เป็นต้น

3.3 การเชิญผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วกลับมาเยี่ยมหน่วยงานเป็นครั้งคราวเป็นการแสดงความผูกพันกับหน่วยงาน

3.4 บางหน่วยงาน ได้เชิญผู้บริหารที่เกษียณอายุไปแล้วมาเป็นที่ปรึกษาแนะนำใน การปฏิบัติงานบางหน่วยงานเชิญให้ผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วมาปฏิบัติงานพิเศษเป็นบางเวลา (Part - time)

สมศรี กันธมาลา (2529 : 73 - 74) ได้ให้แนวคิดว่าหน่วยงานควรมีการกระตุ้นให้ผู้ที่ กำลังจะเกษียณตระหนักในเรื่องการเตรียมตัวเกษียณอายุ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในการ ปรับตัวภายหลังเกษียณ ดังนี้

- 1) จัดทำทำเนียบเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และทำเนียบชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การดำเนินงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุแก่ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ ได้รับทราบ และเลือกเข้าเป็น สมาชิก ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจ
- 2) ดำเนินการเปิดหลักสูตรอบรม สำหรับผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุให้มีความพร้อมทั้งทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้ที่เตรียมตัวเกษียณได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งหน่วยงานควรถือเป็นสวัสดิการอย่างหนึ่งในการจัดอบรมให้แก่ผู้ที่กำลังจะ เกษียณอายุ
- 3) จัดหน่วยบริการให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่ผู้ที่เตรียมตัว เกษียณและผู้สนใจ อาทิ การให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพ โภชนาการ และการออกกำลังกาย รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของผู้สูงอายุ ตลอดจนการ เตรียมงานอดิเรกชนิดต่าง ๆ ด้วย
- 4) หน่วยงานควรจัดทำ Group Study เกี่ยวกับปัญหาของผู้เกษียณอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือนักปัญหาเหล่านั้น
- 5) หน่วยงานควรยืดหยุ่นในการทำงานแก่ผู้ที่กำลังจะเกษียณ ซึ่งอาจลดเวลาการทำงาน หรือปรับเปลี่ยนงานให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เป็นการช่วยให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณได้ทดลอง แยกตนเองออกจากระบบงานแบบค่อยเป็นค่อยไป

สุรพันธ์ ลิ้มมณี (2528 : 97) ได้เสนอแนะกิจกรรมที่หน่วยงาน ควรจัดให้กับบุคลากร ก่อนเกษียณอายุ ดังนี้ คือ

- 1) การเตรียมตัวผู้ที่จะเกษียณอายุให้มีความรู้และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและการ เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยการจัดสัมมนา แจกข้อมูลเอกสารต่าง ๆ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ การรักษาสุขภาพกายและจิต งานอดิเรกและพัฒนาการของผู้สูงอายุ
- 2) การช่วยให้ผู้ที่เกษียณอายุได้แยกตัวออกจากระบบงาน โดยการลดปริมาณงานเดิม ลง หรือสับเปลี่ยนงานตามความเหมาะสมตามสภาพร่างกาย

3) การอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับผลประโยชน์ และสวัสดิการต่าง ๆ โดยแนะนำเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ อาทิ เงินบำเหน็จบำนาญ เป็นต้น

มาตี โหญ์สูงเนิน (2535 : 236 – 237) ได้ให้ข้อเสนอแนะในทำนองเดียวกับการนิยต์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539 : 110) ว่า นอกจากการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ เศรษฐกิจและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม สำหรับผู้ที่เตรียมตัวเกษียณอายุแล้ว หน่วยงานควรสนับสนุนและส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเตรียมอายุราชการให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากรอีกด้วย อาทิ เช่น

- 1) กิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย โภชนาการ และนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และสุขภาพกาย
- 2) กิจกรรมส่งเสริมด้านอาชีพ เช่น ศึกษาความรู้ประกอบการประกอบอาชีพต่าง ๆ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาชีพสำรอง และแหล่งสนับสนุนการทำงานของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ
- 3) กิจกรรมส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น ศึกษาความรู้จากอาสาสมัครต่าง ๆ ในสังคม อาทิ อาสาสมัครสาธารณสุข นอกจากนี้อาจจัดโครงการทัศนศึกษา โดยร่วมกับหน่วยงานอื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล และสร้างความเคยชินให้กับบุคลากรก่อนเกษียณอายุด้วย
- 4) กิจกรรมบริการให้คำปรึกษาแนะนำทั้งก่อนและหลังการเกษียณอายุราชการ ในด้านสุขภาพกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ความรู้เรื่องกฎหมาย และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

นอกจากนี้ ศิราภรณ์ หับสายทอง (2530 : 221 – 222) ก็ได้ให้ทัศนะเพิ่มเติมว่าหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐบาลและเอกชน ควรจัดโครงการให้ความรู้เพื่อเตรียมรับกับการเกษียณอายุแก่บุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณ เนื่องจากกระบวนการปรับตัวต้องใช้เวลาาน ดังนั้นควรจัดโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ โภชนาการ การวางแผนเกี่ยวกับรายได้และรายจ่ายและการใช้เวลาว่าง ซึ่งควรจัดโครงการดังกล่าวให้กับบุคลากรก่อนที่จะเผชิญเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหาการปรับตัวอย่างกะทันหัน

กล่าวโดยสรุป การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ซึ่งนอกจากโดยส่วนบุคคลจะเตรียมตัวด้วยตัวเองแล้ว หน่วยงานก็จัดเป็นตัวแปรที่สำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอีกทางหนึ่ง ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมในเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่หน่วยงานควรนำมาพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและลดภาระของ

ครอบครัวและสังคมในการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต ซึ่งนับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นอันอาจเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศชาติได้

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิต เป็นนามธรรมและมีความหมายหลากหลาย ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตในรูปแบบปกติ จึงได้มีผู้สนใจและศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต พร้อมกับให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้มากมาย ซึ่งส่วนมากความหมายเหล่านั้นมีความคล้ายคลึงกัน หรือมีความสอดคล้องกัน จะแตกต่างกันบ้างในส่วนของรายละเอียด หรือจุดเน้นสาขาวิชานั้น ๆ การให้ความหมายของคำว่าคุณภาพชีวิตมีดังนี้

ถัดคาวัลย์ สิงห์คำฟู (2532 : 38) คุณภาพชีวิตหมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ และมีความสุขในชีวิตของแต่ละบุคคลตามสภาพที่ตนดำรงอยู่ เป็นการรับรู้และตัดสินใจโดยบุคคลนั้น

จักรวาลย์ โจอารีย์ (2533 : 44) ได้สรุปว่า คุณภาพชีวิตเป็นคำที่มีความหมายกว้างมาก สามารถคลุมเรื่องต่าง ๆ ทั้งในทางรูปธรรม นามธรรม คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอาจเกิดขึ้นและ/หรือเป็นของใครก็ได้ ไม่เลือกฐานะ เพศ วัย ศาสนา แต่นักวิชาการส่วนใหญ่ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นความรู้สึกปกติสุข (Sense of well being) คือ จะครอบคลุมความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรทุกด้าน ซึ่งมีคำที่มีความหมายเหมือนกันคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ซึ่งเป็นผลรวมของการตอบสนองความรู้สึกภายในตัวบุคคล

อัจฉรา นวจินดา และจิงรัส ภิรมย์ธรรมศิริ (2534 : 428) ได้ให้นิยามคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตของบุคคล คือ ความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอ ให้เกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

ประภาพร จินนทุษา (2536 : 10) ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับการดำรงชีวิตในปัจจุบันตามการรับรู้ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ซึ่งได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรม ดังนั้น คุณภาพชีวิตหมายถึง ระดับการรับรู้ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของบุคคลต่อองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเองและการทำกิจกรรม

จริยวัตร คมพัยณ์ (2537 : 14) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง ความผาสุกคือ มีสุขภาพดี มีรายได้เพียงพอ ไม่มีภาวะกดดันทางจิตใจ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ (2537 : 47) คุณภาพชีวิต หมายถึง ประสิทธิภาพของบุคคลที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระให้มากที่สุด มีสมรรถนะในการเข้าสังคม การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการดูแลตนเองตามความต้องการพื้นฐาน

พนิชฐา พานิชชิวะกุล (2537 : 12) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่ต้องการบอกรวมของผู้สูงอายุ และสภาวะรอบ ๆ ตัวเขาอย่างสมบูรณ์ ทั้งสิ่งที่เป็นจริงที่ผู้สูงอายุมียู่หรือเป็นอยู่ (คุณภาพชีวิตเชิงวัตถุวิสัย) และความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่นั้น (คุณภาพชีวิตเชิงจิตวิสัย) สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ ครอบคลุมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุทางด้าน

ลอร์ดัน (Lawton, 1985 อ้างใน สิทธิอาภรณ์ ชวนปี. 2540 : 17) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ และกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้านคือ

1. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (behavioral competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมทั้งการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (objective environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ประกอบ 5 ส่วน ได้แก่

3.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย

3.2 บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกภายในครอบครัว เพื่อน

3.3 บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

3.4 สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ

3.5 สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

นอกจากนี้ ลอว์ตัน ได้กล่าวอีกว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านดังกล่าวมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ซ่าน (Zhan 1992 : 979 อ้างใน พิรนุช จันทรกุลปต์. 2540 : 27) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตคือระดับความพึงพอใจ ซึ่งขึ้นกับประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคลว่าเป็นความรู้สึกเป็นสุขของบุคคล ความพึงพอใจ ไม่พึงพอใจในชีวิต หรือการมีความสุข ไม่มีความสุขกับชีวิต

จากความหมายที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ศิริวรรณ สีนไชย (2531) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 130 ราย ใน 5 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ การรับรู้สภาวะสุขภาพ รองลงมาคือ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการใช้เวลาว่าง ตามลำดับ โดยสามารถพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตได้ถึงร้อยละ 57.3

มารศรี นุชแสงพลี (2532) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 197 ราย ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงสุด ได้แก่ รายได้ รองลงมาคือ สุขภาพ ระดับการศึกษา ระดับความถี่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานและการมีงานอดิเรก ลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับการพึงพิงของผู้สูงอายุ การมีงานทำ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและการมีเพื่อนสนิท นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำในเวลาว่าง และมีความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานสูงจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

วิมล ทาบุราญ (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการทหารที่เกษียณอายุไม่เกิน 10 ปี จำนวน 435 ราย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการเกษียณ คือ เพศ ระดับการ

ศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในสังคม โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาและความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาและความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำกว่า นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นสมาชิกขององค์กร จะมีระดับความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อความพึงพอใจของข้าราชการหลังเกษียณ คือสุขภาพ

นิวัติ กลั่นงาม (2532) ศึกษาเรื่องสภาพปัญหา ความต้องการ เป้าหมายชีวิตและการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีจำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยทั้งภายนอกและภายในร่างกายมีความวิตกกังวล รู้สึกตนเองสูญเสียความสำคัญ รู้สึกเปล่าเปลี่ยวกลัวถูกทอดทิ้ง ปัญหาการปรับตัว พบว่ามีปัญหาไม่เข้าใจกับลูกหลาน กลัวความแก่ชรา ขาดการดูแลเอาใจใส่ ส่วนใหญ่มีบ้านที่อยู่อาศัยของตนเอง แต่บางส่วนรายงานว่า ที่อยู่อาศัยคับแคบ ผู้สูงอายุเกือบร้อยละ 50 มีเงินออม ในขณะที่ประมาณ 1 ใน 6 มีหนี้สิน และ 1 ใน 5 รายได้ไม่เพียงพอ ขาดเงินใช้จ่ายในสิ่งของที่จำเป็น

ความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการทำงานมีรายได้ของตนเอง ต้องการมีเงินเดือนไว้ใช้จ่ายจำเป็น ต้องการการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก แต่ไม่ค่อยหาความรู้เพิ่มเติม ต้องการความรักจากบุตรหลาน ต้องการให้ชุมชนเห็นคุณค่า

ด้านเป้าหมายชีวิต พบว่า ที่สำคัญมากที่สุด คือ การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์รองลงมา คือ การมีอายุยืนยาว การมีทรัพย์สินมาก การเห็นลูกหลานเจริญรุ่งเรือง มีคนนับหน้าถือตา

ด้านการวางแผนชีวิตและการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นว่าการวางแผนชีวิต และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหาร การสะสมทรัพย์สินไว้ในยามชรา การทำงานหนักเพื่ออนาคต การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยและการวางแผนว่าจะอยู่กับใคร การเตรียมตัวด้านงานอดิเรกและจิตใจ พบว่า ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรที่จะเตรียมหางานอดิเรก การทำงานเพื่อสังคม การเข้าวัดฟังธรรมะ การทำใจยอมรับความแก่ ไม่กลัวความตาย เปิดใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของบุตรหลาน

ช่อทิพย์ บุญยำนันท์ (2534) ได้ทำการ “ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ” กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 319 ราย พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่สุขภาพไม่ดี

เบญจมา เลาหพูนรังษี (2534) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา” ผลการศึกษาพบว่า ผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอยู่ในระดับต่ำ การปรับตัวภายหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลางและพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุ โดยที่การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณมากที่สุด รองลงมาคือการเตรียมตัวด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่า สถานภาพสมรสและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณ โดยผู้ที่มีสถานภาพสมรสสูงจะมีการปรับตัวดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรส โสด หย่า หม้าย แยก

สุมน มาคะพูน (2534) ศึกษาเกี่ยวกับ “ประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการอบรมกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการอบรม มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ ความพึงพอใจในชีวิตทั่วไปและความรู้สึกต่อการเกษียณอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535) ได้ทำการวิจัย “สำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุ” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ ที่มีอายุ 55-60 ปี จำนวน 100 ราย ผลการวิจัยพบว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลาง โดยเพศชาย จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านเศรษฐกิจและสังคม แตกต่างจากเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสสูงและโสดมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณไม่แตกต่างกัน

มาลี ไหญ่สูงเนิน (2535) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการกลุ่มอายุต่ำกว่า 28 ปี และกลุ่มอายุ 28-38 ปี มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรก และด้านที่อยู่อาศัย สำหรับด้านการมีส่วนร่วมในสังคมนั้นมีความต้องการปานกลาง ส่วนข้าราชการกลุ่มอายุ 39-49 ปี และกลุ่มอายุ 50-60 ปี นั้น มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากทุกด้าน เนื้อหากิจกรรมที่ข้าราชการต้องการมากที่สุดได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการเงินสิ่งที่ข้าราชการอยากได้ คือ การจัดตั้งกองทุน

เพื่อช่วยเหลือผู้เกษียณอายุ และจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า หน่วยงานไม่เคยจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

จิตติมา พรหมทอง (2535) ทำการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ราชการของครู ประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณ ในจังหวัดที่มีฐานะเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด กลุ่มตัวอย่าง 107 คน ผลการวิจัย พบว่า การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณไม่ขึ้นอยู่กับจังหวัดที่มีฐานะเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด ในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจพบว่า ข้าราชการครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณเกือบทั้งหมดจะขอรับเงินบำนาญ โดยให้เหตุผลเรื่องความมั่นคงในชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ เพราะเมื่อมีอายุมากขึ้นโอกาสในการทำงานน้อยลง การประกันสังคมที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะประกันความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุได้ ส่วนรายได้จากแหล่งอื่น ๆ พบว่า ครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณส่วนใหญ่ไม่มีรายได้พิเศษ และมักจะได้รับความเดือดร้อนจากสถานะเศรษฐกิจ คือ รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากขาดการเตรียมอาชีพสำรองไว้ทำเมื่อเกษียณ อันเป็นผลมาจากการขาดเงินและไม่มีความรู้เรื่องอาชีพ ในส่วนที่เกี่ยวกับรายจ่าย ในการประมาณรายจ่ายภายหลังการเกษียณอายุราชการนั้นส่วนใหญ่ครูทั้งสองกลุ่มได้มีการประมาณรายจ่ายไว้แล้ว คือ กลุ่มครูที่อยู่ในจังหวัดที่มีเศรษฐกิจสูงศุนั้นมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย และกลุ่มครูที่อยู่ในจังหวัดที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำสุดส่วนมากจะมีรายได้ไม่พอกับรายจ่ายหลังเกษียณ เนื่องจากกลุ่มครูที่อยู่ในจังหวัดที่มีเศรษฐกิจต่ำสุดได้รับเงินเดือนน้อยกว่า ถ้าคำนวณเป็นเงินบำนาญที่ได้รับจะลดลงต่ำกว่าเงินเดือนประจำที่ได้รับอีกระดับหนึ่ง รายได้ของครูที่อยู่ในจังหวัดที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำจึงไม่เพียงพอกับรายจ่ายที่จะเกิดขึ้นภายหลังเกษียณ

พิชญกรณ์ มูลศิลป์ และคนอื่นๆ (2536) ได้ศึกษา "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ" พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง การปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่และการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ช่วงการดำรงชีวิตหลังเกษียณ ความพึงพอใจในตนเอง สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านอาชีพและการดำรงตำแหน่งหน้าที่การงานที่ต่างกันมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ตลอดจนภาวะสุขภาพขึ้นอยู่กับพื้นฐานด้านบุคลิกภาพ ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ และลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัวอันเป็นปัจจัยสำคัญต่อผู้สูงอายุ

ยุวดี ดวงจินดา (2536) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการพัฒนาการด้านสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 7 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็น

กลุ่มและผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ประพิศ จันทร์พุกษา (2536) ได้ทำการศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพฯ” จำนวน 205 ราย พบว่า การมีส่วนร่วมในสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงและมีส่วนร่วมในสังคมนมาก

กรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของบุคลากรในสถานอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่” โดยกลุ่มประชากรศึกษามีอายุระหว่าง 55-60 ปี จำนวน 164 ราย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในด้านงานอดิเรกมากที่สุด รองลงมา คือการเตรียมตัวก่อนสิ้นชีวิต การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยและการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน ตามลำดับ

ฉัตรตรีธา นาคเกษม (2538) ได้ศึกษา “ความคิดเห็นของข้าราชการก่อนเกษียณตำแหน่งงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการส่วนกลางเกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับข้าราชการผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเกษียณอายุ” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 55-59 ปี จำนวน 128 ราย พบว่าส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าควรจัดการให้ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ สำหรับข้าราชการก่อนเกษียณอายุให้มากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่เตรียมตัวจะเกษียณอายุ และควรเป็นข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อาทิ หลักโภชนาการ การรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย เป็นต้น

พวงผกา ชื่นแสงเนตร (2538) ได้ทำการศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่พัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี” จำนวน 374 ราย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ การศึกษา รายได้ ความพอเพียงของรายได้ ภาวะสุขภาพ สัมพันธภาพในครอบครัว และพฤติกรรมการดูแลตนเอง

รัชณี ฝนทองมงคล (2538) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ” โดยศึกษา จากข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 61-66 ปี จำนวน 279 ราย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเคยได้รับความรู้มาก่อนเกษียณอายุและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณในด้านงานอดิเรก ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านรายได้และที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63.4) นอกจากนี้ยังพบว่า มีทัศนคติต่อชีวิตภายหลังเกษียณอายุเป็นไปในทางบวก ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ส่วนปัญหาที่สำคัญคือปัญหาด้านสุขภาพ (ร้อยละ 70)

มาลัย ชูดวง (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบสำหรับข้าราชการก่อนเกษียณอายุ สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ" กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ.2536-2538 จำนวน 108 ราย ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมการศึกษานอกระบบ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและจิตใจมากที่สุด รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมในสังคม โดยต้องการให้หน่วยงานจัดกิจกรรมก่อนเกษียณ 1 ปี

ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ" โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 50-60 ปี จำนวน 97 ราย ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการมีการเตรียมการเกษียณอายุในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ คือ ความสัมพันธ์กับครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ คือ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทางสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

รัชณี เต็มอุดม (2539) ได้ศึกษา "ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างข้าราชการบำนาญในจังหวัดนครพนม จำนวน 130 ราย ผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ

วินิจ เจนนพกาญจน์ (2540) ศึกษาการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงานของข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการวางแผนล่วงหน้า โดยร้อยละ 75.5 จะปลดเปลื้องหนี้สินได้ก่อนการเกษียณ ร้อยละ 83.6 มีการเตรียมสะสมเงินและทรัพย์สินกับธนาคารและซื้อบ้าน/ที่ดิน ร้อยละ 77.6 ฝึกทดลองใช้เงินในขอบเขตที่กำหนด โดยเพศหญิงมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนการเงินดีกว่าเพศชาย

ดวงจันทร์ รอดบุญชู (2540) ศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างเตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือ ด้านที่พักอาศัยและด้านร่างกาย ส่วนด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง และด้านการใช้เวลาน้อยที่สุด ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุมากที่สุดคือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการเกษียณ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัว และการสนับสนุนจากหน่วยงาน

2.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคเฟอร์สัน (McPherson. 1979 : 254 อ้างใน สุมน มากะพุด. 2534 : 40) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตก่อนเกษียณและการวางแผนก่อนเกษียณอายุ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณกับระดับการวางแผนสำหรับเกษียณและการตัดสินใจเกษียณ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 55-64 ปี ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะอาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณและการตัดสินใจเกษียณ ซึ่งส่งผลต่อการวางแผนก่อนเกษียณด้วย

แอชลีย์ (Atchley. 1980 อ้างใน คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539 : 48) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปรับตัวต่อการเกษียณอายุได้ภายใน 6 เดือน” และพบว่า ผู้หญิงมีปัญหาต่อการปรับตัวต่อการออกจากงานมากกว่าชาย ซึ่งการปรับตัวได้เร็วขึ้นจะขึ้นกับรายได้ที่เพียงพอ และการมีงานกึ่งฝีมือทำ

บูทเนอร์ (Beutner. 1980 อ้างใน ดวงสมร เหววีวัฒน์ 2542 : 40) ได้ศึกษาเรื่อง “ความแตกต่างด้านทัศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุระหว่างข้าราชการชายและหญิงของมหาวิทยาลัย” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-70 ปี จำนวน 5,280 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิงมีระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพิ่มขึ้นตามระดับอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเพศหญิงจะมีการเตรียมตัวและมีความสนใจในการรับข่าวสารเกี่ยวกับการวางแผนก่อนเกษียณมากกว่าเพศชาย

กริฟฟิธ (Griffith. 1983 อ้างใน ดวงจันทร์ รอดบุญชู 2540 : 66) ได้ศึกษา “โปรแกรมการวางแผนก่อนการเกษียณอายุของครูโรงเรียนประถมศึกษาในรัฐเท็กซัส” จำนวน 118 โรงเรียน พบว่า ร้อยละ 10 มีโปรแกรมการให้ความช่วยเหลือครูในการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ซึ่งโปรแกรมนี้อาจจะเป็นแบบพบปะเพื่อให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับรายได้ การจัดระบบค่าใช้จ่าย และกฎหมายที่ควรรู้โดยจัดให้กับครูภายใน 1 ปี ก่อนถึงวันเกษียณอายุ ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าโปรแกรมนี้อาจมีประโยชน์เป็นอย่างมากในด้านกฎหมาย การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การปรับตัวเกี่ยวกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและการหางานอื่นทำ เป็นต้น

โฮวาร์ด (Howard. 1986 : 1405 อ้างใน ดวงสมร เหววีวัฒน์ 2542 : 38) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการอบรมให้ความรู้ในการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ” ในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมจะมีการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมและมีการวางแผนในการดำรงชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และในกลุ่มที่มีรายได้ค่อนข้างน้อยจะมีความพอใจในสภาพเศรษฐกิจของตนมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมในสภาวะเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน

แรนคอลล (Randall, 1986 อ้างใน สุมล มาคะพุด 2534 : 37) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "ประสิทธิผลของ โปรแกรมการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เกษียณอายุ" โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนงานที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี เป็นการศึกษาแบบ Experimental Design ผลพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรม มีความรู้และการวางแผนในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม

มาเจอรี เอช แคนเตอร์ (Majorie H. Cantor, 1986 อ้างใน สุมล มาคะพุด 2534 : 42) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูงอายुरับความช่วยเหลือทางสังคมที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นองค์กรที่ไม่เป็นทางการ ต่อเมื่อไม่อาจขอความช่วยเหลือจากองค์กรที่เป็นทางการ ได้รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพใหม่กับบุคคลอื่นเพื่อลดความวิตกกังวล ต้องการการยอมรับจากบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นเช่นกัน

ดัทเชอร์ (Dutcher, 1989 อ้างใน ดวงจันทร์ รอดบุญชู 2540 : 67) ได้ศึกษา "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ" โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากลูกจ้างที่เกษียณแล้วจำนวน 104 ราย เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของเพศชายและเพศหญิง ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณมากกว่าเพศหญิงและผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ และ โสดจะมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสหม้ายหรือหย่า นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับของการเข้าร่วมกิจกรรม (Activities) และภาวะสุขภาพ (Health) มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณด้วย

คริปส์ (Cripps, 1992 อ้างใน ดวงสมร เหววีพัฒน์ 2542 : 41) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "ผลของการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีต่อทัศนคติต่อการเกษียณ ความพึงพอใจในงานอดิเรกและการเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก" พบว่าโปรแกรมดังกล่าวได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมในโครงการสามารถวางแผนก่อนเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผลการศึกษาดังกล่าวยังพบว่า โปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณนี้มีอิทธิพลต่อทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้วย

คิม (Kim, 1992 อ้างใน ดวงสมร เหววีพัฒน์ 2542 : 42) ได้ศึกษา "ทัศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวเกษียณอายุของชาวอเมริกัน ที่อยู่ในวัยกลางคน" กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 329 ราย ซึ่งส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างสูง มีการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณ และตัวแปรที่สามารถทำนายทัศนคติต่อการเกษียณ คือ ทัศนคติต่อผู้สูงอายุ ส่วนภาวะสุขภาพ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง และความตระหนักในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณสามารถทำนายการวางแผน

แผนเตรียมตัวเกษียณอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่าทัศนคติต่อการเกษียณนั้นส่งผลต่อพฤติกรรมการเตรียมตัวเกษียณอายุและสามารถทำนายการวางแผนเตรียมตัวเกษียณอายุได้อีกด้วย

คอนแรด (Conrad, 1993 อ้างใน ดวงจันทร์ รอดบุญชู 2540 : 68) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การเตรียมตัวและการตัดสินใจเกษียณของครูประจำโรงเรียน” พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการวางแผนเตรียมตัวเพื่อเกษียณของครูประจำโรงเรียนนั้น ขึ้นกับระดับการศึกษา และเพศชายจะเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวมากกว่าหญิง ซึ่งส่งผลทำให้มีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติต่อการเกษียณและความพร้อมในการเกษียณและพบว่าผู้ที่แต่งงานแล้วและโสดจะมีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดในการตัดสินใจเกษียณคือ ทัศนคติต่อการเกษียณ และจำนวนปีของการทำงาน

กุมลาชูว์ (Kumelachew, 1996 อ้างใน ดวงจันทร์ รอดบุญชู 2540 : 68) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมในการเกษียณของบุคลากรในมหาวิทยาลัย” กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยอเมริกันจำนวน 1,039 ราย มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ถึงทัศนคติต่อการเกษียณ ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณ โดยในเพศหญิงมีความแตกต่างกันในด้านสถานภาพทางตำแหน่ง และระยะเวลาใกล้เกษียณ สำหรับเพศชายนั้นมีความแตกต่างกันในด้านสถานภาพทางตำแหน่ง ถึงแม้ว่าจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณแต่การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณและการจัดกิจกรรมสำหรับการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณก็ยังค่อนข้างน้อย ซึ่งส่วนใหญ่นั้นมีความต้องการให้หน่วยงานจัดกิจกรรมช่วยเหลือในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยผู้ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารมากกว่าจะสามารถเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ดีกว่า

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมด พบว่า ในการศึกษาความพึงพอใจหรือการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณ หรือการเตรียมตัวก่อนการเกษียณก็ตาม มีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์หรือความเกี่ยวข้องหลายด้าน เช่น กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ก่อนการเกษียณ รายได้ ความพอเพียงของรายได้ กลุ่มปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับลูกหลาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน การเป็นสมาชิกในองค์กรหรือกลุ่มสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม และกลุ่มปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การมีปัญหสุขภาพ การมีสุขภาพดี การมีโรคประจำตัว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวผู้วิจัยได้คัดเลือกที่จะนำไปใช้เป็นตัวแปรต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้

2.7 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิด โดยนำตัวแปรต่าง ๆ มาใช้ในการวิจัย โดยแยกเป็น 2 กรอบแนวคิด คือ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้ที่อายุ 50 – 60 ปี และกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เกษียณอายุแล้ว

(1) กรอบแนวคิดที่ 1

ตัวแปรปัญหา (Problematic Variable) คือ การเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ ปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - เพศ
 - ระดับการศึกษา
 - สถานภาพสมรส
 - ความเพียงพอทางการเงิน
 - ลักษณะครอบครัว
 - การเป็นสมาชิกทางสังคม
2. ปัจจัยสนับสนุนจากสังคม ได้แก่
 - การสนับสนุนจากครอบครัว
 - การสนับสนุนจากเพื่อน
 - การสนับสนุนจากหน่วยงาน

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ การเตรียมตัวเกษียณอายุของผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่

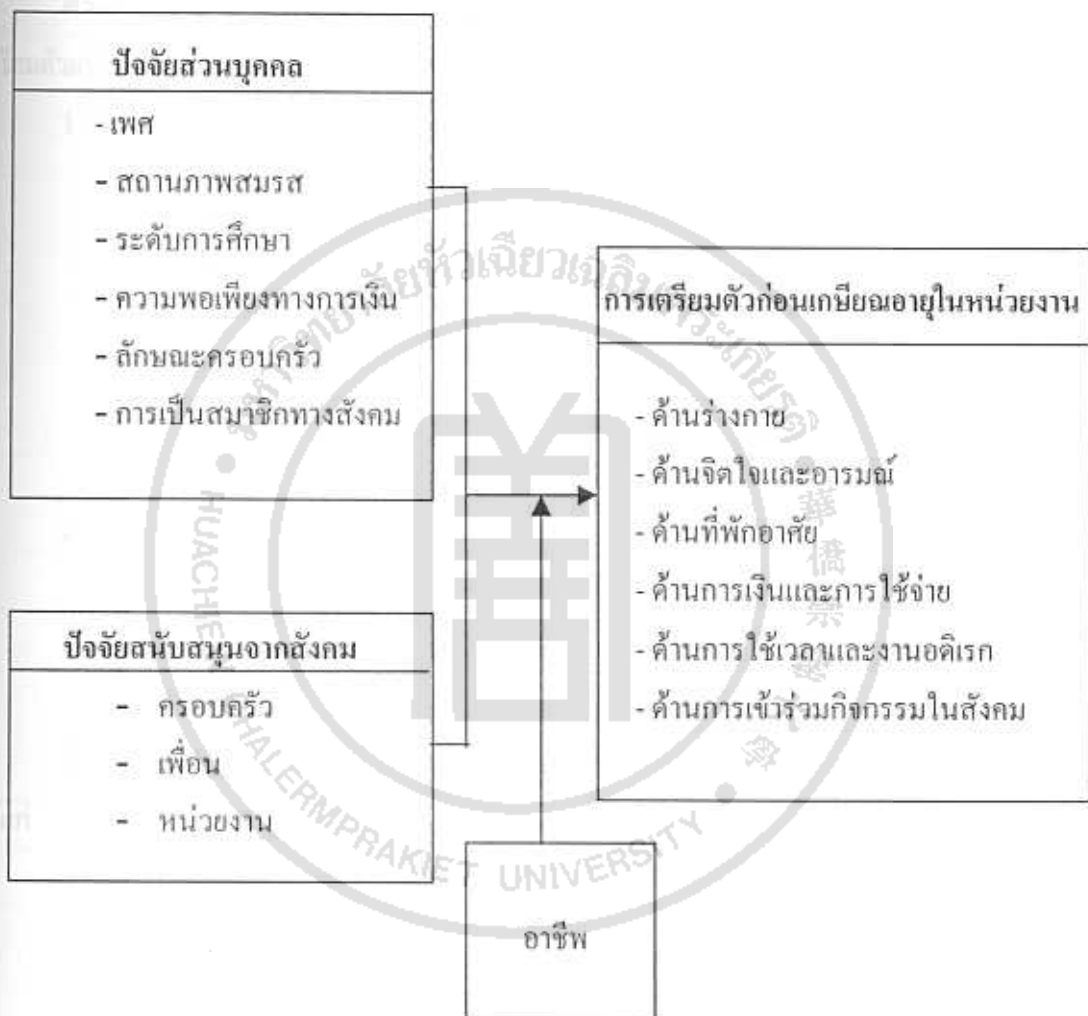
1. ด้านร่างกาย
2. ด้านอารมณ์ และจิตใจ
3. ด้านที่พักอาศัย
4. ด้านการเงินและการใช้จ่าย
5. ด้านการใช้เวลา และงานอดิเรก

แผนภูมิที่ 2.1

กรอบแนวคิดของผู้สูงอายุก่อนเกษียณที่มีอายุ 50 – 60 ปี

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)



(2) กรอบแนวคิดที่ 2

ตัวแปรปัญหา (Problematic Variable) คือ การเตรียมตัวเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ ปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - เพศ
 - ระดับการศึกษา
 - สถานภาพสมรส
 - ความเพียงพอทางการเงิน
 - ลักษณะครอบครัว
 - การเป็นสมาชิกทางสังคม
2. ปัจจัยสนับสนุนจากสังคม ได้แก่
 - การสนับสนุนจากครอบครัว
 - การสนับสนุนจากเพื่อน
 - การสนับสนุนจากหน่วยงาน

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ การเตรียมตัวเกษียณอายุของผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย และสุขภาพ
2. ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ด้านที่พักอาศัย
4. ด้านการเงินและการใช้จ่าย
5. ด้านการใช้เวลา และงานอดิเรก
6. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม

แผนภูมิที่ 2.2

กรอบแนวคิดของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

