



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง
**Factors Affecting Post-Retirement Adaptation of the Elderly
in Phattalung Province**

ฉัตรจงกล ตูलयนิษกะ

Chatjongkon Tunlayanisaka

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Human and Social Development
Prince of Songkla University**

2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(1)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง
ผู้เขียน นางสาวฉัตรจงกล ดุลยนิษกะ
สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ




 ประธานกรรมการ

(ดร.กานดา จันทร์แยม)


(รองศาสตราจารย์ช่อลดา พันธุเสนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

 กรรมการ

(ดร.กานดา จันทร์แยม)



 กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา จรจิตร)

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา จรจิตร)

 กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รพีพรรณ สุวรรณรัฐโชติ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์
และสังคม

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกริกชัย ทองหนู)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง
ผู้เขียน	นางสาวฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ
สาขา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุราชการ ที่เป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองจังหวัดพัทลุง จำนวน 300 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และการปรับตัวหลังเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไค-สแควร์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมได้ในระดับสูงร้อยละ 74.7 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีการปรับตัวทุกด้านอยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมร้อยละ 99.3 รองลงมา คือ ด้านการพึ่งพาระหว่างกันร้อยละ 99.0 ด้านสรีรวิทยา ร้อยละ 94.7 และด้านอัตมโนทัศน์ร้อยละ 83.3

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา พบว่า อายุ สถานภาพทางสุขภาพ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ พบว่า สถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ พบว่า สถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวม พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้ ร้อยละ 23 ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มี 3 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัว หลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ผลการสัมภาษณ์แบบกึ่ง โครงสร้างผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ ในระดับสูงจำนวน 11 คน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส

Thesis Title	Factors Affecting Post-Retirement Adaptation of the Elderly in Phattalung Province
Author	Chatjongkon Tunlayanisaka
Major Program	Human and Social Development
Academic year	2008

ABSTRACT

The objective of this research is to investigate post-retirement adaptation, factors related to post-retirement adaptation and factors affecting post-retirement adaptation. The sample people were 300 retired senior people who used to serve the government and were members of Elderly Wisdom Promoting Center in Phatthalung City. The instrument used in this research to collect data was questionnaires inquiring about personal, preparation, socializing, attitude and adjustment factors. Percent, mean, standard deviation, chi-square and multiple regression were used for data analysis.

The results from the study show the following details. The majority of the elderly adjusted themselves well after retirement at 74.7%. Considering all sides, the elderly adjusted themselves to everything appropriately. In detail, they adjusted to role best at 99.3%. They adjusted to interdependence at 99.0%, to physiology at 94.7% and to concept at 83.3%.

The analysis of the factors related to post-retirement adaptation reveals the following details. With regard to physiology, age, health status and the period of time after retirement all relate to the adjustment after retirement significantly at the .05 level. Socializing relates to the adjustment after retirement significantly at the .01 level. Attitude to retirement relates to the adjustment after retirement significantly at the .001. In regard to self-concept which was also one of the factors relating to the adjustment after retirement, health status relates to the adjustment after retirement significantly at the .05 level. The position or title before retirement relates to the adjustment after retirement significantly at the .01 level. Attitude to retirement relates to the adjustment after retirement significantly at the .001 level. In terms of role which was also one of the factors relating to the adjustment after retirement, health status relates to the

adjustment after retirement significantly at the .05 level. Attitude to retirement relates to the adjustment after retirement significantly at the .001 level. Regarding interdependence which was also one of the factors relating to the adjustment after retirement, attitude to retirement relates to the adjustment after retirement significantly at the .001 level.

The analysis of the factors affecting post-retirement adaptation reveals the following details. The personal, preparation, socializing and attitude factors could be altogether used to forecast the adjustment after retirement at 23%. Among these, there were 3 factors that could be used to forecast the adjustment after retirement significantly at the 0.001 level. Attitude to retirement was the factor that could be used to forecast the adjustment after retirement best. Health status and socializing could be used to forecast the adjustment after retirement in a smaller degree. In addition, from the results of semi-structured interviews with 11 people who received high total scores of adjustment after retirement, it was discovered that the factors relating to the adjustment after retirement were attitude to retirement, health status, socializing and marital status.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่นบากบั่น และความตั้งใจของผู้วิจัย รวมทั้งได้รับความกรุณา และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ดร.กานดา จันทร์แย้ม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา จรจิตร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ช่อลดา พันธุเสนา ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.รพีพรรณ สุวรรณณัฐโชติ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสุพร ช่วงสกุล ซึ่งได้ให้โอกาส ขอชี้แนะและความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนลุล่วงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณคุณอรสา เหล่าเจริญสุข ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย คณาจารย์และบุคลากร ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ และกำลังใจตลอดการศึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้ให้โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยสำหรับทุนอุดหนุนการวิจัย และคณะศิลปศาสตร์ ที่กรุณาสับสนุนเงินทุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ หัวหน้าสาธารณสุขชุมชน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอนุญาตในการเก็บข้อมูล ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ข้อมูลอย่างตั้งใจและให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ขอขอบพระคุณ คุณฉัตรนิมาน แก้วขาวที่ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นและกำลังใจด้วยดีเสมอมา รวมทั้งขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือและเอื้ออำนวยความสะดวกในการทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จสิ้นได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ ผู้เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรของครอบครัว และพี่ชายที่เป็นแรงบันดาลใจและให้การสนับสนุน ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณญาติพี่น้อง รวมทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญตาราง.....	(11)
สารบัญภาพประกอบ.....	(14)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	5
คำถามในการวิจัย.....	5
ขอบเขตการศึกษา.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ผู้สูงอายุ.....	10
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	10
การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.....	11
เกณฑ์การพิจารณาผู้สูงอายุ.....	15
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	17
การเกษียณอายุ.....	21
ความหมายของการเกษียณอายุ.....	21
หลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุ.....	23
ระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุ.....	23
ผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ.....	28
ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง.....	34
ทฤษฎีการปรับตัว.....	37
ความหมายของการปรับตัว.....	37
ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Theory).....	39
การปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีของรอย.....	43
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
3 วิธีการวิจัย.....	70
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	70
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ.....	71
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	73
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	78
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	80
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	83
ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ.....	87
ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม.....	94
ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	99
ส่วนที่ 5 การปรับตัวหลังเกษียณอายุ.....	100
ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ.....	108
ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ.....	123
ส่วนที่ 8 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์.....	130

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล.....	143
ผลการวิจัย.....	146
อภิปรายผล.....	150
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	167
ข้อเสนอแนะ.....	168
บรรณานุกรม.....	170
ภาคผนวก.....	182
ก กิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ศูนย์ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง.....	183
ข คณะกรรมการสมาชิกศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ 20 ชุมชน เขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง.....	184
ค แบบสอบถาม.....	191
ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	210
จ ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือ.....	211
ประวัติผู้เขียน.....	212

รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 72
2	จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง..... 83
3	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยด้านการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุในภาพรวม..... 87
4	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านร่างกาย จำแนกรายชื่อ..... 88
5	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านจิตใจ จำแนกรายชื่อ..... 89
6	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านรายได้และรายจ่าย จำแนกรายชื่อ..... 90
7	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านงานอดิเรก จำแนกรายชื่อ..... 91
8	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านที่อยู่อาศัย จำแนกรายชื่อ..... 92
9	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำแนกรายชื่อ..... 93
10	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมในภาพรวม..... 94
11	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำแนกรายชื่อ..... 95
12	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จำแนกรายชื่อ..... 96
13	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษา จำแนกรายชื่อ..... 97

รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน จำแนกรายชื่อ.....	98
15	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ โดยภาพรวม.....	99
16	จำนวนร้อยละจำแนกตามคะแนนการปรับตัวโดยรวม.....	100
17	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปรับตัว หลังเกษียณอายุรายด้าน.....	101
18	จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา จำแนกรายชื่อ.....	101
19	จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ จำแนกรายชื่อ.....	104
20	จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกรายชื่อ.....	105
21	จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน จำแนกรายชื่อ.....	107
22	ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสตรีวิทยา.....	108
23	ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอ้อมโนทัศน์.....	111
24	ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่.....	113
25	ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านพึ่งพาระหว่างกัน.....	116
26	ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทักษะคิดต่อการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสตรีวิทยา.....	118

รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
27	ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอัตมโนทัศน์.....	119
28	ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่.....	121
29	ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านพึงพาระหว่างกัน.....	122
30	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณอายุโดยรวม.....	123
31	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณอายุ ด้านสตรีวิทยา.....	125
32	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณอายุ ด้านอัตมโนทัศน์.....	126
33	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่.....	128
34	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณอายุ ด้านการพึงพาระหว่างกัน.....	129

รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการรักษาพยาบาลและเทคโนโลยีต่างๆ เจริญก้าวหน้าขึ้น ทำให้การรักษาโรคต่างๆ ได้ผลดี อัตราการตายจึงลดต่ำลงและประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยยาวนานขึ้น ประกอบกับผลสำเร็จของการวางแผนครอบครัวที่ส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงภายหลังจากที่เคยมีช่วงอัตราการเกิดเพิ่มขึ้นอย่างมาก ส่งผลให้สัดส่วนของผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมากและมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นจากสถิติในประเทศไทย พบว่าประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.0 ในปี พ.ศ. 2493 เป็นร้อยละ 10.1 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นการเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า และปี พ.ศ. 2558 จะมีสัดส่วนผู้สูงอายुर้อยละ 15.6 พ.ศ. 2568 มีร้อยละ 21.5 และพ.ศ. 2576 มีร้อยละ 25 (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551) จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 ระบุตัวเลขที่คาดประมาณจำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ในปี 2550 ของไทยไว้ที่จำนวน 6,824,000 คน แบ่งเป็นประชากรสูงอายุวัยต้น (60-79 ปี) จำนวน 6,172,000 คน ประชากรสูงอายุวัยปลาย (80-99 ปี) จำนวน 648,000 คน ขณะที่ประชากรสูงอายุกลุ่มที่เรียกว่า “ศตวรรษิกชน” ซึ่งมีอายุ 100 ปีขึ้นไปนั้น มีจำนวนกว่า 4,000 คน (เสวนาในเวทีสมัชชาสร้างสุขภาพกลาง สสส., 2551)

การเกษียณอายุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกปีของชีวิตราชการ เป็นการออกจากตำแหน่งทางสังคม หรือจากหน้าที่การงานตามอายุ และเป็นการพิจารณาความมีอายุตามกฎหมาย การเกษียณอายุเกิดพร้อมกระบวนการสูงอายุ ซึ่งร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมตามธรรมชาติ โดยในประเทศไทยได้กำหนดการเกษียณอายุไว้ที่ 60 ปี (ปรีชา อุปโยคิน, 2541) ข้าราชการเกษียณก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ปัญหาต่างๆ ที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ กลุ่มข้าราชการเกษียณก็ประสบเช่นกัน หากแต่ข้าราชการเกษียณต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของตนเองถึงสองสถานภาพในเวลาเดียวกัน คือ สถานภาพผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และสถานภาพผู้ที่สูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานและบทบาททางสังคม (สุรเกียรติ, 2532 อ้างถึงใน ทักษอร ศรีภา, 2541) การเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียดังกล่าวจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่ติดกับคำว่า ตาก ยศ สรรเสริญ สุข จะไม่ค่อยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตน เกิดความรู้สึกเสียดายต่ออำนาจ สถานภาพ และหลักประกันความมั่นคงต่างๆ ที่เคยได้รับ ทำให้ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติตัวภายหลังเกษียณอายุได้ (ทักษอร ศรีภา, 2541)

ประชากรส่วนหนึ่งในวัยสูงอายุ คือ ผู้เกษียณอายุราชการ หลังจากที่เกษียณอายุแล้วยังสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก 20-30 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานพอสมควรเกือบๆ จะพอกับชีวิตในช่วงแรกเกิดจนเป็นวัยผู้ใหญ่ (บุษยมาศ ลินธูประมา, 2539) การเกษียณอายุราชการเป็นการออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานเมื่ออายุครบ 60 ปี (สุรกุล เจนอบรม, 2541) การเกษียณอายุนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่สำคัญมากของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ (Schmidt & Buckley, 1971 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) เพราะนอกจากจะเป็นการเสื่อมของร่างกายตามวัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอ่อนแอทรุดโทรมแล้ว ในด้านจิตใจ พบว่า มีการสูญเสียอำนาจที่เคยมีและการยอมรับจากสังคมน้อยลง ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์เป็นภาระต่อบุคคลอื่น ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล เหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน (บรรลุ ศิริพานิช, 2536) ในด้านสังคม พบว่า การเกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่การงาน รวมทั้งการสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลง ตลอดจนการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ลดลงและมีการติดต่อกับสังคมภายนอกลดลงด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณแยกตัวออกจากสังคม (Thorson, 1995 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) ในด้านเศรษฐกิจ พบว่า การเกษียณอายุทำให้รายได้ลดลง จึงจำเป็นต้องจำกัดรายจ่ายและวางแผนการใช้จ่ายของตนเองอย่างรอบคอบมากขึ้น (จรัสวรรณ เทียนประภาส, 2536 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) สาเหตุเนื่องจากเมื่อบุคคลปลดเกษียณรายได้หลักที่ได้ก็จะหมดไป รายได้ที่มียู่บ้างเล็กน้อยก็มาจากเงินเก็บออม เงินบำนาญหรือจากการทำงานอดิเรกเล็กน้อย (Kreps, 1963 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) ซึ่งถ้าหากไม่มีภาระความรับผิดชอบด้านการเงินมากนักก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจที่รุนแรง หรือเกิดปัญหาน้อยลง การใช้จ่ายในครอบครัวจะลดลงเพราะลูกๆ สามารถช่วยตนเองได้แล้ว แต่ถ้าหากว่ายังต้องมีการรับผิดชอบคงเดิมและต้องเพิ่มรายจ่ายในส่วนที่เป็นค่ารักษาตนเองจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมาก็จะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจขึ้นได้ (Kalish, 1975 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) ผู้สูงอายุ บางคนลาออกก่อน เพื่อหนีเหตุการณ์การปลดเกษียณที่ตนไม่พอใจ การเกษียณอายุจึงนับเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่ออีกช่วงหนึ่งของชีวิตซึ่งทำให้ผู้ที่อยู่ในระยะนี้ต้องการการปรับตัวทำให้เกิดความเครียด ความกดดันทางจิตใจ หรือเป็นระยะที่จิตใจแปรปรวน (psychological imbalance) (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 65)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ของผู้สูงอายุในช่วงการเกษียณอายุมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม การปรับตัวตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1991) รอย กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า สุขภาพของบุคคลเป็นผลสะท้อนของการปรับตัวหรือผลจากระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในชีวิต การปรับตัวสามารถแสดงออกโดยพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่

ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตรานอนหลับ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหว่ากัน การปรับตัวที่เหมาะสมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันจะส่งผลให้บุคคลเกิดความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทางตรงกันข้ามการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เพราะสุขภาพของแต่ละบุคคลในสังคมขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต

การปรับตัว เป็นกระบวนการที่จำเป็นและสำคัญต่อการมีชีวิตที่เป็นสุขในทุกๆ วัน เพราะชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้สูงอายุที่มีความสุข คือ ผู้สามารถปรับตัวให้เหมาะสมตามวัย การปรับตัวในวัยสูงอายุมีรูปแบบและลักษณะค่อนข้างจำเพาะ (unique) ผิดกับวัยอื่นๆ เพราะการปรับตัวในช่วงนี้ เป็นการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตที่เป็นความเสื่อมถอย การพลัดพราก การปิดฉากคาบสุดท้ายของชีวิต การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นลักษณะดังกล่าว เช่น การเกษียณอายุ การเป็นม่าย การตายจากของเพื่อนรักและญาติสนิท ความเจ็บไข้หนัก และความตายที่จะมาถึงตน การปรับตัวของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ดังเช่น การศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีหน้าที่การงานระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุดและผู้ที่มีหน้าที่การงานระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด จากการศึกษาของ พรพรรณราย พิทักษ์เจริญ (2543) พบว่า ข้าราชการสูงอายุเพศหญิง มีพฤติกรรมการปรับตัวด้านการกิน การดูแลสุขภาพตนเอง และการปฏิบัติ ทางพุทธศาสนามากกว่าเพศชาย จากการศึกษาของพิชญารัตน์ มูลศิลป์ (2537) พบว่าระดับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ และจากการศึกษาของบรรจบ บุญจันทร์ (2537) พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสม่าย หย่า และแยกกันอยู่ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่อาจมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ปัจจัยเหล่านี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสามารถในการปรับตัวผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการปรับตัวของ คนสูงอายุทำได้ไม่ง่าย ทั้งนี้เพราะความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกาย ลักษณะอารมณ์และจิตใจ ที่มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมถอย แต่การปรับตัวจะไม่ยากนักสำหรับบุคคลที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่เข้าใจธรรมชาติพัฒนาการในยามสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549: 548)

จังหวัดพัทลุง เป็นจังหวัดในภูมิภาคภาคใต้ มีพื้นที่ประมาณ 3,424,473 ตารางกิโลเมตร มีจำนวนประชากรประมาณ 504,111 คน แบ่งเป็นเพศชาย 247,549 คน เพศหญิง 256,562 คน ในปัจจุบันจังหวัดพัทลุง มีความเจริญทางการลงทุนในการทำธุรกิจมากขึ้นและเป็นจังหวัดท่องเที่ยว จังหวัดหนึ่งของภาคใต้ตอนล่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลให้ความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปและอาจส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2542

ผู้สูงอายุมีจำนวน 46,291 คน คิดเป็นร้อยละ 8.95 ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ.2550 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 60,228 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง, 2550) ภายหลังจากเกษียณอายุ ผู้สูงอายุย่อมต้องมีกิจกรรมต่างไปจากช่วงก่อนเกษียณอายุ หลายคนเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ที่ประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุจำนวน 20 ชุมชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง โดยมีเทศบาลเมืองพัทลุง โรงพยาบาลพัทลุง สาธารณสุขเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกดำเนินกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ตามความมุ่งหมายของสมาชิกและเพื่อสังคมโดยรวม ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง จัดตั้งขึ้นตามแนวพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 โดยมีกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานในการปฏิบัติการกิจ โดยมีหน้าที่ประสานงาน ร่วมมือกับราชการบริหารส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ และคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ส่งเสริมสุขภาพ และถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่เยาวชน ผลการดำเนินงานศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง ปี 2550 พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สังคม รู้จักวิธีดูแลตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เนื่องจากได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง มีทั้งข้าราชการที่เกษียณอายุและผู้สูงอายุทั่วไป สำหรับข้าราชการที่เกษียณอายุและเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง มีจำนวนทั้งสิ้น 528 คน (ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง, 2550)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ภายใต้อิทธิพลของการปรับตัวของรอย ปัจจัยที่ศึกษาประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุ โดยศึกษาในผู้เกษียณอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุงที่เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง ซึ่งอาจมีการปรับตัวที่เหมาะสมกว่าผู้เกษียณอายุกลุ่มอื่น จึงควรนำแนวทางในการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุขมาศึกษา เพื่อจะได้นำไปปรับใช้เป็นแบบแผนการให้ความช่วยเหลือผู้เกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

คำถามในการวิจัย

1. การปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้าง ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง
3. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดพัทลุง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้มาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ แบ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ และปัจจัยด้านเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และด้านทัศนคติต่อการ

เกษียณอายุ ทั้งนี้ปัจจัยทั้ง 12 ปัจจัยดังกล่าว มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ รวมถึง การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎี ของรอย (Andrew & Roy, 1991: 15-17) มี 4 ด้านคือ

การปรับตัวด้านสรีรวิทยา หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองความต้องการด้าน ร่างกายของผู้เกษียณอายุ ประกอบด้วย 7 ส่วน คือ ด้านการขับถ่าย ด้านออกซิเจน ด้านโภชนาการ ด้านการทำกิจกรรมและการพักผ่อน ด้านการรับความรู้สึก ด้านสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ และด้าน การทำงานของต่อมไร้ท่อ

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของผู้เกษียณอายุ ตามความรู้สึกที่มีต่อตนเองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ด้านกายภาพ และด้านส่วนตัว

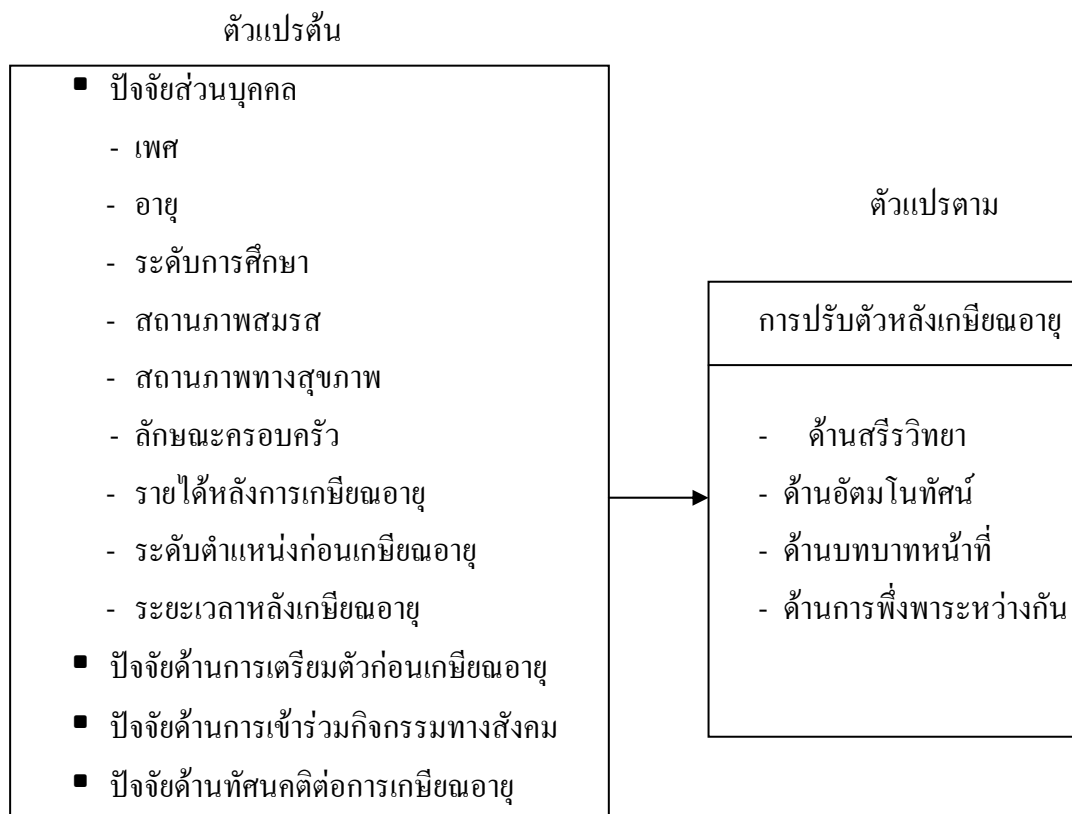
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของผู้เกษียณอายุ ตามบทบาทหน้าที่ของตนที่ได้รับ

การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของผู้เกษียณ อายุในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ซึ่งการปรับตัวในแต่ละด้านนั้น แต่ละบุคคลจะมีการปรับตัวที่ไม่เหมือนกันบางคน มีการปรับตัวที่เหมาะสม หรือบางคนมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และหากพิจารณาการปรับตัวใน ภาพรวมบางคนสามารถปรับตัวได้ในระดับสูง หรือบางคนปรับตัวได้ในระดับต่ำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะสามารถปรับตัว เพื่อที่จะดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ภายใต้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย เพื่อนำมาเป็นข้อมูล ที่จะเป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่ผู้ใกล้เกษียณอายุต่อไป โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถนำ มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์

1. การเกษียณอายุ หมายถึง การออกจากราชการของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ของข้าราชการในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง
2. การปรับตัวหลังเกษียณอายุ หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายหลังการออกจากราชการ แบ่งเป็น ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน
3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ แบ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ และปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

3.1 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ หมายถึง การดำเนินการหรือการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนด การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไว้ 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้ และรายจ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

3.2 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมไว้ 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมเพื่อชุมชน

3.3 ทักษะชีวิตต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ความรู้สึกรู้สีกของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการเกษียณอายุของตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่หน่วยงาน องค์กร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องจะได้นำความรู้ที่ได้ไปวางแผนการฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้ใกล้เกษียณอายุ เพื่อเตรียมพร้อม ทั้งทางกาย และใจในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ
3. ข้อมูลจากการศึกษาจะทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของผู้เกษียณอายุ ต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป นับว่าเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้เกษียณอายุ ครอบครัว บุตรหลาน และผู้ใกล้ชิดจะได้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้ประกอบการศึกษา ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
 - 1.3 เกณฑ์การพิจารณาผู้สูงอายุ
 - 1.4 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
2. การเกษียณอายุ
 - 2.1 ความหมายของการเกษียณอายุ
 - 2.2 หลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุ
 - 2.3 ระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุ
 - 2.4 ผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ
 - 2.5 การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
 - 2.6 ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง
3. ทฤษฎีการปรับตัว
 - 3.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 3.2 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Theory)
 - 3.3 การประเมินการปรับตัวตามแนวคิดของรอย
 - 3.4 การปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีของรอย
 - 3.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ (elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทยโดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่เข้าใจและใช้กันแพร่หลายมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 2)

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539: 256) ได้ให้ความหมายของคำว่า ชรา ไว้ว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม ในต่างประเทศ คำว่า ชรา หรือ ผู้สูงอายุ (the elderly) หมายถึง ชายหรือหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยเกษียณ จากการปลดเกษียณเป็นสิ่งที่รัฐบาลกำหนดขึ้น ซึ่งบางประเทศในยุโรปและอเมริกามีเกณฑ์ปลดเกษียณอายุที่สูงกว่า 60 ปี และมีการปรับให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเกณฑ์อายุ 65 ปี ตั้งแต่ ค.ศ.1981 หรือ พ.ศ. 2524 ประธานาธิบดี เรแกน ซึ่งขณะนั้นอายุ 71 ปี ได้ลงนามออกกฎหมายให้เพิ่มอายุทุกคนที่ต้องปลดเกษียณเป็นอายุ 70 ปี ส่วนผู้ที่ไม่ทำงานราชการ ส่วนมากจะทำงานไปเรื่อยๆ จนคิดว่าตนเองควรจะหยุด ส่วนผู้ที่ทำงานต้องใช้กำลังกายมาก เช่น ชวนา ชาวสวน หรือกรรมกรก็จะเลิกทำงานก่อนอายุ 60 ปี ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านไม่เคยทำงานนอกบ้านก็มักจะคิดว่าตนเองแก่เป็นผู้สูงอายุ เมื่อรวมอายุ 55-60 ปี และโดยทั่วไปแล้วทุกคนมักจะยอมรับว่าเป็นผู้สูงอายุ (เสาวคนธ์ พนมเริงศักดิ์, 2549: 18)

สมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามปฎิทินเป็นเกณฑ์สากลในผู้สูงอายุทั้งชาย และหญิงให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวทั่วโลก สำหรับประเทศไทยนั้นกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และกำหนดอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณอายุราชการไทยด้วย (บรรลุ ศิริพานิช และธงชัย ทวีชาติ, 2532: 433 อ้างถึงใน จันทรทิพย์ สินธุวงษานนท์, 2547: 13)

บรรลุ ศิริพานิช (อ้างถึงใน เสาวคนธ์ พนมเริงศักดิ์, 2549: 29) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปโดยนับอายุตามอายุในปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ ทั้งชายและหญิง

บุษยามาส สินธุประมา (2539: 1) ได้กล่าวถึงคำว่า ความสูงอายุ หรือ ความชราภาพ (aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของชีวิต โดยที่อายุหรือวัยมีผลต่อพฤติกรรม และแรงจูงใจของบุคคล ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จิตใจ และสังคม

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ และอายุ 60 ปี จึงใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุของข้าราชการในประเทศไทยด้วยเช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ โดยถืออายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์กำหนดว่า “เป็นผู้สูงอายุ” การเปลี่ยนแปลงอาจมีมากหรือน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบสำคัญ คือ (โคจิ โนสุ, 2530: 35 อ้างถึงใน สานิต ทรัพย์รัตน์, 2539: 27)

1. กรรมพันธุ์ คือ ลักษณะของยีนส์อันเกี่ยวข้องกับการเสื่อมเร็วหรือช้า
2. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ และเคมี ที่บั่นทอนสุขภาพ
3. การปฏิบัติที่ถูกต้องด้านโภชนาการ การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ
4. การออกกำลังกายและการพักผ่อน ใช้ชีวิตที่เหมาะสม สมบุกสมบัน トラกตรา

คร่ำเคร่ง

5. การงดเว้นจากเครื่องทำลายสุขภาพ เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

การทำงานภายในร่างกายของบุคคลมีอยู่ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม แต่เมื่อบุคคลมีการเจริญเติบโตมากขึ้นกระบวนการเสื่อมโทรมจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นจนอยู่เหนือกระบวนการเจริญเติบโต (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 1) ดังนั้นเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นและเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมซึ่งมีความสัมพันธ์กันและกัน ดังนี้ (กรรณิการ์ พงษ์สนิท และสุนีย์ ละกำป็น, 2532 อ้างถึงใน จิตติมา วุฒิอินทร์, 2548: 31-33)

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมี 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโต (growth or evolution) และกระบวนการเสื่อมสลาย (atrophy or involution) กระบวนการทั้งสองจะเกิดคู่กันไปตลอด ในวัยทารกถึงวัยหนุ่มสาวกระบวนการเจริญเติบโตจะมีมากกว่ากระบวนการเสื่อมสลาย และเมื่ออายุประมาณ 20-40 ปี กระบวนการทั้งสองจะเกิดในอัตราใกล้เคียงกันกระบวนการเสื่อมสลายจะเริ่มชัดเจนเมื่ออายุระหว่าง 40-50 ปี และจะเพิ่มมากขึ้นเป็นอันดับเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความมีอายุจะเกิดขึ้นกับทุกระบบของร่างกาย ดังต่อไปนี้

คือ

1.1 การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ มีการเปลี่ยนแปลงในหน่วยเล็กที่สุดของเซลล์ คือ ในเซลล์ที่มีการเจริญเติบโตและตายลง และมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นทดแทนเมื่ออายุมากขึ้น จำนวนของเซลล์ที่ตายจะมีเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ จะลดลง คือ ผิวหนังเมื่ออายุมากขึ้นการขับไขมันน้อยลง เลือดมาเลี้ยงผิวหนังน้อยลง ผิวหนังจะแห้งและบาง ความยืดหยุ่นหายไปปรากฏมีรอยย่น และมีจุดสีเกิดขึ้น จำนวนต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังลดลงทำให้ความสามารถในการควบคุมระดับอุณหภูมิในร่างกายลดลง

1.1.1 ผม เนื่องมาจากความตึงตัวของผิวหนังศีรษะลดลงเกิดการเหี่ยวยุบ ประกอบกับการไหลเวียนของโลหิตไม่ดี เส้นผมได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจึงทำให้ผมร่วง ผมหงอกแห้งเปราะและหัวล้าน

1.1.2 กล้ามเนื้อเมื่ออายุมากขึ้นความตึงตัวและแรงหดตัวยืดหยุ่นลดลง โยคอลลาเจน (collagen fiber) กล้ามเนื้อหย่อนยาน เช่น ที่หน้าท้องและต้นแขน ขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ จะลดลงด้วย

1.1.3 กระจกเนื้อเยื่อที่อยู่ระหว่างรอยต่อกระดูกสันหลังจะลดจำนวนน้อยลง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของแคลเซียมในกระดูก และขาดวิตามินดีทำให้เกิดการโค้งงอของกระดูกสันหลัง (hypophosis) กระจกจะเปราะและแตกง่ายข้อต่างๆ จะเสียความยืดหยุ่นทำให้การเคลื่อนไหวลำบาก

1.2 การเปลี่ยนแปลงของระบบการรับรู้และการสัมผัสการเสื่อมของอวัยวะในระยะนี้จึงค่อยๆ เสื่อมเป็นลำดับ ดังนี้

1.2.1 การมองเห็น ความมีอายุทำให้เลนส์ตาเสื่อมความสามารถในการปรับระยะภาพไม่สามารถมองเห็นได้เท่าสายตาคคนปกติผู้สูงอายุทั่วไปจึงมีสายตายาว

1.2.2 การได้ยิน สมรรถภาพของการได้ยินจะเสื่อมลง เกิดอาการหูตึง

1.2.3 การพูด เมื่ออายุเกิน 40 ปีแล้ว หลอดเสียงจะแข็งและยืดหยุ่นได้ยากขึ้น จะมีเสียงแหวม การพูดซ้ำ และควบคุมรักษาระดับเสียงได้ไม่นาน

1.2.4 การรับรสและกลิ่น ความสามารถในการรับรู้กลิ่นรสลดลงปุ่มรับรสต่างๆ (taste buds) ที่ลิ้นค่อยๆ เสื่อมและตายไป

1.2.5 ประสาทสัมผัส ประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว เสื่อมประสิทธิภาพลง เมื่อรวมกับการหย่อนยานของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เป็นผลให้ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้สูงอายุลดลง จึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

1.3 การเปลี่ยนแปลงของระบบภายในร่างกาย สภาพการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเป็นไปอย่างช้าๆ ในลักษณะของการเสื่อมถอยตามอายุขัย ได้แก่

1.3.1 ความสามารถในการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้การไหลเวียนของโลหิตไม่ดี หลอดเลือดแข็ง ขาดความยืดหยุ่น เลือดจึงไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้น้อย โดยเฉพาะอวัยวะส่วนปลาย เช่น แขน ขา และเท้า บางครั้งเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอในขณะที่เปลี่ยนท่าทางทำให้ผู้สูงอายุมีอาการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย

1.3.2 สภาพการทำงานของปอดลดลง เป็นผลให้จำนวนออกซิเจนในเลือดต่ำ ผู้สูงอายุจึงมักเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อขึ้นที่สูงหรืออยู่ในภาวะที่ร่างกายต้องการใช้ออกซิเจนมากกว่าปกติ

1.3.3 ประสิทธิภาพของการดูดซึมอาหารลดลง การเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟันทำให้รับประทานอาหารลำบาก การหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดลงกรดเกลือในกระเพาะอาหารอยู่ในระดับต่ำ อาหารถูกย่อยไม่สมบูรณ์ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารบางประเภทจะลดลง เช่น น้ำตาลบางชนิด แคลเซียมและเหล็ก ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดสารอาหารได้ง่าย

1.3.4 การจับถ่าย ผู้สูงอายุมักจะปัสสาวะบ่อย เนื่องจากความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลงประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของวัยหนุ่มสาว บางครั้งอาจกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน เวลาไอหรือจามทำให้กล้ามเนื้อหูรูดหดเกร็ง เกิดปัสสาวะไหลซึมได้ การจับถ่ายอุจจาระน้อยลง และจับตัวเป็นก้อนแข็งถ่ายลำบากมีอาการท้องผูก ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพการย่อยของลำไส้ลดลง

1.3.5 การทำงานของต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน เมื่ออายุมากขึ้นการผลิตฮอร์โมนเพศจะลดลง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และโครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องความรู้สึกทางเพศลดลง ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์มีขนาดเล็กลงหลังจากอายุ 50 ปีไปแล้ว ทำให้การผลิตฮอร์โมนลดลงเป็นผลให้เกิดการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตับอ่อนหลังอินซูลินน้อยลงทำให้การใช้น้ำตาลในร่างกายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานได้ง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

จากการศึกษาของ บรรลุ และคณะ (2531: 24 อ้างถึงใน รสสุคนธ์ แสงมณี, 2536: 15) เกี่ยวกับความสมบูรณ์ทางจิตของผู้สูงอายุไทย พบว่า ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจะพบภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรง

การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และสังคมมีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะความเสื่อมโทรมของร่างกาย ย่อมมีอิทธิพลต่อจิตใจ และมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่างๆ อิลิโอโปลอส (Eliopoulos, 1987: 65 อ้างถึงใน จันทร์ทิพย์

ลินทรวงษานนท์, 2547: 16-17) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นมีสาเหตุเนื่องมาจาก

2.1 การสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติสนิท หรือเพื่อนฝูง เพราะการพลัดพราก หรือตายจากกันจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเศร้าได้ง่าย

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ นอกจากผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลงแล้วผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจึงมักจะปรับตัวลำบากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เมื่อบุตรธิดาของผู้สูงอายุ ได้แยกครอบครัวไปอยู่ต่างหาก ทำให้ความสัมพันธ์และกิจกรรมที่เคยมีร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความรู้สึกเหงาเบื่อหน่ายและซึมเศร้าได้ง่าย

2.4 การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ เมื่อร่างกายของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมโทรมลง สมรรถภาพทางเพศและความสวยงามของรูปร่างหน้าตาที่ลดลงไปด้วยจึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหวั่นไหวและวิตกกังวล

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในวัยผู้สูงอายุการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากมีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ขาดความคล่องตัวในการคิด การกระทำและการสื่อสาร สมาชิกภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากเป็นลำดับ ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ประโยชน์และเป็นภาระแก่สังคม สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีดังนี้ (จูไรรัตน์ หงษ์เวียงจันทร์, 2541: 13-14)

3.1 การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและความผูกพันในครอบครัว ในปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้คนในครอบครัวที่อยู่ในวัยแรงงานต้องออกไปประกอบอาชีพ หรือเมื่อบุตรหลานแต่งงานแล้วต่างก็แยกย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ ทำให้เกิดสภาพครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น (Cowgill, 1972 อ้างถึงใน จูไรรัตน์ หงษ์เวียงจันทร์, 2541: 13-14) ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน และมีแนวโน้มที่จะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น ก่อให้เกิดความหวาดกลัวความวิตกกังวล น้อยใจ และเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

3.2 การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง วัยสูงอายุมักจะพบกับการสูญเสียของบุคคลใกล้ชิดที่อยู่เสมอเช่น คู่สมรส ญาติสนิท เพื่อนสนิท การสูญเสียเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหว โดดเดี่ยวและซึมเศร้า โดยเฉพาะผู้สูงอายุชายที่คู่สมรสตายจากก็จะทำให้ขาดคนปรนนิบัติดูแล ความรู้สึกซึมเศร้าก็จะยิ่งมีมากขึ้น (วรรณวิมล เบนญกุล, 2535: 15)

3.3 การเกษียณอายุราชการ ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุชายที่เกษียณราชการ หรือเคยมีบทบาททางสังคม ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจการยกย่องทางสังคม ตลอดจนถูกลดบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว เกิดความรู้สึกว่าผู้อื่นจะหมดความไว้วางใจในสมรรถภาพของตนหมดความนับถือ คุณค่าและศักดิ์ศรีน้อยลง

3.4 การเปลี่ยนแปลงทางขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสาร ทำให้ความเป็นอยู่ในสังคมไทย มีความคล้ายคลึงกับประเทศทางตะวันตกมากยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมักจะเกิดความขัดแย้งกับคนหนุ่มสาวยุคปัจจุบัน ในด้านของพฤติกรรมที่แสดงออกและค่านิยมต่างๆ ผู้สูงอายุจะถูกรังเกียจ เป็นผู้ล้าสมัย พุคคัยกันไม่เข้าใจ จู้จี้ ขี้นิน บุตรหลาน ไม่ต้องการเข้าใกล้ ทำให้มีความรู้สึกน้อยใจ เกิดความเครียดรู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย บุตรหลานขาดความเคารพยำเกรง เป็นส่วนเกินของครอบครัว เกิดความท้อแท้ และเบื่อหน่ายในชีวิต

สรุปได้ว่า บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้นมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกายจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาท ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต เกิดความรู้สึกเสียอำนาจการยกย่องทางสังคม สังคมจึงควรหันมาสนใจกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข

เกณฑ์การพิจารณาผู้สูงอายุ

เกณฑ์ที่จะกำหนดว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ นั้น แตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละสังคม ในสังคมสมัยใหม่ มักจะใช้อย่างที่ได้มีชีวิตอยู่เป็นเกณฑ์ในการกำหนดความชรา ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น ในสังคมที่มีระดับความทันสมัยสูง มักจะกำหนดอายุที่ระบุว่าเป็นคนชราไว้สูงกว่าสังคมที่ล้าหลังหรือมีความทันสมัยต่ำ เช่น ในสหรัฐอเมริกา คนผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ส่วนประเทศไทยนั้นกำหนดว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์กฎหมายการปลดเกษียณ (วิไลพร ธรรมดา, 2540: 14) ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้กำหนดหรือรวบรวมเกณฑ์การพิจารณาผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

การประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุ (กรมประชาสงเคราะห์, 2525 อ้างถึงใน จันท์ทิพย์ ลินธวงยานนท์, 2547: 12) ได้กำหนดเกณฑ์อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง จากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างกันในช่วงอายุ โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-69 ปี ในวัยนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตนเองได้ และเปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตจึงสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนา

สังคม โดยเฉพาะการช่วยงานต่างๆ ที่เป็นแนวคิดหรือนโยบาย และสามารถนำมาทำงานในทางสร้างสรรค์ต่อไปได้

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-79 ปี ผู้สูงอายุวัยนี้กว่าครึ่งหนึ่งมีสุขภาพอยู่ในสภาพช่วยตนเองได้กิจกรรมที่ควรส่งเสริม ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น การดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุภายในบ้าน เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยชรา อายุ 80 ปี ขึ้นไป ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลมากขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น บุคลากรจะต้องมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุวัยนี้

ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือ จีรอน โท โลจิส (Gerontologists) ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 6)

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (chronological aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น บุคคลอายุ 75 ปี ย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 40 ปีเหล่านี้ เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้ จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาเรื่องสุขภาพความสามารถสติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological aging หรือ biological aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ดูได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น ตากระด้าง สายตาเริ่มยาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจ (psychological aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ดูได้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น น้อยใจ หรือบางคนอาจจะสนุกสนาน ร่าเริง ใจเย็น มีความสงบสุขมากขึ้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การรับรู้และเรียนรู้เริ่มลดถอยลง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความสูงอายุนี้ จะแสดงออกมาให้เห็นทางด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างเห็นได้ชัด

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (sociological aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ดูได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่นๆ ด้วย

สรุปได้ว่า การจะพิจารณาว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุ^๑นั้น มีเกณฑ์ที่สามารถนำมาพิจารณาได้เกณฑ์หนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมใช้ ได้แก่ การใช้อายุจริงของบุคคล บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีหรือ 60 ปีขึ้นไป มักจะถูกจัดว่าเป็นผู้สูงอายุ แต่สำหรับประเทศไทยผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุราชการด้วย

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

เทลเลอร์ (Talor, 1983: 54-56 อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2531: 47) กล่าวว่า “กิจกรรมทางสังคม” หมายถึง การกระทำกิจกรรมของผู้สูงอายุทางสังคมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรม ทั้งในบ้าน นอกบ้าน ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคม เพื่อให้คงไว้ซึ่งความรู้สึกเป็นสุขสมบูรณ์ ทั้งกายและใจ กำหนดกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมอาชีพบำบัด กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมดนตรี กิจกรรมด้านอาชีพ กิจกรรมด้านการศึกษา และกิจกรรมบริการห้องสมุด

สุริย์ ชลเกตุ (2540: 8) ให้ความหมายว่า “กิจกรรมทางสังคม” หมายถึง งานหรือการกระทำที่ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้วบังเกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตยังประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมที่ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกอยู่ อัน ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมเพื่อชุมชน กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมนันทนาการ

จันทนา มหามงคล (2547: 9) อธิบาย “กิจกรรมทางสังคม” หมายถึง การกระทำที่ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น โดยการมีส่วนร่วมต่างๆ เพื่อการสังคมยังประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชนที่ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกอยู่ ซึ่งกำหนดกิจกรรมทางสังคมไว้ 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมอาสาพัฒนาชุมชน กิจกรรมด้านการศึกษา กิจกรรมด้านศาสนาประเพณี และกิจกรรมด้านนันทนาการ

กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ต่อบุคคลอื่น ชุมชน และสังคม เมื่ออายุเพิ่มขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ย่อมเกิดความเสื่อมไปตามสภาพและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ รวมทั้งบทบาททางสังคมย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ภายหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น บทบาททางสังคมเดิมลดลงหรือมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองใหม่ โดยการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเชื่อว่าสามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่ที่สูญเสียไปและต้องการใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคมเพื่อทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ผู้สูงอายุที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและช่วยเหลือสังคมเริ่มมีแนวโน้มค่อนข้างสูงในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมทำให้บุคคลทุกกลุ่มต้องมีการช่วยเหลือและประสานกัน รวมถึงผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในชุมชนของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพที่ผู้สูงอายุมีต่อชุมชนได้มากขึ้น แต่การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคนย่อมมีแนวคิดที่แตกต่าง กัน ไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ด้านที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุเอง (จันทนา มหามงคล, 2547: 19)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535: 115) กิจกรรมทางสังคมจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมคุณค่าและสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนและสังคม การมีความสนใจร่วมกันโดยไม่มีการบังคับ และผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ กิจกรรมทางสังคมยังช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีบรรยากาศที่อบอุ่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพร่างกาย สภาพเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับแนวคิดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มาจากสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย พื้นฐานความเป็นมาของตัวผู้สูงอายุ ครอบครัวและสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกวัยต้องกระทำ เพื่อพัฒนาตนเอง และตอบสนองความต้องการในชีวิต แต่การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

ประเภทกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ มีการแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ แล้วแต่มุมมองของนักจิตวิทยาและผู้ที่เกี่ยวข้องศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบและค้นหาเหตุผลข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป นักวิชาการได้แบ่งประเภทกิจกรรมทางสังคมไว้ ดังนี้

เลมอน และคณะ (Lemon and Other, 1972 อ้างถึงใน สุริย์ ชลเกตุ, 2540: 21) นักจิตวิทยา ซึ่งแบ่งกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (informal activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนญาติ การช่วยงานของสมาชิกในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคมเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว
3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (leisure activity and hobby) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ การทำสวน ปรับปรุงตกแต่งบ้าน

เขมิกา ยามะรัต (2527: 119) ได้ศึกษา ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การมีส่วนร่วมทางสังคม (social participation) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับองค์กรที่ตนเองเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัว ภายนอกครอบครัว และสมาคมต่างๆ ที่ตนเป็นสมาชิก (voluntary association)

2. งานอดิเรก (hobby) หมายถึง กิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งอาจเป็นการพักผ่อน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถกระทำได้โดยลำพัง

3. การทำงานที่มีรายได้ (work) หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ไม่ว่าจะเป็นงานประจำงานพิเศษหรืองานชั่วคราว

ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมสูง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม ทั้งภายในภายนอกครอบครัวและในยามว่าง รวมทั้งการทำงานอดิเรก ซึ่งรวมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้ด้วยกัน จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

นิตา ชูโต อ้างถึงใน อัจฉรี หังสสุต (2549: 18) ได้ศึกษา กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไทย ได้แบ่งกิจกรรมออกเป็นกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับการเมือง หมายถึง การไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง รวมทั้งการสมัครเลือกตั้งระดับท้องถิ่น ไปจนถึงระดับชาติ

2. กิจกรรมเกี่ยวกับศาสนา ได้แก่ การไปวัด เป็นมรรคทายก เป็นต้น

3. กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนเพิ่มเติม เพิ่มพูนความรู้ อาทิเช่น ไปเรียนหนังสือ โรงเรียนผู้ใหญ่ ไปอบรมเกี่ยวกับเกษตรกรรม ฯลฯ

4. กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปกินเลี้ยง การจัดเลี้ยงไปงานเดินร่ำ และงานรื่นเริงต่างๆ

5. กิจกรรมทางศิลปะและการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ การปักหมอน วาดรูป เล่นละคร แต่งโคลงกลอน ฯลฯ

6. กิจกรรมเกี่ยวกับการกีฬา หมายถึง ทั้งกิจกรรมการร่วมเล่น ดู เป็นกรรมการ ผู้จัด ฯลฯ กิจกรรมการกีฬานี้หมายเฉพาะถึงกิจกรรมการเล่นและดูเพื่อออกกำลังกาย หรือเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ รวมไปถึงเกมส์ต่างๆ เช่น หมากรุก ไพ่ต่างๆ ทั้งนี้ไม่รวมถึงการเล่นการพนัน

7. งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชน ซึ่งได้แก่ การร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น บุคคลอกกุศลอง ลอกกุ กิจกรรมทางลูกเสือชาวบ้าน ฯลฯ

อัจฉรี หังสสุต (2549: 20) กล่าวถึง กิจกรรมทางสังคมด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การกระทำที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมก่อให้เกิดความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมซึ่งกระทำเพื่อช่วยรักษาสุขภาพ

ร่างกายและความสมบูรณ์ จำแนกเป็นการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ การไปเที่ยวทัศนอาจร หรือการเข้าร่วมชมรมต่างๆ การร่วมงานรื่นเริง การเล่นเกมสนธิ ความบันเทิงต่างๆ และงานอดิเรก เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ไม่รวมกิจกรรมที่เป็นอาชีพและการพนัน

2. กิจกรรมทางศาสนา หมายถึง การกระทำที่ผู้สูงอายุปฏิบัติและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับศาสนาโดยการบำรุง การส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา หรือเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา การปฏิบัติธรรมและช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของวัด เช่น การไปร่วมงานทอดกฐิน หรือทอดผ้าป่า เป็นต้น กิจกรรมทางศาสนา เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความตึงเครียด จากการเปลี่ยนแปลงบทบาทภายหลังเกษียณอายุงาน สามารถแก้ปัญหาในเรื่องชีวิตนำไปสู่ความสุขสงบในสังคมไทย ซึ่งพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติมีความเกี่ยวข้องกับประชากรในประเทศไทย ตั้งแต่เกิดจนถึงสิ้นอายุขัย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรมที่เป็นสถาบันหนึ่งในสังคม

3. กิจกรรมด้านการศึกษา หมายถึง การกระทำที่ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยการเข้าร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมให้ตนเอง เป็นผู้ให้ความรู้และประสบการณ์แก่ผู้อื่นอาจเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือถ่ายทอดประสบการณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่บุคคลอื่น หรือส่งเสริมสนับสนุนโดยการบริจาคหนังสือ อุปกรณ์การเรียนการสอน หรือบริจาคทรัพย์สินให้เด็กด้อยโอกาส หรืออาจเป็นวิทยากรช่วยสอนหรือเข้าอบรมวิชาชีพพระยะสั้นๆ เป็นต้น กิจกรรมด้านการศึกษาเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับ โอกาสในการพัฒนาความรู้ความสามารถที่ตนเองอยากศึกษาเพิ่มเติม หรือให้ความรู้ความสามารถที่ตนเองยังมีอยู่จากประสบการณ์ที่ผ่านมามาหลังจากเกษียณอายุ นอกจากนี้หากได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่ทันสมัยในยุคปัจจุบัน ก่อให้เกิดแรงกระตุ้นอยากเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ และหากประสบความสำเร็จทำให้เกิดความภาคภูมิใจเพื่อพัฒนาตนเองให้ทันกับความก้าวหน้ากับวิทยาการใหม่ ทำให้เข้าใจความรู้สึก ความคิด และความต้องการของบุตรหลานในปัจจุบันได้ และสามารถพูดคุยไปในแนวทางเดียวกัน ส่งผลให้เกิดความรัก ความสามัคคี ความใกล้ชิด ความอบอุ่น ไม่เจ็บเบงหา หรือเกิดช่องว่างทางความคิด และกิจกรรมระหว่างบุคคลวัยต่างๆ ในครอบครัว ชุมชน กิจกรรมด้านการศึกษาที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้ เช่น การช่วยสอนหนังสือ การเป็นวิทยากรด้านต่างๆ การศึกษาหาความรู้ด้านต่างๆ เพิ่มเติม การฝึกวิชาชีพพระยะสั้นๆ การเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ในผู้สูงอายุ กิจกรรมทางสังคมด้านการศึกษาทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น และได้พบปะกับบุคคลหลายวัยเกิดปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนความคิดกันและกัน

4. กิจกรรมด้านเพื่อชุมชน หมายถึง การกระทำที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกิจกรรมให้ชุมชน โดยการส่งเสริม สนับสนุน ช่วยพัฒนาสังคมด้านต่างๆ เช่น ช่วยอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม หรือช่วยรณรงค์ด้านความสะอาดในชุมชน รณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพ หรือช่วยเหลือกิจกรรมทางการเมือง

เป็นต้น กิจกรรมเพื่อชุมชนเป็นกิจกรรมเพื่อบริการทางสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้จักเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่สังคมทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่น หรือผู้ด้อยโอกาสด้านต่างๆนอกเหนือจากการทำให้ตนเอง ครอบครัว และเพื่อนฝูง

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม คือ การกระทำที่ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน ช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน กิจกรรมทางสังคมด้านต่างๆ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีที่สุดทำให้รู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสุขภาพที่ดีทางร่างกายและจิตใจ

การเกษียณอายุ

ความหมายของการเกษียณอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2534: 25) ได้ให้ความหมายของ การเกษียณอายุงาน (retirement) หรือการเกษียณอายุราชการเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่ง ไปสู่อีกภาวะการหนึ่งจากสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นข้าราชการ ไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติหรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

แอทชลีย์ (Atchley, 1994 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 9) ได้ให้ความหมายการเกษียณว่าเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนด ให้มีระบบการแทนที่ทางบทบาท และหน้าที่ของบุคคลและยังเป็นกระบวนการในการให้แต่ละบุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาเพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรมอื่นๆ หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

คอกเกอร์แฮม (Cockerham, 1997 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 9) ได้ให้ความหมายของการเกษียณว่าเป็นการทำให้สถานภาพหลักซึ่งได้แก่ สถานะ อำนาจ สิทธิพิเศษ และชื่อเสียงอิทธิพลหลุดพ้นไปเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ

เบอร์นไซด์ (Burnside, 1981 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541: 60) กล่าวถึงการเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่างๆ จะต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำนาญบำนาญ โดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้ มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุ

งานยังเป็นกระบวนการให้แก่บุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงาน

ทอร์สัน (Thorson, 1995 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 9) ได้ให้ความหมาย การเกษียณว่า เป็นการสูญเสียสถานภาพและบทบาทของบุคคล แต่ก็เป็นการออกจากงานตามอายุที่ แต่ละหน่วยงานกำหนดไว้ โดยที่บุคคลยังสามารถทำงานอื่นๆ ได้

บรรลุ ศิริพานิช (2550: 27) การเกษียณอายุการงาน หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงาน ที่เคยทำอยู่ประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้หรือหยุดทำงานนั้นๆ เพราะ ร่างกายไม่เหมาะสม เช่น ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็นงานของเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันไปตามแต่ละองค์กรนั้นๆ จะ กำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปี ตามราชการเป็นส่วนมาก บางแห่งก็กำหนดไว้ 55 ปี อาชีพ บางอาชีพเกษียณอายุการทำงานเมื่ออายุยังน้อย เพราะร่างกายหมดสภาพการประกอบอาชีพนั้นๆ ได้ เช่น นักมวย หรือนางแบบและนายแบบ พออายุเพียง 30 ปีก็ต้องเกษียณอายุงานนักมวย หรือนางแบบ ไปหาอาชีพใหม่

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524: 159) กล่าวว่า เกษียณ หมายถึง การออกจากตำแหน่ง ทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุ โดยเกณฑ์การเกษียณอายุจะแตกต่างกันตั้งแต่ 60-65 ปี ซึ่ง การกำหนดอายุเกษียณของแต่ละประเทศแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม

สำหรับประเทศไทยตาม พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญ การเกษียณอายุราชการ หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์จะต้องพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ (กองอัตรากำลังและส่งเสริมสมรรถภาพ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2512: 19 อ้างถึงใน ศิริวรรณ ม่วงศิริ, 2540: 17)

การเกษียณอายุราชการแบ่งเป็น 2 พวก ได้แก่ พวกที่กำหนดแน่นอน (compulsory retirement) คือ ข้าราชการที่พ้นจากราชการเมื่ออายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ อีกพวกหนึ่ง คือ พวกที่ยืดหยุ่นได้ (automatic retirement) ซึ่งเป็นบุคคลที่อาจได้รับพิจารณาให้ทำงานต่อไปอีกตามสมรรถภาพ ในลักษณะการทำงานเช่นนี้ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญมีข้อยกเว้นไว้ว่า “เว้นแต่กรณีพิเศษซึ่ง คณะรัฐมนตรีเห็นความจำเป็นหรือประโยชน์แก่ราชการอย่างยิ่งจะต่อเวลาราชการอีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์” (ทักษอร ศรีภา, 2541: 11)

สรุปได้ว่า การเกษียณอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุตามที่กฎหมายหรือหน่วยงานกำหนด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่รวมทั้งเกิดปัญหาด้านการปรับตัวต่อการเกษียณอายุที่ บุคคลจะต้องเผชิญกับการสูญเสียงาน สูญเสียรายได้ การเกษียณอายุสำหรับประเทศไทยยึดปฏิบัติ

ให้ผู้ที่มิอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ในปีงบประมาณนั้นๆ พ้นจากตำแหน่งหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบตลอดไป แต่หากมีความจำเป็นแก่ประเทศเป็นหลักสามารถต่ออายุได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์

หลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุควรยึดหลักเกณฑ์ว่าเมื่อบุคคลใดไม่สามารถทำงานให้กับหน่วยงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วควรให้ยุติการทำงานโดยการพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของแต่ละ บุคคลอาจใช้เกณฑ์ต่างๆดังนี้ (สำนักงาน ก.พ.2533 อ้างถึงใน ภูมิ นริศชาติ, 2547: 7)

1. เมื่อบุคคลทำงานไปจนถึงช่วงอายุหนึ่งแล้วสมควรที่จะได้หยุดพักผ่อน โดยทั่วไป ใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ในการให้เกษียณจากงานจะเห็นได้จากการประชุมสมัชชาโลกกำหนด ให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ และประเทศไทยก็ได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุและเป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการด้วย

2. พิจารณาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายมนุษย์ โดยบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน อาจมีสุขภาพร่างกายแตกต่างกันบุคคลหนึ่งอาจยังแข็งแรงและปฏิบัติงานต่อไปได้ในขณะที่อีกคน หนึ่งในวัยเดียวกันมีความเสื่อมของร่างกายที่ไม่สามารถจะปฏิบัติงานต่อไปได้

3. กำหนดให้บุคคลเกษียณอายุโดยพิจารณาจากลักษณะงานที่บุคคลนั้นปฏิบัติ เช่น งานที่ต้องตรากตรำและเสี่ยงภัยกว่าปกติ เช่น ตำรวจ ทหาร ควรให้เกษียณอายุเร็วกว่างานลักษณะอื่น หรือเปลี่ยนให้ไปปฏิบัติงานในสายอื่น ส่วนงานที่ต้องใช้บุคคลที่สะสมประสบการณ์มานานก็ควร ให้เกษียณอายุช้า เช่น งานด้านการสอนและงานวิจัย

4. พิจารณาจากสมรรถภาพการทำงานของบุคคลจากผลการปฏิบัติงาน ถ้าหย่อนลง จากเกณฑ์ปกติแสดงว่ามีความสามารถไม่เพียงพอ หย่อนความสามารถก็อาจให้ออกจากงานได้

5. นโยบายของรัฐ ที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ เกณฑ์สำหรับใช้พิจารณาการเกษียณ อายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามที่รัฐเห็นควร โดยไม่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ต่างๆในข้างต้น

ระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุ (phases of retirement)

แอทเชลีย์ ได้แบ่งระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุออกเป็น 6 ระยะ ดังนี้ (Atcheley, 1994 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 9)

1. ระยะก่อนเกษียณ (pre-retirement phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

1.1 ระยะไกล (remote phase) ระยะนี้การเกษียณยังอยู่ห่างไกลบุคคลมาก แต่ ทุกคนมีความต้องการที่จะเกษียณด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากทำงานจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต ทุกคนอยากทำงานในช่วงเวลาหนึ่งและหยุดพักในช่วงที่ตนต้องเกษียณ ในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่

ตอนต้นก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่ต้องเตรียมมากในระบะนี้ ได้แก่ การเงินที่ต้องมีการเตรียมในระบะยาวการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการดูแลรักษาสุขภาพ

1.2 ระบะใกล้ (near-phase) ระบะนี้เริ่มเมื่อบุคคลรู้สึกตัวว่าการเกษียณใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นสามีเกษียณหรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณ สิ่งที่ต้องเตรียมในระบะนี้ ได้แก่ ด้านจิตใจในการยอมรับสิ่งที่สูญเสียจากการเกษียณและทัศนคติต่อการเกษียณ

2. ระบะน้ำผึ้งพระจันทร์ (honey moon phase) เป็นระบะแรกหลังการเกษียณที่ไม่ต้องทำงานช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ ได้รับอิสระ ทั้งทางด้านเวลาและการทำงานสามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของตน เป็นระบะที่มีความสุขใจสุขกายดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา ผู้เกษียณส่วนใหญ่จะใช้เวลาและเงินไปกับการท่องเที่ยวและในระบะนี้จะไม่มีผลกระทบสำหรับผู้ที่มีภาวะเศรษฐกิจที่ดี ในทางกลับกันผู้ที่เกษียณบางส่วนอาจมีการทำกิจกรรมลดลงจากก่อนเกษียณ แต่จะกลับเข้าสู่ระดับเดิมอีกครั้งหลังจากเกษียณ 3 ปี และที่สำคัญคือ ระบะนี้เป็นระบะที่ผู้เกษียณทุกคนต้องผ่านซึ่งแต่ละบุคคลอาจอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันบางคน 1-5 ปี หรือบางคนอาจน้อยกว่า 1 ปี

3. ระบะรู้ความจริง (disenchantment phase) เป็นระบะที่บุคคลเริ่มเบื่อหน่ายการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งบางคนอาจไม่ผ่านระบะนี้และข้ามไปสู่ระบะคงที่เลยโดยแต่ละบุคคลก็จะใช้เวลาแตกต่างกันไป ทั้งนี้หากผู้เกษียณคิดฝันสิ่งที่ไม่สามารถเป็นจริงในระบะก่อนเกษียณมากเท่าใดก็จะยิ่งรู้ความจริงมากเท่านั้นทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่มีความเหงาขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงได้ และถ้าหากมีความเจ็บป่วยหรือการตายของกลุ่มสมรสเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่และปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงจะทำให้รู้สึกวาระบะนี้ยาวนานมากและไม่สามารถดำเนินไปสู่ระบะคงที่ได้ ซึ่งระบะนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 1-3 ปีหลังเกษียณ

4. ระบะไคร่ครวญ (re-orientation phase) เป็นระบะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกหนทางที่พอใจในการนำไปปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ จะเริ่มเข้าสู่สังคมอีกครั้งหนึ่งมีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครอบครัวมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ช่วงหลังเกษียณมาแล้ว 3 ปี

5. ระบะคงที่ (stabilization phase) เป็นระบะที่มีการปรับตัวได้ดีแล้วเข้าใจในบทบาทของตนมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณบางคนเข้าสู่ระบะนี้หลังจากผ่านระบะน้ำผึ้งพระจันทร์โดยตรงเลย บางคนไม่มาถึงในระบะนี้ได้เลย

6. ระบะสิ้นสุด (termination phase) เป็นระบะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ผู้ที่เกษียณต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และระบะนี้จะรวมไปถึงการสิ้นสุดวงจรในวาระสุดท้ายด้วย

สรุปได้ว่า ระยะของการเกษียณอายุนั้นผู้ที่เกษียณไม่จำเป็นต้องผ่านระยะทั้ง 6 ระยะ บางคนอาจจะไม่สามารถเข้าสู่ระยะคงที่ หรือระยะที่สามารถปรับตัวได้ อาจอยู่แค่ระยะรู้ความจริง จึงทำให้เกิดปัญหามากมายจากการไม่สามารถปรับตัวได้ แต่บางคนจะผ่านระยะน้ำผึ้งเข้าสู่ระยะคงที่ ได้เลย และเวลาในแต่ละระยะของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงจากการเกษียณและปัจจัยต่างๆของผู้เกษียณแต่ละบุคคลที่จะมีผลส่งเสริมหรือขัดขวาง การปรับตัวของผู้เกษียณ

ผลกระทบของการเกษียณอายุ

การเกษียณก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายๆ ด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณและการดำเนินชีวิตอย่างมากมาย สิ่งกระทบเหล่านั้น ได้แก่ (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 63-64)

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆอย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิตและถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็วซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัชนี ผนทองคำ (2538) ที่ศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดหลังจากเกษียณ คือ ปัญหาด้านสุขภาพ

2. ผลกระทบด้านจิตใจ เมื่อเกษียณต้องทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่า ไม่มีความสามารถและเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นสิ่งเหล่านี้ ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้า คิดว่าตนหมดความหมายไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน สภาวะเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบด้านจิตใจต่อผู้เกษียณอายุเป็นอย่างยิ่ง นอกจากผลกระทบอันเกิดจากการได้ออกจากงานแล้ว ผู้เกษียณอายุซึ่งได้ถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบในด้านอื่นอีก กล่าวคือ ในวัยนี้เป็นวัยซึ่งต้องพบกับการสูญเสียดังกล่าว ประกอบด้วย

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อนบุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงานขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่ง

หน้าที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง บทบาททางการให้คำปรึกษาคูแกล และสั่งสอนจึงน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว่และรู้สึกว่าคุณค่าน้อยลง

2.4 การไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศ นับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศได้ทั้งๆ ที่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุชาย ซึ่ง บราวน์ (Brown) อ้างผลการศึกษาของมาสเตอร์และจอห์นสัน (Master and Johnson อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2534: 64) ว่ายังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี ส่วนในหญิงสูงอายุนั้นหน้าที่ทางเพศยังใช้การได้ดีในหญิงที่มีอายุระหว่าง 51-78 ปี แต่การตอบสนองทางเพศบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเจริญพันธุ์ อย่างไรก็ตาม การไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุมาจากการเสื่อมสมรรถภาพทางกายแล้ว เหตุผลทางสังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะเจตคติของสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมนับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศ และมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะวัยนี้เขาจะต้องต่อสู้กับความโดดเดี่ยวและความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนกิจกรรมทางเพศหรือความรักจึงเป็นสิ่งที่เขาต้องการ

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้านขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อานาจต่างๆที่เคยมีหมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนหมดคุณค่าขาดคนเคารพยกย่องก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงา และว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน จะทำให้เกิดความไม่พอใจต่อชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ที่ศึกษาความพึงพอใจในการเกษียณอายุ พบว่าผู้เกษียณอายุที่ทำกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมในสังคมมากมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ทำกิจกรรมในครอบครัวและกิจกรรมในสังคมน้อย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยที่มีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่

3.1 การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีลักษณะกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงานตลอดจนบทบาทในครอบครัวผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้

ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี (Brearley, 1997 อ้างถึงใน ทักษอร ศรีภา, 2541: 17) การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับคือคนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะนำแนวทาง ฉะนั้นคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิมและยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคม จากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวหรือเติบโตของชุมชนเมือง (urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะทำให้เกิดความว้าเหว่

3.3 ความเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอนแต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตกที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ (behind the time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของหนุ่มสาว ซึ่งความเห็นเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลงรายได้พิเศษต่างๆ ก็หมดไปแต่ในขณะเดียวกันรายจ่ายก็เพิ่มขึ้นต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิมทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

จากผลกระทบดังกล่าว สามารถสรุปปัญหาของผู้เกษียณอายุจากงานได้ คือ

1. คนที่เคยมีศมีตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่าถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ถ้าไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณ ทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

จากความหมายการเกษียณอายุ และผลกระทบในการเกษียณอายุจะพบว่าผู้สูงอายุที่ปรับตัวให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้นั้น อาจเกิดปัญหาได้

สรุปได้ว่า การเกษียณอายุ ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายต้องพบกับปัญหาสุขภาพด้านจิตใจเมื่อออกจากงานรู้สึกหมดคุณค่า ด้านสังคมถูกถอนบทบาทขาดการพบปะเพื่อนฝูงเกิดความเหงาและว้าเหว่และด้านเศรษฐกิจเมื่อออกจากงานรายได้ลดลงรายจ่ายเพิ่มขึ้น

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2530: 258) ได้ให้ทรรศนะไว้ว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (economic preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชนความมั่นคงทางจิตใจจนมีผู้ให้ข้อคิดที่ว่า ถ้าจะเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก

จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ สรุปได้ว่าควรมีการเตรียมตัวใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและด้านจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีรายละเอียดดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 70)

1. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ

การเตรียมตัวด้านร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ผู้ที่เกษียณควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ ในวัยสูงอายุร่างกายจะเกิดความเสื่อมที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการได้ยิน การมองเห็น เซลล์ผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบหัวใจ ฯลฯ ซึ่งความเสื่อมลงของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบต่อถึงสภาวะด้านจิตใจด้วย ดังนั้นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องของสุขภาพด้านร่างกายจึงเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

แนวทางการปฏิบัติในการเตรียมตัวด้านสุขภาพ อาจทำได้ เช่น

1. ควรให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองควรรีบจัดการแก้ไขทันที ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีหรือการให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ควรกระทำ
2. ให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการ ลักษณะชนิดและคุณค่าของอาหารในแต่ละประเภท การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง
3. หลังจากเกิดความเจ็บป่วยและได้ผ่านพ้นไปแล้วต้องพักผ่อนให้มาก เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่
4. จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุล ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสันทนาการให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายและวัยของตน

5. ระวังการเกิดอุบัติเหตุ

กล่าวโดยสรุป การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ควรเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ ดังนั้นการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดีทำได้โดย การออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน การสันทนาการและการมีสุขภาพจิตที่ดี

การเตรียมตัวด้านจิตใจ ภาวะการเกษียณถ้าไม่ได้รับการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัวโดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจ คู่แข่งกับการที่มีผู้ได้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกะทันหัน บางคนทนภาวะการเกษียณไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิตโรคประสาท การเกษียณจึงถือเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่งของชีวิตที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรงหงุดหงิด ว่าเหว่รู้สึกสงสารตนเอง เศร้าเบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยด้านร่างกายด้วย

แนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพจิต สามารถปฏิบัติได้ เช่น

1. ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ ดังนั้น หลังจากเกษียณแล้วควรหาคณะศึกษาและปฏิบัติตาม “หลักธรรม” ของศาสนาอันจะนำไปสู่การทำประโยชน์และก่อให้เกิดความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ดังนั้น ศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก
2. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะได้แข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง
3. รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
4. ใ้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
5. สร้างบรรยากาศของความอบอุ่น สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

ผู้ที่มีการเตรียมตัวให้พร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถยอมรับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้และปรับตัวได้ง่ายกว่า ซึ่งจะช่วยให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย

การเตรียมตัวด้านรายได้และการวางแผนการจ่ายนี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำจะลดลง ดังนั้น ถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุมจำนวนเงินที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของบำเหน็จหรือบำนาญก็อาจจะไม่เพียงพอ ดังนั้น จึงควรมีการ

เตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมและลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อเกษียณและเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะทำงานที่มีรายได้สูงส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีซึ่งในสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันการที่หวังพึ่งรายได้จากลูกหลานเป็นเรื่องที่คาดหวังได้น้อย ดังนั้นการเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญมากอย่างหนึ่ง

สภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตให้เกิดความพึงพอใจและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ ผลจากการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีเศรษฐกิจดี มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ รายได้และเศรษฐกิจจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (Edwards and Klemmmack, 1973, Chatfield, 1977 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541: 74)

วิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายภายหลังการเกษียณอาจทำได้หลายทาง

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับ จากรายได้ภายหลังการเกษียณดูสัก 1 เดือน สำรวจดูทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด ภายหลังเกษียณ

2. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังเกษียณและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากธนาคารหรือให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้

3. เตรียมเงินสำรองสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาล เตรียมรับมือกับปัญหาเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้นควรจะกันเงินส่วนหนึ่งไว้เพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน

4. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ ฯลฯ

สรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมตัวสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนการเกษียณตั้งแต่วัยกลางคน หรือตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่ายจะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจมีความพึงพอใจในชีวิตและยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

3. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลินหรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกันให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ภาวะการปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคล ซึ่งต้องอาศัย การเตรียมตัวเตรียมใจในการปรับตัวอย่างมากจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัว คือ การไม่ ปลดปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างโดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำ กิจกรรมศาสนา ฯลฯ ถ้าผู้ที่ออกจากงานแต่ยังมีภารกิจงานส่วนตัวทำอยู่ก็จะไม่รู้สึว่าตนเองว่างงาน งานอดิเรกก็จะจะไม่จำเป็นเท่าใดสำหรับบุคคลผู้นั้น แต่ในหลายๆ กรณีบุคคลที่เกษียณแล้วไม่มีงาน ประจำทำ ดังนั้น งานอดิเรกก็ย่อมจะมีความสำคัญอย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสบายขึ้น งานอดิเรกบางอย่าง ทำไปนานๆ จนชำนาญอาจกลายเป็นอาชีพได้ ยิ่งถ้าสามีและภรรยาช่วยกันทำงานอดิเรกก็ยังทำให้ ชีวิตสดใสมีคุณค่ามากขึ้น ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ งานอดิเรกที่ นิยมกันมาก พอจัดได้ 4 ประเภท ได้แก่

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร
2. ประเภทงานประดิษฐ์ ซึ่งส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานทักทอ ฯลฯ
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง เขียนบทกวีบทกลอน
4. ประเภทเกม กีฬา การออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน เปตอง รำมวยจีน หมาก รุก กอล์ฟ หรือการออกกำลังกายอื่นที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก

งานอดิเรกจะเป็นชนิดใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุกและ พื้นความรู้ของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นแต่ละคนต้องเลือกเวลาให้เหมาะสมกับที่ตนเองชอบและสนใจ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย และสถานภาพทางเศรษฐกิจด้วย ตัวอย่างใน ต่างประเทศได้มีการจัดศูนย์กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีงานอดิเรก เล็กๆ น้อยๆ เช่น จัดให้มีห้องพักผ่อน ห้องนันทนาการ ห้องอ่านหนังสือ ห้องกายภาพบำบัด และ บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุด้วย งานอดิเรกจึงนับได้ว่าเป็นมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินใจ และรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม อีกด้วย ผู้ที่จะเกษียณจึงควรที่จะมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อรองรับเวลาว่าง ในยามเกษียณและยังช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น ช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น

4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน นอกจากอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สำหรับผู้ที่รับราชการที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากสำหรับตนเองและครอบครัว เพราะข้าราชการจะพักอยู่ในบ้านพักของข้าราชการ หรือเช่าบ้าน ตามสิทธิของข้าราชการตลอดไป

ไม่ได้ชำระรายการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปีแล้วควรมีที่อยู่เป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพตนและควรคำนึงว่าเมื่อเกษียณแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใดถ้าหากชำระรายการคิดล่วงหน้ามาตามด้วยการประหยัดย่อมมีโอกาที่จะหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควร (เชาวน์ ชีระกุล, 2526 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541: 78) ดังนั้น การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็นและควรมีการจัดเตรียมตั้งแต่เมื่ออยู่ในวัยกลางคน เพราะถ้าหากจัดการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วในหลายรายอาจมีปัญหาบางอย่างซึ่งผู้สูงอายุแก้ไขไม่ทัน เช่น สภาวะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปหรือมีเหตุการณ์ผันแปรในชีวิตบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยได้ นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรืออยู่ชั้นล่างดีกว่าต้องขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง และยังคงคำนึงถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวอีกหนึ่งประการด้วย ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมที่อยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วนของตนเองเพื่อจะได้มีความเป็นอิสระใช้เวลาในชีวิตที่เหลือได้ตามประสงค์

สำหรับบุคคลที่เกษียณแล้วการตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและลูกหลาน
3. ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว
4. สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชนต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
5. สภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางสุขภาพร่างกาย

ดังนั้นก่อนที่จะคิดเตรียมการหาที่อยู่อาศัย ควรสำรวจที่อยู่อาศัยในปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไรเหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตเมื่อเกษียณแล้วหรือไม่ ถ้าที่อยู่อาศัยเดิมนี้มีความเหมาะสมแล้วมีความสะดวกสบายเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตัวผู้เกษียณสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ก็ไม่จำเป็นต้องหาที่อยู่อาศัยใหม่ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องย้ายก็ต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านการเงิน ทำเลที่อยู่อาศัยใหม่ตลอดจนชนิดหรือประเภทของที่จะไปอยู่อาศัย ที่สำคัญ คือ บ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิม

5. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่เกษียณ เพราะภายหลังจากเกษียณไปแล้วจะมีเวลาว่างมากเนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้ที่เกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นก็ทำลายชีวิตของตนเองได้ การใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้วยังมีกิจกรรมอื่นๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุสามารถเข้า

ร่วมกิจกรรมได้การที่ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกันก็ตามจะช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี

ประเภทของกิจกรรมในสังคม สามารถแบ่งได้เป็นหลายลักษณะ เช่น

1. กิจกรรมทางการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง ฯลฯ
2. กิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การศึกษาธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา
3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การเข้าร่วมในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่มีการจัดขึ้นรวมไปถึงการฝึกอาชีพ
4. กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานสังสรรค์ การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ
5. กิจกรรมด้านศิลปะ การฝีมือต่างๆ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย วาดภาพ การประดิษฐ์ ดนตรี ศิลปะศิลปวัฒนธรรม ฯลฯ
6. กิจกรรมทัศนศึกษา ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ
7. กิจกรรมทางกีฬา ที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตน
8. กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การเป็นสมาชิกลูกเสือชาวบ้าน

กิจกรรมมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีส่วนร่วมในสังคมเป็นการใช้พลังงานต่างๆในร่างกายเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมต่อตนเองและต่อผู้อื่นการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่างๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับของสังคมซึ่งจะช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขทำให้เกิดความพึงพอใจ และอัตโนมัติตนเองดีขึ้น ดังนั้น ผู้ที่จะเกษียณจึงควรมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณวางแผนที่จะมีกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกบ้าน ทั้งนี้เพื่อรักษาให้คงไว้ซึ่งความรู้สึกเป็นสุขและสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้การจะเลือกกิจกรรมทางสังคมใดนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสนใจของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านต่างๆ นั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุ ต่อครอบครัวและต่อชุมชน การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้เร็วขึ้น การมีกิจกรรมอื่นมาทดแทนอาชีพประจำ ทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงาและซึมเศร้าไม่ต้องวิตกกังวล ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นได้

ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

ปี พ.ศ. 2546 ได้มีผู้ที่มีความตั้งใจบริจาคที่ดินส่วนตัวอยู่ที่ถนนวิระศักดิ์ราษฎร์พัฒนา ตำบลคูหาสวรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ให้แก่พระมหาทรงศักดิ์ วิโนทโก เจ้าอาวาสสำนัก วิปัสสนาวิงสันติบรรพต เพื่อใช้เป็นสถานที่ก่อสร้างศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ และในวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2546 พระมหาทรงศักดิ์ วิโนทโก ได้มอบที่ดินให้แก่ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยนายกเทศมนตรีเมืองพัทลุงเป็นผู้รับมอบที่ดินทั้งหมดเพื่อให้เทศบาลเมืองพัทลุง ดำเนินการสร้างศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ

โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเป็นศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น
2. เพื่อเป็นศูนย์กลางพบปะและแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
4. เป็นศูนย์กลางถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่เยาวชน

การดำเนินการของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาโดยไม่มีการบังคับ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และที่พักอาศัยในเขตเทศบาลเมืองพัทลุงทั้ง 20 ชุมชน โดยให้บริการผู้สูงอายุวันละ 50 คน จัดให้ทุกวันละ 2 ชุมชน บริการรถรับ-ส่ง 2 คัน พร้อมเจ้าหน้าที่ประจำรถคันละ 1 คน บริการอาหาร 3 มื้อ คือ อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่าง

กิจกรรมประจำวันของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ

- รับผู้สูงอายุจากชุมชนมายังศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เวลา 08.30 น.
- ส่งผู้สูงอายุจากศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุไปยังชุมชน เวลา 16.30 น. โดยมีรถรับ-ส่ง 2 คัน พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ประจำรถ คันละ 1 คน
- สวดมนต์ทุกวันและทุกวันพระ จัคนิมนต์พระสงฆ์มาแสดงธรรมเทศนาให้ผู้สูงอายุ
- การตรวจสุขภาพโดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (ในรายใหม่ทุกคน) วัดความดันโลหิต ตรวจหาน้ำตาลในเลือด หากพบความผิดปกติจะให้คำแนะนำและส่งต่อทุกราย ผู้สูงอายุมีสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวทุกคนเพื่อบันทึกสุขภาพของตนเองเบื้องต้น
- ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโรคต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้นำไปดูแลปฏิบัติตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพัทลุง ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาล

เมืองพัทลุง เช่น การให้ความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิต เบาหวาน หัวใจ ไขมันในเลือด โรคข้อเสื่อม อุบัติเหตุของผู้สูงอายุ เป็นต้น

- การออกกำลังกาย มีการแนะนำสาธิตการออกกำลังกายตามสภาพร่างกายของผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญการดูแลด้านสุขภาพ มีการออกกำลังกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะเพื่อสุขภาพ ไม้เท้าลมปราณ มโนราห์แอโรบิก ออกกำลังกายอยู่กับที่ เช่น จักรยานอยู่กับที่ เครื่องนวดฝ่าเท้า เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพดี ลดความอ้วนโดยการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันน้อยลง ลดอันตรายจากโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง

- บริการอาหาร มีการบริการอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารว่าง เรื่องอาหารทางศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุจะเน้นเรื่องการทำอาหารเพื่อสุขภาพ จะเว้นพวกอาหาร กะทิ ไขมัน แป้ง หวาน เค็ม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุลดความเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไขมันในเลือดได้

- กิจกรรมงานประดิษฐ์ โดยจัดตามความสนใจของกลุ่มสมาชิก เช่น การทำผ้าเช็ดตัวจากเศษวัสดุเหลือใช้ การทำดอกไม้ การทำพืมน้ำ การทำเครื่องจักรสาน การสานปลาตะเพียน

- การทำอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรต่างๆ เช่น ใบเตย ดอกอัญชัน

- กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถและภูมิปัญญาท้องถิ่นและการมีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ผู้สูงอายุมีความสนุกสนานรื่นเริงตามความเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างมาก โดยมีการร้องเพลง รำวง เล่นิทาน ร้องเพลงกล่อมเด็ก ร้องเรือ รำโนราห์ ร้องลิเก

- ให้บริการจัดแต่งทรงผม ให้กับผู้สูงอายุเดือนละ 1 ครั้ง โดยได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียนเสริมสวยสมพร โรงเรียนเสริมสวยดาวสยาม

- การจัดทำบัตรประจำตัวสมาชิกผู้สูงอายุ จัดทำบัตรให้แก่สมาชิกผู้สูงอายุทุกคน และได้ทำพิธีมอบบัตรให้แก่สมาชิกในวันผู้สูงอายุ โดยพระมหาทรงศักดิ์ วิโนทะโก เจ้าอาวาสสำนักวิปัสสนาวิงสันติบรรพตร่วมกับนายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง

- กิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ผู้สูงอายุที่ไม่ได้มาที่ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ และที่เจ็บป่วยอยู่ที่บ้าน ทางศูนย์ภูมิปัญญาผู้สูงอายุจะลงไปเยี่ยมให้คำแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ วัดความดันโลหิต แนะนำการไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้ถึงปัญหาของผู้สูงอายุ และจะได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพร่วมกัน

- กิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ โดยนำผู้สูงอายุไปทัศนศึกษาเยี่ยมชมสถานที่สำคัญๆ ของจังหวัดพัทลุง เช่น วัดเขียนบางแก้ว วัดเก่า วัดใหม่

วัดป่าขอม ถ้ำสุมน โถงน้ำร้อนธารน้ำเย็น ทะเลสาบลำปำ ทะเลน้อย ฯลฯ ไปมนัสการพระบรมธาตุเจดีย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

กิจกรรมทางสังคมของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ

- กิจกรรมอื่นๆ ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกับทางเทศบาลเมืองพัทลุง ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้การสนับสนุนทุกกิจกรรม เช่น กิจกรรมการเปิดสะพานเฉลิมพระเกียรติ
- กิจกรรมสวนมนต์เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทุกวันขึ้น 15 ค่ำ
- การเข้าร่วมฝึกลูกเสือชาวบ้านเป็น อสม. กรรมการชุมชนของเทศบาลเมืองพัทลุง
- กิจกรรมวันเด็ก เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้แสดงภูมิปัญญาแก่เด็กและเยาวชนประชาชนทั่วไป เช่น การสาธิตการทำบายศรี การประดิษฐ์ของเล่นแบบโบราณให้เด็กๆ และเยาวชน ได้ดูการทำม้าก้านกล้วย ซึ่งในวันเด็กผู้สูงอายุได้สาธิตการทำของเล่นให้ชมและมอบให้กับเด็กๆ

กิจกรรมวันสำคัญและงานประเพณีที่สำคัญของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุที่ทางเทศบาลเมืองพัทลุงได้จัดให้ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แก่

- กิจกรรมวันสูงอายุ
- กิจกรรมการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ
- กิจกรรมวันแม่
- กิจกรรมวันพ่อ
- กิจกรรมวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
- นอกจากนี้ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุยังเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุ จากเทศบาลและกลุ่มต่างๆ มาศึกษาดูงานเป็นประจำ

สรุปผลจากการดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ปี 2550

- ผู้สูงอายุมีความสุขที่เพิ่มขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข
- ผู้สูงอายุรู้จักวิธีดูแลตนเองและสามารถรู้เท่าทันโรคร้าย ไข้เจ็บซึ่งอาจเกิดขึ้น และไม่ประมาทในการดูแลป้องกันและดูแลสุขภาพของตนเอง
- ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เนื่องจากได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
- สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ

- เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สมาคมคบหาผู้อื่นได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกับผู้อื่นไม่เจ็บเหงาและมีความสุข

ทฤษฎีการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

รอย (Roy, 1991: 21) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองทางบวกของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวเพื่อการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และความรอบรู้ต่อการเอาชนะอุปสรรค

สมลท์เซอร์ และแบร์ (Smeltzer & Bare, 1992 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 21) ให้ความหมายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่มนุษย์เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต โดยเป็นความสามารถของบุคคลในการคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด

ลาซาลัส (Lazarus, 1969: 18 อ้างถึงใน บุญบง จันทเลิศ, 2539: 8) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (external demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมการที่มนุษย์จะต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนเราจึงปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (internal demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

โซเรนเซน และลักแมน (Sorensen and Luckma, 1986: 73 อ้างถึงใน ปวันรัตน์ พิมล, 2547: 14) ได้ให้ความหมาย การปรับตัวว่าเป็นการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายหรือเป็นกระบวนการที่เสริมให้เกิดความพอดี

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1978: 260-261 อ้างถึงใน บุญบง จันทเลิศ, 2539: 10) ได้สรุปไว้ถึงการปรับตัวที่ดีจะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตยมีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และยังให้หลักในการพิจารณาการปรับตัวที่ดีไว้ 4 ประการ คือ

1. การแสดงออก ถ้าหากว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่มอายุ และระดับการพัฒนาแล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น และต่อบทบาทของตนเองในสังคม
4. มีความพอใจในตนเอง ทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

อิงลิช และอิงลิช (English and English, 1958 อ้างถึงใน ฉวีฉวี มณีท่าโพธิ์, 2548: 10) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะได้รับความพึงพอใจในการตอบสนอง ทั้งร่างกายและสังคมการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีเป็นลักษณะที่แสดงถึงการเป็นคนปกติในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ หรือปรับตัวได้ไม่ดีไม่สามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับคนส่วนใหญ่ได้บุคคลนั้นจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยปราศจากความสุขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนมากมักจะเป็นผลจากการปรับตัวไม่ดี

ไคส์ และฮอฟลิง (Kyse & Hofling, 1974: 494 อ้างถึงใน นุษยง จันทเลิศ, 2539: 11) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นวิธีการหรือกระบวนการต่างๆซึ่งบุคคลใช้เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเองโดยมุ่งตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2549: 9) กล่าวว่า การปรับตัว (adaptation) เดิมเป็นศัพท์ทางชีววิทยา หมายถึง กระบวนการที่สิ่งมีชีวิตอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อม สังคมวิทยาใช้คำนี้ในความหมายที่กว้างกว่า คือ วิธีที่ระบบสังคมทั้งเล็กและใหญ่ เช่น ครอบครัว องค์กรธุรกิจ องค์กรสังคม หรือสังคมทั้งระบบอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อม ในทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (structural-functional theory) การปรับตัวรับสภาพปัญหาต่างๆ เป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของทุกสังคมถ้าไม่มีการปรับตัวสังคมจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ ในสังคมอุตสาหกรรม วิธีการแก้ปัญหาเพื่อการอยู่รอดของสังคม คือ การจัดการทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีเพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้

สุชา จันทรเฒ (2536: 135) กล่าวว่า การปรับตัว คือ กระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขามนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวราบเท่าที่เขาดำรงอยู่นุษย์ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงานเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อสนองความต้องการทางกาย จิตและสังคม

สรุปความหมายของ การปรับตัว ได้ว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอก เพื่อคงไว้ซึ่งสภาพสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Theory)

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย ได้พัฒนาขึ้นมาเมื่อปี ค.ศ. 1964 ซึ่งทฤษฎีการปรับตัวของรอย มีความเชื่อว่า บุคคลประกอบด้วย องค์ประกอบด้านชีว-จิต-สังคม (bio-psycho-social) มีความสัมพันธ์เป็นหน่วยเดียวกัน สิ่งใดก็ตามที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกายก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย นอกจากนี้บุคคลยังถือได้ว่าเป็นระบบเปิดที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บุคคลจึงมีความจำเป็น ต้องปรับตัวเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด (survival) การเจริญเติบโต (growth) การสืบทอดเผ่าพันธุ์ (reproduction) และความรอบรู้เพื่อการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (mastery) การปรับตัวที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความมั่นคง (integrity) และเกิดภาวะสุขภาพที่ดี (wholness) จึงบรรลุเป้าหมายของการปรับตัว ส่วนการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมนั้นจะทำให้เกิดผลในทางตรงกันข้ามส่งผลให้ไม่บรรลุเป้าหมายของการปรับตัวได้ ซึ่งระบบการปรับตัวของบุคคลตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วย สิ่งต่อไปนี้ (Roy, 1991: 1-11)

1. สิ่งนำเข้า (input) ได้แก่

1.1 สิ่งเร้า (stimuli) หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นการปรับตัวของบุคคลเพื่อก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวของบุคคล แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

1.1.1 สิ่งเร้าตรง (focal stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าภายในหรือภายนอกที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น โดยตรงมีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวอย่างไร้ที่ติขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับสิ่งเร้าตรง

1.1.2 สิ่งเร้าร่วม (contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่นๆที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งเร้าตรงโดยอาจจะมีผลทางบวกหรือทางลบต่อการปรับตัวก็ได้ สิ่งเร้าร่วมทางบวกจะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวได้เหมาะสม ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยลดอิทธิพลจากสิ่งเร้าตรง ทำให้ปัญหาในการปรับตัวลดน้อยลง ส่วนสิ่งเร้าร่วมทางลบเปรียบเสมือนความรุนแรงของสิ่งเร้าตรงที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดปัญหาการปรับตัวเพิ่มขึ้น

1.1.3 สิ่งเร้าแฝง (residual stimuli) เป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่อาจจะมีอิทธิพลต่อสถานการณ์ในขณะนั้น ซึ่งอาจมีผลต่อการปรับตัวแต่ผลกระทบนั้นตรวจสอบได้ยากหรือไม่ชัดเจนอาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับค่านิยมความเชื่อ เป็นต้น

1.2 ระดับการปรับตัว (adaptation level) ผลที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้ง 3 ชนิดจะก่อให้เกิดเป็นระดับการปรับตัว (adaptation level) หมายถึง ระดับที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าในขณะนั้น ทั้งที่เป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าแฝง ซึ่งระดับการปรับตัวของบุคคลจะมีขอบเขตจำกัดของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์การปรับตัวที่ผ่านมาถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่ในขอบเขตบุคคลก็จะปรับตัวได้ในทางบวก แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกขอบเขตจำกัด บุคคลนั้นก็ไม่สามารถปรับตัวได้

2. กระบวนการปรับตัว (processes of adaptation)

เมื่อเกิดสิ่งนำเข้า คือ สิ่งเร้าและก่อให้เกิดระดับของการปรับตัวขึ้นแล้ว บุคคลจะมีกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่ากลไกการเผชิญความเครียด (coping mechanism) โดยกลไกนี้อาจมีมาแต่กำเนิด (innate coping mechanism) ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีผลมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรืออาจเกิดขึ้นภายหลัง (acquired mechanism) ที่เกิดจากการเรียนรู้หรือจากพัฒนาการของบุคคลก็ได้ รอยได้จำแนกกลไกการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ระบบ และทั้ง 2 ระบบ รอย ถือว่าเป็นระบบย่อยของระบบบุคคลที่มีการทำงานร่วมกัน ซึ่งได้แก่

2.1 ระบบการควบคุม (regulator subsystem) หมายถึง การตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันระหว่าง ระบบประสาท สารเคมี และต่อมไร้ท่อ เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามาในระบบการควบคุม ระบบประสาทจะรับและส่งผ่านความรู้สึกไปกระตุ้นการทำงานของสารเคมีและระบบต่อมไร้ท่อ เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

2.2 ระบบการรับรู้ (cognator subsystem) หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านกระบวนการ 4 อย่าง คือ การรับรู้หรือการรับข้อมูล (perceptual/information processing) การเรียนรู้ (learning) การตัดสินใจ (judgment) และการตอบสนองทางอารมณ์ (emotion) ซึ่งการรับรู้หรือการรับข้อมูลนั้นจะเกี่ยวกับกิจกรรมการพิจารณาเลือกรวบรวม และจดจำในสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ การเรียนรู้เป็นลักษณะของการเลียนแบบการเสริมแรงทางบวก และการหยั่งรู้ที่ลึกซึ้ง ส่วนการตัดสินใจนั้นเป็นกิจกรรมของการแก้ไขปัญหา และการตอบสนองทางอารมณ์จะเป็นการใช้กลไกการป้องกันหรือกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้บรรเทาความวิตกกังวล และประเมิเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งระบบการรับรู้จะมีปฏิสัมพันธ์กันทำหน้าที่เสมือนหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ โดยมีการรับรู้เป็นสื่อกลาง ส่งผลให้เกิดการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน (adaptive mode) ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้

3. การแสดงออกของบุคคล (effectors) การแสดงออก หรือปฏิกิริยาตอบสนองของระบบทั้ง 2 ระบบ เป็นการแสดงออกตามแบบของการปรับตัวที่มีอยู่ 4 แบบด้วยกัน คือ (Andrew & Roy, 1991: 15-17)

3.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (physiological mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของบุคคล ในการรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงทางด้านร่างกาย (physiological integrity) อันจะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานด้านร่างกาย 5 ชนิด คือ ออกซิเจน โภชนาการ การขับถ่าย การทำกิจกรรมพักผ่อน และการป้องกัน รวมทั้งปรับตัวทางด้านสรีรวิทยาของกระบวนการที่ซับซ้อน คือ การรับความรู้สึก น้ำและอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ รวมกันเป็นส่วนประกอบย่อย 9 ส่วนของการปรับตัวด้านสรีรวิทยา

3.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (self concept) เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางจิตใจ (psychic integrity) ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลยึดเหนี่ยวเกี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่งโดยจะเป็นการรับรู้ทั้งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และการรับรู้ปฏิกิริยาจากบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

3.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านกายภาพ (physical self) หรือการปรับตัวด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองส่วนกายภาพเป็นความรู้สึกของตนเองต่อ รูปร่าง การทำหน้าที่ ความรู้สึก ภาวะสุขภาพ และสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งอัตมโนทัศน์ด้านกายภาพจะประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ ด้านการรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อร่างกาย (body sensation) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกาย และด้านภาพลักษณ์ (body image) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับขนาดรูปร่างหน้าตา และท่าทางของตนเอง

3.2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนตัว (personal self) หรือการปรับตัวด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคล (personal self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ด้านความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวัง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน

ด้านความสม่ำเสมอแห่งตน (self consistency) หมายถึง การที่บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเอง หรือมีความสม่ำเสมอในชีวิต ถ้าความรู้สึกนี้ถูกคุกคามจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว และความไม่แน่ใจ

ด้านปณิธานแห่งตน (self idea) เป็นสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังที่จะทำหรือมุ่งหวังที่จะเป็นซึ่งจะเป็นรากฐานในการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ใฝ่ฝันไว้ ถ้าบุคคลไม่สามารถประสบผลสำเร็จตามที่มุ่งหวังและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะมีความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจอันจะนำมาซึ่งความรู้สึกไร้คุณค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อหน่ายชีวิต

ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน (moral ethical spiritual self) บุคคลจะใช้คุณธรรมจรรยาของตนเป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติและพิจารณาตัดสินสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นสิ่งถูกหรือผิด ดีหรือเลว ร่วมกับความเชื่อที่ตนเองยึดถืออยู่ถ้าบุคคลรู้สึกว่าจะละเมิดกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานทางศีลธรรมจรรยาที่ได้กำหนดไว้จะเกิดความรู้สึกผิดและติเตียนตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นส่วนสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าในตนเองว่าตนเองมีประโยชน์ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวหรือพึงพอใจในอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย ความสม่ำเสมอแห่งตน ปณิธานแห่งตน ศีลธรรมจรรยา และจิตวิญญาณแห่งตนอย่างเหมาะสมก็จะทำให้ความรู้สึกมีความมั่งคั่งในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วย

3.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (role function) เป็นการปรับตัวทางสังคมที่เน้นบทบาทและตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ซึ่งรอยได้ระบุแบบต่างๆ ของการกระทำตามบทบาทของแต่ละคนไว้ดังนี้

- บทบาทปฐมภูมิ (primary role) เป็นบทบาทตามอายุ เพศ และระดับพัฒนาการ บทบาทเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลในช่วงหนึ่งๆ ของชีวิต เช่น บทบาทเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ เป็นต้น

- บทบาททุติยภูมิ (secondary role) เป็นบทบาทที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ กันที่เกี่ยวข้องกับงานตามระดับพัฒนาการและตามบทบาทปฐมภูมิ ได้แก่ บทบาทในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา บทบาทตามอาชีพ เช่น ครู พยาบาล เป็นต้น

- บทบาททุติยภูมิ (tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับ เช่น บทบาทสมาชิกสมาคม ชมรม หรือองค์กรต่างๆ บทบาทผู้ป่วย เป็นต้น

3.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (interdependent relation) เป็นการปรับตัวที่เน้นในด้านของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการให้ และการรับ ความรัก ความเคารพ และการมองเห็นคุณค่า โดยบุคคลจะแสดงพฤติกรรมปรับตัวด้าน พฤติกรรมการรับ (receptive behavior) และพฤติกรรมแสดงความช่วยเหลือ (contributive behavior) เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของการให้ได้รับความรัก ความเคารพ และมองเห็นคุณค่า ในการรักษาปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต (significant others) และบุคคลที่เกี่ยวข้องในระบบของการเกื้อหนุน (support systems)

สรุปได้ว่าจากการที่มีสิ่งเร้าใดๆ ก็ตามผ่านเข้ามาไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมหรือ สิ่งเร้าแฝงต้องผ่านกระบวนการปรับตัว โดยแต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันไป สิ่งเร้าและระดับการปรับตัวจัดได้ว่าเป็นสิ่งนำเข้าของระบบการปรับตัวโดยจะต้องผ่านกลไก

การเผชิญความเครียดซึ่งประกอบด้วยระบบการควบคุมและระบบการรับรู้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม การปรับตัวของบุคคลทั้ง 4 ด้าน และการปรับตัวดังกล่าวนั้นจะมีความสัมพันธ์กัน โดยมีลักษณะแต่ละบุคคลพฤติกรรมปรับตัวจัดเป็นสิ่งที่นำออกของระบบการปรับตัว การปรับตัวแต่ละด้านจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันเสมอ และมีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลซึ่งเป็นที่สามารถสังเกต ตรวจสอบ หรือวัดได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา การตัดสินใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของพฤติกรรมปรับตัวจะต้องคำนึงถึงการประเมินด้วยตนเองหรือการรับรู้ของบุคคลและภาวะแวดล้อมในขณะนั้นด้วย พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลจัดว่าเป็นสิ่งที่นำออกของระบบการปรับตัว ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสมถ้าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นการตอบสนองของบุคคลที่ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงตามเป้าหมายของการปรับตัว หรืออาจเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมถ้าพฤติกรรมนั้นเป็นการตอบสนองที่ปรากฏผลออกมาในทางตรงกันข้าม อย่างไรก็ตาม ทั้งพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม และพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะย้อนกลับไปเป็นสิ่งที่นำเข้าสู่ระบบเพื่อดำรงไว้ซึ่งการปรับตัวที่เหมาะสม หรือเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป

การปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีของรอย

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุเองร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวที่เหมาะสมจะแสดงพฤติกรรมออกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปกติของผู้สูงอายุ แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามปกติ จะแสดงพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุจะแสดงออกดังนี้ (Andrews & Roy, 1991 อ้างถึงใน จูติมาน แก้วขาว, 2539: 30)

1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา เนื่องมาจากการสูงอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากมายส่งผลให้การทำงานที่ของอวัยวะต่างๆ เสื่อมลงทุกระบบซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบย่อยของการปรับตัวทางด้านสรีรวิทยาได้ทุกส่วน ดังนี้

1.1 ออกซิเจน จากการเปลี่ยนแปลงในระบบทางเดินหายใจของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมปรับตัวที่เป็นปกติ คือ ลักษณะการหายใจของผู้สูงอายุจะตื้น แต่อัตราการหายใจจะพอๆ กับวัยผู้ใหญ่ คือ ประมาณ 12-20 ครั้งต่อนาที (Wold, 1993 อ้างถึงใน จูติมาน แก้วขาว, 2539: 31) ทั้งนี้เนื่องจากในผู้สูงอายุนั้นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจจะอ่อนแอลง ร่วมกับการสูญเสียความยืดหยุ่นของเนื้อปอด (elastic recoil) ทำให้เกิดแรงต้านต่อการหายใจมากขึ้น (Harrell, 1988 อ้างถึงใน จูติมาน แก้วขาว, 1539: 31) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ตามปกติได้จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ มีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก แม้ในขณะที่พักหรือทำกิจกรรมประจำวันเพียงเล็กน้อยร่วมกับมีอัตราการหายใจเร็วกว่า 20 ครั้งต่อนาทีหรือต่ำกว่า 12 ครั้งต่อนาที มีอาการไอบ่อย มีเสมหะมาก และสับสนเป็นต้น ในส่วนของการไหลเวียน ซึ่งรวมอยู่ในส่วนนี้ด้วยนั้นการปรับตัวที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในด้านนี้จะแสดงพฤติกรรมเป็นระดับของความดันโลหิตในระดับปกติ คือ อยู่ในช่วง 100/60-140/90 มิลลิเมตรปรอท (Harell, 1988 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 32) อัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 60-90 ครั้งต่อนาที (Bowers & Thompson, 1992 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 32) พฤติกรรมการปรับตัวที่ผิดปกติในด้านนี้ของผู้สูงอายุมักพบว่า มีระดับความดันโลหิตสูงผิดปกติ อีกทั้งอาจมีอาการแสดงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบไหลเวียน คือ อาการเจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย ใจสั่น อ่อนเพลีย หน้ามืด เป็นลมบ่อย เป็นต้น

1.2 โภชนาการ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบย่อยอาหาร การรับรส และกลิ่น การมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟันร่วมกับภาวะทางจิตใจที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้น้อยลงรู้สึกเบื่ออาหาร (Berkow, 1995 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 26) พฤติกรรมการปรับตัวที่เหมาะสมของผู้สูงอายุด้านโภชนาการนั้น อาจสังเกตได้จากลักษณะของริมฝีปากและเยื่อภายในปากที่มีความชุ่มชื้นและไม่มีแผล แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านโภชนาการที่ไม่เหมาะสมอาจแสดงพฤติกรรมออกเป็นอาการผิดปกติ ดังนี้ อาการท้องอืด แน่นอึดอัดท้อง และอาหารไม่ย่อยทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหรือมีอาการปวดท้องได้ลิ้นปี คลื่นไส้ อาเจียนรวมไปถึงการสำลัก เป็นต้น

1.3 การขับถ่าย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหารที่ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลงร่วมกับการได้รับน้ำไม่เพียงพอและผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพในการเคี้ยวอาหารลดลงจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมักจะมีอาการท้องผูกบ่อย โดยอาการท้องผูกนั้นจะเป็นลักษณะของอุจจาระที่แข็งถ่ายลำบากและจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยลงกว่าปกติ (Miller, 1995 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 33) แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้สูงอายุถ่ายอุจจาระน้อยลงกว่าปกติมาก หรือมีอาการท้องผูกมากกว่า 3 ครั้ง/เดือน ลักษณะอุจจาระแห้งและแข็งมาก รวมทั้งมีอาการแน่น อึดอัดท้อง ท้องอืด ร่วมด้วย (Staab & Hodges, 1996 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 1539: 33) จนบางรายเกิดอาการแทรกซ้อน คือ ริดสีดวงทวารขึ้นหรืออาจพบว่าผู้สูงอายุบางรายอาจมีภาวะกลั้นอุจจาระไม่ได้ เนื่องจากการทำงานของหูรูดทวารหนัก (anal sphincter) ลดลง (Andreson, 1989 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 33) อาการแสดงดังที่กล่าวมานี้จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมด้านการขับถ่ายอุจจาระของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังพบภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (urinary incontinence) ขนาดของกระเพาะปัสสาวะลดลง กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลัง ปริมาณของปัสสาวะที่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งภาวะนี้ถ้ามีอาการบ่อยมากจนรู้สึกว่าการควบคุมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการพักผ่อนของผู้สูงอายุ มีลักษณะของสีปัสสาวะผิดปกติไป มีอาการปวด แสบขัดขณะปัสสาวะหรือมีไข้ร่วมด้วยซึ่งแสดงถึงการติดเชื้อ อาการดังที่กล่าวมานี้จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมด้านการขับถ่ายปัสสาวะของผู้สูงอายุ

1.4 การทำกิจกรรมและการพักผ่อน จากการศึกษาความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อและกระดูก โดยในผู้สูงอายุจะมีการลดลงของกำลังกล้ามเนื้อสูญเสียความยืดหยุ่นและความทนทาน ผู้สูงอายุจะมีภาวะกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากกระดูกบางมีความเปราะสูงกระดูกเสี่ยงต่อการหักได้ง่าย อีกทั้งอาจเกิดอุบัติเหตุและหกล้ม (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2530 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 28) ดังนั้นในภาวะปกติผู้สูงอายุควรจะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม เนื่องจากจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมีการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น และยังส่งผลให้สภาพจิตใจและอารมณ์ดีขึ้นอีกด้วย (Paillard & Norwalk, 1985 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 33) ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ควรมีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (Webster, 1988 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 33) การที่ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและข้อ สามารถจัดได้ว่ามีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมแล้วจะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากพฤติกรรมที่เหมาะสมดังที่กล่าวมา

ในส่วนของการพักผ่อนของผู้สูงอายุที่สำคัญ คือ การนอนหลับควรมีมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อคืน ชั่วโมงในการนอนหลับที่ถือว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ ควรอยู่ในช่วง 5-9 ชั่วโมงต่อคืน ใช้เวลาในการทำให้นอนหลับไม่เกิน 30 นาที ไม่ตื่นตอนกลางคืน บ่อยงีบหลับในช่วงกลางวัน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และควรตื่นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น (Ham & Sloane, 1992 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 29) นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรมีการพักผ่อนโดยการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ชอบและรู้สึกผ่อนคลาย เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง การทำงานอดิเรก เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีการผ่อนคลายอารมณ์ ถ้าผู้สูงอายุมีอาการนอนหลับยาก ตื่นง่าย มีเวลาหลับน้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อคืน โดยที่ไม่ได้งีบหลับในเวลากลางวัน รวมทั้งมีอาการแสดงถึงการนอนหลับไม่เพียงพอ คือ ตาแดง ตาปรือ หนังกายวม มี

รอยคล้ำรอบๆ ดวงตา หาวบ่อย มือสั่น เป็นต้น รวมไปถึงการไม่ได้ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่า เป็นพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพักผ่อนที่ไม่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

1.5 การป้องกัน ผู้สูงอายุจะมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าวัยอื่นๆ คือ อยู่ในช่วง 36-37 องศาเซลเซียส เนื่องจากการเผาผลาญพลังงานและไขมันได้ผิวหนังลดลง และประสิทธิภาพในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายที่ลดลงไป (Wold, 1993 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว , 2539 :33) ในส่วนของผิวหนังมักจะพบว่าผู้สูงอายุจะมีผิวหนังแห้ง คัน และแตกง่าย เนื่องจากความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี ร่วมกับน้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลงของผู้สูงอายุจะร่วงง่าย แต่จะเป็นลักษณะที่ค่อยๆ ร่วงมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ อาการต่างๆ ที่กล่าวมาจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวด้านการป้องกันที่เหมาะสม ส่วนลักษณะผิดปกติ ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมการปรับตัวด้านการป้องกันที่ไม่เหมาะสม จะพบว่า มีลักษณะของผิวหนังที่เป็นผื่นคัน มีตุ่มหนอง และบาดแผล

1.6 การรับรู้รู้สึก ประกอบไปด้วย การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัสทางกาย ในด้านการมองเห็นนั้นมัก พบว่า ผู้สูงอายุจะมีสายตาสาย (presbyopia) ผู้สูงอายุไม่สามารถมองเห็นวัตถุที่เล็ก และใกล้มากๆ ได้ นอกจากนี้ความสามารถของตาในการปรับแสงลดลง เนื่องจากการขาดความยืดหยุ่นของรูม่านตา อาการที่แสดงถึงความผิดปกติทางด้านการมองเห็น คือ สายตาสายมาก มองเห็นไม่ชัด ปวดตา มีน้ำตาออกมามาก หรือมีการติดเชื้อในดวงตา ในส่วนของการได้ยินมัก พบว่า ผู้สูงอายุจะมีเยื่อแก้วหูบางลงและมีพังผืดมาเกาะมากขึ้นทำให้การได้ยินลดลงและมักจะ ได้ยินเสียงต่ำชัดเจนกว่าเสียงสูงส่วนอาการที่แสดงถึงความผิดปกติด้านการได้ยินเสียงดังๆ ไม่ชัดเจนจน ทำให้การสื่อสารกับผู้อื่นลำบาก หรือมีอาการปวดหูมาก เป็นต้น ในด้านการรับกลิ่น ความผิดปกติด้านการรับกลิ่นของผู้สูงอายุ คือ การรับ คือ รับกลิ่นที่รุนแรงไม่ได้เลย ในส่วนของการรับรสนั้นผู้สูงอายุจะมีปริมาณของต่อมรับรสและการหลั่งน้ำลายออกมาน้อยลง ทำให้เกิดอาการเบื่ออาหารได้ง่าย (Yurick, 1989 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 35) ความผิดปกติของการรับรส คือ ไม่สามารถรับรสอาหารได้เลย สำหรับการรับสัมผัสพบว่าผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการรับสัมผัสร้อน เย็น และเจ็บปวด ลดลง แต่ถ้าไม่สามารถรู้สึกสัมผัสได้เลย รวมทั้งมีอาการชา หรืออาการเจ็บปวดเกิดขึ้น จะแสดงถึงความผิดปกติด้านการรับสัมผัสด้านการรับสัมผัสของผู้สูงอายุ อาการแสดงถึงความผิดปกติด้านการมองเห็น การได้ยิน การรับกลิ่น การรับรส และการสัมผัสทางกายที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนั้น จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวด้านการรับรู้รู้สึกที่ไม่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

1.7 สารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ จะพบว่าน้ำในร่างกายจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปริมาณน้ำทั้งหมดภายในร่างกายลดลงเหลือประมาณร้อยละ 50-60 (ชูศักดิ์ แวซแพทย์, 2538 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 31) ประกอบกับการดื่มน้ำของผู้สูงอายุลดลงด้วย จึงทำให้เกิดภาวะการ

ขาดน้ำ (dehydration) ได้ง่าย (Eliopoulos, 1993 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 31) ซึ่งมักจะพบในผู้สูงอายุที่ดื่มน้ำน้อยกว่า 1,500 มิลลิลิตรหรือประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน อาการที่แสดงถึงการขาดน้ำ คือ ความตึงตัวของผิวหนัง เยื่อปากและลิ้นแห้ง อาการบวม จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านสารน้ำที่ไม่เหมาะสม ในด้านของอิเล็กโทรไลต์นั้นอาจพบความไม่สมดุลของโซเดียมในกรณีที่มีน้ำคั่งในร่างกายจะพบภาวะโซเดียมต่ำ อาการแสดงของภาวะโซเดียมต่ำ ได้แก่ อ่อนเพลีย ง่วงซึม เกิดตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อ เพื่ออาหารและคลื่นไส้ อาเจียน กรณีที่มีการขาดน้ำจะเกิดภาวะโซเดียมสูง (hypernatremia) อาการของภาวะโซเดียมสูง ได้แก่ อาการของภาวะขาดน้ำและการอ่อนเพลีย ซัก (Berkow, 1995 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 31)

1.8 การทำหน้าที่ของระบบประสาท ในภาวะปกติของผู้สูงอายุ อาจมีการหลงลืมเหตุการณ์ปัจจุบันได้ง่าย สำหรับความผิดปกติที่พบได้ทางสมองของผู้สูงอายุ คือ ภาวะสมองเสื่อม (dementia) ซึ่งภาวะสมองเสื่อมนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดสับสน ไม่รับรู้สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอาจก้าวร้าวหรือซึมเศร้าอารมณ์ไม่คงที่ จนในที่สุดไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (อาภา ใจงาม, 2535 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 36) อาการผิดปกติดังกล่าว จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการทำหน้าที่ของระบบประสาทไม่เหมาะสม

1.9 การทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ในผู้สูงอายุนั้นปัญหาทางต่อมไร้ท่อที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ก็คือ เบาหวาน และความผิดปกติของการหลั่งฮอร์โมนไธรอยด์ (Staab & Hodges, 1996 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 36) การที่ผู้สูงอายุเป็นเบาหวานได้ง่ายเนื่องมาจากประสิทธิภาพในการทำงานของเบต้าเซลล์ในตับอ่อนลดลง เป็นผลให้การหลั่งอินซูลินออกมาช้าและไม่เพียงพอ ร่วมกับการที่ผู้สูงอายุจะมีความไวของเนื้อเยื่อในการตอบสนองต่ออินซูลินต่ำจึงมักพบภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (Eliopoulos, 1993 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 36) อาการที่อาจแสดงถึงการเป็นเบาหวาน คือ กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด และรับประทานจุ นอกจากนี้ยังมีอาการที่ควรสงสัยว่าอาจเป็นเบาหวาน คือ การมีผื่นคัน เชื้อราขึ้นตามผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณซอกอับ เช่น รักแร้ ซอกคอ รวมทั้งการเป็นแผลเรื้อรัง หายยาก สายตามัวลงเรื่อยๆ เปลี่ยนแว่นตาบ่อย และมีอาการชา ปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ หรือปลายเท้า เป็นต้น ในส่วนของความผิดปกติของการหลั่งฮอร์โมนไธรอยด์นั้น จากการศึกษาที่ต่อมไธรอยด์ฝ่อลงเป็นผลให้การทำหน้าที่ในการควบคุมระดับฮอร์โมนไธรอยด์ผิดปกติได้ อาจพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะฮอร์โมนไธรอยด์สูงหรือต่ำเกินไป ซึ่งมักพบว่าผู้มีภาวะฮอร์โมนไธรอยด์สูงกว่าต่ำ (Staab & Hodge, 1996 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2539: 36) ซึ่งอาการของภาวะฮอร์โมนไธรอยด์ที่สูงมากผิดปกติ คือ อาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเต้นเร็วมาก มักจะมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที น้ำหนักลด ผอม รับประทานจุ และตกใจง่าย เป็นต้น อาการ

แสดงของโรคเบาหวานและภาวะฮอร์โมนชายร่อยค้สูงมากผิดปกติที่กล่าวมานี้ แสดงถึงพฤติกรรม การปรับตัวด้านการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่อที่ไม่เหมาะสม

2. ด้านอัตมโนทัศน์ ผู้สูงอายุจะมีการมองและรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างไปจากวัยอื่น ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะมีความเชื่อมั่นและมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (self esteem) ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านลบจะขาดความเชื่อมั่นและมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง (low self esteem) ซึ่งในการเกษียณนั้นอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอัตมโนทัศน์ ในตนเองไปในทางลบ ซึ่งมักเกิดในผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณหรือไม่ยอมรับสภาพ ความเป็นจริงของการเกษียณก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองด้อยคุณค่าไร้ประโยชน์เป็นภาระของคนอื่น ซึ่งอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านกายภาพ เป็นการปรับตัวที่เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อรูปร่างทางกายภาพของตน แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

2.2.1 การรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อร่างกาย อันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของร่างกายในระบบต่างๆ มากมายจึงทำให้รู้สึกว่าตนเองมีความอ่อนแอ และเจ็บป่วยที่ง่ายกว่าคนอื่น จึงทำให้รู้สึกท้อแท้หมดหวังและผู้สูงอายุที่เกษียณก็มักจะรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น จึงไม่สามารถทำงานต่อได้ ดังการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531) พบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ 95.8 มีความเห็นว่าตนเองแก่แล้ว และร้อยละ 55.6 มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ คือ รู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ และหมดหวัง ซึ่งถ้าผู้สูงอายุสามารถปรับตัว ต่อภาวะนี้ได้เหมาะสมก็จะให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองเสมอไม่มีความรู้สึก ท้อแท้หรือสิ้นหวังเกี่ยวกับสภาพร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไป

2.2.2 ด้านภาพลักษณ์ จากความเสื่อมตามวัยทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่า ร่างกายของตนเองเหี่ยวช่น ทรวดโทรม ความสวยงามลดลงไปและสมรรถภาพทางเพศก็ลดลงด้วยจึง ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ พฤติกรรมบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้ ได้แก่ การรู้สึกว่าหน้าตาตนเอง น่าเกลียด ไม่น่าดู ไม่น่าชื่นชม วิตกกังวลเกี่ยวกับการเสื่อมของร่างกายมากผิดปกติไม่ยอมรับความ ชราภาพ (อุไร ศรีแก้ว, 2535 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 34) ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้สึกยอมรับ และไม่วิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านนี้ได้

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนตัว เป็นมโนทัศน์ส่วนบุคคลที่มีอยู่ เกี่ยวกับตนเองตาม ความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวังและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทุกอย่างที่บุคคลยึดอยู่จะมีความสำคัญ ต่อการปรับตัวของบุคคลอย่างมากโดยบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาส่วนหนึ่งเป็นผลมา จากอัตมโนทัศน์ของตนเอง (Matteson, 1997 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 35) ประกอบด้วย

2.2.1 ความสม่ำเสมอแห่งตน การที่ผู้สูงอายุได้รับความเคารพ ความรักอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ และเมื่อเกษียณอายุ ลาภยศสรรเสริญ อำนาจต่างๆ จะหมดไปหรือลดน้อยลง ความรู้สึกไม่มั่นคงและปลอดภัยหรือไม่แน่ใจในความสม่ำเสมอของชีวิตจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจและการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลขึ้นมาได้ (Eliopoulos, 1993 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 35) กรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้จะเกิดความรู้สึก กลัว วิตกกังวลไม่มั่นคงขึ้นมาได้ ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสมไม่ควรมีความรู้สึก กลัว วิตกกังวลมากเกินไป เพราะความรู้สึกกลัว วิตกกังวลมากเกินไปจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้น

2.2.2 ปณิธานแห่งตน การเกษียณอายุจะทำให้ผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจได้ เพราะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถกระทำได้ตามที่ตนเองมุ่งหวัง ร่วมกับความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ความเคารพนับถือจากบุคคลรอบข้างก็ลดลงไป การออกคำสั่ง การจัดการกับสิ่งต่างๆ ไม่อยู่ในอำนาจของตนเองที่จะกระทำได้เหมือนเคย แต่ถ้าผู้สูงอายุมีโรคเรื้อรังร่วมด้วยประกอบกับรายได้ลดลง ไม่มีคนจุนเจือจะยิ่งทำให้มีความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจยิ่งขึ้นและเพิ่มความเครียดทางด้านจิตใจ ความเหงา ความอ้างว้างจะเพิ่มขึ้น อารมณ์ผิดปกติต่างๆ เช่น ความกลัว ความเศร้า ความวิตกกังวลจะสูงขึ้น (Matteeson, 1997 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 35) ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้เหมาะสมจะไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดหวัง รวมทั้งมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (สิริพรรณ วิกรานตเสวี, 2540 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 35)

2.2.3 ศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะยึดถือค่านิยมของสังคมสมัยก่อน ร่วมกับการเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษและชอบเข้าวัดทำบุญ ทำทาน เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างที่ไม่ค่อยดีกับตนก็จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องของบาปกรรมที่เคยทำมาก่อน จากการศึกษาของนิสา ชูโต (2525 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 35) พบว่า สภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุไม่ค่อยมีความไว้วางใจมากนักเพราะศาสนามีส่วนช่วยอย่างมากที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์และมุ่งหวังการมีชีวิตที่ดีในชาติหน้า ในผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวทางด้านนี้ได้มักจะมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ชอบเข้าวัด ทำบุญ ทำทาน ทำความดี และปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวด้านนี้ได้จะมีความรู้สึกผิดและลงโทษตนเองรวมไปถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงง่ายอีกด้วย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งตนเองต่ำ (Pensiero & Adums, 1987 อ้างถึงใน ฐิติมาน แก้วขาว, 2539: 38)

2.2.4 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่คิดว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เนื่องจากความเสื่อมของด้านต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่าลดลง

เพราะต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นและช่วยเหลือบุตรหลานได้น้อยลง จากการศึกษาของ วรณี จันทรสว่าง (2533 อ้างใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 36) ที่ทำการศึกษาผู้สูงอายุ 220 คน พบว่า เกี่ยวกับแบบแผนการรับรู้และอัตมโนทัศน์นั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความสูงอายุดังเดิมและมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองทางบวก โดยคิดว่าตนเองเป็นคนดี ภูมิใจในตนเองและเห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ ในด้านนี้ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสม จะรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีชีวิตอย่างเบื่อหน่าย เศร้าซึม

3. ด้านบทบาทหน้าที่ บทบาทของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเกษียณอายุโดยมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททั้ง 3 ระดับ บทบาทปฐมภูมิที่เข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาททุติยภูมิที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวหาเลี้ยงครอบครัว กลับต้องมาเป็นเพียงสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น รวมทั้งบทบาทตติยภูมิที่เคยเป็นผู้นำของชมรมหรือองค์กรต่างๆ ต้องมาเปลี่ยนแปลงไปการแสดงบทบาทเป็นการสนองตอบความต้องการทางสังคมบุคคลจะต้องปรับตัว เพื่อให้เข้ากับบทบาทที่ตนดำรงอยู่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปรับตัวของแต่ละบุคคล

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความบกพร่องในการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ จำแนกได้ 4 ด้าน คือ

3.1 การไม่สามารถดำรงบทบาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุที่ออกจากงานแล้วแต่ยังไม่สามารถทิ้งบทบาทเดิมได้ก็ยังคงไปปฏิบัติงานเช่นเดิมในบทบาทเดิม เพราะไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน และจากการที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำในครอบครัวหรือที่ทำงานเมื่อต้องออกจากการทำงานเนื่องจากการเกษียณอายุกลับต้องมานั่งอยู่บ้านเฉยๆ และดำรงบทบาทเป็นเพียงผู้อาศัยทำให้ผู้สูงอายุดำรงบทบาทใหม่นี้ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำในครอบครัวหรือที่ทำงาน เมื่อต้องออกจากการทำงานเนื่องจากการเกษียณอายุกลับต้องมานั่งอยู่บ้านเฉยๆ และดำรงบทบาทเป็นเพียงผู้อาศัย ทำให้ผู้สูงอายุดำรงบทบาทใหม่นี้ไม่มีประสิทธิภาพ

3.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ผู้ที่เกษียณจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าแต่พยายามทำตัวให้มีส่วนร่วมในสังคมดั้งเดิม หรือแสดงให้เห็นบุคคลอื่นเห็นว่าตนเองสามารถทำใจยอมรับต่อการเกษียณได้และรู้สึกว่าได้พักผ่อน ทั้งที่ความรู้สึกที่แท้จริงกลับมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณและมีความรู้สึกไม่อยากออกจากงานที่เคยทำ ดังแสดงให้เห็นถึงการแสดงบทบาทที่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สูงอายุหลังเกษียณ เช่น ผู้สูงอายุที่ต้องช่วยครอบครัวหารายได้ ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน โดยทำงานต่างๆที่รับผิดชอบได้อย่างสมบูรณ์ แต่กลับรู้สึกไม่พอใจกับงานที่ทำ

3.3 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท ความขัดแย้งในบทบาทที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุหลังเกษียณจะเกิดจากการที่ถึงแม้ว่าได้ออกจากงานไปแล้ว และยังคงการทำงานแต่บุตรหลานอาจจะเห็นว่าผู้สูงอายุควรพักผ่อนหลังจากทำงานมาเป็นเวลานาน หรือจากการที่มีรายได้ลดลงแต่ยัง

ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรหลาน ทำให้มีความรู้สึกขัดแย้งในบทบาทของตนรู้สึกตนเองไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่เป็นที่พึ่งของครอบครัวได้ จึงทำให้มีการขัดแย้งทะเลาะกับบุคคลในครอบครัวเสมอ (บรรลุ ศิริพานิช, 2536: 23) เช่น ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัวได้อย่างเต็มที่หรือมักจะมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับบุคคลในครอบครัวเป็นประจำ

3.4 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมทางร่างกายทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ บทบาทในหน้าที่การงานก็ไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำครอบครัวต้องการให้ความมั่นคงทางเศรษฐกิจแก่ครอบครัวแต่ปรากฏว่าภายหลังเกษียณยังไม่สามารถสร้างฐานะและความมั่นคงให้แก่ครอบครัว จึงรู้สึกว่าตนเองยังไม่ประสบความสำเร็จในบทบาทที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุไม่บรรลุความต้องการด้านความมีคุณค่าในตนเอง และความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตจนตนเองรู้สึกว่าเป็นภาระต่อครอบครัวและผู้อื่นส่วนผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้นั้น จะแสดงออกโดยการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมหรือองค์กรต่างๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ อีกทั้งยังสามารถที่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่คนรุ่นหลังได้ด้วยความภูมิใจ จากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวน 176 คน พบว่าผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดีภายหลังเกษียณอายุ ผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527) ศึกษาถึงความพอใจในชีวิตคนชราของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า คนชราส่วนใหญ่จะมีระดับความพึงพอใจสูงในเมื่อคนเรานั้นยังมีกิจกรรม มีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง ข้าราชการบำนาญที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีส่วนร่วมทางสังคมสูงมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีและมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพและมีรายได้ที่ค่อนข้างสูง เช่น ผู้สูงอายุที่เคยปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ต่อครอบครัวและสังคมได้อย่างเต็มที่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้เลยจนตนเองต้องรู้สึกว่าเป็นภาระต่อครอบครัวและผู้อื่น ส่วนผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้นั้นจะแสดงออกโดยการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมหรือองค์กรต่างๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ อีกทั้งสามารถที่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่คนรุ่นหลังได้ด้วยความภาคภูมิใจ

4. ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ผู้สูงอายุจะแสดงพฤติกรรมเป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 การพึ่งพาผู้อื่น เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยที่ไม่อาจปฏิเสธได้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ทั้งญาติ พี่น้อง บุตรหลาน และบุคลากรด้านสุขภาพ ดังนั้นการปรับตัวที่เหมาะสมในด้านนี้ของผู้สูงอายุจึงควรมีความเต็มใจและยอมรับการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลอื่นดังกล่าว ในกิจกรรมบางอย่างที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองซึ่งแสดงถึงการพึ่งพาผู้อื่นที่เหมาะสมแต่ถ้าผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติบางอย่างได้แต่ไม่

ยอมปฏิบัติด้วยตนเองมีการพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลาจะถือได้ว่ามีพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม

4.2 การพึ่งพาตนเอง ในการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างที่ผู้สูงอายุสามารถกระทำได้และกระทำด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางคนที่ยังมีความสามารถอยู่และให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตามความเหมาะสมได้อีกด้วย เช่น การเป็นที่ปรึกษาแก่บุตรหลาน หรือองค์กรในชุมชน เป็นต้น ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาที่เหมาะสมแต่ถ้าผู้สูงอายุมีการพึ่งพาตนเองจนเกินกำลังความสามารถ เช่น ผู้สูงอายุที่ยกของหนักไม่ค่อยไหวหรือทำงานหนักไม่ได้แต่ฝืนกระทำเกินกำลังของตนเองอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุและเป็นอันตรายได้ซึ่งจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาตนเองที่ไม่เหมาะสม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. เพศ

นิล (Neal, 1986: 727 อ้างถึงใน ปวันรัตน์ พิมล, 2547: 23) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกันเมื่อเกษียณอายุต่างก็มีพฤติกรรมการปรับตัว ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะอารมณ์ซึมเศร้าและอารมณ์เครียดมักพบในผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย

ทัศนาศูววรรณปะกรณ์ (2531: 39 อ้างถึงใน ธนพร วัฒนะโชติ, 2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็ง ระบบโลหิต พบว่า ผู้ป่วยที่เป็นเพศหญิงมีพฤติกรรมปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย นอกจากนั้นได้มีการศึกษาสภาพการปรับตัวหลังยุติการทำงานอาชีพของชายหญิง มีรายงานตรงกันว่า ส่วนใหญ่ผู้หญิงปรับตัวต่อภาวะการณียุติ การทำงานได้ดีกว่าผู้ชาย

พรรณราย พิทักษ์เจริญ (2543) ได้ศึกษา จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตของข้าราชการสูงอายุ พบว่า ข้าราชการสูงอายุเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพและจิตเรื่องการปรับตัวด้านการกิน การดูแลสุขภาพตนเอง และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มากกว่าเพศชาย และยังพบอีกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพมากที่สุด คือ ข้าราชการเพศชายที่มีอายุระหว่าง 50-55 ปี ที่มีตำแหน่งสูง

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า เพศหญิงมีการปรับตัวดีกว่าเพศชายอาจเป็นเพราะว่าในสังคมไทยเพศหญิงจะมีหน้าที่เป็นแม่บ้านด้วยถึงแม้จะทำงานนอกบ้าน แต่ภาระหน้าที่

ในการจัดการดูแลบ้านและครอบครัวโดยส่วนใหญ่ภาระหน้าที่นี้ยังคงต้องทำเหมือนเดิมทำให้ผู้สูงอายุเพศหญิงปรับตัวง่ายกว่าเพศชาย ดังนั้น เพศจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

2. อายุ

โอเร็ม (Orem, 1985: 255 อ้างถึงใน รสสุคนธ์ แสงมณี, 2536: 21) กล่าวว่าความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลจะค่อยๆเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะสูงสุดเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่และจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากมีความเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้น วัยสูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมหรือแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพดีน้อยกว่ากลุ่มวัยน้อยกว่า

นภาลักษณ์ เพ็ชรดำ (2547) ได้ศึกษา ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า อายุ เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล บอกถึงความสามารถในการทำกิจกรรมต่างกันจึงมีผลต่อการเข้าร่วมกลุ่มที่ต้องปฏิบัติตามกิจกรรม จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ 122 คน ในชมรมผู้สูงอายุเมืองพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด เป็นผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-74 ปี) คิดเป็นร้อยละ 92.6 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 75-90 ปี) แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมซึ่งเป็นข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรม

ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ได้ศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อย

รณพวัฒน์ กปิตถัย (2539) ได้ศึกษา การเกษียณอายุของบุคลากรสายอาจารย์ศึกษากรณีสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ข้าราชการสายอาจารย์ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ยังมีความพร้อม ทั้งทางร่างกาย จิตใจสติปัญญาในการอุทิศตนให้กับการสอน การวิจัย และการส่งเสริมทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วรรณวิมล เบนญกุล (2535) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีอายุช่วง 60-64 ปี มีแบบแผนชีวิตอยู่ในระดับดีซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพที่ดีตามมาและภาวะสุขภาพที่ดีนี้เองก็จะส่งผลทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสมตามมา

ทัศนีย์ ระย้า (2537) ได้ศึกษาการประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด ซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองได้ดี

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุตอนต้นมีการเข้าร่วมกิจกรรม และมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย เนื่องจาก ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย การมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นในวัยสูงอายุส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคม จึงทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในด้านจิตใจทำให้เหงาหรือว่าเหว่ได้ในอายุที่ต่างกัน ดังนั้น อายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

3. ระดับการศึกษา

ฮารอน (Harold, 1884: 479-480 อ้างถึงใน ปวีณรัตน์ พิมล 2547: 24) กล่าวว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเกษียณอายุ ทั้งนี้ผู้ชายที่มีการศึกษาในระดับสูงๆ จะมีความรู้สึกที่ไม่เต็มใจหรือทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ เช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีการศึกษาสูง และมีสถานภาพในการทำงานจะมีความสนใจที่อยากทำงานต่อมากกว่าการเกษียณอายุไปตามระยะเวลา

พิชญากรณ์ มุลศิลป์ (2537) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ พบว่า ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณ

วิมล ทาบุราญ (2532) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ระดับการศึกษาสูงมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่าย และบุคคลเหล่านี้มักจะหาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุแล้วเมื่อมีความรู้ความเข้าใจทำให้เกิดการยอมรับปรับเปลี่ยนตัวเองได้ง่าย และสามารถปรับตัวได้เหมาะสม ดังนั้น ระดับการศึกษาจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

4. สถานภาพสมรส

โอเร็ม (Orem, 1985 อ้างถึงใน จุไรรัตน์ หงษ์เวียงจันทร์, 2541: 50) ได้เน้นว่า การมีคู่สมรสจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างหนึ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการดูแลตนเอง เพราะคู่สมรสจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้กำลังใจ เป็นเพื่อนและกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการดูแลตนเองมากขึ้น ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพคู่จะมีความสามารถในหน้าที่ของร่างกายได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด หรือเป็นหม้าย ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่ชีวิต หรือไม่มีคู่ชีวิตจะมีผลอย่างมากต่อภาวะจิตใจ อารมณ์

เพราะขาดผู้ใกล้ชิด ขาดเพื่อนซึ่งเข้าใจกันดีมาเป็นเวลานาน การสูญเสียเหล่านี้เป็นสาเหตุให้การทำงานของระบบต่างๆอ่อนล้าลง

บรรจบ บุญจันทร์ (2537) ได้ศึกษา การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสฝ่าย หย่า และแยกกันอยู่

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุเหมาะสมกว่าผู้สูงอายุที่เป็น โสด ฝ่าย หย่า หรือแยกกันอยู่ เนื่องจากมีโอกาสได้รับการช่วยเหลือ ความรัก การดูแลเอาใจใส่จากคู่สมรส ดังนั้น สถานภาพสมรสจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

5. สถานภาพทางสุขภาพ

บรรจบ บุญจันทร์ (2537) ได้ศึกษา เปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพดีมาก ก่อนข้างดี พอใช้ และมีโรคประจำตัว

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพทางสุขภาพไม่ดี

ถาวรธรรม อุณนาภิรักษ์ และคณะ (2537 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ความพึงพอใจในชีวิต และภาวะสุขภาพกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณ พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นที่น้อยกว่า .05 นอกจากนี้การที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาที่ค่อนข้างสูงตั้งแต่ระดับปริญญาตรีร้อยละ 97.50 ซึ่งการมีความรู้ที่ดีจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาระดับต่ำที่ส่งผลทำให้ขาด โอกาส ความเข้าใจและแหล่งข้อมูลข่าวสารในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

เกริกศักดิ์ และสุรีย์ บุญญานพวงศ์ (2541) ได้ศึกษา ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม พบว่า ครั้งหนึ่งของผู้สูงอายุทั้งหมดตอบว่าสุขภาพร่างกายในขณะนี้ไม่เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจำนวนร้อยละของผู้ตอบเช่นนี้ใกล้เคียงกันทั้งในเขตเมืองและชนบท

งานวิจัยของแมคเนท (Mcnett, 1987: 98-102 อ้างถึงใน อุษา เอี่ยมสังข์, 2546: 34) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการปรับตัวหรือการตอบสนองต่อภาวะเครียดของบุคคล

การสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองและแก้ปัญหาได้ตรงจุด การได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยหรือไม่ได้รับเลยทำให้บุคคลเกิดความตึงเครียดหรือส่งผลลบต่อสุขภาพ

เบค (Beck, 1982 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 60) ทำการศึกษาการปรับตัวและความพึงพอใจในการเกษียณอายุงานในผู้สูงอายุหลังเกษียณ จำนวน 1,976 คน พบว่า ภาวะสุขภาพที่ไม่ดีมีผลต่อความสุขในชีวิตและก่อให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม มีการทำงานอดิเรกร้อยละ 90.83 และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว การที่ได้ทำหน้าที่และประโยชน์แก่ครอบครัวหรือผู้อื่นจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น

สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2532 อ้างถึงใน พงษ์อุบล งามบรรหาร, 2542: 4) ได้ศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทย (SECAPT) พบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาหลักประการหนึ่ง คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ผลการวิจัย แสดงให้เห็นชัดเจนว่าสุขภาพของผู้สูงอายุยิ่งเสื่อมลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุร้อยละ 60 ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพ ขาดความเข้าใจและมีการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ดีพอ

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพดีเนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นย่อมมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น เพราะร่างกายมีความเสื่อมโทรมลง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งภายในร่างกายและภายนอกช่วยย่นอายุ ดังนั้น สถานภาพทางสุขภาพจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

6. ลักษณะครอบครัว

ปวันรัตน์ พิมล (2547) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ อำเภออุทุมพพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ปัจจัยในด้านสถานภาพในครอบครัวเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสูงสุดและปัจจัยด้านสถานภาพในครอบครัวยังเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ

จิตติมาน แก้วขาว (2539) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในเขตเมืองและในเขตชนบท มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้สูงอายุในเขตชนบทมีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากผู้สูงอายุในเขตชนบทส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวและอยู่คนเดียวทำให้ขาดความอบอุ่นและแรงสนับสนุนทางจิตใจ

จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และคณะ(2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การช่วยเหลือเกื้อหนุนในครอบครัวกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า รูปแบบต่างๆ ของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลานมีผลต่อความสุขทางใจในมิติต่างๆ ต่างกันออกไป การสั่งสอนอบรมก่อให้เกิดความสุขสบายทางใจแก่ผู้สูงอายุได้มากที่สุด มากกว่ารูปแบบการเกื้อหนุนในครอบครัวประเภทอื่นๆ กล่าวคือ ผู้สูงอายุเกิดความสุขทางใจเมื่อได้ทำหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนลูกหลานและเมื่อลูกหลานเชื่อฟังคำสั่งสอนของตน

เกริกศักดิ์ และสุริย์ บุญญานุกพงศ์ (2541) ได้ศึกษาศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 90 สามารถช่วยเหลือบุตรหลานและคนในครัวเรือนในด้านต่างๆ เช่น การดูแลบ้าน การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือด้านการเงิน และอื่นๆ สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรบุตรหลานเลยนั้น เป็นเพราะปัญหาสุขภาพตนเอง เป็นสำคัญ

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ลักษณะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัวเป็นกำลังใจสำคัญ เป็นที่ปรึกษาเมื่อพบปัญหา หรือสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจึงปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้สูงอายุที่ครอบครัว มีระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดีนัก หรือเป็นครอบครัวที่สมาชิกมีการทะเลาะเบาะแว้งมีปัญหาขัดแย้ง เข้ากันไม่ได้ หรือมีความแตกต่างมีช่องว่างระหว่างวัยมาก ผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดี พบว่า จะมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ลักษณะครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

7. รายได้หลังการเกษียณอายุ

สุทธินันท์ น้ำเพชร (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า รายได้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ

ดารณี คำเจริญ (2541) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย พบว่า ความพอเพียงของรายได้มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บรรจบ บุญจันทร์ (2537) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้ที่มีระดับรายได้ 10,001-15,000 บาท, 15,001-20,000 บาท และ 20,001-25,000 บาท จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่มีระดับรายได้ 5,000-10,000 บาท

วีรสิทธิ์ สิทธิไทย์ (2533) ได้ศึกษาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีจะปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และวัฒนธรรม ได้ดีกว่าผู้สูงอายุทางเศรษฐกิจต่ำ โดยเฉพาะในผู้เกษียณอายุ เพราะนอกจากจะมีเงินพอใช้โดยไม่เดือดร้อนแล้วยังมีบุตรหลานมาปรนนิบัติเอาใจ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการ ที่มีรายรับ-รายจ่ายสมดุลกันจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีรายรับ-รายจ่ายไม่สมดุล

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ความพอเพียงของรายได้มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ เนื่องจากเงินเป็นปัจจัยในการซื้อหาสินค้าและบริการต่างๆ ผู้ที่มีสถานภาพทางการเงินที่ดี มีโอกาสในการเข้าถึงสินค้าและบริการต่างๆ ได้มากกว่าสามารถซื้อหาปัจจัยในการดำรงชีวิต สิ่งอำนวยความสะดวกสบายมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพมากกว่าสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมได้มากกว่า เพราะไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย และพบว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคลในสังคมมากกว่าผู้ที่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ทำให้ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี สามารถปรับตัวได้เหมาะสม ดังนั้น รายได้หลังการเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อปรับตัวหลังเกษียณอายุ

8. ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษา ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า ลักษณะภูมิหลังทางสังคมของคนชราที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต คือ สถานภาพสมรสและตำแหน่งครั้งสุดท้าย

ดารณี คำเจริญ (2541) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย พบว่า ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ได้ศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุสูงกว่าผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับต่ำ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีหน้าที่การงานระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุด ผู้ที่มีหน้าที่การงานระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด

วิมล ทานุราญ (2532) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ พบว่า ผู้ที่มียศก่อนเกษียณสูงมีความพึงพอใจมากกว่าผู้มียศต่ำกว่า

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต แบบแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษาของ (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527: บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับตำแหน่ง 7-8 ก่อนการเกษียณอายุจะปรับตัวได้ดีที่สุดส่วนระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด ดังนั้น ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อปรับตัวหลังเกษียณอายุ

9. ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ

เดวิท (David, 1985: 98) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า อายุหรือช่วงระยะเวลาภายหลังการเกษียณอายุได้ส่งผลกระทบต่อปรับตัวหรือความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งจะเกษียณก่อนข้างจะมีปัญหาในการปรับตัวและพบว่า แนวโน้มปัญหาการปรับตัวนี้จะลดลงเมื่อระดับอายุเพิ่มขึ้น

सानิต ทรัพย์รัตน์ (2539) ได้ศึกษา บทบาทของข้าราชการครูบำนาญที่มีต่อสังคมศึกษากรณีข้าราชการครูบำนาญ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม พบว่า ข้าราชการครูบำนาญที่มีระยะเวลาหลังเกษียณต่างกัน มีระดับบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการครูบำนาญที่มีระยะเวลาหลังเกษียณราชการ 6 ปีขึ้นไป มีระดับบทบาทสูงกว่าข้าราชการครูบำนาญที่มีระยะเวลาหลังเกษียณราชการ 1-5 ปี

ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ได้ศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุมานาน มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณอายุ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุด ผู้ที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 7-10 ปี มีการปรับตัวได้น้อยที่สุด

วิมล ทาบุราญ (2532) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุแล้วไม่เกิน 5 ปี มีความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่เกษียณอายุแล้วตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ผู้ที่เพิ่งเกษียณอายุมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณและการปรับตัวได้เหมาะสมกว่าผู้ที่เกษียณอายุมานานกว่า ดังนั้น ระยะเวลาหลังเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

10. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ทักษอร ศรีภา (2541) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1 พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1 มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ได้แก่ ภูมิปัญญา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

คามพรรณ แซ่มซ้อย (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวเกษียณอายุ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ข้าราชการบำนาญมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ โดยมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ด้านเศรษฐกิจเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณมากที่สุด (ร้อยละ 80.23) และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านจิตใจเกี่ยวกับการสูญเสียที่ต้องเผชิญ เมื่อเกษียณอายุน้อยที่สุด (ร้อยละ 50.00) และจากการหาความสัมพันธ์พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดารณี คำเจริญ (2541) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณ มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บรรจบ บุญจันทร์ (2537) ได้ศึกษา เปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

ดวงจันทร์ บุญรอดสุข (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวเกษียณอายุในระดับที่ค่อนข้างสูง โดยพบว่า มีระดับการเตรียมด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมา คือ ด้านที่พักอาศัยและด้านร่างกาย ส่วนด้านการเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลานั้นอยู่ในระดับปานกลางโดยที่มีการเตรียมในด้านการใช้เวลาน้อยที่สุด

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์กับแบบแผน การดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีนัย คำวิสุข (2525: 23) กล่าวว่า บุคคลควรเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าโดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการอาสาสมัครหรือสหภาพการต่างๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมการวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัว หลังเกษียณอายุราชการ เตรียมด้านการเงิน เตรียมใจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่นๆ ในสังคมทดแทนงานประจำต่างๆ การเตรียมสิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุมีความสุขได้ ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

11. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย ส่วนปัจจัยด้านเพศ สถานภาพสมรสและลักษณะครอบครัว พบว่า ไม่มีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ

ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) ได้ศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมมากสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ดี และไม่วิตกกังวลในการมีชีวิต

รุจิรารงค์ แอกทอง (2549) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปทุม จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคม เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และมีกรณีปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับกลางมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี

นวพรรษ วุฒิชรรม (2545) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมต่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่ สมาชิกมาเข้าร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ โดยให้เหตุผลว่าเป็นการช่วยคลายเครียดได้ประโยชน์ด้านสุขภาพส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษา ความพึงพอใจของคนชรา ศึกษากรณีข้าราชการ บำนาญของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อชีวิตสูง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด คือ การได้เข้าไปมีบทบาทในกิจกรรมทางสังคม

คุณณี สุนทรปริยาศรี (2519) ได้ศึกษาปัญหาและชุมพลังของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการที่จะช่วยเหลือและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างมั่นคงซึ่งจะเป็นชุมพลังที่ดีในการทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ และถ้ามีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเป็นศูนย์อาสาสมัคร ผู้สูงอายุก็จะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเป็นชุมพลังในการช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมีการปรับตัวที่เหมาะสม อาจเป็นเพราะว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนยังมีบทบาทในสังคมได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูงได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้การได้พบปะบุคคลในวัยใกล้เคียงกันจะทำให้มีความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของกันและกัน ได้ระบายความรู้สึกอัดอั้นใจ ผู้สูงอายุจะสบายใจขึ้น ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

12. ทักษะต่อการเกษียณอายุ

รัชณี ฝนทองมงคล (2538) ได้ศึกษา การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณอายุราชการ ศึกษาจากข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อชีวิตภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปในทางบวกซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาความพอใจในชีวิตคนชราของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า คนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจสูงในเมื่อคนเรานั้นยังมีกิจกรรมมีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง ข้าราชการบำนาญที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีส่วนร่วมทางสังคมสูง มีความสัมพันธ์ทางสังคมดีและมักจะเป็นผู้ที่มีความสุขและมีรายได้ที่ค่อนข้างสูง นอกจากนี้ยังพบว่า คนชราไทยมีความสุขกับการได้มีกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมมากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติต่อตนเองและปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 95.8 เห็นว่าตนเองแก่แล้วแต่ยังมีความรู้สึกที่ตนเองยังแข็งแรงสามารถทำงานต่างๆ ได้ด้วยตนเองและการที่จะสามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการที่มีสังขารเสื่อมโทรมลงตามอายุก็สามารถส่งผลต่อการปรับตัวที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิต จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่และ

เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงสิ้นอายุ แต่จะแตกต่างกันไปในระยะเวลาเร็วหรือช้า (บรรลุ ศิริพานิช, 2536)

จากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วจะมีทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตในทางบวก ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข (เขมิกา ยามะรัต, 2527: 117) ดังนั้น ทัศนคติต่อการเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจะเห็นว่าการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นสถานภาพและบทบาทในสังคม การเข้าร่วมสังคม การพบปะเพื่อนฝูง แบบแผนการดำเนินชีวิตและรายได้ที่ลดลงซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอึดมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหว่ากัน เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ผู้เกษียณอายุมีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุซึ่งมีปัจจัยมาจาก เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทัศนคติต่อการเกษียณอายุซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้อาจจะช่วยให้การปรับตัวของหลังเกษียณอายุเป็นไปได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ประภาศรี มานิตย์ (2542) ได้ศึกษา การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การปรับตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีคะแนนระดับสูง ร้อยละ 71.67 การปรับตัวหลังเกษียณของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละด้าน พบว่า ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหว่ากัน มีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 100 ส่วนด้านอึดมโนทัศน์อยู่ในระดับเหมาะสมร้อยละ 96.70 โดยในการปรับตัวด้านนี้ประกอบด้วยด้านอึดมโนทัศน์ด้านกายภาพ และอึดมโนทัศน์ส่วนตนซึ่งมีการปรับตัวได้เหมาะสมใน 2 ส่วนนี้ก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวด้านอึดมโนทัศน์ที่เหมาะสมตามมา และคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวหลังเกษียณอายุในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง โดยรวมและรายด้านไม่มีความแตกต่างกัน

จิตติมาน แก้วขาว (2539) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ด้านสรีรวิทยา ด้าน

อัครมนโพนัสน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัย อยู่ในระดับเหมาะสมโดยมีคะแนนเฉลี่ย ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูงที่สุด และมีคะแนนเฉลี่ยด้านอัครมนโพนัสน์อยู่ในระดับต่ำที่สุด ส่วน การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดกำแพงเพชร ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และ ด้านการพึ่งพาอาศัย อยู่ในระดับเหมาะสมแต่การปรับตัวด้านอัครมนโพนัสน์อยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม โดยมีคะแนนเฉลี่ยด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูงที่สุด และมีคะแนนเฉลี่ยด้านอัครมนโพนัสน์อยู่ใน ระดับต่ำที่สุด

สุทรินันท์ น้ำเพชร (2542) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการ ปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการในจังหวัดเพชรบุรี การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบ ตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ระยะเวลา หลังเกษียณ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา ลักษณะครอบครัว และปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ เจตคติต่อการเกษียณอายุ บุคลิกภาพของผู้เกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีการปรับตัวภายหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว ได้แก่ ปัจจัย ที่เป็นสิ่งเร้าร่วม คือ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุราชการ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ราชการ และปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝงเร้น คือ เจตคติต่อการเกษียณอายุราชการ บุคลิกภาพของผู้เกษียณ อายุราชการ

ไชพัฒน์ สุนทวิภาต (2549) ได้ศึกษาการปรับตัวทางด้านสุขภาพของสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า หลังการเผยแพร่คู่มือส่งเสริมความรู้ด้าน สุขภาพของผู้สูงอายุ ปรากฏว่าผู้สูงอายุมีการปรับตัว เนื่องมาจากการรับรู้ ทักษะคติ ค่านิยมและการ จูงใจดีขึ้น จึงมีผลให้เกิดการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัครมน โพนัสน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพา และส่งผลต่อการปรับตัวในพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภค และด้านพฤติกรรม เสี่ยง ปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ คือ ปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ ปัญหาเรื่องสังคม ปัญหาเรื่องจิตใจ ปัญหาเรื่องการขาดผู้รู้แนะนำ ปัญหาด้านการบริหารเวลา ปัญหา การสูญเสียบทบาททางสังคม และปัญหาการสร้างค่านิยมผิดๆให้แก่ผู้สูงอายุ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณ อายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ ปรับตัวได้ดีภายหลังเกษียณ สำหรับความสัมพันธ์ของการปรับตัวกับปัจจัยที่ได้นำมาศึกษา ด้านเพศ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัวระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณ ระยะเวลาภายหลัง เกษียณ การมีส่วนร่วมในสังคม ความสมดุลของรายรับ-รายจ่าย และสถานภาพสุขภาพ พบว่า

- 1) ผู้ที่มีรายรับ-รายจ่ายสมดุลกันจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีรายรับ-รายจ่ายไม่สมดุล

- 2) ผู้ที่มีหน้าที่การงานระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุด ผู้ที่มีหน้าที่การงานระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด
- 3) ผู้ที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุดผู้ที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 7-10 ปี มีการปรับตัวได้น้อยที่สุด
- 4) ผู้ที่มีสถานภาพสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี
- 5) ผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่า ผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย ส่วนปัจจัยด้านเพศ สถานภาพสมรสและลักษณะครอบครัว พบว่าไม่มีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ

ปานจิต เครื่องกำแหง (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จำนวน 92 คน พบว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอัตมโนทัศน์ปรับตัวได้มาก ในส่วนของการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ส่วนตนมีความเหมาะสม อาจเนื่องจากส่วนใหญ่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว เพราะถ้าหากผู้สูงอายุมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะทำให้มีความเชื่อมั่นและรู้สึกตนเองมีคุณค่า

พิรลิตีร์ คำนวนศิลป์ (2523) ได้ศึกษาเรื่อง ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อมั่นในตนเองมีการประเมินค่าของตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัวและสังคม แต่ก็มองว่าตนเองมีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่าแต่ก่อน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุค่อนข้างมีการปรับตัวที่เหมาะสมในด้านนี้ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวในด้านนี้ได้เหมาะสมจะรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีชีวิตอย่างเบื่อหน่าย เศร้าซึม แต่หากมีการปรับตัวที่เหมาะสมจะเป็นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมตามความต้องการและตามความเหมาะสม

ลัทภยมี บุญธรรม (2540) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมดูแลตนเองในแต่ละด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ คือ การศึกษา รายได้ อัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคม พบว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ ตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุด และสามารถทำนายพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 41.01 แสดงให้เห็นว่าอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเอง

นาถฤดี สุลิสถิร (2541) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์และการปรับตัวของผู้สูงอายุ ศึกษากรณีจังหวัดยโสธร การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของผู้สูงอายุ ในทัศนะของผู้สูงอายุ

อัตรานอนหลับและการปรับตัว และปัญหาอุปสรรคในการปรับตัว โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวน 14 คน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุในเกณฑ์ด้านร่างกายมากที่สุด โดยช่วงอายุที่เหมาะสมจะเรียกผู้สูงอายุ คือ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปผู้สูงอายุเกือบทั้งหมด เห็นว่าปัญหาด้านร่างกาย เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากที่สุด รูปแบบการปรับตัวที่สำคัญมี 3 รูปแบบ คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวด้านบุคคล เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจในอดีต อัตรานอนหลับด้านลบต่อตนเอง ส่วนด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เปรมฤดี ศรีราม (2539 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 23) ได้ศึกษาความว่าเหว และการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษา พบว่า ความว่าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ความว่าเหว รายได้ รวมทั้งสถานภาพสมรส สามารถทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

วรรณิ จันทรสว่าง (2533 อ้างถึงในประภาศรี มานิตย์, 2542: 57) ทำการศึกษาผู้สูงอายุ 220 คน พบว่า เกี่ยวกับแบบแผนการรับรู้และอัตรานอนหลับนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความสูงอายุนของตนเองและมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองทางบวกโดยคิดว่าตนเองเป็นคนดีภูมิใจในตนเองและเห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ และเมื่อมีความรู้สึกมีคุณค่าภูมิใจในตนเองก็จะไม่เกิดอาการทางจิตขึ้นเลย ในทางตรงข้ามกลับรู้สึกสบายใจ ไม่ต้องเคร่งเครียดหรือวิตกกังงานสามารถใช้ความคิดได้อย่างอิสระรู้สึกเป็นสุขใจที่สามารถมีเวลาให้กับตนเองและบุคคลในครอบครัวมากขึ้น (Kart, 1994 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 57)

มะลิวัลย์ บุญบงค์ (2544) ได้ศึกษา การปรับตัวด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเมืองเชียงใหม่ จากการวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย สัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวและคนใกล้ชิด พบว่า ด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุทุกรายมีรายได้ลดลงกว่าเดิม บางรายรายจ่ายด้านสุขภาพมากขึ้น ด้านสังคมมีกิจกรรมทางสังคมลดลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่นเช่นเดิม ในส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบน มีการติดต่อสัมพันธ์แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้านและมีการพึ่งพาอาศัยกันน้อยกว่าผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง แต่ชนชั้นกลางระดับล่างจะมีบทบาทด้านประเพณีและวัฒนธรรมมากกว่า ในด้านสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่แข็งแรงดี แต่ผู้สูงอายุหญิงประสบปัญหาภาวะสุขภาพมากกว่าชาย ในด้านจิตใจส่วนใหญ่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม การปรับตัวด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนมีการปรับตัวที่ดีมาโดยตลอด แต่ในผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างบางราย ขาดการเตรียมตัวที่ดีจึงมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ซึ่งกระทบต่อการปรับตัวทางสังคม

และจิตใจ ส่วนการปรับตัวด้านสังคมทั้งผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนและล่างยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะชนชั้นกลางระดับบนมีการเตรียมตัวมาดี ส่วนชนชั้นกลางระดับล่างมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

จรินทร์ สมภู (2542) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้ที่เกษียณสามารถปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ในครอบครัวได้ดี ส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับครอบครัวและดำรงบทบาทบิดามารดาเดิม การที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมการปรับตัวไม่ว่าจะเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ค่อนข้างพร้อม ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ดีเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยต่อการรักษาสุขภาพ

ปรีชา อุปโยคิน (2541) ได้ศึกษาไม่ไกลฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย พบว่าการเปลี่ยนแปลงด้านสถานภาพและบทบาท มีการเปลี่ยนแปลงอาชีพ เปลี่ยนจากภาระหน้าที่จากหนักเป็นเบา ซึ่งขึ้นอยู่กับสุขภาพ แต่ยังคงทำงาน เช่น ช่วยงานบ้าน เลี้ยงหลาน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายบางครั้งทำให้รู้สึกไร้ค่า อึดอัดใจ หงุดหงิด แต่ทว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังรู้สึกภูมิใจในการลดหน้าที่และบทบาทลงไปเพราะเชื่อว่าตนเองยังมีศักดิ์ศรีและคุณค่า โดยการมีลูกหลานดี คอยให้ความช่วยเหลือไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกพอใจในสถานภาพและการมีบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุ และพยายามปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์กับครอบครัวมากที่สุด รวมทั้งเข้าวัด ฟังธรรม

รุจิราภรณ์ แอกทอง (2549) ได้ศึกษา การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคม เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและมีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับกลาง ส่วนการปรับตัวอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพ สมรส การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่ต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม ที่มีลักษณะครอบครัว รายได้ ระดับการศึกษาต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ปวีณรัตน์ พิมล (2547) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ปัจจัยในด้านสถานภาพในครอบครัวเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสูงสุดและปัจจัยด้านสถานภาพในครอบครัวยังเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ

พิชญารัตน์ มุลศิลป์ (2537) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง การปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่และการปรับตัวด้านอารมณ์มีการปรับตัวได้ดี การปรับตัวด้านการดำรงชีวิตในสังคมอยู่ใน

ระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ช่วงการดำรงชีวิตหลังเกษียณ ความพึงพอใจในตนเองสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านอาชีพ และการดำรงตำแหน่งหน้าที่การงานที่ต่างกันมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ตลอดจนภาวะสุขภาพ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานด้านบุคลิกภาพ ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ และลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัวอันเป็นปัจจัยสำคัญต่อผู้สูงอายุ

ผ่องพรรณ อ้วนพรมมา (2544) ได้ศึกษา เหตุการณ์ชีวิตกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเหตุการณ์ชีวิตกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี อาศัยอยู่ในอำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 290 คน ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ วิธีการปรับตัวโดยรวมที่ผู้สูงอายุเลือกใช้มากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ขอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หันหน้าเผชิญกับเหตุการณ์อย่างเข้าใจในสภาพความเป็นจริง และสวดมนต์ไหว้พระเพื่อให้จิตใจสงบ

มันนี ผดุงทักษิณ (2544) ได้ศึกษาวิถีชีวิตและการปรับตัวของผู้เกษียณก่อนกำหนด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดยะลา ผลการศึกษาพบว่า ผู้เกษียณส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในชีวิตสูงประกอบด้วยมีลักษณะการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายการปรับตัวยึดหลักการต่างๆ ที่สังคมสามารถรับรู้ได้และไม่รู้สึกยุ่งยากในการปฏิบัติ อีกทั้งมีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เพราะเป็นความตั้งใจเดิมของผู้เกษียณส่วนหนึ่งที่จะลาออกก่อนอายุ 60 ปี จากการศึกษาไม่พบว่าผู้เกษียณมีปัญหาอุปสรรคในการปรับตัวกับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ กลับรู้สึกว่าชีวิตมีอิสระมีเวลาดูแลตนเองและครอบครัวมากขึ้นและไม่ทำตัวเป็นภาระต่อสังคม

ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) ได้ศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุมีหลายประการ คือ ภาวะสุขภาพ เขตที่อยู่อาศัย แบบแผนการดำเนินชีวิต การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การรู้จักตนเองและคุณค่าตนเอง ความมั่นคงทางจิตใจ การรับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น การให้ความรักและรับความรักจากผู้อื่น และการไม่วิตกกังวลและหวาดกลัว โดยปัจจัยด้านสุขภาพ คือ การมีสุขภาพดี มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุเกือบทุกด้าน คือ รู้จักตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น ให้และรับความรักจากผู้อื่น ส่วนการมีการศึกษาดีและอยู่ในกรุงเทพมหานคร สามารถปรับตัวได้ดีด้านความมั่นคงทางจิตใจ รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น สำหรับผู้สูงอายุที่ทำงานมากสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ดีและไม่วิตกกังวลในการมีชีวิตอยู่เช่นเดียวกับการมีรายได้ดี ทำให้ไม่วิตกกังวล ขณะที่ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมเช่นเดิม จะมีการรู้จักตนเอง และคุณค่าของตนเอง

นงลักษณ์ บุญไทย (2539) ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ประารถนาที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็นประโยชน์ตามศักยภาพที่มีอยู่โดยเฉพาะกับบุตรหลานตนเอง

เพชรรา สุนทรโรทก (2529) ได้ศึกษา เรื่อง บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทยตามการรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมองว่าตนเองมีความสำคัญต่อครอบครัวโดยการเป็นผู้อบรมสั่งสอนให้คำปรึกษาและถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้แก่บุตรหลานในครอบครัว และมีบทบาทสำคัญต่อชุมชนในการเป็นผู้นำในการถ่ายทอดความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดพิธีกรรมตามประเพณีและศาสนา

บราวน์ และเม็ค ครีดี (Brown and Mc Creedy, 1988: 325 อ้างถึงใน รสสุคนธ์ แสงมณี, 2536: 23) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ในผู้สูงอายุชายที่มีสถานภาพสมรสจะปฏิบัติตัว เพื่อส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุชายที่เป็น โสด แต่ในผู้สูงอายุหญิงสถานภาพสมรสไม่มีผลต่อการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ อาจเนื่องจากโดยทั่วไปเพศหญิงมักจะดูแลสุขภาพตนเองและเป็นผู้ดูแลสุขภาพสมาชิกในครอบครัวอยู่แล้ว โดยมักเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

นิล (Neal, 1986: 727 อ้างถึงใน ปวีณรัตน์ พิมล, 2547: 23) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกันเมื่อเกษียณอายุต่างก็มีพฤติกรรม การปรับตัว ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะอารมณ์ซึมเศร้า และอารมณ์เครียด มักจะพบในผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย

วิลเลียม (Williams, 1988 อ้างถึงใน คามพรรณ แซ่มซ้อย, 2536: 30) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และเงินทองสิ่งของเครื่องใช้มากจะมีสุขภาพดีและมีความสุขโดยแหล่งให้การสนับสนุนที่สำคัญคือ ครอบครัวและเพื่อนจากการสนับสนุนที่ได้รับ โดยเฉพาะจากครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความซึมเศร้าน้อยลง ลดปัญหาทางด้านจิตใจ เพิ่มคุณค่าในตนเอง และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพัทลุง ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม (questionnaire) และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้เกษียณอายุราชการในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง ทั้ง 20 ชุมชน จำนวน 528 คน (ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง, 2550)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เกษียณอายุราชการในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุงที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ จังหวัดพัทลุง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1970)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ	n	คือ	จำนวนตัวอย่างหรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	คือ	จำนวนหน่วยทั้งหมดหรือขนาดของประชากร
	e	คือ	ค่าความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (.05)

$$\begin{aligned}
 &= \frac{528}{1 + 528(0.05)^2} \\
 &= \frac{528}{2.32} \\
 &\approx 230 \text{ คน}
 \end{aligned}$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 230 คน และในการวิจัยครั้งนี้ได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 300 คน เพื่อป้องกันการสูญหายและไม่ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถาม และเมื่อตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืน 300 ฉบับ ปรากฏมีความสมบูรณ์ทั้ง 300 ฉบับ ดังนั้น จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คนในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับข้อมูลเชิงปริมาณ

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ตามสัดส่วนของจำนวนผู้เกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุงแต่ละชุมชนกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังสูตรต่อไปนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2531 อ้างถึงใน ธนพร วัฒนะโชติ, 2548: 26)

$$\frac{n}{N} = \frac{n_1}{N_1} = \frac{n_2}{N_2} = \frac{n_3}{N_3} = \frac{n_i}{N_j}$$

เมื่อ	n	แทนขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทนจำนวนผู้เกษียณอายุราชการที่เป็นสมาชิกผู้สูงอายุทั้งหมด
	n _i	แทนขนาดของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนที่ I (I = 1, 2, 3...)
	N _j	แทนประชากรของกลุ่มที่ j (j = 1, 2, 3...)
และ	n	= n ₁ + n ₂ + n ₃ + ...n _j
	N	= N ₁ + N ₂ + N ₃ + ...N _j

วิธีคิดเพื่อหาสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชุมชนเป็นอัตราส่วน ดังนี้

แทนค่าสูตร ค่า	$\frac{n}{N}$	=	$\frac{300}{528}$
คิดเป็นค่าสัดส่วน		=	0.56

จากวิธีข้างต้น ได้ค่าสัดส่วน 0.56 แล้วทำการเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละชุมชน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เกษียณอายุในแต่ละชุมชน ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

รายชื่อชุมชนที่เข้าร่วมศูนย์ภูมิปัญญา ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดพัทลุง	จำนวน ผู้สูงอายุรวม	จำนวนผู้เกษียณ อายุราชการ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ผู้เกษียณอายุราชการ
1. ชุมชนบ้านบ่อนเมา	90	11	6
2. ชุมชนวัดนิโครธาราม-ทุ่งใหม่	93	12	7
3. ชุมชนบ้านวังเนียง	85	15	9
4. ชุมชนบ้านคูหาสวรรค์	198	80	46
5. ชุมชนบ้านปากแพรก	137	25	14
6. ชุมชนวัดโคกคีรี-ตำนานนิเวศน์	118	36	20
7. ชุมชนบ้านนอก-ม่วงหวาน	22	10	6
8. ชุมชนบ้านคอนรุน	106	27	15
9. ชุมชนบ้านท่าน้ำหัว	109	18	10
10. ชุมชนบ้านในสวน-ควนปลง	68	12	7
11. ชุมชนบ้านลำป่า	158	38	22
12. ชุมชนบ้านแร่	16	29	16
13. ชุมชนบ้านหน้าเขาอกทะเล	98	30	17
14. ชุมชนบ้านท่ามิหรำ	110	32	18
15. ชุมชนบ้านนางลาด	15	29	16
16. ชุมชนบ้านนางลาดเหนือ	11	22	12
17. ชุมชนบ้านป่าไสย-ส้มตริด	19	35	20
18. ชุมชนบ้านพี	52	12	7
19. ชุมชนบ้านควนมะพร้าว	85	36	20
20. ชุมชนเสก๊ก	40	20	11
รวม	2,058	528	300

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก และสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นวิธีซึ่งผู้วิจัยไม่ได้มีการกำหนดโครงสร้างของข้อมูลหลักที่ต้องการเก็บไว้แน่นอนตายตัว (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2544: 288-289) โดยพิจารณาจากผลการศึกษาเชิงปริมาณ ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเน้นผู้สูงอายุที่มีระดับคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง แบ่งเป็นผู้เกษียณอายุเพศชายที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 5 คน และผู้เกษียณอายุเพศหญิงที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 6 คน จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้อาจสามารถช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงจริยธรรมและจรรยาบรรณนักวิจัยโดยผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่การเริ่มต้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลงานวิจัย โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง พร้อมแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเป็นความลับตามใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งขึ้นอยู่กับความยินยอมของผู้ให้ข้อมูล และจะเก็บข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยแบ่งเป็น 2 หมวดดังนี้

หมวดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

เป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่ง

ก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ โดยกำหนดให้แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลใน (ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15) มาใช้ในการวิเคราะห์ค่าไค-สแควร์ และการถดถอยพหุคูณ

ชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นข้อคำถามแบบประเมินค่า (rating scale) มี 3 ระดับ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากสุรกุล เจนอบรม (2541: 70) และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม แบบสอบถามมีจำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็น

การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ	จำนวน	10	ข้อ
การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย	จำนวน	5	ข้อ
การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก	จำนวน	5	ข้อ
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย	จำนวน	5	ข้อ
การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	จำนวน	5	ข้อ

การให้คะแนน ในคำถามแต่ละข้อ จะมีให้เลือก 3 อันดับ โดยให้คะแนน ดังนี้

3	หมายถึง	เป็นจริงมาก
2	หมายถึง	เป็นจริงบางส่วน
1	หมายถึง	ไม่เป็นจริงเลย

การแปลผล แบ่งระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้ เป็น 3 ระดับ แบ่งแบบอิงเกณฑ์ (criteria reference) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549) คือ

คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	เตรียมตัวอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.32	เตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.33-3.00	เตรียมตัวอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัย ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นข้อคำถามแบบประเมินค่า (rating scale) มี 3 ระดับ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากอัจฉริย์ หังสสุต (2549: 20) และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ข้อคำถาม

4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมเพื่อชุมชน แบบสอบถามมีจำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น

กิจกรรมนันทนาการ	จำนวน	5	ข้อ
กิจกรรมทางศาสนา	จำนวน	5	ข้อ
กิจกรรมทางการศึกษา	จำนวน	5	ข้อ
กิจกรรมเพื่อชุมชน	จำนวน	5	ข้อ

การให้คะแนน ในคำถามแต่ละข้อจะมีให้เลือก 3 อันดับ โดยให้คะแนน ดังนี้

3	หมายถึง	สม่ำเสมอ
2	หมายถึง	บางครั้ง
1	หมายถึง	ไม่เคย

สม่ำเสมอ หมายถึง ท่านได้ทำกิจกรรมนั้นเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือทุกครั้งที่มีกิจกรรม

มีกิจกรรม

บางครั้ง หมายถึง ท่านได้ทำกิจกรรมนั้นเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง หรือนานๆ ครั้ง
ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่ได้ทำกิจกรรมนั้นเลย หรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นเลย

การแปลผล แบ่งระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้เป็น 3 ระดับ แบ่งแบบอิงเกณฑ์ (criteria reference) (บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ, 2549) คือ

คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	เข้าร่วมอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.32	เข้าร่วมอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.33-3.00	เข้าร่วมอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นข้อคำถามแบบประเมินค่า (rating scale) มี 3 ระดับ (บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ, 2549) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากกรัชนี ฝันทองคำ (258: 128) และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

ข้อคำถามเชิงลบด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ได้แก่ (ข้อ 3, 6, 7, 9)

การให้คะแนน ในคำถามแต่ละข้อจะมีให้เลือก 3 อันดับ โดยให้คะแนน ดังนี้

ทางบวก	ทางลบ	หมายถึง	เห็นด้วย
3	1	หมายถึง	เห็นด้วย
2	2	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
1	3	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

การแปลผล แบ่งระดับทัศนคติต่อการเกษียณอายุจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้ เป็น 3 ระดับ แบ่งแบบอิงเกณฑ์ (criteria reference) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549) คือ

คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.66	มีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.67-2.32	มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.33-3.00	มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ แบ่งเป็นการปรับตัวทางด้าน สรีรวิทยา ด้านอ้อมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งแบบสอบถามด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ศึกษาตามแนวทางของ Andrew & Roy (1991) ปรับโดย จูติมาน แก้วขาว (2539) มาเป็นแบบสอบถามโดยมีการปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัย ไม่ได้นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านสรีรวิทยาในส่วนประกอบย่อยด้านการป้องกัน และด้านการทำงานของระบบประสาท รวมทั้งแบบประเมินการปรับตัวด้านสรีรวิทยา โดยการตรวจร่างกาย ซึ่ง จูติมาน แก้วขาว (2539) สร้างขึ้นมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ด้วย เนื่องจากข้อมูลที่ได้มีความเพียงพอ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย แบบสอบถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกตอบ 2 คำตอบ คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ คำถามจะมีทั้งด้านบวกด้านลบ คำถามทางด้านบวก คำตอบ ใช่ มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ไม่ใช่ มีค่าเท่ากับ 0 คะแนน ส่วนคำถามทางด้านลบคำตอบ ใช่ มีค่าเท่ากับ 0 คะแนน ไม่ใช่ มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน จำนวน 64 ข้อ แบ่งเป็น

ด้านสรีรวิทยา	จำนวน	24	ข้อ
ด้านอ้อมโนทัศน์	จำนวน	20	ข้อ
ด้านบทบาทหน้าที่	จำนวน	12	ข้อ
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	จำนวน	8	ข้อ

ข้อคำถามเชิงลบด้านสรีรวิทยา ได้แก่ (ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24)

ข้อคำถามเชิงลบด้านอ้อมโนทัศน์ ได้แก่ (ข้อ 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 41)

ข้อคำถามเชิงลบด้านบทบาทหน้าที่ ได้แก่ (ข้อ 50, 51, 52, 53, 54)

ข้อคำถามเชิงลบด้านการพึ่งพาหว่ากัน ได้แก่ (ข้อ 60, 63, 64)

โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนน ดังนี้

การปรับตัวโดยรวม

นำคะแนนการปรับตัวทั้ง 4 ด้านมารวมกันมีคะแนนเต็ม 64 คะแนน และแบ่งระดับคะแนนโดยใช้คะแนนสูงสุด ลบด้วยคะแนนต่ำสุดของกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดช่วงคะแนนไว้ 3 ช่วง ดังนี้ คือ (ประภาศรี มานิตย์, 2542)

คะแนน	30.00-40.67	หมายถึง	การปรับตัวได้ในระดับต่ำ
คะแนน	40.68-50.33	หมายถึง	การปรับตัวได้ในระดับปานกลาง
คะแนน	50.34-64.00	หมายถึง	การปรับตัวได้ในระดับสูง

การปรับตัวรายด้าน

ด้านสรีรวิทยา มีคะแนนเต็ม 24 คะแนน ประกอบด้วย ส่วนประกอบย่อย ดังนี้ การปรับตัวด้านออกซิเจน 3 ข้อ ด้านโภชนาการ 3 ข้อ ด้านการขับถ่าย 5 ข้อ ด้านการทำกิจกรรมและการพักผ่อน 5 ข้อ ด้านการรับรู้สติ 5 ข้อ ด้านสารน้ำและอิเล็กโตรไลต์ 1 ข้อ และด้านการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 2 ข้อ ด้านอ้อมโนทัศน์มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน ประกอบด้วย อ้อมโนทัศน์ด้านกายภาพ 7 ข้อ และอ้อมโนทัศน์ส่วนตน 13 ข้อ ด้านบทบาทหน้าที่ มีคะแนนเต็ม 12 คะแนน และด้านการพึ่งพาหว่ากันมีคะแนนเต็ม 8 คะแนน จากนั้นแบ่งระดับการให้คะแนนเป็น 2 ระดับตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยและนำมาแบ่งช่วงคะแนนตามหลักสถิติ โดยใช้ค่ากึ่งกลางของคะแนนเต็ม ดังนี้ (ฐิติมาน แก้วขาว, 2539)

คะแนนน้อยกว่า 50 เปอร์เซนต์	หมายถึง	การปรับตัวอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม
คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 50 เปอร์เซนต์	หมายถึง	การปรับตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสม

หมวดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยกระทำหลังจากที่ทราบคำตอบจากแบบสอบถามแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างตอบไปในทิศทางใด การสัมภาษณ์มีจุดประสงค์เพื่อให้ทราบคำตอบเชิงลึก ซึ่งประเด็นในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วย

1. การแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ทำความรู้จัก พุดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจประเด็นในการสัมภาษณ์ และรู้จักคุ้นเคยกับผู้สัมภาษณ์
2. แนวคำถามเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

1. การหาค่าความตรง (validity)

การหาค่าความตรงของแบบสอบถาม ได้นำแบบสอบถามที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือต่อไป

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองกับผู้สูงอายุหลังเกษียณซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค หาค่า α -coefficient (ประคอง กรรณสูต, 2542: 45-46)

$$\alpha_k = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\text{Sums}_{\text{items}}^2}{S_{\text{Total}}^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน	ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
K	แทน	จำนวนข้อคำถามของเครื่องมือ
$\text{SumS}_{\text{items}}^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ
S_{Total}^2	แทน	ความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

ในการหาค่า α -coefficient ข้อคำถามจะต้องได้คะแนนมากกว่า .7 (การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบ, 2540: 4 อ้างถึงใน เบญจมาศ จงกล, 2551: 62) ขึ้นไปจึงจะใช้ในการทำวิจัยได้ ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม มีดังนี้ แบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เท่ากับ .898 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ .853 แบบสอบถามปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เท่ากับ .727 และแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ เท่ากับ .823

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. การหาค่าความตรง (validity)

การหาค่าความตรงของแบบสัมภาษณ์ ได้นำแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ภายใต้อำนาจแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งการหาความตรงของแบบสัมภาษณ์จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

2. การนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปทดลอง (try out)

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปทดลองกับผู้สูงอายุหลังเกษียณ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน โดยแบ่งเป็นผู้เกษียณอายุเพศชายที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 1 คน และผู้เกษียณอายุเพศหญิงที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 1 คน

3. การให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบข้อมูล (number checks)

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนสรุปว่ามีความเข้าใจหรือตรงกับการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ เพื่อยืนยันความถูกต้อง ซึ่งถือเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้วิจัยไปด้วย

4. การรับรองหรือการยืนยันข้อเท็จจริง (comformability)

การตรวจสอบความตรงของตัวผู้วิจัยนั้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาตรวจสอบกับองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้ทบทวนความรู้แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผู้วิจัยมีหลักฐานข้อมูลยืนยันที่แน่ชัด ซึ่งได้นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึก การสัมภาษณ์ และการถอดเทปทุกครั้งจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คนมาจัดพิมพ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะ จนกระทั่งได้ข้อมูลหรือผลการวิเคราะห์ฉบับสมบูรณ์

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เกษียณอายุที่เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง
3. ดำเนินการรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอความร่วมมือในการทำวิจัย
4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์และนำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ทางสถิติโดยการประมวลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (statistical package for the social science for windows) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ปังจ้ยส่วนบุคคล เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบตรวจรายการ (check list) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ
2. ปังจ้ยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปังจ้ยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปังจ้ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เครื่องมือในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (rating scale) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. การปรับตัวหลังเกษียณอายุรายด้าน และโดยรวม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบบให้เลือกตอบ 2 คำตอบคือ ใช่ และไม่ใช่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ และร้อยละ
4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปังจ้ยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ปังจ้ยส่วนบุคคล ปังจ้ยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปังจ้ยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปังจ้ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าไค-สแควร์ (chi-square)

5. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) และเนื่องจากการวิเคราะห์ถดถอย (regression analysis) กำหนดข้อตกลงเบื้องต้นไว้ว่าตัวแปรที่จะนำมาคำนวณจะต้องเป็นตัวแปรที่วัดได้ในระดับอันตรภาค (interval scale) ขึ้นไป ดังนั้นในการคำนวณจึงต้องปรับตัวแปรบางตัวในแบบสอบถามส่วนที่ 1 ซึ่งมีระดับการวัดเป็นระดับนามบัญญัติ (nominal scale) และระดับเรียงอันดับ (ordinal scale) ให้เป็นตัวแปรในระดับอันตรภาค (interval scale) โดยวิธีการสร้างตัวแปรหุ่น (dummy variable) ดังต่อไปนี้ (บุญธรรม กิจปริดาสุทธิ, 2540: 280-281)

1. เพศ กำหนดให้

เพศชาย = 1

เพศหญิง = 0

2. ระดับการศึกษา กำหนดให้

ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี = 1

ต่ำกว่าปริญญาตรี = 0

3. สถานภาพสมรส กำหนดให้

มีคู่สมรสและอยู่ด้วยกัน = 1

ไม่มีคู่สมรส (โสด สมรสและแยกกันอยู่ หม้าย หย่า) = 0

4. สถานภาพทางสุขภาพ

สุขภาพสมบูรณ์ (เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย) = 1

มีปัญหาสุขภาพ (สุขภาพเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาล) = 0

5. ลักษณะครอบครัว

ครอบครัวเดี่ยว (อยู่คนเดียว) = 1

ครอบครัวขยาย = 0

6. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณ อายุ โดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) (นิตา ชูโต, 2545) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อนำมาแยกแยะและเขียนสรุปย่อๆ เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมจากแบบสอบถาม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุราชการ ที่เป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองจังหวัดพัทลุง จำนวน 300 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
- ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
- ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
- ส่วนที่ 5 การปรับตัวหลังเกษียณอายุ
- ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ
- ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ
- ส่วนที่ 8 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่ง ก่อนเกษียณอายุ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ สรุปได้ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	154	51.3
หญิง	146	48.7
2. อายุ		
60-69	245	81.7
70-79	51	17.0
80 ปีขึ้นไป	4	1.3
Mean = 65.34 ปี Min. = 60 ปี Max. = 84 ปี S.D. = 4.82		
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	108	36.0
ปริญญาตรี	178	59.3
สูงกว่าปริญญาตรี	14	4.7
4. สถานภาพสมรส		
โสด	17	5.7
สมรสและอยู่ด้วยกัน	246	82.0
สมรสและแยกกันอยู่	7	2.3
หม้าย	24	8.0
หย่า	6	2.0
5. สถานภาพทางสุขภาพในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา		
ป่วยรักษาตัวในโรงพยาบาล	19	6.3
เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย ต้องทานยา	176	58.7
สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี	105	35.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
6. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ		
ไม่มี	147	49.0
มี	153	51.0
7. การตรวจสุขภาพ		
ไม่เคยตรวจเลย	16	5.3
ตรวจเป็นครั้งคราว	123	41.0
ตรวจประจำทุกปี	159	53.0
อื่นๆ	2	0.7
8. ลักษณะครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	229	76.3
ครอบครัวขยาย	57	19.0
อยู่คนเดียว	14	4.7
9. สถานภาพในครอบครัว		
เป็นหัวหน้าครอบครัว	195	65.0
เป็นสมาชิกในครอบครัว	100	33.3
เป็นญาติเจ้าของบ้าน	1	0.3
เป็นผู้อาศัย	4	1.3
10. ลักษณะที่พักในปัจจุบัน		
บ้านของตนเอง	291	97.0
บ้านของบุตรหลาน/ญาติพี่น้อง	7	2.3
บ้านเช่า	2	0.7
11. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน	14	4.7
5,001-10,000 บาท/เดือน	31	10.3
10,001-15,000 บาท/เดือน	68	22.7
15,001-20,000 บาท/เดือน	82	27.3
20,000 บาทขึ้นไป	105	35.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
12. ที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บุตรหลาน	27	9.0
ญาติพี่น้อง	2	0.7
เงินบำเหน็จ-บำนาญ	283	94.6
กิจการส่วนตัว	51	17.1
ค่าเช่า ดอกเบี้ย	39	13.0
อื่นๆ	12	4.0
13. สถานภาพทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน		
มีเหลือเก็บ	115	38.3
มีพอใช้จ่าย	160	53.3
ไม่พอใช้และไม่เหลือเก็บ	25	8.3
14. ระดับตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ		
ระดับ 1-4	35	11.7
ระดับ 5-7	227	75.7
ระดับ 8-9	38	12.7
15. เกษียณอายุมาแล้ว		
ต่ำกว่า 5 ปี	143	47.7
5-10 ปี	108	36.0
11-15 ปี	39	13.0
16-20 ปี	6	2.0
มากกว่า 20 ปี	4	1.3
16. การอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ		
ไม่เคย	243	81.0
เคย	57	19.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
17. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	53	17.7
ด้านร่างกาย	125	41.7
ด้านจิตใจ	138	46.0
ด้านรายได้รายจ่าย	143	47.7
ด้านงานอดิเรก	127	42.3
ด้านที่อยู่อาศัย	70	23.3
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	130	43.3
อื่นๆ	1	0.3

จากตารางที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 51.3 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 65.34 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59.3 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 82.0 มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 58.7 มีการตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 53.0 อยู่ในครอบครัวเดียว คิดเป็นร้อยละ 76.3 มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 65.0 และมีบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 97.0 มีรายได้เฉลี่ย 20,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 ส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินบำนาญบำนาญ คิดเป็นร้อยละ 94.6 มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแบบพอใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 53.3 มีระดับตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 5-7 คิดเป็นร้อยละ 75.7 เกษียณอายุมาแล้วน้อยกว่า 5 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7 สำหรับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คิดเป็นร้อยละ 81.0 กลุ่มตัวอย่างได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านรายได้ รายจ่าย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านรายได้และรายจ่าย ด้านจิตใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านงานอดิเรก โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอเป็นภาพรวมและรายด้าน ดังแสดงในตารางที่ 3 - 9

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในภาพรวม

ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านร่างกาย	2.40	.39	สูง
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย	2.39	.56	สูง
การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย	2.11	.49	ปานกลาง
การเตรียมตัวด้านจิตใจ	1.97	.44	ปานกลาง
การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	1.87	.59	ปานกลาง
การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก	1.47	.41	ต่ำ
รวม	2.04	.34	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 2 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.40$) และด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 2.39$) โดยมีเพียงการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกด้านเดียวที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.47$)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านร่างกาย
จำแนกรายข้อ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านร่างกาย			
1. การพักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและวัยสูงอายุ	2.52	.50	สูง
2. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและถูกต้องตามหลักโภชนาการ	2.42	.58	สูง
3. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2.41	.57	สูง
4. การศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	2.35	.58	สูง
5. ก่อนเกษียณอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทุกปี	2.31	.73	ปานกลาง
รวม	2.40	.39	สูง

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านร่างกายรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.40$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การพักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและวัยสูงอายุ ($\bar{X} = 2.52$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ($\bar{X} = 2.42$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับสูง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การตรวจสุขภาพร่างกายที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทุกปี ($\bar{X} = 2.31$) มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจ
จำแนกรายข้อ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านจิตใจ			
1. การเตรียมใจล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญหลังเกษียณอายุ เช่น การยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดน้อยลงภายหลังเกษียณอายุไปแล้ว	2.11	.72	ปานกลาง
2. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	2.09	.62	ปานกลาง
3. การเตรียมวางแผนการใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การเที่ยวสวนสาธารณะ การทำสวน	1.98	.64	ปานกลาง
4. การเตรียมใจที่จะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณ เช่น การสูญเสียอำนาจหน้าที่การทำงาน	1.89	.77	ปานกลาง
5. การไปวัด ฟังสมาธิหรือปฏิบัติธรรมเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	1.81	.68	ปานกลาง
รวม	1.97	.44	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านจิตใจรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การเตรียมใจล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญหลังเกษียณอายุ เช่น การยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดน้อยลงภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 2.11$) รองลงมา ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ($\bar{X} = 2.09$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การไปวัด ฟังสมาธิหรือปฏิบัติธรรมเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ($\bar{X} = 1.81$)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านรายได้และรายจ่าย
จำแนกรายข้อ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย			
1. การเตรียมใช้จ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้ในแต่ละเดือนภายหลังเกษียณอายุ	2.45	.61	สูง
2. การศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญรวมทั้งข้อดี ข้อเสีย	2.32	.63	ปานกลาง
3. การเตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าอย่างเพียงพอ	2.14	.69	ปานกลาง
4. การเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบการฝากสะสมไว้บ้างแล้ว เช่น การซื้อพันธบัตร การทำประกันชีวิต การประกันอุบัติเหตุ เป็นต้น	1.96	.76	ปานกลาง
5. การเตรียมหางานทำเพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ เช่น การทำธุรกิจเล็กๆ น้อยๆ หรือทำงานพิเศษตามที่ท่านมีความถนัดและมีความสามารถ	1.67	.75	ปานกลาง
รวม	2.11	.49	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่ายรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การเตรียมใช้จ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้ในแต่ละเดือนภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 2.45$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ การศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ รวมทั้งข้อดี ข้อเสีย ($\bar{X} = 2.32$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การเตรียมหางานทำ เพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ เช่น การทำธุรกิจเล็กๆ น้อยๆ หรือทำงานพิเศษตามที่ท่านมีความถนัดและมีความสามารถ ($\bar{X} = 1.67$) มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านงานอดิเรก
จำแนกรายข้อ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก			
1. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรก ที่ตรงกับความสนใจของตนเอง	1.87	.67	ปานกลาง
2. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเกมส์ กีฬานั้นทนทานการ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	1.52	.60	ต่ำ
3. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานสะสม เช่น การสะสม รูปภาพ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า	1.38	.60	ต่ำ
4. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานประดิษฐ์ งานฝีมือ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย	1.30	.55	ต่ำ
5. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ เช่น การวาดภาพ การร้องเพลง การเขียนบทความ บทกวี การแสดง	1.30	.52	ต่ำ
รวม	1.47	.41	ต่ำ

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่
อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.47$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ
กิจกรรมและงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเอง ($\bar{X} = 1.87$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับ
ปานกลาง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ เช่น การวาดภาพ
การร้องเพลง การเขียนบทความ บทกวี การแสดง ($\bar{X} = 1.30$) มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านที่อยู่อาศัย
จำแนกรายข้อ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย			
1. การเตรียมจัดสภาพภายในบ้านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น มีราวจับ ใดแข็งแรง มีแสงสว่างภายในบ้านเพียงพอ เป็นต้น	2.59	.56	สูง
2. การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุ	2.42	.66	สูง
3. การเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าว่าจะอยู่ตามลำพังหรืออยู่อาศัยกับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง	2.33	.71	สูง
4. การเตรียมวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยให้มีความสะดวกสบายในการเดินทางไปสถานที่ต่างๆ เช่น โรงพยาบาล หรือสถานบริการด้านสุขภาพ	2.32	.74	ปานกลาง
5. การเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านใหม่หลังเกษียณอายุ	2.28	.78	ปานกลาง
รวม	2.39	.56	สูง

จากตารางที่ 8 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยรายชื่อ พบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.39$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การเตรียมจัดสภาพภายในบ้านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น มีราวจับ ใดแข็งแรง มีแสงสว่างภายในบ้านเพียงพอ ($\bar{X} = 2.59$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุ ($\bar{X} = 2.42$) ซึ่งมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับสูง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านใหม่หลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 2.28$) มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำแนกรายชื่อ

\bar{X}

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ		S.D.	ระดับ
การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม			
1. การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่สนใจ จะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ	1.98	.68	ปานกลาง
2. การเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น งานรื่นเริง สัปดาห์ งานอาสาสมัคร งานสาธารณกุศล ฯลฯ	1.91	.71	ปานกลาง
3. การศึกษาเกี่ยวกับกฎระเบียบ หลักเกณฑ์ของสมาคม หรือชมรมต่างๆ ที่จะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ	1.88	.72	ปานกลาง
4. การสำรวจและเตรียมค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่ท่านสนใจ	1.83	.67	ปานกลาง
5. การเตรียมวางแผนที่จะสมัครเป็นสมาชิกสมาคมหรือ ชมรมต่างๆ ภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า	1.77	.74	ปานกลาง
รวม	1.87	.59	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่สนใจจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 1.98$) รองลงมา ได้แก่ การเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น งานรื่นเริง สัปดาห์ งานอาสาสมัคร งานสาธารณกุศล ($\bar{X} = 1.91$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำที่สุด ได้แก่ การเตรียมวางแผนที่จะสมัครเป็นสมาชิกสมาคมหรือชมรมต่างๆ ภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า ($\bar{X} = 1.77$)

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม

จากการศึกษาปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมเพื่อชุมชน โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอเป็นภาพรวมและรายด้าน ดังแสดงในตารางที่ 10 - 14

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในภาพรวม

ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
กิจกรรมทางศาสนา	2.42	.42	สูง
กิจกรรมเพื่อชุมชน	2.20	.44	ปานกลาง
กิจกรรมนันทนาการ	1.94	.39	ปานกลาง
กิจกรรมทางการศึกษา	1.83	.39	ปานกลาง
รวม	2.10	.31	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 โดยรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงด้านเดียว ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางศาสนา ($\bar{X} = 2.42$) นอกจากนั้นมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ ดังนี้ ด้านกิจกรรมเพื่อชุมชน ($\bar{X} = 2.20$) กิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 1.94$) และกิจกรรมทางการศึกษา ($\bar{X} = 1.83$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ผลดังแสดงในตารางที่ 11-14

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำแนกรายชื่อ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
กิจกรรมนันทนาการ			
1. การร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ งานรื่นเริง	2.30	.56	ปานกลาง
2. การไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือทัศนาร่วมกับครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อนบ้าน	2.12	.51	ปานกลาง
3. การออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว หรือกับผู้อื่น เช่น แอโรบิก รำมวยจีน โยคะ	2.03	.74	ปานกลาง
4. การไปดูดนตรี ลิเก ละคร ภาพยนตร์ หรือการแสดง ที่เกี่ยวกับความบันเทิง	1.63	.58	ต่ำ
5. การร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่างๆ ของ ชมรม หรือสมาคม	1.61	.63	ต่ำ
รวม	1.94	.39	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการรายชื่อ ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.94$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ งานรื่นเริง ($\bar{X} = 2.30$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ได้แก่ การไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือทัศนาร่วมกับครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อนบ้าน ($\bar{X} = 2.12$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่างๆ ของชมรม หรือสมาคม ($\bar{X} = 1.61$) มีการเข้าร่วมอยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จำแนกรายข้อ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
กิจกรรมทางศาสนา			
1. การช่วยเหลือกิจการต่างๆ ของวัดเมื่อมีงานสำคัญทางศาสนา	2.54	.53	สูง
2. การช่วยสมทบเงินทุนสนับสนุนกิจกรรมของวัด	2.53	.52	สูง
3. การไปร่วมพิธีทางศาสนาในวันสำคัญต่างๆ เช่น เวียนเทียน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า	2.45	.56	สูง
4. การสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิที่บ้าน	2.38	.64	สูง
5. การสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิปฏิบัติธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนาที่วัด	2.21	.64	ปานกลาง
รวม	2.42	.42	สูง

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามารายข้อ ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.42$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การช่วยเหลือกิจการต่างๆ ของวัดเมื่อมีงานสำคัญทางศาสนา ($\bar{X} = 2.54$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ การช่วยสมทบเงินทุนสนับสนุนกิจกรรมของวัด ($\bar{X} = 2.53$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับสูง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิปฏิบัติธรรมในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนาที่วัด ($\bar{X} = 2.21$) มีการเข้าร่วมอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษาจำแนกรายข้อ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
กิจกรรมทางด้านการศึกษา			
1. การใช้เวลาวางอ่านหนังสือที่บ้านหรือสถานที่อื่นๆ เช่น ห้องสมุด	2.37	.64	สูง
2. การให้คำปรึกษาแนะนำบุคคลอื่นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต	2.02	.55	ปานกลาง
3. การบริจาคหนังสือ อุปกรณ์การเรียนการสอน หรือบริจาคทรัพย์สินให้เด็กด้อยโอกาส	1.91	.51	ปานกลาง
4. การเข้าร่วมการฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น หรืออบรมอื่นๆตามสถานที่ต่างๆ ที่จัดขึ้น	1.44	.57	ต่ำ
5. การเป็นวิทยากรในการอบรมและช่วยสอนหนังสือ	1.39	.60	ต่ำ
รวม	1.83	.39	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษารายข้อ ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.83$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ได้แก่ การใช้เวลาวางอ่านหนังสือที่บ้านหรือสถานที่อื่นๆ เช่น ห้องสมุด ($\bar{X} = 2.37$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับสูง รองลงมาได้แก่ การให้คำปรึกษาแนะนำบุคคลอื่นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 2.02$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การเป็นวิทยากรในการอบรมและช่วยสอนหนังสือ ($\bar{X} = 1.39$) มีการเข้าร่วมอยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน จำแนกรายข้อ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
กิจกรรมเพื่อชุมชน			
1. การไปใช้สิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้งในทุกระดับของชุมชน	2.95	.25	สูง
2. การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในวันสำคัญๆ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันสงกรานต์ วันลอยกระทง เป็นต้น	2.52	.59	สูง
3. การร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและเก็บขยะในชุมชน	2.07	.63	ปานกลาง
4. การเป็นกรรมการในกิจกรรมของชุมชน	1.74	.77	ปานกลาง
5. การเป็นอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชน เช่น ร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ขุดลอกคูคลอง กิจกรรมลูกเสือชาวบ้าน เป็นต้น	1.72	.70	ปานกลาง
รวม	2.20	.44	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชนรายข้อ ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.20$) ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การไปใช้สิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้งในทุกระดับของชุมชน ($\bar{X} = 2.95$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในวันสำคัญๆ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันสงกรานต์ วันลอยกระทง ($\bar{X} = 2.52$) ซึ่งมีการเข้าร่วมอยู่ในระดับสูง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การเป็นอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชน เช่น ร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ขุดลอกคูคลอง กิจกรรมลูกเสือชาวบ้าน ($\bar{X} = 1.72$) มีการเข้าร่วมอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

จากการศึกษาปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอเป็นภาพรวมและรายชื่อ ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทัศนคติต่อการเกษียณอายุโดยภาพรวม

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. รู้สึกสบายใจที่ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนาเมื่อเกษียณอายุแล้ว	2.84	.39	สูง
2. รู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ตนเองได้ทำภายหลังเกษียณอายุ	2.78	.45	สูง
3. รู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเวลาที่ไม่มีคุณค่า	2.78	.56	สูง
4. รู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุไม่มีความสุขดังที่คาดไว้	2.75	.57	สูง
5. ถ้าเปรียบเทียบกับผู้เกษียณคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน มีความรู้สึกหดหู่ใจบ่อยๆ	2.75	.54	สูง
6. รู้สึกยินดีเมื่อมีคนเข้ามาถามถึงเรื่องความเป็นอยู่หลังการเกษียณอายุ	2.72	.54	สูง
7. รู้สึกว่าการเกษียณอายุทำให้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง	2.69	.62	สูง
8. หลังจากที่เกษียณอายุทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะดีกว่าที่คิดเอาไว้	2.55	.60	สูง
9. ถ้าเปรียบเทียบกับช่วงหลังเกษียณอายุ รู้สึกว่าได้รับการยกย่องจากคนอื่นเท่ากับช่วงที่ยังไม่เกษียณอายุ	2.32	.67	ปานกลาง
10. ถ้าเปรียบเทียบกับผู้เกษียณอายุคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วชีวิตดีกว่าเขาเหล่านั้น	2.11	.72	ปานกลาง
รวม	2.63	.29	สูง

จากตารางที่ 15 โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.63$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ความรู้สึกสบายใจที่ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนาเมื่อเกษียณอายุแล้ว ($\bar{X} = 2.84$) ซึ่งข้อที่มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง รองลงมา ได้แก่ ความรู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ได้ทำภายหลังเกษียณอายุ และรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเวลาที่มีคุณค่า ($\bar{X} = 2.78$) ซึ่งมีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การเปรียบเทียบกับผู้เกษียณอายุคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันรู้สึกว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้วชีวิตดีกว่าเขาเหล่านั้น ($\bar{X} = 2.11$) มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 5 การปรับตัวหลังเกษียณอายุ

การปรับตัวหลังเกษียณอายุแบ่งเป็น 4 ด้านคือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน โดยพิจารณาจากค่าจำนวน ร้อยละ สามารถแสดงดังต่อตารางที่ 16-21

ตารางที่ 16 จำนวน และร้อยละจำแนกตามคะแนนการปรับตัวโดยรวม

ระดับคะแนนการปรับตัว	จำนวน	ร้อยละ
ปรับตัวได้ในระดับต่ำ	7	2.3
ปรับตัวได้ในระดับปานกลาง	69	23.0
ปรับตัวได้ในระดับสูง	224	74.7

จากตารางที่ 16 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวโดยรวมได้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.7

ตารางที่ 17 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปรับตัวหลังเกษียณอายุรายด้าน

การปรับตัว	เหมาะสม		ไม่เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านสรีรวิทยา	284	94.7	16	5.3
ด้านอัตมโนทัศน์	250	83.3	50	16.7
ด้านบทบาทหน้าที่	298	99.3	2	0.7
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	297	99.0	3	1.0

จากตารางที่ 17 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุรายด้าน คือ ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 99.3 รองลงมา คือ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน คิดเป็นร้อยละ 99.0 ด้านสรีรวิทยา คิดเป็นร้อยละ 94.7 และด้านอัตมโนทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 83.3

ตารางที่ 18 จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา จำแนกรายข้อ

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านออกซิเจน				
1. มีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบากในขณะพักหรือทำกิจวัตรประจำวันเพียงเล็กน้อย	68	22.7	232	77.3
2. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก เสมหะมีสีผิดปกติ เช่น สีเขียว สีเหลือง หรือมีเลือดปน	37	12.3	263	87.7
3. มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม มากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง	27	9.0	273	91.0
ด้านโภชนาการ				
4. รับประทานอาหารในแต่ละมื้อได้น้อยลง	53	17.7	247	82.3
5. มีอาการท้องอืด แน่นอึดอัดท้อง อาหารไม่ย่อยทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร	43	14.3	257	85.7

ตารางที่ 18 (ต่อ)

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่ คลื่นไส้ อาเจียนอาการสำคัญ	27	9.0	273	91.0
ด้านการขับถ่าย				
7. มีอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก อุจจาระแข็ง มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน	51	17.0	249	83.0
8. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายอุจจาระ ได้แก่ อาการกลืนอุจจาระไม่อยู่ อาการปวดก้น เวลาถ่ายอุจจาระ	36	12.0	264	88.0
9. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการขับปัสสาวะ ได้แก่ ปัสสาวะลำบาก แสบขัด ปัสสาวะขุ่น	44	14.7	256	85.3
10. มีอาการถ่ายปัสสาวะเล็ด แม้แต่ในขณะที่ไม่มีอาการไอหรือจามที่รุนแรง	37	37	263	87.7
11. มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จนรบกวนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการพักผ่อน	48	16.0	252	84.0
ด้านการทำกิจกรรมและการพักผ่อน				
12. ออกกำลังกาย เช่น การเดิน กายบริหาร หรืออื่นๆ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	38	12.7	262	87.3
13. ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองต้องมีคนช่วยเหลือทุกครั้ง	11	3.7	289	96.3
14. มีอาการนอนหลับยากหรือตื่นง่ายเป็นประจำ	78	26.0	222	74.0
15. รู้สึกว่าพักผ่อนนอนหลับได้ไม่เต็มที่เป็นประจำ	69	23.0	231	77.0
16. ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายเป็นประจำ ได้แก่ ฟังดนตรี อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือทำงานอดิเรกอื่นๆ	23	7.7	277	92.3

ตารางที่ 18 (ต่อ)

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการรับรู้ความรู้สึก				
17. รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดตามที่แตกต่างกันเป็นประจำ	60	20.0	240	80.0
18. รู้สึกร้อนๆหนาวๆเหมือนมีไข้เป็นประจำ	24	8.0	276	92.0
19. รู้สึกขาบริเวณใด บริเวณหนึ่งของร่างกายเป็นประจำ	49	16.3	251	83.7
20. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการมองเห็น ได้แก่ ตาพร่ามัว มองเห็นวัตถุได้เพียงกลางๆ หรือมองไม่เห็นเลย มีอาการปวดตา	60	20.0	240	80.0
21. รู้สึกไม่ค่อยได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน ต้องเป็นเสียงตะโกน หรือเสียงดังๆ เท่านั้น	19	6.3	281	93.7
ด้านสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์				
22. ดื่มน้ำประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน	48	16.0	252	84.0
ด้านการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่อ				
23. มีอาการผิดปกติ ได้แก่ กระจายน้ำบอຍ ipsisawaboy รับประทานจุ มีแผลเป็นแล้วหายยาก หรือมีแผลเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณซอกอับ เช่น รักแร้ ซอกคอ หรือเท้า	26	8.7	274	91.3
24. มีอาการใจสั่น มือสั่น เหนื่อยง่าย ตกใจง่ายเป็นประจำ	28	9.3	272	90.7

จากตารางที่ 18 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสตรีวิทยารายชื่อส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งข้อที่มีคะแนนอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ความสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีคนช่วยเหลือทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 96.5 รองลงมา ได้แก่ เรื่องการได้ยินเสียงเป็นปกติ คิดเป็นร้อยละ 93.7 ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด ได้แก่ การพักผ่อนนอนหลับได้เต็มที่เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 77.0

ตารางที่ 19 จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ จำแนกรายข้อ

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อัตมโนทัศน์ด้านกายภาพ				
25. คิดว่าร่างกายของตนเองยังคงสมบูรณ์ แข็งแรง	69	23.0	231	77.0
26. รู้สึกไม่พอใจที่ตนเองมีสังขารเสื่อมโทรมลงตามอายุ	77	25.7	223	74.3
27. รู้สึกตนเองมีสุขภาพอ่อนแอลง	144	48.0	156	52.0
28. รู้สึกกังวลว่าตนเองมีความสามารถทางเพศลดลง	69	23.0	231	77.0
29. พึงพอใจในรูปร่างของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนี้	32	10.7	268	89.3
30. รู้สึกไม่พอใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ผิวหนังเหี่ยวย่น มีกระหรือฝ้าขึ้นตามตัวหรือใบหน้า	88	29.3	212	70.7
31. ถ้าเป็นไปได้อยากเปลี่ยนแปลงบางส่วนในร่างกาย	99	33.0	201	67.0
อัตมโนทัศน์ส่วนตัว				
32. กลัวความเจ็บป่วย	170	56.7	130	43.3
33. กลัวว่าจะไม่มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ	95	31.7	205	68.3
34. เป็นกังวลเกี่ยวกับบุตรหลาน	142	47.3	158	52.7
35. รู้สึกเบื่อหน่ายที่ตนเองมีความสามารถในการทำกิจวัตรน้อยลง	80	26.7	220	73.3
36. ปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง	19	6.3	281	93.7
37. รู้สึกว่าตนเองได้ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่หวังไว้	100	33.3	200	66.7
38. รู้สึกไม่พอใจเมื่อทำสิ่งใดไม่ประสบผลสำเร็จ	150	50.0	150	50.0
39. รู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิตเป็นประจำ	32	10.7	268	89.3

ตารางที่ 19 (ต่อ)

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
40. รู้สึกมีกำลังใจที่จะดูแลและรักษาสุขภาพของ ตนเองให้ดีที่สุด	12	4.0	288	96.0
41. รู้สึกว่าเมื่อทำไม่ดียังจะเกิดเคราะห์กรรมขึ้นกับ ตนเอง	82	27.3	218	72.7
42. รู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้ไปทำบุญหรือไป สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัด หรือ มัสยิด โบสถ์	17	5.7	283	94.3
43. รู้สึกภูมิใจในตนเอง	5	1.7	295	98.3
44. รู้สึกตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์	7	2.3	293	97.7

จากตารางที่ 19 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ รายชื่อ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งชื่อที่มีคะแนนอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 97.7 รองลงมา ได้แก่ ความรู้สึกมีกำลังใจที่จะดูแลและรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.0 ส่วนชื่อที่มีคะแนนการปรับตัวไม่เหมาะสม ได้แก่ การกลัวความเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 43.3

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกรายชื่อ

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
45. ยังคงดำรงบทบาทในครอบครัวได้เช่นเดิม เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย สามี ภรรยา หรือ สมาชิกในครอบครัว	8	2.7	292	97.3
46. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว	6	2.0	294	98.0

ตารางที่ 20 (ต่อ)

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
47. สนใจที่จะรับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย	1	.3	299	99.7
48. มักจะระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ	2	0.7	298	99.3
49. มักจะเอาใจใส่ตนเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย	7	2.3	293	97.7
50. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย มักจะปล่อยให้หายเอง โดยไม่ไปรับการรักษาจนทำให้การเจ็บป่วย รุนแรงขึ้น	18	6.0	282	94.0
51. มักจะมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับบุคคลใน ครอบครัว	34	11.3	266	88.7
52. รู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อ ครอบครัวได้อย่างเต็มที่ (ช่วยหารายได้ ทำงาน บ้าน เลี้ยงหลาน ดูแลบ้าน)	54	18.0	246	82.0
53. รู้สึกไม่พอใจในภาระหน้าที่ หรือความ รับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวในขณะนี้ (ช่วยหารายได้ ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ดูแลบ้าน)	41	13.7	259	86.3
54. คิดว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว	22	7.3	278	92.7
56. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนเสมอ	31	10.3	269	89.7
56. ยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น	14	4.7	286	95.3

จากตารางที่ 20 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่รายข้อ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งข้อที่มีคะแนนอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ความสนใจที่จะรับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย คิดเป็นร้อยละ 99.7 รองลงมา ได้แก่ การระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ คิดเป็นร้อยละ 99.3 ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุด ได้แก่ ความรู้สึกพอใจในภาระหน้าที่ หรือความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวในขณะนี้ คิดเป็นร้อยละ 86.3

ตารางที่ 21 จำนวน และร้อยละการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน จำแนกรายข้อ

การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	ไม่เหมาะสม		เหมาะสม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
57. ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเท่าที่จะสามารถทำได้	5	1.7	295	98.3
58. สิ่งใดที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	30	10.0	270	90.0
59. เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพจะขอคำแนะนำจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	5	1.7	295	98.3
60. รู้สึกไม่สบายใจที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็น	141	47.0	159	53.0
61. เมื่อมีโอกาสสมควรจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้	2	0.7	298	99.3
62. เต็มใจที่จะเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่น	10	3.3	290	96.7
63. รู้สึกว่าไม่มีใครเอาใจใส่เหลือวแแลเลย	13	4.3	287	95.7
64. ต้องการให้บุคคลในครอบครัวดูแลช่วยเหลือแม้ว่าถึงนั้นสามารถช่วยเหลือตัวเองได้	63	21.0	237	79.0

จากตารางที่ 21 พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันรายข้อ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งข้อที่มีคะแนนอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้ คิดเป็นร้อยละ 99.3 รองลงมา ได้แก่ การทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเท่าที่จะสามารถทำได้ และเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพจะขอคำแนะนำจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 98.3 ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด ได้แก่ ความรู้สึกสบายใจที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็น คิดเป็นร้อยละ 53.0

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากสถิติไคสแควร์ (χ^2) สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 22-29

ตารางที่ 22 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านสรีรวิทยา				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
1. เพศ					
ชาย	7 (2.3)	147 (49.0)	154 (51.3)	.389	.533
หญิง	9(3.0)	137 (45.7)	146 (48.7)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
2. อายุ					
60-69 ปี	10 (3.3)	235 (78.3)	245 (81.7)	4.147	.042*
มากกว่า 70 ปี	6 (2.0)	49 (16.3)	55 (18.3)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
3. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4 (1.3)	104 (34.7)	108 (36.0)	2.056	.358
ปริญญาตรี	12 (4.0)	166 (55.3)	178 (59.3)		
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
4. สถานภาพสมรส					
โสด, สมรสแยกกันอยู่, หม้าย, หย่า	4 (1.3)	50 (16.7)	54 (18.0)	.561	.454
สมรสและอยู่ด้วยกัน	12 (4.0)	234 (78.0)	246 (82.0)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านสรีรวิทยา				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
5. สถานภาพทางสุขภาพ					
ป่วยเข้าโรงพยาบาล	1 (0.3)	18 (6.0)	19 (6.3)	6.387	.041*
เจ็บป่วยเล็กน้อย	14 (4.7)	162 (54.0)	176 (58.7)		
สมบูรณ์แข็งแรง	1(0.3)	104 (34.7)	105 (35.0)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
6. ลักษณะของครอบครัว					
ครอบครัวเดี่ยว	14 (4.7)	215 (71.7)	229 (76.3)	1.813	.404
ครอบครัวขยาย	1(0.3)	56 (18.7)	57 (19.0)		
อยู่คนเดียว	1 (0.3)	13 (4.3)	14 (4.7)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
7. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน					
น้อยกว่า – 5,000 บาท	2 (0.7)	12 (4.0)	14 (4.7)	6.458	.167
5,001 – 10,000 บาท	2 (0.7)	29 (9.7)	31 (10.3)		
10,001 15,000 บาท	1(0.3)	67 (22.3)	68 (22.7)		
15,001-20,000 บาท	7 (2.3)	75 (25.0)	82 (27.3)		
20,000 บาทขึ้นไป	4 (1.3)	101 (33.7)	105 (35.0)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
8. ระดับตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ					
ระดับ 1- 4	2 (0.7)	33 (11.0)	35 (11.7)	.011	.994
ระดับ 5-7	12 (4.0)	215 (71.7)	227 (75.7)		
ระดับ 8-9	2 (0.7)	36 (12.0)	38 (12.7)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านสรีรวิทยา				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
9. ระยะเวลาที่เกษียณอายุ					
ต่ำกว่า 5 ปี	4 (1.3)	139 (46.3)	143 (47.7)	6.468	.039*
5 – 10 ปี	6 (2.0)	102 (34.0)	108 (36.0)		
มากกว่า 20 ปี	6 (2.0)	43 (14.3)	49 (16.3)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 22 พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 70 ปี

สถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล

ระยะเวลาที่เกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่เกษียณอายุมาแล้วต่ำกว่า 5 ปี จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่เกษียณอายุมาแล้วมากกว่า 20 ปี

และจากการศึกษา ไม่พบว่า เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ และระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา

ตารางที่ 23 ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านอัตมโนทัศน์				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
1. เพศ					
ชาย	26 (8.7)	128 (42.7)	154 (51.3)	.011	.918
หญิง	24 (8.0)	122 (40.7)	146 (48.7)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
2. อายุ					
60-69 ปี	38 (12.7)	207 (69.0)	245 (81.7)	1.287	.257
มากกว่า 70 ปี	12 (4.0)	43 (14.3)	55 (18.3)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
3. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	24 (8.0)	84 (28.0)	108 (36.0)	5.744	.057
ปริญญาตรี	29 (8.7)	152 (50.7)	178 (59.3)		
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
4. สถานภาพสมรส					
โสด, สมรสแยกกันอยู่, หม้าย, หย่า	11 (3.7)	43 (14.3)	54 (18.0)	.650	.420
สมรสและอยู่ด้วยกัน	39 (13.0)	207 (69.0)	246 (82.0)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
5. สถานภาพทางสุขภาพ					
ป่วยเข้าโรงพยาบาล	4 (1.3)	15 (5.0)	19 (6.3)	7.622	.022*
เจ็บป่วยเล็กน้อย	37 (12.3)	139 (46.3)	176 (58.7)		
สุขภาพสมบูรณ์	9 (3.0)	96 (32.0)	105 (35.0)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านอัตมโนทัศน์				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
6. ลักษณะของครอบครัว					
ครอบครัวเดี่ยว	39 (13.0)	190 (63.3)	229 (76.3)	.968	.616
ครอบครัวขยาย	10 (3.3)	47 (15.7)	57 (19.0)		
อยู่คนเดียว	1 (0.3)	13 (4.3)	14 (4.7)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
7. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน					
น้อยกว่า – 5,000 บาท	5 (1.7)	9 (3.0)	14 (4.7)	5.166	.271
5,001 – 10,000 บาท	6 (2.0)	25 (8.3)	31 (10.3)		
10,001 – 15,000 บาท	13 (4.3)	55 (18.4)	68 (22.7)		
15,001 – 20,000 บาท	11 (3.7)	71 (23.7)	82 (27.3)		
20,000 บาทขึ้นไป	15 (5.0)	90 (30.0)	105 (35.0)		
รวม	30 (16.7)	284 (83.3)	300 (100.0)		
8. ระดับตำแหน่งสุดท้าย					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับ 1-4	12 (4.0)	23 (7.7)	35 (11.7)	10.295	.006**
ระดับ 5-7	30 (10.0)	197 (65.7)	227 (75.7)		
ระดับ 8-9	8 (2.7)	30 (10.0)	38 (12.7)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
9. ระยะเวลาที่เกษียณอายุ					
ต่ำกว่า 5 ปี	16 (5.3)	127 (42.3)	143 (47.7)	5.936	.051
5 – 10 ปี	23 (7.7)	85 (28.3)	108 (36.0)		
มากกว่า 20 ปี	11 (3.7)	38 (12.7)	49 (16.3)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 23 พบว่า ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้สูงอายุที่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอยู่ในระดับ 5-7 จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 1-4

สถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล

และจากการศึกษา ไม่พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์

ตารางที่ 24 ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านบทบาทหน้าที่				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
1. เพศ					
ชาย	1 (0.3)	153 (51.0)	154 (51.3)	.001	.970
หญิง	1 (0.3)	145 (48.3)	146 (48.7)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
2. อายุ					
60-69 ปี	2 (0.7)	243 (81.0)	245 (81.7)	.452	.501
มากกว่า 70 ปี	0 (0.0)	55 (18.3)	55 (18.3)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
3. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1 (0.3)	107 (35.7)	108 (36.0)	2.33	.890
ปริญญาตรี	1 (0.3)	177 (59.0)	178 (59.3)		
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านบทบาทหน้าที่				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
4. สถานภาพสมรส					
โสด, สมรสแยกกันอยู่, หม้าย, หย่า	1 (0.3)	53 (17.7)	54 (18.0)	1.397	.237
สมรสและอยู่ด้วยกัน	1 (0.3)	245 (81.7)	246 (82.0)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
5. สถานภาพทางสุขภาพ					
ป่วยเข้าโรงพยาบาล	1 (0.3)	18 (6.0)	19 (6.3)	6.792	.034*
เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย	1 (0.3)	175 (58.3)	176 (58.7)		
สุขภาพสมบูรณ์	0 (0)	105 (35.0)	105 (35.0)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
6. ลักษณะของครอบครัว					
ครอบครัวเดี่ยว	2 (0.7)	227 (75.7)	229 (76.3)	.624	.732
ครอบครัวขยาย	0 (0)	57 (19.0)	57 (19.0)		
อยู่คนเดียว	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
7. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน					
น้อยกว่า – 5,000 บาท	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)	4.699	.320
5,001 – 10,000 บาท	1 (0.3)	30 (10.0)	31 (10.3)		
10,001 – 15,000 บาท	0 (0)	68 (22.7)	68 (22.7)		
15,001 – 20,000 บาท	1 (0.3)	81 (27.0)	82 (27.3)		
20,000 บาทขึ้นไป	0 (0)	105 (35.0)	105 (35.0)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านบทบาทหน้าที่				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
8. ระดับตำแหน่งสุดท้าย					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับ 1- 4	1 (0.3)	34 (11.3)	35 (11.7)	2.966	.227
ระดับ 5-7	1 (0.3)	226 (75.3)	227 (75.7)		
ระดับ 8-9	0 (0)	38 (12.7)	38 (12.7)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
9. ระยะเวลาที่เกษียณอายุ					
ต่ำกว่า 5 ปี	0 (0)	143 (47.7)	143 (47.7)	3.579	.167
5 – 10 ปี	2 (0.7)	106 (35.5)	108 (36.0)		
มากกว่า 20 ปี	0 (0)	49 (16.3)	49 (16.3)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		

จากตารางที่ 24 พบว่า สถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล

และจากการศึกษา ไม่พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอายุ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่

ตารางที่ 25 ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านพึงพาระหว่างกัน

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านพึงพาระหว่างกัน				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
1. เพศ					
ชาย	2 (0.7)	152 (50.7)	154 (51.3)	.285	.593
หญิง	1 (0.3)	145 (48.3)	146 (48.7)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
2. อายุ					
60-69 ปี	3 (1.0)	242 (80.7)	245 (81.7)	.680	.409
มากกว่า 70 ปี	0 (0)	55 (18.3)	55 (18.3)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
3. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2 (0.7)	106 (35.3)	108 (36.0)	1.278	.528
ปริญญาตรี	1 (0.3)	177 (59.0)	178 (59.3)		
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
4. สถานภาพสมรส					
โสด, สมรสแต่แยกกัน อยู่, หม้าย, หย่า	1 (0.3)	53 (17.3)	54 (18.0)	.483	.487
สมรสและอยู่ด้วยกัน	2 (0.7)	244 (81.3)	246 (82.0)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
5. สถานภาพทางสุขภาพ					
ป่วยเข้าโรงพยาบาล	1 (0.3)	18 (6.0)	19 (6.3)	3.822	.148
เจ็บป่วยเล็กน้อย	1(0.3)	175 (58.3)	176 (58.7)		
สุขภาพสมบูรณ์	1 (0.3)	104 (34.7)	105 (35.0)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านพึงพาระหว่างกัน				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
6. ลักษณะของครอบครัว					
ครอบครัวเดี่ยว	3 (1.0)	226 (75.3)	229 (76.3)	1.630	.625
ครอบครัวขยาย	0 (0)	57 (19.0)	57 (19.0)		
อยู่คนเดียว	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
7. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน					
น้อยกว่า – 5,000 บาท	0 (0)	14 (4.7)	14 (4.7)	2.422	.659
5,001 – 10,000 บาท	1 (0.3)	30 (10.0)	31 (10.3)		
10,001 – 15,000 บาท	0 (0)	68 (22.7)	68 (22.7)		
15,001 – 20,000 บาท	1 (0.3)	81 (27.0)	82 (27.3)		
20,000 บาทขึ้นไป	1 (0.3)	104 (34.7)	105 (35.0)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
8. ระดับตำแหน่งสุดท้าย					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับ 1-4	1 (0.3)	34 (11.3)	35 (11.7)	1.636	.441
ระดับ 5-7	2 (0.7)	225 (75.0)	227 (75.7)		
ระดับ 8-9	0 (0)	38 (12.7)	38 (12.7)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300 (100.0)		
9. ระยะเวลาที่เกษียณอายุ					
ต่ำกว่า 5 ปี	0 (0)	143 (47.7)	143 (47.7)	5.387	.068
5 – 10 ปี	3 (1.1)	105 (35.0)	108 (36.0)		
มากกว่า 20 ปี	0 (0)	49 (16.3)	49 (16.3)		
รวม	3 (1.0)	297(99.0)	300 (100.0)		

จากตารางที่ 25 ไม่พบว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานทางสุขภาพ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณอายุ ระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอายุ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึงพาระหว่างกัน

ตารางที่ 26 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และ ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้าน สรีรวิทยา

ตัวแปร	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านสรีรวิทยา				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
ปัจจัยด้านการเตรียมตัว					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	3 (1.0)	37 (12.3)	40 (13.3)	.446	.800
ระดับปานกลาง	10 (3.3)	186 (62.0)	196 (65.3)		
ระดับสูง	3 (1.0)	61 (20.3)	64 (21.3)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ทางสังคม					
ระดับต่ำ	4 (1.3)	20 (6.7)	24 (8.0)	9.950	.007**
ระดับปานกลาง	6 (2.0)	200 (66.7)	206 (68.7)		
ระดับสูง	6 (2.0)	64 (21.3)	70 (23.3)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		
ปัจจัยด้านทัศนคติต่อ					
การเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	1 (0.3)	2 (0.7)	19.579	.000***
ระดับปานกลาง	7 (2.3)	38 (12.7)	45 (15.0)		
ระดับสูง	8 (2.7)	245 (81.7)	253 (84.3)		
รวม	16 (5.3)	284 (94.7)	300 (100.0)		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 26 พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดยผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสตรีวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

และจากการศึกษา ไม่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา

ตารางที่ 27 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และ ปัจจัยด้านทักษะคิดต่อการเกษียณอายุที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอัตมโนทัศน์

ตัวแปร	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านอัตมโนทัศน์				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
ปัจจัยด้านการเตรียมตัว					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	11 (3.7)	29 (9.7)	40 (13.3)	3.954	.139
ระดับปานกลาง	30 (10.0)	166 (55.3)	196 (65.3)		
ระดับสูง	9 (3.0)	55 (18.3)	64 (21.3)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		
ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ทางสังคม					
ระดับต่ำ	7 (2.3)	17 (5.7)	24 (8.0)	3.048	.218
ระดับปานกลาง	33 (11.0)	173 (57.7)	206 (68.7)		
ระดับสูง	10 (3.3)	60 (20.0)	70 (23.3)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ตัวแปร	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านอัตมโนทัศน์				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
ปัจจัยด้านทัศนคติต่อ					
การเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	2 (0.7)	0 (0)	2 (0.7)	31.853	.000**
ระดับปานกลาง	18 (6.0)	27 (9.0)	45 (15.0)		
ระดับสูง	30 (10.0)	223 (74.3)	253 (84.3)		
รวม	50 (16.7)	250 (83.3)	300 (100.0)		

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 27 พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ

และจากการศึกษา ไม่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์

ตารางที่ 28 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และ ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้าน บทบาทหน้าที่

ตัวแปร	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านบทบาทหน้าที่ ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
ปัจจัยด้านการเตรียมตัว					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	39 (13.0)	40 (13.3)	2.532	.282
ระดับปานกลาง	1 (0.3)	195 (65.0)	196 (65.3)		
ระดับสูง	0 (0)	64 (21.3)	64 (21.3)		
รวม	2 (0.7)	295 (99.3)	300 (100.0)		
ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ทางสังคม					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	23 (7.7)	24 (8.0)	5.012	.082
ระดับปานกลาง	1 (0.3)	205 (68.3)	206 (68.7)		
ระดับสูง	0 (0)	70 (23.3)	70 (23.3)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		
ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการ					
เกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	1 (0.3)	2 (0.7)	76.846	.000***
ระดับปานกลาง	1 (0.3)	44 (14.7)	45 (15.0)		
ระดับสูง	0 (0)	253 (84.3)	253 (84.3)		
รวม	2 (0.7)	298 (99.3)	300 (100.0)		

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 28 พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว หลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อ การเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ

และจากการศึกษา ไม่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่

ตารางที่ 29 ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านพึงพาระหว่างกัน

ตัวแปร	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ		รวม	χ^2	p-value
	ด้านพึงพาระหว่างกัน				
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม			
ปัจจัยด้านการเตรียมตัว					
ก่อนเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	39 (13.0)	40 (13.3)	1.556	.459
ระดับปานกลาง	2 (0.7)	194 (64.7)	196 (65.3)		
ระดับสูง	0 (0)	64 (21.3)	64 (21.3)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300(100.0)		
ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
ทางสังคม					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	23 (7.7)	24 (8.0)	3.140	.208
ระดับปานกลาง	2 (0.7)	204 (68.0)	206(68.7)		
ระดับสูง	0 (0)	70 (23.3)	70 (23.3)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300(100.0)		
ปัจจัยด้านทัศนคติต่อ					
การเกษียณอายุ					
ระดับต่ำ	1 (0.3)	1 (0.3)	2 (0.7)	50.119	.000***
ระดับปานกลาง	1 (0.3)	44 (14.7)	45 (15.0)		
ระดับสูง	1 (0.3)	252 (84.0)	253(84.3)		
รวม	3 (1.0)	297 (99.0)	300(100.0)		

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 29 พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ

และจากการศึกษา ไม่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 30-34

ตารางที่ 30 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวม

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	1.075	.335		3.211	.001
เพศ	-.050	.057	-.050	-.862	.390
อายุ	-.084	.094	-.066	-.900	.369
ระดับการศึกษา	.009	.058	.008	.147	.883
สถานภาพสมรส	.012	.073	.009	.165	.869
สถานภาพทางสุขภาพ	.175	.055	.168	3.158	.002**
ลักษณะครอบครัว	.123	.067	.097	1.829	.068
รายได้หลังการเกษียณอายุ	.052	.044	.070	1.170	.243
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ	-.075	.085	-.050	-.879	.380
ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ	-.071	.050	-.106	-1.442	.150
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	-.028	.049	-.033	-.568	.571
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.108	.054	.117	2.003	.046*
ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ	.465	.070	.363	6.660	.000***

$R^2 = .230$ $Adj.R^2 = .198$ $F = 7.155$ $Sig. = .000***$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 30 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยรวมได้ร้อยละ 23 ($R^2 = .230$, $F = 7.155$, $Sig. = .000$) โดยในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มี 3 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สถานภาพทางสุขภาพ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .363$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .168$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .117$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย

ตารางที่ 31 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	1.535	.162		9.491	.000
เพศ	-.021	.028	-.047	-.754	.451
อายุ	-.045	.045	-.078	-.999	.318
ระดับการศึกษา	-.048	.028	-.103	-1.717	.087
สถานภาพสมรส	.018	.035	.031	.517	.606
สถานภาพทางสุขภาพ	.058	.027	.123	2.171	.031*
ลักษณะครอบครัว	.060	.033	.104	2.363	.072
รายได้หลังการเกษียณอายุ	.008	.021	.023	.358	.721
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ	-.006	.041	-.010	-.157	.876
ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ	-.028	.024	-.091	-1.163	.246
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	-.003	.024	-.008	-.124	.902
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.001	.026	.002	.025	.980
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	.150	.034	.258	4.431	.000***

$R^2 = .122$ Adj. $R^2 = .085$ $F = 3.323$ Sig. = .000***

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 31 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสรีรวิทยาได้ร้อยละ 12.2 ($R^2 = .122$, $F = 3.323$, Sig. = .000) โดยในปัจจัยเหล่านี้ พบว่ามี 2 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสถานภาพทางสุขภาพ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสรีรวิทยา ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .258$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อ

การเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .123$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ

ตารางที่ 32 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอ้อม โนทัศน์

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	.865	.264		3.276	.001
เพศ	-.028	.045	-.037	-.617	.538
อายุ	.034	.074	.035	.459	.646
ระดับการศึกษา	.067	.046	.087	1.467	.144
สถานภาพสมรส	.025	.057	.026	.439	.661
สถานภาพทางสุขภาพ	.102	.044	.130	2.335	.020*
ลักษณะครอบครัว	.026	.053	.027	.489	.625
รายได้หลังการเกษียณอายุ	-.011	.035	-.021	-.330	.741
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ	-.082	.067	-.073	-1.222	.223
ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ	-.077	.039	-.152	-1.969	.050*
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	.010	.039	.015	.256	.798
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.024	.043	.034	.557	.578
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	.289	.055	.301	5.257	.000***
$R^2 = .150$ $Adj.R^2 = .115$ $F = 4.230$ $Sig. = .000***$					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 32 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้ร้อยละ 15 ($R^2 = .150$, $F = 4.230$, $Sig. = .000$) ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มี 3 ปัจจัย ที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอ้อมโนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สถานภาพทางสุขภาพ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .301$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .130$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ

ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ เป็นปัจจัยอันดับสามที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางลบ ($\beta = -.152$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณอายุยิ่งน้อยปีจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณอายุมานานกว่า

ตารางที่ 33 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	1.730	.059		29.212	.000
เพศ	.004	.010	.022	.345	.730
อายุ	.019	.017	.088	1.122	.263
ระดับการศึกษา	-.002	.010	-.014	-.231	.817
สถานภาพสมรส	.019	.013	.089	1.467	.143
สถานภาพทางสุขภาพ	.008	.010	.047	.812	.417
ลักษณะครอบครัว	.017	.012	.080	1.397	.164
รายได้หลังการเกษียณอายุ	.011	.008	.011	.169	.866
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ	.007	.015	.029	.476	.635
ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ	-.010	.009	-.089	-1.122	.263
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	.005	.009	.001	.009	.993
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.009	.010	.062	.987	.325
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	.056	.012	.268	4.565	.000***
$R^2 = .102$ $Adj.R^2 = .065$ $F = 2.723$ $Sig. = .002**$					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 33 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านบทบาทหน้าที่ได้ร้อยละ 10.2 ($R^2 = .102$, $F = .065$, $Sig. = .002$) ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มีเพียงทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สามารถพยากรณ์การปรับตัว หลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .268$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดี

ต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	1.720	.074		23.388	.000
เพศ	.008	.013	.039	.615	.539
อายุ	.032	.021	.124	1.545	.123
ระดับการศึกษา	.011	.013	.052	.834	.405
สถานภาพสมรส	.018	.016	.070	1.135	.257
สถานภาพทางสุขภาพ	-.001	.012	-.006	-.100	.921
ลักษณะครอบครัว	.018	.015	.073	1.248	.213
รายได้หลังการเกษียณอายุ	-.009	.010	-.059	-.902	.368
ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ	.017	.019	.056	.902	.368
ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ	-.018	.011	-.133	-1.650	.100
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	-.001	.011	-.006	-.089	.929
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	.014	.012	.078	1.212	.227
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	.054	.015	.209	3.492	.001**
$R^2 = .075$ $Adj.R^2 = .036$ $F = 1.932$ $Sig. = .031^*$					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 34 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันได้ร้อยละ 7.5 ($R^2 = .075$, $F = 1.932$, $Sig. = .031$) ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มีเพียงทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สามารถพยากรณ์การปรับตัว

หลังเกษียณอายุด้านการพึงพาระหว่างกัน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .209$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

ส่วนที่ 8 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ จำนวน 11 คน โดยผู้เกษียณอายุได้เล่าถึง เหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับปัจจัยหรือสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ออกเป็นปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ปัจจัยหรือสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว หลังเกษียณอายุ โดยแยกเป็นรายละเอียดได้ดังนี้

สถานภาพสมรส

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน มีการช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันในเรื่องการดูแลสุขภาพ เรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย รวมไปถึงการแนะนำ การดำเนินชีวิตในช่วงหลังเกษียณอายุ และยังพบว่า เมื่อเกษียณอายุแล้วทำให้คู่สมรสมีเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันมากขึ้น ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“หลังเกษียณแล้ว ชีวิตคู่มีความจำเป็น มีความสำคัญอยู่ อย่างเช่น การเป็นอยู่ที่ บ้านประจำวัน การออกกำลังกาย อาหารการกิน มีส่วนช่วยกันกำหนด ช่วยกันพิจารณา ช่วยกันดูแล เราควรกินอะไรให้เหมาะสม” (ตาห่าง 80 ปี)

“อยู่สองคนกับภรรยา ภรรยาเป็นแม่บ้านดูแลครอบครัว เป็นคู่คิดตลอดจนถึงบัดนี้
ดูแลกันตลอด” (ลุงโกย 66 ปี)

“แม่บ้านของลุงปกติเค้าก็ไม่มีอาชีพเค้าเคยชินกับการเป็นแม่บ้าน พอลุงปลดเกษียณ
รุ่งเช้าเคยไปทำงาน พอรุ่งเช้าไม่ได้ไป ถึงแฟนเค้าก็คุยให้ฟังว่าธรรมชาติที่อยู่บ้านก็ทำงานอื่นทำ
แฟนเค้าแนะนำ ลุงก็เลยทำดู อยู่ได้จึงไม่เครียด” (ลุงแจ่ม 63 ปี)

“ครอบครัวอยู่ด้วยกัน ตอนประสบอุบัติเหตุ แฟนไปเฝ้าอยู่ตลอดไม่ไปไหนเลย
ไปนอนเฝ้าห้องไอซียู 15 วัน” (ป้าทอง 62 ปี)

“ช่วงปลดเกษียณ เรามีเวลามาก สามารถไปได้สองคนตอนไหนก็ได้ เทียวไหน
ไม่ต้องกลัวว่าต้องกลางน เราก็ไปกันได้ ไม่จำเป็นรอเสาร์-อาทิตย์ ไปไหนสะดวก โดยเฉพาะงาน
เลี้ยงไปด้วยกัน” (ป้าสม 62 ปี)

“ชีวิตครอบครัวไม่มีปัญหาระหว่างคู่สมรสไปไหนเราก็ไป ไปคู่ด้วยกันไม่มีปัญหา
คู่ชีวิตช่วยมาก เรื่อง การออกกำลังกาย อาหารการกิน แนะนำมาตลอดต่างๆ ที่เราทำแล้วต่างๆ ที่เรา
ก็รู้” (ป้าใจ 65 ปี)

สถานภาพทางสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้นจะมีสถานภาพทางสุขภาพ
สมบูรณ์แข็งแรง หรือแม้เจ็บป่วยก็เพียงเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ส่วนโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
ไม่มีความร้ายแรง ผู้สูงอายุสามารถควบคุมและดูแลให้อยู่ในภาวะปกติได้ อีกทั้งผู้สูงอายุมีการตรวจ
ร่างกาย และดูแลสุขภาพทั้งเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุตอนปลายจะมีโรค
ประจำตัวเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคต่อมลูกหมากโตในผู้สูงอายุชาย
ส่งผลให้ผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาสุขภาพ อันเนื่องมาจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น แต่ผู้สูงอายุตอนปลายก็มีการ
ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การพบหมอเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ ร่วมกับการออกกำลังกาย
ควบคุมเรื่องอาหาร ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกถึง
เหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“ในระยะหลังมีโรคประจำตัวอยู่ 2-3 โรค คือ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
ต่อมลูกหมากโต ต้องพบหมอตลอด ผิดปกติก็ไปหาหมอ มีหมอประจำที่โรงพยาบาล และหมอ

ส่วนตัว ทำให้สามารถควบคุมโรค ควบคุมจิตใจ ควบคุมร่างกาย โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากกินยาประจำโรค ยังต้องควบคุมเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย จิตใจไม่เครียด ใช้เวลาอ่านหนังสือ เกี่ยวกับสุขภาพ เกี่ยวกับอาหาร” (ตาหว่าง 80 ปี)

“พอตัดนิ้วออกก็ไม่มีปัญหาสุขภาพ ยายรู้จักดูแลสุขภาพ ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ อ่านหนังสือทุกอย่าง ชอบดูทีวี ออกกำลังกายตลอด เดิน ถีบสองล้อ ทำสวน” (ยายอินดี 76 ปี)

“ความดันโลหิตสูงอย่างเดียว ป้าก็รักษาเรื่องอาหารการกิน รู้สึกว่าจะไม่ค่อยกินอาหารที่เค็มจัด ถ้ากินจะรู้เลยว่ามีอาการผิดปกติ ของมัน ของหวานจะลด นานๆกินที สองสามวันกินสักครั้ง แล้วก็ปัญหาเรื่องน้ำในหูไม่เท่ากัน แก้วหูทะลุ ทำให้ป้าเกิดปัญหาด้านร่างกายอย่างเดียว อย่างอื่นก็ไม่ค่อยมีปัญหา เรื่องน้ำในหูพออากาศเปลี่ยนป้าจะหูอื้อจะทำให้หันไม่คล่อง มันจะแซเวลาหน้าฝนเย็นๆมากๆจะเป็นมาก จะแพ้อากาศ เป็นภูมิแพ้” (ป้าอ้อม 69 ปี)

“สุขภาพ ไม่เป็นขนาดต้องนอนโรงพยาบาล อยู่มา 62 ปี ไม่เคยนอนโรงพยาบาล ยกเว้นตอนคลอดลูก” (ป้าสม 62 ปี)

“โรคร้ายแรงไม่มี พอเริ่มมีอาการก็ไปหาหมอแก้ปัญหามันในระยะต้น เช่น ตาฝ้าตัดก็หาย เป็นไทรอยด์ฝ้าตัดก็หายไป ดูแลสุขภาพการกิน กระทบะก็มีแต่ไม่ใช่โรคประจำตัวรุนแรงจะมีอาการของคนสูงวัยพยายามให้ลดลง ดูแลตนเอง มื้อเย็นป้าจะกินผักต้ม น้ำจิ้มสุกี้” (ป้าใจ 65 ปี)

“ด้านร่างกายออกกำลังกายทุกวัน ช่วงเช้า 6 โมง เดิน 30 นาที นอกนั้นทำกิจกรรมการบริหารตอนเย็นจะออกกำลังกายแบบไม่ทำลมปราณ มีชมรมรักสุขภาพประจำทุกวันตั้งแต่เริ่มก่อนเกษียณ ไม่มีโรคประจำตัว ตรวจร่างกายประจำปีตามกิจกรรมของหน่วยงาน ตรวจเบาหวาน ความดัน ทำให้การปรับตัวร่างกายดีขึ้น พยายามไม่ให้เป็นเบาหวาน ความดัน ของมันของเค็มลดทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับร่างกาย ไม่ดื่ม แต่พักพวกมาดื่มน้ำบ้างเล็กน้อย” (ลุงโกย 66 ปี)

“โรคกระเพาะ พบหมอเมื่อมีอาการ หมอให้ยา รักษาตั้งแต่ยังรับราชการ ส่วนมากเป็นโรคไม่มาก ดูแลตัวเองได้” (ลุงแจ่ม 63 ปี)

“พอเข้าจังหวัดหวะวียงทอง ต้องรู้จักดูแลตนเอง ไปหาคิใหญ่ไปตรวจร่างกาย ตรวจกระดูก คำว่าดีไม่เป็นไร ก็กินแคลเซียมมาตลอดเลย กระดูกปลาเล็กๆ กินจนถึงปัจจุบัน ป้าควบคุมอาหาร อะไรไม่ดีก็พยายามกินให้น้อย ตอนนี้เป็นเบาหวานต้องดูแลตัวเองอย่างดี อย่างเรียน คำว่าไม่ดีจะเป็นเบาหวาน แต่ป้าอยากกินสักยม ต้องระวังตัวเอง อย่าให้เป็นโรค ระวังเรื่องเบาหวานอย่างเดียว แต่ก็ไม่อด ป้าจะกินผักมาก ช่วงนี้จะกินอาหารเจ กินทุกวัน บางครั้งก็กินอาหารปกติ เดี่ยวมันจะขาด ป้าที่อยู่แบบนี้ อาศัยป่าไผ่ ออกกำลังกาย เดินทั้งนั้นเลย รถขับไม่ได้ไม่มีแรง เดินอย่างเดียว ไปถึงไหนป้าเดินอย่างเดียว ตอนนี้เรื่องสุขภาพก็ไม่ห่วงเท่าไร เราคุมเบาหวานจนเป็นปกติ เมื่อก่อนขึ้นที่ 200กว่า ตอนนี้ 80 คุมตัวเองจนได้ ป้าจะกินน้ำอุ่นกับน้ำมะนาว เบาหวานจะลด ป้าดูจากทีวี จะแนะนำให้คนอื่นให้ทำ” (ป้าทอง 62 ปี)

ลักษณะครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ เรื่อง ลักษณะครอบครัว พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี อาจมีเรื่องขัดคอกันบ้างแต่ผู้สูงอายุมองว่าไม่ใช่ประเด็นสำคัญ หลังจากผู้สูงอายุเกษียณเป็นช่วงเวลาที่ลูกหลานสำเร็จการศึกษา และได้ประกอบอาชีพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และเมื่อเกษียณอายุผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทเดิมในครอบครัว ยังคงพูดคุยและส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ในครอบครัว รวมทั้งมีการถามไถ่ขอคำปรึกษาระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีความรู้เป็นที่ปรึกษาได้ ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“หลังเกษียณ 2-3 ปี ลูกมาอยู่พร้อมกันหมด ครอบครัวก็ถือว่าอบอุ่น มีทุกข์บ้าง จะให้ร้อยเปอร์เซ็นต์คงไม่ได้ ตอนนี้ลูกมาอยู่ด้วยกันไม่เจียบ ไม่ต้องนั่งรอ เหนื่อยสักหน่อยทำกับข้าวให้ลูกกิน” (ป้าสม 62 ปี)

“ตอนนี้อยู่คนเดียว พอหลังเกษียณรับผิดชอบส่งลูกเรียนหนังสือ ต้องตั้งมั่นว่าจะส่งลูกเรียนให้จบ พอลูกทำงานหมดก็ไม่รับผิดชอบ ลูกเค้ารับผิดชอบ พอหลังเกษียณลูกๆ ทำงานหมดแล้ว ลูกเป็นคนไม่เกร ไม่สร้างปัญหา ลูกทำงานแล้ว ช่วยเหลือตัวเค้าได้ สุขภาพเราแข็งแรงขึ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น ครอบครัวจะถามไถ่ขอคำปรึกษา ช่วยเหลือทุกอย่าง ช่วยเหลือลูกหลานได้ ทำอะไรบางอย่างก็ถามลูกเหมือนกันว่าทำได้มั๊ย” (ยายชนิดี 76 ปี)

“ความสัมพันธ์ในครอบครัวดี เพราะไม่สร้างปัญหาอะไร เรื่องซัดคอกเป็นเรื่องไร้สาระ แต่ไม่ใช่เรื่องสำคัญ” (ป้าใจ 65 ปี)

“ด้านครอบครัว มีลูกคนเดียวทำงานแล้ว ปรีกษาหรือ พบปะพูดคุยกับคนในครอบครัว วางแผนไปเที่ยวให้สบายเปิดหูเปิดตา การดูแลครอบครัวไม่ทอดทิ้ง ดูแลตลอด เนื่องจากไม่เคยจากกัน ดูแลกันตลอด ลูกมาไม่มาเราไปหา เป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาไปไหนไปคู่ การตัดสินใจมองหลายด้าน ความคิดของเรา ความคิดของเค้า บางครั้งต้องถกเถียง ตัดสินใจตามเหตุผล ไม่ใช่ฉันทเป็นหัวหน้า จะคุยกัน” (ลุงโทย 66 ปี)

“บทบาทเหมือนเดิม เป็นผู้นำ ลูกเมียถามปรีกษา จะถามถือว่าเราเป็นผู้นำ เป็นผู้มีความรู้กว่า ปรีกษาได้ ตัดสินใจทั้งหมด ส่วนมากเป็นตัวตั้งหนึ่ง” (ลุงเดิม 64 ปี)

รายได้หลังเกษียณอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีสถานภาพทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับพอกินพอใช้จนถึงเหลือเก็บ รายได้มาจากเงินบำเหน็จ บำนาญ และผู้สูงอายุยังมีรายได้เสริมจากการทำสวน และการหางานพิเศษทำ บางรายลูกส่งเงินมาให้บ้างเป็นครั้งคราว ส่วนภาระทางการเงินที่ต้องรับผิดชอบเป็นเพียงค่าใช้จ่ายทั่วไปในครอบครัว ผู้สูงอายุไม่มีภาระในการส่งเสียบุตรเรียนหนังสือมากนัก แต่จะเป็นภาระในการช่วยลูกในการสร้างครอบครัว เช่น ผ่อนบ้าน ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“นอกจากเงินเดือนรับราชการ ยังมีอาชีพทำสวนในระยะแรกมาจนเจอบ้างเล็กน้อย” (ตาหวาง 80 ปี)

“นอกจากเงินบำนาญ รายได้เพิ่มเติม คือ รับเหมาทำอาหาร ให้เช่าถ้วยชาม ขายรามหอมากหลุม ทำสบายๆ เป็นงานเสริม รายได้ในบ้าน อยู่ได้ รู้จักอยู่ สามีกี่ทำงานเสริมเป็นลูกจ้างของญาติได้รายได้พิเศษเล็กน้อยๆ พออยู่ได้” (ป้าสม 62 ปี)

“รายได้เหลือเก็บ ประมาณ 20,000 ลูกๆส่งมาให้เป็นครั้งคราว ยายเอาบ้าง เก็บไว้ให้เค้า ฐานะเงินเดือนเรามีกินมีใช้ ไม่กังวล ไม่ต้องเดือดร้อน เงินเดือนกินพอ” (ยายยีนดี 62 ปี)

“รายได้เหลือจ่ายเงินบำนาญ เดือนละ 18,000 บาท มีภาระแค่ลูกคนเล็ก เพราะเค้าเรียนปีสุดท้ายแล้ว” (ปากอง 62 ปี)

“ไม่มีปัญหา รายได้จ่าย แม่บ้านจะทำบัญชีในครัวเรือน ค่าใช้จ่ายช่วยเหลือสังคม สำหรับลูกสร้างบ้านที่สงขลาช่วยลูกเพื่อนบ้าน” (ลุงโกย 66 ปี)

“รายได้เงินบำนาญอย่างเดียว เรื่องค่าใช้จ่ายก็ช่วยเหลือในครอบครัว อย่างอื่นก็ไม่ค่อยมีอะไร ค่ารักษาพยาบาลเราก็เบิกได้” (ป้าอิม 69 ปี)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ และการเตรียมที่จะรับมือกับชีวิตที่ต้องอยู่กับบ้าน โดยการเตรียมหากิจกรรมรองรับชีวิตหลังเกษียณ เช่น การให้ความรู้ การถ่ายทอดวิชาความรู้ ผู้สูงอายุไม่ได้เข้าอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ แต่จะเป็นการเตรียมความพร้อมด้วยตนเอง โดยการหาหนังสือมาอ่าน รับข้อมูลข่าวสารทางสื่อโทรทัศน์ ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“ส่วนใหญ่เตรียมตัวก่อนเกษียณ ตั้งแต่ยังรับราชการอยู่ ตั้งแต่เด็กๆ มีการเล่นกีฬา เป็นนักกีฬาโรงเรียนของส่วนราชการ ทำให้ได้ออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านร่างกายแข็งแรง จิตใจก็ดีตาม เตรียมมาพร้อมๆกันกับร่างกาย” (ตาหว่าง 80 ปี)

“วิถีชีวิตเราตั้งจุดไว้แล้วว่าจุดตรงไหนเราทำอะไร เพราะฉะนั้นเรามีความพร้อม ป้าเคยพูดตอนปลดเกษียณว่า ป้าพอแล้วทำงานมา 30 กว่าปี เตรียมพร้อมมาตลอดเวลาไม่ต้องเตรียมตัวอะไร งานคือหน้าที่พอหมดหน้าที่ หน้าที่ต่อไปของเราก็คืออะไร แยกได้ ป้า ตั้งความหวังไว้ก่อนเลยว่ามีความพร้อม คู่ชีวิตก็ใช้ชีวิตเป็นการส่วนตัว ออกจากงานแล้วได้ไปไหนด้วยกัน ลุงเหลืออีกปีเดียวก็ปลดเกษียณจะได้อยู่พร้อมกัน ไปไหนด้วยกัน” (ป้าใจ 65 ปี)

“อ่านหนังสือพิมพ์ ฟัง คุทีวี ไปห้องสมุดมั่ง เข้าวัดส่วนมากวันพระ ทางราชการ ใช้อบรมก่อนเกษียณว่าควรทำอะไร การอบรมก็ดี ถ้าไม่อบรมก็รู้เท่าที่รู้ ดีกว่าไม่อบรม” (ลุงโกย 66 ปี)

“ด้านการงาน ด้านอื่นก็ไม่เตรียมตัวต้องเท่าไร พอเกษียณไปแล้วมีอะไรทำทดแทน หลังปลดเกษียณก็เลยเตรียมตัวไว้ ตอนนั้นก็เข้านาเค้าทำ ฤดูนาที่ทำนา” (ลุงแจ่ม 63 ปี)

“เมื่อเราเตรียมกายเตรียมใจ เตรียมบริหารเวลาว่าง หลังเกษียณก็ไม่ต้องเตรียมอะไรแล้ว แต่ชีวิตก็มีความสุขสบาย ไม่ห่วงอะไร ไม่มีความกังวลวิตกอะไร เพราะทุกอย่างเราทำใจมาได้ตลอด ชีวิตเรานั้นก็มีความสุข คนหลังเกษียณมีความสุขอยู่ 3 อย่างที่ควรจะมีหลังจากที่เราได้เตรียมตัวได้ตั้งแต่ว่างแรก”

- “1. มีเพื่อนเก่าๆ ไว้คุยแก้เครียด เข้าสังคม”
- “2. มีสุขภาพที่ดี”
- “3. มีการสะสมทรัพย์สินไว้พอใช้จ่าย และช่วยเหลือลูกหลานไม่ให้ขาดแคลน” (ตาหว่าง 80 ปี)

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า หลังเกษียณอายุผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าช่วงก่อนการเกษียณอายุ กิจกรรมที่เข้าร่วมจะเป็น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมทางชุมชน และกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงงานอดิเรกที่ทำให้คลายเครียด ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“เวลามีเวลาว่าง ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เป็นงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ พวคนกพวกปลา เข้าสังคมกับเพื่อนๆ มีชมรมต่างๆที่เข้าร่วม ได้สนุกเฮฮา ตามเรื่อง ทำให้คลายเครียด นอกนั้นก็สะสมพวก แสตมป์ พระบูชา พระเครื่อง จะสะสมความรู้ทางการแพทย์ ที่นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเขียนลงในหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ เพื่อเวลาว่างได้เอามาอ่านที่ตัดได้ก็บันทึก เก็บตัดจะได้อ่านหาความรู้ อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพ การบริหารกาย บริหารใจ” (ตาหว่าง 80 ปี)

“ด้านชุมชน ขาดไม่ได้เลย งานสังคม งานบุญกุศล งานแต่งงานไม่เคยบอกปิด ไม่เคยพลาด ไปร่วมทุกครั้ง ช่วยเงิน ช่วยแรง ด้านศึกษา ช่วงออกใหม่ๆช่วยสอนเด็ก จินตคณิต แต่

เครียดอยากให้เด็กได้ผลเร็ว ก็เลยเลิกสอน มีความภูมิใจที่ตัวเองมีความสามารถที่ตัวเองทำได้ คำให้หนังสือมาก่อนเกษียณ ป้าชอบฟังเพลง ดูเกมส์โชว์ ดูจอนดิก รับไม่ได้ละครโหดร้าย ใช้คำหยาบ รับไม่ได้ ดูแค่ละครสนุก ลูกฟังเพลงอะไรฟังได้หมด ยิ่งเพลงโบราณฟังได้หมด” (ป้าสม 62 ปี)

“งานเลี้ยงสังสรรค์ไปน้อยกว่าแต่แรก แต่แรกเราไปเองได้ พอรถชนเค้าเชิญไม่ค่อยได้ไป เรื่องสุขภาพด้วย พอได้เข้าชมรม รู้สึกมีความสุข พอได้เพื่อน ได้ประโยชน์ได้ความรู้ ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้น สดชื่น ได้รับความรู้ต่างๆ เค้าบอกโน้นบอกนี่เราก็นั่งฟัง เวลาว่างส่วนมากดูทีวี นอนเล่น ทำงานบ้าน ชอบดูทีวีมากเลย ชอบฟังเพลง” (ป้าทอง 62 ปี)

“กิจกรรมได้ทำมากกว่าก่อนทำงาน เพราะตอนนั้นทำงานเกี่ยวกับบัญชี การเงิน เป็นภาระเราจะฝากใคร ไม่ได้ มันเป็นงานรับผิดชอบสูง นอกจากจำเป็นจริงๆ” (ป้าพัด 64 ปี)

“วางแผนร่วมงานสังคม งานแต่งงาน งานบวช เป็นการวางแผน นอกจากนั้นวางแผนท่องเที่ยว ส่วนมากเป็นแผนดูงาน โครงการ ก่อนเกษียณชอบทุกกิจกรรม หลังเกษียณมากกว่าเก่า” (ลุงโกย 66 ปี)

“ทำกิจกรรมที่วัด สนุกจะตายไปวัด” (ยายยินดี 76 ปี)

“ต้องช่วยเหลือสังคมมากขึ้น ไม่มีโอกาสที่จะแก้ตัวว่าต้องไปโรงเรียน เพราะมีเวลาว่างมาก การช่วยเหลือสังคมมักปฏิเสธไม่ได้ ส่วนมากเป็นพิธีกรทางศาสนา งานศพ ทำบุญประจำปี สวดบ้าน แต่งาน สังสรรค์สังคัมกับเพื่อนสมาชิกหลายกลุ่ม รู้สึกว่าแห้วต้องสังสรรค์สังคัมกับเพื่อนเพื่อแก้ปัญหาว่าแห้ว” (ลุงเดิม 64 ปี)

“หาหนังสือมาอ่าน ก่อนเกษียณอ่านหนังสือเกี่ยวกับการทำงาน หลังเกษียณ หนังสือที่อ่านมาก ก็คือ ธรรมะ สารคดี หรือประวัติศาสตร์ ก่อนเกษียณหลังเกษียณ กิจกรรมทางศาสนา โดยการปฏิบัติธรรม” (ป้าอิม 69 ปี)

“กิจกรรมเพื่อชุมชน เราทำโน้นทำนี้พัฒนาก็ช่วยกันพัฒนา ก่อนเกษียณหลังเกษียณ เน้นกิจกรรมเพื่อชุมชน ช่วงนี้ตั้งกลุ่มเกษตรพวกที่ปลดเกษียณแล้วกับชาวบ้านมาตั้งเป็นกลุ่มกัน

รวมตัวกันทำแล้วก็พาไปขายเอง แทนที่ว่าคนโน้นพาไปขาย เราตั้งราคาขึ้นได้เพราะเรารวมกลุ่มกัน ทำกิจกรรมในครัวเรือนในหมู่บ้าน” (ลุงมา 64 ปี)

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความภูมิใจตอนเกษียณอายุ เพราะตอนทำงานก็ได้ผลงานดี เมื่อเกษียณอายุรู้สึกว่าเป็นวัยที่มีความสุข หายเครียด สบายใจ จิตใจสงบ ไม่ต้องมุงมั้นกับงาน และเมื่อเกษียณอายุมาแล้วก็ยังได้รับการเคารพนับถือเช่นเดิม ตัวอย่างข้อความที่สะท้อนความรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“ภูมิใจตอนออกมา เพราะทำงานก็ได้ผล ออกมาก็มีความสุข ชีวิตแต่ละวันก็ไม่ขาดอะไร เก็บเงินไว้รักษาตัวเอง เสียอย่างเดียว เราไม่ค่อยได้แต่งตัว แต่เราก็ถือว่า เราแต่งมาแล้วสามสิบกว่าปี แต่งอยู่บ้านก็ไม่รู้แต่งไปทำไม แต่จะแต่งตอนไปงาน ยังบอกเพื่อนๆ ว่า ไม่ต้องอายว่าไม่มีตำแหน่ง อยู่ที่ตัวเรา ไม่ต้องเครียด ยังพบเพื่อนฝูง เพื่อนรุ่นน้องก็ยังให้การนับถือ ยกมือไหว้ ทักทาย เพราะเราให้ความช่วยเหลือเค้า เพราะมีเวลาให้เค้า ถ้าไม่เป็นข้าราชการบำนาญ ก็ไม่รู้เอาอะไรจ่าย พอใจแล้ว” (ป้าสม 62 ปี)

“พอเกษียณแล้วรู้สึกว่าการเกษียณก็เกษียณ เราต้องออก ได้สบายแล้ว ไม่ต้องกังวลแล้ว เราจะสบายแล้ว เราอยู่ได้ เราจะไม่มีปัญหากับตัวเองแล้ว พอใจในความเป็นอยู่ครั้งสุดท้าย พอใจแล้วว่าเราทำงานเกษียณ ลูกก็สำเร็จแล้ว” (ยายยินดี 76 ปี)

“การเกษียณดีคะดี เราได้พักผ่อน ได้พบคน พบคนเพิ่มขึ้น หลังออกจากงาน ความรู้สึกเฉยๆ ป้าไม่เครียดเลย บางคนเค้าไม่มีงานทำ เค้าเครียดแต่ป้าไม่ ป้าเฉยๆ เรื่อยๆ พอป้าหายแล้วป้าไปกรุงเทพคนเดียว ไปเยี่ยมลูก” (ป้าทอง 62 ปี)

“หายเครียดมาก ๆ ทั้ง 2 คน ปัญหาอุปสรรคไม่มี มีแต่เรามีความพร้อมช่วยใครได้ตามความเหมาะสม” (ป้าใจ 65 ปี)

“ตอนรับราชการไม่มีความสุข ต้องการให้ผลงานออกมาดี ออกมาแล้วบายใจ ไม่กดดัน หลังเกษียณบายขึ้น ไม่ต้องตื่นเช้า” (ลุงโกย 66 ปี)

“วัยเกษียณเป็นวัยที่มีความสุข เพราะว่าเรามีความสงบทางด้านจิตใจ เราจะต้องมุ่งมั่นกับเรื่องของเรา พอปลดเกษียณเรละทิ้งงานด้านนั้น ทำให้จิตใจสงบลง เย็นลง รู้ว่าชีวิตที่แท้จริงของเราคืออะไร คือ ไม่ใช่อยู่กับหน้าที่การงาน นั่นก็คือเราต้องเดินไปตามพินันท์ พอเกษียณรู้นั่นคือ หัวใจ เราต้องเดินไปตามหัวใจที่เค้าใส่ให้” (ป้าอิม 69 ปี)

“คืนะ คือเราได้เป็นตัวของตัวเอง ลุงรับภาระ บางครั้งผู้บังคับบัญชา เค้าจะสั่งการ บางครั้งเราอาจจะกังวลว่าจะปฏิบัติไม่ได้” (ลุงแจ่ม 63 ปี)

การปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ พบว่า การปรับตัวในปัจจุบันไม่มีปัญหาผู้สูงอายุสามารถช่วยตัวเองได้ตลอดเวลา แต่ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวในช่วงแรกของการเกษียณอายุใหม่ๆ วิธีที่ใช้ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ การหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้เหงา เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ทำสวน พบปะเพื่อนฝูง และมีการนำเอาหลักศาสนาเข้ามาช่วยในการปรับตัวเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตัวอย่างข้อความ ที่สะท้อนความรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่

“ตอนเกษียณใหม่ๆ มีการปรับตัวเล็กน้อยเท่านั้น เพราะ จากเคยทำงานทุกวันๆ เราก็หยุด แต่ก็ยังมีอาชีพมีงานที่เตรียมไว้แล้ว มาช่วยทำโรงสี ไปซื้อข้าวเปลือก ไม่มีเวลาว่าง ในด้านสังคม ตอนแรกคิดว่า พอเกษียณ สังคมจะน้อยลง แต่กลับมีเวลามากขึ้น ทำงานให้สังคมมากขึ้น แต่เดิมติดงานวันเปิดทำงาน บางทีไปไม่ได้ พอเกษียณมีเวลาว่างก็ไป ปัจจุบัน การปรับตัวที่เป็นปัญหา ก็ไม่มี เพราะช่วยตัวเองได้ตลอดเวลา ถึงแม้จะ 80 ปี ความเป็นอยู่ทุกวันนี้ รู้สึกว่ายังมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจยังคืออยู่ ต้องปรับตัวปรับใจ ไม่ต้องไปกังวลกับมัน ถือว่าทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมดา ตามธรรมชาติ เราพยายามอ่านธรรมชาติให้ออก แล้วปรับตัวไปตามธรรมชาติ ทำให้เรามีจิตใจดีขึ้น สามารถแยกแยะความเป็นไปของสังคม ความเป็นไปของตัวเอง ทำจิตใจให้เบิกบาน” (ตาหว่าง 80 ปี)

“การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นทำใจแล้วเหมือนกัน ที่ปฏิบัติอยู่ขณะนี้เป็นการเตรียมพร้อม วันหนึ่งที่ราหมดแรงขอให้กำลังช่วยเหลือตัวเอง ถูกอยู่ไกลนานๆ มาที สามารถไปหาลูกได้ในบางโอกาส ปัญหาในการปรับตัว ไม่มีเพราะไม่คิดเอามาเป็นปัญหา จะปรับตัวด้านร่างกาย

จิตใจให้เป็นปกติ ด้านจิตใจ สามารถฟังเทศน์ได้ทุกวัน เพราะมีงานดาวเทียม ฟังความรู้จักข่าวสาร ด้านการเมืองเอามาพิจารณาแต่ไม่ออกไปมีบทบาทแต่พิจารณาอะไรควรไม่ควรไม่เครียด” (ป้าใจ 65 ปี)

“ตอนยังไม่เกษียณ ทำงานเต็มที่ หลังเกษียณภารกิจหนักๆหมดไป สบายจากการกดดัน จากบทบาทหน้าที่ มาอยู่บ้ายๆหลังเกษียณ จิตใจสงบเยือกเย็น ทำงานตามที่ใจเราปรารถนา เกษียณมาแล้วอยู่บ้าย ลูกก็ไม่มีปัญหา ช่วยแก้ ปัญหาให้คนข้างบ้าน งานพิธีกรต่างๆ ทางศาสนา เป็นประธานศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ฟันฟูความรู้ได้แสดงออกอีกครั้ง เน้นวัฒนธรรม กิจกรรมทางศาสนา” (ลุงโอบ 66 ปี)

“ไม่เครียด ไม่กังวล โล่งใจด้วยซ้ำจากการทำงานมานาน ต้องกังวล ไม่รับภาระ ภาระหน้าที่ บทบาทเปลี่ยนจากเดิม แทนที่várรับผิดชอบต่อหน้าที่นี้ก็พ้นต่อหน้าที่นั้น ปรับตัว เข้ากับคนในบ้านมากกว่า แต่แรกเห็นห่างจากบ้าน กลับมารับผิดชอบทางบ้านมากกว่า” (ลุงเดิม 64 ปี)

“เราไม่ได้ทำงาน ด้านจิตใจของเราบางทีก็เหงา กลัวว่าจะเหงาอยู่บ้าน ปรับด้าน จิตใจนึกถึงกลับมาอยู่บ้านไม่รู้จะทำอะไร ปีแรกปรับตัวไม่ถูก พอหลังจากนั้นเริ่มเข้ารูปร่างรอย แบบที่ ว่าจิตเย็นขึ้น เราจะอยู่สภาวะอยู่บ้านตลอดวันอยู่ได้ แต่ตอนปีแรกป่าอยู่ไม่ได้ อยู่บ้านตลอด วันไม่ได้ต้องออกไปในเมือง ป่าออกทุกวันเลยประมาณ 2 ปี จึงปรับตัวได้ หลังๆอยู่บ้านชินเข้าก็ ออกข้างนอกน้อยลงค่อยปรับทีละทีละ เพราะที่หน้าที่ยังไม่เหมือนกันทำงานอยู่บ้าน คือ หน้าที่ มันคนละอย่างต่างกัน โดยสิ้นเชิง ป่าก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับหน้าที่ของคนที่อยู่บ้านธรรมดาที่ไม่ออกไปทำงานแล้ว โดยการว่าแรกๆป่าจะอ่านหนังสือมาก ป่าเคยชินกับการอ่านหนังสือแล้วก็ยังชอบ อ่านหนังสือเรื่องความรู้อยู่นั่นแหละ ก็ตอนหลังเราก็มาปรับตัวให้เข้ากับของทางบ้าน เรากับอาชีพ ทางบ้านช่วยน้องเค้าทำโน้นทำนี่เท่าที่ทำได้” (ป้าอิม 69 ปี)

“เราต้องออกมา อัน โน้นเราทำงานอยู่กับที่ออกมาถึงต้องหางานกิจกรรมทำอย่างไร ให้เหงาถ้าเราไม่คิดทำงาน เราออกมาถึงอยู่เฉยๆจะเหงา ต้องมีการเกษตรปลูกต้นไม้ ผลไม้ ครั้งแรกๆ พอออกมาถึงพอร่างกายปรับแล้วจิตใจต่อ มานั่งคุยกับเพื่อนร้านน้ำชาหาประสบการณ์มันจะไม่เหงา ไม่ไปคุยกับเพื่อนมันจะเหงา ตอนถึงไปร้านน้ำชาหลบมาทำงานบ้านถาง โนนถางนี้ มีหนังสือพิมพ์ อ่าน” (ลุงมา 64 ปี)

“แรก ๆ ก็เหงา ๆ เคยอยู่กับเพื่อนกับลูกน้อง ออกมาก็ไม่ได้พบปะลูกน้องมันเหงา ๆ ช่วงหลังก็เลยคิดว่าใคร ๆ ก็เหมือนกันทุกคน เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ปรับตัวว่าด้านร่างกายคิดมากก็เซ็งเปล่า ๆ ก็เลยใช้วิธีการออกกำลังกายตอนเช้า ๆ ตอนเที่ยงจะซื้อหนังสือพิมพ์มาอ่านมันจะคลายเครียด ตอนเย็น ๆ ก็ออกไปหาเพื่อนบ้าน ไปคุยกับเพื่อนบ้าน บายใจ พอนาน ๆ ก็ปกติ เมื่อก่อนเคยรับราชการพอว่าไม่มีงานด้านนี้ต้องหางานทดแทน ลุงก็เลยพยายามหาอะไรมาทดแทน งานโน้นมันใช้สมอง ตอนหลังก็เลยออกกำลังกายด้วย ก็เลยทำสวนยาง เมื่อก่อนจ้างเค้าทิ้งแปะใส่ปุ๋ย ยกเว้นที่เราทำไม่ได้ ต้องขอพรรคพวกเพื่อน ๆ การปรับตัวจะใช้ทางพระ ธรรมะ เกิดแก่เจ็บตายคนเราเกิดมาก็ธรรมดาด้วยกันทุกคน เลยเอาทางนั้นมาช่วยอะไรจะเกิดก็เกิด” (ลุงแจ่ม 63 ปี)

ผลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว หลังเกษียณอายุ สามารถสรุปได้ดังนี้

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความเห็นตรงกันว่าด้านสถานภาพสมรส หลังเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และมีการช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ในเรื่องการดูแลสุขภาพ เรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย รวมไปถึงแนะนำการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

ด้านสถานภาพทางสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้นจะมีสถานภาพทางสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แม้จะเจ็บป่วยก็เพียงเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ส่วนโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่มีความร้ายแรง ผู้สูงอายุสามารถควบคุมและดูแลให้อยู่ในภาวะปกติได้ โดยผู้สูงอายุจะมีการตรวจร่างกาย ร่วมกับการดูแลสุขภาพทั้งเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุตอนปลายจะมีโรคประจำตัวเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ และในผู้สูงอายุเพศชายจะพบปัญหาต่อมลูกหมากโต แต่ผู้สูงอายุตอนปลายก็มีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การพบหมอเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ ร่วมกับการดูแลสุขภาพ การอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ

ด้านลักษณะครอบครัว พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี อาจมีเรื่องขัดคอกันบ้างแต่ผู้สูงอายุมองว่าไม่ใช่ประเด็นสำคัญ และเมื่อเกษียณอายุผู้สูงอายุยังคงมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวเช่นเดิม

ด้านรายได้หลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุมีรายได้มาจากเงินบำเหน็จ บำนาญ ผู้สูงอายุบางรายมีรายได้เสริมจากการทำสวน และการหางานพิเศษทำ ส่วนภาระทางการเงินที่ต้องรับผิดชอบ เป็นเพียงค่าใช้จ่ายทั่วไปในครอบครัว รวมไปถึงภาระในการช่วยลูกสร้างครอบครัว

ด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ด้านการเตรียมตัวผู้สูงอายุมีการเตรียมที่จะรับมือกับชีวิตที่ต้องอยู่กับบ้าน โดยการเตรียมความพร้อมด้วยตนเอง เช่น การหาหนังสือมาอ่าน การรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อโทรทัศน์

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม พบว่า หลังเกษียณอายุผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าช่วงก่อนการเกษียณอายุ กิจกรรมที่เข้าร่วมจะเป็น กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมทางชุมชน และกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงงานอดิเรกที่ทำให้คลายเครียด

ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า ตอนเกษียณอายุผู้สูงอายุมีความภูมิใจ เนื่องจากตอนทำงานก็ทำงานออกมาได้ผลงานดี เมื่อเกษียณอายุรู้สึกว่ามีความสุข หายเครียด สบายใจ จิตใจสงบ เพราะไม่ต้องมุงมั่นกับงาน รู้ว่าชีวิตที่แท้จริง คือ อะไร หน้าที่การงานที่ต้องทำเพราะบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายต้องแสดงไปตามบทบาทนั้นๆ และเมื่อเกษียณอายุแล้วก็ยังได้รับการเคารพนับถือจากเพื่อนรุ่นน้องเช่นเดิม

ด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุ การปรับตัวในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ไม่มีปัญหา เพราะสามารถช่วยตัวเองได้ตลอดเวลา แต่ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวในช่วงแรกของการเกษียณอายุใหม่ๆ วิธีที่ใช้ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ การหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้เหงา เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ทำสวน พบปะเพื่อนฝูง และมีการนำเอาหลักศาสนาเข้ามาช่วยในการปรับตัว เพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุศึกษาปัจจัยที่มีความความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้เกษียณอายุราชการในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดพัทลุง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ทั้ง 20 ชุมชน จำนวน 528 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เกษียณอายุราชการในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดพัทลุง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 230 คน และได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 300 คน เพื่อป้องกันการสูญหายและไม่ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถาม และเมื่อตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืน 300 ฉบับปรากฏมีความสมบูรณ์ทั้ง 300 ฉบับ ดังนั้นจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คนในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 หมวด ดังนี้
หมวดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ
ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นข้อคำถามแบบประเมินค่ามี 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นข้อคำถามแบบประเมินค่ามี 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมเพื่อชุมชน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นข้อคำถามแบบประเมินค่ามี 3 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ แบ่งเป็นการปรับตัวทางด้านสตรีวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งแบบสอบถามด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุได้ศึกษาตามแนวทางของ Andrew & Roy (1991) ปรับโดยฐิติมาน แก้วขาว (2539) มาเป็นแบบสอบถาม

หมวดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งประเด็นในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างแนวคำถามเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

การตรวจสอบความตรงของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านหลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองกับผู้สูงอายุหลังเกษียณซึ่งเป็นผู้เกษียณที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค หาค่า α -coefficient (ประคอง กรรณสูต, 2542: 45-46) ดังนี้ แบบสอบถามปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เท่ากับ .898 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ

.853 แบบสอบถามปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เท่ากับ .727 และแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ เท่ากับ .823

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

การตรวจสอบความตรงของแบบสัมภาษณ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับผู้เกษียณอายุ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน โดยแบ่งเป็นผู้เกษียณอายุเพศชายที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 1 คน และผู้เกษียณอายุหญิงที่มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 1 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลเพื่อยืนยันความถูกต้อง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้ง และจากนั้นผู้วิจัยทำการยืนยันข้อเท็จจริงโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาตรวจสอบกับองค์ความรู้ที่ได้ทบทวนความรู้แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และทำการบันทึก การสัมภาษณ์ การถอดเทปและจัดพิมพ์เพื่อเป็นหลักฐานยืนยัน

การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วย โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ทำการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Science for Windows) ดังนี้

1. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่ ร้อยละ
4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าไค-สแควร์
5. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)
6. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) (นิศา ชูโต, 2545)

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 51.3 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 65.34 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59.3 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 82.0 มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 58.7 มีการตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 53.0 อยู่ในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 76.3 มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 65.0 และมีบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 97.0 มีรายได้เฉลี่ย 20,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 ส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญ คิดเป็นร้อยละ 94.6 มีสถานภาพทางเศรษฐกิจแบบพอใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 53.3 มีระดับตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 5-7 คิดเป็นร้อยละ 75.7 เกษียณอายุมาแล้วน้อยกว่า 5 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7 สำหรับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คิดเป็นร้อยละ 81.0 กลุ่มตัวอย่างได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านรายได้และรายจ่ายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.7

จากการศึกษาสามารถจำแนกผลการศึกษาออกเป็นด้านๆตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวโดยรวมได้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.7 เมื่อพิจารณาการปรับตัวรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปรับตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสมทุกด้าน โดยด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 99.3 รองลงมา คือ ด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน คิดเป็นร้อยละ 99.0 ด้านสรีรวิทยา คิดเป็นร้อยละ 94.7 และด้านอัตมโนทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 83.3

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผลการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากสถิติไค-สแควร์ สามารถสรุปเป็นรายด้านได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้าน สรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับ การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อายุ สถานภาพทาง สุขภาพ และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้าน อัตมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ กับ การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสถานภาพ ทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้าน บทบาทหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสถานภาพทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับ การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้าน การพึงพาระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผลการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติ ต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ สามารถ สรุปได้ ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ด้านการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม และด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลัง เกษียณอายุโดยรวมได้ร้อยละ 23 ($R^2 = .230$, $F = 7.155$, $Sig. = .000$) ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มี 3 ปัจจัย ที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้ในทางบวก ($\beta = .363$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ใน ทางบวก ($\beta = .168$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็น ปัจจัยอันดับสามที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้ในทางบวก ($\beta = .117$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาได้ ร้อยละ 12.2 ($R^2 = .122$, $F = 3.323$, $Sig. = .000$) ในปัจจัยเหล่านี้พบว่า มี 2 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาได้ในทางบวก ($\beta = .258$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาได้ในทางบวก ($\beta = .123$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้ ร้อยละ 15 ($R^2 = .150$, $F = 4.230$, $Sig. = .000$) ในปัจจัยเหล่านี้พบว่า มี 3 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้ในทางบวก ($\beta = .301$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 รองลงมา คือ สถานภาพทางสุขภาพสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอ้อมโนทัศน์ได้ในทางบวก ($\beta = .130$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาหลังเกษียณอายุ เป็นปัจจัยอันดับสามที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ได้ในทางลบ ($\beta = -.152$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ได้ ร้อยละ 10.2 ($R^2 = .102$, $F = .065$, $Sig. = .002$) ในปัจจัยเหล่านี้พบว่า มีเพียงทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ได้ในทางบวก ($\beta = .268$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึงพาระหว่างกันได้ ร้อยละ 7.5 ($R^2 = .075$, $F = 1.932$, $Sig. = .031$) ปัจจัยเหล่านี้พบว่า มีเพียงทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึงพาระหว่างกันได้ในทางบวก ($\beta = .209$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว หลังเกษียณอายุ สามารถสรุปได้ ดังนี้

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความเห็นตรงกันว่าด้านสถานภาพสมรส หลังเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างสามารถทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน และมีการช่วยเหลือดูแลซึ่งกัน และกันในเรื่องการดูแลสุขภาพ เรื่องอาหาร เรื่อง การออกกำลังกาย รวมไปถึงแนะนำการดำเนิน ชีวิตหลังเกษียณอายุ

ด้านสถานภาพทางสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้นจะมีสถานภาพทางสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง แม้จะเจ็บป่วยก็เพียงเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ส่วนโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่มีความ ร้ายแรง ผู้สูงอายุสามารถควบคุมและดูแลให้อยู่ในภาวะปกติได้ โดยผู้สูงอายุจะมีการตรวจร่างกาย ร่วมกับการดูแลสุขภาพทั้งเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุตอนปลายจะมีโรคประจำตัว เพิ่มมากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ และในผู้สูงอายุเพศชายจะพบปัญหาต่อมลูกหมากโต แต่ผู้สูงอายุตอนปลายก็มีการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพบหมอเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ ร่วมกับการดูแลสุขภาพ การอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ

ด้านลักษณะครอบครัว พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี อาจมีเรื่อง ขัดคอกันบ้างแต่ผู้สูงอายุมองว่าไม่ใช่ประเด็นสำคัญ และเมื่อเกษียณอายุผู้สูงอายุยังคงมี ส่วนร่วมใน การตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ในครอบครัวเช่นเดิม

ด้านรายได้หลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุมีรายได้มาจากเงินบำเหน็จ บำนาญ ผู้สูงอายุ บางรายมีรายได้เสริมจากการทำสวน และการหางานพิเศษทำ ส่วนภาระทางการเงินที่ต้องรับผิดชอบ เป็นเพียงค่าใช้จ่ายทั่วไปในครอบครัว รวมไปถึงภาระในการช่วยเหลือลูกสร้างครอบครัว

ด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ด้านการเตรียมตัวผู้สูงอายุมีการเตรียมที่จะรับมือกับชีวิตที่ต้องอยู่กับบ้าน โดยการเตรียมความพร้อม ด้วยตนเอง เช่น การหาหนังสือมาอ่าน การรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อโทรทัศน์

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม พบว่า หลังเกษียณอายุผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมมากกว่าช่วงก่อนการเกษียณอายุ กิจกรรมที่เข้าร่วมจะเป็น กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยง สังสรรค์ กิจกรรมทางชุมชน และกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงงานอดิเรกที่ทำให้คลายเครียด

ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า ตอนเกษียณอายุผู้สูงอายุมีความภูมิใจ เนื่องจาก ตอนทำงานก็ทำงานออกมาได้ผลงานดี เมื่อเกษียณอายุรู้สึกว่ามีความสุข หายเครียด สบายใจ จิตใจ สงบ เพราะไม่ต้องมุงมั่นกับงาน รู้ว่าชีวิตที่แท้จริง คือ อะไร หน้าที่การงานที่ต้องทำ เพราะบทบาท

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายต้องแสดงไปตามบทบาทนั้นๆ และเมื่อเกษียณอายุแล้วก็ยังได้รับการเคารพนับถือจากเพื่อนรุ่นน้องเช่นเดิม

ด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุ การปรับตัวในปัจจุบันของผู้สูงอายุ ไม่มีปัญหา เพราะสามารถช่วยตัวเองได้ตลอดเวลา แต่ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวในช่วงแรกของการเกษียณอายุใหม่ๆ วิธีที่ใช้ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ การหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้เหงา เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ทำสวน พบปะเพื่อนฝูง และมีการนำเอาหลักศาสนาเข้ามาช่วยในการปรับตัวเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากการศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.7 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภาศรี มานิตย์ (2542) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุโดยรวมมีคะแนนระดับสูง ร้อยละ 71.67 ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 65 ปี ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีคนช่วยเหลือทุกครั้ง และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลน้อยกว่าผู้สูงอายุตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพทางสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสุขภาพไม่ดี อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่มีระยะเวลาหลังเกษียณอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งเป็นช่วงระยะแรกของการเกษียณอายุที่ผู้สูงอายุไม่ต้องไปทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระสามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของตนจึงส่งผลให้สภาพจิตใจและอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิมล ทานุราษฎร์ (2532) พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุแล้วไม่เกิน 5 ปี มีความพึงพอใจกับชีวิตหลังเกษียณมากกว่าผู้ที่เกษียณอายุแล้วตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป อีกทั้งผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้านศาสนาที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัจฉรี หังสสุต (2549) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมทางศาสนาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทภายหลังเกษียณอายุ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ รุจิรางค์ แอกทอง (2549) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี และผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่มีระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจึงสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น

ได้ ประกอบกับมีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน อีกทั้งยังคงดำรงบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งเป็นผู้ให้การพึ่งพามากกว่า ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฟิริสทิธี คำนวนคิลปี (2523) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการประเมินค่าของตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัว และสังคม และผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงระยะแรกของการเกษียณอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเวลาที่มียุทธศาสตร์และมีความสุขจากการที่ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัชนี ฝนทองมงคล (2538) พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อชีวิตภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปในทางบวกส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

จากการศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ สามารถอภิปรายเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

1.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 94.7 โดยในการปรับตัวด้านนี้ ประกอบด้วย ส่วนประกอบย่อย 7 ส่วน ได้แก่ การปรับตัวด้านออกซิเจน ด้านโภชนาการ ด้านการขับถ่าย ด้านการทำกิจกรรมและการพักผ่อน ด้านการรับความรู้สึก ด้านสารน้ำและอิเล็กโตรไลต์ และด้านการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้เหมาะสมใน 7 ส่วน ประกอบย่อยนี้ก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภาศรี มานิตย์ (2542) พบว่า การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา ด้านสรีรวิทยามีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 100 เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ จิตติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้นมีอายุเฉลี่ยที่ 65 ปี ซึ่งในช่วงอายุนี้แม้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ขึ้นแต่ยังคงอยู่ในช่วงปกติโดยที่ระบบต่างๆยังสามารถทำงานได้ดีผู้สูงอายุจึงสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทศนีย์ ระย้า (2537) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมดซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองได้ดีจึงส่งผลให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวด้านสรีรวิทยาวิทยาที่เหมาะสมไปด้วย เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ วรณวิมล เบญจกุล (2535) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในช่วง 60-64 มีแบบแผนชีวิตอยู่ในระดับดีซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีตามมา ภาวะสุขภาพที่ดีนี้เองก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสมตามมา และผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59.3 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงย่อมมีโอกาสที่จะแสวงหาแหล่งข้อมูลข่าวสารในด้านการส่งเสริมสุขภาพ

อนามัยของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิไลพร ธรรมตา (2540) พบว่า การมีความรู้ที่ดีจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาในระดับต่ำกว่า

1.2 การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุ มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 83.3 โดยในการปรับตัวด้านนี้ ประกอบด้วย อัตมโนทัศน์ด้านกายภาพ และอัตมโนทัศน์ส่วนตัว ซึ่งการที่ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้เหมาะสมใน 2 ส่วนนี้ ก็จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปานจิต เครื่องกำแหง (2541) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอัตมโนทัศน์ปรับตัวได้มาก และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภาศรี มานิตย์ (2542) พบว่า บุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษามีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 96.70 เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ จิตติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ด้านอัตมโนทัศน์ อยู่ในระดับเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุงซึ่งเป็นศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ประกอบกับผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้านศาสนา อยู่ในระดับสูงซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมชมรมหรือกิจกรรมต่างๆจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ว่าจะเกษียณอายุไปแล้ว เพราะถ้าหากผู้สูงอายุมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะทำให้มีความเชื่อมั่นและรู้สึกตนเองมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ (2523) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อมั่นในตนเองมีการประเมินค่าของตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัวและสังคม อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีคู่ชีวิตคอยให้กำลังใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นางลักษณ์ บุญไทย (2539) พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุก็คือ การได้รับความช่วยเหลือ การได้รับความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย จากสมาชิกในครอบครัวแต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ยังมีความรู้สึกกลัวความเจ็บป่วย และรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพอ่อนแอลงอาจเป็นผลมาจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวน้อย ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกกลัวความเจ็บป่วยและกลัวว่าจะไม่มีใครดูแลยามเจ็บป่วย กลัวที่จะต้องเป็นภาระต่อครอบครัว ทำให้ขาดแรงสนับสนุนทางจิตใจที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจต่อสู้กับความอ่อนแอของสุขภาพร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทวี สุคบรรทัดและคณะอ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า ความทุกข์ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเกิดจากการเป็นโรคภัยไข้เจ็บถึงร้อยละ 30.36 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และคณะ(2543) พบว่า การช่วยเหลือ

เกือบหนึ่งซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลานมีผลต่อความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุ

1.3 การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 99.3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภาศรี มานิตย์ (2542) พบว่า การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา ด้านบทบาทหน้าที่มีการปรับตัวที่เหมาะสมร้อยละ 100 เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ จูติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ด้านบทบาทหน้าที่ มีคะแนนเฉลี่ยด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับสูงที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน อีกทั้งมีสถานภาพในครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ยังดำรงบทบาทในครอบครัวได้เช่นเดิม และยังมีส่วนร่วมในการตัดสินใจปัญหาต่างๆของครอบครัวจึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัวได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จรินทร์ สมภู (2542) พบว่า ผู้ที่เกษียณสามารถปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ในครอบครัวได้ดีโดยส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่กับครอบครัวและดำรงบทบาทบิดามารดาตั่งเดิม อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีความพอใจในภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อครอบครัวในขณะนี้จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปรีชา อุปโยคิน (2541) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังรู้สึกภูมิใจในการลดหน้าที่และบทบาทลงไปเพราะเชื่อว่าตนเองยังมีศักดิ์ศรีและคุณค่า ผู้สูงอายุจึงรู้สึกพอใจในสถานภาพและการมีบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุและพยายามปรับตัว ทั้งร่างกายและจิตใจและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์กับครอบครัวมากที่สุด ประกอบกับผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้เป็นข้าราชการเกษียณอายุซึ่งเป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาเป็นเวลานานมีโอกาสในการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มามากกว่าคนในวัยอื่นๆ จึงยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจสูงในเมื่อคนเรานั้นยังมีกิจกรรมมีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง

1.4 การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับที่เหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 99 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภาศรี มานิตย์ (2542) พบว่า การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา ด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับเหมาะสม เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ จูติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ด้านการพึ่งพาอาศัย อยู่ในระดับเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่รู้สึกว่าร่างกายของตนยังคงสมบูรณ์แข็งแรงยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเท่าที่

สามารถทำได้ ประกอบกับการเป็นหัวหน้าครอบครัวที่มีหน้าที่ในการรับผิดชอบอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นผู้ให้การพึ่งพามากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นงลักษณ์ บุญไทย (2539) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็นประโยชน์ตามศักยภาพที่มีอยู่ โดยเฉพาะกับบุตรหลานตนเอง อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ ส่วนใหญ่มีระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับ 5-7 ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์สามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่ยึดพิงแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้ที่มีหน้าที่การงานระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุด

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากผลการศึกษสามารถอภิปรายเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการวิจัย พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 60-69 ปีจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 70 ปี ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 65 ปี ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีคนมาช่วยเหลือทุกครั้ง ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดีแข็งแรงยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “สุขภาพ ไม่เป็นขนาดต้องนอนโรงพยาบาล อยู่มา 62 ปี ไม่เคยนอนโรงพยาบาล ยกเว้นตอนคลอดลูก” (ป้าสม 62 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิไลพร ธรรมตา (2540) กล่าวว่า ผู้สูงอายุในวัยเริ่มต้น คือช่วงอายุ 60-69 ปี ผู้สูงอายุในวัยนี้ส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยเหลือตนเองได้ และเช่นเดียวกับผลการศึกษาของ วรณวิมล เบญจกุล (2535) พบว่า ผู้สูงอายุมีอายุช่วง 60-64 ปี มีแบบแผนชีวิตอยู่ในระดับดีซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพที่ดีตามมาและภาวะสุขภาพที่ดีนี้เองก็จะส่งผลทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสมตามมา และผลการศึกษาของ ทศนีย์ รัชยา (2537) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นและอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด ซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองได้ดี ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวด้านสรีรวิทยาวิทยาที่เหมาะสมไปด้วย

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางสุขภาพกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ 3 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอ้อมโนทัศน์ และด้านบทบาทหน้าที่ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

สถานภาพทางสุขภาพกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสรีรวิทยา โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา

อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย หรือสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรจบ บุญจันทร์ (2537) พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพดี และผู้สูงอายุในการศึกษารั้งนี้ ส่วนใหญ่มีการตรวจสุขภาพประจำปีและได้ศึกษาหาความรู้ เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ การปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งการที่ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจึงส่งผลให้การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาที่เหมาะสมไปด้วย ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “พอเข้าจังหวัดหวะวัยทอง ต้องรู้จักดูแลตนเองไปตรวจร่างกาย ตรวจกระดูก คำว่าดีไม่เป็นไร ก็กินแคลเซียมมาตลอดเลย กระดูกปลาเล็กๆกินจนถึงปัจจุบัน ป้าควบคุมอาหาร อะไรไม่คีก็พยายามกินให้น้อย” (ปากอง 62 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสุขภาพดี จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีสุขภาพไม่ดี และเช่นเดียวกับผลการศึกษาของ เบค (Beck, 1982 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 60) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ไม่ดีมีผลต่อกับความสุขในชีวิตและก่อให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

สถานภาพทางสุขภาพกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอัตมโนทัศน์ โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยที่ 65 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้นจึงมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมยังมีไม่มาก (กรรณิการ์ พงษ์สนธิ และสุนีย์ ละกำป็น, 2532 อ้างถึงใน จิตติมา วุฒิอิน, 2548) ซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่จึงมีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยตามอายุที่มากขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “โรคร้ายแรงไม่มี พอเริ่มมีอาการก็ไปหาหมอแก้ปัญหาในระยะต้น เช่น ตาฝ้าตัดก็หาย เป็นไทรอยด์ฝ้าตัดก็หายไป ดูแลสุขภาพการกิน กระทบะก็มีแต่ไม่ใช่โรคประจำตัวรุนแรงจะมีอาการของคนสูงวัย” (ป้าใจ 65 ปี) ผู้สูงอายุจึงไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพทำให้มีกำลังใจที่จะดูแลสุขภาพและรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรจบ บุญจันทร์ (2537) พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพดี โดยจะเห็นได้จากผู้สูงอายุในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่มีการตรวจสุขภาพประจำปี ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ด้านร่างกายไม่มีโรคประจำตัวตรวจร่างกายประจำปี ตามกิจกรรมของหน่วยงาน ตรวจเบาหวาน ความดัน ทำให้การปรับตัวร่างกายดีขึ้น พยายามไม่ให้เบาหวาน ความดัน ของมันของเค็มลดทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับร่างกาย” (ลุง โกลย 66 ปี) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพ

ของตนเองทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปานจิต เครื่องกำแหง (2541) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอัตมโนทัศน์ปรับตัวได้เหมาะสม เนื่องจากส่วนใหญ่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรณิ จันทร์สว่าง (2533 อ้างถึงใน ประภาศรีมานิตย์, 2542: 57) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความสูงอายุนองตนเองและมีความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองทางบวก โดยคิดว่าตนเองเป็นคนดี ภูมิใจในตนเองและเห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ และเมื่อมีความรู้สึกมีคุณค่าภูมิใจในตนเองก็จะไม่เกิดอาการทางจิตขึ้นเลย

สถานภาพทางสุขภาพกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพเจ็บป่วยต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่เมื่อมีอาการเจ็บป่วยจะไปรับการรักษาโดยไม่ปล่อยให้อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้นและสนใจที่จะรับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ต้องพบหมอตลอด ผิดปกติก็ไปหาหมอ มีหมอประจำที่โรงพยาบาล และหมอส่วนตัว ทำให้สามารถควบคุมโรค ควบคุมจิตใจ ควบคุมร่างกาย” (ตาหว่าง 80 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) พบว่า การมีสุขภาพดีมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุเกือบทุกด้าน ซึ่งการที่ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงผู้สูงอายุจึงสามารถทำกิจกรรมต่างๆและดำรงบทบาทเดิมในครอบครัวที่เคยเป็นที่ปรึกษาและเป็นที่ตัดสินใจเรื่องต่างๆในครอบครัวได้เช่นเดิมส่งผลให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่าไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปวีณรัตน์ พิมล (2547) พบว่า ปัจจัยในด้านสถานภาพในครอบครัวเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสูงสุด

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาหลังเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการศึกษา พบว่า ระยะเวลาหลังเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา โดยผู้สูงอายุที่เกษียณอายุมาแล้วต่ำกว่า 5 ปีจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่เกษียณอายุมาแล้วมากกว่า 20 ปี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ของศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุมานานมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณอายุ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 0-3 ปี มีการปรับตัวได้ดีที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 65 ปี ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น

ที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีคนช่วยทุกครั้ง ประกอบกับผู้สูงอายุอยู่ในช่วงระยะแรกของการเกษียณอายุที่สามารถมีเวลาเป็นของตนเองสามารถเลือกทำในสิ่งที่ต้องการโดยจะเห็นว่าผู้สูงอายุในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีเวลาในการทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย เป็นประจำ เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ พบปะสังสรรค์กับเพื่อน หรือทำงานอดิเรก ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ออกกำลังกายทุกวัน ช่วงเช้า 6 โมง เติมน้ำ 30 นาที นอกนั้นทำกิจกรรมกายบริหาร ตอนเย็นจะออกกำลังกายแบบไม่ทำลมปราณ มีชมรมรักสุขภาพประจำทุกวันตั้งแต่เริ่มก่อนเกษียณ” (ลุง โภย 66 ปี) และเช่นเดียวกับป้าสมให้สัมภาษณ์ว่า “ช่วงปลดเกษียณ เรามีเวลาว่างมาก สามารถไปได้สองคนตอนไหนก็ได้ เทียวไหน ไม่ต้องกลัวว่าต้องลางาน เราก็ไปกันได้ ไม่จำเป็นรอเสาร์-อาทิตย์ ไปไหนสะดวก โดยเฉพาะงานเลี้ยงไปด้วยกัน” (ป้าสม 62 ปี) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้ผ่อนคลายทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดี ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสุขภาพที่ดีทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (Paillard & Norwark, 1985 อ้างถึงใน จูติมาน แก้วขาว, 2539) กล่าวว่าไว้ว่า ในภาวะปกติผู้สูงอายุควรจะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม เนื่องจากจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น และส่งผลให้สภาพจิตใจและอารมณ์ดีขึ้นด้วย

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการศึกษา พบว่า ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 5-7 จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 1-4 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีหน้าที่การงานระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุด เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุสูงกว่าผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอยู่ในระดับ 5-7 และมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี สถานภาพทางเศรษฐกิจจึงสูงตามไปด้วยจึงทำให้มีโอกาสในการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจทำให้มีกำลังใจที่จะดูแลสุขภาพทำให้เกิดการยอมรับปรับเปลี่ยนตัวเองได้ง่ายและสามารถปรับตัวได้ดี ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “จะสะสมความรู้ทางการแพทย์ที่นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเขียนลงในหนังสือพิมพ์ต่างๆ เพื่อเวลาว่างได้อามาอ่านที่ตัด ได้ก็บันทึก เก็บตัดจะได้อ่านหาความรู้ อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพ การบริหารกาย บริหารใจ” (ตาหว่าง 80 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา

ของ พิษณุภรณ์ มูลศิลป์ (2537) พบว่า ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ภายหลังการเกษียณ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิไลพร ธรรมตา (2540) พบว่า การมีความรู้ที่ดีจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาในระดับต่ำกว่า

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการวิจัย พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา โดยผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับต่ำและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านศาสนาสูงสุด ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ต้องช่วยเหลือสังคมมากขึ้น ไม่มีโอกาสที่จะแก้ตัวว่าต้องไปโรงเรียน เพราะมีเวลาว่างมาก การช่วยเหลือสังคมมักปฏิเสธไม่ได้ ส่วนมากเป็นพิธีกรรมทางศาสนา งานศพ ทำบุญประจำปี สวดบ้าน” (ลุงเดิม 64 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รุจิรงค์ แอกทอง (2549) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับกลางมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จันทนา มหามงคล (2547) พบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้านศาสนาเป็นอันดับแรก อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ประกอบด้วย กิจกรรมประจำวัน การสวดมนต์ไหว้พระ การแสดงธรรมเทศนา การตรวจสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมวันสำคัญและงานประเพณีที่สำคัญ กิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้สมาคมคบหาผู้อื่น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขไม่เหงารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนเนื่องจากได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และยังทำให้ผู้สูงอายุรู้จักวิถีดูแลตนเอง รู้เท่าทันโรคร้ายไข้เจ็บซึ่งอาจเกิดขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “พอได้เข้าชมรม รู้สึกมีความสุขพอใจ ถือว่าได้เพื่อน ได้ประโยชน์ได้ความรู้ ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้น สดชื่นได้รับความรู้ต่างๆ เค้านอกโน้นบอกนี่เราก็อชอบ” (ปากอง 62 ปี) สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ส่งผลให้มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาเหมาะสมไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นวพรรษ วุฒิธรรม (2545) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่ สมาชิกมาเข้าร่วมกันอย่างสม่ำเสมอโดยให้เหตุผลว่าเป็นการช่วยคลายเครียดได้ประโยชน์ด้านสุขภาพ

2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอ้อมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัชณี ฝนทองมงคล (2538) พบว่า ผู้สูงอายุมิที่ทัศนคติ ต่อชีวิตภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปในทางบวกส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง และเป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนปรารถนา ผู้สูงอายุจึงรู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ได้ทำภายหลังเกษียณอายุ โดยจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายเป็นประจำ เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ การการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ชอบฟังเพลง ดูเกมส์ ไซว้ ดูจอนตีก รับไม่ได้ละครโหดร้าย ใช้คำหยาบ รับไม่ได้ ดูแค่ละครสนุก ลูกฟังเพลงอะไรฟังได้หมด ยิ่งเพลงโบราณฟังได้หมด” (ป้าสม 62 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมมากสามารถให้และได้รับความรักจากผู้อื่นได้ดี และไม่วิตกกังวลในการมีชีวิต ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการเข้าเป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุนอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เพลิดเพลินกับกิจกรรมต่างๆแล้วผู้สูงอายุยังได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอีกด้วย ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “พอได้เข้าชมรม รู้สึกมีความสุข ถือว่าได้เพื่อน ได้ประโยชน์ได้ความรู้ ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้น สดชื่น ได้รับความรู้ต่างๆ เค้าบอก โน้นบอกนี่เราก็อชอบ” (ป้าทอง 62 ปี) จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต(2527) พบว่า ข้าราชการบำนาญที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพค่อนข้างดี

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอ้อมโนทัศน์ โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์ อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงอายุตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงระยะเริ่มต้นของการเกษียณอายุเป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุไม่ต้องเคร่งเครียดหรือวิตกกังวล ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาให้กับตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะร่วมกิจกรรมทางศาสนา ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “มีเวลาร่างมากการช่วยเหลือสังคมมักปฏิเสธไม่ได้ ส่วนมากเป็นพิธีกรทางศาสนา งานศพ ทำบุญประจำปี สวดบ้าน” (ลุงเต็ม 64 ปี) ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ และเป็นสุขใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัจฉริ หังสสุต (2549) กล่าวว่า กิจกรรมทางศาสนา เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทภายหลังเกษียณอายุ

นำไปสู่ความสุขสงบ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยสร้างคุณค่าและสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม มากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุในระดับสูง ส่วนใหญ่รู้สึกว่าการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุมีความสุข ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทในครอบครัวเช่นเดิม ยังคงเป็นที่ปรึกษาและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในครอบครัว ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “บทบาทเหมือนเดิม เป็นผู้นำ ลูกเมียถามปรึกษา จะถามถือว่าเราเป็นผู้นำ เป็นผู้มีความรู้กว่าปรึกษาได้” (ลุงเดิม 64 ปี) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัวไม่รู้สึกรับภาระต่อครอบครัว จึงอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปรีชา อุปโยคิน (2541) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังรู้สึกภูมิใจในการลดหน้าที่และบทบาทลงไปเพราะเชื่อว่าตนเองยังมีศักดิ์ศรีและคุณค่า โดยการมีลูกหลานคอยให้ความช่วยเหลือไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุจึงรู้สึกพอใจในสถานภาพ และการมีบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุและพยายามปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์กับครอบครัวมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลเลียม (Williams, 1988 อ้างถึงใน คามพรรณ แซ่มซ้อย, 2536: 30) พบว่า การสนับสนุนที่สำคัญ คือ การสนับสนุนที่ได้รับ โดยเฉพาะจากครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความซึมเศร้า น้อยลง ลดปัญหาทางด้านจิตใจเพิ่มคุณค่าในตนเองและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพา ระหว่างกันอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่จะรู้สึกยินดีเมื่อมีคนเข้ามาถามเรื่องความเป็นอยู่หลังเกษียณอายุ ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาเป็นเวลานานมีโอกาสในการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มามากกว่าคนในวัยอื่นๆ จึงยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “ปัญหาอุปสรรคไม่มี มีแต่ความพร้อมช่วยใครได้ตามความเหมาะสม” (ป้าใจ 65 ปี) และเช่นเดียวกับที่ตาหว่างให้สัมภาษณ์ว่า “หลังเกษียณเตรียมช่วยเหลือลูกหลานไม่ให้ขาดแคลน” (ตาหว่าง 80 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัตนพัฒน์ กปิตถัย (2539) พบว่า ข้าราชการสายอาจารย์ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ยังมีความพร้อม ทั้งทางร่างกาย จิตใจสติปัญญาในการอุทิศตนให้กับการสอน การวิจัย และการส่งเสริมทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เขมิ

กา ยามะรัต(2527) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจสูงในเมื่อยังมีกิจกรรมมีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง ข้าราชการบำนาญที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีส่วนร่วมทางสังคมสูงมีความสัมพันธ์ทางสังคมดี นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีความสุขกับการได้มีกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมมากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม

จากผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เปรมฤดี ศรีราม (2539) อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 23) พบว่า สถานภาพสมรส สามารถทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีคู่ชีวิตที่คอยดูแลให้กำลังใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังบทสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า “อยู่สองคนกับภรรยา ภรรยาเป็นแม่บ้านดูแลครอบครัว เป็นคู่คิดตลอดจนถึงบัดนี้ ดูแลกันตลอด” (ลุงโกย 66 ปี) และเช่นเดียวกับป้าใจให้สัมภาษณ์ว่า “ชีวิตครอบครัวไม่มีปัญหา ระหว่างคู่สมรสไปไหนเราก็ไป ไปคู่ด้วยกันไม่มีปัญหา คู่ชีวิตช่วยมาก เรื่อง การออกกำลังกาย อาหารการกิน แนะนำมาตลอดทั้งๆ ที่เราทำแล้ว ทั้งๆ ที่เรารู้” (ป้าใจ 65 ปี) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ โอเร็ม (Orem, 1985 อ้างถึงใน จูไรรัตน์ หงษ์เวียงจันทร์, 2541: 50) ได้เน้นว่าการมีคู่สมรสจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างหนึ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการดูแลตนเอง เพราะคู่สมรสจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้กำลังใจ เป็นเพื่อนและกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการดูแลตนเองมากขึ้น ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพจะมีความสามารถในการปรับตัวที่ของร่างกายได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด หรือเป็นหม้าย ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่สูญเสียคู่ชีวิต หรือไม่มีคู่ชีวิตจะมีผลอย่างมากต่อภาวะจิตใจ อารมณ์ เพราะขาดผู้ใกล้ชิด ขาดเพื่อนซึ่งเข้าใจกันดีมาเป็นเวลานาน การสูญเสียเหล่านี้เป็นสาเหตุให้การทำงานของระบบต่างๆอ่อนล้าลง

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ร้อยละ 23 ($R^2 = .230$, $F = 7.155$, $Sig. = .000$) โดยในปัจจัยเหล่านี้ พบว่า มี 3 ปัจจัย ที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สถานภาพสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .363$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัชนี ฝนทองคำ (2538) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อชีวิตภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปในทางบวกจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข ทั้งนี้เนื่องมาจาก การเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ (สุรกุล เจนอบรม, 2534) แต่สำหรับผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ ส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณค่าและประโยชน์แม้ว่าจะเกษียณอายุมาแล้วก็ตามและยังสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ ส่วนใหญ่ยังคงดำรงบทบาทในครอบครัวเช่นเดิมจึงอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณเป็นชีวิตที่ดีกว่าที่คิดไว้เป็นช่วงชีวิตที่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลเลียม (Williams, 1988 อ้างถึงใน ดามพรรณ แซ่มซ้อย, 2536: 30) พบว่า การสนับสนุนที่สำคัญโดยเฉพาะจากครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความซึมเศร้าน้อยลง ลดปัญหาทางด้านจิตใจเพิ่มคุณค่าในตนเองและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการสูงอายุ

สถานภาพทางสุขภาพ เป็นปัจจัยรองลงมาที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวม โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .168$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า สถานภาพสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ โดยผู้ที่มีสถานภาพสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพสุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เนื่องมาจากเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นและเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นมีอายุเฉลี่ยในช่วง 65 ปี ที่การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายในทางเสื่อมโทรมยังไม่ปรากฏไม่ชัดเจนผู้สูงอายุจึงสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พักแก่คนในครอบครัวและผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกริกศักดิ์ และสุรีย์ บุญญานพวงศ์ (2541) พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 90 สามารถช่วยเหลือบุตรหลานและคนในครัวเรือนได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรบุตรหลานเลยนั้นเป็นเพราะปัญหาสุขภาพซึ่งการที่ผู้สูงอายุยังคงดำรงบทบาทเดิมในครอบครัวนั้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเองรู้สึกว่าคุณค่าไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นปัจจัยอันดับสามที่สามารถพยากรณ์การปรับตัว หลังเกษียณอายุโดยรวม โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .117$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมมากจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูงกว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมน้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า การมีส่วนร่วมในสังคมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการโดยผู้ที่มีส่วนร่วม ในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย ทั้งนี้เนื่องมาจาก ภายหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุมิเวลาว่างมากขึ้น บทบาททางสังคมเดิมลดลง หรือมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองใหม่ โดยการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าสามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่ที่สูญเสียไปและต้องการ ใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลต่างๆ จันทนา มหามาศ (2547) ซึ่งผู้สูงอายุใน การศึกษารุ่นนี้เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็น ศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ประกอบด้วย กิจกรรมประจำวัน การสวดมนต์ไหว้พระ การ ตรวจสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมวันสำคัญและงานประเพณีต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้สมาคมคบหาผู้อื่น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เหงา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญและทำให้ผู้สูงอายุ รู้จักวิธีดูแลตนเอง รู้เท่าทันโรคร้ายไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้นสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า กิจกรรม ทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมคุณค่า และสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ และสอดคล้อง กับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมมากสามารถให้และรับ ความรักจากผู้อื่นได้ดี และไม่วิตกกังวลในการมีชีวิต

นอกจากนี้ จากการศึกษา สามารถอภิปรายปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลัง เกษียณอายุ แยกเป็นรายด้าน ดังนี้

3.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา ผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยา ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .258$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดที่ดีต่อการ เกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มี ทักษะคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุทธินันท์ น้ำเพชร (2542) พบว่า เจตคติต่อการเกษียณอายุราชการเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งนี้ เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษารุ่นนี้ส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงอายุตอนต้นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่เป็นไปในทางเสื่อมถอยยังปรากฏไม่ชัดเจน ผู้สูงอายุยังสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกริกศักดิ์ และสุรีย์ บุญญาพวงศ์ (2541) พบว่า ครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุทั้งหมดตอบว่าสุขภาพร่างกายในขณะนี้ ไม่เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเมื่อเกษียณอายุแล้วผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้เข้าเป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นศูนย์จัดกิจกรรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ตนปรารถนาผู้สูงอายุจึงรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลายกับกิจกรรมที่ทำ อีกทั้งผู้สูงอายุได้รู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองจากการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นวพรรษ วุฒิชธรรม (2545) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุนั้น ส่วนใหญ่สมาชิกมาเข้าร่วมกันอย่างสม่ำเสมอโดยให้เหตุผลว่าเป็นการช่วยคลายเครียดได้ประโยชน์ด้านสุขภาพส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

สถานภาพทางสุขภาพ เป็นปัจจัยรองลงมาที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านสรีรวิทยาโดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .123$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสรีรวิทยาอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) พบว่า ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุซึ่งการมีสุขภาพดีมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุเกือบทุกด้าน ทั้งนี้เนื่องมาจาก เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมากถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยในช่วง 65 ปี ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทางด้านร่างกายยังไม่เด่นชัด ประกอบกับผู้สูงอายุรู้จักการดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย และการตรวจสุขภาพประจำปี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวด้านสรีรวิทยาที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เบค (Beck, 1982 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 60) พบว่า ภาวะสุขภาพที่ไม่ดีมีผลต่อกับความสุขในชีวิตและก่อให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสุขภาพไม่ดี

3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์ จากผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านอัตมโนทัศน์ได้มากที่สุดโดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .301$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุทธินันท์ น้ำเพชร

(2542) พบว่า เจตคติต่อการเกษียณอายุเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งนี้เนื่องมาจาก การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้านขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว้าเหว่ ซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นซึ่งยังมีความแข็งแรงสามารถช่วยเหลือตัวเองและทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนปรารถนาภายหลังเกษียณอายุและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งช่วงเกษียณอายุเป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุไม่ต้องเคร่งเครียดหรือวิตกกังงานทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาให้กับตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เช่น ไปทำบุญหรือไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งอาจส่งผลต่อทัศนคติการดำเนินชีวิตว่าเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บุญมาศ สินธุประมา (2539) พบว่า คนอายุมากขึ้นจะมีความเชื่อเรื่องศาสนาและคิดเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายมากขึ้น และงานสำรวจของ แฮริส (Harris Poll, 1975: 180 อ้างถึงใน อัจฉริย์ หังสสุต (2539) พบว่า คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีความรู้สึกที่ศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และผลการศึกษาของ เกริกศักดิ์ และสุริย์ บุญญานุพงษ์ (2541) พบว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาทในกิจกรรมทางสังคม เพราะความรู้สึกว่าทำแล้วสบายใจได้บุญ และมีความสุข

สถานภาพทางสุขภาพ เป็นปัจจัยรองลงมาที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .130$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทัศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า สถานภาพสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เนื่องมาจาก บุคคลเมื่อมีอายุมากขึ้นและเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอย ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต(สุรกุล เจนอบรม, 2534) ซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายยังมีน้อย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง ผู้สูงอายุจึงไม่รู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปานจิต เครื่องกำแหง (2541) พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในด้านอ้อมโนทัศน์ปรับตัวได้มาก อีกทั้งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกตนเองยังมีคุณค่าแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว เพราะถ้าหากผู้สูงอายุมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรณิ จันท์สว่าง (2533 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 57) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความสูงอายุนอง

ตนเองและมีความรู้สึกคุณค่าในตนเองทางบวกโดยคิดว่าตนเองเป็นคนดีภูมิใจในตนเองและเห็นว่าตนเองยังมีประโยชน์ และเมื่อมีความรู้สึกมีคุณค่าภูมิใจในตนเองก็จะไม่เกิดอาการทางจิตขึ้นเลย

ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ เป็นปัจจัยอันดับสามที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทศน์โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางลบ ($\beta = -.152$) ผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณอายุยิ่งน้อยปีจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านอ้อมโนทศน์อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณอายุมานานกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ โดยผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ ส่วนใหญ่เกษียณอายุอยู่ในช่วง 1-5 ปี ซึ่งเป็นช่วงแรกของของการเกษียณอายุที่ไม่ต้องทำงานมีอิสระทั้งทางด้านเวลาและการทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีอิสระสามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (Atcheley, 1994 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 9) กล่าวว่า ช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นระยะเวลาที่มีความสุขกาย สุขใจ ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา ผู้เกษียณส่วนใหญ่ใช้เวลาและเงินไปกับการท่องเที่ยว และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุมานานมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณอายุ และเช่นเดียวกับผลการศึกษาของ วิมล ทานุราญ (2532) พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุแล้วไม่เกิน 5 ปีมีความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่เกษียณอายุแล้วตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ เป็นปัจจัยเดียวที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่ได้มากที่สุด โดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .268$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทักษะคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (โคจิ โนสุ, 2530: 35 อ้างถึงใน สานิต ทรัพย์รัตน์, 2539) กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจการยกย่องทางสังคมตลอดจนถูกลดบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว เกิดความรู้สึกว่าผู้อื่นจะหมดความไว้วางใจในสมรรถภาพของตน หมดความนับถือ คุณค่าและศักดิ์ศรีน้อยลงซึ่งผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพในครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งยังคงมีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้และยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนจึงอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงที่มีความสุขดังที่คาดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เพชรา สุนทโรทก (2529) พบว่า ผู้สูงอายุมองว่าตนเองมีความสำคัญต่อครอบครัว โดยการเป็นผู้อบรมสั่งสอน ให้คำปรึกษา และถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้แก่บุตรหลานในครอบครัว

และมีบทบาทสำคัญต่อชุมชน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปรีชา อุปโยคิน (2541) พบว่า ผู้สูงอายุยังรู้สึกภูมิใจในการลดน้ำหนักและบทบาทลงไปเพราะเชื่อว่าตนเองยังมีศักดิ์ศรีและคุณค่า โดยผู้สูงอายุและพยายามปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์กับครอบครัวมากที่สุด และผลการศึกษาของ มั่นนิ ผดุงทักษิณ (2544) พบว่า หลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตมีอิสระมีเวลาดูแลตนเองและครอบครัวมากขึ้นและไม่ทำตัวเป็นภาระต่อสังคม

3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ผลการศึกษา พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ เป็นปัจจัยเดียวที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านการพึ่งพาระหว่างกันได้มากที่สุดโดยสามารถพยากรณ์ได้ในทางบวก ($\beta = .209$) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับที่เหมาะสมมากกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเกษียณอายุ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทที่เกี่ยวข้องกับงานตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจ และบทบาททางสังคมที่เคยมี (Brearley, 1997 อ้างถึงใน ทักษอร ศรีภา, 2541: 17) การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองหมดความสำคัญและยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น แต่สำหรับผู้สูงอายุในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่รู้สึกว่าตนเองยังคงแข็งแรงสามารถช่วยเหลือตัวเองได้จึงทำให้รู้สึกว่ายังทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรี และส่วนใหญ่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับ 5-7 ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาเป็นเวลานานมีโอกาสในการสั่งสมความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ต่างๆ มามากกว่าคนในวัยอื่นๆ จึงสามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ขวัญรัก สุขสมหทัย (2540) พบว่า ผู้สูงอายุที่รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่นให้และได้รับความรักจากผู้อื่นสามารถปรับตัวได้ดี และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ คุณฉนิ สุนทรปริยาศรี (2519) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการที่จะช่วยเหลือและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างมั่นคงซึ่งจะเป็นขุมพลังที่ดีในการทำประโยชน์ให้กับสังคม

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการศึกษาคั้งนี้ การประเมินการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยการใช้ข้อมูลด้านการตรวจร่างกาย และการสังเกตนั้นไม่สามารถประเมินได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสำนึกและอิเล็กทรอนิกส์ ด้านการทำหน้าที่ของระบบประสาท และด้านการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่อซึ่งเป็น

ระบบที่ซับซ้อน จึงควรมีการใช้ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และการตรวจร่างกายร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยทำให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมได้ในระดับสูงมีการปรับตัวที่เหมาะสมทุกด้าน และผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด ดังนั้นในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เรื่องทัศนคติต่อการเกษียณอายุแก่ผู้สูงอายุ บุคคลวัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน รวมทั้งบุตรหลานและบุคคลรอบข้างของผู้สูงอายุด้วยเพื่อสังคมจะได้มีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี และจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ผู้เกษียณอายุที่เป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุอยู่ในระดับที่เหมาะสมทุกด้าน ดังนั้นจึงควรนำแนวทางในการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในสังคมมาศึกษา เพื่อจะได้นำไปปรับใช้เป็นแบบแผนการให้ความช่วยเหลือผู้เกษียณอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป ซึ่งสามารถทำได้โดย

1. จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมขึ้นมาให้ครอบคลุมทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทเพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษาให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น รวมทั้งส่งเสริมประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุได้เป็นสมาชิกด้วย นอกจากนี้ชมรมผู้สูงอายุนอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์แก่ตัวผู้สูงอายุเองแล้ว ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น การไปเยี่ยมหรือดูแลผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสหรือผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ หรืองานอาสาสมัครอื่นๆ

2. ควรมีการจัดตั้งโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือก่อนเกษียณอายุ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความพร้อมและความเข้าใจในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ดูแลและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่เสื่อมถอยลงโดยเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะเมื่อมีการเตรียมความพร้อมแล้วจะช่วยให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม และเพื่อสังคมจะมีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดีมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวหลังเกษียณอายุระหว่างผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกของชมรมกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างการปรับตัวในแต่ละด้านว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้นำไปปรับใช้เป็นแบบแผนการให้ความช่วยเหลือผู้เกษียณอายุได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าปัจจัยที่เลือกศึกษามีอำนาจในการพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยรวมได้ร้อยละ 23 จึงควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่น่าจะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ เช่น การช่วยเหลือสนับสนุนจากคู่สมรส ความสามารถในการทำงานหลังเกษียณอายุ รวมทั้งการศึกษาซ้ำในปัจจัยที่ศึกษาในครั้งนี้ โดยเฉพาะปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ เพื่อเป็นการยืนยันผลการศึกษา และนำผลการศึกษาไปใช้ในการส่งเสริมความรู้การปรับตัวหลังเกษียณ อายุได้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ 2527 “ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต
อำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2545 แผนพัฒนางานสวัสดิการสังคมและ
สังคมสงเคราะห์แห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2545-2549) [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<http://www.m-society.go.th/masterplan4.htm> [30 พฤษภาคม 2550]
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ 2551 ถึงเวลา !!! เตรียมพร้อมรับ “สังคมผู้สูงอายุ” (ออนไลน์)
เข้าถึงได้จาก: <http://www.blong.school.net.th> [23 กันยายน 2551]
- เกริกศักดิ์ และสุรีย์ บุญญานพวงศ์ 2541 “ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม โครงการ
ชราภาพศึกษา” สภาวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กุลยา ตันติผลาชีวะ 2524 การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญกิจ
- เขมิกา ยามะรัต 2527 “ความพึงพอใจในชีวิตคนชรา ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวง
เกษตรและสหกรณ์” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาบัณฑิต
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ขวัญรัก สุขสมหทัย 2540 “การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร
มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- จันทนา มหามงคล 2547 “การทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอท่ามะกา จังหวัด
กาญจนบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชา
จิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

จันทร์ทิพย์ สันธูวงษานนท์ 2547 “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย 2543 ความสัมพันธ์ระหว่างการช่วยเหลือเกื้อหนุนในครอบครัว กับความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทย วารสารประชากรศาสตร์ 17, 2(ก.ย. 44), 1-18

จิตติมา วุฒิอิน 2548 “การประเมินความต้องการการของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

จรินทร์ สมภู 2542 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี ราชบุรี, 11(1), 9-18

จุไรรัตน์ หงส์เวียงจันทร์ 2541 “พฤติกรรมการดูแลตนเองของข้าราชการทหารหลังเกษียณอายุราชการ” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ฐิติมาน แก้วขาว 2539 “การปรับตัวของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกำแพงเพชร” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ณัฐณี มณีท่าโพธิ์ 2548 “การปรับตัวของนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร ที่มีกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่) สาขาการศึกษาผู้ใหญ่ ภาควิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดวงจันทร์ บุญรอดชู 2540 “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข” วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

คามพรรณ เข้มซ้อย 2536 “ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนกิจของข้าราชการบำนาญ ในเขตอำเภอ จังหวัดอุดรธานี” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คารณี คำเจริญ 2541 “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ ในกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล 2539 “การเตรียมการเกษียณอายุราชการ: ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ” วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

คุษณี สุทธิปรียาศรี และคณะ ปัญหาและขุมพลังของผู้สูงอายุ วารสารประชากรศึกษา, 3: 6 (พ.ย.-ธ.ค. 2519) 36-44

ทักษอร ศรีภา 2541 “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมวิทยาประยุกต์) สาขาสังคมวิทยาประยุกต์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง 2550 (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก:

<http://www.phatthalungcity.com/information.php> [26 มีนาคม 2550]

ทัศนีย์ รัชยา 2537 “การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่” สารานุกรมสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชนพร วัฒนะโชติ 2548 “การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ไชพัฒน์ สุนทวิภาต 2549 “การปรับตัวทางด้านสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นิตา ชูโต 2545 การวิจัยเชิงคุณภาพ กรุงเทพฯ: แมทส์สโปยท์

นวพรรษ วุฒิชธรรม 2545 “การสนับสนุนทางสังคมต่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

นภลัย เพ็ชรดำ 2547 “ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

นาถฤดี สุลีสิทธิ์ 2541 “อัตมโนทัศน์และการปรับตัวของผู้สูงอายุ ศึกษากรณีจังหวัดยโสธร” วิทยานิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

นงลักษณ์ บุญธรรม 2539 “ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรจบ บุญจันทร์ 2537 “การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บรรลุ ศิริพานิช และคณะ 2531 รายงานการวิจัยการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืน กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

บรรลุ ศิริพานิช 2536 การเกษียณอายุ: ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข วารสาร
ข้าราชการ, 38(5), 23-34

บรรลุ ศิริพานิช 2550 คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน)
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

บุญบง จันทเลิศ 2539 “การปรับตัวของหญิงอาชีพพิเศษหลังกลับภูมิลำเนาในชุมชนชนบท
ภาคเหนือ” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บุญยมาศ สินธุประมา 2539 สังคมวิทยาความสูงอายุ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

เบญจมาศ จงกล 2551 “ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัย
ของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ์ 2540 ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร:
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ์ 2549 ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 9
กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประคอง วรรณสุด 2542 สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประกาศรี มานิตย์ 2542 “การปรับตัวหลังเกษียณอายุของบุคคลสายอาจารย์สถาบันศึกษา จังหวัด
เชียงใหม่” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปวันรัตน์ พิมล 2547 “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยสารคาม

ปรีชา อุปโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิภา ศิริสุข และมัลลิกา มดีโก 2541 **ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย** กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์

ปานจิต เครื่องกำแหง 2541 “ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช” รายงานการวิจัย วิทยาลัยบรมราชชนนี พุทธชินราช

ผ่องพรรณ อ้วนพรมมา 2544 “เหตุการณ์ชีวิตกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในอำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พรรณราย พิทักษ์เจริญ 2543 “จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตของข้าราชการสูงอายุ” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2549 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน

พิชญาภรณ์ มูลศิลป์ 2537 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณวารสารพยาบาล, 43(2), 119-131

พิธีสิทธิ์ คำนวนศิลป์, สินี กมลนาวิน และประเสริฐ รักไทยดี 2523 รายงานการวิจัย เรื่อง ความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบาปประการของคนชรา กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์

เพชรรา สุนทรโรทก 2529 “บทบาทผู้สูงอายุในสังคมไทยตามการรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุ”
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

พงษ์อุบล งามบรรหาร 2542 “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการ
พยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภูมิ นริศชาติ 2547 “การทำงานหลังเกษียณอายุราชการของบุคคล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มะลิวัลย์ บุญบังค์ 2544 “การปรับตัวด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเมือง
เชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่

มันนี ผดุงทักษิณ 2544 “วิถีชีวิตและการปรับตัวของผู้เกษียณก่อนกำหนด สังกัดกระทรวง
ศึกษาธิการในจังหวัดยะลา” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒน
บริหารศาสตร์

รณพัฒน์ กปิตถัย 2539 “การเกษียณอายุของบุคลากรสายอาจารย์ ศึกษานิเทศก์สถาบันอุดมศึกษา
ของรัฐและเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา
การเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รสสุคนธ์ แสงมณี 2536 “การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุและแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รัชณี ฝนทองคำ 2538 “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ศึกษาจาก
ข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- รุจิราภรณ์ แอกทอง 2549 “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ลักขมี บุญธรรม 2540 “การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- วรรณวิมล เบญจกุล 2535 “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิมล ทานูราญ, ร. อ. 2532 “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2550 “ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทย” (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก: <http://www.cps.chula.ac.th/pop-info/thai/nop7/n78.html> [30 กรกฎาคม 2550]
- วิไลพร ธรรมดา 2540 “สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของคณาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เกษียณอายุราชการ” วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วีรสิทธิ์ สิทธิไต้ 2533 “ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย” รายงานการวิจัยสถาบันประชากรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรันย์ คำริสุข 2525 จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร

ศิริวรรณ ม่วงศิริ 2540 “ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ
กระทรวงศึกษาธิการ” วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศรีเรือน แก้วกังวาน 2549_จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศรีเรือน แก้วกังวาน 2530 **ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของ
ผู้สูงอายุไทย** เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง 2550

สานิต ทรัพย์รัตน์ 2539 “บทบาทของข้าราชการครูบำนาญที่มีต่อสังคม ศึกษากรณีข้าราชการครู
บำนาญ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม” วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง 2550 (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก: <http://www.ptho.moph.go.th>
[20 มีนาคม 2550]

สุชา จันทร์เอม 2536 **จิตวิทยาพัฒนาการ** กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ 2544 **ระเบียบวิธีวิจัย** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
เฟื่องฟ้าพรินติ้ง

สุทธินันท์ นำเพชร 2542 “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ
ภายหลังเกษียณอายุราชการในจังหวัดเพชรบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท
สังคมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล

สุรกุล เจนอบรม 2534 **วิทยาการผู้สูงอายุ** ภาควิชาการศึกษา นอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สุรกุล เจนอบรม 2541 **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**
ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุริย์ ชลเขต 2540 “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง
ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- เสาวคนธ์ พนมเริงศักดิ์ 2549 “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเลย”
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- สมบัติ กาญจนกิจ 2535 **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- อัจฉรี หังสสุต 2549 “การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุเขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร” ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต การพัฒนาครอบครัวและ
สังคม มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- อุษา เอี่ยมสังข์ 2546 “ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม”
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัย
บูรพา

_____ 2551 ปี พ.ศ. 2555 “**คนชรา**” จะล้นเมือง!? งานเสวนาในเวทีสมัชชาสร้างสุขภาพ
กลาง สสส. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก: <http://www.manager.co.th/Daily/Views>
[26 มีนาคม 2551]

Andrews, H.A., Roy, S.C. 1991 **The Roy adaptation model: The definitive statement.**
Norwalk: Appleton & Lange.

David, Ekerdt “An Empirical test for Phase of Retirement: Findings from The Normative Aging Study, “**Journal of Gerontology**, 40: 95-101: January, 1985

Yamane, T. 1970 **Statistics-an Introductory Analysis** (2nd ed). New York, NY: Harter & Row

ข้อมูลสัมภาษณ์

ลุงโกย (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 10 กุมภาพันธ์ 2551

ตาหว่าง (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 10 กุมภาพันธ์ 2551

ลุงซัด (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 10 กุมภาพันธ์ 2551

ลุงเดิม (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 16 กุมภาพันธ์ 2551

ลุงมา (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 16 กุมภาพันธ์ 2551

ป้าสม (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 16 กุมภาพันธ์ 2551

ป้าใจ (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 22 กุมภาพันธ์ 2551

ยายินดี (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 22 กุมภาพันธ์ 2551

ป้าอิม (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญา
ผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 25 กุมภาพันธ์ 2551

ป้าทอง (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญา
ผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 25 กุมภาพันธ์ 2551

ป้าพัด (นามสมมติ) ผู้ให้สัมภาษณ์, ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ เป็นผู้สัมภาษณ์, ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญา
ผู้สูงอายุ เทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง. 25 กุมภาพันธ์ 2551

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**กิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
ศูนย์ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองพัทลุง**

เวลา	กิจกรรม
08.00-08.30น.	- รับส่งผู้สูงอายุจากบ้านมาศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุโดยรถรับส่ง
09.00น.	- รับประทานอาหารเช้า - สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ
10.30น.	- ออกกำลังกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น มโนราห์ประยุกต์ ไม้เท้าลมปราณ แอโรบิก การรำไทเก๊ก และทำฤๅษีตัดตน - ออกกำลังกายจากอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ เช่น จักรยานอยู่กับที่ เครื่องนวดฝ่าเท้า
11.00น.	- การให้ความรู้เรื่อง โรคต่างๆ เกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ โดยวิทยากร จากฝ่ายเวชกรรมสังคม ฝ่ายการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลพัทลุง และศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองพัทลุง
11.30น.	- กิจกรรมงานประดิษฐ์ตามความสนใจของกลุ่ม
12.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน - ผู้สูงอายุพักผ่อนตามอัธยาศัย
14.00-15.30น.	- กิจกรรมนันทนาการ - รับประทานอาหารว่าง
16.00-16.0น.	- ส่งผู้สูงอายุกลับบ้านโดยปลอดภัย

ภาคผนวก ข

**คณะกรรมการสมาชิกศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาผู้สูงอายุ 20 ชุมชน
เขตเทศบาลเมืองพัทลุง ประกอบด้วย**

1. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านปากแพรก
 1. นางจรี วิสูตรธนาวิทย์ ประธาน
 2. นายประเสริฐ แก้วรัตน์ รองประธาน
 3. นางสาวพรรณี เหน็บบัว กรรมการ
 4. นางจำเริญ เกลียงแก้ว กรรมการ
 5. นางยุพดี ไชยณรงค์ เลขานุการ
 6. นางสาววัชรী ณ พัทลุง ผู้ช่วยเลขานุการ
 7. นางสถาพร อ่อนแก้ว เกรียณุก
 8. นางสาวเนียง ไหมวุ่น ปฎิคม
 9. นางเสริมศิริ ศรุติรัตน์วรากล ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ
2. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านในสวน-ควนปลง
 1. นายปาน แก่นแก้ว ประธาน
 2. นายเชื้อ นิตรรัตน์ รองประธาน
 3. นางสาวเหม เพ็ชรรัตน์ กรรมการ
 4. นางเพ็ญศรี ค้วงอินทร์ กรรมการ
 5. นางกระจำง นิโรจน์ เลขานุการ
 6. นางพนิดา โปธิสุวรรณ ผู้ช่วยเลขานุการ
 7. นางหนูเล็ก เจริญผล เกรียณุก
 8. นางสาวน หนูเสน ปฎิคม
 9. นางเชย มาเอียด ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

3. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านท่ามิหรำ

1. นางฉัฐพร	ราชบวร	ประธาน
2. นางประไพ	สุวรรณภักดี	รองประธาน
3. นางเลื่อน	เมฆมุสิก	กรรมการ
4. นางนิธิศา	อินทนะนง	กรรมการ
5. นางยินดี	เนียมสวัสดิ์	เลขานุการ
6. นางสาวพิน	บุญเรืองขาว	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางถิ่น	แก้วรุ่ง	เหรัญญิก
8. นางเคลื่อน	จันทร์เกตุ	ปฏิคม
9. นางหนู	จ้านง	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

4. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านท่าน้ำห้วนอน

1. นายเมี้ยน	เดชเยี่ยม	ประธาน
2. นางเลียบ	โรจน์รัตน์	รองประธาน
3. นางหนูพา	ทองสุข	กรรมการ
4. นางดิน	ทวีวิทย์	กรรมการ
5. นางสาวยุพา	แก้วเมฆ	เลขานุการ
6. นางเลี่ยน	รัตนรังสี	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางระริน	คะโมระวงศ์	เหรัญญิก
8. นางสมหวัง	แก้วถาวร	ปฏิคม
9. นางเอียนซี่	ขุนทดกาพา	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

5. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านนางลาด

1. นางลิ้น	ศรีโยธา	ประธาน
2. นางอาภรณ์	ปฐมภาคย์	รองประธาน
3. นางสาวประภาศรี	ฤทธิ์เดช	กรรมการ
4. นางอภิญา	สุขแก้ว	กรรมการ
5. นายบุญเชื่อน	ด้วงเจียว	เลขานุการ
6. นางอนันต์	ชุคำ	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสมพักตร์	หนูไข่	เหรัญญิก
8. นางแถมศรี	เจริญพงษ์	ปฏิคม
9. นางผัน	บัวฤทธิ์	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

6. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านบ่อนเมา

1. นางจอร	บัวบาน	ประธาน
2. นางอนงค์	ชาตอริยะกุล	รองประธาน
3. นางกลิ่น	อินทนู	กรรมการ
4. นางจวน	ช่วยบำรุง	กรรมการ
5. นางอบเชย	มุสิกะนุกูล	เลขานุการ
6. นางทิพวรรณ	เกษรา	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางประคิน	พุ่มเล็ก	เหรัญญิก
8. นายประคอง	นันทรัตน์	ปฏิคม
9. นางนิตยา	ช่วยบำรุง	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

7. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านวัดนิโครธาราม-ทุ่งไผ่

1. นางสุนทร	ปานรินทร์	ประธาน
2. นางจีน	แสงเสงี่ยม	รองประธาน
3. นางสาวเสงี่ยม	สมจิตร	กรรมการ
4. นางเปลี่ยน	ทิพย์นุ้ย	กรรมการ
5. นางสาวเสงี่ยม	สุขอนันต์	เลขานุการ
6. นางอารีย์	แช่ม	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสาววิน	แสงเสงี่ยม	เหรัญญิก
8. นางสนิท	แช่ซ่อง	ปฏิคม
9. นางคล้อย	พรหมมา	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

8. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านไสย-ส้มตริค

1. นายขยยุทธ	ฤทธิเดช	ประธาน
2. นางเอื้อน	ศิริลักษณ์	รองประธาน
3. นางเนียม	เพชรรัตน์	กรรมการ
4. นางหนู	แก้วสม	กรรมการ
5. นางแจ่ม	หน่วงศ์	เลขานุการ
6. นางเลื่อน	ฤทธิเดช	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสุพิศ	จิรายุพงศ์	เหรัญญิก
8. นางนวล	กลิ่นจันทร์	ปฏิคม
9. นางพุ่ม	ชุมทอง	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

9. ชมรมผู้สูงอายุ ชมชนบ้านคูหาสวรรค์

1. นางเยาวนิจ	บุญยัง	ประธาน
2. นายเผด็จ	เกตุสุวรรณ	รองประธาน
3. นางผารัตน์	เกตุสุวรรณ	กรรมการ
4. นางสาวสุพิศ	สุพรรณชนะบุรี	กรรมการ
5. นางสมทรง	รูปประดิษฐ์	เลขานุการ
6. นางลัดดา	เวชรังสี	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสาวพวงแก้ว	บุญญนุวัตร	เหรัญญิก
8. นางยุพา	ประดิษฐ์	ปฏิคม
9. นางวิจิตร	แก้วถาวร	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

10. ชมรมผู้สูงอายุ ชมชนวัดโคกคีรี-ตำนานนิเวศน์

1. นายประกอบ	हनูวรรณ	ประธาน
2. นายวิมล	บุญคง	รองประธาน
3. นางสุวิมล	ทองช่วย	กรรมการ
4. นางวิจิตรา	กัตัญญพันธ์	กรรมการ
5. นางจิตดา	ศรีนาค	เลขานุการ
6. นางเกสร	รัตนะ	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางพวงผกา	พิทักษ์	เหรัญญิก
8. นางจำเนียร	บุญคง	ปฏิคม
9. นางทิพวัลย์	พิยะกุล	ผู้ช่วยปฏิคม
10. นางจีรภา	हनูวรรณ	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

11. ชมรมผู้สูงอายุ ชมชนบ้านควนมะพร้าว

1. นางวรรณภา	ฤทธิช่วย	ประธาน
2. นางโสภา	นคราวงค์	รองประธาน
3. นางกัลดี	ทองมีขวัญ	กรรมการ
4. นางถวิล	บุญปลั่ง	กรรมการ
5. นางพริ้ง	โรจนรัตน์	กรรมการ
6. นางกิมจัด	โหยงหม	เลขานุการ
7. นายพา	แทนจำ	ปฏิคม
8. นางคมขำ	จิตรภักดี	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

12. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านม่วงหวาน

1. นางลี่	โสดแก้ว	ประธาน
2. นายเพิ่ม	โสดแก้ว	รองประธาน
3. นางอารีย์	พรหมบุญแก้ว	กรรมการ
4. นางสาวลี	เพ็งคล้าย	กรรมการ
5. นายวิเชียร	สุทธิพิบูลย์	เลขานุการ
6. นางเพ็ญ	การุณกิจ	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นายแปลก	พรหมบุญแก้ว	เหรัญญิก
8. นางเขียว	วงศ์มุสิก	ปฏิคม
9. นางริน	ตาแก้ว	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

13. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านคอนรัม

1. นางฉลอง	อินทร์รักษา	ประธาน
2. นางอุบล	ขุนเหตุ	รองประธาน
3. นางจินดา	กรัษณ์ยรวิวงศ์	กรรมการ
4. นางแพ้ว	เสริมแก้ว	กรรมการ
5. นางเปรมจิต	อารักขาโรจน์	เลขานุการ
6. นางจีน	แป้นน้อย	เหรัญญิก
7. นางสุภา	พรหมพันธ์	ปฏิคม
8. นางปิ่น	เหมือนเส้น	ผู้ช่วยปฏิคม
9. นางวิมลศรี	รักคง	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

14. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านแร่

1. นางเลี้ยว	วัดโคก	ประธาน
2. นางเพ็ชร	โรจน์รัตน์	รองประธาน
3. นางประคอง	บัวจูด	กรรมการ
4. นางประเจียด	ฟอง ณ วงศ์	กรรมการ
5. นายเดียม	ปานศิริ	เลขานุการ
6. นางพร้อม	ปานศิริ	เหรัญญิก
7. นางขำ	เดชเอี่ยม	ปฏิคม
8. นางเชย	ยิ้มเอียด	ผู้ช่วยปฏิคม
9. นางประพิง	ยุทธโท	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

15. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านลำป่า

1. นางอัปสร	ประเทพ	ประธาน
2. นางบุญลาภ	ธรรมชาติ	รองประธาน
3. นางหนูกลิ่น	อำภามณี	กรรมการ
4. นางอุบล	พงศ์ไพบูลย์	กรรมการ
5. นางบุญเสริม	โรจน์รัตน์	เลขานุการ
6. นางอาจิม	มณีวัง	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสมจิตร	เตวัณนา	ปลุกัม
8. นางประภาส	โรจนแพทย์	ผู้ช่วยปลุกัม
9. นางพวงรัตน์	ศิริธร	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

16. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านนางลาดเหนือ

1. นายแปลก	วีระกิติกุล	ประธาน
2. นางจันทร์	ตราชู	รองประธาน
3. นางร่วม	สิงห์ดำ	กรรมการ
4. นางจำเนียร	คงรักษ์	กรรมการ
5. นางชนานันท์	พรพานิชย์พันธ์	เลขานุการ
6. นางเรียม	หวยช่วย	เหรัญญิก
7. นางสมจิตร	อิสสโร	ปลุกัม
8. นางฉี	พุ่มทอง	ผู้ช่วยปลุกัม
9. นางสาวเพิ่ม	หวานช่วย	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

17. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านวังเนียง

1. นางเทือบ	ขาวแสง	ประธาน
2. นางบุษราคัม	สุพิมพ์	รองประธาน
3. นางเฉลา	เกียรติสุขเกษม	กรรมการ
4. นางสมทรง	ชูศิริ	กรรมการ
5. นางเฟื่อน	ศรีสุวรรณวิเชียร	เลขานุการ
6. นางชบา	หนูฤทธิ์	เหรัญญิก
7. นางรัตนา	จัจจาดุพร	ปลุกัม
8. นางสุนีย์	เวชรังสีกุล	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

18. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านหน้าเขากทะเล

1. นางประไพ	แช่ลิ้ม	ประธาน
2. นางรมย์	บุญญานูวัตร	รองประธาน
3. นางทองสุข	จำปา	กรรมการ
4. นางกรรณทิพย์	เชื้อแหลม	กรรมการ
5. นางวราภรณ์	กาฬสิงห์	เลขานุการ
6. นางวรรณมา	แช่ลิ้ม	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางนิล	สังกะหะ	ปลัด
8. นางพวงรัตน์	ตรีรัตน์	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

19. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านพี

1. นางยุพา	จบริรัตน์	ประธาน
2. นายสมนึก	เพชรภาค	รองประธาน
3. นางพรณี	บุรณะ	กรรมการ
4. นางเชื้อน	ศรีอนันต์	กรรมการ
5. นางอบ	คังสุวรรณ	เลขานุการ
6. นางสาววาสนา	ยกลวี	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางประจวบ	เพชรภาค	เหรัญญิก
8. นางพิน	ธรรมรังสี	ปลัด
9. นางหล่อม	ปิ่นทองพันธ์	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

20. ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนเสก๊ะ

1. นางไผ่เนี่ยว	อังจารุศิลา	ประธาน
2. นางทองดี	แช่ฮ้อย	รองประธาน
3. นางหนูวาด	ศรีณยุตานนท์	กรรมการ
4. นางฮวด	บรรณประเสริฐ	กรรมการ
5. นางอาภรณ์	กรกฏาคม	เลขานุการ
6. นางพริ้ง	สิริยศธารง	เหรัญญิก
7. นางน้อย	หนูพรหม	ปลัด
8. นางท้ามหัน	ไทรงาม	ฝ่ายกิจกรรม/นันทนาการ

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพัทลุง

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ของนางสาวฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ และการปรับตัวหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดพัทลุง จึงใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่าน ในการกรอกแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ซึ่งผลจากการสำรวจที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ในการทำวิทยานิพนธ์ และเสนอเป็นแนวทางสำหรับ ผู้บริหารและผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุหลังเกษียณ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม และข้อมูลของท่านจะได้รับการรักษาเป็นความลับ

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ชุดที่ 2 ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามในด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากทุกท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ผู้ทำการวิจัย

ฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ชุดที่ 1
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามในส่วนนี้แต่ละข้อเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน หรือเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี 2. ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า
 3. สูงกว่าปริญญาตรี 4. อื่นๆ (ระบุ).....

4. สถานภาพสมรส

1. โสด 2. สมรสและอยู่ด้วยกัน
 3. สมรสและแยกกันอยู่ 4. หม้าย
 5. หย่า

5. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาสถานภาพทางสุขภาพของท่านเป็นเช่นใด

1. ป่วยรักษาตัวในโรงพยาบาล
 2. เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย ต้องทานยา
 3. สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงดี

6. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

1. ไม่มี
 2. มี (ระบุอาการ/ชื่อโรค).....

7. หลังจากเกษียณอายุท่านได้รับการตรวจสอบสุขภาพหรือไม่

- 1. ไม่เคยตรวจเลย
- 2. ตรวจเป็นครั้งคราว
- 3. ตรวจประจำทุกปี
- 4. อื่นๆ (ระบุ).....

8. ลักษณะครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

- 1. ครอบครัวเดี่ยว (ประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตร)
- 2. ครอบครัวขยาย (ประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตร และครอบครัวของบุตร หรือ ญาติพี่น้อง)
- 3. อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัวหรือญาติ
- 4. อยู่คนเดียว

9. สถานภาพในครอบครัวของท่าน

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เป็นหัวหน้าครอบครัว | <input type="checkbox"/> 2. เป็นสมาชิกในครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> 3. เป็นญาติเจ้าของบ้าน | <input type="checkbox"/> 4. เป็นผู้อาศัย |

10. ที่พักในปัจจุบันท่าน

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เป็นบ้านของตนเอง | <input type="checkbox"/> 2. เป็นบ้านของบุตรหลาน/ญาติพี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> 3. เป็นบ้านเช่า | <input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ)..... |

11. รายได้ปัจจุบันต่อเดือนของท่าน

- 1. น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน
- 2. 5,001-10,000 บาท/เดือน
- 3. 10,001-15,000 บาท/เดือน
- 4. 15,001-20,000 บาท/เดือน
- 5. 20,000 บาทขึ้นไป

12. ท่านมีรายได้มาจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. บุตร หลาน | <input type="checkbox"/> 2. ญาติพี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> 3. เงินบำนาญ-บำนาญ | <input type="checkbox"/> 4. กิจการส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> 5. ค่าเช่า ดอกเบี้ย | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

13. ปัจจุบันสถานภาพทางเศรษฐกิจของท่านเป็นอย่างไร

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. มีเหลือเก็บ (รายได้มากกว่ารายจ่าย) |
| <input type="checkbox"/> 2. มีพอใช้จ่าย (รายจ่ายสมดุลกับรายรับ) |
| <input type="checkbox"/> 3. ไม่พอใช้และไม่เหลือเก็บ (รายจ่ายมากกว่ารายรับ) |

14. ระดับตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ระดับ 1-4 | <input type="checkbox"/> 2. ระดับ 5-7 |
| <input type="checkbox"/> 3. ระดับ 8-9 | <input type="checkbox"/> 3. ระดับ 10 ขึ้นไป |

15. ท่านเกษียณอายุมาแล้วกี่ปี

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 5 ปี | <input type="checkbox"/> 2. 5-10 ปี |
| <input type="checkbox"/> 3. 11-15 ปี | <input type="checkbox"/> 4. 16-20 ปี |
| <input type="checkbox"/> 5. มากกว่า 20 ปี | |

16. ท่านเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหรือไม่

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย | <input type="checkbox"/> 2. เคย (ระบุ)..... |
|------------------------------------|---|

17. ก่อนเกษียณอายุท่านมีการเตรียมการด้านใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 2. ด้านร่างกาย |
| <input type="checkbox"/> 3. ด้านจิตใจ | <input type="checkbox"/> 4. ด้านรายได้รายจ่าย |
| <input type="checkbox"/> 5. ด้านงานอดิเรก | <input type="checkbox"/> 6. ด้านที่อยู่อาศัย |
| <input type="checkbox"/> 7. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ (ระบุ)..... |

ชุดที่ 2

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อที่ท่านเห็นว่าใกล้เคียงหรือตรงกับกรกระทำของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดยคำถามแต่ละข้อจะมีอยู่ 3 คำตอบ

มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงสำหรับท่านเป็นส่วนมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงสำหรับท่านเป็นบางส่วน
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงสำหรับท่านน้อย

ข้อ	การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
	การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ			
	การเตรียมตัวด้านร่างกาย			
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ			
2.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและถูกต้องตามหลักโภชนาการ			
3.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ			
4.	ท่านได้พักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและวัยสูงอายุ			
5.	ก่อนเกษียณท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทุกปี			
	การเตรียมตัวด้านจิตใจ			
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ			
2.	ท่านได้เตรียมใจล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญหลังเกษียณอายุ เช่น การยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดน้อยลงภายหลังท่านเกษียณอายุไปแล้ว			

ข้อ	การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
3.	ท่านได้เตรียมใจที่จะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณ เช่น การสูญเสียอำนาจหน้าที่การทำงาน			
4.	ท่านได้เตรียมวางแผนการใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การเที่ยวสวนสาธารณะ การทำศนาจร เป็นต้น			
5.	ท่านไปวัด ฟังสมาธิหรือปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อให้จิตใจสงบและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ			
2. การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย				
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญรวมทั้งข้อดี ข้อเสีย			
2.	ท่านได้เตรียมใช้จ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้ในแต่ละเดือนภายหลังเกษียณอายุ			
3.	ท่านได้เตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าอย่างเพียงพอ			
4.	ท่านได้เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบการฝากสะสมไว้บ้างแล้ว เช่น การซื้อพันธบัตร การทำประกันชีวิต การประกันอุบัติเหตุ เป็นต้น			
5.	ท่านได้เตรียมหางานทำเพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ เช่น การทำธุรกิจเล็กๆน้อยๆ หรือทำงานพิเศษตามที่ท่านมีความถนัดและมีความสามารถ			
3. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก				
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเอง			
2.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า เป็นต้น			
3.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานประดิษฐ์ งานฝีมือ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น			

ข้อ	การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
4.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ เช่น การวาดภาพ การร้องเพลง การเขียนบทความ บทกวี การแสดง เป็นต้น			
5.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเกมส์ กีฬานันทนาการ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ			
	4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย			
1.	ท่านได้เตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าว่าจะอยู่ตามลำพังหรืออยู่อาศัยกับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง			
2.	ท่านได้เตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านใหม่หลังเกษียณอายุ			
3.	ท่านได้เตรียมวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยให้มีความสะดวกสบายในการเดินทางไปสถานที่ต่างๆเช่น โรงพยาบาล หรือสถานบริการด้านสุขภาพ			
4.	ท่านได้จัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุ			
5.	ท่านได้เตรียมจัดสภาพภายในบ้านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น มีราวบันไดแข็งแรง มีแสงสว่างภายในบ้านเพียงพอ เป็นต้น			
	5. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม			
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่ท่านสนใจจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ			
2.	ท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับกฎระเบียบ หลักเกณฑ์ของสมาคมหรือชมรมต่างๆที่ท่านจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ			
3.	ท่านได้เตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น งานรื่นเริงสังสรรค์ งานอาสาสมัคร งานสาธารณกุศล ฯลฯ			

ข้อ	การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
4.	ท่านเตรียมวางแผนที่จะสมัครเป็นสมาชิกสมาคมหรือชมรมต่างๆภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า			
5.	ท่านได้สำรวจและเตรียมค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ท่านสนใจ			

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อ ที่ท่านเห็นว่าใกล้เคียงหรือตรงกับพฤติกรรมของท่านที่ทำกิจกรรมในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเพียงช่องเดียว โดยคำถามแต่ละข้อจะมีอยู่ 3 คำตอบ

สม่ำเสมอ หมายถึง ท่านได้ทำกิจกรรมนั้นเฉลี่ยเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือทุกครั้งที่มีกิจกรรม

บางครั้ง หมายถึง ท่านได้ทำกิจกรรมนั้นเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง หรือนานๆครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่ได้ทำกิจกรรมนั้นเลย หรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นเลย

ข้อ	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	สม่ำเสมอ (3)	บางครั้ง (2)	ไม่เคย (1)
	1. กิจกรรมนันทนาการ			
1.	ท่านไปร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ งานรื่นเริง			
2.	ท่านไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือทัศนจรร่วมกับครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อนบ้าน			
3.	ท่านไปดูดนตรี ลิเก ละคร ภาพยนตร์ หรือการแสดงที่เกี่ยวกับความบันเทิง			
4.	ท่านร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่างๆของ ชมรม หรือสมาคม			
5.	ท่านออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว หรือกับผู้อื่น เช่น แอโรบิค รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ			
	2. กิจกรรมทางศาสนา			
1.	ท่านสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิปฏิบัติธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนาที่วัด			
2.	ท่านสวดมนต์ไหว้พระและทำสมาธิที่บ้าน			
3.	ท่านไปร่วมพิธีทางศาสนาในวันสำคัญต่างๆ เช่น เวียนเทียน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น			
4.	ท่านช่วยสมทบเงินทุนสนับสนุนกิจกรรมของวัด			
5.	ท่านช่วยเหลือกิจการต่างๆ ของวัดเมื่อมีงานสำคัญทางศาสนา			

ข้อ	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	สม่ำเสมอ (3)	บางครั้ง (2)	ไม่เคย (1)
	3. กิจกรรมทางการศึกษา			
1.	ท่านเข้าร่วมการฝึกอบรมวิชาชีพพระยะชั้นหรืออบรมอื่นๆตามสถานที่ต่างๆ ที่จัดขึ้น			
2.	ท่านใช้เวลาว่างอ่านหนังสือที่บ้านหรือสถานที่อื่นๆ เช่น ห้องสมุด			
3.	ท่านเป็นวิทยากรในการอบรมและช่วยสอนหนังสือ			
4.	ท่านให้คำปรึกษาแนะนำบุคคลอื่นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต			
5.	ท่านบริจาคหนังสือ อุปกรณ์การเรียนการสอนหรือบริจาคทรัพย์สินให้เด็กด้อยโอกาส			
	4. กิจกรรมเพื่อชุมชน			
1.	ท่านไปใช้สิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้งในทุกระดับของชุมชน			
2.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในวันสำคัญๆ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันสงกรานต์ วันลอยกระทง เป็นต้น			
3.	ท่านร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและเก็บขยะในชุมชน			
4.	ท่านเป็นกรรมการในกิจกรรมของชุมชน			
5.	ท่านเป็นอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชน เช่น ร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ขุดลอกคูคลอง กิจกรรมลูกเสือชาวบ้าน เป็นต้น			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามในด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อที่ท่านเห็นว่าใกล้เคียงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดยคำถามแต่ละข้อจะมีอยู่ 3 คำตอบ

เห็นด้วย หมายถึง ท่านรู้สึกเช่นนั้นตลอดเวลา

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านรู้สึกเช่นนั้นเป็นบางครั้ง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย

ข้อ	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่เห็นด้วย (1)
1.	หลังจากที่ท่านเกษียณอายุทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะดีกว่าที่ท่านคิดเอาไว้			
2.	ท่านรู้สึกสบายใจที่ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนาเมื่อเกษียณอายุแล้ว			
3.*	ท่านรู้สึกว่า การเกษียณอายุทำให้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง			
4.	ท่านรู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ท่านได้ทำภายหลังเกษียณอายุ			
5.	ท่านรู้สึกยินดีเมื่อมีคนเข้ามาถามถึงเรื่องความเป็นอยู่ของท่านหลังการเกษียณอายุ			
6.*	ท่านรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุของท่านไม่มีความสุขดังที่คาดไว้			
7.*	ท่านรู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเวลาที่ไม่มีคุณค่า			
8.	ถ้าท่านเปรียบเทียบกับช่วงหลังเกษียณอายุ ท่านรู้สึกว่าท่านได้รับการยกย่องจากคนอื่นเท่ากับช่วงที่ยังไม่เกษียณอายุ			
9.*	ถ้าท่านเปรียบเทียบกับผู้เกษียณคนอื่นๆ ในวัยเดียวกับท่าน ท่านรู้สึกหดหู่ใจบ่อยๆ			
10.	ถ้าท่านเปรียบเทียบกับผู้เกษียณอายุคนอื่นๆ ในวัยเดียวกับท่าน ท่านรู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วชีวิตของท่านดีกว่าเขาเหล่านั้น			

* หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุด้านสตรีวิทยา
ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการสอบถามถึงพฤติกรรมปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุด้านสตรีวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เกี่ยวกับอาการ เหตุการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับท่าน ข้อความใดเกิดขึ้นหรือตรงกับท่านกรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ในแบบสอบถามในช่องใช่ ส่วนข้อความใดที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ในแบบสอบถามในช่องไม่ใช่

ข้อ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ	ใช่	ไม่ใช่
	ด้านสตรีวิทยา		
1.*	ท่านมีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบากในขณะที่พักหรือทำกิจกรรมประจำวันเพียงเล็กน้อย		
2.*	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก เสมหะมีสีผิดปกติ เช่น สีเขียว สีเหลือง หรือมีเลือดปน		
3.*	ท่านมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม มากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง		
4.*	ท่านรับประทานอาหารในแต่ละมื้อได้น้อยลง		
5.*	ท่านมีอาการท้องอืด แน่นอึดอัดท้อง อาการไม่ย่อยทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร		
6.*	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ ควบคุมปริมาณได้ล้นปี คลื่นไส้ อาเจียน อาการสำลัก		
7.*	ท่านมีอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก อุจจาระแข็งมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน		
8.*	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายอุจจาระ ได้แก่ อาการกลั้นอุจจาระไม่อยู่ อาการปวดก้นเวลาถ่ายอุจจาระ		
9.*	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการขับปัสสาวะ ได้แก่ ปัสสาวะลำบาก แสบขัด ปัสสาวะขุ่น		
10.*	ท่านมีอาการถ่ายปัสสาวะเล็ด แม้แต่ในกรณีที่ไม่มีอาการไอหรือจามที่รุนแรง		

* หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ข้อ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ	ใช่	ไม่ใช่
11.*	ท่านมีอาการคลื่นไส้สภาวะไม่อยู่จนรบกวนการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันและการพักผ่อน		
12.	ท่านได้ออกกำลังกาย เช่น การเดิน ว่ายน้ำหรืออื่นๆ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์		
13.*	ท่านไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองต้องมีคน ช่วยเหลือทุกครั้ง		
14.*	ท่านมีอาการนอนหลับยากหรือตื่นง่ายเป็นประจำ		
15.*	ท่านรู้สึกว่าการพักผ่อนนอนหลับได้ไม่เต็มที่เป็นประจำ		
16.	ท่านได้ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายเป็นประจำ ได้แก่ ฟังดนตรี อ่าน หนังสือ ดูโทรทัศน์ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือทำงานอดิเรกอื่นๆ		
17.*	ท่านรู้สึกปวดศีรษะหรือปวดตามข้อต่างๆเป็นประจำ		
18.*	ท่านรู้สึกร้อนๆหนาวๆเหมือนมีไข้เป็นประจำ		
19.*	ท่านรู้สึกขาบริเวณใด บริเวณหนึ่งของร่างกายเป็นประจำ		
20.*	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการมองเห็น ได้แก่ ตาพร่ามัว มองเห็นวัตถุได้ เพียงกลางๆ หรือมองไม่เห็นเลย มีอาการปวดตา		
21.*	ท่านรู้สึกไม่ค่อยได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน ต้องเป็นเสียงตะโกน หรือเสียงดังๆ เท่านั้น		
22.	ท่านดื่มน้ำประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน		
23.*	ท่านมีอาการผิดปกติ ได้แก่ ระบายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย รับประทาน จุ มีแผลเป็นแล้วหายยาก หรือมีแผลเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณซอกอับ เช่น รักแร้ ซอกคอ หรือเท้า		
24.*	ท่านมีอาการใจสั่น มือสั่น เหนื่อยง่าย ตกใจง่ายเป็นประจำ		
	ด้านอัตมโนทัศน์		
25.	ท่านคิดว่าร่างกายของท่านยังคงสมบูรณ์ แข็งแรง		
26.*	ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ตนเองมีสังขารเสื่อมโทรมลงตามอายุ		
27.*	ท่านรู้สึกมีสุขภาพอ่อนแอลง		
28.*	ท่านรู้สึกกังวลว่าท่านมีความสามารถทางเพศลดลง		
29.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนี้		

* หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ข้อ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ	ใช่	ไม่ใช่
30.*	ท่านรู้สึกไม่พอใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ผิวหนังเหี่ยว ย่น มีกระหรือฝ้าขึ้นตามตัวหรือใบหน้า		
31.*	ถ้าเป็นไปได้ท่านอยากเปลี่ยนแปลงบางส่วนในร่างกาย		
32.*	ท่านกลัวความเจ็บป่วย		
33.*	ท่านกลัวว่าจะไม่มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ		
34.*	ท่านเป็นกังวลเกี่ยวกับบุตรหลาน		
35.*	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายที่ตนเองมีความสามารถในการทำกิจวัตรน้อยลง		
36.	ท่านปฏิบัติในสิ่งที่ท่านคิดว่าถูกต้อง		
37.	ท่านรู้สึกว่าท่านได้ทุกอย่างทุกอย่างตามที่หวังไว้		
38.*	ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อทำสิ่งใดไม่ประสบผลสำเร็จ		
39.*	ท่านรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิตเป็นประจำ		
40.	ท่านรู้สึกมีกำลังใจที่จะดูแลและรักษาสุขภาพของท่านให้ดีที่สุด		
41.*	ท่านรู้สึกว่าเมื่อทำไม่ดีจะเกิดเคราะห์กรรมขึ้นกับท่าน		
42.	ท่านรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้ไปทำบุญหรือไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัด หรือ มัสยิด โบสถ์		
43.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง		
44.	ท่านรู้สึกตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์		
	<u>ด้านบทบาทหน้าที่</u>		
45.	ท่านยังคงดำรงบทบาทในครอบครัวได้เช่นเดิม เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย สามี ภรรยา หรือสมาชิกในครอบครัว		
46.	ท่านมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว		
47.	ท่านสนใจที่จะรับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย		
48.	ท่านมักจะระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ		
49.	ท่านมักจะเอาใจใส่ตนเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย		
50.*	เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านมักจะปล่อยให้หายเอง โดยไม่ไปรับ การรักษาจนทำให้การเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น		
51.*	ท่านมักจะมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว		

* หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ข้อ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุ	ใช่	ไม่ใช่
52.*	ท่านรู้สึกว่าคุณไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัวได้อย่างเต็มที่ (ช่วยหารายได้ ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ดูแลบ้าน)		
53.*	ท่านรู้สึกไม่พอใจในภาระหน้าที่ หรือความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวในขณะนี้ (ช่วยหารายได้ ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ดูแลบ้าน)		
54.*	ท่านคิดว่าท่านเป็นภาระของครอบครัว		
55.	ท่านให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนเสมอ		
56.	ท่านยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น		
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน			
57.	ท่านทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเท่าที่จะสามารถทำได้		
58.	สิ่งใดที่ท่านไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ท่านจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น		
59.	เมื่อท่านมีปัญหาด้านสุขภาพท่านจะขอคำแนะนำจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข		
60.*	ท่านรู้สึกไม่สบายใจที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็น		
61.	เมื่อมีโอกาสท่านมักจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้		
62.	ท่านเต็มใจที่จะเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่น		
63.*	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครเอาใจใส่เหลือวเล่ท่านเลย		
64.*	ท่านต้องการให้บุคคลในครอบครัวดูแลช่วยเหลือท่านแม้ว่าสิ่งนั้นท่านสามารถช่วยเหลือตัวเองได้		

* หมายถึง ข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ โดยจะพิจารณาจากผลการวิเคราะห์การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้สามารถช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ระดับการศึกษาสูงสุดของท่านอยู่ในระดับใด
- ท่านมีวิธีการในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญภายหลังการเกษียณอายุอย่างไร (เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่การทำงาน, การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นต้น)
- ท่านแสวงหาความรู้ เพื่อเตรียมรับชีวิตหลังเกษียณทางใดบ้าง (เช่น หนังสือ, อินเทอร์เน็ต, วิทยุ, โทรทัศน์ เป็นต้น)

4. สถานภาพสมรส

- สถานภาพของท่านในปัจจุบัน คือ
- คู่ชีวิตของท่านมีส่วนช่วยในการปรับตัวหลังเกษียณ ในด้านใดบ้าง อย่างไร
- คู่ชีวิตของท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน อย่างไรบ้าง
- คู่ชีวิตมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตในยามเจ็บป่วยของท่าน อย่างไร
- กรณีที่ไม่มีคู่ชีวิต การดำเนินชีวิตหลังเกษียณของท่านมีปัญหาในด้านใดบ้าง (เช่น ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ, ด้านรายได้, ด้านที่อยู่อาศัย, ด้านการเข้าสังคม เป็นต้น) เพราะเหตุใด

5. สถานภาพทางสุขภาพ

- ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัว หรือไม่ อะไรบ้าง
- ท่านมีวิธีการในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง อย่างไรบ้าง
- ท่านได้เตรียมรับมือกับปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น อย่างไร
- ใครเป็นคนปรนนิบัติดูแลท่านอย่างใกล้ชิดเมื่อท่านเจ็บป่วย
- สถานภาพทางสุขภาพในภาพรวมของท่านในปัจจุบันเป็นเช่นใด

6. ลักษณะครอบครัว

- ปัจจุบันสมาชิกครอบครัวที่อยู่กับท่านมีกี่คน ใครบ้าง
- ท่านคิดว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่าน เป็นอย่างไร
- ท่านมีบทบาทใดในครอบครัว (เช่น หัวหน้าครอบครัว, ผู้อาศัย, สมาชิกในครอบครัว)
- หลังการเกษียณอายุ บทบาทในครอบครัวของท่านเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
- ท่านมีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว อย่างไร
- ในครอบครัวท่านใครเป็นผู้รับภาระหลักในการเลี้ยงดูครอบครัว
- ปัจจุบันท่านยังคงมีภาระเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว หรือไม่ ใคร

7. รายได้หลังเกษียณอายุ

- ในเรื่องรายได้ท่านมีการเตรียมการอย่างไร (เช่น ออมทรัพย์, ลงทุนซื้ออสังหาริมทรัพย์)
- หลังจากเกษียณอายุ ท่านยังคงทำงานต่อหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ลักษณะงานที่ทำหลังเกษียณ (เช่น ธุรกิจส่วนตัว, งานประจำ เป็นต้น)
- ปัจจุบันท่านมีรายได้จากแหล่งใดบ้าง (เช่น บุตร, บำเหน็จ บำนาญ เป็นต้น)
- ท่านใช้จ่ายเงินเพื่อการใดบ้าง (เช่น ลูกหลาน, ข้าราชการโรค, ท่องเที่ยว, ลงทุน เป็นต้น)
- ท่านมีภาระจำเป็นต้องใช้จ่ายเรื่องใดบ้าง (เช่น ผ่อนบ้าน, ผ่อนรถ เป็นต้น)
- ปัจจุบันรายได้ของท่านใช้จ่ายเพียงพอในแต่ละเดือน หรือไม่ ในกรณีที่รายได้ไม่พอท่านมีใครเป็นผู้อุปการะ

8. ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ

- ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณของท่านอยู่ในระดับใด
- การปรับตัวด้านใดที่ท่านรู้สึกว่าเป็นอุปสรรค และรู้สึกกังวลใจมากที่สุด (ด้าน สรีรวิทยา, ด้านอัตมโนทัศน์, ด้านบทบาทหน้าที่, ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน) เพราะเหตุใด

9. ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ

- ท่านเกษียณอายุมากี่ปี
- ช่วงเกษียณอายุใหม่ๆ ท่านมีการปรับตัวด้านใดเป็นอันดับแรก เพราะเหตุใด
- ช่วงชีวิตในปัจจุบันท่านมีการปรับตัวในด้านใดมากที่สุด
- หากเปรียบเทียบกับชีวิตหลังเกษียณใหม่ๆ กับชีวิตในปัจจุบันท่านคิดว่าชีวิตของท่านในขณะนี้ เป็นอย่างไร

10. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

- ก่อนการเกษียณอายุท่านมีการเตรียมการด้านใดบ้าง และเตรียมตัวด้านใดเป็นอันดับแรก (ด้านร่างกายและจิตใจ, ด้านรายได้และรายจ่าย, ด้านงานอดิเรก, ด้านที่อยู่อาศัย, และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) เพราะเหตุใด
- ท่านคิดว่าควรจัดให้มีการให้ความรู้ก่อนเกษียณอายุ หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ตามทัศนะของท่าน คิดว่าข้าราชการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุตั้งแต่ช่วงอายุเวลาใด และควรเตรียมตัวด้านใดมากที่สุด (ด้านร่างกายและจิตใจ, ด้านรายได้และรายจ่าย, ด้านงานอดิเรก, ด้านที่อยู่อาศัย, และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) เพราะเหตุใด

11. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

- ท่านทำกิจกรรมในยามว่าง อะไรบ้าง เพราะเหตุใด
- ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีประโยชน์ หรือไม่ อย่างไร
- ก่อนเกษียณท่านชอบใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด (กิจกรรมนันทนาการ, กิจกรรมศาสนา, กิจกรรมทางการศึกษา, และกิจกรรมเพื่อชุมชน) เพราะเหตุใด
- ปัจจุบันท่านชอบใช้เวลาว่างทำ กิจกรรมใดมากที่สุด (กิจกรรมนันทนาการ, กิจกรรมศาสนา, กิจกรรมทางการศึกษา, และกิจกรรมเพื่อชุมชน) เพราะเหตุใด

12. ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ

- ท่านรู้สึกว่ายกเกษียณอายุเป็นวัยที่มีความสุขในชีวิต ท่านเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถ้าท่านมีความทุกข์ในวัยเกษียณอายุ ท่านคิดว่าสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ที่สุด คือเรื่องใด เพราะเหตุใด
- ขณะนี้สิ่งที่ท่านต้องการที่สุดในชีวิตคืออะไร (เช่น สุขภาพที่แข็งแรง, รายได้ที่พอเพียง, ลูกหลานดูแล, การท่องเที่ยว เป็นต้น)

13. การปรับตัวหลังเกษียณอายุ

- ช่วงระยะเวลาก่อนการเกษียณอายุ ท่านคิดว่าการปรับตัวด้านใด (ด้านสรีรวิทยา ด้านอัฒโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน) ที่ท่านต้องการการปรับตัวเป็นอันดับแรก เพราะเหตุใด
- ท่านได้เตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเมื่อท่านเกษียณอายุหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อท่านเกษียณอายุแล้ว สิ่งที่ท่านคิดเอาไว้ว่าต้องการการปรับตัวเป็นอันดับแรกนั้น เป็นไปตามที่ท่านต้องการหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ปัจจุบันท่านคิดว่าการปรับตัวด้านใดของท่านที่เป็นปัญหาที่สุด เพราะเหตุใด
- ปัจจุบันท่านคิดว่าท่านปรับตัวด้านใดได้ดีที่สุด เพราะเหตุใด
- ท่านมีวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านแต่ละด้านอย่างไรบ้าง (เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เสื่อมสภาพ อ่อนแอ, การที่ลูกหลานออกไปมีครอบครัว, การออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น)

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร. รพีพรรณ สุวรรณัญญ์โชติ ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์ช่อลดา พันธุเสนา คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
3. คุณอรสา เหล่าเจริญสุข นักวิชาการสาธารณสุขระดับ 7
สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง

ภาคผนวก จ

ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือ

ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หาความเที่ยงของเครื่องมือโดยการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ดังกล่าวมาหาความเที่ยงกับผู้เกษียณอายุ จำนวน 30 ราย และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคหาค่า α -coefficient (ประคอง กรรณสูต, 2538: 47-48) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ดังนี้

แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	เท่ากับ	.898
แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	เท่ากับ	.853
แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	เท่ากับ	.727
แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุ	เท่ากับ	.823

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางสาวนัตร์จงกล ตุลยนิษกะ		
รหัสประจำตัวนักศึกษา	5011120030		
วุฒิการศึกษา			
	วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการ)	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่	2550

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

การเผยแพร่ในการประชุมวิชาการ

นัตร์จงกล ตุลยนิษกะ กานดา จันทร์ยิ้ม และสุจิตรา จรจิตร 2552. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง” การประชุมทางวิชาการระดับนานาชาติ เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 1 ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2552 ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์