

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ในทุกระบบของร่างกายจะเสื่อม และทำหน้าที่ลดลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2538) จากทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพได้อธิบายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยจะมองความสูงอายุในด้านความเสื่อมถอยเป็นกระบวนการที่เริ่มขึ้นตั้งแต่มีการปฏิสนธิ และเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตที่กลไกของการซ่อมแซมไม่สมดุล เป็นผลทำให้สภาพร่างกายอ่อนแอลง มีโอกาสเกิดโรคได้ง่าย นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว การที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม เช่น การสูญเสียคู่ครอง การเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคมยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง (เกษม ดันติผลาชีวะ, 2538)

การเกษียณเป็นการออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือจากหน้าที่การงานตามอายุและเป็นการพิจารณาความมีอายุตามกฎหมาย ซึ่งกำหนดแตกต่างกันออกไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ (ชูศรี วงษ์เครือวัลย์, 2533) ในประเทศไทยได้กำหนดการเกษียณอายุไว้ที่อายุ 60 ปี (พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2526) การเกษียณอายุนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่สำคัญมากของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากเกษียณ (Schmidt & Buckley, 1971) เพราะนอกจากจะเป็นการเสื่อมของร่างกายตามวัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอ่อนแอ ทрудโทรมแล้ว ในด้านจิตใจพบว่ามี การสูญเสียอำนาจที่เคยมีและการยอมรับจากสังคมน้อยลง ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นภาระต่อบุคคลอื่น ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล เหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน (บรรลุ ศิริพานิช, 2536) และอาการทางจิตดังกล่าวข้างต้นจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ (McConnell, Eleanor & Matteson, 1997) ในด้านสังคมพบว่า การเกษียณทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่การงาน รวมทั้งการสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลง ตลอดจนการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง

และมีการติดต่อกับสังคมภายนอกลดลงด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณแยกตัวออกจากสังคม (Thorson, 1995) ในด้านเศรษฐกิจพบว่าเกษียณทำให้รายได้ลดลงจึงจำเป็นต้องจำกัดรายจ่าย และวางแผนการใช้จ่ายของตนเองอย่างรอบคอบมากขึ้น (จรัสวรรณ เทียนประภาส, 2536) สาเหตุเนื่องจากเมื่อบุคคลปลดเกษียณรายได้หลักที่ได้ก็จะหมดไป รายได้ที่มีอยู่บ้างเล็กน้อยก็มาจากเงินเก็บออม เงินบำนาญหรือจากการทำงานอดิเรกเล็กน้อย (Kreps, 1963) ซึ่งถ้าหากไม่มีการระดมทุนเพื่อซื้อพันธบัตรหรือการลงทุนอื่น ๆ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทางการเงินมากนักก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาในด้านเศรษฐกิจที่รุนแรง หรือเกิดปัญหาน้อยลง เพราะว่าการใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลงเนื่องจากการเข้าสังคมน้อยลง การใช้จ่ายในครอบครัวจะลดลงเพราะถูก ๆ สามารถช่วยตนเองได้แล้ว แต่ถ้าหากว่ายังต้องมีการระดมทุนของเดิมและต้องเพิ่มรายจ่ายในส่วนที่เป็นค่ารักษาตนเองจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจขึ้นได้ (Kalish, 1975) นอกจากนี้การไม่ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีผลต่อสุขภาพกายเช่นเดียวกัน (Johnson & Slater, 1993)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุจากการเกษียณ ความสูงอายุ และระยะเวลาภายหลังการเกษียณ จัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม การปรับตัว ตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย แอนดรูวส์และรอย (Andrews & Roy, 1991) กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า สุขภาพของบุคคลเป็นผลสะท้อนของการปรับตัว หรือผลจากระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในชีวิต การปรับตัวสามารถแสดงออกโดยพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาพึ่งพาระหว่างกัน การปรับตัวที่เหมาะสมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีอันจะส่งผลให้บุคคลเกิดความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เพราะสุขภาพของแต่ละบุคคลในสังคมขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไปในชีวิต กล่าวคือถ้าบุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จก็จะมีสุขภาพที่ดี แต่ถ้าการปรับตัวล้มเหลวก็จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหรือความเจ็บป่วย (Lewis, 1996) จากการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ผ่านมามีการนำทฤษฎีการปรับตัวของรอยมาใช้บ่อย ดังเช่น จิตติมาน แก้วขาว (2539) ที่ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร โดยได้นำทฤษฎีการปรับตัวของรอยมาใช้เป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือประเมินการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเมืองมีการปรับตัวเหมาะสมทุกด้าน ผู้สูงอายุในชนบทจะมีเพียงการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ที่ไม่เหมาะสม และจากผลการวิจัยดังกล่าวไม่สามารถนำมาอธิบายในประชากรที่จะศึกษาได้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีลักษณะเฉพาะที่ต่างกับกลุ่มอื่น

นอกจากการเปลี่ยนแปลงจากการเกษียณจะเป็นสิ่งเร้าตรงที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ระยะเวลาภายหลังเกษียณก็จัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าร่วมที่อาจจะมีผลต่อการปรับตัวด้วยเช่นกัน แอทช์เลย์ (Atchley, 1994 cited in Cockerham, 1997) ได้แบ่งระยะของการเกษียณเป็น 6 ระยะ ได้แก่

- 1) ระยะก่อนเกษียณ (pre-retirement phase) เป็นระยะที่บุคคลต้องมีการเตรียมพร้อมเพื่อการเกษียณ
- 2) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (honey moon phase) ซึ่งเป็นระยะแรกหลังเกษียณที่บุคคลรู้สึกอิสระสบายใจ และผู้เกษียณทุกคนต้องผ่านระยะนี้
- 3) ระยะรู้ความจริง (disenchantment phase) เป็นระยะที่ตระหนักถึงเหตุการณ์หรือปัญหาที่ต้องเผชิญภายหลังเกษียณ
- 4) ระยะไคร่ครวญ (re-orientation phase) เป็นระยะการพิจารณาความจริงเพื่อปรับปรุงแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 5) ระยะคงที่ (stabilization phase) ซึ่งเป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้ว
- 6) ระยะสิ้นสุด (termination phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยตนเองได้

ผู้สูงอายุหลังเกษียณแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องผ่านทั้ง 6 ระยะ โดยแต่ละบุคคลจะใช้เวลาในแต่ละระยะแตกต่างกันไป ในผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเกษียณได้ การเกษียณจะเป็นภาวะวิกฤตที่ผู้เกษียณต้องเผชิญ แต่สำหรับผู้สูงอายุหลังเกษียณที่สามารถปรับตัวได้ดี การเกษียณก็จะเป็นเพียงการเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่อีกบทบาทหนึ่ง และเป็นภาวะปกติที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

จากแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ระยะเวลาหลังการเกษียณจัดเป็นสิ่งเร้าร่วมที่อาจมีผลหรือไม่มีผลต่อการปรับตัว ทั้งนี้เพราะว่าในแต่ละช่วงเวลานั้นจะสามารถปรับตัวได้เหมาะสมหรือไม่ อาจขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าหรือปัจจัยอื่นๆร่วมด้วย ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบชัดเจนว่าระยะเวลาที่แตกต่างกันจะมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณ การศึกษาของ บอสและเลฟคอฟ (Bosse & Levkoff, 1985 cited in Cook, 1996) พบว่าผู้ที่เกษียณระหว่าง 13 - 18 เดือนจะมีความพึงพอใจในชีวิตและการทำกิจกรรมต่ำกว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสไตรป์และชไนเดอร์ (Streib & Schneider, 1971 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) พบว่าผู้เกษียณมีการปรับตัวต่อการเกษียณหรือมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงในช่วงปีแรกของการเกษียณ และการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่พบว่าผู้ที่เพิ่งเกษียณในช่วง 0-3 ปี มีสุขภาพจิตดีกว่าและปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่เกษียณมาเป็นเวลา 4-6 ปี และ 7-10 ปี ซึ่งตรงกับที่ แอทช์เลย์ กล่าวว่า ระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นจะทำให้ผู้เกษียณมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเกษียณน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ สังคม หรือเศรษฐกิจ (Atchley, 1976 อ้างใน สุรกุล เจนอบรม, 2534) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ไม่สอดคล้องกัน ดังเช่นการศึกษาของ พิษณุภรณ์ มุลศิลป์ (2537) และเขมิกา ยามะรัต (2527) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณต่างกันมีการปรับตัวหรือความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน

จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดในภูมิภาคภาคเหนือ ซึ่งเป็นเมืองหลวงรองจากกรุงเทพมหานคร มีพื้นที่ประมาณ 20,107.053 ตารางกิโลเมตร มีจำนวนประชากรประมาณ 1,542,439 คน (สถิติจังหวัดเชียงใหม่, 2540) และยังเป็นพื้นที่ที่มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจค่อนข้างสูง ความเจริญของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมีมากขึ้นการลงทุนในการทำธุรกิจก็เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังเป็นเมืองท่องเที่ยวที่สามารถทำรายได้เข้าสู่ประเทศได้มาก และมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว จากสังคมชนบทเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้นเพราะความเจริญต่างๆเริ่มเข้าสู่ชนบทมากขึ้นจากการศึกษาของ นพดล มุลสิน (2537) พบว่าเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงใหม่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีการย้ายเข้าของประชากรในจังหวัดอื่น ๆ มากขึ้น ทำให้มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและมีค่าครองชีพสูงขึ้น จัดเป็นสิ่งที่เราอาจมีผลต่อการปรับตัว ประกอบกับในปัจจุบันประชากรสูงอายุของจังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และจำนวนของผู้สูงอายุที่เกษียณของจังหวัดเชียงใหม่ในแต่ละปีมีจำนวนเพิ่มขึ้น ในปี 2539 มีจำนวนผู้เกษียณและรับบำนาญจำนวน 6,011 คน ปี 2540 มีจำนวน 6,056 คน (สำนักงานคลังจังหวัดเชียงใหม่, 2541) ในจำนวนนี้เป็นอาจารย์ที่เกษียณจากสถาบันอุดมศึกษาในปี 2539 จำนวน 35 คน และ ปี 2540 จำนวน 40 คน จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคมท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่ดังกล่าว อาจเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณต้องมีการปรับตัว

ในจำนวนผู้เกษียณดังกล่าว ส่วนหนึ่งจะเป็นอาจารย์ที่เคยสอนในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งเป็นสถาบันทางวิชาการที่ให้ความรู้ขั้นสูง อาจารย์เหล่านี้จึงเป็นผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์มาก และเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับสูง และถึงแม้ว่าอาจารย์เหล่านี้จะเกษียณไปแล้วส่วนใหญ่ก็ยังมีความสามารถโดยการเป็นอาจารย์พิเศษ เป็นวิทยากรและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อถ่ายทอดความรู้ที่ได้สั่งสมมาแก่ศิษย์ จึงอาจคาดได้ว่าบุคคลเหล่านี้ยังคงมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม และมีการติดต่อกับบุคคลอื่น ทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือว่าเหว่ ความมีคุณค่าในตนเองก็ยังคงอยู่ บุคคลกลุ่มนี้จึงน่าจะมีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่ากลุ่มอื่น แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่าข้าราชการสายอาจารย์ที่อยู่ในวัยเกษียณบางกลุ่มที่ยังมีความพร้อมในการอุทิศตนให้กับการสอน การวิจัย การส่งเสริมทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังมีความรู้สึกไม่อยากจะเกษียณเมื่อต้องออกจากงาน อาจทำให้มีปัญหาในการปรับตัวได้เช่นกัน (รณพพัฒน์ กปิตถัย, 2539) จากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2528) และ ศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) พบว่าผู้เกษียณอายุที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานสูงจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำกว่า และผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย นอกจากนี้ในสถาบันการศึกษาต่างๆจะมีโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณ เช่นการให้ความรู้เพื่อการวางแผนก่อนการเกษียณอายุแก่บุคลากรในสถาบันเป็นประจำทุกปี ซึ่งพบว่าได้ช่วยให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ดังการ

ศึกษาของ เบญจมา เกาหนุรังสี (2534) เรื่องความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณ ดังนั้นสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งหน้าที่การงาน การมีส่วนร่วมในสังคมหรือการเตรียมตัวก่อนเกษียณ เมื่อพิจารณาตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอยจัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าแฝงที่ช่วยส่งเสริมให้อาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษามีการปรับตัวหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า กลุ่มของบุคลากรสายอาจารย์หลังเกษียณในเชียงใหม่ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ คือการที่เป็นผู้มีความรู้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมและความรู้สึกเสียสละความรู้ที่สั่งสมมา (รณพพัฒน์ กปิธถัย, 2539) ซึ่งจัดได้ว่าสิ่งเร้าทั้งทางบวกและทางลบที่มีผลต่อการปรับตัวแตกต่างจากผู้สูงอายุกลุ่มอื่น แต่ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวที่ชัดเจนของผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ และในบุคคลกลุ่มนี้หากได้รับการช่วยเหลือให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมก็จะสามารถก่อประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับให้ตนเองมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าและมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีได้ การส่งเสริมการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนัก ในส่วนของรัฐบาลเองก็ได้ให้ความสนใจจึงได้กำหนดนโยบายและมาตรการหลักสำหรับผู้สูงอายุระยะยาวพ.ศ 2535-2554 ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัว มีการป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมและการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองที่เหมาะสม รวมทั้งให้มีความสามารถในการที่จะดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขและมีคุณค่า (คณะทำงานพิจารณา นโยบายและมาตรการหลักเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ, 2535) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณของบุคคลในกลุ่มนี้ ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าจะได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณมีการปรับตัวที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน และระดับการปรับตัวโดยรวมของบุคลากรสายอาจารย์
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของบุคลากรสายอาจารย์ที่มีระยะเวลาหลังเกษียณต่างกัน

คำถามการวิจัย

1. การปรับตัวหลังเกษียณรายด้าน และระดับการปรับตัวโดยรวมของบุคลากรสายอาจารย์เป็นอย่างไร
2. ระยะเวลาหลังเกษียณมีผลต่อการปรับตัวของบุคลากรสายอาจารย์หรือไม่ อย่างไร

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้สูงอายุหลังเกษียณมีการปรับตัวและการปรับตัวจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาห่วงกัน โดยแสดงการปรับตัวในลักษณะของพฤติกรรมที่สามารถประเมินได้จากการตรวจร่างกายร่วมกับการสังเกตและการสอบถาม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาในเชียงใหม่ คือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยพายัพ สถาบันราชภัฏสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคพายัพ และวิทยาลัยพลศึกษา ที่เกษียณตั้งแต่ปีพ.ศ. 2536 - 2541 โดยเป็นผู้ที่พักอาศัยในเชียงใหม่และมีที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ในช่วงระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 30 เมษายน 2542

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

บุคลากรสายอาจารย์ หมายถึง ผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งเป็นอาจารย์ที่เกษียณจากสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

การเกษียณ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสถานภาพในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุตามที่กฎหมายหรือหน่วยงานกำหนด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่ แผนการดำเนินชีวิตรวมทั้งการปรับตัว เพื่อที่จะมีกิจกรรมอื่นๆ มาทดแทนหรือการปลีกตัวออกจากสังคมก็ตาม โดยในประเทศไทยได้กำหนดการเกษียณไว้ที่อายุ 60 ปี

ระยะเวลาหลังการเกษียณ หมายถึง ช่วงเวลาของการเกษียณซึ่งแพทย์ได้แบ่งออกเป็น 6 ระยะคือ (Atchley, 1994 cited in Cockerham, 1997) ระยะก่อนเกษียณ ระยะนำฝั่งพระจันทร์ ระยะรู้ความจริง ระยะใคร่ครวญ ระยะคงที่ และระยะสิ้นสุด ในการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งช่วงเวลาหลังเกษียณเป็น 3 ช่วง คือ 0-1 ปี 2-3 ปี และ 4-6 ปี

การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน แบ่งออกเป็น 4 ด้านได้แก่ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาห้วกัน ประเมินโดยอาศัยเครื่องมือของ จูติมาน แก้วขาว (2539) ที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย

สถาบันอุดมศึกษา หมายถึง สถาบันที่มีการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีขึ้นไป