



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันวิวัฒนาการทางการแพทย์ได้เจริญขึ้นมาก ประกอบกับการวางแผนครอบครัวได้ผล ทำให้อัตราการเกิดและอัตราการตายลดลง อายุขัยของประชากรสูงขึ้น นั้นแสดงว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นด้วย ดังแสดงในตารางที่ 1 (The World Aging Situation : Strategies and Policies, 1985 : 144-147)

ตารางที่ 1 ตารางแสดงการคาดหมายจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย

พ.ศ.	จำนวน คนชราทั้งหมด	คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ ที่เพิ่มขึ้นต่อ ประชากรทั้งหมด	อายุ 60-69 ปี	อายุ 70 ปี ขึ้นไป
2523	2,330,000	4.95	1,478,000	852,000
2543	4,496,000	6.55	2,772,000	1,724,000
2568	12,179,000	13.51	7,515,000	4,664,000

จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นนี้ ชำราชการที่เกษียณอายุเป็นกลุ่มที่ น่าสนใจศึกษา ซึ่งแม้จะมองโดยรวม ๆ แล้ว ชำราชการที่เกษียณอายุจะไม่ใช่ ปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในฐานะของสังคมเกษตรกรรม แต่ถ้าพิจารณาถึงสภาพ ที่แท้จริงระหว่างสภาวะของชำราชการเกษียณอายุกับผู้สูงอายุอื่น ๆ อาทิเช่น เกษตรกร ผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว จะพบว่าอายุเป็นดัวลดบทบาทของชำราชการ เกษียณอายุในทันทีทันใดเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ซึ่งเป็นการถูกลดบทบาทที่เคยได้ ปฏิบัติงานวันละไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง (เชมิกา ยามะรัต, 2527)

เนื่องจากช่วงก่อนเกษียณอายุเป็นช่วงที่บุคคลส่วนใหญ่ จะมีความเจริญ ถึงขีดสูงสุดในทุกด้าน แต่เมื่อถึงช่วงเกษียณอายุ บุคคลจะมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ไปมาก กล่าวคือบุคคลจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมี นับตั้งแต่การสูญเสียบทบาท ทางการงาน การสูญเสียอำนาจ การมีรายได้ลดลง การมีสถานะทางสังคมตกต่ำ การรู้สึกว้าตนเองไร้ประโยชน์ต่อสังคมไปจนถึงการมีเวลาว่างมากเกินไป ความ รู้สึกดังกล่าวจะมีมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวและการปรับตัวของแต่ละ บุคคล (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2530)

การเตรียมตัวเป็นผู้ที่มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตวัยสูงอายุ นั้น ต้องเตรียมมาตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่ งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่าบุคคลที่ดำเนินชีวิตในวัย สูงอายุอย่างมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตนั้น เป็นผู้ที่ได้เตรียมตัวมาตั้งแต่ใน วัยผู้ใหญ่ (Skinner, 1983, Newman, 1980, Erikson, 1978 ปราบกฏ ในพรรัตนพิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530)

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน เป็นเป้า หมายสำคัญประการหนึ่งของการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะความพึงพอใจในชีวิต นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญในความเป็นอยู่ของมนุษย์ และเป็นการสะท้อนให้เห็นถึง คุณภาพชีวิต (เชมิกา ยามะรัต, 2527) หลังจากที่มีการคิดค้นดัชนีชี้วัดความ พึงพอใจในชีวิต (Neugarten et.al, 1961) ซึ่งสร้างความเข้าใจในเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น และเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อมามาก การ

ศึกษาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิตนี้ ในเชิงสังคมวิทยาได้นำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโครงสร้างของสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ในต่างประเทศได้นำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปช่วยแก้ปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น ในอเมริกาศึกษาหาความสัมพันธ์ของความพึงพอใจในชีวิตกับอายุ สุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม สถานภาพทางการสมรส สถานภาพทางการงาน และขนาดของชุมชน (Edwards and Klemack, 1973)

การศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล เป็นการศึกษาที่บ่งชี้ถึงความสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี การปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวัยชราหรือวัยปลดเกษียณเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวสำหรับวัยสูงอายุแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ภายนอก (Outer) และภายใน (Inner) การปรับตัวภายนอกคือ ส่วนที่ผู้อื่นสามารถมองเห็นได้ ได้แก่ ความสามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การปรับตัวภายในคือ ส่วนที่ผู้สูงอายุรู้สึกเอง ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจ เป็นสุขสงบสบาย มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งตามปกติแล้วการปรับตัวแบบภายนอกเป็นสิ่งที่กระทำได้ง่ายกว่าแบบภายใน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530)

การศึกษาของ Glenn & Willma Coates (1981) เรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่าสามารถทำนายถึงความพึงพอใจในการเกษียณอายุได้ นอกจากนี้ การวิจัยของ Brooks & James Dawson (1981) ในการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของลักษณะการทำงานและความพึงพอใจในชีวิตต่อพฤติกรรมการวางแผนก่อนการเกษียณอายุ พบว่าผู้ที่มีประวัติการทำงานอย่างยืดหยุ่น และเป็นระเบียบจะมีการวางแผนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีประวัติการทำงานอย่างไม่ยืดหยุ่นและไม่เป็นระเบียบ นอกจากนี้ ยังพบสิ่งที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ บุคคลที่เตรียมตัวหรือวางแผนก่อนการเกษียณอายุ จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นทั้งก่อนการเกษียณอายุและหลังการเกษียณอายุ

การศึกษาถึงเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่อความพึงพอใจใน

ชีวิตนี้ ยังไม่มีผู้ใดศึกษามาก่อนในประเทศไทย ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องนี้ เพราะ การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สูญเสียสถานภาพทางสังคม ทำให้โอกาสในการติดต่อกับสังคม และการได้รับการยกย่องจากสังคมเดิมลดลง (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527) นอกจากนี้ การเกษียณอายุยังเป็นรอย เชื่อมต่อในการผ่านจากตำแหน่งสังคมหนึ่งไปสู่อีกอันหนึ่ง นับเป็นเหตุการณ์ทาง สังคมที่มีได้มีการกำหนดความหมายและบทบาททางสังคมของผู้เกษียณอายุไว้อย่าง แน่หนอนและชัดเจน เป็นเหตุให้ผู้เกษียณอายุเกิดความสับสนหงงและต้องการการ ปรับตัวอย่างมาก (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2530)

นอกจากนี้ อิทธิพลทางวัฒนธรรมที่เห็นคุณค่าของงานว่า การทำงานทำให้เราเป็นประโยชน์ต่อสังคม ทำให้หลายคนพิจารณาถึงแง่ลบของการเกษียณอายุ มากเกินไป โดยมีความรู้สึกว่าจะไม่ได้ทำงานหลังการเกษียณอายุแล้ว ตัวเองก็ จะเป็นผู้ไร้ประโยชน์ต่อสังคม ทำให้มองว่าการเกษียณจากงานเป็นวิกฤตการณ์ ร้ายแรงต่อชีวิต บุคคลที่เกษียณอายุราชการในระยะแรก อาจเกิดความรู้สึกเศร้า ซึม รู้สึกไร้ค่าไร้ความหมาย ในสังคมปัจจุบันที่มีผู้มีอำนาจเป็นศูนย์กลางของความ สนใจ เมื่อสูญเสียอำนาจไปพร้อมกับการเกษียณอายุราชการอาจทำให้ยอมรับการ เปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ยาก แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจรับการเปลี่ยนแปลงนี้มาก่อนแล้ว เราก็จะสามารถรับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530)

การมีทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจต่อการเกษียณอายุ นั้น เป็นผลมาจาก การวางแผนหรือการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งมีบุคคลน้อยมากที่ได้เตรียมตัว หรือวางแผนชีวิตสำหรับการเกษียณอายุที่จะมาถึง (Atchley, 1988)

การวางแผนหรือการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสำคัญพอ ๆ กับ การวางแผนในการประกอบอาชีพ หรือการวางแผนในการแต่งงาน การเกษียณ อายุจะเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจสำหรับคนที่เต็มใจที่จะเกษียณ และมีการเตรียมตัวก่อน การเกษียณ (McCone11, 1983) บุคคลที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณไว้เป็นอย่างดี



ดีแล้ว จะมองการเกษียณอายุว่าเป็นเพียง "ระบบตึกจาก" เท่านั้น เป็นการถอนตัวออกจากงานหนึ่งเพื่อไปทำอีกงานหนึ่ง คือ เป็นเพียงการถอนตัวเองออกจากอาชีพนั้น ๆ เท่านั้น ไม่ได้ถอนตัวเองออกจากกิจกรรมอื่น ๆ แต่อย่างใด หากได้มีการเตรียมตัววางแผนล่วงหน้าไว้ก่อนแล้ว ภายหลังเกษียณอายุไม่จำเป็นต้องเป็นวัยแห่งการสิ้นสุดของการเดินทางเสมอไป สามารถจะเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นของการเดินทางบนถนนอีกสายหนึ่งและอาจจะเป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตเลยก็ได้

การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่อความพึงพอใจในชีวิต เป็นประโยชน์ในด้านวิชาการทั้งทางด้านทฤษฎีและการวิจัย ช่วยให้บุคคลได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนการเกษียณอายุ เพื่อที่จะได้ปรับตัวเตรียมใจเข้าสู่ชีวิตวัยชราและใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี นั่นคือมีความพึงพอใจในชีวิตนั่นเอง รวมทั้งอาจเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ในการตระหนักถึงความสำคัญ ในการจัดโปรแกรมการวางแผนการเกษียณอายุ (Pre-Retirement Planning Program) เพื่อเตรียมตัวรับการเกษียณอายุให้แก่บุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณอายุ เพื่อช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุได้มีความรู้เกี่ยวกับสภาวะต่าง ๆ ที่บุคคลจะต้องเผชิญเสียแต่เนิ่น ๆ จะได้ไม่ประสบปัญหาในการปรับตัวอย่างกะทันหัน นอกจากนี้จะช่วยให้มีการปรับตัวที่ดีแล้ว การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ยังทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุในช่วงที่ยังทำงานอยู่อีกด้วย (Atchley, 1988)

### แนวเหตุผล ทฤษฎีสำคัญ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ทฤษฎีพัฒนาการในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่

#### ทฤษฎีของรีเกิล (Riegel's Dialectical Analysis of Development)

ในขณะที่ทฤษฎีอื่นทบทวนถึงพัฒนาการของบุคคลเป็นขั้นของพัฒนาการ และศึกษาถึงระยะที่เกี่ยวกับความสมดุลและคงที่ แต่รีเกิลได้ศึกษาถึงพัฒนาการ

ของการเปลี่ยนแปลงโดยศึกษาวิเคราะห์ถึงระยะที่ไม่สมดุลและมีการเปลี่ยนแปลง โดยปฏิเสธการเสนอถึงความสมดุลหรือความคงที่ ซึ่งพบได้บ่อยในการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการ รีเกลศึกษาถึงกิจกรรมและการเปลี่ยนแปลง โดยเห็นว่าขบวนการของพัฒนาการเป็นเสมือนการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และเห็นว่าบุคคลจะไม่มีบุคลิกภาพที่คงที่หรือสมดุลตลอดเวลา รีเกลได้แบ่งพัฒนาการออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านร่างกายภายใน
2. ด้านจิตใจของบุคคล
3. ด้านสังคมวัฒนธรรม
4. ด้านร่างกายภายนอก

โดยแต่ละด้านจะมีปฏิสัมพันธ์ที่กับด้านอื่น ๆ และกับส่วนอื่น ๆ ในด้านเดียวกัน ดังนั้น แต่ละด้านจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างปัญหา เพิ่มคำถามมากขึ้น หรือทำให้เกิดระยะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในช่วงชีวิต เพราะว่าพัฒนาการเกี่ยวข้องกับความก้าวหน้าตลอดเวลา แต่ละบุคคลจะดำเนินไปตามด้านต่าง ๆ 4 ด้าน เหมือนกันตลอดช่วงชีวิต ความสำคัญของการศึกษาในเชิงเหตุผลนี้คือ การศึกษาถึงการเกิดตรงกันของพัฒนาการทั้ง 4 ด้านนี้เมื่อบุคคลเติบโตขึ้น เช่น ความก้าวหน้าทางด้านร่างกายภายใน คือบุคคลเติบโตขึ้นก็จะออกจากบ้าน ทำงาน แต่งงาน และเป็นบิดามารดา เหตุการณ์นี้จะตรงกับพัฒนาการในด้านอื่น ๆ คือมีวุฒิภาวะที่พอเพียง มีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ มีจิตใจที่มั่นคงและมีเงื่อนไขทางสังคมที่เหมาะสม แต่การเกิดตรงกันของพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อาจจะไม่เกิดในทุกกรณีก็ได้ เช่น บุคคลอาจจะแต่งงานในขณะที่ยังไม่มีวุฒิภาวะที่เหมาะสม หรือมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมแล้วหาคู่ที่ถูกใจไม่ได้ เป็นต้น การที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงในมิติหนึ่ง อาจจะไม่ตรงกับ การเปลี่ยนแปลงในมิติอื่นเสมอไป ดังนั้น อาจจะมีระดับของความขัดแย้งในระหว่างมิติหรือด้านของพัฒนาการ ทำให้เกิดระยะของพัฒนาการในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต ซึ่งจะต้องพยายามจัดให้มี การตรงกันของพัฒนาการในด้านอื่น ๆ ใหม่นั้น ดังนั้น ระยะที่เป็นวิกฤตการณ์ของชีวิตก็จะผ่านไปด้วยดี และมิติหรือด้านของพัฒนาการก็จะถูกจัดสำหรับวิกฤตการณ์

อันใหม่ เมื่อด้านหรือมิติของพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งไม่ปฏิสัมพันธ์ หรือมีจุดมุ่งหมายตรงกันกับด้านอื่น ๆ

### ทฤษฎีช่วงชีวิตของบุเลอร์

(Buhler's Theory of the Course of Human Life)

บุเลอร์กับเพรนเคิลได้จำแนกข้อมูลเกี่ยวกับชีวประวัติของคน 400 คน ออกเป็น 3 ด้านคือ

- ด้านที่ 1 เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต
- ด้านที่ 2 เกี่ยวกับทัศนคติของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ
- ด้านที่ 3 เกี่ยวกับความสำเร็จและผลงานต่าง ๆ ในช่วงชีวิต

บุเลอร์ได้แบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น 5 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 15 ปี เป็นระยะก่อนที่จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายเป็นของตนเอง

ช่วงที่ 2 ตั้งแต่อายุ 15-25 ปี เป็นระยะที่มีการเตรียมและทำการทดลองกำหนดจุดมุ่งหมายด้วยตนเอง

ช่วงที่ 3 อายุ 25-45 ปี เป็นระยะที่มีการกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะและแน่นอนเป็นของตนเอง เป็นวัยที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ช่วงที่ 4 อายุ 45-65 ปี เป็นระยะที่มีการประเมิถึงผลของจุดหมายที่ได้รับ

ช่วงที่ 5 อายุ 65 ปี ขึ้นไป เป็นระยะที่เต็มไปด้วยผลสำเร็จหรือได้รับประสบการณ์ของความล้มเหลว อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายสั้น ๆ ที่วางไว้ มีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปเหมือนเดิม

### การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในแต่ละช่วงชีวิต

ชีวิตใน 3 ช่วงแรก เป็นการประกอบกิจกรรมที่เรียกว่า เป็น "การ

สร้างชีวิต" ส่วนชีวิตใน 2 ช่วงสุดท้าย เป็นช่วงที่ลดจำนวนกิจกรรมต่าง ๆ และมีประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น ความเสื่อมทางกำลังหรือทางเศรษฐกิจ และการสูญเสียต่าง ๆ เป็นเหตุให้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคล ในช่วงที่ 4 อายุ 45-65 ปี เป็นระยะที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีความเสื่อมทางด้านร่างกายชัดเจนขึ้น การดำรงชีวิตจะถูกจำกัดให้แคบเข้า งานด้านสร้างสรรค์จะถึงจุดสูงสุดในด้านสังคมทั่ว ๆ ไป จะเป็นไปได้ในรูปของการบริการสังคม ในช่วงที่ 5 และระยะสุดท้ายอายุ 65 ปี ขึ้นไป ความเสื่อมถอยทางด้านสรีระจะปรากฏให้เห็นชัดเจน ขอบข่ายทางด้านสังคมจะลดลง แต่จะไปปรากฏในด้านงานอดิเรกมากขึ้น งานสังคมที่เหลืออยู่ก็มักจะอยู่ในรูปของความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ความผูกพันทางสังคมเริ่มลดลง เริ่มคิดถึงอนาคตคือความตาย และคิดถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมา

บุเลอร์ เน้นถึงขอบข่ายของจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้สำหรับชีวิตของบุคคล ลำดับการพัฒนาการได้สะท้อนถึงความแตกต่างในจุดมุ่งหมายของแต่ละบุคคล ที่ระยะต่างกันของช่วงชีวิต

บุเลอร์ได้ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตคน ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนทางพฤติกรรมของการพัฒนาชีวิตกับสภาพทางด้านร่างกาย บุเลอร์เห็นว่าพฤติกรรมอื่นเนื่องมาจากความต้องการทางด้านร่างกายและวัตถุ จะมีความสำคัญน้อยกว่าการกระทำที่ถูกกำหนดโดยหน้าที่ อุดมการณ์ และหน้าที่ทางสังคม โดยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 45 ปี จะเห็นว่าความต้องการของร่างกายจะลดความสำคัญลงเรื่อย ๆ ส่วนการกระทำที่ถูกกำหนดโดยอุดมการณ์ของตน หรือหน้าที่ทางสังคมมีบทบาทมากขึ้น

### ทฤษฎีของจุง (Jung's Concept of the Stages of Life)

ทฤษฎีของจุงเกี่ยวกับลำดับขั้นของชีวิต มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์การรักษาคณป่วยทางจิตในคลินิกของตน จุงสนใจในชีวิตวัยผู้ใหญ่เพราะเห็นว่า

ปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองมากที่สุด จุงไม่สนใจชีวิตในวัยเด็กเพราะ เขาเห็นว่าชีวิตของเด็กไม่มีปัญหา เด็กจะมีปัญหาเพราะผู้ใหญ่มองเห็นปัญหาต่างหาก จุงเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หรือทุกชีวิตจะมีหรือพบกับลักษณะ 2 อย่าง ซึ่งตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ เช่น ความดี-ความเลว ความถูก-ความผิด ความสุข-ความทุกข์ ซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะพยายามแสวงหาจุดสมดุลระหว่างแรงผลักดันทั้ง 2 ทิศทางนี้ เพื่อตนจะได้ไม่มีความขัดแย้งขึ้นในใจ กระบวนการที่บุคคลพยายามค้นหาจุดสมดุลนี้ ทำให้คนได้พบกับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเรียกว่า Self Actualization เช่นเดียวกับที่มาสโลว์ใช้ แต่ละคนจะมีวิธีการของตนเองโดยเฉพาะที่จะแสวงหาความสมดุลระหว่างแรงผลักดันทั้ง 2 ฝ่ายที่ตรงกันข้าม เขาจะสร้างวิธีของตนเอง หรือบุคลิกภาพของตนเองเพื่อให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ มีความสุขสงบอย่างมั่นคงโดยปกติบุคคลจะบรรลุถึงจุดแห่งความสงบ มั่นคงแน่นอนในระยะหลังของชีวิต หลังจากผ่านพ้นวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมาแล้ว

ตามทฤษฎีของจุง วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะยังไม่รู้จักตนเองดี แต่การจะตัดสินสภาวะการรู้จักตนเองโดยกำหนดตามอายุนั้น เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน อาจแตกต่างกันตามวัฒนธรรม จุงเห็นว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนควรจะต้องจุดหมายในชีวิตของตนให้เหมาะสมกับช่วงวัยอายุของตน ควรทำให้สงบยอมรับกับความจริงในชีวิต กล้าเผชิญกับความแก่ ความตาย ไม่หลบหลีก และไม่ยึดจุดหมายปลายทางของชีวิตเหมือนเด็กหนุ่มสาว การทำให้สงบ พิจารณาอย่างถ่องแท้ให้เห็นถึงแก่นสารของชีวิต จะทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความจริง และยอมรับความตายได้อย่างสงบ

### ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Eight Ages of Life)

เช่นเดียวกับของจุง ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ของอีริกสันมีพื้นฐานมาจากงานคลินิค โดยศึกษาจากผู้ที่มมีปัญหาทางการปรับตัว และการทบทวนทฤษฎีทางจิตวิทยา อีริกสันและจุงเห็นว่าแต่ละช่วงชีวิตมีความสำคัญ มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะ

สำคัญ ๆ ที่มีความหมายต่อชีวิตของบุคคล พัฒนาการของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกช่วงของชีวิต มิใช่สำคัญเฉพาะพฤติกรรมในช่วง 6 ปีแรกของชีวิตเท่านั้น และองค์ประกอบสำคัญที่มีส่วนในการพัฒนาบุคลิกภาพของคน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

อีริกสันได้แบ่งขั้นพัฒนาการออกเป็น 8 ขั้นด้วยกัน เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา พัฒนาการแต่ละขั้นติดต่อกันต่อเนื่องกันตลอดเวลา โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นตัวนำไปสู่พัฒนาการขั้นต่อ ๆ ไป แต่ละช่วงชีวิตบุคคลจะพบกับวิกฤตการณ์ทางอารมณ์และสังคมแต่ละชนิด ในการเผชิญกับวิกฤตการณ์แต่ละขั้นนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางบุคคล และทางสังคมของบุคคลผู้นั้นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของบุคคลนั้นให้เป็นไปในลักษณะใด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม หรือมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล เขาจะเจริญเติบโตต่อไปถึงวัยสูงชันอย่างไม่มีปัญหา มีความสุขในแต่ละวัยและผ่านไปถึงวัยสูงอายุ บุคคลผู้นั้นจะประสบความสุขในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีบุคลิกภาพที่ผสมผสานกลมกลืน ปราศจากความขัดแย้งภายใน

ในแต่ละขั้นพัฒนาการที่แบ่ง อีริกสันใช้คำเรียกชื่อว่า "Sense of" ก็เพราะเขาเชื่อว่าในแต่ละขั้นจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ ซึ่งถ้าแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีเหลือตกค้างอยู่ก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่พัฒนาการขั้นต่อไป แต่ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530)

พัฒนาการใน 5 ขั้นแรก จะคล้ายกับขั้นพัฒนาการของพรอยด์ ในที่นี้ศึกษาถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุซึ่งการเกษียณอายุในกรอบทฤษฎีของอีริกสันนั้น เป็นระยะคาบเกี่ยวระหว่างขั้นที่ 7 และขั้นที่ 8 คือระยะความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity VS. Stagnation) และระยะความรู้สึกมั่นคง หรือความรู้สึกท้อถอย (Ego Integrity VS. Despair)

## งานพัฒนาการของบุคคลในวัยกลางคน

### ความรู้สึกับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา

(Generativity VS. Stagnation)

Erikson มีความเชื่อว่า บุคคลในวัยกลางคนที่มีความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะไม่ว่าหญิงหรือชายมีความต้องการที่จะเป็นที่ต้องการ ความต้องการดังกล่าวจึงสะท้อนออกมา ในลักษณะของความอาทรอย่างลึกซึ้งต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ได้รับความสำเร็จในพัฒนาการขั้นต้น ๆ มาก่อน จะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้สึกรับผิดชอบและพอใจในฐานะและชีวิตของตน แต่ถ้าบุคคลใดไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้ขาดความไว้วางใจใคร รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีปมด้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองหรือสังคม ทำให้กลายเป็นคนเฉื่อยชาและขาดความกระตือรือร้นในการสร้างหลักฐานให้กับตนเองและครอบครัว (พรรณทิพย์ศิริวรรณบุศย์, 2530)

Havighurst (1975 อ้างใน ศิราจค์ ทับสายทอง, 2530) ได้กล่าวถึงงานพัฒนาการของบุคคลในวัยกลางคนไว้ดังนี้คือ ในช่วงวัยกลางคน การประสบความสำเร็จทางด้านความเป็นพลเมืองดี การมีความรับผิดชอบต่อสังคม การวางรากฐานและการรักษามาตรฐานการดำรงชีวิต นับเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคลเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ บุคคลในวัยกลางคนควรจะได้พัฒนากิจกรรมในยามว่างที่เหมาะสม รวมทั้งมีการเรียนรู้ การติดต่อสัมพันธ์กับคู่ชีวิตในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขมากขึ้น

Robert Peck (1968 อ้างใน ศิราจค์ ทับสายทอง, 2530) ได้กล่าวถึงงานพัฒนาการสำหรับบุคคลในวัยกลางคนไว้ดังนี้

1. บุคคลในวัยกลางคนควรให้คุณค่าต่อความฉลาดมากกว่าความแข็งแรง หรือความมีเสน่ห์ทางกายภาพ



2. บุคคลในวัยกลางคนควรจะเห็นความสัมพันธ์ทางสังคมว่าเป็นศูนย์กลางของความสัมพันธ์ของมนุษย์มากกว่าความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลในวัยหนุ่มสาว
3. บุคคลในวัยกลางคนควรจะมีการเรียนรู้บทบาทใหม่ เพชฌัญกับเหตุการณ์แปลกใหม่ รวมทั้งคบหาสมาคมกับบุคคลที่อยู่นอกกลุ่มของตน เพื่อป้องกันมิให้บุคคลต้องเผชิญกับความว้าเหว่เมื่อเพื่อนร่วมกลุ่มตายจากไป
4. บุคคลในวัยกลางคนควรจะมีความยืดหยุ่นทางสติปัญญาเป็นลักษณะประจำตัว

### งานพัฒนาการของบุคคลในวัยสูงอายุ

#### ความรู้สึกมั่นคงหรือความรู้สึกท้อถอย

(Ego Integrity VS. Despair)

ในวัยนี้ อีริคสันมุ่งเน้นที่พัฒนาการภายในของบุคคลแทนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม อีริคสันได้กล่าวถึงความหมายของความรู้สึกมั่นคงของบุคคลไว้ว่าเป็นความเฉลียวฉลาด การตัดสินใจอย่างมีวุฒิภาวะ ความสมบูรณ์แบบ ความตั้งใจ ความมีจุดมุ่งหมาย การรักความจริง ความสัตย์ซื่อ และความสงบในชีวิต ซึ่งจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยการทบทวนชีวิตในอดีต หากการทบทวนชีวิตในอดีตทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ก็จะมีผลให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในความสมบูรณ์แบบของการมีชีวิต สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร และความตายได้อย่างสงบ หากการวัดผลชีวิตของบุคคลเป็นไปในทางลบ เป็นเหตุให้บุคคลไม่สามารถจะยอมรับชะตากรรม ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร มีความเศร้าโศก คับข้องใจ หมดกำลังใจ มีความรู้สึกที่ชีวิตหมดความหมาย และท้อแท้สิ้นหวังท้อถอยในชีวิต

ทฤษฎีบุคลิกภาพของอีริคสัน แม้จะแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพซึ่งเจริญไปตามวัย แต่ไม่ได้หมายความว่าคนทุกคนจะบรรลุถึงวุฒิภาวะการเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม และขึ้นอยู่กับการแก้ปัญหา



วิกฤตการณ์ทางจิตใจแต่ละขั้นได้ ซึ่งถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ แม้จะถึงวัยสูงอายุแล้วก็ไม่สามารถมีความสุข หรือมีสุขภาพจิตดีได้ อาจจะกลายเป็นผู้สูงอายุที่มีความทุกข์ ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เมื่อปรับตัวได้สำเร็จทุกขั้น จะเห็นว่าขั้นสุดท้ายจะเป็นขั้นที่บุคคลมีความสุข เจริญเติบโตสูงสุดมีบุรณภาพของบุคลิกภาพ บุคคลในวัยสูงอายุชอบพิจารณาไตร่ตรองถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมาว่าตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดแค่ไหน เป็นการประเมินความสำเร็จผลของการปฏิบัติตนมาตลอดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ถ้าพอใจก็เกิดความภาคภูมิใจ ถ้ามีที่เสียดใจที่ไม่ดีต่อชีวิต ต่อการกระทำของตนก็จะเป็นคนไม่มีความสุข รู้สึกกระวนกระวาย รู้สึกว่าชีวิตนี้ตนยังไม่ได้ทำประโยชน์ ความรู้สึกของคนในวัยนี้ เป็นผลมาจากการปรับตัวในวัยต่าง ๆ ที่ผ่านมาทั้งสิ้น (สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526)

#### สรุป ทฤษฎีพัฒนาการในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่

รีเกล ได้แบ่งขั้นพัฒนาการออกเป็น 4 ด้านใหญ่ ศึกษาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและความไม่สมดุล รีเกลได้เห็นว่า มนุษย์ไม่ได้มีบุคลิกภาพที่สมดุลตลอดเวลา บุคคลจะพยายามปรับให้มีความตรงกันของพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยพัฒนาการในแต่ละด้านจะเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือมีความตรงกัน ถ้าการเปลี่ยนแปลงในด้านหนึ่งไม่ตรง หรือเกิดพร้อมกันกับการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ก็จะมี ความขัดแย้งเกิดขึ้นในระหว่างด้านของพัฒนาการ ซึ่งบุคคลจะพยายามสร้างให้มีความตรงกันของพัฒนาการในแต่ละด้านใหม่ ถ้าประสบความสำเร็จก็จะผ่านระยะ วิกฤตการณ์ไปได้

บุเลอร์ ได้แบ่งชีวิตมนุษย์ออกเป็น 5 ช่วง โดยเห็นถึงการดำเนินของ จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้สำหรับชีวิตของบุคคล ลำดับการพัฒนาการได้สะท้อนถึงความแตกต่างในจุดมุ่งหมายของแต่ละบุคคลที่ระยะแตกต่างกันของช่วงชีวิต

บุเลอร์ สรุปจากผลการวิจัยเกี่ยวกับผู้ใหญ่ว่ามีสิ่งสำคัญ 3 ประการ สำหรับชีวิตผู้ใหญ่ คือ

1. การมีชีวิตที่มีความหมายที่ตนเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย
2. การรู้จักตนเอง การประเมินตนเอง ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินชีวิตต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต
3. ความภาคภูมิใจและความพึงพอใจที่ได้รับ เมื่อเดินทางไปถึงเป้าหมาย หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ล้มเหลวขึ้นอยู่กับการรู้จักตนเอง การประเมินตนเอง ขณะที่ดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมาย

บุเลอร์สรุปว่า ปัญหาสำคัญในการปรับตัวของผู้สูงอายุไม่ใช่อยู่ที่การกระทำ หรือสมรรถภาพที่ลดลง แต่อยู่ที่การประเมินตนเองว่าได้บรรลุถึงความสำเร็จบริบูรณ์หรือไม่

ตามทฤษฎีของจุง จุงเห็นว่าเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะตั้งจุดหมายในชีวิตของตนให้เหมาะสมกับช่วงอายุวัยของตน แต่ละคนจะมีวิธีการของตนเองโดยเฉพาะที่จะแสวงหาความสมดุลระหว่างแรงผลักดันทั้ง 2 ฝ่ายที่ตรงกันข้าม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางจิตใจ มีความสุขสงบอย่างมั่นคงเช่นเดียวกับอีริกสันที่เห็นว่าแต่ละช่วงชีวิตมีความสำคัญ มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะสำคัญ ๆ ที่มีความหมายต่อชีวิตของบุคคล แต่ละช่วงชีวิตของบุคคลจะพบกับวิกฤตการณ์ทางอารมณ์ และสังคมแต่ละชนิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม หรือมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล บุคคลผู้นั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีบุคลิกภาพที่ผสมผสานกลมกลืนปราศจากความขัดแย้งภายใน

งานพัฒนาการของบุคคลในวัยกลางคน ไม่ว่าจะ เป็นแนวความคิดของ Erikson, Havighurst หรือ Peck ล้วนแล้วแต่เห็นความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะของบุคคลทั้งสิ้น

ส่วนงานพัฒนาการของบุคคลในวัยสูงอายุ อีริกสันมุ่งเน้นที่พัฒนาการภายในของบุคคลแทนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยบุคคลจะมี

ความรู้สึกมั่นคงได้โดยการทบทวนชีวิตในอดีต หากการทบทวนชีวิตในอดีตทำให้บุคคลเกิดความพอใจ เช่นเดียวกับบุเลอร์ที่เห็นถึงการประเมินตนเองขณะที่ดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมาย บุคคลจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพจิตที่ดี มีความภาคภูมิใจในชีวิต

ในทัศนะของอีริคสัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญที่ควรพัฒนาให้ได้คือ การพัฒนาความสมดุล ความมั่นคงสมบูรณ์ในตน มีความฉลาดรอบรู้ มีการยอมรับวงชีวิตและแบบแผนของชีวิต มองเห็นความหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์

ในระยะแรกบทบาททางสังคมที่สำคัญในวัยสูงอายุ ยังคงเป็นเช่นเดียวกับวัยกลางคน ในระยะต่อมาบทบาททางสังคมที่สำคัญคือ การปลดเกษียณ การไม่ประกอบอาชีพ การไม่มีอำนาจในการสั่งการหรือควบคุมดูแล

สำหรับงานตามขั้นพัฒนาการของวัยสูงอายุในทัศนะของ Havighurst (1953 อ้างใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2525) ได้แก่

ก. ปรับตัวให้เข้ากับความสำเร็จของผลกำลังและสุขภาพ

การยอมรับและประกอบกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกาย ช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตด้วยความพึงพอใจ

ข. ปรับตัวให้เข้ากับการปลดเกษียณและการมีรายได้ลดลง

สังคมให้ความสำคัญกับการประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีเกียรติ มีความหมาย ฉะนั้น การปลดเกษียณอาจทำให้บางคนรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าและความหมายต่อชุมชนแล้ว ผู้ที่จะพบความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมักเป็นผู้ที่ใช้เวลาที่ว่างลงนี้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และน่าสนใจ ไม่ว่าจะป็นงานอดิเรกหรือเป็นงานพิเศษครึ่งเวลา ไม่ปล่อยให้เวลาทั้งหมดไปโดยไร้ประโยชน์

ค. ปรับตัวให้เข้ากับการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคู่สมรส

การใช้ชีวิตร่วมกันมาเป็นเวลานานเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถึงแก่กรรมย่อมทำให้รู้สึกอ้างว้าง เป็นการขาดเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ขาดส่วนสำคัญของชีวิตไป ทางออกของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะย้ายไปอยู่บ้านคนชรา ทางออกต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องอาศัยการยอมรับ และการปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ใหม่ด้วยกันทั้งสิ้น

ง. สร้างสัมพันธ์ภาพและมิตรภาพกับบุคคลรุ่นราวคราวเดียวกัน

ยอมรับการเป็นสมาชิกรุ่นอาวุโสของสังคม มีกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกและกิจกรรมของชุมชนในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน

จ. สนองหน้าที่ทางสังคมและหน้าที่พลเมืองดี

พบว่าในปัจจุบันผู้ที่มีอายุประมาณ 50 ปี ขึ้นไป มีบทบาทที่สำคัญในกิจกรรมบ้านเมือง ทั้งทางด้าน การปกครองและการเมือง ทั้งในฐานะประชาชนและในตำแหน่งหน้าที่การงานที่สำคัญมากยิ่งขึ้น ฉะนั้น การศึกษาหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอจะช่วยให้บุคคลดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฉ. สร้างสภาพความเป็นอยู่ที่เหมาะสม

จัดที่อยู่อาศัยให้สะดวกสบายที่สุด คำนึงถึงความสงบเงียบ ความเป็นส่วนตัว เดินทางไปไหนมาไหนได้สะดวก อยู่ไม่ไกลจากญาติพี่น้องและเพื่อน ไม่กว้างขวางจนเกินไป สามารถควบคุมดูแลรักษาได้เอง

การศึกษาถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ศึกษาในช่วงปลายของวัยกลางคน เนื่องจาก การเกษียณอายุในกรอบทฤษฎีของอีริคสันนั้น เป็นระยะคาบเกี่ยวระหว่างขั้นที่ 7 และขั้นที่ 8 คือในช่วงปลายของวัยกลางคนต่อกับวัยสูงอายุ นอกจากนี้ ระยะนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในด้านหน้าที่การงาน สิ่งแวดล้อม และบทบาททางสังคมที่สำคัญ การเกษียณอายุเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิต ต้องอาศัยการปรับตัวที่

เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุ

### การเกษียณอายุ

เกษียณหมายถึง สิ้นไป กำหนดค่าของอายุ ชัดชั้นอายุ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2523 : 162)

การเกษียณอายุหมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ เช่น ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็นงานเอกชน ก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันตามแต่องค์การนั้น ๆ จะกำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปี ตามราชการเป็นส่วนมาก บางแห่งก็กำหนดไว้ 55 ปี (บรรลุ ศิริพานิช, 2531)

ถ้างานที่ทำเป็นงานของตนเอง เช่น การทำเกษตร หรือทำธุรกิจซึ่งตนเองเป็นเจ้าของ การเกษียณอายุมักจะเป็นไปตามใจสมัครของตนเอง ในกรณีนี้มักจะอาศัยสุขภาพของร่างกายเป็นหลัก และมักจะเกษียณเกินอายุ 60 ปี เป็นส่วนใหญ่ (บรรลุ ศิริพานิช, 2531)

ผู้เกษียณอายุ (Retire) หมายถึง บุคคลที่ได้รับเงินบำเหน็จหรือบำนาญจากองค์กรหนึ่งองค์กรใดโดยไม่มีงานใหม่ที่เป็นงานประจำตามเวลา หรือได้เงินเดือนอย่างสม่ำเสมอตลอดปี (Perlmutter et.al, 1985)

ในประเทศไทยเมื่อก้าวถึงการเกษียณอายุ มักจะคำนึงถึงสภาวะที่บุคคลออกจากงานราชการ องค์การรัฐบาล หรือรัฐวิสาหกิจ โดยได้รับบำเหน็จหรือบำนาญเป็นเครื่องตอบแทน โดยไม่คำนึงถึงว่าบุคคลจะมียานประจำทำตลอดปีในเวลาต่อมาหรือไม่ (ศิริรงค์ หัษสายนทอง, 2530)

### การพิจารณากำหนดอายุในการปลดเกษียณของข้าราชการ

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2523 ได้บัญญัติไว้ว่า "ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่อายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ เว้นแต่ในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร หรือเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่ราชการในด้านการศึกษาหรือการพัฒนาประเทศ หรือเป็นกรณีข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ ซึ่งมีความจำเป็นเพื่อประโยชน์แก่ราชการในพระองค์ คณะรัฐมนตรีจะอนุญาตให้ต่อเวลาราชการ ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้"

การที่กฎหมายกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเมื่อ 60 ปีบริบูรณ์นั้น ก็ด้วยคำนึงถึงเหตุผลทางธรรมชาติว่า อายุการปฏิบัติงานของคนเรามีอยู่จำกัดโดยทั่วไปความสามารถทางร่างกาย สมอง และกำลังใจจะลดน้อยลงเมื่อมีอายุสูงขึ้น ผู้ที่มีอายุถึง 60 ปี แม้จะยังไม่แก่เกินไปแต่ก็นับว่ามีอายุสูงมาก ได้ปฏิบัติงานมานานโดยหลักคุณธรรมแล้วสมควรจะได้หยุดพักผ่อนในช่วงสุดท้ายของชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ได้มีโอกาสก้าวเข้ามาใช้ความรู้ความสามารถปฏิบัติงานแทนต่อไป แต่ข้าราชการที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว บางคนก็ยังแข็งแรงดี สติปัญญาว่า่องไว มีความรู้และประสบการณ์มาก กฎหมายก็เปิดโอกาสให้มีการต่ออายุราชการ เพื่อทำประโยชน์ต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ (สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528)

### สิทธิของข้าราชการที่เกษียณอายุ

ข้าราชการที่ครบเกษียณอายุมีสิทธิที่จะได้รับประโยชน์ตอบแทนหรือการช่วยเหลือจากราชการ ดังต่อไปนี้คือ (ไพโรจน์ สิตปรีชา, 2523 อ้างถึงใน สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528)

1. บาเหน็จบาณาญ
2. เงินช่วยเหลือเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล
3. เงินช่วยเหลือเกี่ยวกับการศึกษาของบุตร
4. เงินช่วยเหลือพิเศษ

### ผลจากการเกษียณอายุ

ทำให้เกิด (บรรลุ ดิริพานิช, 2531)

#### 1. การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้

เนื่องจากต้องออกจากงานเดิม ทำให้รายได้มีน้อยลง การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้น เพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มในตลาดแรงงาน การที่ต้องเป็นคนว่างงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตจากการที่ได้รายได้มีน้อยลง

#### 2. การเปลี่ยนแปลงในจิตวิทยาสังคม

บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งหน้าที่สูญเสียไป ความที่เคยได้รับการยกย่องเป็นคนสำคัญ กลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้มองภาพพจน์ตัวเองต่ำลง

#### 3. การเสื่อมทางกายภาพและสรีรวิทยา

การเสื่อมทางกายภาพ และสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สมรรถภาพของร่างกายต่ำลง

ผลกระทบ 3 ประการดังกล่าว เป็นปัจจัยที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมทราม ก่อให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ อันได้แก่

- อาการเหงาหรือว้าเหว่ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ทำให้ขาดความสนใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม อาจพบการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วยได้ เช่น มีอาการปวดท้อง กลืนอาหารไม่ได้ โดยตรวจหาสาเหตุไม่พบ

- ความวิตกกังวล ส่วนใหญ่เป็นผลจากการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ เพื่อกลับไปเข้าสู่สังคมใหม่หรือสถานการณ์ชีวิตใหม่ ความไม่แน่ใจในการปรับตัวทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล มีอาการย้ำคิดย้ำทำ ขาดความมั่นใจ เป็นผลทำให้เกิดใจสั้นและมีโรคทางกายตามมาได้

- อาการหวาดระแวง จะมีลักษณะไม่เป็นมิตรกับใคร ก้าวร้าว ตูณูมองท่าทีผู้อื่นในแง่ลบ

- อาการซึมเศร้า พบได้มากในผู้สูงอายุที่ขาดความอบอุ่นในครอบครัว มาก่อน

ซึ่งกลุ่มอาการผิดปกติทางจิตนี้เล็กน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ดีจะไม่มีอาการทางจิตเลยก็ได้

ระยะเวลาเกษียณอายุใหม่เป็นช่วงเวลาที่วิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ต้องการปรับตัวอย่างมาก Atchley (1988) แบ่งระยะเวลาการมี ชีวิตหลังเกษียณอายุออกเป็น 5 ระยะ ดังต่อไปนี้

#### ระยะที่ 1 เป็นระยะดีมีฟ้าพึ่งพรจันทร์ (Honey Moon Phase)

เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน จึงได้รับอิสระทั้งด้านเวลาและการทำงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา

#### ระยะที่ 2 เป็นระยะขมขื่นใจ (Disenchantment Phase)

มีความเครียดสูง มีความไม่สบายใจจากสาเหตุต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รายได้ไม่พอ ความไม่มีอาชีพ ต้องการปรับตัวสู่สังคมใหม่ บทบาทที่เคยมีในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ระยะนี้เป็นระยะที่เกิดภาวะอาการทางจิตใจ มีความทรมาน โกรธ เครียด ซึมเศร้า ไม่พอใจในสภาพทั่วไป

#### ระยะที่ 3 เป็นระยะปรับตัวใหม่ (Re-orientation Phase)

เป็นระยะที่ปรับตัวเข้ากับสังคมและความเป็นจริงได้แล้ว



#### ระยะที่ 4 เป็นระยะคงสมดุล (Stabilization Phase)

เป็นระยะที่สามารถจัดการเกี่ยวกับตนเองได้ดี ไม่ต้องพึ่งพาใครมาก  
ทุกสิ่งทุกอย่างเข้ารูปเข้ารอย

#### ระยะที่ 5 เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase)

เป็นระยะที่สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงมาก เป็นระยะที่ต้องพึ่งพาคนอื่น อาจมีความพิการและเจ็บป่วยบ่อย จนถึงสุดท้ายของชีวิต

ใน 5 ระยะดังกล่าวนี้ ทุกคนจะมีช่วงชีวิตทั้ง 5 ระยะเมื่อเกษียณอายุ แต่จะแตกต่างกันในความยาว-สั้นของแต่ละช่วง บางคนอาจมีระยะที่ 1 หรือ 2 สั้นมาก จนอาจไม่พบเลยก็ได้ เช่น คนที่พอเกษียณอายุจากงานหนึ่งก็มีงานใหม่ทำต่อไปเลย อาจจะไม่มีการมีระยะที่ 1 หรือระยะที่ 2 ซึ่งขึ้นกับการปรับตัว และการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวัยเกษียณอายุของแต่ละบุคคล

นักจิตวิทยาสังคมพบว่า การปรับตัวเข้าสู่บทบาทผู้สูงอายุเป็นการยาก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพราะว่าบุคคลที่เปลี่ยนเข้าสู่กลุ่มผู้สูงอายุนั้นขาดกลุ่มสนับสนุน เด็ก ๆ ได้รับการสอนให้เรียนรู้ถึงบทบาทวัยรุ่น และวัยรุ่นได้รับการฝึกฝนวิธีที่จะเป็นผู้ใหญ่ แต่ในสังคมที่นิยมคนหนุ่มสาวมีเพียงไม่กี่คนที่ได้รับการฝึกฝนที่จะเป็นคนชรา การเข้าสู่วัยชราจึงเป็นการยากในการปรับตัว เพราะบทบาทผู้สูงอายุที่จะเป็นหลักยึดนั้นเป็นบทบาทที่ต่ำต้อย ผู้สูงอายุบางคนไม่รู้ตัวเลยว่าตนได้รับการคาดหวังให้ทำหรือปฏิบัติอย่างไร บทบาทก่อนหน้านี้นายไปบทบาทใหม่ก็ไม่ได้ถูกกำหนดให้แน่ชัดและขาดกลุ่มสนับสนุน ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากรู้สึกถูกทอดทิ้ง (เชมิคายามะรัต, 2527)

นักจิตวิทยาสังคม (Coleman, 1980 : 254-256) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุรู้สึกเหงาและถูกทอดทิ้งนั้น เป็นเพราะว่าความรู้สึกเหล่านั้นได้รับการกำหนดให้เป็นบทบาทของคนชรา จึงกลายเป็นว่าบทบาทของผู้สูงอายุเป็นบทบาทที่ต่ำต้อย ทัศนคติของคนทั่วไปในสังคมก็รู้สึกเช่นนั้นทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเลว

ลงไปอีก เช่น ความรู้สึกที่ไร้ประโยชน์ หรือรู้สึกถึงความไม่เท่าเทียมกัน

เนื่องจากช่วงก่อนเกษียณอายุ เป็นช่วงที่บุคคลส่วนใหญ่จะมีความเจริญถึงขีดสูงสุดในทุก ๆ ด้าน แต่เมื่อถึงช่วงเกษียณอายุบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ กล่าวคือ บุคคลจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมี นับตั้งแต่การสูญเสียบทบาททางการทำงาน การสูญเสียอำนาจ การมีรายได้ลดลง การมีสถานะทางสังคมตกต่ำ การรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ต่อสังคม ไปจนถึงการมีเวลาว่างมากจนเกินไป ความรู้สึกดังกล่าวจะมีมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวและการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2530)

คนที่มิมีปัญหาการปรับตัวต่อการเกษียณอายุนั้นมักจะเป็นคนที่มีความอดทนต่อการเปลี่ยนแปลงต่ำ เป็นที่สังเกตว่าการเปลี่ยนแปลงจะยากลำบากเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างไร Atchley จึงมองว่าคนที่ประสบปัญหาการปรับตัวเป็นคนที่แข็ง แม้แต่การเปลี่ยนแปลงสภาพที่เป็นอยู่ (Status Quo) เพียงเล็กน้อยก็รู้สึกลำบาก ส่วนพวกที่มีความยึดหยุ่นสูงเป็นพวกที่ปรับตัวได้ แม้แต่สิ่งที่เขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงสูง (Atchley, 1976 : 111)

การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะต้องปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และทุกคนที่จะเกษียณอายุควรจะได้มีการเตรียมตัว เพื่อจะใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530)

#### การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม พร้อมกับการเปลี่ยนวัยของมนุษย์จากวัยผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นวัยวิกฤตสุดท้ายของชีวิต วัยวิกฤตเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปกติของการเจริญเติบโต และพัฒนา

การของมนุษย์ วัยวิกฤตจะค่อยเป็นค่อยไป เมื่อบุคคลเปลี่ยนจากวัยหนึ่งไปอีกรวัยหนึ่ง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสภาพสังคม เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ดังนั้น วิกฤตจึงเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนบทบาทของตนเองให้เหมาะสมกับวัยใหม่ของตนเอง

ในการเกษียณอายุของบุคคลากรนั้น ย่อมเกิดปัญหาขึ้นทั้งกับบุคลากรและองค์การ ปัญหาสำหรับบุคลากรก็คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเกษียณอายุ เช่น การสูญเสียบทบาทที่เคยมีอยู่ การดำรงชีวิต รายได้ สุขภาพ ฯลฯ ส่วนปัญหาขององค์การก็คือการสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีความรู้และประสบการณ์ไป ดังนั้น องค์การจะต้องดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่บุคลากรและองค์การ

การดำเนินการให้ผู้เกษียณอายุได้มีความพึงพอใจ และมีชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความสุขจนถึงระยะเวลาอันสมควร นอกเหนือจากการให้พ้นจากงานเพื่อหยุดพักผ่อน โดยได้รับบำเหน็จบำนาญและสวัสดิการต่าง ๆ แล้ว องค์การยังต้องคำนึงถึงการช่วยให้บุคลากรได้ปรับตัว และเตรียมตัวออกจากระบบงานเดิมไปสู่งานใหม่หรือวิถีชีวิตใหม่ ตลอดจนการตอบสนองความต้องการที่บุคลากรพึงจะได้รับอย่างเพียงพอด้วย ซึ่งองค์การอาจกระทำได้โดยการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุให้แก่บุคลากรของตนตามความเหมาะสม (สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528)

O'Connell (อ้างถึงใน Glueck 1974 : 486) กล่าวถึงการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแก่บุคลากรในระยะก่อนการเกษียณอายุว่า เป็นการลงทุนที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคลากร เพราะเป็นการลงทุนเพียงเล็กน้อย แต่ช่วยให้เกิดประโยชน์อย่างมากแก่บุคลากร และเสนอว่าโปรแกรมดังกล่าวควรประกอบด้วยการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

#### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

การรักษาสุขภาพเพื่อความสุขในการเกษียณอายุ ระยะนี้ควรเน้นเกี่ยว

กับการคบหาสมาคม การทำให้ผู้เกษียณอายุคลายกังวลในภาระทางการเงิน โดย การลดค่าใช้จ่ายในการหาความบันเทิง การปลูกสร้างบ้านเรือน การเสียภาษี เงินได้ การรักษาสุขภาพทางใจและทางกายของผู้เกษียณอายุอาจมีส่วนได้รับการ ช่วยเหลือจากความสามารถที่แฝงอยู่ในแต่ละบุคคล และโดยการจัดโปรแกรมช่วย เหลือเพิ่มเติม เช่น การศึกษาเกี่ยวกับวัยชรา

### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

การใช้เวลาว่างอย่างมีความสุข ความสามารถที่ผู้เกษียณอายุแต่ละคน มีอยู่ จะเป็นเครื่องกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่าง ผู้เกษียณอายุจะได้รับความช่วยเหลือในการเลือกเป้าหมายเฉพาะ และการดำเนินการเป็นขั้นตอนตาม แผนเพื่อให้บรรลุผล

### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

การทำงานภายหลังการเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุอาจไปเป็นผู้บรรยาย ในโครงการให้บริการต่าง ๆ และการใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่ทำงานนอกเวลา ซึ่ง อาจจะหาได้ในช่วงระยะของการเกษียณอายุ

### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

การเงินระยะนี้ควรพิจารณาถึงแหล่งของเงินทุน ที่ผู้เกษียณอายุจะ สามารถหามาใช้ได้ ความมั่นคงปลอดภัยทางสังคม บำเหน็จบำนาญและงานพิเศษ ที่จะช่วยเพิ่มรายได้ การจัดหางบประมาณส่วนบุคคลจะถูกจัดขึ้น เพื่อช่วยผู้ เกษียณอายุแต่ละคนปรับตัวให้เข้ากับระดับรายได้ใหม่ของตนได้อย่างราบรื่น

### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

การเลือกที่อยู่อาศัยในช่วงการเกษียณอายุ พิจารณาถึงความเหมาะสม หรือไม่เหมาะสมของการเข้าอยู่อาศัยในชุมชนของผู้เกษียณอายุ การอยู่อาศัยใน สถานที่เดิม หรือการย้ายไปอยู่กับบุตรหลาน

## การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

เรื่องอื่น ๆ เป็นการพิจารณาถึงสิทธิภายใต้แผนประกันสุขภาพ การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการเกษียณอายุ เช่น Harvest Years และ Modern Maturity การช่วยเหลือในการเตรียมใจและครอบคลุมถึงปัญหาการปรับตัวเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพทางสังคมและครอบครัวในระหว่างการเกษียณอายุด้วย

การเกษียณอายุ นับเป็นจุดหักเหที่สำคัญอันหนึ่งในพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ ด้วยเหตุที่ว่า การเกษียณอายุเป็นเหตุการณ์ทางสังคม ที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงจากวัยกลางคนมาสู่วัยชรา แต่ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวิกฤตการณ์เสมอไป หากบุคคลมีการเตรียมตัวล่วงหน้าและมีการปรับตัวที่ดี เพื่อเป็นการช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุได้รอบรู้เกี่ยวกับสภาวะต่าง ๆ ที่บุคคลจะต้องเผชิญเสียแต่เนิ่น ๆ จะได้ไม่ต้องประสบปัญหาในการปรับตัวอย่างกระทันหัน ดังนั้น ผู้ที่จะเกษียณอายุ จึงควรวางแผนหรือเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (ยรรยง ศุภธรรม, 2526, บรรลุ ดิริพานิช, 2531)

### 1. การเตรียมตัวในด้านสุขภาพ

โดยหมั่นหาความรู้เรื่องสุขภาพ การตรวจสุขภาพตามกำหนดเวลา แพทย์ส่วนมากมักจะแนะนำให้ผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพเป็นครั้งคราว การตรวจสุขภาพเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีโดยเฉพาะถ้าได้มีโอกาสซักถามแพทย์ ผู้ตรวจให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า สุขภาพของตนเวลานี้เป็นอย่างไร และถ้าได้มีโอกาสซักถามถึงธรรมชาติของผู้สูงอายุ ก็จะช่วยให้การใช้ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น เพราะคนจำนวนไม่น้อยเมื่ออายุมากขึ้น ก็มักจะวิตกเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกิน หรือการเปลี่ยนแปลงในด้านหน้าที่การทำงานของร่างกาย ตลอดจนถึงเรื่องเพศ ซึ่งถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ความกังวลต่าง ๆ ก็จะหายไป นอกจากนี้ควรศึกษาหาความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากการเตรียมตัวในด้านสุขภาพกายแล้ว ควรเตรียมสุขภาพจิตด้วย โดยการหาตำราเรื่องแนวทางการเกษียณอายุมาอ่านทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต

## 2. การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ

โดยทั่วไปผู้เกษียณอายุการทำงานหรือผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลงจากเดิม ทำให้ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลง เพื่อให้สมกับสภาพทางการเงิน ทางที่ดีควรจะได้มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินได้โดยรอบคอบ เพื่อจะได้กระทำสิ่งที่ต้องการเมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้ว โดยมีสภาพทางการเงินครองชีพอยู่ อย่างที่เคยเป็น และไม่มีปัญหาการเงินภายหลังเกษียณอายุ ผู้ที่อายุมากขึ้นจึงควรสำรวจดูรายได้รายจ่ายของตนว่า มีทรัพย์สิน ที่ดิน พันธบัตร และเงินสดมากน้อยเพียงไร รายได้ที่ได้จะคงเป็นเช่นนั้นต่อไปภายหลังจากปลดเกษียณหรือไม่และจะสม่ำเสมอต่อไปอีกเท่าไร รายได้ลดลงจะเพียงพอกับรายจ่ายภายหลังปลดเกษียณหรือไม่ ถ้าไม่พอจะมีวิธีลดรายจ่ายลงอย่างใดได้บ้าง ทรัพย์สินและเงินสำรองที่มีอยู่ นั้นจะหาออกมาหมุนใหม่เพื่อให้ได้ออกดอกผลเป็นรายได้เพิ่มขึ้นจะได้ไหม รายจ่ายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และการสังคมาบางอย่างจะพุ่มเพื่อยเกินไปภายหลังจากปลดเกษียณหรือไม่สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่คู่สามีภรรยาควรจะนึกถึง สามีภรรยาหลายคู่ที่กำลังจะเกษียณอายุได้ทดลองใช้ชีวิตในวันงเงินที่คิดว่าจะใช้เมื่อถึงเกษียณอายุแล้ว ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะภรรยาที่เคยใช้จ่ายอย่างพุ่มเพื่อยเมื่อสามีเกษียณอายุแล้ว ก็ไม่อาจจะทำเช่นนั้นได้อีก การเตรียมตัวไปพร้อม ๆ กันจึงเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งการทราบถึงงบประมาณรายรับรายจ่ายจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ก็สามารถหาคำตอบได้จากคำแนะนำต่อไปนี้

- ควรทำงบประมาณรายรับ รายจ่ายเป็นปีตลอดปี
- ถ้าผลการทำงบประมาณ พบว่ารายจ่ายเกินรายรับ การดำเนินการต่อไปคือ การเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่าย
- ทำงบประมาณชนิดที่เป็นรูปธรรมอย่าทำในลักษณะเพื่อฝัน อย่างปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปโดยไม่ทราบล่วงหน้าเพราะถ้าปัญหาเกิดขึ้นภายหลังอาจจะแก้ไม่ได้ เนื่องจากอายุขัยไม่แน่นอน
- สำหรับผู้ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจดี จะมีปัญหาเรื่องการแบ่งทรัพย์สินสมบัติให้แก่ทายาท เพื่อเป็นการป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นหากผู้สูงอายุถึงแก่กรรมโดยทันที จึงควรทำพินัยกรรมไว้ให้เรียบร้อย

นอกจากนี้ ปัญหาเงินเพื่ออาจกระทบกระเทือนถึงโครงการใช้ชีวิตในบั้นปลายได้ เพราะรายได้ อาจจะไม่สม่ำเสมอ แต่อาจหาเงินการซื้อนั้นมีแนวโน้มที่จะลดลงทุกปี ดังนั้น การเตรียมตัวในด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะต้องตระหนักถึงอย่างยิ่ง

### 3. การเตรียมตัวในด้านที่อาศัย

เมื่อใกล้จะเกษียณอายุการทำงาน ควรจะต้องตกลงใจว่าจะอยู่บ้านที่ไหน ชนิดใด เหมาะสมกับสุขภาพของตนหรือไม่ อยู่ใกล้ย่านชุมชน และใกล้โรงพยาบาลหรือไม่ เพราะบ้านที่ไกลแหล่งบริการมาก ๆ จะเป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ ถ้ายังคงอยู่ที่บ้านเก่าที่เคยอยู่ก็ควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจหรือข้ออักเสบ การอยู่บ้านชั้นเดียวหรือพักอยู่ชั้นล่างก็เหมาะสมกว่าการที่จะต้องขึ้นบันไดหลายชั้นวันละหลาย ๆ ครั้ง เป็นต้น นอกจากนี้ การเตรียมในเรื่องที่อยู่ควรจะต้องนึกถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัวด้วย เพราะภายหลังเกษียณอายุ แบบฉบับในการดำเนินชีวิตประจำวันย่อมจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุย่อมจะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ลูกหลานคนที่อาศัยอยู่อาจหาความรำคาญใจให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในกรณีที่พ่อแม่อาศัยอยู่กับลูก หรือลูกอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ถ้าเป็นไปได้ควรจะมีการเตรียมตัว เพื่อให้มีที่อยู่ของตนเองเป็นสัดส่วน เพื่อจะได้มีความเป็นอิสระและใช้เวลาในชีวิตที่ยังเหลือได้ตามความประสงค์ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่อาศัยบ้านตนเองอยู่ปรับตัวได้ดีที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530)

### 4. การเตรียมตัวในด้านการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่างหมายถึง การเลือกทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจจากภายในของบุคคลอย่างแท้จริงและช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองและบุคคลอื่น แต่ไม่เกี่ยวข้องกับการตามใจตนเองอย่างปราศจากความรับผิดชอบ หากหมายถึง การรู้จักเติมคุณค่าและความเพลิดเพลินให้แก่ชีวิตของตนเอง ซึ่งจะแตกต่างจากการใช้เวลาให้หมดไปอย่างไร้สาระ (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2530) เมื่อวัยผ่านเข้าสู่ระยะเกษียณอายุการทำงาน เวลาที่มีมากขึ้น และหาได้ง่ายขึ้น



กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อสันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือให้บริการผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญที่จะหาความพึงพอใจมาให้ทำให้มีชีวิตชีวาและความหมาย (บรรลุ ดิริพานิช, 2531)

กิจกรรม หมายถึง การที่บุคคลพอใจและกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเอง นอกจากการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของกิจกรรมได้ดังต่อไปนี้คือ (เขมิกา ยามะรัต, 2527)

4.1 การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับองค์การที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัวและการมีส่วนร่วมทางสังคมภายนอกครอบครัว ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกับองค์การอื่น ๆ นอกครอบครัว เช่น กลุ่มเพื่อน ศาสนา การเมืองและสมาคมต่าง ๆ ที่ตนเป็นสมาชิก

4.2 การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง การมีกิจกรรมของตนในเวลาว่าง หรือเป็นการพักผ่อน หรือการมีงานอดิเรก ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้เองโดยลำพังคนเดียว

4.3 การทำงานที่มีรายได้ (Work) หมายถึง การมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราว

ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่าคนชราทั่วไปจะพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมของคนวัยกลางคนไว้ให้นานที่สุด นั่นคือ ผู้ที่ต้องการมีชีวิตอย่างมีความสุขนั้น จะพยายามรักษาระดับของกิจกรรมของตนไว้ กิจกรรมและบทบาทใด ๆ ของบุคคลที่ถูกผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการมีกิจกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาทดแทน ทฤษฎีนี้ทำนายว่าบุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ได้ จะเป็นผู้มีภาพพจน์ของตนดี (Self-image) มีการบูรณาการรวมหน่วยทางสังคมดี มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และจะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต (Barrow and Smith, 1979 :



Yurick (1984 : 451) กล่าวว่า ระดับการร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการสูงอายุซึ่งครอส (Kraus, 1977 quoted in Yurick, 1984 : 451) ซึ่งให้เห็นว่าผู้ที่มีการร่วมกิจกรรมน้อย จะแสดงอาการสูงอายุเร็วกว่าปกติ

Barry McPherson (1979) พบว่า ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความพอใจในงานและมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จะพบในบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง รวมทั้งมีความตั้งใจที่จะคิดถึงชีวิตภายหลังเกษียณและได้มีการวางแผนหรือเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุเป็นอย่างดี

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองถ้าไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก็อาจจะประสบปัญหาการปรับตัวได้ กล่าวคือ อาณาจและบทบาทที่เคยมีอยู่ก็จะลดลง โอกาสการได้รับการยกย่องจากสังคมเดิมลดลง จากสาเหตุเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจเป็นอย่างมาก ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตและการยอมรับคุณค่าในตนเองต่ำลง (นิพนธ์ เทพวัลย์, 2528) ดังการศึกษาของ Lema1 et.al (1972 quoted in Robb, 1984) พบว่าบุคคลยิ่งสูญเสียบทบาทมากเท่าใด ความพึงพอใจในชีวิตก็จะตกต่ำลงเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ Arkoff (1968 : 206) กล่าวว่า ผู้สูงอายุนั้นเมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสีย ถ้าไม่มีบทบาท หรือกิจกรรมอื่นทดแทนหาวันเข้าก็จะเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์มากยิ่งขึ้น มักมองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวังและซึมเศร้า ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต และเป็นสาเหตุที่ทำให้ป่วยเป็นโรคจิตในวัยสูงอายุได้ ดังนั้น การที่จะสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมในยามว่างตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณ หรือก่อนสูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ เพราะการจะมาสสร้างนิสัยใหม่ทันทีหลังเกษียณเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหลังเกษียณอายุ จึงควรเรียนรู้การใช้ชีวิตดำเนินกิจกรรมในยามว่างตั้งแต่ในวัยกลางคน เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุและตลอดชีวิต (บรรลุ ศิริพานิช, 2531)

### ความพึงพอใจในชีวิต

การที่บุคคลในสังคมใดมีความรู้สึกที่ตนเองมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลในสังคมนั้น ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางใจ สามารถที่จะเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข (สาธิตา ใควบุญงาม, 2533)

คำว่า "ความพึงพอใจในชีวิต" มีความหมายหลายอย่าง เช่น ความสุข ขวัญ แต่สำหรับการศึกษาค้นคว้าใช้นี้ใช้คำนิยามตามความหมายของ Neugarten (1961) ซึ่งอธิบายว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความหมายดังนี้คือ

1. ความรู้สึกมีความสุข
2. ความรู้สึกอึดอ้อมใจ
3. ความรู้สึกที่ตนมีค่า
4. ความรู้สึกพอใจในตัวเอง
5. ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน
6. ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต
7. มีภาพพจน์หรือทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
8. มองโลกในแง่ดี
9. มองผู้อื่นในแง่ดี

ในประเทศต่าง ๆ ที่พัฒนาแล้วมีความพยายามที่จะศึกษากันอย่างกว้างขวางว่ามีปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้บุคคลในสังคมมีความพึงพอใจในชีวิต โดยทำการศึกษาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น Terman (1959) ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยกลางคน ส่วน George และ Bearon (1980) ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในผู้สูงอายุ ซึ่งจุดมุ่งหมายในการศึกษาเหล่านี้ก็เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคมให้ดีขึ้น (สาธิตา ใควบุญงาม, 2533)

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงจากการมีงานทำไปสู่การว่างงาน ชีวิตประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงไป คนแต่ละคนมีความต้องการแตกต่างกัน บางคนอาจจะพึงพอใจและเป็นสุขเมื่อได้ออกจากงาน utoyได้รับบำเหน็จบำนาญและสวัสดิการต่าง ๆ แต่บางคนก็ไม่มีความสุข เพราะมีความผูกพันกับหน่วยงานและงานที่ได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญาให้เกิดผลตลอดชีวิต ประกอบกับความวิตกกังวลที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณอายุ ดังนั้น การที่ผู้ที่จะเกษียณอายุได้มีการเตรียมตัว ปรับตัว แยกออกจากระบบงานเดิม ไปสู่งานใหม่หรือวิถีชีวิตใหม่ ย่อมจะมีความพึงพอใจและมีชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความสุข (สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528) การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างถูกต้อง เหมาะสมจะช่วยให้วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความสุขที่สุดวัยหนึ่ง (จินตนา ยูนิพันธ์, 2524 :

6) มนุษย์แต่ละคนควรตั้งความหวัง ความปรารถนาและเตรียมตัว เพื่อจะใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530)

Lowenthal (1972 อ้างถึงใน ศีราวงศ์ หับสายทอง, 2530) ได้ทำนายความพึงพอใจในการเกษียณอายุของบุคคลแตกต่างกันตามลักษณะบุคลิกภาพ ดังนี้

1. กลุ่มที่เห็นว่างานคือชีวิตจิตใจ

พวกที่ "บ้างาน" ซึ่งมองว่างานเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต การมีชีวิตที่ปราศจากงานคือ การสิ้นสุดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นวิกฤตการณ์ในชีวิตสำหรับคนกลุ่มนี้ เว้นแต่เขาจะสามารถหาสิ่งชดเชยการทำงานและประสบการณ์ในสิ่งนั้น พวกนี้แม้จะมีความสุขเมื่อถึงวาระเกษียณอายุ มีความหวาดกลัวและต้องการการพึ่งพิงมากขึ้น

2. พวกที่เห็นว่างานนำไปสู่การได้รับการยอมรับและชื่นชมจากสังคม แต่อาจหันเหไปสู่แนวทางอื่นได้

พวกนี้จะเห็นว่างานคือหนทางไปสู่การได้รับการยอมรับและความชื่นชมจากสังคม แต่เนื่องจากพวกนี้เป็นพวกที่มีความซาบซึ้งในบุคคลอื่น ดังนั้น การจัดระบบชีวิตใหม่ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยกลางคน หรือช่วงเกษียณอายุ หากมี

การจัดระบบชีวิตใหม่ การเกษียณอายุก็อาจจะก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ในชีวิตบ้าง และบุคคลอาจจะต้องมีการการชดเชยในบางรูปแบบ เพื่อจะได้ผ่านรอยเชื่อมต่อได้อย่างราบรื่น Lowenthal มีความเชื่อว่าในที่สุดพวกนี้จะสามารถยอมรับการสูญเสียบทบาทในการทำงานได้

### 3. พวกที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนและเป็นผู้ตาม

กลุ่มนี้จะเป็นพวกที่มีความเป็นผู้หญิงอย่างแท้จริง ความผูกพันรักใคร่และความผูกพันทางอารมณ์จะเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต ดังนั้น ความพึงพอใจในชีวิตสมรสจะเป็นหนทางที่นำไปสู่การปรับตัวในการเกษียณอายุ

### 4. พวกที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

กลุ่มนี้เป็นพวกที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ซับซ้อน มีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดเป็นของตนเอง ดังนั้น เขาจึงมักเลือกดำเนินอาชีพที่จะเอื้ออำนวยให้เขาได้มีโอกาสเลือกตัดสินใจเองว่าเมื่อไรควรจะเกษียณอายุ เป็นเหตุให้พวกนี้มีปัญหาในการปรับตัวต่อการเกษียณอายุเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความซึมเศร้าเป็นอย่างมาก หากถูกบังคับให้เกษียณอายุและยังไม่มีแนวทางใหม่มาชดเชย

### 5. พวกปกป้องตนเอง

กลุ่มนี้จะมองชีวิตว่าเป็นการต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ไม่มีปัญหาในการเกษียณอายุ เว้นแต่จะมีการเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง คนกลุ่มนี้จะไม่ยอมรับพิชชอบต่อบุคคลอื่นหรือแม้แต่ให้บุคคลอื่นพึ่งพา รวมทั้งเป็นกลุ่มที่มักจะแยกตัวและถอนตัวอยู่เสมอ

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. เพศ

Beutner (1980) ได้ทำการศึกษาเรื่องความแตกต่างด้านทัศนคติและ

พฤติกรรมการณ์เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการในมหาวิทยาลัย พบว่าไม่ว่าจะมีสภาพอาชีพระดับใด เพศหญิงจะมีการเตรียมตัวและมีความสนใจมากกว่าเพศชายเป็นอย่างมาก ในการรับข่าวสารเกี่ยวกับการวางแผนก่อนการเกษียณอายุ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Atchley (1982) เปรียบเทียบเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงจากการเกษียณอายุ พบว่าเพศหญิงมีการวางแผนก่อนการเกษียณอายุมากกว่าเพศชายในช่วงอายุก่อน 60 ปี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Beck (1984) พบว่าเพศหญิงเข้าร่วมโปรแกรมการเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้หญิงที่มีระดับการศึกษาและสภาพอาชีพสูงกว่า จะมีการเตรียมตัวเข้าสู่การเกษียณอายุมากกว่าผู้หญิงที่มีการศึกษาและสภาพอาชีพในระดับต่ำกว่า

การเกษียณอายุเป็นการที่บุคคลที่มีงานประจำอยู่ จำเป็นต้องหยุดงานทิ้ง ๆ ที่บางคนไม่ต้องการที่จะหยุดงาน จึงทำให้เกิดการสูญเสียส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไป ในทางทฤษฎีแล้ว การหยุดทำงานของผู้หญิงมักจะมีปัญหาน้อยกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงทำงานหลายอย่าง เช่น ทำงานประจำ ทำหน้าที่เป็นแม่ ภรรยาและแม่บ้าน ซึ่งบทบาทนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อลูกมีครอบครัว แต่บทบาทอื่น ๆ ยังคงเดิม ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้หญิงจึงค่อนข้างปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้ชาย (Joel and Collins, 1978) นอกจากนี้ F.Barrowclough et.al (1981) กล่าวว่า ระยะวิกฤตของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยหลังเกษียณอายุจะเป็นระยะก่อนเกษียณอายุในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งส่วนมากจะมีความรู้สึกไม่มั่นคง สับสน มีการสูญเสียทางสภาพ (Status) อาชีพ (Occupation) และรายได้ (Income) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Linda K. (1984) เรื่องความแตกต่างทางเพศในช่วงก่อนและหลังการเกษียณอายุ พบว่ามีความแตกต่างทางเพศในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าเพศชาย และพบว่าการเกษียณอายุมีผลกระทบต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าเพศหญิงด้วย

## 2. อายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น (Dennis, 1984; Evans, Ekerdt, and Bosse, 1985; Keating and Marshall, 1980; Monk, 1971) Evans, Ekerdt และ Bosse (1985) พบว่าตัวทำนายที่สำคัญที่แสดงถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คือเวลาหรืออายุที่ใกล้จะเกษียณ งานวิจัยบางชิ้นเสนอว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอาจจะเริ่มขึ้นเมื่อ 15 ปีก่อนการเกษียณอายุ (Kenneth F. Ferraro, 1990)

Beutner. (1980) ศึกษาเรื่องการเกษียณอายุเกี่ยวกับความแตกต่างด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุระหว่างข้าราชการชายและหญิงของมหาวิทยาลัย โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุ 18 ถึง 70 ปี จำนวน 5,280 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง มีระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพิ่มขึ้นตามระดับอายุที่เพิ่มขึ้น

Kragie (1983) ศึกษาถึงรูปแบบการวางแผนก่อนการเกษียณอายุกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอายุ 45-64 ปี โดยศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณและตัวแปรด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา รายได้และอาชีพ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างการวางแผนด้านรายได้ในการเกษียณและระดับการศึกษา อายุและเพศ

## 3. สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และสภาพความเป็นอยู่ของบุคคล โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ รวมทั้งการปฏิบัติตน (นิภา นิธยาน, 2520) โดยทั่วไปบุคคลจะได้รับการช่วยเหลือ หรือการสนับสนุนจากคู่สมรสมากที่สุด รองลงมาคือ บุตร ญาติและเพื่อน ตามลำดับ (Norbeck, 1981) การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุโดยปรึกษากับคู่สมรส มีคู่สมรสเป็นผู้คอยช่วยเหลือ ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นคู่คิดคู่ปรึกษานั้น ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ช่วยให้การปรับตัวหลังการเกษียณอายุมีความสุข ความพอใจ

Deutscher และคณะ (1964, อ้างใน ตีราจด์ ทับสายทอง, 2530) ได้รายงานว่าการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อความพึงพอใจในช่วงเกษียณอายุ หากคู่สมรสยังมีชีวิตอยู่ การเกษียณอายุจะทำให้ทั้งสามีและภรรยาใช้เวลาอยู่ใกล้ชิดกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมากขึ้น Scott Beck (1982) พบว่าการสูญเสียบทบาทในการทำงานยังไม่มีผลทางลบต่อความสุขในชีวิตของบุคคลเหมือนกับที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตสมรส คู่สมรสที่หย่าร้างเป็นหม้ายหรือแยกกันอยู่มักจะกล่าวว่าตนปราศจากความสุขในชีวิตช่วงเกษียณอายุจากการศึกษาของ พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่จะมองตนเองมีคุณค่ามากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสโสด หม้าย หย่า แยก สอดคล้องกับการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่เป็นกลุ่มที่มีความพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโสด จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำมากที่สุด

#### 4. ระดับการศึกษา

จากการศึกษาของ Barry McPherson (1979) เกี่ยวกับรูปแบบชีวิตก่อนเกษียณอายุ และการวางแผนการเกษียณอายุ พบว่าตัวแปรที่สำคัญที่สุด 2 ตัวแปร ในการวางแผนก่อนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคล คือ ระดับการศึกษา (Education) และรายได้ (Income) ผู้ที่มีการศึกษาสูงและรายได้ดี จะมีการเตรียมตัวหรือการวางแผนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาและรายได้น้อย

การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการศึกษากับความพึงพอใจในชีวิตนั้น Palmore และ Luikart (1974 อ้างถึงใน Ripple et.al, 1982) พบว่า ระดับการศึกษาเป็นตัวแปรหนึ่งที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน

เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นสังคมเมืองที่มีความเจริญในทุก ๆ ด้าน



ประกอบไปด้วยผู้คนหลายอาชีพ หลายระดับการศึกษา การดำเนินชีวิตของผู้คนมีการแข่งขันกันมาก ผู้ที่มีการศึกษาย่อมมีโอกาสมากกว่าผู้ที่ด้อยการศึกษา ทั้งนี้ เพราะการศึกษาย่อมเป็นหนทางไปสู่ความก้าวหน้า หรือความสำเร็จในหน้าที่การงานและความสามารถในการแก้ปัญหาหรือแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 5. สุขภาพ

สุรพันธ์ ลิ้มมณี (2528) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการหาเสนอแผนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9 พบว่าการเตรียมตัวผู้ที่เกษียณอายุให้มีความรู้และความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ควรดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้ ที่สำคัญที่สุดคือ การให้ความรู้และคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้จำแนกได้ 3 สมประสงค์ (2514 อ้างใน สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528) กล่าวว่ หน่วยงานในสหรัฐจัดให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่เกษียณอายุในเรื่องปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุสูงที่สุดถึงร้อยละ 72 และ O'Connell (อ้างใน สุรพันธ์ ลิ้มมณี, 2528) กล่าวไว้ว่า การจัดโปรแกรมให้การศึกษาแก่บุคลากรในระยะก่อนการเกษียณอายุนั้น ควรมีสาระเกี่ยวกับสุขภาพเป็นอันดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomson (1972) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีขวัญต่ำกว่าผู้ที่อยู่ในวัยทำงานและการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดที่มีอิทธิพลต่อขวัญและกำลังใจของผู้เกษียณอายุ จากการศึกษาของ Palmore และ Luikart (1972) เรื่องสุขภาพและปัจจัยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษาตัวอย่างจำนวน 502 คน อายุระหว่าง 45-60 ปี พบว่า สุขภาพที่ประเมินเอง (Self-rated health) เป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับ Barry McPherson (1979) รายงานว่า ตัวแปรที่สำคัญที่ทำนายถึงการวางแผนก่อนการเกษียณอายุ คือ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและเศรษฐกิจสถานะทางสังคม นอกจากนี้ Barfield และ Morgan (1978) พบว่า สุขภาพที่ไม่ดีเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดต่อความไม่พึงพอใจในชีวิตการเกษียณอายุ ผลที่ได้นี้สอดคล้องกับ



Atchley และ Robinson (1982) ที่พบว่า สุขภาพและรายได้ที่พอเพียง เป็นตัวแปรทำนายที่สำคัญที่สุดต่อทัศนคติในการเกษียณอายุ บุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานกับโรคภัยแล้ว ยังทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติอีกด้วย โรคต่าง ๆ จะก่อให้เกิดการไร้สมรรถภาพขาดความสามารถ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตต่ำลงได้ ( เขมิภายามะรัตน์, 2527)

วัยกลางคนตอนปลายซึ่งต่อกับวัยชรา สุขภาพร่างกายค่อย ๆ เสื่อมโทรมลง มีโอกาสที่จะได้รับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เมื่อสุขภาพอ่อนแอย่อมมีผลกระทบต่อภาวะอารมณ์และความสามารถของบุคคล เช่น อาจทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ Clemente และ Saver (1976 อ้างใน Papalia and Olds, 1981) พบว่า การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ นั้น มีผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดการสูญเสียอำนาจ ความสามารถต่าง ๆ และยังเป็นตัวจำกัดหรืออุปสรรคในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกด้วย นอกจากนี้การศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้ใหญ่วัยกลางคนรวม 18 ตัวแปร พบว่า ตัวแปรทางด้านสุขภาพมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนมากที่สุด คือ ผู้ที่มีสุขภาพดีมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ (สาธิตา รัตวัญญาม, 2533)

## 6. รายได้

Schneider และ Strieb (ปรากฏใน Atchley, 1976) พบว่า การเกษียณอายุเมื่อออกจากงานแล้วรายได้น้อยลงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องกลับเข้าไปทำงานใหม่ ดังนั้น รายได้ที่ได้รับน้อยลงจึงอาจทำให้มีปัญหาในการดำรงชีวิตเป็นสาเหตุทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตต่ำลงได้ การศึกษาของ Barry McPherson (1979) เรื่องรูปแบบชีวิตก่อนเกษียณอายุ และการวางแผนการเกษียณอายุ พบว่า ตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการวางแผนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลคือรายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Carolyn. S Cassels, et.al (1981) พบว่า การเกษียณอายุทำให้สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมของผู้สูง

อายุเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีสถานภาพเดิมอยู่ในชั้นต่ำอยู่แล้ว

ผู้สูงอายุต้องการฐานะที่มั่นคงเพื่อเป็นหลักประกันความชราภาพ หากสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เป็นภาระต่อบุตรหลาน ก็จะทำให้มีความสุขและเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526) ดังนั้น การจะมีฐานะมั่นคงในวัยสูงอายุได้ต้องมีการเตรียมตัววางแผนด้านการเงินมาตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่ จากการวิจัยของ หลวีวรรณ แก้วพรหม (2530) พบว่า การที่ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในด้านเศรษฐกิจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี

Thompson (1973) พบว่า ชั่วญของผู้เกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับรายได้ของผู้เกษียณอายุ สอดคล้องกับ Chatfield (1977) ซึ่งศึกษาหาความสำคัญของความพึงพอใจในชีวิตกับตัวแปรทางเศรษฐกิจและสังคมวิทยา จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,500 คน พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ ผู้เกษียณอายุที่มีรายได้กับรายจ่ายสมดุลกันจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และมีความเครียดน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีรายรับกับรายจ่ายไม่สมดุลกัน (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) ได้ศึกษาความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า คนชราไทยส่วนใหญ่ยังมีความสุขภายในสถาบันครอบครัว ได้รับความเคารพนับถือจากบุตรหลานภายในครอบครัวเป็นอย่างดี มีสถานภาพภายในครอบครัวค่อนข้างสูง มีความคิดว่าตนเองมีความสามารถให้คำปรึกษาได้ดี เพราะเป็นผู้มีประสบการณ์ มองตนเองว่ามีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ส่วนปัญหานั้น พบว่ามีปัญหาด้านจิตสังคม ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และก็มีปัญหาทางสุขภาพ เศรษฐกิจ

นิตา ชูโต (2525) ได้รายงานผลการวิจัยเรื่องคนชราไทย พบว่า คนชราไทยร้อยละ 90 อยู่รวมกับคู่สมรส หรือครอบครัวซึ่งเป็นลูกหลาน หรือญาติ พี่น้อง การอยู่รวมกันนี้มีบทบาทเป็นที่ปรึกษาของครอบครัว ช่วยดูแลเด็กและมีการ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก กิจกรรมที่เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมทาง ศาสนา และกิจกรรมทางการเมืองบ้าง

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว ของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุได้แก่ ความสมดุลของรายรับรายจ่าย ระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ การมี ส่วนในสังคม และสถานภาพสุขภาพ สำหรับปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของผู้ เกษียณอายุคือ เพศ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการ- การบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า คนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึง พอใจในชีวิตสูง และพบว่าสถานภาพสมรสและตำแหน่งครั้งสุดท้าย มีความสัมพันธ์ กับความพึงพอใจในชีวิต และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด คือ การมีส่วนร่วมทางสังคม

ดวงฤดี ลาตุษะ (2528) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ ประกอบคัดสรร กับการปรับตัวของผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การร่วม กิจกรรมในชุมชนผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในจังหวัด เชียงใหม่ และกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมคือ กิจกรรมทางศาสนา นอกนั้น ได้แก่ การเป็นลูกเสือชาวบ้าน อาสาสมัคร สมาชิกเกษตรกร และกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

นันทนา กาญจนพณี (2529) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการ ร่วมกิจกรรมกับอัตตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่าเพศชายมีการ

ร่วมกิจกรรมและมีอัตราตมโนทัศน์ทางบวกสูงกว่าเพศหญิง และผู้สูงอายุที่มีสภาพ  
สมรสคู่มีการร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้สูงอายุสภาพหม้าย รวมทั้งมีอัตราตมโนทัศน์  
ทางบวกสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสภาพหม้าย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัว และไม่  
เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้คือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและ  
ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตระหว่างผู้ที่เตรียมตัว  
ก่อนเกษียณอายุและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สภาพภาพ  
สมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้และสุขภาพ

### สมมติฐานในการวิจัย

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความ  
พึงพอใจในชีวิต
2. ผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่  
ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ตามตัวแปรเพศ อายุ สภาพภาพสมรส ระดับการ  
ศึกษา รายได้และสุขภาพ

### ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพศ  
อายุ สภาพภาพสมรส ระดับการศึกษา สุขภาพและรายได้
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อดำเนินการเกี่ยวกับการเกษียณอายุในด้านสุขภาพ การเงิน การใช้เวลาว่างและที่อยู่อาศัย โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เกษียณอายุได้มีชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความสุข ความพึงพอใจและมีความปลอดภัยตลอดระยะเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่

2. การเกษียณอายุ หมายถึง สภาวะที่บุคคลออกจากงานราชการ องค์การรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ หรือองค์การเอกชน เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ ซึ่งราชการไทยกำหนดไว้ 60 ปี โดยได้รับบำเหน็จ หรือบำนาญเป็นเครื่องตอบแทน

3. ผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหมายถึง ข้าราชการครูอายุ 50-59 ปี ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการเกษียณอายุในด้านสุขภาพ การเงิน การใช้เวลาว่าง และที่อยู่อาศัย โดยมีเกณฑ์คะแนนอยู่ในช่วง 123-156 คะแนน

4. ผู้ที่ไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหมายถึง ข้าราชการครูอายุ 50-59 ปี ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการเกษียณอายุในด้านสุขภาพ การเงิน การใช้เวลาว่าง และที่อยู่อาศัย โดยมีเกณฑ์คะแนนอยู่ในช่วง 32-98 คะแนน

5. ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสุข ขวัญ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีเป้าหมายด้านความมีชีวิตชีวา ความสมหวังในสิ่งที่พึงปรารถนา และลักษณะอารมณ์ นิวกาเตนและคณษ (Neugarten et.al., 1961) ได้ให้นิยามความพึงพอใจในชีวิตไว้ดังนี้

- ก. ความรู้สึกมีความสุข
- ข. ความรู้สึกอึดอัดใจ
- ค. ความรู้สึกว่าตนมีค่า

- ง. ความรู้สึกพอใจในตนเอง
- จ. ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน
- ฉ. ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต
- ช. มีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง
- ซ. มองโลกในแง่ดี
- ฅ. มองคนในแง่ดี

### ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครู กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 50-59 ปี
2. การศึกษาเปรียบเทียบถึงความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จะศึกษาเฉพาะตัวแปรด้าน เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สุขภาพและรายได้
3. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจะครอบคลุมใน 4 ด้านคือ
  - ก. ด้านสุขภาพ
  - ข. ด้านการเงิน
  - ค. ด้านการใช้เวลาว่าง
  - ง. ด้านที่อยู่อาศัย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวความคิดสำหรับผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุ ได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนการเกษียณอายุ รวมทั้งการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อให้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุหรือหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

2. อาจจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานทั้งภาครัฐบาล และเอกชนในการตระหนักถึงความสำคัญในการจัดโปรแกรมการวางแผนการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้ที่เกษียณอายุได้มีการปรับตัวที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดี

3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา หรือวิจัยเกี่ยวกับการเกษียณอายุต่อไป

---