

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานในแต่ละช่วงอายุได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

1.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

พจนานุกรมภาษาอังกฤษให้นิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” ว่า การถอนตัว การปลีกตัวออกจากสังคม หรือจากอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งวิจิตร บุญยะโท ตระ (2537: 1) ให้ความหมายของคำว่า “เกษียณ” (Retirement) ว่าหมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ เป็นต้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 52) ซึ่งเบอร์นไซด์ (Burnside, 1988: 603) กล่าวถึงการเกษียณอายุคล้ายคลึงกับ แอชลีย์ (Atchley, 1994: 197) ว่า เป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงที่สุด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว

ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ โดยทั่วไปภาวะนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุประมาณ 55-70 ปี ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับการพัฒนาของแต่ละประเทศ เช่น ประเทศสวีเดน เดนมาร์ก ถือเอาอายุ 70 ปี ประเทศสหรัฐอเมริกา ถือเอาอายุ 65 ปี ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย และประเทศในทวีปแอฟริกา ถือเอาอายุ 55 ปี ซึ่งจำนวนอายุเหล่านี้คือเกณฑ์ในการเข้าสู่วัยสูงอายุที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง

สำหรับประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและ

หญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การเกษียณอายุยังอาจขึ้นอยู่กับอาชีพและระเบียบข้อบังคับของแต่ละหน่วยงานด้วย

1.2 สิทธิและสวัสดิการของครูโรงเรียนเอกชน

ครูโรงเรียนเอกชนมีสิทธิได้รับสวัสดิการที่ทางราชการจัดให้ ดังนี้

1. กองทุนสงเคราะห์ครูใหญ่และครูโรงเรียนเอกชน

จัดตั้งขึ้นในกระทรวงศึกษาธิการ สำนักบริหารงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนเดิม) ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2518 โดยรัฐบาลจัดสรรเงินทุนให้เป็นเงินประเดิมจำนวน 30 ล้านบาท การดำเนินงานเป็นไปในลักษณะไม่มุ่งผลกำไรแต่เน้นให้ครูโรงเรียนเอกชนมีความมั่นคงในอาชีพ โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูโรงเรียนเอกชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ให้แก่ครูโรงเรียนเอกชนที่บรรจุถูกต้องตามพระราชบัญญัติโรงเรียนเอกชน พ.ศ. 2525 นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความมั่นใจและเป็นหลักประกันความมั่นคงในการประกอบอาชีพให้แก่ครูโรงเรียนเอกชน รวมถึงส่งเสริมการออมให้แก่ครูโรงเรียนเอกชน โดยการที่ครูโรงเรียนเอกชนนำส่งเงินสมทบกองทุนสงเคราะห์ทุกเดือน ทำให้ครูมีเงินสะสมในส่วนของตนเองเมื่อออกจากความเป็นครูจะได้รับเงินที่สะสมไว้พร้อมดอกเบี้ย

ที่มาของรายรับ

1. รายรับที่เป็นเงินสมทบ ได้มาจาก 3 ส่วน ส่วนแรกคือเงินสมทบส่วนของครู ในอัตราร้อยละ 3 ของเงินเดือนครู ส่วนที่สองคือเงินสมทบส่วนของผู้รับใบอนุญาตในอัตราเท่ากับส่วนของครู และส่วนที่สามคือเงินสมทบส่วนของรัฐ โดยที่รัฐจัดสรรงบประมาณให้กองทุนสงเคราะห์เป็น 2 เท่าของส่วนของครู

2. เงินหรือทรัพย์สินที่มีผู้บริจาค

3. รายได้อื่นๆ ได้แก่ ดอกเบี้ยรับเกิดจากการนำเงินสมทบทั้ง 3 ส่วนไปฝากธนาคารที่เป็นรัฐวิสาหกิจคือธนาคารกรุงไทยจำกัด (มหาชน) และธนาคารออมสิน

พระราชบัญญัติโรงเรียนเอกชน พ.ศ. 2550 กำหนดให้บุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเอกชนที่ส่งเงินสะสมติดต่อกันครบสองเดือนแล้วนับแต่วันที่นำเงินสะสมส่งสมทบเข้ากองทุนสงเคราะห์ที่มีสิทธิได้รับสวัสดิการ ดังนี้

1. ค่ารักษาพยาบาล ของตนเอง คู่สมรส บิดา-มารดา และบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายและยังไม่บรรลุนิติภาวะจำนวน 3 คน ในอัตราปีละไม่เกิน 100,000 บาท

2. ค่าการศึกษาของบุตร จำนวนไม่เกิน 3 คน อายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ โดยเบิกได้ไม่เกินอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด

3. ค่าช่วยเหลือบุตร จำนวนไม่เกิน 3 คน อายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ในอัตราคนละ 600 บาท/ปี

4. เงินทุนเลี้ยงชีพ แบ่งออกเป็น 2 กรณีคือ

เงินทุนเลี้ยงชีพประเภทที่ 1 คือเงินที่ครูจะได้รับเมื่อออกจากงานทุกกรณีเป็นจำนวนเท่ากับเงินที่ครูส่งสมทบไว้พร้อมดอกเบี้ยของเงินจำนวนนั้น

เงินทุนเลี้ยงชีพประเภทที่ 2 คือเงินที่กองทุนสงเคราะห์จ่ายให้ครูเป็นจำนวนเท่ากับเงินสมทบส่วนของโรงเรียนและส่วนของรัฐบาลรวมกันโดยไม่มีดอกเบี้ยซึ่งครูจะมีสิทธิได้รับเมื่อออกจากงานกรณีหนึ่งกรณีใดดังนี้ 1) ออกจากงานเมื่อมีเวลาทำงานครบ 5 ปีขึ้นไป และได้ส่งเงินสมทบครบทุกเดือนตลอดระยะเวลาที่เป็นครู 2) ออกจากงานเพราะโรงเรียนเลิกกิจการ 3) ออกจากงานเพราะโรงเรียนเลิกกิจการ 4) ออกจากงานเพราะเจ็บป่วยทุพพลภาพซึ่งแพทย์ทางราชการรับรอง 5) ถึงแก่กรรม การออกจากงานตามข้อ

2-5 จะมีเวลาการเป็นครูและส่งเงินสมทบเท่าใดก็ได้ไม่จำกัดเวลา และการใช้สิทธิ์ขอรับเงินจะต้องใช้สิทธิภายใน5ปีนับจากวันที่ออกจากงานมิเช่นนั้นถือว่าหมดสิทธิเงินจำนวนดังกล่าวให้ตกเป็นของกองทุนฯ

2. การสมัครเป็นสมาชิกการฌาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนสมาชิกครูสภาทั่วประเทศ (ช.พ.ค.)

คุณสมบัติของผู้สมัครคือเป็นลูกจ้างโรงเรียนเอกชนต้องปฏิบัติงานในสถานศึกษานั้นๆ ไม่น้อยกว่า3ปี

3. การสมัครเป็นสมาชิกการฌาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนสมาชิกครูสภากรณีคู่สมรสถึงแก่กรรม (ช.พ.ส.)

คุณสมบัติของผู้สมัครคือเป็นคู่สมรสโดยชอบด้วยกฎหมายของสมาชิกครูสภาประเภทสมทบที่เป็นลูกจ้างโรงเรียนเอกชนต้องปฏิบัติงานในสถานศึกษานั้นๆ ไม่น้อยกว่า3ปี

1.3 ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพในขณะเดียวกันถึง 2 อย่างคือ สถานภาพเป็นผู้เกษียณอายุกับสถานภาพเป็นผู้สูงอายุ จึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ระบบกระดูกเสื่อม นอกจากนี้ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity Theory) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System Theory) กล่าวว่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปรกติลดลง พร้อมๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่าย และเป็นรุนแรง ยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน ผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมายาวนาน สูญเสียตำแหน่งหน้าที่ อำนาจและเกียรติยศในขณะเดียวกัน การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุ ถูกมองว่าไร้ความสามารถ นอกจากนี้ในวัยนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาวะการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส เพื่อนและญาติวัยเดียวกัน รวมถึงการสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ลูกๆ มักจะมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกลดถอยลง ต่างคนต่างอยู่ การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไร้ความหมาย นำไปสู่การมีอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า ระวัง ทุ้อแท้ ผิดหวัง โดดเดี่ยว ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542: 11)

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่างๆ ที่เคยมีก็หมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง รู้สึกเหงาและว้าเหว ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลง ในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้วก็จะไม่เป็นปัญหามากนัก เพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลงเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้าน อย่างไรก็ตาม จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นบ้าง ได้แก่ รายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลง

1.4 ระยะเวลาต่างๆ ของการเกษียณอายุ

แอชลีย์ (Atchley 1994: 210-211) อธิบายว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลง โดยแบ่งเป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ระยะก่อนการเกษียณ นานๆ (Remote Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุยังไม่รู้สึกวิตกกังวลต่อการเกษียณ และระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวลที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุ โดยจะวิตกเกี่ยวกับรายได้ สุขภาพ และการสูญเสียงาน ในระยะนี้หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุก็จะไม่วิตกกังวล หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย และจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

2. ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการ ทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ใน ช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป อาจเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความเครียดสูง รู้สึกเหงา ขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย ไม่พอใจในสภาพทั่วไป ปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลง

4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีความเข้าใจในบทบาทของตน สามารถ ปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

6. ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่ สามารถช่วยตนเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

กระบวนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลจะใช้เวลาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการเตรียมความพร้อมใน ระยะก่อนการเกษียณ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้ามาอย่างดีจะสามารถปรับตัวผ่านระยะที่ก่อให้เกิด ความเครียดเข้าสู่ระยะที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

2. การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต นั่นคือ การมี ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมได้สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนาในทุกสังคม โดยเชื่อว่าถ้าทุก คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่างๆ จะทำได้ดีและรวดเร็ว

เบอร์กฮอร์น ร่วมกับเชฟเฟอร์และคณะ (Berghorn, Shaefer, et al, 1981 อ้างถึงใน สุปราณี แต้ วงษ์, 2547: 27) กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาล เครื่องนุ่งห่ม และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เป็นต้น
2. สุขภาพ
3. สภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านบุคคลและสังคม
4. การพึ่งพาตนเอง

5. การทำกิจกรรม เช่น การร่วมกิจกรรมในสโมสร งานอดิเรก สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1978 อ้างถึงใน สิริภิญญา แก่นทอง, 2548: 25) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตจะพิจารณาจากคุณภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพอนามัย การศึกษา สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านจิตวิทยา

กล่าวโดยสรุป “คุณภาพชีวิต” คือชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล ทั้งในด้าน รูปธรรมและนามธรรม

ในส่วนของผู้สูงอายุ ลอว์ตัน (Lawton, 1985 อ้างถึงใน สิริภิญญา แก่นทอง, 2548: 22-23) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological Well-being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินจากผลกระทบ ระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล รวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ สถานภาพทางสังคม และสภาพสังคมในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

ประนอม โอทกานนท์ (2554: 51-52) ได้ให้นิยามองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการขับถ่าย

องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนอื่น การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ รู้จักแบ่งเวลา อดทน อดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ 3 ด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ในสังคม การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม ในชุมชน เน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เน้นการเก็บออม การมีรายได้ การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

วิไลวรรณ ทองเจริญ และสิริวรรณ อุณนาภิรักษ์ (2543) ศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสุขภาพ ได้แก่ ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์ พยาบาล ต้องการตรวจสุขภาพประจำปีฟรี ปีละ 1 ครั้ง โดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด และต้องการให้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

2 ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

3 ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

4 ความต้องการด้านการเงินและการทำงาน ได้แก่ ต้องการให้รัฐจัดหางานให้ ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจน และต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน

ซึ่งคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 6 ประการ คือ ระดับการศึกษา รายได้ การมีอาชีพก่อนวัย 60 ปี การมีอาชีพในปัจจุบัน จำนวนบุตรหลาน/ญาติพี่น้องที่ช่วยเหลือเกื้อกูล และเพศ (ศรีจิตรา บุณนาค, 2549: 97-99)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต (Kimmel, 1980: 107) หรือที่ประนอม โอทกานนท์ (2554: 39) ใช้คำว่าความสุขสมบูรณ์ในชีวิต (Wellness) วิจิตร บุญยะโทตระ (2537: 19) แบ่งช่วงชีวิตของบุคคลออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ซึ่งช่วงวัยสูงอายุนี้จะเป็นยุคทองของชีวิต หากบุคคลได้มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมมาอย่างดีและรัดกุม การวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณจึงมีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็ก และการวางแผนในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่

การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ บุคคลต้องพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การใช้เวลา สถานที่อยู่อาศัย วิถีชีวิตใหม่ และฐานะการเงินที่เปลี่ยนแปลง (Kiker & Myers, 1990: 53) เพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่องเป็นการป้องกันภาวะวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต

สำหรับช่วงระยะเวลาความพร้อมเพื่อเกษียณอายุที่เหมาะสมนั้น นักวิชาการหลายท่านได้กำหนดไว้แตกต่างกัน วิจิตร บุญยะโทตระ (2537: 10) แนะนำว่า ควรเตรียมล่วงหน้าประมาณ 10 ปีก่อนเกษียณอายุ ฉันทโสภาคย์ เกษมสันต์ (2542: 1) แนะนำว่า บุคคลควรเริ่มเตรียมตัว 10-20 ปีก่อนเกษียณอายุ ไกล์เคียงกับประสพ รัตนากร (2530: 78) ที่สนับสนุนให้ข้าราชการเตรียมความพร้อมตั้งแต่อายุ 40 ปี ในขณะที่สิดดี และวินบรินด์ (Leedy & Wynbrandt, 1987: 96-97) แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมความพร้อมให้เร็วที่สุด โดยให้เริ่มวางแผนเตรียมการไว้ตั้งแต่อายุ 30 ปี

ศรีจิตรา บุณนาค ให้ข้อคิดว่า การเตรียมความพร้อมตั้งแต่วัยเยาว์ โดยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้ตนเป็นที่พึ่งแก่ตนเองในทุกๆ ด้าน (self support, self reliance, self sufficiency) มีความสำคัญยิ่งเพื่อจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอิสระและมีศักดิ์ศรี คงสภาพภาพช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคมให้นานที่สุด ก่อนจะเข้าสู่ภาวะพึ่งพาและภาวะทุพพลภาพ ทั้งนี้ควรมีการเตรียมการตั้งแต่วัยในครรภ์ มารดาเป็นต้นไป (ศรีจิตรา บุณนาค, 2549: 99) สอดคล้องกับบุญเทือง โพธิ์เจริญ (2551: 122-123) ที่ให้ข้อแนะนำว่าเมื่ออยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนต้องตั้งใจเรียน หมั่นขวนขวายหาความรู้ เพื่อจะมีโอกาสได้งานที่ดี เมื่อถึงวัยทำงาน ต้องตั้งใจทำงานอย่างมุ่งมั่น ซื่อสัตย์สุจริต สร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับเพื่อความภาคภูมิใจของตนเอง รู้จักเก็บออมเงินเพื่อสร้างฐานะและความมั่นคงของชีวิต ไม่ใช้ชีวิตหรูหราฟุ่มเฟือย ดิ้นรนตำแหน่ง ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง เพื่อที่เมื่อถึงวัยเกษียณจะสามารถปรับตัวปรับใจให้กับการที่ต้องออกจากงาน ยอมรับความชราที่มายเยือน และเริ่มต้นชีวิตใหม่ในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข

แอชลีย์ (Atchley 1994: 210) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณนานๆ (Remote Phase) ระยะนี้ความคิดเรื่องการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลมาก การเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่เหมาะสมควรเตรียมในระยะนี้ได้แก่

1.1 การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว บุคคลที่ต้องการมีชีวิตหลังเกษียณที่สบายต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

1.2 การใช้เวลาว่าง การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากการศึกษาวิชาการต่างๆ เปิดกว้างสำหรับวัยนี้

1.3 การดูแลสุขภาพสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ต้องได้รับการดูแลอย่างดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว บุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนมาแต่ต้น สุขภาพในวัยเกษียณอายุก็จะไม่ดีตามไปด้วย

2. ระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่

2.1 ด้านจิตใจ พยายามยอมรับเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดไว้ ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

2.2 ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณนานๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ

หน่วยงานส่วนใหญ่มักจะจัดโครงการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้แก่ผู้ที่จะเกษียณในปีสุดท้ายก่อนการเกษียณ ซึ่งจะช่วยให้เพียงเรื่องจิตใจและพัฒนาทัศนคติเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยและสุขภาพแก่ผู้เกษียณอายุได้ เพราะเรื่องเหล่านี้ต้องใช้เวลาก่อนข้างยาวนาน และต้องทำมาโดยสม่ำเสมอในการเตรียมการ

2.3 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านต่างๆ

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงาน สามารถสรุปแนวคิดในการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้เป็น 5 ด้าน (บรรลู่ ศิริพานิช, 2550: 39-92 ; วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537: 39-157 ; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545: 525-527) ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย
3. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย
4. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
5. การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา

(1) การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้วรายได้ที่เคยได้รับจะลดน้อยลง หากไม่มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545: 525) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระของลูกหลาน รายงานการศึกษาวิจัยทั้งในและ

ต่างประเทศได้ข้อสรุปตรงกันว่า ความรู้สึกมั่นคงเกี่ยวกับการเงินเป็นปัจจัยสำคัญของความสุข และความพึงพอใจในตัวเอง (Papalia & Olds, 1995 อ้างถึงในปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541: 39 ; ดารณี คำเจริญ, 2541: 106)

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2548, 103) ได้จัดทำคู่มือการอบรมการเตรียมความรู้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยได้แนะนำขั้นตอนการมีเงินใช้อย่างเพียงพอในวัยสูงอายุ 6 ขั้นตอน คือ

- ขั้นที่ 1 ต้องมีเงินออมประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่
ต้องใช้เงินอย่างฉุกเฉิน
- ขั้นที่ 2 จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดและหนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิตก่อน
- ขั้นที่ 3 ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง
- ขั้นที่ 4 ร่วมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่างๆ สำหรับวัยเกษียณ หรือทำประกันชีวิตแบบ
สะสมทรัพย์
- ขั้นที่ 5 ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ
- ขั้นที่ 6 นำเงินที่เหลือจาก 5 ขั้นแรก และจากค่าใช้จ่ายประจำไปลงทุนเพื่อให้รายได้เพิ่มสูงขึ้น

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจสามารถกระทำได้ดังนี้ (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2537: 39 ; บรรลุ ศิริพานิช, 2550: 77-82 ; Leedy & Wynbrandt, 1987: 85-86)

1. ประมาณการรายรับในแต่ละเดือน และวิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับ เช่น เงินบำนาญบำนาญ รายได้จากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากดอกเบี้ย/ค่าเช่า รายได้ที่ได้รับจากบุตรหลานและแหล่งต่างๆ รวมทั้งจากการทำงานหลังเกษียณอายุ

2. ประมาณการรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์รายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้ภายหลังเกษียณ เช่น ค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล ค่าอาหาร เงินสำหรับทำบุญ- บริจาคเพื่อสาธารณกุศล และ เบ็ดเตล็ดอื่นๆ

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป

4. เตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ ซึ่งเชินเฟลด์ (Schoenfeld, 1993: 25 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543: 18) แนะนำว่า ในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ควรเตรียมหางานสำรองไว้ ตั้งแต่ขณะยังคงดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดีและเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณอายุแล้ว การทำงานหลังเกษียณอายุนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

5. เตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งควรเริ่มต้นสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ในการสะสมอาจแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทองคำ พันธบัตร และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน การประกันชีวิตและสุขภาพ

6. หาความรู้ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเตรียมจัดทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ

นฤมล สะอาดโหม (2551, 103-105) ได้แนะนำการออมเงินและการลงทุนตามช่วงวัยดังนี้

อายุ 20-30 ปี เป็นวัยเริ่มต้นทำงาน ยังไม่มีภาระรับผิดชอบมากนัก ควรออมเงินประมาณ ร้อยละ 10-15 ของรายได้ ในด้านการลงทุนสามารถลงทุนที่มีความเสี่ยงระดับสูงได้มากกว่าวัยอื่น สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ยคือ 50 : 25 : 25

อายุ 30-40 ปี เป็นวัยสร้างครอบครัว หน้าที่การงานเริ่มมั่นคงแต่ภาระค่าใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้น มีการลงทุนซื้อทรัพย์สินต่างๆ ควรออมเงินประมาณร้อยละ 15-20 ของรายได้ และควรเริ่มให้ความสำคัญกับ

การวางแผนเพื่อการเกษียณอายุ ในด้านการลงทุนควรลดระดับความเสี่ยงลง สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ยคือ 40 : 40 : 20

อายุ 40-50 ปี เริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ครอบครัวเริ่มมั่นคง ภาระการเงิน/การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ เริ่มผ่อนคลาย ควรออมเงินประมาณร้อยละ 30 ของรายได้ วัยนี้ควรเริ่มลงทุนในอสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างรายได้เพิ่มที่มีความเสี่ยงน้อย สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ยคือ 30 : 30 : 20 : 20

อายุ 50-60 ปี เป็นวัยที่มีความมั่นคงที่สุด ควรเริ่มคิดถึงการใช้เวลาว่าง แต่คนส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยนี้เพิ่งเริ่มนึกถึงการวางแผนเพื่อเกษียณอายุ สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ยคือ 20 : 30 : 30 : 20 และควรซื้อประกันชีวิตแบบออมทรัพย์ไว้ด้วย

(2) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่นๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงในวัยสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ

1. ลักษณะการอยู่อาศัย ควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร อยู่กับคู่สมรส อยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติพี่น้อง หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว หากไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น วัด สถานสงเคราะห์ทั้งของรัฐบาลและเอกชนต้องพิจารณาถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย

2. สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน หากอาศัยอยู่ตามลำพังหรือกับคู่สมรสต้องสามารถติดต่อกับบุตรหลานหรือญาติสนิทได้สะดวก เมื่อต้องการความช่วยเหลือสามารถทำได้ง่าย

3. สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่างๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุงตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟช็อตและไฟลัดวงจร มีบริเวณบ้านที่สามารถ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้ ระยะเวลาห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รื้ออยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย เป็นต้น (http://www.oppo.opp.go.th/older_data/webpages/workoppo2/house_older%20030653.pdf)

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยควรเริ่มทำตั้งแต่วัยกลางคน ผู้ที่มีบ้านพักอาศัยของตนเองหรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังเกษียณมากกว่าผู้ที่ไม่มีโอกาสเลือก ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาที่อยู่อาศัยของตนเองได้ ควรมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใด หรือเช่าที่อยู่อาศัย หรือใช้บริการสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

(3) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, 1988: 606) เพราะในวัยนี้ระบบต่างๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจน โอกาสเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่าย และเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน รายงานการวิจัยการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจาก

แพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และ โรคหัวใจ (อุทัย สุดสุข และคณะ, 2552: 29-30)

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสามารถกระทำได้ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2537: 39-72 ; ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2540: 17)

1. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยทุก 1 ปี
2. รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกมื้อ ไม่รับประทานอาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีน้ำตาล คอบคุมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว
4. อยู่ในที่อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด มีฝุ่นละออง ควันพิษ
5. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับต้องหาสาเหตุว่ามีอะไรเป็นสิ่รบกวน เช่น อุณหภูมิ หรือมีความวิตกกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วต้องรีบแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์
6. การขยับถ่าย ถ่ายอุจจาระทุกวันโดยไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องร่วง
7. ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

สุรศักดิ์ วงศ์รัตนชีวิน รศนา วงศ์รัตนชีวิน และวิชัย บุญแสง (2548: 9) กล่าวว่า การป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายที่ดีที่สุดใวัยสูงอายุ และคุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการคือ ตาดี หูดี เคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้ ความจำดี กินได้ นอนหลับ ขยับถ่ายปรกติ สุขภาพจิตดี (2548: 16)

(4) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หงุดหงิด เหนงา หดหู่ เบื่อหน่ายชีวิต ซึ่งสภาพจิตใจดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 71) นอกจากนี้ บุญเทือง โปธิ์เจริญ (2551: 92-94) ยังกล่าวว่า จากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชรา ทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมา อย่างอาลัยอาวรณ์ พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปด้วยดี

การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสามารถกระทำได้ดังนี้ (เอก ธนะสิริ, 2536: 70 ; ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2540: 17 ; บุญเทือง โปธิ์เจริญ, 2551: 94-98)

1. มองโลกในแง่ดี ยอมรับความเป็นจริง มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สงบ ไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา
2. ศึกษาหาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุและพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว รวมทั้งร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมตัวเกษียณอายุ
3. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว
4. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
5. มีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สนใจทำ

(5) การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา

การปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากภายหลังเกษียณบุคคลจะมีเวลามาก ถ้าปล่อยเวลาวางนั้นไปเฉยๆ จะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “Leisure is even more dangerous for the old than the young” วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าวคือ ผู้เกษียณอายุต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลามาก ดังนั้น การมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต (จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535 : ทองสุข คำธนะ, 2542) และมีความสุขทางใจ (ปัญญาภัทร ภัทรกันทากุล, 2544) นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย (Hooyman, 1991: 66) ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยิ่งมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น

กิจกรรมแบ่งออกได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา กลุ่มการเมือง การทัศนศึกษา และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby) เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย งานอดิเรกที่นิยมกันทั่วไปสามารถจัดเป็นประเภทต่างๆ เช่น ประเภทงานสะสม ประเภทงานประดิษฐ์ ประเภทงานศิลปะ ประเภทงานวิชาการ ประเภทงานกลางแจ้ง ประเภทเลี้ยงสัตว์ ประเภทการกีฬา การออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ และประเภทศาสนา (ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543: 24)

การทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่รู้สึกเฉยเหงา นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความปรารถนาดี คล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา ผู้เกษียณอายุจะเลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมประเภทใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุก และพื้นความรู้ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งแต่ละบุคคลควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพพร้อมด้วย

3. แนวคิดด้านการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาสังคมที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคล และมีบทบาทต่อพฤติกรรมของบุคคลไปจนชั่วชีวิต ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทฤษฎีการผูกพันรักใคร่ (Attachment Theory) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แสดงถึงความผูกพันรักใคร่ การดูแล การยอมรับนับถือ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านอารมณ์ สิ่งของ และข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการสนับสนุนเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤตได้ เป็นมุมมองที่สอดคล้องกับทฤษฎีกั้นชน (Buffer Theory) ที่มองการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นแหล่งประโยชน์หรือเป็นกั้นชนด้านทานสถานการณ์ความเครียด ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤต และทำให้ภาวะวิกฤตลดความรุนแรงลง (Caplan, 1974 อ้างถึงใน รุ่งทิพย์ แปงใจ, 2542: 8)

โดโบรฟ (Dobrof, 1992) แบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมตามรูปแบบและความสัมพันธ์ออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การสนับสนุนแบบเป็นทางการ (formal support) เป็นการสนับสนุนที่มาจากองค์กร หน่วยงาน หรือสถาบันที่ให้การช่วยเหลือแก่บุคคลทั้งของรัฐบาลและเอกชน

2. การสนับสนุนแบบไม่เป็นทางการ (informal support) เป็นการสนับสนุนที่เกิดจากความผูกพัน ความรักใคร่ระหว่างบุคคลซึ่งไม่เป็นระบบและไม่ต้องใช้เงินเป็นการแลกเปลี่ยน เช่น การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีความคล้ายคลึงกันในการแบ่งการสนับสนุนทางสังคม คือแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) เป็นการสนับสนุนที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ได้รับความสนิทสนม มีความผูกพันใคร่และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้มีกำลังใจในการเผชิญภาวะวิกฤติ และมีความสบายใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (information support) เป็นการสนับสนุนโดยการให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ คำแนะนำและคำปรึกษา ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาหรือเผชิญภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม

3. การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ (tangible support) เป็นการสนับสนุนโดยการให้วัตถุสิ่งของ และบริการต่างๆ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลคลายภาวะวิกฤติลงได้

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุพอสรุปได้ว่าปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมประกอบด้วยตัวแปรที่นำมาศึกษา ซึ่งอธิบายรายละเอียดดังนี้

4.1 เพศ

เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่ ซึ่งสังคมไทยกำหนดให้เพศชายเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้าครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผลการศึกษาที่ค่อนข้างแตกต่างกัน คือ การศึกษาของพัชราภา มนูญภัทราชัย (2544: 139) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศหญิง และจากการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543: 172) พบว่า เพศหญิงที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับล่างมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับต่ำมาก อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของพิมพ์พิมพ์ชัช โพธิ์ปักขีย์ (2550: 100) พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานมากกว่าเพศชาย ในขณะที่ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552 :100-102) พบว่า เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

4.2 อายุ

ทฤษฎีพัฒนาการในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ของอีริกสัน (Erikson Eight Ages of Life) และทฤษฎีพฤติกรรมตามวัย (Development Task Theory) กล่าวถึงความสำคัญของอายุและความแตกต่างของแต่ละบุคคลเมื่ออายุเพิ่มขึ้นว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นหากบุคคลผ่านพัฒนาการในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสมย่อมมีการเตรียมพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่วัยต่อไป ซึ่งวัยสูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นสุดท้ายในชีวิตของมนุษย์ ดังนั้น ผู้ที่มี

อายุมากกว่า ผ่านพัฒนาการตามวัยมาก่อนน่าจะเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุได้ดีกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า (ปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541:52-53) นอกจากนี้ บุคคลที่มีอายุมาก จะมีระยะเวลาทำงานมานาน ย่อมมีรายได้ต่อเดือนสูง ทำให้มีความยืดหยุ่นในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543: 149) ศึกษาพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเตรียมตัวสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของอีแวนส์ และคนอื่น (Evans and other, 1985 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543: 149) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541: 140) และ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552 :98) ที่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกัน นั่นคือ ผู้ที่มีอายุใกล้เคียงกันจะมีการปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุห่างไกลจากการเกษียณ

4.3 สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิธีปฏิบัติตนตามพัฒนาการของชีวิต ผู้ที่สมรสแล้วจะมีภาระรับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว จึงต้องเพิ่มความเชื่อมั่นและความมั่นคงในชีวิตให้มากขึ้นด้วย จึงมักมีความต้องการด้านวัตถุที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกสถานภาพทางสังคม เช่น บ้าน รถยนต์ โทรศัพท์ (จรรยา ทองถาวร, 2530 อ้างถึงใน ศศิมา ทวีสิน, 2538: 31) จากการศึกษาของสุดใจ น้ำผุด (2536: 73-75) และศศิมา ทวีสิน (2538: 84) พบว่า ผู้ที่สมรสแล้วและยังอยู่กินกับคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า

พัชรภา มนูญภัทราชัย (2544: 140) ศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยกลุ่มคนโสดมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมการด้านเศรษฐกิจและสุขภาพร่างกายสูงสุดในขณะที่ผู้ที่สมรสแล้วมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมการด้านสุขภาพจิตใจสูงสุด ในขณะที่การศึกษาของดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540: 135) ที่พบว่า กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสจะมีการเกษียณดีกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด

4.4 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีจะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีการของการเป็นโรค สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมตามศักยภาพของตน (Orem, 1985 อ้างถึงใน นิรนาท วิทย์โชคกิตติคุณ, 2534: 43) การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีแนวโน้มจะทำกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี (ขวัญใจ ต้นติวฒนเสถียร, 2534: 115 ; Weitzel, 1989: 99-104) ซึ่งพัชรภา มนูญภัทราชัย (2544: 139) ศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช (2531: 80-90) และแรนดอล ฟิลลิป และเมลวิน (Randall, Phillip & Melvin, 1987: 1089) ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีการเตรียมตัวสูงกว่ากลุ่มที่สุขภาพไม่แข็งแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.5 ระดับการศึกษา

การศึกษาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ระดับการศึกษายังมีอิทธิพลต่อการประกอบอาชีพ ระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม และทัศนคติต่างๆ (รัชณี ฝนทองมงคล, 2538: 34)

จากการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ฟิลเลนบัม (Fillenbaum, 1971: 33) และแมคเฟอร์สัน และกูปบี้ (McPherson & Guppy, 1979: 254-263) พบสอดคล้องกันว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับ

การเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และผลการศึกษาของฮาตา วิมลวัตรเวที (2543: 144) และสมฤดี ธีมกิตติคุณ (2550:138) ระบุชัดเจนว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ในขณะที่ผลการศึกษาของรสลิน วิทย์วงษ์กั้วาล (2550: 71) และทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552 :98) พบว่า การศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงานไม่แตกต่างกัน

4.6 รายได้และความเพียงพอของรายได้

รายได้เป็นตัวบ่งชี้สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคล รวมทั้งยังช่วยประเมินความช่วยเหลือสนับสนุนกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและสังคม รายได้ที่พอเพียงในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานย่อมทำให้บุคคลมีโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การดูแลสุขภาพ การเก็บออมเงิน การนำเงินไปลงทุนในกิจการต่างๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ การเลือกกิจกรรมและงานอดิเรกที่สนใจ จากการศึกษาของฮาตา วิมลวัตรเวที (2543: 150-151) พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของฟิลเลนบัม (Fillenbaum, 1971: 33-36) และแมคเฟอร์สัน และกูปปี (McPherson & Guppy, 1979: 252-263) ที่พบว่าผู้มีรายได้สูงมีระดับการเตรียมความพร้อมสูงกว่าผู้มีรายได้น้อย นอกจากนี้ พัทธราภา มนูญภัทรราชัย (2544: 139) ยังศึกษาพบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ

4.7 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Bandura, 1977: 22 – 29 อ้างถึงใน ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, 2547: 133-137) โดยกล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ประกอบด้วยกระบวนการที่ซับซ้อน โดยเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรมซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยตัวแบบจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ตัวแบบที่มีชีวิต (live model) เป็นตัวแบบที่ปรากฏในบุคคลหรือสิ่งมีชีวิต และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่เป็นตัวอักษร คำพูด หรือภาพ หรือสิ่งอื่นๆ นั่นคือ บุคคลมักเรียนรู้จากตัวแบบว่าควรทำอย่างไร แล้วจึงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ และเหมาะสมมาแสดงออก ซึ่งตัวแบบนี้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้โดยทำหน้าที่เป็นการให้ข้อมูล

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุผ่านตัวแบบจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้บทบาทของตนที่ต้องเปลี่ยนไปภายหลังเกษียณอายุได้ อันจะส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถกระทำได้โดย

1. ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุเอง ควรมีการเตรียมความพร้อมโดยการศึกษาจากเอกสาร หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ หรือแหล่งความรู้ต่างๆ หรือพูดคุยสอบถามจากผู้เกษียณอายุไปก่อนตน
2. หน่วยงานของผู้ที่จะเกษียณ ควรจัดการอบรมให้ความรู้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดแนวคิดในเรื่องการเตรียมความรู้เพื่อเกษียณอายุ
3. หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนควรเปิดดำเนินการให้ความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538: 85) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541: 140) และทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2552: 173-175) ได้ผลสอดคล้องกันว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารระดับต่ำ

4.8 ทักษะการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เอจเซนและฟิชไบน์ (Ajzen and Fishbein, 1980: 13) ให้นิยามว่า ทัศนคติคือภาวะความพร้อมที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจและการกระทำ พฤติกรรมของบุคคล สอดคล้องกับเคนด์เลอร์ (Kendler, 1974: 671) ที่ให้ความหมายของทัศนคติว่า หมายถึงความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสังคม หรือแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในทางที่จะสนับสนุนหรือต่อต้านประสบการณ์ หรือแนวคิดบางอย่าง

ทัศนคติแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ส่วนที่เป็นความคิด (Cognitive Component) เป็นความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามมโนทัศน์ของบุคคลต่อสิ่งนั้นๆ ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) ซึ่งจะเป็นตัวเร้าความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล อีกต่อหนึ่ง ทิศทางของความรู้สึกมีสองด้านคือ ความรู้สึกที่ดีและความรู้สึกที่ไม่ดี หรือที่เรียกว่าความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ สุดท้ายคือส่วนที่เป็นพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นความโน้มเอียงหรือความพร้อมที่จะกระทำหรือปฏิบัติให้เป็นไปตามความคิดและความรู้สึก ในการวัดทัศนคติจะต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และจะต้องวัดเป็นภาพรวม

เนื่องจากทัศนคติเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้หรือการรับรู้ที่ได้รับกับการปฏิบัติ ดังนั้น หากบุคคลมีทัศนคติที่ดี ร่วมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่กระตุ้นให้ปฏิบัติแล้ว จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดี ดังการศึกษาของสมุนัส วงศ์กุญชร (2537:100) ที่พบว่า ทัศนคติต่อชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543 : 170) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า บุคลากรโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ในระดับดี และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นั่นคือ ถ้าบุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2540: 91-92) และพัชราภา มนูญภัทรราชย์ (2544: 142 ; 2552: 174) ที่พบว่าทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

4.9 ปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการศึกษาของทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552: 125) พบว่า ปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของราชการครูอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นอกจากการศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุข้างต้นแล้ว ยังมีการศึกษาวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์ และมีส่วนช่วยสนับสนุนในการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ดังนี้

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2541: 227-232) ศึกษาสภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคกลาง ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเกือบ

ทั้งหมดคิดว่ามีความจำเป็นต้องเตรียมตัว โดยกว่าครึ่งระบุว่าควรเตรียมตัวตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป แต่มีเพียงส่วนน้อยที่ได้วางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านการสะสมทรัพย์สินเงินทองมากที่สุด รองลงมาคือการสะสมบุญบารมี การจัดการด้านทรัพย์สิน การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัย การเตรียมด้านจิตใจ และสุขภาพร่างกาย

มัลลิกา มัติโก และคณะ (2542: 103-105) ศึกษาสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรเตรียมตัวในช่วงอายุ 50-60 ปี รองลงมาเห็นว่าควรเตรียมเมื่ออายุ 40 ปี เพราะร่างกายยังแข็งแรง สามารถทำงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามก็มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 12.2 ที่เห็นว่าไม่จำเป็นต้องเตรียมตัว เพราะความแก่ ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ สุดแต่เวรกรรม สำหรับผู้ที่เห็นด้วยกับการเตรียมตัวเห็นควรเตรียมในด้านการเงินและทรัพย์สิน และด้านสุขภาพร่างกาย

ราตรี เจียมจรรยา (2542, 104) ศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ของข้าราชการก่อนเกษียณ (อายุ 55-59 ปี) มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 152 คน พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่มีความต้องการเตรียมตัวในระดับปานกลาง ยกเว้นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจที่มีความต้องการในระดับมาก

อัมพร เฉลิมฉัตร (2542 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543: 44) ศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการครูบำนาญ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จำนวน 30 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ 6 ด้าน คือ (1) ด้านสุขภาพร่างกาย โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพทุกปี ระวังไม่ให้เจ็บป่วย พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด ไม่คิดมาก (2) ด้านจิตใจ โดยการเตรียมใจเกี่ยวกับการเกษียณแต่เนิ่นๆ คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว (3) ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย โดยการเริ่มวางแผนเตรียมตัวตั้งแต่วางรับราชการ ใช้จ่ายอย่างประหยัด เก็บสะสมเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต ซื้อมัน (4) ด้านการใช้เวลาว่าง โดยการทำงานอดิเรกที่ถนัดเพื่อหารายได้ ปลูกต้นไม้ เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ อ่าน-เขียนหนังสือ (5) ด้านที่อยู่อาศัย โดยการจัดหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง (6) ด้านกิจกรรมสังคมโดยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและญาติพี่น้อง ร่วมงานสังคมบ้างเป็นครั้งคราว

ธีระ ชัยยานนท์ (2543: ก) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 180 ราย ใน 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ตำรวจชั้นประทวนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้ง 5 ด้านในระดับปานกลาง มีความต้องการได้รับความช่วยเหลือในด้านที่พักอาศัยที่ถาวรและอาชีพสำรอง

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543: 149-159) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 975 ราย พบว่า บุคลากรโดยรวมมีเจตคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี แต่มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยพบว่าบุคลากรโดยรวมที่มีอายุ ระดับรายได้ต่อเนื่อง และสถาบันการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน เมื่อทดสอบโดยจำแนกตามเพศพบว่า บุคลากรเพศชายที่มีอายุ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ต่อเนื่อง ลักษณะสายงาน และสถาบันการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน ส่วนบุคลากรหญิงที่มีอายุและระดับรายได้ต่อเนื่องต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน

พิชราภา มนูญภัทรราชย์ (2544: 129-133) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในชุมชนเขตบางซื่อ ในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างอายุ 50-59 ปี จำนวน 297 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับสูง และมีการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงสุดด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 65.2 รองลงมาคือเตรียมการด้านสังคม ร้อยละ 58.8 ส่วนด้านเศรษฐกิจเตรียมเพียงร้อยละ 49.0 โดยพบว่า เพศ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ นั่นคือ เพศชายและผู้มีสถานภาพโสดจะมีค่าเฉลี่ยของลักษณะการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจมากที่สุด โดยเพศหญิงจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศชาย และกลุ่มผู้มีภาวะสุขภาพอ่อนแอจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านสังคมสูงสุด

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2550) สืบค้นความคิดเห็นของประชากรอายุระหว่าง 18-59 ปี เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ และการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยชรา รวมทั้งทัศนคติต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการติดตาม และประเมินผลตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่(ร้อยละ35) เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุตั้งแต่อายุระหว่าง 40-49 ปี รองลงมาอายุ 50-59 ปี และก่อน 40 ปี ตามลำดับ สำหรับประเด็นการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุ ส่วนใหญ่ระบุว่า เคยคิด และได้เตรียมการมากที่สุดในเรื่อง การออมหรือสะสมเงินทอง ทรัพย์สิน รองลงมาคือการทำตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ส่วนเรื่องที่ไม่เคยคิดเตรียมการคือ เรื่องการทำศพสำหรับตัวเอง และการทำงานให้ชุมชน หรือเป็นอาสาสมัครเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ และเมื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเต็มใจและความสามารถในการจ่ายเงินสะสมเพื่อเป็นหลักประกันยามสูงอายุ หากต้องจ่ายเงินให้รัฐเดือนละ 200 บาท และเมื่ออายุครบ 60 ปี จะได้รับเงินบำนาญเดือนละ 2,000 บาทนั้น มีกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ 49.4) ที่ระบุว่าเต็มใจและสามารถจ่ายเงินให้รัฐได้

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552 :ญ-ฎ) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี จำนวน 450 คน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุคืออายุน้อย (อายุไม่เกิน 40 ปี) อายุปานกลาง (อายุ 41 – 50 ปี) และอายุมาก (อายุ 51 ปีขึ้นไป) ผลการวิจัยพบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งข้าราชการครูทุกช่วงอายุมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ในกลุ่มข้าราชการครูที่อายุน้อย พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ กลุ่มข้าราชการครูที่อายุปานกลาง พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ส่วนกลุ่มข้าราชการครูที่อายุมาก พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือข้าราชการครูทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้าน

เศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์/ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุ/สิ่งของ ในขณะที่ต้นสังกัด/ภาครัฐต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุและการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน/ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

มาร์แชลล์ (Marshall, 1984: 41) ศึกษาการประเมินการวางแผนก่อนเกษียณอายุของครูและผู้บริหารโรงเรียนประชาบาลในรัฐโอคลาโฮมา ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 300 คน พบว่า ร้อยละ 100 คิดว่าควรวางแผนความเป็นอยู่หลังเกษียณ ร้อยละ 83 ได้เริ่มต้นวางแผนแล้ว โดยมีความเห็นว่าเงินเก็บสะสมควรเป็นร้อยละ 10-20 ของรายได้ประจำในแต่ละเดือน วิธีที่ผู้วางแผนนิยมมากที่สุดคือการรับบำนาญรายปี ต้องการมีรายได้หลังเกษียณร้อยละ 80-100 ของรายได้ปัจจุบัน และมีเพียงร้อยละ 10 ที่ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ซึ่งหัวข้อที่ได้รับความสนใจที่สุดคืองบประมาณและการจัดการบ้านเรือน การวางแผนการลงทุนด้านการเงิน การวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สิน การวางแผนเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจและสันทนาการ

แรนดอล ฟิลลิป และเมลวิน (Randall, Phillip & Melvin, 1987: 1089) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เกษียณอายุ โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนงานที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความรู้และการวางแผนในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และพบว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจและภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนในการดำรงชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าแม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ/เข้าสู่วัยสูงอายุมาในระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากเป็นการศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้เกี่ยวข้องนำไปดำเนินการต่อไป และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มข้าราชการ ที่แม้จะเกษียณอายุไปแล้วแต่ยังมีสิทธิได้รับสวัสดิการต่างๆ เช่น บำเหน็จบำนาญ ค่ารักษาพยาบาล ยังไม่มีการสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของลูกจ้างภาคเอกชนอย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องดังกล่าวเพื่อนำข้อมูลมาสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุสำหรับครูโรงเรียนเอกชนซึ่งสามารถประยุกต์และขยายผลไปยังผู้ประกอบการรับจ้างในภาคเอกชนทั่วไปได้

จากการทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสรุปดังกล่าว จึงกำหนดเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังนี้

แผนภาพที่ 2.1 กรอบความคิดในการวิจัย

