

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต
และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ

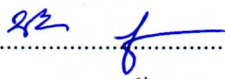
ปณิตา อินทสุวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ)
คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

2560

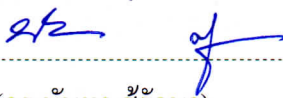
ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต
และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ

ปณิศา อินทสุวรรณ
คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

รองศาสตราจารย์..........อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ดร.นันทา สุวรรณา)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นสมควรอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ)

รองศาสตราจารย์..........ประธานกรรมการ
(ดร.บังอร ไสพล)

รองศาสตราจารย์..........กรรมการ
(ดร.นันทา สุวรรณา)

อาจารย์..........กรรมการ
(ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

รองศาสตราจารย์..........คณบดี
(ดร.สมบัติ กุสุมาวดี)
กันยายน 2560

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ
ชื่อผู้เขียน	นางสาวปณิดา อินทสุวรรณ
ชื่อปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ)
ปีการศึกษา	2560

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต กับ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ อาชีพ และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการกรมการปกครองส่วนกลาง ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 350 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 4 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความเสี่ยง แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient: r) การทดสอบค่าที แบบ Independent t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการศึกษาพบว่า 1) ข้าราชการมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย และด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับมาก สำหรับการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรกและการมีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับปานกลาง 2) การรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ข้าราชการที่มีเพศ อายุ รายได้ อาชีพ และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

ABSTRACT

Title of Thesis	The Relationships among Risk Perception, Life Satisfaction and Retirement Preparation of Government Official.
Author	Miss Panita Inthasuwan
Degree	Master of Science (Human Resource and Organization Development)
Year	2017

The purposes of this research were 1) to study retirement preparation of government official 2) to find out the correlation among risk perception, life satisfaction and retirement preparation of government official 3) to compare retirement preparation of government official by personal factor. The samples used in the research were 350 government officials at department of provincial administration over 45 years old. Data were collected using 4 questionnaires : personal characteristics, risk perception, life satisfaction and retirement preparation. The statistical methods used for analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, pearson's product moment correlation coefficient, Independent t-test and One-way ANOVA. Statistical significant was set at 0.05 level confidence.

The results of the study were as follow : 1) the retirement preparation of government official was at a high level. When analysed in each aspects, the physical and mental, income and expense, accommodation preparation were at a high level, whereas hobby and social activity preparation were at the moderate level; 2) risk perception and life satisfaction had positive correlation with retirement preparation which was statistically significant at 0.05; 3) government official who had different in sex, age, income, work period and number of childrendid not have differences in retirement preparation.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุริรักษา อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บังอร โสฬส และ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการ ในการสอบครั้งนี้ และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ กรรมการปกครองทุกท่าน ที่ให้ข้อมูลต่างๆ ที่เอื้อต่อการทำงานวิจัย ร่วมมือในการทำแบบสอบถาม ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี

อนึ่ง ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์อยู่ไม่น้อย จึงขอมอบส่วนดี ทั้งหมดนี้ ให้แก่เหล่าคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็น ประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง และขอมอบความกตัญญูกตเวทิตาคุณ แด่บิดา มารดา และผู้มี พระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น ผู้วิจัยขอน้อมรับผิดเพียง ผู้เดียว และยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ใน การพัฒนางานวิจัยต่อไป

ปณิดา อินทสุวรรณ

กันยายน 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
ABSTRACT	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(8)
สัญลักษณ์และคำย่อ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของการวิจัย	1
1.2 คำถามในการวิจัย	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.4 สมมติฐานในการวิจัย	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	5
บทที่ 2 การประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 การเกษียณ	7
2.2 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	13
2.3 การรับรู้ความเสี่ยง	21
2.4 ความพึงพอใจในชีวิต	24
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
2.6 กรอบแนวคิด	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
3.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	35
3.2 ตัวแปรที่ศึกษาและนิยามปฏิบัติการ	36

3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
3.5 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	45
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 4 ผลการศึกษา	48
4.1 สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	48
4.2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
5.1 สรุปผลการวิจัย	65
5.2 อภิปรายผล	67
5.3 ข้อเสนอแนะ	70
บรรณานุกรม	72
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	80
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม	91
ประวัติผู้เขียน	108

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1	ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง
3.2	ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต
3.3	ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
4.1	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง
4.2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยรวมและรายด้าน
4.3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
4.4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
4.5	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามเพศ
4.6	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุ
4.7	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามรายได้
4.8	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุงาน
4.9	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ

สัญลักษณ์และคำย่อ

สัญลักษณ์	ความหมาย
n	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	ค่าสถิติทดสอบที (<i>t</i> - Distribution)
F	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (<i>F</i> - Distribution)
SS	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง (Sum Squares)
MS	ค่าความแปรปรวน (Mean Squares)
df	องศาแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
p	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของการวิจัย

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสาธารณสุข ตลอดจนวิทยาการทางการแพทย์เป็นเหตุให้ประชากรมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรมากขึ้น และส่งผลให้โครงสร้างทางประชากรในปัจจุบันและในอนาคตข้างหน้าอยู่ในภาวะที่มีผู้สูงอายุในอัตราที่เพิ่มขึ้นสูงมากดังที่สำนักงานสถิติแห่งชาติประมาณการว่า ในปี 2563 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 13.2 ล้านคน เป็น 17.5 ล้านคน และจากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล รายงานว่าประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุประมาณ 6,824,000 คน แบ่งเป็นประชากรสูงอายุวัยต้น (60-79 ปี) จำนวน 6,172,000 คน ประชากรสูงอายุวัยปลาย (80-99 ปี) จำนวน 648,000 คน และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Completer Aged Society) ในปี พ.ศ.2564 ประชากรสูงอายุจะมีถึง 1 ใน 5 และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ในปี พ.ศ.2578

สถิติดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า อัตราส่วนการเกิดของประชากรรุ่นใหม่ลดลง ในขณะที่ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุมีจำนวนมากขึ้น สภาพเช่นนี้ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ประเทศไทยจะต้องประสบกับปัญหาผู้สูงอายุมีจำนวนมากกว่าที่ประชากรซึ่งอยู่ในวัยทำงานจะสามารถดูแลได้ ซึ่งผู้สูงอายุดังกล่าวส่วนหนึ่งก็คือ ผู้เกษียณอายุราชการนั่นเอง บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวว่า การเกษียณหมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน เนื่องจากอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานได้กำหนดไว้ เช่น หน่วยงานราชการไทยกำหนดการเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี การเกษียณอายุเป็นจุดเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุใกล้เข้าสู่วัย 60 ปี ซึ่งจะต้องหยุดการทำงานเมื่อครบอายุการเกษียณที่กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว โดยลลิตญา ลอยลม (2545) กล่าวว่า บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูง

ที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่า เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม ผลเสียที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไปของบุคลากรหลังการเกษียณอายุ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยหากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะการเกษียณอายุ ในการแบ่งอายุการเกษียณนั้น สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2551) ได้แบ่งการเกษียณอายุออกเป็น 2 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ 1. การเกษียณอายุแบบตายตัว ซึ่งหมายถึงการบังคับเกษียณ เช่น การกำหนดอายุเกษียณ 60 ปี ทุกคน หรือ การกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสายวิชาการ 65 ปี และ บุคคลผู้ปฏิบัติงานในสายงานบริหาร 60 ปี เป็นต้น และ 2. การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะ เป็นอายุเท่าไร จะเลือกอายุเกษียณใดก็ได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนอายุเกษียณที่เรียกว่า Early Retirement

บุคคลในวัยสูงอายุนอกจากจะเป็นวัยที่เกิดความเสื่อมทั้งร่างกาย และจิตใจแล้ว ยังเป็นวัยที่ต้องออกจากการทำงานเนื่องจากการเกษียณอายุ ผู้เกษียณส่วนใหญ่จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง การเกษียณอายุจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะการสูญเสีย เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นการสิ้นสุดลงของการมีรายได้ประจำ ในขณะที่รายจ่ายยังคงอยู่(สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539) การที่ผู้สูงอายุจะก้าวผ่านช่วงวัยทำงานไปสู่การพักผ่อนหลังจากการทำงานเป็นระยะเวลาที่ยาวนานมาก่อนชีวิตนั้น จำเป็นที่ต้องมีการเตรียมการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นหลังจากการเกษียณในทุกๆ ด้าน เช่น เมื่อเกษียณจะมีผลกระทบโดยตรงในด้านฐานะทางการเงิน เนื่องจากรายได้ลดลง จึงต้องมีการวางแผนรายรับรายจ่ายที่ดี ด้านร่างกายต้องดูแลสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ด้านจิตใจต้องมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจึงเป็นการวางแผนชีวิตที่ต้องเริ่มตั้งแต่วัยทำงาน โดยควรมีการวางแผนล่วงหน้าในระยะเวลาานาน ๆ เช่น 10-15 ปี ก่อนการเกษียณ เพราะจะทำให้ค่อย ๆ คุ่นชินกับแนวความคิดในการเกษียณและจะทำให้มีเวลาในการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณที่รัดกุมยิ่งขึ้น (วิจิตร บุญยะโฮตร, 2537)

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณจึงเป็นการวางแผนชีวิตที่สำคัญ เป็นกระบวนการที่ต้องเริ่มตั้งแต่วัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณทำให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวตอบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุกว้างร่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาอันเกิดจากวัยสูงอายุได้

อย่างมีประสิทธิภาพ รัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยมีมาตรการสำคัญคือการส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดการบริหาร การศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตาม อรรถาศัย เพื่อความเข้าใจในชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่ เหมาะสม รวมถึงรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็น ผู้สูงอายุเพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมสูงอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุควรจะมีการเตรียมตัวทั้งระยะไกล (remote phase) และ ระยะใกล้ (near phase) ซึ่งการเตรียมตัวดูแลตนเองก่อนเกษียณอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้าน จิตใจ ด้านทรัพย์สินและเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้การ เตรียมตัวในระยะไกลนั้นจะสามารถทำได้ ในการเตรียมด้านการเงิน ด้านสุขภาพและการใช้เวลา ว่าง ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงที่ทำงานอยู่จนกระทั่งการเกษียณอายุ สำหรับการเตรียมตัวใน ระยะใกล้จะสามารถทำได้ในด้านจิตใจมากกว่าด้านอื่น ๆ เพราะบุคคลมักจะเริ่มวิตกกังวลต่อการ เกษียณที่ใกล้เข้ามา ทำให้บางคนขาดการกระตือรือร้นในการทำงานและ ส่งผลให้งานที่ทำอยู่ด้อย ประสิทธิภาพได้ (Atchley, 1991)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง หากมีการเตรียมตัว ให้พร้อมและเหมาะสมแล้วจะสามารถป้องกันปัญหาต่าง ๆ ภายหลังการเกษียณได้ ซึ่งจากการศึกษา ของ Lander (1992) และพิมพ์พิมข โพร้ปักขีย (2550) พบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมตัวให้พร้อม ก่อนการเกษียณนั้นจะมีความพึงพอใจในชีวิต และทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ เตรียมตัว ซึ่งหากได้มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณมากก็จะมีพึงพอใจในชีวิต และ ทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่ดีมากตามไปด้วย นอกจากนี้ ด.รณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ได้ศึกษา เกี่ยวกับเรื่อง การเตรียมการเกษียณอายุ พบว่า ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์กับ ครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบใน ความพึงพอใจในชีวิต ได้มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุอีกด้วย

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่อาจเป็นสักระตุ้นให้เกิดการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อายุ คือ การรับรู้ความเสี่ยง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ความไม่แน่นอนในวัยเกษียณของข้าราชการที่คิดว่ามี โอกาสจะเผชิญในอนาคต พิมพ์พิมข โพร้ปักขีย (2550) กล่าวว่า การเกษียณอายุ เป็นจุดที่ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่กับบุคคลที่มีอายุครบกำหนดการเกษียณตามที่หน่วยงานนั้น ๆ กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่

เกิดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งไว้คุณค่าเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม และศรีเรือน แก้วกังวาน (2530: 258) ได้กล่าวว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic Preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ สำหรับสุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ให้ข้อคิดว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก เปรียบได้คือผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้ในภายหลังการเกษียณได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มี การเตรียมตัวให้พร้อม และหากมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณยิ่งเร็วเท่าไรก็จะยิ่งดีเท่านั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ความเสี่ยงว่ามีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจศึกษาข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุว่ามีความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการหรือไม่ อย่างไร รวมถึงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความเสี่ยงและมีความพึงพอใจในชีวิตเป็นอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางกำหนดหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรณรงค์ให้ข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โครงการและสวัสดิการเพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขของข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุต่อไป

1.2 คำถามในการวิจัย

- 1) การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการเป็นอย่างไร เมื่อจำแนกเป็นรายด้านและภาพรวม
- 2) การรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือไม่
- 3) ข้าราชการที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน เช่น เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ การมีโรคประจำตัว และความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันหรือไม่

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านและภาพรวม
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิตกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
- 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแล รับผิดชอบ การมีโรคประจำตัว และความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ

1.4 สมมติฐานในการวิจัย

- 1) การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
- 2) ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
- 3) ข้าราชการ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ อายุงาน และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณแตกต่างกัน

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผลการศึกษาสามารถเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรณรงค์ให้ข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โครงการและสวัสดิการเพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขของข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุต่อไป

บทที่ 2

การประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัย แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา โดยจะนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

2.1 การเกษียณ

2.1.1 ความหมายของการเกษียณ

2.1.2 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณ

2.2 การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

2.2.1 ความหมายของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2.2.2 องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2.3 การรับรู้ความเสี่ยง

2.3.1 ความหมายของการรับรู้ความเสี่ยง

2.3.2 การรับรู้ความเสี่ยงกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2.4 ความพึงพอใจในชีวิต

2.4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

2.4.2 แนวคิดและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6 กรอบแนวความคิด

2.1 การเกษียณ

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการหนึ่งทางสังคมในการประกอบอาชีพ ที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนด ซึ่งบุคคลในวัยที่กำลังจะเกษียณ คือ ผู้สูงอายุที่กำลังจะก้าวผ่านวัยทำงานเข้าสู่ช่วงปัจฉิมวัยแห่งชีวิต อันเป็นวัยที่ต้องการการพักผ่อน หลังจากทำงานหนักมาเกือบตลอดชีวิตและเป็นวิกฤตการณ์ที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต ซึ่งหากขาดการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม หมดคุณค่า ท้อแท้และสิ้นหวังในชีวิต แต่หากมีการเตรียมความพร้อมที่ดีจะทำให้รู้สึกมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.1.1 ความหมายของการเกษียณ

พจนานุกรมภาษาอังกฤษให้นิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” คือ การถอนตัว การปลีกตัวออกจากสังคม หรือจากอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของการเกษียณ คือการครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงานซึ่งรวมไปถึงการยุติกิจการต่าง ๆ ที่เคยทำหน้าที่รับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับวิจิตร บุญยะโทระ (2537: 1) และ บรรลุ ศิริพานิช (2550) ที่กล่าวว่า การเกษียณ หมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน เนื่องจากอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานได้กำหนดไว้ เช่น หน่วยงานราชการไทยกำหนดการเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี ถ้าเป็นหน่วยงานเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการกำหนดไว้ ซึ่งเป็นการพิจารณาความมีอายุตามกฎหมายซึ่งกำหนดตามปฏิทินและความแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ (ชูศรี วงษ์เครือวัลย์, 2533)

สุรกุล เจนอบรม (2534: 25) ให้ความหมายการเกษียณว่า เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพ ที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนด หรือเป็นการถอนตัวออกจากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ คล้ายกับ ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ที่กล่าวว่า การเกษียณเป็นการถอนตัวออกมาจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง เช่นการว่างจากสังคมหรือสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง เป็นการถอนตัวออกจากบทบาทในหน่วยงานเพื่อไปมีบทบาทอีกบทบาทหนึ่งกับครอบครัว หรือถอนตัวจากงานในหน่วยงานหนึ่งเพื่อไปมีตำแหน่งหน้าที่ในหน่วยงานอื่นหรือมีธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งปกติมักเกี่ยวข้องกับบทบาท ค่านิยมและความสนใจที่เปลี่ยนแปลงไป สำหรับทอร์สัน (Thorson, 1995) ได้ให้ความหมายการเกษียณว่า เป็นการสูญเสีย

สถานภาพและบทบาทของบุคคล แต่ก็เป็นการออกจากงานตามอายุที่แต่ละหน่วยงานกำหนดไว้ โดยที่บุคคลยังสามารถทำงานอื่น ๆ ได้ คอกเกอร์แฮม (Cockerham, 1997) ได้ให้ความหมายของการเกษียณว่าเป็นการที่ทำให้สถานภาพหลักซึ่งได้แก่ สถานะ อำนาจ สิทธิพิเศษ และชื่อเสียงอิทธิพลหลุดพ้นไป เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ แส่นคานิง ตรีกฤกษ์ฤทธิ (2556) ได้สรุปความหมายของการเกษียณอายุไว้ว่า การเกษียณอายุการทำงานเป็นกระบวนการทางสังคมที่กำหนดให้บุคคลต้องออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การทำงานเมื่อถึงวาระอายุตามที่องค์กรและหน่วยงานนั้น ๆ กำหนด ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่รวมทั้งเกิดปัญหาด้านการปรับตัวต่อการเกษียณอายุที่บุคคลต้องเผชิญกับการสูญเสียงาน และสูญเสียรายได้ (ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ, 2552)

แอทชลีย์ (Atchley, 1991) ได้ให้ความหมายการเกษียณว่าเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่ทางบทบาทและหน้าที่ของบุคคล และยังเป็นกระบวนการในการให้แต่ละบุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาเพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรมอื่น ๆ หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

เบอร์นไชด์ (Burnside, 1981: 603) กล่าวถึงการเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงเป็นอย่างมาก บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคม ที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการที่ทำให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว ดังนั้น หากผู้สูงอายุไม่ได้เตรียมตัวเพื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เช่นนี้ อาจจะปรับตัวไม่ค่อยทัน ฉะนั้น ผู้ยุติทำงานอาชีพหลายท่านจะต้องเผชิญกับความเหงา ว้าเหว่ โศกเศร้า สุขภาพเสื่อม หรือแม้แต่ถึงแก่กรรมในช่วงเวลาอันสั้นหลังเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์พิมข โปธิ์ปักขีย (2550) กล่าวว่า การเกษียณอายุ เป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่กับบุคคลที่มีอายุครบกำหนดการเกษียณตามที่หน่วยงานนั้น ๆ กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ควรหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียด้านตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งไร้คุณค่าเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม

เลมม์ (Lemme, 1995) ได้แบ่งช่วงชีวิตของการทำงานออกเป็น 3 ช่วง (The Three Phases of Working Life) คือช่วงเตรียมพร้อมเข้าสู่การทำงาน (Preparation) ซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 25 ปีแรกของชีวิต ช่วงวัยทำงาน (Employment) เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 18-60 ปีขึ้นไป และช่วงการเกษียณอายุงาน (Retirement) เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 50-85 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับ วิจิตร บุญยะโ

ตระ (2543, คำนำ) ที่กล่าวว่าชีวิตของคนเราถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วงอายุ คือช่วงที่ 1 (อายุตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 25 ปี) เป็นช่วงชีวิตที่ต้องเล่าเรียนศึกษาหาความรู้ เตรียมตัวเองให้มีความพร้อมที่จะต่อสู้ชีวิตในช่วงต่อไป ช่วงที่ 2 (อายุ 25-60 ปี) เป็นช่วงเวลาที่ชีวิตต้องตรากตรำต่อสู้เพื่อทำงานหาเลี้ยงชีพ และครอบครัว สร้างฐานะและเกียรติยศชื่อเสียง และช่วงที่ 3 (ตั้งแต่เกษียณอายุไปจนตาย) เป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนหาความบันเทิงต่าง ๆ ให้แก่ชีวิต

แอทชลีย์ ได้แบ่งระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุออกเป็น 6 ระยะดังนี้ (Atchley, 1994 quoted in Cockerham, 1997)

1) ระยะก่อนเกษียณ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

1.1) ระยะไกล (Remote Phase) ระยะนี้การเกษียณยังอยู่ห่างไกลบุคคลมากแต่ทุกคนมีความต้องการที่จะเกษียณด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากทำงานจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต ทุกคนอยากทำงานในช่วงเวลาหนึ่งและหยุดพักผ่อนในช่วงที่ตนต้องเกษียณ ในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ตอนต้นก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่ต้องเตรียมมากในระยะนี้ได้แก่ การเงินที่ต้องมีการเตรียมในระยะยาว การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการดูแลสุขภาพ

1.2) ระยะใกล้ (Near Phase) ระยะนี้เริ่มเมื่อบุคคลรู้สึกตัวว่าการเกษียณใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นสามีเกษียณ หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่ ด้านจิตใจในการยอมรับสิ่งที่สูญเสียจากการเกษียณ และทัศนคติต่อการเกษียณ

2) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honey Moon Phase) เป็นระยะแรกหลังการเกษียณที่ไม่ต้องทำงาน ช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ ได้รับอิสระทั้งทางด้านการเวลาและการทำงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของตน เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา ผู้เกษียณส่วนใหญ่จะใช้เวลาและเงินไปกับการท่องเที่ยว และในระยะนี้จะไม่มีผลกระทบสำหรับผู้ที่มีภาวะเศรษฐกิจที่ดี ในทางกลับกันผู้ที่เกษียณบางส่วนอาจมีการทำกิจกรรมลดลงจากก่อนเกษียณ แต่จะกลับเข้าสู่ระดับเดิมอีกครั้งหลังจากเกษียณ 3 ปี และที่สำคัญคือระยะนี้เป็นระยะที่ผู้เกษียณทุกคนต้องผ่าน ซึ่งแต่ละบุคคลอาจอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน บางคน 1-5 ปี หรือบางคนอาจจะน้อยกว่า 1 ปี

3) ระยะรู้ความจริง (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มเบื่อหน่ายการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งบางคนอาจไม่ผ่านระยะนี้และข้ามไปสู่ระยะคงที่เลย โดยแต่ละบุคคลก็จะใช้เวลาแตกต่างกันไป ทั้งนี้ถ้าหากผู้เกษียณคิดฝันสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นจริงในระยะก่อนเกษียณมากเท่าใด ก็จะยิ่งรู้ความจริงมากเท่านั้น ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ มีความเหงา ขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงได้ และถ้าหากมีความเจ็บป่วย หรือการตายของกลุ่มสมรสเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ และปรับตัวไม่ได้ต่อการ

เปลี่ยนแปลงจะทำให้รู้สึกว่ายาวนานมาก และไม่สามารถดำเนินไปสู่ระยะที่ได้ซึ่งระยะนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 1-3 ปีหลังเกษียณ

4) ระยะไคร์ครวน (Re -Orientation Phase) เป็นระยะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกทางที่พอใจในการนำไปปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ จะเริ่มกลับเข้าสู่สังคมอีกครั้งหนึ่งมีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครอบครัวมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ช่วงหลังเกษียณมาแล้ว 3 ปี

5) ระยะคงที่ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้ดีแล้วเข้าใจในบทบาทของตน มีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ บางคนเข้าสู่ระยะนี้หลังจากผ่านระยะน้ำผึ้งพระจันทร์โดยตรงเลย บางคนไม่มาถึงระยะนี้ได้เลย

6) ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ผู้ที่เกษียณต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และระยะนี้จะรวมไปถึงการสิ้นสุดวงจรชีวิตในวาระสุดท้ายด้วย

ในระยะเวลาของการเกษียณนั้น ผู้ที่เกษียณไม่จำเป็นต้องผ่านทั้ง 6 ระยะ บางคนอาจจะไม่สามารถเข้าสู่ระยะคงที่หรือระยะที่สามารถปรับตัวได้ อาจจะอยู่แค่ระยะรู้ความจริงจึงทำให้เกิดปัญหามากมายจากการไม่สามารถปรับตัวได้ แต่บางคนจะผ่านระยะน้ำผึ้งพระจันทร์เข้าสู่ระยะคงที่ได้เลย และเวลาในแต่ละระยะของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงจากการเกษียณ และปัจจัยต่าง ๆ ของผู้เกษียณแต่ละบุคคลที่จะมีผลส่งเสริมหรือขัดขวางการปรับตัวของผู้เกษียณ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเกษียณเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงาน เมื่อถึงอายุตามที่กฎหมายหรือหน่วยงานกำหนด ซึ่งภายหลังจากการเกษียณต้องมีการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่ กำหนดแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะมีกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทนหรือการปลีกตัวออกจากสังคมก็ตาม

2.1.2 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณ

องค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบจากการเกษียณอายุ คือ ทักษะคติของคนในสังคม ซึ่งมีความคิดว่าคนสูงอายุมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำ เชื่องช้า ไม่มีการปรับตัว ดังนั้นคนสูงอายุจึงมักไม่ได้รับการสนับสนุนในการเลื่อนตำแหน่ง หรือฝึกฝนความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม ด้วยเกรงว่าจะไม่คุ้มกับการลงทุน นอกจากนั้นสังคมยังมีความเชื่อว่าคนหนุ่มสาวจะมีการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ในขณะที่คนสูงอายุไม่ยืดหยุ่น ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง และไม่ชอบเสี่ยงด้วยประการทั้งปวง จากอคติดังกล่าวทำให้นายจ้างส่วนใหญ่ไม่ต้องการว่าจ้างคนสูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2534) และบรรลุ ศิริพานิช (2536) กล่าวว่าจากทัศนคติดังกล่าว ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุ 4 ด้านคือ

1) ด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงเกิดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำให้สุขภาพทรุดโทรมและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา (สุรกุล เจนอบรม, 2534) ยิ่งนานวันเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเสื่อม และโรคก็มากขึ้นด้วย ปัญหาที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ปัญหาเรื่องสุขภาพ การปรับตัวและปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมักเกิดขึ้นจากการที่ไม่สามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539) ดังเช่นการศึกษาของรัชนี ฝนทองมงคล (2538) ที่ศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณ พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดหลังจากเกษียณคือ ปัญหาด้านสุขภาพ ในอีกแง่มุมหนึ่งการเกษียณเองก็ส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ผู้เกษียณมีเวลาพักผ่อนได้อย่างเต็มที่หลังจากที่ทำงานหนักมานาน และมีเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (Cockerham, 1997)

2) ด้านจิตใจ นับว่ามีผลกระทบค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพราะผลจากการเกษียณจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ที่น้อยลง บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งหน้าที่หมดไป การยอมรับจากบุคคลอื่นลดลง ทำให้มองภาพพจน์ตัวเองต่ำลง รู้สึกไร้คุณค่าจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539) และยังเป็นผลทำให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นมาได้ ซึ่งอาการผิดปกติทางจิตที่อาจพบได้หลังการเกษียณ ได้แก่ อาการเหงาหรือว้าเหว่ อาจพบอาการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วยได้ อาการหวาดระแวงและอาการซึมเศร้าซึ่งพบได้มากในผู้สูงอายุซึ่งขาดความอบอุ่นในครอบครัวมาก่อน อาการผิดปกติทางจิตนี้จะมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

3) ด้านสังคม การเกษียณเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีแต่สังคมในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน การเข้าร่วมในสังคมลดลงทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ (Cook, 1996) เพราะว่าในขณะที่บุคคลยังประกอบอาชีพอยู่เขาได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหลังเลิกงาน หรือวันหยุดสุดสัปดาห์ มีโอกาสได้พูดคุย เล่นกีฬาด้วยกัน แต่เมื่อเกษียณแล้วความเป็นเพื่อนนั้นบางส่วนยังคงเหลืออยู่ บางส่วนที่คบหากันในขณะที่ทำงานก็เป็นเพียงเพื่อนพื้นฐานสำหรับการติดต่อทางด้านการงานเท่านั้น นอกจากนั้นการเหินห่างจากเพื่อนฝูงอาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ดั้งเดิมและสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเอง ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจที่จะออกจากสังคม (อาภา ใจงาม, 2536) ดังนั้น ผู้สูงอายุหลังเกษียณจึงควรรักษาการติดต่อกับสังคมไว้โดยเข้าร่วมกิจกรรมของสังคมที่ตรงกับความสนใจของตนเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จารุวรรณ ศรีสว่าง (2535) ที่ศึกษา

เกี่ยวกับกิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณในประเทศไทย พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 เข้าร่วมกิจกรรมหลังเกษียณ เช่นงานอดิเรก การร่วมสมาชิกของสมาคม หรือกลุ่มการทำงานเพิ่มรายได้ โดยบางคนทำกิจกรรมลักษณะเดียวบางคนทำทั้ง 3 ลักษณะ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แกรนเนย์ (Graney, 1975 อ้างถึงใน กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527) ที่ศึกษาความสุขและการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาผู้สูงอายุที่มีระหว่าง 52 - 88 ปี จำนวน 60 คน พบว่าความสุขจะมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางสังคมที่เพิ่มขึ้น โดยพิจารณาได้จากเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมสังคม ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อยโดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมสังคมน้อยก็จะมีความสุขลดลงด้วย แต่ในทางกลับกันการเกษียณทำให้ผู้สูงอายุมีสังคมในบ้านมากขึ้น มีการใช้เวลาร่วมกันในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น ทำให้เกิดความผูกพันในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งอาจมากกว่าตอนที่ทำงานอยู่ (Cockerham, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ ม่วงศิริ (2540) ที่ศึกษาความพึงพอใจในการเกษียณอายุพบว่า ผู้เกษียณอายุที่ทำกิจกรรมในครอบครัว หรือกิจกรรมในสังคมน่าจะมีความพึงพอใจในการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ทำกิจกรรมในครอบครัวและกิจกรรมในสังคมน้อย และการศึกษาของรัชณี ฝนทองมงคล (2538) ที่ศึกษาถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณพบว่า ปัจจุบันส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตร สัมพันธภาพในครอบครัวดำเนินไปในทางบวก และทัศนคติต่อชีวิตภายหลังการเกษียณก็จะเป็นไปในทางบวกด้วย

4) ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่าง ๆ จะลดลง ผู้เกษียณที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวภายหลังการเกษียณย่อมถูกกระทบกระเทือน (Cook, 1996) อีกด้านหนึ่งอาจเป็นสาเหตุมาจากความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการใช้ชีวิตเหมือนวัยทำงานไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้เหมาะสมกับรายได้ และจากการที่สภาวะเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดลง ทำให้ประสบกับความลำบากมากมายหลายประการ ชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลดลง ถ้าหารายได้ลดลงเรื่อย ๆ ตามสภาวะของเศรษฐกิจในสังคม และอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะทุพโภชนาการ ค่ารักษาสุขภาพไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลิวรรณ อุณนาภิรักษ์ (2538) ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ความพึงพอใจในชีวิต และภาวะสุขภาพกับสมรรถนะแห่งตนหลังเกษียณอายุ พบว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะแห่งตนหลังเกษียณอายุ ส่วนด้านที่อยู่อาศัยเมื่อรายได้ลดลงก็ไม่สามารถซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยได้เท่าที่ควร (อาภา ใจงาม, 2536) ดังนั้นผู้สูงอายุต้องมีการวางแผนเกี่ยวกับรายได้และค่าใช้จ่ายของตนเองอย่างรอบคอบและอาจต้องมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตให้เหมาะสมกับรายได้ จะช่วยให้รู้สึกภูมิใจในตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนปรารถนา

กล่าวโดยสรุปคือ ผลกระทบจากการเกษียณจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ต่อผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพหรือบทบาททางสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ส่วนใหญ่จะมีผลทางด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุที่ขาดการวางแผนเตรียมตัวเกษียณอายุที่ดี อาจนำไปสู่ปัญหาสุขจิตที่รุนแรง ดังการศึกษาที่พบว่าภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ (Retirement Shock) เป็นโรคใหม่ของผู้เกษียณอายุซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงทันทีหลังเกษียณอายุ เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณได้

2.2 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2.2.1 ความหมายของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

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

สถิตยา ลอยลม (2545) กล่าวว่า iva การเกษียณอายุนั้นถึงแม้ว่าบุคคลที่จะเกษียณอายุจะทราบล่วงหน้าแล้วก็ตาม แต่ก็มักจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวผู้เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งหากบุคคลที่เกษียณอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ดี เมื่อถึงช่วงเวลาการเกษียณอายุการทำงาน ก็มักจะได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ลดน้อยลง สามารถปรับตัวเข้ากับชีวิตภายหลังการเกษียณอายุได้แต่สำหรับบุคคลที่ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณที่ดีมักจะพบปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมามากมายภายหลังการเกษียณ ดังนั้นผลกระทบที่เกิดขึ้นภายหลังการเกษียณอายุสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่มีการเตรียมตัวและไม่ได้เตรียมตัว แต่จะมากหรือน้อยก็แตกต่างกันไป ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530: 258) ได้ให้ทรรศนะไว้ว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic Preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทาง

สังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจจะมีผู้ให้ข้อคิดว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก เปรียบได้คือผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้ในภายหลังการเกษียณได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีเตรียมตัวให้พร้อม และหากมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณยิ่งเร็วเท่าไรก็จะยิ่งดีเท่านั้น (สุเทพ พูลสวัสดิ์, 2550)

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2553: 5) กล่าวว่า การวางแผนเกษียณอายุนั้นเป็นเรื่องสำคัญในการที่จะตัดสินใจว่าจะอยู่อย่างไรเมื่อเกษียณ การวางแผนเกษียณเป็นการนำไปสู่การพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ รวมถึงอายุที่คุณคาดหวังว่าจะเกษียณ จำนวนเงินเท่าใดที่คุณต้องการที่จะให้มีเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตรวมถึงสิ่งที่คุณวางแผนที่จะทำเมื่อคุณเกษียณ รวมถึงเงินของคุณที่จะนำมาใช้ใน ช่วงเกษียณจะมาจากที่ไหน ทั้งนี้ โดยปกติการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ (Retirement Planning) หมายถึงการวางแผนทางการเงินสำหรับในช่วงชีวิตหลังจากที่คุณหยุดการทำงาน ในบางที่ หมายถึงกระบวนการในการกำหนดเป้าหมายรายได้เพื่อวัยเกษียณ และการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งรายได้สำหรับการเกษียณ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง หากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วจะสามารถป้องกันปัญหาต่าง ๆ ภายหลังการเกษียณได้ ซึ่งจากการศึกษาของ Lander (1992) และพิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550) กล่าวว่า iva การเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณนั้นจะมีความพึงพอใจในชีวิต และทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งหากได้มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณมากก็จะยังมีความพึงพอใจในชีวิต และทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่ดีมากตามไปด้วย

ลีตตีและวินแบรนด์ท์ (Leedy and Wynbrandt, 1987: 75-86) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการวางแผนภายหลังเกษียณอายุว่า ควรคำนึงถึงผลกระทบที่สำคัญ 5 ประการคือ 1) สัมพันธภาพภายในครอบครัว 2) การใช้เวลาว่างและการมีกิจกรรมในสังคม 3) การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ 4) การทำงานที่มีรายได้หลังเกษียณ อาจวางแผนทำงานอาชีพต่อไปหรือทำงานเป็นครั้งคราวแล้วแต่โอกาส 5) การวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่ายหลังเกษียณ สำหรับ Atchley (1991) ให้แนวคิดว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นควรจะมีการเตรียมตัวทั้งระยะไกล (Remote Phase) และระยะใกล้ (Near Phase) ทั้งนี้การเตรียมตัวในระยะไกลนั้นจะสามารถทำได้ในการเตรียมด้านการเงิน ด้านสุขภาพและการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงที่ทำงานอยู่จนกระทั่งการเกษียณอายุ สำหรับ

การเตรียมตัวในระยะใกล้จะสามารถทำได้ในด้านจิตใจมากกว่าด้านอื่น ๆ เพราะบุคคลมักจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณที่ใกล้เข้ามา ทำให้บางคนขาดการกระตือรือร้นในการทำงานและส่งผลให้งานที่ทำอยู่ด้อยประสิทธิภาพได้

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านต่าง ๆ นั้นจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เกษียณ ต่อครอบครัว และต่อชุมชน การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวได้เร็วขึ้น การมีกิจกรรมอื่นมาทดแทนอาชีพประจำ ทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงาและซึมเศร้าไม่ต้องวิตกกังวล ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นได้

2.2.2 องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

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

2.2.2.1 การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ

การเตรียมตัวด้านร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ผู้ที่จะเกษียณควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ ในวัยสูงอายुर่างกายจะเกิดความเสื่อมที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการได้ยิน การมองเห็น เซลล์ผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบย่อย ระบบหัวใจ ฯลฯ ซึ่งความเสื่อมลงของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบถึงสภาวะด้านจิตใจด้วย ดังนั้นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องของสุขภาพด้านร่างกายจึงเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ แนวทางการปฏิบัติในการเตรียมตัวด้านสุขภาพ อาจทำได้ เช่น 1) ควรให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองควรรีบจัดการแก้ไขทันที ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีหรือการให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ควรกระทำ 2) ให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการ ลักษณะชนิดและคุณค่าของอาหารในแต่ละประเภท การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง 3) หลังจากเกิดความเจ็บป่วยและได้ผ่านพ้นไปแล้วต้องพักผ่อนให้มาก เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่ 4) จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุล ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสันทนาการให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายและวัยของตน และ 5) ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ จึงเห็นได้ว่าการเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดควรตระเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัย

เด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ ดังนั้น การเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ทำได้ โดย การออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน การสันถนาการและการมีสุขภาพจิตที่ดี การเตรียมตัวด้านจิตใจ ภาวการณ์เกษียณถ้าไม่ได้รับการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้ามักจะประสบปัญหาความตึงเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจ คู่กันเคยกับการที่มีผู้ได้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกะทันหัน บางคนทนภาวการณ์เกษียณ ไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิตโรคประสาท การเกษียณจึงถือเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่งของชีวิตที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรงหงุดหงิด ว่าเหวรู้สึกสงสารตนเอง เศร้าเบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบมาถึงความเจ็บป่วยด้านร่างกายด้วยแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพจิต สามารถปฏิบัติได้ เช่น 1) ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ 2) หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะได้แข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง 3) รับประทานอาหารบริสุทธิ์เป็นประจำ 4) ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ และ 5) สร้างบรรยากาศของความอบอุ่น สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว จึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีการเตรียมตัวให้พร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถยอมรับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้และปรับตัวได้ง่ายกว่า ซึ่งจะช่วยให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

2.2.2.2 การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย

การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำจะลดลง ดังนั้น ถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุมจำนวนเงินที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของบำเหน็จหรือบำนาญก็อาจจะไม่เพียงพอ ดังนั้น จึงควรมีการเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองได้ตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมและลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อเกษียณเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะทำงานที่มีรายได้สูงส่วนใหญ่จะไม่มีค้อยู่ ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันการที่หวังพึ่งรายได้จากลูกหลานเป็นเรื่องที่คาดหวังได้น้อย ดังนั้นการเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญมากอย่างหนึ่ง สภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตให้เกิดความพึงพอใจและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ ผลจากการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีเศรษฐกิจดี มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำรายได้และเศรษฐกิจจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ (Edwards and Klemmack, 1973 และ Chatfield, 1977 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541: 74)

วิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายภายหลังการเกษียณอาจทำได้หลายทาง เช่น 1) ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับ จากรายได้ภายหลังการเกษียณดูสัก 1 เดือน ตำราตรวจทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ 2) เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังเกษียณและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากธนาคารหรือให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ 3) เตรียมเงินสำรองสำหรับรายจ่าย เช่น ค่ารักษาพยาบาล เตรียมรับมือกับปัญหาเงินเฟ้อที่จะเกิดขึ้นควรจะมีเงินส่วนหนึ่งไว้เพื่อใช้ยามฉุกเฉิน และ 4) เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ ฯลฯ จะเห็นได้ว่าบุคคลควรจะมีการเตรียมตัวสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนการเกษียณตั้งแต่ในวัยกลางคน หรือตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่ายจะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจมีความพึงพอใจในชีวิตและยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

2.2.2.3 การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลินหรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกันให้ความรู้สึก ฝึกทักษะ และช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ภาวการณ์ปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคล ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจในการปรับตัวอย่างมากจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัว คือ การไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างโดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำกิจกรรมศาสนา ฯลฯ ถ้าผู้ที่ออกจากงานแต่ยังมีการทำงานส่วนตัวทำอยู่ก็จะไม่รู้สึกว่างงาน งานอดิเรกก็จะไม่เป็นเท่าใดสำหรับบุคคลผู้นั้น แต่ในหลายกรณีบุคคลที่เกษียณแล้ว ไม่มีงานประจำทำ ดังนั้น งานอดิเรกก็ย่อมจะมีความสำคัญอย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสบายขึ้น งานอดิเรกบางอย่างทำไปนาน ๆ จนชำนาญอาจกลายเป็นอาชีพได้ ยิ่งถ้าสามีและภรรยาช่วยกันทำงานอดิเรกก็ยังทำให้ชีวิตสดใสมีคุณค่ามากขึ้น ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ งานอดิเรกที่นิยมกันมาก พอจัดได้ 4 ประเภท ได้แก่ 1) ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปถ่าย แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร 2) ประเภทงานประดิษฐ์ ซึ่งส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานถักทอ ฯลฯ 3) ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง เขียนบทกวีบทกลอน และ 4) ประเภทเกม กีฬา การออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน เปตอง รัมมวียจีน หมากรุก กอล์ฟ หรือออกกำลังกายอื่นที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก

งานอดิเรกจะเป็นชนิดใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกรักสนุกและพื้นความรู้ของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นแต่ละคนต้องเลือกเวลาให้เหมาะสมกับที่ตนเองชอบและสนใจ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย และสถานภาพทางเศรษฐกิจด้วย ตัวอย่างในต่างประเทศได้มีการจัดศูนย์กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีงานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น จัดให้มีห้องพักผ่อน ห้องนันทนาการ ห้องอ่านหนังสือ ห้องกายภาพบำบัด และบริการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุด้วย งานอดิเรกจึงนับได้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน และรู้สึกว่าตนยังเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย ผู้ที่จะเกษียณจึงควรที่จะมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อรองรับเวลาว่างในยามเกษียณและยังช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น ช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น

2.2.2.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน นอกจากอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สำหรับผู้ที่รับราชการที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากสำหรับตนเองและครอบครัว เพราะข้าราชการจะพักอยู่ในบ้านพักของข้าราชการ หรือเช่าบ้าน ตามสิทธิของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ ข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปีแล้วควรจะมีที่อยู่เป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพตนและควรคำนึงว่าเมื่อเกษียณแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใด ถ้าหากข้าราชการคิดล่วงหน้ามานานด้วยการประหยัดย่อมมีโอกาสที่จะหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควร (เชาวน์ ชีระกุล, 2526 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541: 78) ดังนั้น การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็นและควรมีการจัดเตรียมตั้งแต่เมื่ออยู่ในวัยกลางคน เพราะถ้าหากจัดการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วในหลายรายอาจมีปัญหาบางอย่างซึ่งผู้สูงอายุแก้ไขไม่ทัน เช่น สภาพทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปหรือมีเหตุการณ์ผันแปรในชีวิตบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยได้ นอกจากนี้ การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรืออยู่ชั้นล่างดีกว่าต้องขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง และยังต้องคำนึงถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวอีกหนึ่งประการด้วย ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมที่อยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วนของตนเองเพื่อจะได้มีความเป็นอิสระในเวลาในชีวิตที่เหลือได้ตามประสงค์ สำหรับบุคคลที่เกษียณแล้วการตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ 1) ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง 2) ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและลูกหลาน 3) ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว 4) สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชนต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 5) สภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสภาพทางสุขภาพร่างกาย ดังนั้น ก่อนที่จะคิดเตรียมการหาที่อยู่อาศัย ควรสำรวจที่อยู่อาศัยในปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไรเหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตเมื่อ

เกษียณอายุแล้วหรือไม่ ถ้าที่อยู่อาศัยเดิมนี้มีความเหมาะสมแล้วมีความสะดวกสบายเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตัวผู้เกษียณสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ก็ไม่จำเป็นต้องหาที่อยู่อาศัยใหม่ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องย้ายก็ต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านการเงิน ทำเลที่อยู่อาศัยใหม่ ตลอดจนชนิดหรือประเภทของที่อยู่อาศัย ที่สำคัญคือบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิม

2.2.2.5 การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่จะเกษียณ เพราะภายหลังจากเกษียณไปแล้วจะมีเวลาว่างมากเนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้ที่จะเกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นก็ทำลายชีวิตของตนเองได้ การใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้วยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การที่ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกันก็ตามจะช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี ประเภทของกิจกรรมในสังคมสามารถแบ่งได้เป็นหลายลักษณะ เช่น 1) กิจกรรมทางการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง ฯลฯ 2) กิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การศึกษาธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา 3) กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การเข้าร่วมในกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีการจัดขึ้นรวมไปถึงการฝึกอาชีพ 4) กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานสังสรรค์ การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ 5) กิจกรรมด้านศิลปะการฝีมือต่าง ๆ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย วาดภาพ การประดิษฐ์ คนตรี ศึกษาศิลปวัฒนธรรม ฯลฯ 6) กิจกรรมทัศนศึกษา ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ 7) กิจกรรมทางกีฬา ที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตน และ 8) กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การเป็นสมาชิกลูกเสือชาวบ้าน

กิจกรรมมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีส่วนร่วมในสังคมเป็น การใช้พลังงานต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมต่อตนเองและต่อผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของสังคมซึ่งจะช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขทำให้เกิดความพึงพอใจ และ อัฒมโนทัศนต่อตนเองดีขึ้น ดังนั้น ผู้ที่จะเกษียณจึงควรเตรียมตัวก่อนการเกษียณวางแผนที่จะมีกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในและนอกบ้าน ทั้งนี้เพื่อรักษาให้คงไว้ซึ่งความรู้สึกเป็นสุขและสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้การจะเลือกกิจกรรมทางสังคมใดนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสนใจของแต่ละบุคคล

นอกจากนั้น ดาวนิง และแซคเครีย์ (Downing and Thackrey, 1971: 14-16) ยังได้แบ่งองค์ประกอบความพร้อมไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1) องค์ประกอบทางกายภาพ (Physical Factors) ได้แก่ ความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

2) องค์ประกอบทางด้านสติปัญญา (Intellectual Factors) ได้แก่ ความพร้อมทางสติปัญญาและความสามารถในการรับรู้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการแยกแยะการเห็น การฟังและความสามารถในการตัดสินใจและคิดแก้ปัญหา

3) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) ได้แก่ สภาพทางเศรษฐกิจ ความพอเพียง โอกาสในการหาประสบการณ์ทางสังคม

4) องค์ประกอบด้านอารมณ์ แรงจูงใจและบุคลิกภาพ (Emotional, Motivation and Personality Factors) ได้แก่ ความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และความต้องการที่จะเรียนรู้

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สิน การใช้เวลาร่วมกับครอบครัว ตลอดจนด้านที่อยู่อาศัยเหล่านี้จะเป็นตัวแปรที่ชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ สอดคล้องกับกับการศึกษาของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) ที่พบว่าผู้ที่เกษียณอายุควรเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ยังอยู่ในช่วงที่อายุยังน้อย โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านร่างกาย ต้องเริ่มดำเนินการตั้งแต่อายุไม่มาก เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้ระยะเวลาและต่อเนื่อง ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและด้านการใช้เวลาว่าง หากมีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไรก็จะทำให้คุ้นชินกับการเกษียณมากยิ่งขึ้น และจากการศึกษาของ เมทิยา กอสนาน (2553) ได้ศึกษาสภาพทางการเงินของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ ศูนย์ฝึกไพรโยก จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการบริหารการเงินโดยใช้รายได้ที่มีให้เกิดประโยชน์ ได้ดอกออกผลให้ได้มากที่สุด คือการฝากเงินกับธนาคาร ซึ่งเป็นช่องทางการออมหรือการลงทุนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยไม่ต้องไปทำงานเพิ่ม เพียงแต่ปรับปรุงช่องทางของกระแสเงิน ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ จึงมีความสำคัญต่อผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก

2.3 การรับรู้ความเสี่ยง

2.3.1 ความหมายของการรับรู้ความเสี่ยง

ความเสี่ยง คือ ภัยร้ายที่มีโอกาสจะเกิดในอนาคต ซึ่งในยุคปัจจุบันบุคคลต้องเผชิญกับความเสี่ยงทั้งที่เกิดตามธรรมชาติและมนุษย์สร้างขึ้น ความเสี่ยงมีทั้งที่เห็นได้ชัดและซ่อนเร้น (Beck, 1992; Slovic, 2000) อย่างไรก็ตามความเสี่ยงมีองค์ประกอบหลัก 2 ด้านคือ 1) ภัยร้าย (Hazard) ที่มีมิติด้านความรุนแรง (Magnitude) ของผลลัพธ์ที่เกิดจากภัยร้าย 2) ความไม่แน่นอน/แนวโน้มน้ำ (Uncertainty/Probability) ความเสี่ยงจึงเป็นภัยร้ายที่มีความไม่แน่นอน (Uncertainty) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพของมนุษย์ (Rimal and Lapinski, 2009)

การรับรู้ความเสี่ยง หมายถึง การประเมินแนวโน้มน้ำของภัยร้ายที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือ การรับรู้ความไม่แน่นอนในวัยเกษียณของข้าราชการที่คิดว่ามีโอกาสจะเผชิญในอนาคตประกอบด้วย 2 ด้านคือความเสี่ยงเชิงวัตถุวิสัย (Objective Risk) กับความเสี่ยงเชิงอัตวิสัย (Subjective Risk) (Bradbury, 1989; Rayners and Cantor, 1987) กล่าวคือความเสี่ยงมีทั้งภาวะที่สังเกตได้วัดได้ว่าความรุนแรงเป็นเท่าไร และด้านความรู้สึกของมนุษย์ที่มีต่อความเสี่ยงซึ่งถูกประกอบสร้างความหมาย ดังนั้นไม่ว่าความเสี่ยงจะเกิดขึ้นจากภัยตามธรรมชาติหรือจากการกระทำของมนุษย์ มนุษย์จะ “รับรู้” จากภัยร้ายที่มีอยู่จริงว่าจะกระทบต่อตนเองหรือไม่เพียงใด ความเสี่ยงจึงมีฐานะเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมซึ่งมีหลายมิติจึงซับซ้อนเกินกว่าจะอธิบายโดยใช้กระบวนการทัศน์เดียว (Renn, 1992)

ทฤษฎีการประเมินความเสี่ยง มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 แนวทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคนิคมองความเสี่ยงอย่างที่เป็น กลุ่มที่ 2 แนวทางเศรษฐศาสตร์ จิตวิทยาและสังคมวัฒนธรรมมองความเสี่ยงในแบบที่ปัจเจกบุคคลและสังคมให้ความหมาย ดังมีรายละเอียดโดยสังเขปต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 แนวทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคนิค กลุ่มนี้มองว่าความเสี่ยงคือภัยที่กระทบต่อร่างกายมนุษย์และระบบนิเวศในเชิงวัตถุวิสัย (Objective Hazard) เป็นสิ่งที่มีอยู่ มีความคงที่ในช่วงเวลาเก็บข้อมูล สามารถนำข้อมูลเชิงปริมาณเหล่านั้นมาคำนวณได้ ตลอดจนควบคุมความเสี่ยงได้โดยนักวิทยาศาสตร์หรือผู้เชี่ยวชาญ (เช่น วิศวกรความปลอดภัย แพทย์ พยาบาล และนักการสาธารณสุข) กลุ่มนี้ใช้ข้อมูลเชิงปริมาณทั้งจากการสังเกตและที่เป็นโมเดลในการระบุแนวโน้มน้ำการเกิดความเสี่ยงโดยเฉพาะอย่างยิ่งความถี่เชิงสัมพัทธ์ หรือ ค่าความเป็นไปได้ที่คำนวณได้ (Estimated Probabilities) ได้แก่ การวิเคราะห์ทางสถิติ (Actuarial Analysis) โมเดลเชิงเหตุและผล (Causal Model of Risks) การประเมินแนวโน้มน้ำความเสี่ยง (Probability Risk Assessment) การวิเคราะห์ความเสี่ยงในเชิงเทคนิคเหมาะกับการจัดการกับเทคโนโลยีเพื่อป้องกันภัยโดยสามารถใช้ในระบุ หลักเสี่ยง หรือปรับเปลี่ยนสาเหตุที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น สร้างมาตรฐาน

และปรับปรุงระบบเทคโนโลยีให้มีความเที่ยงตรง ปลอดภัยและบรรเทาความเสียหายที่เกิดจากความเสี่ยง (Renn, 2008: 52)

กลุ่มที่ 2 แนวทางเศรษฐศาสตร์ จิตวิทยา สังคมและวัฒนธรรม ได้แย้งกลุ่มแรกว่าแท้จริงแล้วบุคคลมิได้มองและประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ และรับรู้ความเสี่ยงอย่างเป็นวัตถุวิสัย ในทางตรงกันข้ามบุคคลมองและตัดสินใจต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกของตน เช่น ความชอบและการมองว่าสิ่งใดเสี่ยงหรือไม่ ล้วนได้รับอิทธิพลจากสังคมผ่านค่านิยม (Dietz et al., 1996 quoted in Renn, 2008: 52) มุมมองความเสี่ยงในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับจิตวิสัยของปัจเจกบุคคลและสังคมที่ประกอบสร้างความหมาย แนวทางและทฤษฎีที่สำคัญ ได้แก่ ชีวิตที่ตัดสินใจอย่างมีหลักการ มีหลักพื้นฐานในการประเมินคุณค่า อาทิ การเลือกซื้อสินค้าที่มนุษย์คาดหวังว่าสินค้ามีประโยชน์หรือคุณค่า อธิบายความเสี่ยงได้ว่ามีการเปลี่ยนประโยชน์ทางรูปธรรมเป็นนามธรรมคือความพึงพอใจ เมื่อเขาประเมินแล้วรู้สึกว่าสูญเสียหรือไม่พึงพอใจนั้นแสดงว่าสิ่งนั้นเป็นความเสี่ยงสำหรับเขา ดังนั้นอะไรที่ถูกจัดเป็นความเสี่ยงจึงเป็นสิ่งที่ผู้นั้นพิจารณาเลือกตามคุณค่าของเขา ทำให้คนที่มองความเสี่ยงด้วยความรู้สึกต่างกันจึงเลือกการจัดการความเสี่ยงด้วยวิธีแตกต่างกันไปตามฐานความเชื่อที่มีอยู่

จะเห็นได้ว่าทั้งสองแนวทางนี้มีความสัมพันธ์กันคือการรับรู้ความเสี่ยงของมนุษย์เกิดจากการรู้เห็นภัยร้ายที่มีอยู่จริง ๆ แล้วเกิดการสร้างความหมายเพิ่มเข้าไปโดยได้รับอิทธิพลจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมการศึกษาความเสี่ยงที่มนุษย์รับรู้จึงจำเป็นต้องใช้สองแนวทางร่วมกันเพื่อเข้าใจการรับรู้ความเสี่ยงอย่างรอบด้าน

ศุภร เสรีรัตน์ (2544: 132) กล่าวว่า ความเสี่ยงที่ได้รับรู้ (Perceived Risk) ไม่ได้จำกัดอยู่แต่การสูญเสียเงินทอง แต่ยังรวมถึงการสูญเสียผลประโยชน์หรือข้อเสียหายทั้งหมดที่เกิด ซึ่งสอดคล้องกับภาวะการณ์การเกษียณอายุ เช่น การรับรู้เรื่องเกี่ยวกับการสูญเสียสถานภาพทางสังคมอันเป็นผลมาจากการเกษียณอายุราชการ ดังนั้น การรับรู้ความเสี่ยง ในงานวิจัยนี้ จึงหมายถึงความสามารถในการประเมินค่าความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในอนาคตเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาในชีวิตประจำวันมากมายหลายอย่าง แต่ประมวลได้ว่ามีปัญหาหลักอยู่สามประการ (นิสิตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, 2554) คือ 1) ปัญหาเรื่องสุขภาพ ที่มีความเสื่อมไปตามอายุ ทำให้สมรรถภาพต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยดีลดลง เกิดความเสื่อมโทรมและเป็นโรคได้ง่าย ความคล่องแคล่วว่องไวและการตัดสินใจซึ่งหลักเสี่ยงไม่ได้ซึ่งมักมีผลด้านจิตใจอีกด้วย 2) ปัญหาทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปจะเมื่อเกษียณจากงานแล้วเงินเดือนจะลดลงหรือบางคนที่มีกิจการเป็นของตนเอง ผลงานก็จะลดต่ำลงเพราะสภาพร่างกายลดความแข็งแรง จะเห็นได้จากผู้มีอาชีพเกษตรกรรวม อายุมากเข้าก็ทำไม่ไหวทำให้รายได้ตกต่ำลง เพราะสภาพร่างกายลดความแข็งแรงลง ผู้ใดมีเงินออมเก็บไว้มากพอก็สามารถดำรงอยู่ได้ ผู้สูงอายุใดไม่ได้สะสมเงิน

ออมไว้จะเกิดปัญหาจนต้องอาศัยเงินจากบุตรหลานทำให้ความภาคภูมิใจลดต่ำลง 3) ปัญหาทางสังคม ยิ่งผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมสูง เช่น เป็นข้าราชการระดับสูง มีอำนาจหน้าที่ผู้คนให้ความเคารพนับถือ เมื่อสูงอายุ เกษียณอายุการทำงานออกมาเป็นคนธรรมดา พบปะผู้คนและเข้าสังคมน้อยลง จะทำให้รู้สึกเหงาหงว๋าเหว่และมีความสุขน้อยลงไปอีกด้วย

สรุปได้ว่าการรับรู้ความเสี่ยง หมายถึง การรับรู้ความไม่แน่นอนในวัยเกษียณของข้าราชการที่คิดว่ามีโอกาสจะเผชิญในอนาคต โดยการศึกษาครั้งนี้พิจารณาการรับรู้ความเสี่ยงออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

2.3.2 การรับรู้ความเสี่ยงกับการเตรียมความพร้อม

สิ่งสำคัญที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ การรับรู้ความเสี่ยง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ความไม่แน่นอนในวัยเกษียณของข้าราชการที่คิดว่ามีโอกาสจะเผชิญในอนาคต พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย (2550) กล่าวว่า การเกษียณอายุ เป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่กับบุคคลที่มีอายุครบกำหนดการเกษียณตามที่หน่วยงานนั้น ๆ กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่าเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม และศรีเรือน แก้วกังวาน (2530: 258) ได้กล่าวว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มามีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (economic preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัว และชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ สำหรับสุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ให้ข้อคิดว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก เปรียบได้คือผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้ในภายหลังการเกษียณได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีเตรียมตัวให้พร้อม และหากมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณยิ่งเร็วเท่าไรก็จะยิ่งดีเท่านั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ความเสี่ยงว่ามีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ดังกล่าวมาข้างต้นนี้ทำให้ผู้วิจัยตั้ง สมมติฐานข้อที่ 1 ได้ว่า “การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ”

2.4 ความพึงพอใจในชีวิต

2.4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งความหมายของความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายความหมาย ดังนี้

เบลสกี (Belsky, 1990) และ คาวานอจ (Cavanaugh, 1990) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตไว้ใกล้เคียงกันคือ เป็นความรู้สึกยินดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจมั่นคง มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต พร้อมเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต สามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ศิริวรรณ สินไชย (2532: 21-22) ได้สรุปและให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่ดีต่อสภาพที่เป็นอยู่ ทำให้รู้สึกชีวิตนั้นมีความหมาย ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไปเนื่องจากเป็นความรู้สึกในตัวของบุคคลเองหรือสิ่งที่เผชิญอยู่ ภรณ์ เกตกินทะ (2542: 24) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุข ความสนุกสนาน ไม่ต้องเผชิญกับความเครียด ความไม่พึงประสงค์ (unpleasant) และความชอกช้ำ ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณี บุญอุรพิภิญโญ (2542: 8) ที่ให้ความเห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งบ่งชี้ว่าบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำอาจหมายถึงการรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง เหวงเลี่ยนหวัง และไม่ยอมมีชีวิตอยู่ และไพศาล เข้มวงษ์ (2555: 19) ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง กระบวนการตัดสินใจคุณค่าของบุคคลด้วยกระบวนการคิดที่มีต่อชีวิตความเป็นอยู่ทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับให้คำนิยามความพึงพอใจในชีวิตของแคนทริล (Cantril, 1965: 41-45) ที่เน้นว่า ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากกระบวนการความรู้คิดที่มีการรับรู้และใช้สติปัญญาของตนเองประมวลภาพรวมตามความเป็นจริงในโลกที่ตนเผชิญอยู่แล้วทำการตัดสินใจด้วยตนเอง (affective reaction and cognitive judgment) และความพึงพอใจในชีวิตในอดีตจะส่งผลให้เกิดความสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกที่ประกอบด้วย การเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีความหวังต่อสิ่งต่าง ๆ เข้าใจธรรมชาติ ตลอดจนสามารถยอมรับ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสมได้เป็นอย่างดี (สาธิตา เดโชนันท์กุล, 2554: 10) ที่คล้ายกับการที่รู้สึกชีวิตมีความสุข มีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต พอใจในตนเอง สามารถยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต และสามารถปรับตัวให้เข้าสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ (ธนิตา สมบูรณ์, 2553: 52)

จากศึกษาความหมายของความพึงพอใจในชีวิต สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการรับรู้ระดับความรู้สึกชอบใจ ยินดีในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือสังคมก็ตาม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับตนเอง ประสบการณ์และสิ่งที่เผชิญ ทำให้สามารถเรียนรู้ ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2.4.2 แนวคิดและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิดด้านความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่พัฒนามาจากแนวคิดของมาสโลว์ ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นความต้องการและความพึงพอใจของมนุษย์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ซึ่งเกิดได้จากการตอบสนองตามความต้องการขั้นพื้นฐานบุคคลโดยเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงขึ้นไปตามลำดับดังนี้ คือ 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Need) 2) ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safe Need) 3) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Need) 4) ความต้องการเป็นที่นิยมยกย่องเห็นคุณค่าตนเองมีค่า (Esteem Need) และ 5) ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-Actualizations Need) เป็นลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ โดย นิวการ์เทนและคณะ (Neugarten, et al, 1961) พัฒนาเครื่องมือที่ใช้วัดความพึงพอใจที่สามารถวัดได้หลายด้านจนได้รับความนิยมนานแพร่หลาย มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ 1) ความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest of Life) หมายถึง ผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน กระตือรือร้น ตონสมองต่อสิ่งแวดลอมและกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ 2) ความมั่นคงและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง ความสามารถในการรับผิชอบต่อชีวิตตนเอง ยอมรับและยืนหยัดสู้ปัญหาหนัก ๆ ได้โดยไม่คิดเปลี่ยนแปลงอดีต 3) ความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับเป้าหมายที่ประสบผลสำเร็จ (Congruence between desired and achieved goals) คือ ความรู้สึกว่าการต้องการของตนเองได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4) อัตมโนทัศน์ (Self Concept) ทางบวก คือ การรับรู้ว่าคุณมีสุขภาพดี ภูมิใจในความสำเร็จของชีวิต มีบทบาทในการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และรู้สึกว่าชีวิตปัจจุบันดีกว่าในอดีต 5) ระดับอารมณ์ (Mood tone) ทางบวก คือ มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส ไม่รู้สึกเศร้าเหงา หรือว่าเหว่ ยอมรับความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต มีความพอใจที่จะติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแม้ว่าจะเป็นผู้มีอายุน้อยกว่าก็ตาม นอกจากนี้ พอทรินอด์ (Poitrenaud, 1980) ได้มีแนวคิดที่ต่างไป โดยวัดความพึงพอใจในชีวิตออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ คือ 1) ชีวิตการทำงานของบุคคลต้องมีความพอใจในงาน มีความสัมพันธ์กับร่วมงานและสิ่งแวดลอม 2) ความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น มีความพอใจในเรื่องของความรัก 3) ชีวิต

ครอบครัว หมายถึง มีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติ 4) ชีวิตสังคม มีความพอใจกับกิจกรรมต่างของสังคม 5) การใช้เวลาว่าง มีความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนใจ เช่น งานอดิเรก

สาธิตา เดโชนนทกุล (2554: 14) ได้กล่าวว่าแนวคิดเหล่านี้ได้รับการยอมรับอย่างมากจากผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจในชีวิตและเป็นรากฐานในการพัฒนา ซึ่งให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญในด้านร่างกายและองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากการเจ็บป่วย การมีปัจจัยสี่พอเพียงในการดำเนินชีวิต ในด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในด้านการมีกิจกรรมในสังคม เช่น การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ในด้านการพัฒนาตนเองและสมหวังในการทำงาน เช่น การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความสมหวังในการประกอบอาชีพ และในด้านการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทางด้านระดับอารมณ์ของแต่ละบุคคล อันจะส่งผลต่อความรู้สึกของคน ถ้ารู้สึกเบื่อกับงาน เจ็บเมื่อย มีความสุข ไม่เครียด ลดความกังวลได้ จะเกิดความสุขในชีวิตสูง แต่ถ้ารู้สึกทุกข์เศร้าจะเกิดความสุขในชีวิตต่ำ ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละคนนั้นมีมากน้อยแตกต่างกัน บางคนยากจนแต่กลับมีความสุขพึงพอใจในชีวิตของตน ในขณะที่ผู้บางคนร่ำรวยมีฐานะดี กลับไม่มีความสุขพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้แต่ละคนมีความสุขพึงพอใจแตกต่างกัน โดยปัจจัยที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อความสุขพึงพอใจในชีวิตมี 6 ด้าน โดยศึกษาจากงานวิจัยที่สนับสนุน ดังนี้ (สาธิตา เดโชนนทกุล, 2554: 17-25)

2.4.2.1 สุขภาพ (Health) บุคคลเมื่ออายุมากขึ้นจะมีปัญหาเกี่ยวกับด้านสุขภาพ คือ สุขภาพทรุดโทรม มีโอกาสที่จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาและทำให้ความสุขพึงพอใจในชีวิตต่ำลง อัปสร รังสิปการ (2539: 25) สุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกภายใต้สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ เพื่อตอบสนองความต้องการในการดูแลตนเองเมื่อมีอายุมากขึ้นซึ่งมีความสำคัญกับความสุขพึงพอใจในชีวิต ประเวศ วะสี (2551: 101-105) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ไว้ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์ เป็นผลมาจากการดูแลตนเอง โดยประเมินได้จากความสมบูรณ์แข็งแรงของโครงสร้างและการทำหน้าที่ของร่างกาย การที่บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์ หมายถึง บุคคลอยู่ในภาวะสุขภาพที่อำนวยประโยชน์สูงสุด (Optimum Health) มีพลังในตนเอง มีศักยภาพภายในหรือความสามารถในการดูแลตนเองซึ่งบุคคลต้องใช้ความรู้ ทักษะ แรงจูงใจ ความเชื่อ ค่านิยม เทคโนโลยี วัฒนธรรม ประเพณีบุคคลหรือกลุ่มบุคคลยึดถืออยู่ ซึ่งความสามารถของบุคคลที่มีอยู่นี้มากพอที่จะตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป

2.4.2.2 เศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วรายได้อาจลดน้อยลงซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ นิสา ชูโต (2525: 13) พบว่า การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลง ทำให้มีวงสังคมแคบและความรู้สึกสูญเสียทางบทบาท ทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ซึ่งอาจมีผลกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจโดยฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นสภาพความเป็นอยู่และเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533:1-13) ศึกษาตัวแปรทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ช่วงอายุ 60-70 ปี จำนวน 439 คน โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามสภาพภูมิศาสตร์ 4 กลุ่ม คือ กรุงเทพมหานคร ภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า การเงินมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีความจำเป็นต้องคิดถึงสถานภาพทางการเงิน ซึ่งเป็นหลักประกันความมั่นคงในฐานะความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตประจำวัน พนิตนันท์ โชติเจริญสุข (2545: 50) ศึกษากิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่า ความเพียงพอของรายได้เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความผาสุกทางใจ คือรายได้ที่เพียงพอจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความผาสุกทางใจ ส่วนรายได้ที่ไม่เพียงพอมีผลตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางการเงินจะมีความวิตกกังวลมากเกี่ยวกับรายได้ ส่งผลให้มีความผาสุกต่ำ เนื่องจากปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต สิริพร สุทธิญา (2550: 100) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร พบว่า ความพอใจต่อรายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

2.4.2.3 ความสัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิด เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงานหรือจากการกำหนดของสังคมทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียบทบาทการทำงาน จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัวหาบทบาทใหม่ให้กับตนเอง เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการความรักความเอาใจใส่จากครอบครัว โดยเฉพาะผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลงจากปัญหาสุขภาพความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะลดลง การที่คู่สมรสหรือบุตรหลานเป็นผู้ดูแลทุกข์สุขคอยช่วยเหลือ หรือให้ความเคารพ นับถือยกย่อง ให้ความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีความหมายแก่ครอบครัว ดังนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวจึงเป็นตัวชี้ถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ฟรายด์แมน (Friedman, 1981: 62) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่ของครอบครัวว่า เป็นงานที่พึงพอใจที่จะทำให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข ครอบครัวเป็นแหล่งกำเนิดอึดัมโนทัศน์มีความรู้สึกมีชีวิตที่มีคุณค่าและเป็นแหล่งที่ให้ความรักความอบอุ่นรวมทั้งให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ จากการศึกษา

ของ เขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวมีความพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกับครอบครัวแต่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันไม่ดี ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกครอบครัวก็มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเช่นกัน จากการศึกษาของ นิสา ซูโต (2525: 62-63) พบว่า ปัญหาอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ คือการขาดเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งผู้สูงอายุบางคนระบุว่าสังคมเพื่อน เพื่อนบ้านหรือคนรู้จักชอบพอเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของตนเอง นอกจากนั้น แอชลีย์ (Atchley, 1980 อ้างถึงใน มารศรี นุชแสงพลี, 2532: 43) กล่าวว่า เพื่อนและเพื่อนบ้านเป็นแหล่งของความสัมพันธ์แบบปฐมนิเทศในชีวิตช่วงสุดท้าย เพราะจะให้ความช่วยเหลือและทำให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อกับโลกภายนอก แม้ว่าจะมีความสำคัญน้อยกว่าบุตรหลานหรือญาติคนอื่น ๆ

2.4.2.4 ความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม การที่บุคคลรู้สึกกว่าตนเองเสียเปรียบ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ซึ่งการที่บุคคลจะมีความพอใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น อยู่ที่ตนเองมองสภาพนั้นเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) หรือบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อเขา (Significant Other) หรือจุดเปรียบเทียบ (Comparison Points) (เขมิกา ยามะรัต, 2527: 19) แนวความคิดเกี่ยวกับการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เป็นตัวแปรหนึ่งที่คาดว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าชีวิตของตนเองเหมือน ๆ กับชีวิตของบุคคลอื่นหรือดีกว่าคนอื่นที่เขาใช้เป็นหลักในการเปรียบเทียบมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้สูงอายุคิดว่าสภาพของตนเองด้อยกว่าสภาพของคนอื่น เขามีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจต่ำ (Schwartz, et al, 2002: 1179) นอกจากนั้น ชวาร์ทและคณะ (Schwartz, et al, 2002: 1181-1186) ศึกษาระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคม กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกว่าตนมีฐานะเท่ากันหรือดีกว่าบุคคลอื่น ที่มีอายุเท่ากัน โดยการเปรียบเทียบคำนึงถึงสุขภาพ รายได้ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) และการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นแล้ว มีแนวโน้มที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ส่วนผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อตนเองที่ไม่ดีจะทำให้ตนเองรู้สึกมีความแตกต่างไปจากผู้อื่นและทำให้ไม่มีความสุข สรุปได้ว่าความคิดและความรู้สึกของตนเองจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น

2.4.2.5 การสนับสนุนทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตส่งผลให้เกิดภาวะเครียด ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ที่มีความครอบคลุมในการตอบสนองความต้องการการดูแลตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ควรพิจารณาความเหมาะสมและมีความสอดคล้องกับความจำเป็นของบุคคลในวัยสูงอายุซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

นอกเหนือจากความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ การสนับสนุนช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จะทำให้บุคคลมีโอกาสดแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเอง ตลอดจนเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม (Pender, 1987 อ้างถึงใน อัสพร รังสิปการ, 2539: 38) แรงสนับสนุนทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้อย่างครอบคลุม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิต คงไว้ซึ่งสุขภาพ สวัสดิภาพและความผาสุก โดยองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุได้ดังนี้ 1)ความใกล้ชิดผูกพัน 2) การรับรู้คุณค่าในตนเอง 3)การรับรู้ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 4)การได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ 5)การมีโอกาสในการเลี้ยงดูและช่วยเหลือบุคคล (อัสพร รังสิปการ, 2539: 38-39) นอกจากนั้น ฉวีวรรณ แก้วพรหม (2530: 22) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุให้ครอบคลุมด้านตอบสนอง ความจำเป็นพื้นฐานด้านอารมณ์ ด้านสังคม และร่างกาย ดังสาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง (2536: 35) ที่กล่าวไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมที่มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสรุปครอบคลุมถึงความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกาย หรือวัตถุซึ่งเป็นการช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสารหรือสิ่งของ ตลอดจนรวมถึงเงิน แรงงานคำแนะนำปรึกษาต่าง ๆ และการได้รับการบริการ ความจำเป็นพื้นฐานด้านอารมณ์ ได้แก่ การได้รับตอบสนองทางด้านอารมณ์ การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ความสนิทสนม ความผูกพันและความไว้วางใจ การได้รับการยอมรับและมีผู้เห็นคุณค่า การได้รับความเคารพจากผู้อื่นและความจำเป็นพื้นฐานด้านสังคม คือการได้รับการตอบสนองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีส่วนร่วมในสังคม ความรู้สึกเป็นเจ้าของสังคมของตน

2.4.2.6 ความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา การนับถือศาสนาของบุคคลจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านต่าง ๆ 4 ประการ คือ 1)ศาสนาทำให้บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความหมายมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนและมีการมองโลกในแง่ดี 2)ศาสนาทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมผลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น 3)สามารถจัดการกับความเครียดและแก้ปัญหาได้ดี และ 4)ผู้ที่นับถือศาสนาอย่างเคร่งครัดทำให้คนอื่นยอมรับและทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีงามในชีวิตประจำวันและมีชีวิตที่เหมาะสม ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตดี มีคุณภาพชีวิตสูงและรู้สึกเป็นสุข (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, 2540: 127) จากบทบาทและประโยชน์ของศาสนาพบว่า การนับถือศาสนาที่เหมาะสมตามกรอบ หรือกฎเกณฑ์ของศาสนานั้น ๆ นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงศาสนาว่ามีอิทธิพลต่อความคิด กล่าวคือ ผู้ที่มีความเข้าใจในหลักคำสอนของศาสนาอย่างถูกต้อง และมีความเชื่อในคุณค่าของศาสนา จะสามารถนำหลักคำสอนมาใช้เป็นสื่อทางความคิด (Cognitive Mediation) ทำให้มีความเข้าใจในปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตทั้งด้านดี และด้านไม่ดี (มณฑนาวิ

เมธาพัฒนา, 2547: 36) โดย ฮัมเฟียร์ (Humphreys, 1975: 42 อ้างถึงใน ไพฑูรย์ พวงยอด, 2545: 20) และสุมนทา คณาเจริญ (2548: 98) ได้กล่าวไว้คล้ายกัน คือ ความศรัทธาในพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อ ความนับถือที่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นสอนคนให้มีเหตุผล ไม่เชื่ออย่างงมงาย คำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้ามีองค์ประกอบศรัทธาแล้ว จะต้องต้องมีองค์ประกอบด้านปัญญาคู่กันเสมอ จะเห็นได้ว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผลไม่ใช่ถูกบังคับให้เชื่อ มินตรา สิริวันต์ (2550: 27) ได้ให้ความหมายของความศรัทธาในพุทธศาสนา ไว้ว่า การมีความเชื่อ และสามารถการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือคั้งเช่น การทำบุญตักบาตร การบริจาคเงิน หรือวัสดุสิ่งของ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำสมาธิ และการฟังเทศน์ธรรมคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ และในการวิจัยเรื่องความถดถอยของผู้สูงอายุ โดย อรวรรณ ฉ่ำชื่น (2541: 27) กล่าวว่า ปัจจัยด้านศาสนา น่าจะมีอิทธิพลต่อภาวะถดถอยในผู้สูงอายุ เพราะว่างานวิจัยต่าง ๆ ที่มีการวิจัยมาแล้ว พบว่า ศาสนามีอิสรระต่อชีวิต จากการสำรวจทัศนคติและความเชื่อทางพุทธศาสนาและประชากรทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดจำนวน 2,500 คน พบว่า ผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลาย(อายุประมาณ 30-60 ขึ้นไป) มีความเชื่อทางศาสนา เช่นเชื่อว่า “ศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและชีวิตของตน” และผู้ที่มีอาชีพชาวไร่ชาวนาค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความเชื่อทางศาสนามากกว่าผู้ที่มีอาชีพอื่น ๆ และผู้ที่มีการศึกษาดำมีความเชื่อทางศาสนามากกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง สำหรับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของครอบครัวต่อการถ่ายทอดความเชื่อทางศาสนา สรุปได้ว่า บุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาจากบิดา มารดา เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนาพบในผู้ใหญ่วัยกลางคนและวัยสูงอายุ

ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละคนนั้นมีมากน้อยแตกต่างกัน บางคนยากจนแต่กลับมีความพึงพอใจในชีวิตของตน ในขณะที่ผู้บางคนร่ำรวยมีฐานะดี กลับไม่มีความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้แต่ละคนมีความพึงพอใจแตกต่างกัน การศึกษาครั้งนี้พิจารณาความพึงพอใจในชีวิตออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านความสัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิด ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา ตามแนวคิดของสาธิตา เดโชนันท์กุล (2554)

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แมคเฟอร์สัน (Macpherson, 1979) ได้ศึกษา เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณและการวางแผนก่อนเกษียณอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณกับระดับการวางแผนก่อนเกษียณอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณกับระดับการวางแผนสำหรับเกษียณและการตัดสินใจเกษียณ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 58-64 ปี ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะอาชีพ รายได้ ระดับการศึกษาภาวะสุขภาพและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณและการตัดสินใจเกษียณ ซึ่งส่งผลต่อการวางแผนก่อนเกษียณด้วย

ธนิ ฝนทองมงคล (2538) ได้ศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยศึกษา จากข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 61-66 ปี จำนวน 279 ราย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเคยได้รับความรู้มาก่อนเกษียณอายุและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณในด้านงานอดิเรก ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านรายได้และที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63.4) นอกจากนี้ยังพบว่า มีทัศนคติต่อชีวิตภายหลังเกษียณอายุเป็นไปในทางบวก ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ส่วนปัญหาที่สำคัญ คือ ปัญหาด้านสุขภาพ (ร้อยละ 70).

คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 50-60 ปี จำนวน 97 ราย ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการมีการเตรียมการเกษียณอายุในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ คือ ความสัมพันธ์กับครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ คือ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทางสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจและความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

ธนิดา สมบูรณ์ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิต ของวุฒิสภาวิชาการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างจำนวน 332 คน พบว่า 1) การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณของวุฒิสภาวิชาการสมองอยู่ในระดับสูง และความพึงพอใจในชีวิตในระดับปานกลาง 2) วุฒิสภาวิชาการสมองที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเกษียณ ภาวะสุขภาพ ระยะเวลาของการเกษียณ ลักษณะการอยู่อาศัย ความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน 3) การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจ

ในชีวิต ของวุฒิสภาธนาคารสมอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0114 ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจใน ชีวิต ของวุฒิสภาธนาคารสมองได้ร้อยละ 44.2

แสนคำนึ่ง ศรีฤกษ์ฤทธิ์ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 52.69 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 33,794.34 บาทต่อเดือน เกือบสามในห้าให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคุณภาพ ชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อ พิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้าน สัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่า สองในสามเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อ พิจารณารายด้าน พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่ อาศัย และด้านทรัพย์สินและเงินทอง อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดย ภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า การเตรียม ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ และด้านร่างกายมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตโดย ภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาดังกล่าวมานี้ได้ทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานข้อที่ 2 ได้ว่า “ความพึงพอใจในชีวิตมี ความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ”

ลลิลญา ลอยลม (2545) ได้ศึกษา การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัด สมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี โดยได้เตรียมตัวด้านจิตใจ และอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ที่พักอาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม การเงินและ การใช้จ่ายและการใช้เวลาและงานอดิเรก ตามลำดับ

สุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหาร สถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 51– 60 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 และเขต 2 จำนวน 129 คน พบว่า การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา โดยภาพรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 2 ด้าน คือ การเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านงานอดิเรก และด้านการมี

ส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ สำหรับปัญหาและแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า 1) ด้านร่างกายมีปัญหาคือโรคประจำตัว จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) ด้านจิตใจมีปัญหาคือว่าเหว่ จิตใจฟุ้งซ่าน ซึมเศร้า รับสภาพการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงควรฝึกทำสมาธิให้จิตใจสงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 3) ด้านรายได้และการใช้จ่ายมีปัญหาคือมีรายได้ลดลงไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายจึงควรเตรียมวางแผนด้านการเงินอย่างรอบคอบ 4) ด้านงานอดิเรกมีปัญหาคือมีการเตรียมหรือวางแผนน้อยจึงควรหาความรู้หรือฝึกทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบจนเกิดความสุข 5) ด้านที่อยู่อาศัยมีปัญหาคือสภาพบ้านยังไม่เอื้ออำนวยกับวัยสูงอายุ และส่วนใหญ่ยังอยู่ระหว่างการเช่าซื้อบ้านจึงควรวางแผนสะสมเงินเพื่อซื้อบ้านเป็นของตนเองและปรับปรุงบ้านให้มีสภาพอำนวยความสะดวกแก่วัยสูงอายุ 6) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีปัญหาคือการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมน้อยจึงควรศึกษาระเบียบการที่จะเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมที่ตนเองสนใจหรือหาโอกาสช่วยเหลืองานสังคมตามที่ตนเองมีความรู้ความสามารถ

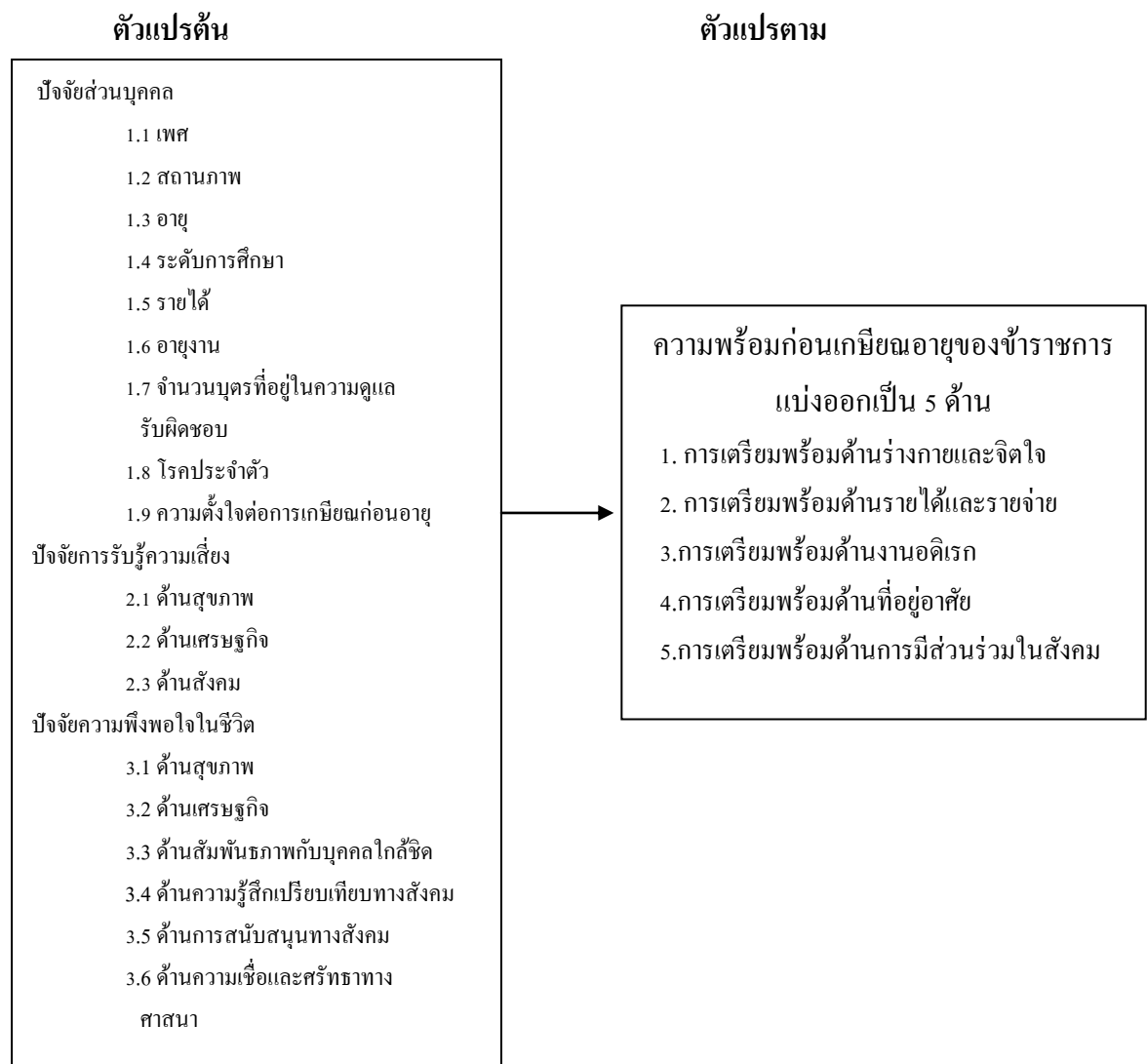
ศิริวรรณ เรืองกุล (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และความต้องการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งเปรียบเทียบความต้องการซึ่งจำแนกตามสถานภาพด้านเพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน สถานภาพ และอัตราเงินเดือน โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่เป็นข้าราชการที่มีอายุระหว่าง 54-60 ปี จำนวน 214 คน ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการมีความต้องการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์อยู่ในระดับมาก โดยให้ความสำคัญกับความต้องการได้รับการอำนวยความสะดวกและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ จากมหาวิทยาลัย ความต้องการสวัสดิการในด้านต่าง ๆ และด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมาก แต่ในด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้าราชการก่อนเกษียณที่มีตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน สถานภาพ และอัตราเงินเดือนที่ต่างกัน มีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้ศึกษาเรื่องความเชื่อ ทักษะ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 21-60 ปี จำนวน 400 คน พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่อายุ 50 ปีขึ้นไปมีการเตรียมตัวก่อนการ

เกษียณอายุทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีระดับอายุ 40 ปี ลงมา สถานภาพสมรสมีคู่หรืออยู่ด้วยกัน และสถานภาพหม้าย หย่าหรือแยกกันอยู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด และกลุ่มที่มีรายได้ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มากกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท

ผลการศึกษาดังกล่าวมานี้ได้ทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานข้อที่ 3 ได้ว่า “ข้าราชการ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ อายุงาน และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณแตกต่างกัน”

2.6 กรอบแนวคิด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการทำวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ ได้กำหนดวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3.2 ตัวแปรที่ศึกษาและนิยามปฏิบัติการ
- 3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการ กรมการปกครองส่วนกลาง ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 1,153 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรยามานะ (Yamane, 1973 : 727) ที่ระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% โดยการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตร ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยที่ n คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อน ($e = 0.05$)

เมื่อแทนค่าในสูตรจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ

$$n = \frac{1,153}{1 + (1,153)(0.05)^2} = 296.97$$

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นจำนวนทั้งสิ้น 350 คน และดำเนินการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากข้าราชการ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป และทำแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ

3.2 ตัวแปรที่ศึกษาและนิยามปฏิบัติการ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาตัวแปร การรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ โดยมีนิยามปฏิบัติการดังต่อไปนี้

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ หมายถึง การดำเนินการหรือการปฏิบัติของข้าราชการ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้กำหนดการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไว้ 5 ด้าน ได้แก่

การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ โดยการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย หมายถึง การหาความรู้เรื่องการดูแล รักษาสุขภาพและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ หมายถึง การหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย หมายถึง การหาความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของการรับบำเหน็จ บำนาญ และการเตรียมใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายได้ในแต่ละเดือน ภายหลังเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก หมายถึง การหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเอง

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า

การเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมสังคมที่ท่านสนใจจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ

การรับรู้ความเสี่ยง หมายถึง การรับรู้ความไม่แน่นอนในวัยเกษียณของข้าราชการที่คิดว่ามีโอกาสจะเผชิญในอนาคต โดยเน้นสิ่งที่ไม่ได้คาดหวัง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม

ด้านสุขภาพ หมายถึง การรับรู้ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้

ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การรับรู้ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการเงินที่อาจเกิดขึ้นได้

ด้านสังคม หมายถึง การรับรู้ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับบุคคลรอบข้างในสังคมที่อาจเกิดขึ้นได้

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกในปัจจุบันของข้าราชการที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ต่อ สภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิต โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา

ด้านสุขภาพ หมายถึง การรับรู้ของข้าราชการที่มีต่อตนเองในด้านสุขภาพ

ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การรับรู้สภาพการเงินของข้าราชการในปัจจุบัน

ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงความสนิทสนมใกล้ชิดระหว่างข้าราชการกับสมาชิกในครอบครัว บุตรหลาน และบุคคลรอบข้าง

ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกของข้าราชการที่ได้ประเมินว่าตนเองมีการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคมรอบข้าง

ด้านการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ข้าราชการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม และมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือกันเป็นการสร้างสัมพันธภาพและเครือข่ายทางสังคม

ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา หมายถึง ความเชื่อความศรัทธาอย่างมีเหตุผล และการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ของบุคคล

ประกอบด้วย เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ การมี โรคประจำตัว และความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ

3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็นเนื้อหาแบบสอบถามเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มข้าราชการกรมการปกครอง จำนวน 9 ข้อ ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โรคประจำตัว และความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความเสี่ยง จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย

1. ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 1-5)
2. ด้านสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 6-10)
3. ด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 11-15)

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน (Rating scale) 6 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- | | |
|---------|--|
| 5 คะแนน | หมายถึง คิดเช่นนั้นอย่างมาก หรือเสมอ ๆ |
| 4 คะแนน | หมายถึง คิดเช่นนั้นมาก หรือบ่อยครั้ง |
| 3 คะแนน | หมายถึง คิดเช่นนั้นบ้างเป็นบางครั้ง |
| 2 คะแนน | หมายถึง คิดเช่นนั้น นาน ๆ ครั้ง |
| 1 คะแนน | หมายถึง คิดเช่นนั้นนานมาแล้ว เหมือนว่า เกือบไม่ได้คิดเช่นนั้นเลย |
| 0 คะแนน | หมายถึง ไม่เคยคิดถึงในเรื่องนี้เลย |

เนื่องจากแบบสอบถามในตอนนี้เป็นข้อคำถามในเชิงลบทั้งหมด และมีความหมายคือ ความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงไม่มีการกลับค่าคะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 58 ข้อ ประกอบด้วย

1. ด้านสุขภาพ จำนวน 22 ข้อ (ข้อ 1-22)
2. ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 23-27)
3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด จำนวน 12 ข้อ (ข้อ 28-39)
4. ด้านความรู้สึกรับเทียบทางสังคม จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 40-43)
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ (ข้อ 44-51)
6. ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา จำนวน 7 ข้อ (ข้อ 52-58)

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามในเชิงบวก ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”
- 4 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วย”
- 3 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่แน่ใจ”
- 2 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วย”
- 1 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามในเชิงลบ ดังนี้

- 1 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”
- 2 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วย”
- 3 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่แน่ใจ”
- 4 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วย”
- 5 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย

1. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ จำนวน 10 ข้อ (ข้อ 1-10)
2. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 11-15)
3. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 16-20)
4. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 21-25)
5. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 26-30)

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “มากที่สุด”
- 4 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “มาก”
- 3 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “ปานกลาง”
- 2 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “น้อย”
- 1 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “น้อยที่สุด”

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งในการสร้างแบบสอบถาม ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาประยุกต์ โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือในการศึกษา ดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องจากตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของบุคลากรในองค์กรต่าง ๆ

2) กำหนดขอบเขตในส่วนเนื้อหาของคำถามเพื่อให้ครอบคลุมตัวแปรต่าง ๆ ที่ทำการศึกษา

3) สร้างข้อคำถามจากแนวคิด ทฤษฎีและประยุกต์ใช้ข้อคำถามจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยแบ่งโครงสร้างแบบคำถามเป็น 3 ส่วน ได้แก่

3.1) การรับรู้ความเสี่ยง โดยศึกษาจากแนวคิดของ Rimal and Lapinski (2009) เกี่ยวกับความไม่แน่นอน/ แนวโน้ม (Uncertainty/ Probability) ความเสี่ยงจึงเป็นภัยร้ายที่มีความไม่แน่นอน (Uncertainty) ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสวัสดิภาพของมนุษย์

3.2) ความพึงพอใจในชีวิต เลือกใช้แบบสอบถามของสาธิตา เดโชนันท์กุล (2554) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของดีเนอร์และคณะ (Diener; et al, 1985)

3.3) การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เลือกใช้แบบสอบถามของนัตรจงกล ตุลยนิษกะ (2552) ที่พัฒนามาจากสุรกุล เจนอบรม (2541)

4) นำร่างแบบสอบถามที่สร้างและปรับปรุงเพิ่มเติมเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา แก้ไขสำนวนภาษา และเพื่อหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Content validity)

5) ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน

6) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-total correlation) โดยข้อคำถามต้องมีค่าความสัมพันธ์รายข้อกับทั้งฉบับ ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของครอนบาค (Cronbach) โดยแบบสอบถามต้องมีความเชื่อมั่น ตั้งแต่ .70 ขึ้นไป ซึ่งสามารถแสดงผลได้ดังนี้

6.1) แบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง มีค่าความสัมพันธ์รายข้อกับทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง 0.43 – 0.85 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกข้อ (มากกว่า 0.20) ดังนี้

ตารางที่ 3.1 ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง

ข้อ	CITC	SMC	ผล	ข้อ	CITC	SMC	ผล
1	0.69	0.48	ใช้ได้	9	0.76	0.57	ใช้ได้
2	0.59	0.35	ใช้ได้	10	0.47	0.22	ใช้ได้
3	0.76	0.58	ใช้ได้	11	0.58	0.33	ใช้ได้
4	0.54	0.29	ใช้ได้	12	0.70	0.48	ใช้ได้
5	0.43	0.18	ใช้ได้	13	0.71	0.51	ใช้ได้
6	0.78	0.60	ใช้ได้	14	0.68	0.46	ใช้ได้
7	0.85	0.73	ใช้ได้	15	0.70	0.49	ใช้ได้
8	0.72	0.52	ใช้ได้				

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง เท่ากับ 0.92 และจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.81
2. ด้านสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87
3. ด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

6.2) แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 5 ข้อ จึงตัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวออก ทำให้เหลือข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งสิ้น 58 ข้อ

ตารางที่ 3.2 ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

ข้อ	CITC	SMC	ผล	ข้อ	CITC	SMC	ผล
1	0.34	0.11	ใช้ได้	25	0.78	0.61	ใช้ได้
2	0.68	0.46	ใช้ได้	26	0.76	0.58	ใช้ได้
3	0.37	0.14	ใช้ได้	27	0.79	0.62	ใช้ได้
4	0.23	0.05	ใช้ได้	28	0.80	0.64	ใช้ได้
5	0.60	0.37	ใช้ได้	29	0.42	0.18	ใช้ได้
6	0.49	0.24	ใช้ได้	30	0.47	0.22	ใช้ได้
7	0.52	0.27	ใช้ได้	31	0.33	0.11	ใช้ได้
8	0.32	0.10	ใช้ได้	32	0.21	0.05	ใช้ได้
9	0.45	0.20	ใช้ได้	33	0.25	0.06	ใช้ได้
10	0.51	0.26	ใช้ได้	34	0.27	0.07	ใช้ได้
11	0.57	0.33	ใช้ได้	35	0.35	0.12	ใช้ได้
12	0.56	0.31	ใช้ได้	36	0.18	0.03	ตัดทิ้ง
13	0.60	0.36	ใช้ได้	37	0.33	0.11	ใช้ได้
14	0.41	0.17	ใช้ได้	38	0.29	0.08	ใช้ได้
15	0.45	0.20	ใช้ได้	39	0.24	0.06	ใช้ได้
16	0.44	0.19	ใช้ได้	40	0.41	0.17	ใช้ได้
17	0.46	0.21	ใช้ได้	41	0.35	0.13	ใช้ได้
18	0.55	0.31	ใช้ได้	42	-0.26	0.07	ตัดทิ้ง
19	0.29	0.09	ใช้ได้	43	0.81	0.66	ใช้ได้
20	0.32	0.10	ใช้ได้	44	0.88	0.78	ใช้ได้
21	0.51	0.26	ใช้ได้	45	0.75	0.56	ใช้ได้
22	0.52	0.27	ใช้ได้	46	0.86	0.73	ใช้ได้
23	-0.37	0.14	ตัดทิ้ง	47	0.42	0.17	ใช้ได้
24	0.64	0.41	ใช้ได้	48	0.35	0.12	ใช้ได้

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ข้อ	CITC	SMC	ผล	ข้อ	CITC	SMC	ผล
49	0.43	0.19	ใช้ได้	57	0.55	0.30	ใช้ได้
50	0.42	0.17	ใช้ได้	58	-0.06	0.00	ตัดทิ้ง
51	0.33	0.11	ใช้ได้	59	0.61	0.37	ใช้ได้
52	0.27	0.07	ใช้ได้	60	0.27	0.07	ใช้ได้
53	0.41	0.17	ใช้ได้	61	0.66	0.44	ใช้ได้
54	0.28	0.08	ใช้ได้	62	0.70	0.49	ใช้ได้
55	0.38	0.14	ใช้ได้	63	0.73	0.53	ใช้ได้
56	-0.22	0.05	ตัดทิ้ง				

ข้อที่ตัดออก 5 ข้อ มีดังนี้

23. ข้าพเจ้ามีรายได้ไม่เพียงพอที่จะใช้จ่าย
36. ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยห่วงใยข้าพเจ้าเลย
42. ข้าพเจ้ามีความพอใจในด้านที่อยู่อาศัยเท่า ๆ กับผู้อื่น
56. ข้าพเจ้าคิดว่าการเชื่อเรื่องศาสนาเป็นสิ่งม่งาย
58. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำผิดศีลเป็นเรื่องธรรมดา

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.91 และ จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ จำนวน 22 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88
2. ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.76
3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.68
4. ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม จำนวน 4 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.81
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.76
6. ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา จำนวน 7 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.68

6.3) แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ มีค่าความสัมพันธารายข้อ กับทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง 0.58 – 0.91 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกข้อ (มากกว่า 0.20) ดังนี้

ตารางที่ 3.3 ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) และ Square Multiple Correlation (SMC) ของแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ข้อ	CITC	SMC	ผล	ข้อ	CITC	SMC	ผล
1	0.70	0.49	ใช้ได้	16	0.85	0.73	ใช้ได้
2	0.83	0.69	ใช้ได้	17	0.91	0.82	ใช้ได้
3	0.76	0.58	ใช้ได้	18	0.90	0.82	ใช้ได้
4	0.78	0.61	ใช้ได้	19	0.88	0.77	ใช้ได้
5	0.78	0.61	ใช้ได้	20	0.82	0.67	ใช้ได้
6	0.80	0.64	ใช้ได้	21	0.77	0.59	ใช้ได้
7	0.72	0.52	ใช้ได้	22	0.76	0.58	ใช้ได้
8	0.68	0.46	ใช้ได้	23	0.85	0.73	ใช้ได้
9	0.74	0.54	ใช้ได้	24	0.86	0.74	ใช้ได้
10	0.83	0.69	ใช้ได้	25	0.79	0.62	ใช้ได้
11	0.66	0.44	ใช้ได้	26	0.84	0.70	ใช้ได้
12	0.82	0.67	ใช้ได้	27	0.81	0.66	ใช้ได้
13	0.85	0.73	ใช้ได้	28	0.81	0.66	ใช้ได้
14	0.82	0.68	ใช้ได้	29	0.77	0.60	ใช้ได้
15	0.58	0.33	ใช้ได้	30	0.70	0.49	ใช้ได้

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เท่ากับ 0.97 และจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ จำนวน 10 ข้อ
มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94
2. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย จำนวน 5 ข้อ
มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89
3. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก จำนวน 5 ข้อ
มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95
4. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 5 ข้อ
มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

5. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำนวน 5 ข้อ

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง เพื่อตรวจพิจารณาเป็นขั้นตอนสุดท้าย เพื่อจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากข้าราชการกรมการปกครองส่วนกลาง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิจัย

3.4.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับข้าราชการ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

3.4.3 นำแบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับมาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.5 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยกระทำการประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

3.5.1 การจัดการกระทำข้อมูล

เมื่อได้แบบสอบถามคืนกลับมาแล้วผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาดำเนินการต่อไปนี้ได้แก่

3.5.1.1 การตรวจสอบข้อมูล (Editing) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อคัดแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ออก

3.5.1.2 การลงรหัส (Coding) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ถูกต้องเรียบเรียงมาลงรหัสตามที่กำหนดรหัสไว้ในแบบสอบถามแต่ละส่วน

3.5.1.3 การประมวลผลข้อมูล (Processing) นำแบบสอบถามที่ลงรหัสเรียบร้อยแล้วมาบันทึกลงในคอมพิวเตอร์และประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

3.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

3.5.2.2 การวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความเสี่ยง ระดับความพึงพอใจในชีวิต และระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

3.5.2.3 ทดสอบสมมติฐานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

3.5.2.4 ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ อาชีพ และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.1 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

3.6.2 การวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความเสี่ยง โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3.6.3 การวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจในชีวิต โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3.6.4 การวิเคราะห์ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยการจัดช่วงคะแนนการแปลผล (Interpretation) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ (มัลลิกา บุญนาค, 2537: 29) จากสูตร

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} = 0.8 \end{aligned}$$

เกณฑ์เฉลี่ยสำหรับระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เป็นดังนี้

4.21 - 5.00 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับมากที่สุด

3.41 - 4.20 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับมาก

2.61 - 3.40 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับปานกลาง

1.81 - 2.60 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.80 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3.6.5 ทดสอบสมมติฐานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient: r) โดยใช้เกณฑ์ของ Runyon and Haber (1991: 238) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.6.5.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0 หมายถึง ตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กัน

3.6.5.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1 หมายถึง ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ทิศทางของความสัมพันธ์พิจารณาจากเครื่องหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ คือ ถ้ามีค่าเป็นบวก แสดงว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และถ้ามีค่าเป็นลบ แสดงว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม

3.6.6 ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่

3.6.6.1 จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที แบบ Independent t-test

3.6.6.2 จำแนกตามอายุ รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least significant difference)

บทที่ 4

ผลการศึกษา

4.1 สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบที (t - Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F- distribution)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง (Sum squares)
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน (Mean Squares)
df	แทน	องศาแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of freedom)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นข้าราชการ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โรคประจำตัว ความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตอนที่ 3 ทดสอบสมมติฐานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient: r)

ตอนที่ 4 ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที แบบ Independent t-test และจำแนกตามอายุ รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least significant difference)

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นข้าราชการ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โรคประจำตัว ความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ จำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.40 เพศชายร้อยละ 46.60 มีสถานภาพอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 51.10 โสด ร้อยละ 36.30 และ หม้าย/ แยก/ หย่า ร้อยละ 12.60 ช่วงอายุต่ำกว่า 50 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.40 รองลงมาคือ อายุ 50 - 55 ปี ร้อยละ 35.40 และอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 25.10 ตามลำดับ พิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า ปริญญาตรี ร้อยละ 86.00 สูงกว่าปริญญาตรี

ร้อยละ 11.10 และต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 2.90 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามรายได้ พบว่า มีรายได้ ไม่พอใช้ เป็นหนี้ ร้อยละ 34.00 รองลงมาคือ พอใช้ ไม่เป็นหนี้ ร้อยละ 26.90 ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้ ร้อยละ 23.40 และพอใช้ เหลือเก็บ ร้อยละ 15.70 ตามลำดับ จำแนกตามอายุงาน ส่วนใหญ่มีอายุงาน 10-24 ปี ร้อยละ 41.70 อายุงาน 25 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 39.10 ต่ำกว่า 10 ปี ร้อยละ 19.10 พิจารณาตาม จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ ส่วนใหญ่มี 1-2 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 ไม่มีบุตรที่ต้อง ดูแล ร้อยละ 38.30 และ 3 คน ขึ้นไป ร้อยละ 17.70 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็น ร้อยละ 94.00 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 6.00 ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เก๊าท์ ไขมันใน เลือดสูง ไต ไทรอยด์เป็นพิษ ภูมิแพ้ โลหิตจาง หอบหืด ภาวะอาหารเป็นพิษ ส่วนความตั้งใจต่อ การเกษียณก่อนอายุ พบว่า ตั้งใจเกษียณตามกำหนด 60 ปี ร้อยละ 74.29 ต้องการเกษียณก่อน กำหนดเวลา ร้อยละ 21.43 และต้องการต่ออายุงานหลังเกษียณ ร้อยละ 4.29 ตามลำดับ แสดงผลดัง ตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	163	46.60
หญิง	187	53.40
รวม	350	100.00
สถานภาพ		
โสด	127	36.30
อยู่กับคู่สมรส	179	51.10
หม้าย/ แยก/ หย่า	44	12.60
รวม	350	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 50 ปี	138	39.40
50 - 55 ปี	124	35.40
มากกว่า 55 ปี	88	25.10
รวม	350	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	10	2.90
ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า	301	86.00
สูงกว่าปริญญาตรี	39	11.10
รวม	350	100.00
รายได้		
ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	34.00
ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	23.40
พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	26.90
พอใช้ เหลือเก็บ	55	15.70
รวม	350	100.00
อายุงาน		
ต่ำกว่า 10 ปี	67	19.10
10 - 24 ปี	146	41.70
25 ปี ขึ้นไป	137	39.10
รวม	350	100.00
จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ		
ไม่มี	134	38.30
1-2 คน	154	44.00
3 คนขึ้นไป	62	17.70
รวม	350	100.00
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	329	94.00
มีโรคประจำตัว	21	6.00
รวม	350	100.00
ความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ		
เกษียณตามกำหนด 60 ปี	260	74.29
ต้องการเกษียณก่อนกำหนดเวลา	75	21.43
ต้องการต่ออายุงานหลังเกษียณ	15	4.29
รวม	350	100.00

ตอนที่ 2 ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$, $SD = 0.84$) เมื่อพิจารณาในรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = 3.75$, $SD = 0.83$) 2) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย ($\bar{X} = 3.60$, $SD = 0.92$) และ 3) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 3.47$, $SD = 0.98$) อยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน ได้แก่ 4) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก ($\bar{X} = 3.33$, $SD = 1.07$) และ 5) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($\bar{X} = 3.20$, $SD = 0.99$) ตามลำดับ แสดงผลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยรวมและรายด้าน

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	$n = 350$		ระดับ	อันดับ
	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ	3.75	0.83	มาก	1
2. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย	3.60	0.92	มาก	2
3. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก	3.33	1.07	ปานกลาง	4
4. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย	3.47	0.98	มาก	3
5. ด้านการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.20	0.99	ปานกลาง	5
รวม	3.52	0.84	มาก	

ตอนที่ 3 ทดสอบสมมติฐานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต กับ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient: r)

ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย คือ

สมมติฐานที่ 1 การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงโดยรวมกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวม พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.568, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อมีการรับรู้ความเสี่ยงมากขึ้นกลุ่มตัวอย่างจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุมากขึ้นด้วย และพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.326, p < .05$)

เมื่อวิเคราะห์รายด้านของการรับรู้ความเสี่ยง ผลได้ดังนี้

การรับรู้ความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.335, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.208, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การรับรู้ความเสี่ยงด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.551, p < .05$) โดยมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.366, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การรับรู้ความเสี่ยงด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.489, p < .05$) โดยมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.214, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่าผลที่พบสนับสนุนสมมติฐาน ว่าการรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างชัดเจน ($r = 0.568, p < .05$) โดยพบความสัมพันธ์ทางบวกในทุกองค์ประกอบย่อยด้วย ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การรับรู้ ความเสี่ยง	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ					โดยรวม
	1. ด้านร่างกาย และจิตใจ	2. ด้านรายได้ และรายจ่าย	3. ด้านงาน อดิเรก	4. ด้านที่อยู่ อาศัย	5. ด้านการมีส่วนร่วม ในสังคม	
1. ด้านเศรษฐกิจ	0.314*	0.346*	0.214*	0.322*	0.208*	0.335*
2. ด้านสุขภาพ	0.564*	0.366*	0.532*	0.427*	0.510*	0.551*
3. ด้านสังคม	0.369*	0.401*	0.352*	0.214*	0.402*	0.489*
โดยรวม	0.326*	0.411*	0.401*	0.392*	0.327*	0.568*

* $p < .05$

สมมติฐานที่ 2 ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.671, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นกลุ่มตัวอย่างจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้นด้วย และพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.387, p < .05$)

เมื่อวิเคราะห์รายด้านของความพึงพอใจในชีวิต ผลได้ดังนี้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.537, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.338, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.447, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.345, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.453, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.209, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านความรู้สึกละเอียดทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.455, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.216, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.368, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.260, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ความพึงพอใจในชีวิตด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนามีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r =$

0.468, $p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.210, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่าผลที่พบสนับสนุนสมมติฐาน ว่าความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างชัดเจน ($r = 0.671, p < .05$) โดยพบความสัมพันธ์ทางบวกในทุกองค์ประกอบย่อยด้วย ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ความพึงพอใจ ในชีวิต	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ					โดยรวม
	1. ด้านร่างกาย และจิตใจ	2. ด้านรายได้ และรายจ่าย	3. ด้านงาน อดิเรก	4. ด้านที่อยู่ อาศัย	5. ด้านการมีส่วน ร่วมในสังคม	
1. ด้านสุขภาพ	0.509*	0.338*	0.511*	0.400*	0.417*	0.537*
2. ด้านเศรษฐกิจ	0.345*	0.544*	0.412*	0.366*	0.401*	0.447*
3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด	0.277*	0.245*	0.344*	0.209*	0.333*	0.453*
4. ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม	0.263*	0.322*	0.216*	0.354*	0.418*	0.455*
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม	0.411*	0.275*	0.255*	0.260*	0.356*	0.368*
6. ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา	0.451*	0.249*	0.368*	0.210*	0.444*	0.468*
โดยรวม	0.402*	0.577*	0.433*	0.387*	0.540*	0.671*

* $p < .05$

ตอนที่ 4 ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที แบบ Independent t-test และ จำแนกตามอายุ รายได้ อายุงาน และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least significant difference)

4.3.1 จำแนกตามเพศ

สมมติฐานที่ 3.1 ข้าราชการ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามเพศ พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ข้าราชการที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามเพศ

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	t	p
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	ชาย	163	3.70	0.86	1.07	0.29
	หญิง	187	3.79	0.80		
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	ชาย	163	3.56	0.94	0.77	0.44
	หญิง	187	3.64	0.90		
3. ด้านงานอดิเรก	ชาย	163	3.30	1.03	0.52	0.60
	หญิง	187	3.36	1.11		
4. ด้านที่อยู่อาศัย	ชาย	163	3.48	0.97	0.14	0.89
	หญิง	187	3.46	1.00		
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ชาย	163	3.18	0.99	0.26	0.80
	หญิง	187	3.21	1.00		
รวม	ชาย	163	3.49	0.84	0.63	0.53
	หญิง	187	3.54	0.83		

4.3.2 จำแนกตามอายุ

สมมติฐานที่ 3.2 ข้าราชการที่มีอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุ พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้นั้นคือ ข้าราชการที่มีอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุ

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	อายุ	N	$\bar{X}$	SD	F	p
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.67	0.86	1.35	0.26
	50 - 55 ปี	124	3.75	0.81		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.86	0.80		
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.56	0.94	0.97	0.38
	50 - 55 ปี	124	3.57	0.92		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.72	0.88		
3. ด้านงานอดิเรก	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.36	1.09	0.92	0.40
	50 - 55 ปี	124	3.24	1.10		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.43	1.01		
4. ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.38	1.03	0.89	0.41
	50 - 55 ปี	124	3.51	1.00		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.55	0.89		
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.10	1.08	1.36	0.26
	50 - 55 ปี	124	3.23	0.99		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.31	0.84		
โดยรวม	ต่ำกว่า 50 ปี	138	3.46	0.88	1.05	0.35
	50 - 55 ปี	124	3.51	0.84		
	มากกว่า 55 ปี	88	3.62	0.76		

4.3.3 จำแนกตามรายได้

สมมติฐานที่ 3.3 ข้าราชการที่มีรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามรายได้ พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ข้าราชการที่มีรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามรายได้

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	รายได้	N	$\bar{X}$	SD	F	p
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.72	0.81	0.93	0.43
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.85	0.87		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.66	0.86		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.80	0.74		
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.59	0.87	1.66	0.18
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.75	0.95		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.46	0.95		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.67	0.89		
3. ด้านงานอดิเรก	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.33	1.05	0.49	0.69
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.40	1.18		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.23	0.99		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.40	1.09		
4. ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.44	0.94	2.07	0.10
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.67	0.97		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.30	1.02		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.51	1.02		

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	รายได้	N	$\bar{X}$	SD	F	p
5. ด้านการมีส่วนร่วมใน สังคม	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.22	0.98	1.12	0.34
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.33	0.99		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.06	0.99		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.20	1.03		
โดยรวม	ไม่พอใช้ เป็นหนี้	119	3.50	0.81	1.38	0.25
	ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้	82	3.64	0.87		
	พอใช้ ไม่เป็นหนี้	94	3.39	0.84		
	พอใช้ เหลือเก็บ	55	3.56	0.82		

4.3.4 จำแนกตามอายุงาน

สมมติฐานที่ 3.4 ข้าราชการที่มีอายุงานแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุงาน พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ข้าราชการที่มีอายุงานแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามอายุงาน

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	อายุงาน	N	$\bar{X}$	SD	F	p
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.63	0.86	2.12	0.12
	10 - 24 ปี	146	3.70	0.88		
	25 ปี ขึ้นไป	137	3.85	0.74		
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.54	0.89	0.59	0.56

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	อายุงาน	N	$\bar{X}$	SD	F	p
3. ด้านงานอดิเรก	10 - 24 ปี	146	3.57	0.95	0.19	0.83
	25 ปี ขึ้นไป	137	3.67	0.89		
	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.35	1.05		
	10 - 24 ปี	146	3.29	1.14		
4. ด้านที่อยู่อาศัย	25 ปี ขึ้นไป	137	3.37	1.02	2.47	0.09
	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.33	0.97		
	10 - 24 ปี	146	3.40	1.04		
	25 ปี ขึ้นไป	137	3.61	0.91		
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.19	0.98	2.07	0.10
	10 - 24 ปี	146	3.05	1.02		
	25 ปี ขึ้นไป	137	3.36	0.95		
	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.44	0.85		
โดยรวม	10 - 24 ปี	146	3.45	0.88	1.75	0.17
	25 ปี ขึ้นไป	137	3.62	0.78		
	ต่ำกว่า 10 ปี	67	3.44	0.85		

4.3.5 จำแนกตามจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ

สมมติฐานที่ 3.5 ข้าราชการที่มีจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้นั้นคือ ข้าราชการที่มีจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจำแนกตามจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแล
รับผิดชอบ

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	จำนวนบุตร	N	$\bar{X}$	SD	F	p
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	ไม่มี	134	3.63	0.95	2.18	0.11
	1-2 คน	154	3.80	0.68		
	3 คนขึ้นไป	62	3.85	0.86		
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	ไม่มี	134	3.53	1.00	1.70	0.18
	1-2 คน	154	3.60	0.86		
	3 คนขึ้นไป	62	3.78	0.86		
3. ด้านงานอดิเรก	ไม่มี	134	3.37	1.09	0.63	0.53
	1-2 คน	154	3.26	1.03		
	3 คนขึ้นไป	62	3.43	1.14		
4. ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่มี	134	3.34	1.04	2.91	0.06
	1-2 คน	154	3.61	0.88		
	3 คนขึ้นไป	62	3.41	1.06		
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ไม่มี	134	3.23	1.10	0.14	0.87
	1-2 คน	154	3.18	0.92		
	3 คนขึ้นไป	62	3.18	0.94		
โดยรวม	ไม่มี	134	3.45	0.94	0.64	0.53
	1-2 คน	154	3.54	0.73		
	3 คนขึ้นไป	62	3.58	0.85		

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านและภาพรวม 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและความพึงพอใจในชีวิต กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ การมีโรคประจำตัว และความตั้งใจต่อการเกษียณก่อนอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการ กรมการปกครองส่วนกลาง ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความเสี่ยง จำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 58 ข้อ และ 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำนวน 30 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient: r) การทดสอบค่าที แบบ Independent t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังต่อไปนี้

5.1.1 ผลการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ข้าราชการมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย และด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก และด้านการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ตามลำดับ

5.1.2 ผลทดสอบสมมติฐานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.568, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อมีการรับรู้ความเสี่ยงมากขึ้นกลุ่มตัวอย่างจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้น โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.326, p < .05$)

การรับรู้ความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.335, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.208, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การรับรู้ความเสี่ยงด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.551, p < .05$) โดยมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.366, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การรับรู้ความเสี่ยงด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.489, p < .05$) โดยมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.214, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.3 ผลทดสอบสมมติฐานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า สันนิษฐานสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.671, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นกลุ่มตัวอย่างจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้น โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.387, p < .05$)

ความพึงพอใจในชีวิตด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.447, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.345, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.453, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.209, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านความรู้สึกรับเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.455, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.216, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.368, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.260, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ความพึงพอใจในชีวิตด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนามีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.468, p < .05$) โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุรายด้านทุกด้าน ($r > 0.210, p < .05$) ซึ่งผลที่พบนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4 ผลทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

5.1.4.1 จำแนกตามเพศ ผลคือ ข้าราชการที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4.2 จำแนกตามอายุ ผลคือ ข้าราชการที่มีอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4.3 จำแนกตามรายได้ ผลคือ ข้าราชการที่มีรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4.4 จำแนกตามอายุงาน ผลคือ ข้าราชการที่มีอายุงานแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4.5 จำแนกตามจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ ผลคือ ข้าราชการที่มีจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2 อภิปรายผล

ในการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.2.1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ อยู่ในระดับใด

การศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ พบว่า ข้าราชการมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการแพทย์ค่อนข้างสูงทำให้คนมีอายุยืนยิ่งขึ้น อีกทั้งข้าราชการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุในตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ถือเป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ จึงให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อจะได้ใช้ชีวิตที่เหลือหลังจากการเกษียณได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลลิตญา ลอยลม (2545) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี โดยได้เตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย ที่พักอาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม การเงินและการใช้จ่ายและด้านการใช้เวลาและงานอดิเรก ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่าง

ข้าราชการการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายและจิตใจมากกว่าด้านอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับสุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การเตรียมตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรกเช่นเดียวกัน และ งานวิจัยของ ศิริวรรณ เรืองกุล (2551) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมากกว่าด้านอื่น ๆ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมโทรมมากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแล เช่น การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น และกลุ่มตัวอย่าง ข้าราชการการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม น้อยกว่าด้านอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เช่น การหาความรู้หรือสำรวจค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่สนใจเข้าร่วมหลังเกษียณ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าทำให้สามารถสืบค้นข้อมูลข่าวสารได้ง่ายยิ่งขึ้น แต่ก็ควรตระหนักในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมให้มากยิ่งขึ้น

5.2.2 การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือไม่

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยงและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ พบว่าการรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.568, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่าเมื่อข้าราชการมีการรับรู้ความเสี่ยงมากจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาน (2530: 258) ที่ว่าการเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้จึงต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจซึ่งการเตรียมตัวสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เป็นต้น นอกจากนี้ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขัย (2550) พบว่าการเกษียณอายุเป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่กับบุคคลที่มีอายุครบกำหนดการเกษียณตามที่หน่วยงานนั้น ๆ กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งไร้คุณค่าเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ง่ายขึ้น ผลการศึกษาครั้งนี้การรับรู้ความเสี่ยงนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างชัดเจน

5.2.3 ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือไม่

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ พบว่าความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.671, p < .05$) ซึ่งมีความหมายว่าเมื่อข้าราชการมีความพึงพอใจในชีวิตมากจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับ แมคเฟอร์สัน (1979) ที่พบว่า ทักษะต่อการเกษียณ ส่งผลต่อการวางแผนก่อนเกษียณ คล้ายกับ Lander (1992) และพิมพ์พิมุข โพร้ปกิจย์ (2550) ที่พบว่า การเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ สำหรับธนิดา สมบูรณ์ (2553) พบว่าการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ของวุฒิสภาสาธารณสุขการสมอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และแสนคำเนิง ตรีภักดิ์ฤทธิ์ (2556) ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 อีกด้วย นอกจากนี้ ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ยังพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คือ ความสัมพันธ์กับครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

5.2.4 ข้าราชการที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ आयงาน และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันหรือไม่

การศึกษาข้าราชการที่มีเพศ อายุ รายได้ आयงาน และจำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ศิริวรรณ เรืองกุล (2551) ที่พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน สถานภาพ และอัตราเงินเดือนที่แตกต่างกัน มีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน ในขณะที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกันมีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน แต่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 50 ปีขึ้นไปมีการเตรียมตัวก่อน

การเกษียณอายุทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีระดับอายุ 40 ปี ลงมา สถานภาพสมรสมีคู่หรืออยู่ด้วยกัน และสถานภาพหม้าย หย่าหรือแยกกันอยู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด และกลุ่มที่มีรายได้ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มากกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างจากการวิจัยนี้อยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนปลายแล้ว คือ มีอายุ 45 ขึ้นไป ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเริ่มศึกษาข้อมูลในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณแล้ว อีกทั้งปัจจุบันเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารและสื่อต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุก็ยังเข้าถึงได้ง่ายอีกด้วย จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณไม่แตกต่างกัน

5.3 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะ

5.3.1.1 ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการมีระดับการรับรู้ความเสี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับน้อยอาจเป็นเพราะระบบงานราชการเป็นงานที่มั่นคง มีสวัสดิการที่ดี ทำให้ข้าราชการ ไม่คำนึง รายรับ-รายจ่าย และความเป็นอยู่หลังการเกษียณอายุมากนัก เพราะเมื่อเกษียณอายุราชการก็ยังมีเงินบำนาญบำนาญให้ใช้จ่าย และผลการวิจัยยังพบว่า การรับรู้ความเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณในทิศทางบวก ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อมีการรับรู้ความเสี่ยงมากขึ้นจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากขึ้นด้วย ดังนั้นอาจมีการศึกษาว่าข้าราชการที่ยังมีรายได้หลังเกษียณอายุหรือไม่มีรายได้หลังเกษียณอายุ จะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือการรับรู้ความเสี่ยงต่างกันหรือไม่

5.3.1.2 ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับมาก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการอบรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอย่างทั่วถึง สม่าเสมอ โดยหลักสูตรสำหรับการจัดอบรมหรือการให้คำแนะนำในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณ ควรให้ผู้ที่เกษียณอายุเป็นต้นแบบที่ดี (Role model) เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตทั้งก่อนและหลังการเกษียณอายุ เพื่อเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการเตรียมตัวและปรับตัวของข้าราชการต่อไป อย่างไรก็ตามในการจัดกิจกรรมดังกล่าวควรมีหนังสือคู่มือ คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ

และควรจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมความเข้าใจความเข้าใจในการเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และรายจ่าย การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และจะเห็นได้ว่าการเข้าสู่สภาวะการเกษียณอายุมิใช่เป็นการสิ้นสุดการดำเนินชีวิตแต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากการใช้ชีวิตแบบเดิม (บรรลุ ศิริพานิช, 2550) ดังนั้นการเตรียมตัวเกษียณอายุจึงถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การเตรียมตัวจะช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยทำให้มีทัศนคติที่ดี สามารถปรับตัวต่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้เกษียณอายุ เพราะการเตรียมตัวเป็นการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมในอนาคตได้ (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2553)

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 การศึกษาครั้งต่อไปอาจศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการในหน่วยงานอื่น หรือ สาขาอาชีพอื่น ๆ ทั้งในภาคเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ เพื่อให้ทราบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ จากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย และนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเพื่อดูความแตกต่างของปัจจัยด้านต่าง ๆ ของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ในสภาพสังคมในปัจจุบัน

5.3.2.2 ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป อาจเพิ่มช่วงอายุ เพื่อดูว่าช่วงอายุที่ต่างกันมากจะมีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุและปัจจัยด้านอื่น ๆ หรือไม่

5.3.2.3 ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เช่น คุณภาพชีวิต ความรู้และทัศนคติที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อที่จะสามารถอธิบายถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้กว้างขึ้น

5.3.2.4 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ควบคู่ไปกับวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ และมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. 2527. **ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต
อำเภอเมืองและอำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เขมิกา ยามะรัต. 2527. **ความพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตร
และสหกรณ์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. 2532. **กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย.**
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. 2530. **ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคม การสนับสนุน
ทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร.**
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ. 2552. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัด
พัทลุง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชูศรี วงษ์เครือวัลย์. 2533. **การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ.** พยาบาลสาร. 17 (14): 46-51.
- เชาวน์ ชีระกุล. 2526. **อ้างอิงใน** สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิถีทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอก
ระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพฯ: นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2540. **ความเชื่อ และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย:
การปลุกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต.** รายงานการวิจัยมหาค. คณะพัฒนาสังคม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2539. **การเตรียมการเกษียณอายุราชการ: ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์.
- ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์. 2555. **รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน
จังหวัดนนทบุรี.** สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ธนิดา สมบูรณ์. 2553. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การปรับตัวหลังเกษียณ และความพึงพอใจในชีวิต ของวุฒิอาชานการสมอง ในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิตา ชูโต. 2525. ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิติตคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี. 2554. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. ค้นวันที่ 22 มิถุนายน 2559 จาก http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html
- บรรลุ ศิริพานิช. 2536. การเกษียณอายุ: ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข. วารสารข้าราชการ. 38 (5): 23-24.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2550. คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประนอม โอทกานนท์. 2554. ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินท์.
- ประเวศ วะสี. 2551. กลุ่มกลีบความสุข. กรุงเทพฯ: กรีน-ปัญญาญาณ.
- พนิตนันท์ โชติเจริญสุข. 2545. กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักชัย. 2550. ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพฑูรย์ พวงยอด. 2545. ความเชื่อและการปฏิบัติตามความเชื่อทางพุทธศาสนาเรื่องมงคล 38 ประการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ไพศาล เข้มวงษ์. 2555. การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สารนิพนธ์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภรณ์ เกิดกิตตะ. 2542. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- มันทนาวดี เมธาพัฒนา. 2547. **ประสบการณ์ในสถานศึกษา แบบอย่างด้วยจริยธรรมจากบิดา มารดา และลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานอย่างมีจริยธรรม ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในเขตภาคกลาง.**
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มารศรี นุชแสงพลี. 2532. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- มินตรา สิริวันต์. 2550. **ความศรัทธาในพระพุทธศาสนากับบุคลิกภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่มามาก กำลังภายในการกีฬาแห่งประเทศไทย. สารนิพนธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ.**
- เมธิยา กอสนาน. 2553. **การศึกษาสุขภาพทางการเงิน กรณีศึกษาข้าราชการทหารบกประจำการ ณ ค่ายฝึก ไทรโยค จังหวัด กาญจนบุรี. งานวิจัยปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต คณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.**
- รัชนี ฝนทองมงคล. 2538. **การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ศึกษาจาก ข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นาน มีบุ๊คส์.**
- ลลิตญา ลอยลม. 2545. **การเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.**
- ลิวรรณ อุณาภิรักษ์. 2538. **พยาธิสรีรวิทยาทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: สถาบัน พัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- วันชัย แก้วสุมาลี. 2552. **ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการ ทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- วิจิตร บุญชะโหดระ. 2537. **คู่มือเกษียณอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สัมผัสที่ 6.**
- วิจิตร บุญชะโหดระ. 2553. **ศาสตร์ชะลอวัย. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์.**
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2533. **ตัวแปรทางสังคมวิทยาที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ไทย. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

- ศิริวรรณ ม่วงศิริ. 2540. ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริวรรณ เรืองกุล. 2551. รายงานการวิจัยการศึกษาความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ สันไชย. 2532. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภร เสรีรัตน์. 2544. พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์. บิซิเนสเพรส.
- สมประสงค์ ศิริวงศ์. 2539. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารการศึกษาพยาบาล. 7 (2): 40-45.
- สาธิตา เดโชนันท์กุล. 2554. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สาวตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. 2536. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร สุชัยญา. 2550. พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุเทพ พูลสวัสดิ์. 2550. การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา. การค้นคว้าอิสระ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- สุมนหา คณาเจริญ. 2548. ศรัทธาในพระพุทธศาสนา. วารสารรวมการครู. 2 (6): 98-100.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. 2541. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิชนแอคเอดเวอรี่ไทเซ็งกรุ๊ป.
- แสนคำนึ่ง ตรีภักย์ฤทธิ. 2556. คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของราชการครู จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรรวรรณ น้ำชื่น. 2541. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต อันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ: ศึกษากรณผู้สูงอายุในกทม.และปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

- อรุณี บุญอุรพิทยโณ. 2542. **ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- อัปสร รังสิปการ. 2539. **ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเองกับสุขภาพของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- อาภา ใจงาม. 2536. **การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.**
- Atchley, R. C. 1980. อ้างถึงใน มารศรี นุชแสงพลี. 2532. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- Atchley, R. C. 1991. **Social Force and Aging.** 6th ed. California: Wadworth .
- Atchley, R. C. 1994. Quoted in Cockerham, W. C. 1997. **This Aging Society.** 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Beck, U. 1992. From Industrial Society to the Risk Society: Questions of Survival, Social Structure and Ecological Enlightenment. **Theory, Culture & Society.** 9 (1), 97–123.
- Belsky, J. K. 1990. **The Psychology of Aging.** California: Brook.
- Berkow, R. and Albrams, W. B. 1995. **The Merck Manual of Geriatrics.** 2nd ed. Whitehouse Station. New Jersey: Merck.
- Bradbury, J. A. 1989. The Policy Implications of Differing Concepts of Risk. **Science, Technology & Human Values.** 14 (4): 380-399.
- Buckley, J. C. and Thompson, J. M. 1992. **Clinical Manual of Health Assessment.** St. Louis: Mosby.
- Burnside, T. M. 1981. **Nursing and the Aged.** New York: Mc Graw Hill Book.
- Cantril, H. 1965. **The Pattern of Human Concern.** New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Cavanaugh, J. C. 1990. **Adult Development and Aging.** California: Wadsworth.
- Chatfield, A.T. 1977. อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิชนเอดเวอร์ไทท์ซิงกรุ๊ป.**
- Cockerham, W. C. 1997. **This Aging Society.** 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.

- Cook, A.S. 1996. **Contemporary Perspectives on Adult Development and Aging**. New York: Macmillan.
- Dietz, T. et al., 1996. Quoted in Renn, O. 2008. **Risk Governance: Coping with Uncertainty in a Complex World**. London: Earthscan.
- Downing, J. and Thackray, D. 1971. **Reading Readiness**. London: University of London.
- Edwards, J.N. and Klemmack, D.L. 1973. Correlates of Satisfaction: Are-examination. **Journal of Marriage and Family**. 35: 51-57.
- Friedman, M. M. 1981. **Family Nursing: Theory & Assessment**. New York: Appleton Century-Crofts.
- Graney, M. J. 1975. อ้างถึงใน กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. 2527. **ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Humphreys, A. 1975. อ้างถึงใน ไพฑูรย์ พวงขอด. 2545. **ความเชื่อและการปฏิบัติตามความเชื่อทางพุทธศาสนาเรื่องมงคล 38 ประการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดร้อยเอ็ด**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Kimmel, D. C. 1980. **Adulthood and Aging**. 2nd ed. New York: Wiley.
- Lander, J. I. 1992. **Retirement Planning as a Determinant to Retirement Satisfaction among Member of the Alabama Teachers' Retirement System**. Doctoral dissertation, University of Alabama.
- Leedy, J. J. and Wynbrandt, J. 1987. **Executive Retirement Management**. New York: Facts on File.
- Lemme, B.H. 1995. **Development in Adulthood**. Boston: Allyn and Bacon.
- Macpherson, C. B. 1979. **The Life and Times of Liberal Democracy**. Oxford: Oxford University Press
- Maslow, A.H. 1970. **Motivation and Personality**. New York: Hapke and Row.
- Neugarten. et al. 1961. The Measurement of Life Satisfaction. **Journal of Gerontology**. 16: 134-143.
- Pender, N. J. 1987 อ้างถึงใน อปสร รังสิปการ. 2539. **ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเองกับสุขภาพของผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Poitrenaud, J. et al. 1980. Factor Relation to Attitude Toward Retirement Among French Preretired Managers and Top Executive. **Journal of Gerontology**. 34 (5):723- 727.
- Rayner, S. and Cantor, R. 1987. How Fair is Safe Enough? The Cultural Approach to Societal Technology Choice. **Risk Analysis**. 7 (1): 3-9.
- Renn, O. 1992. Risk Communication: Towards a Rational Discourse with the Public. **Journal of Hazardous Materials**. 29 (3): 465-519.
- Renn, O. 2008. **Risk Governance: Coping with Uncertainty in a Complex World**. Lonon: Earthscan.
- Rimal, R. N. and Lapinski, M. K. 2009. Why Health Communication is Important in Public Health. **Bulletin of The World Health Organization**. 87 (4): 247-247.
- Schwartz, B. et al. 2002. Maximizing versus Satisficing: Happiness is a Matter of Choice. **Journal of Personality and Social Psychology**. 83 (5): 1178-1186.
- Slovic, P. E. 2000. **The Perception of Risk**. London: Earthscan.
- Thorson, J.A. 1995. **Aging in a Changing Society**. California: Brook.
- Yamane, T. 1973. **Statistics: An Introductory Analysis**. New York: Harper & Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเสี่ยง ความพึงพอใจในชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ เพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการและการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรต่อไป
2. การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และองค์การ
3. ขอความกรุณาท่านตอบคำถามในแบบสอบถามชุดนี้ทุกข้อตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด คำตอบของท่านจะนำมาใช้เพื่อวิเคราะห์และแสดงผลโดยรวมเท่านั้น ไม่แสดงผลรายบุคคล จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านหรือต่อหน่วยงาน
4. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่งมา ณ โอกาสนี้

ปณิดา อินทสุวรรณ
คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง ในส่วนนี้แต่ละข้อคำถามสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ กรุณาทำเครื่องหมาย (✓)

ลงใน ☐ หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. สถานภาพ

☐ 1. โสด

☐ 2. อยู่กับสมรส

☐ 3. หม้าย / หย่า/ แยก

3. อายุ..... ปี

4. ระดับการศึกษา

☐ 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ 2. ปริญญาตรี

☐ 3. สูงกว่าปริญญา

5. รายได้

☐ 1. ไม่พอใช้ เป็นหนี้

☐ 2. ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้

☐ 3. พอใช้ ไม่เป็นหนี้

☐ 4. พอใช้ เหลือเก็บ

6. อายุงาน

☐ 1. ต่ำกว่า 10 ปี

☐ 2. 10 - 24 ปี

☐ 3. 25 ปีขึ้นไป

7. จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ

☐ 1. ไม่มี

☐ 2. 1-2 คน

☐ 3. ตั้งแต่ 3 คน ขึ้นไป

8. โรคประจำตัว

☐ 1. ไม่มีโรคประจำตัว

☐ 2. มีโรคประจำตัว ระบุ.....

9. ความตั้งใจของท่านต่อการเกษียณก่อนอายุของท่าน

☐ 1. เกษียณตามกำหนด 60 ปี

☐ 2. ต้องการเกษียณก่อนกำหนดเวลา

☐ 3. ต้องการต่ออายุงานหลังเกษียณ

☐ 4. อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความเสี่ยง

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อเพียงเครื่องหมายเดียว เพื่อแสดงความคิดเห็นหรือการรับรู้ของท่านว่า ในวัยเกษียณท่านมีโอกาสที่จะเผชิญกับปัญหาในด้านต่างๆ ในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง คิดเช่นนั้นอย่างมาก หรือเสมอๆ
 4 คะแนน หมายถึง คิดเช่นนั้นมาก หรือบ่อยครั้ง
 3 คะแนน หมายถึง คิดเช่นนั้นบ้างเป็นบางครั้ง
 2 คะแนน หมายถึง คิดเช่นนั้น นานๆ ครั้ง
 1 คะแนน หมายถึง คิดเช่นนั้นนานมากแล้ว เหมือนว่า เกือบไม่ได้คิดเช่นนั้นเลย
 0 คะแนน หมายถึง ไม่เคยคิดถึงในเรื่องนี้เลย

ข้อ	ในวัยเกษียณท่านคิดว่ามีโอกาสมเผชิญกับ ปัญหาต่อไปนี้ มากน้อยเพียงไร	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่คิดเลย
		5	4	3	2	1	0
1	<u>ด้านเศรษฐกิจ</u> ข้าพเจ้ามีเงินไม่พอใช้จ่ายหลังเกษียณ						
2	ข้าพเจ้ายังมีการรับผิดชอบต่อเนื่อง เช่น ช่วยเหลือบุตรหลาน ผ่อนชำระบ้าน ผ่อนรถ ฯลฯ						
3	ข้าพเจ้าไม่มีบ้านหรือที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างแท้จริง						
4	ข้าพเจ้าไม่ได้รับสิทธิ์หรือเงินช่วยเหลือจาก ภาครัฐ						
5	ข้าพเจ้าไม่มีอะไรทำ ว่างงานจนน่าเบื่อ						
6	<u>ด้านสุขภาพ</u> ข้าพเจ้ารับประทานอาหารบางประเภท ไม่ได้ เช่น อาหารย่อยยาก อาหารรสจัด ฯลฯ						
7	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมไม่ได้ยาวนาน เหนื่อย เพลียง่าย						

ข้อ	ในวัยเกษียณท่านคิดว่ามีโอกาสมเผชิญกับ ปัญหาต่อไปนี้ มากน้อยเพียงไร	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่คิดเลย
		5	4	3	2	1	0
8	ข้าพเจ้าร่างกายเสื่อมโทรม ไม่กระฉับกระเฉง ไปจนถึงไม่สามารถไปไหนมาไหนเองได้						
9	ข้าพเจ้ามีโรคภัยมากขึ้น มีอาการกรเจ็บปวดเล็กน้อยๆ ตามร่างกาย						
10	การที่ประกันสุขภาพภาครัฐไม่ครอบคลุมการรักษาพยาบาลทุกโรค						
11	ด้านสังคม เพื่อนๆ ในวัยหลังเกษียณของข้าพเจ้ามีจำนวนลดน้อยลงไปเรื่อยๆ สังคมน้อยลง						
12	คนวัยเกษียณหรือวัยชรา ไม่เป็นที่ยอมรับหรือรับฟังของคนรุ่นน้องหรือรุ่นใหม่						
13	หลังเกษียณข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากคนคุ้นเคยน้อยลง						
14	ลูกหลานของข้าพเจ้าห่างหาย ไม่แวะมาเยี่ยมเยียน						
15	ยิ่งอายุมาก ข้าพเจ้ายิ่งพูดคุยตอบโต้ได้ยากและช้าลง						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อเพียงเครื่องหมายเดียว เพื่อแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”
 4 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “เห็นด้วย”
 3 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่แน่ใจ”
 2 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วย”
 1 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ข้อ	สิ่งที่ประสบในชีวิตปัจจุบัน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ด้านสุขภาพ ข้าพเจ้ามีสุขภาพที่แข็งแรง					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
3	ข้าพเจ้ากังวลใจเรื่องสุขภาพของตนเอง					
4	ข้าพเจ้าสามารถใช้ส่วนต่างๆของร่างกายได้เป็นอย่างดี					
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าผิดปกติ					
6	ข้าพเจ้าไม่พอใจกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่					
7	ข้าพเจ้าปวดเมื่อยอยู่เสมอ					
8	ข้าพเจ้ามีความสุขกับร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
9	แม้มีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่เกิดขึ้นตนเอง ข้าพเจ้าอดทนได้					
10	การเคลื่อนไหวร่างกายของข้าพเจ้าช้าลง					
11	การลุกเดินของข้าพเจ้าจะต้องมีคนช่วยเหลือ					
12	ข้าพเจ้าเดินมากไม่ค่อยได้					
13	จะต้องมีคนพูดเสียงดังๆ ข้าพเจ้าถึงจะได้ยิน					
14	ข้าพเจ้ารับรู้การสัมผัสได้เร็ว					

ข้อ	สิ่งที่ประสบในชีวิตปัจจุบัน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
15	การลูกและเงินของข้าพเจ้าเป็นไปอย่างกระฉับกระเฉง					
16	ข้าพเจ้าสามารถเดินในระยะทางไกลๆได้					
17	ข้าพเจ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
18	ร่างกายของข้าพเจ้ารับรู้สัมผัสได้ช้า					
19	ข้าพเจ้าสามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวของข้าพเจ้าเอง					
20	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ					
21	ข้าพเจ้าจำเป็นต้องมีคนดูแล					
22	ข้าพเจ้าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้					
	ด้านเศรษฐกิจ					
23	ข้าพเจ้าพอใจกับรายได้ในปัจจุบัน					
24	ข้าพเจ้ามีเงินใช้เพียงพอต่อเดือน					
25	ทุกๆสิ้นเดือนข้าพเจ้ามีเหลือเก็บ					
26	ข้าพเจ้ามีเงินเหลือกินเหลือใช้					
27	ข้าพเจ้ามีรายได้มากกว่ารายจ่าย					
	ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด					
28	ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในครอบครัว					
29	บุคคลรอบข้างให้ความสำคัญกับข้าพเจ้าอยู่เสมอ					
30	ข้าพเจ้าไม่สามารถพึ่งใครได้เลยในยามเดือดร้อน					
31	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองยังมีประโยชน์ต่อบุตรหลาน					
32	ข้าพเจ้าไม่เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว					
33	ทุกคนในครอบครัวยอมรับในตัวของคุณ					
34	ข้าพเจ้าเป็นที่ยกย่องของคนในครอบครัว					
35	ครอบครัวของคุณไม่เคยสนใจ หรือ ยกย่องในตัวคุณเลย					

ข้อ	สิ่งที่ประสบในชีวิตปัจจุบัน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
36	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามักจะคอยเอาใจใส่ดูแลข้าพเจ้าเป็นอย่างดี					
37	บ่อยครั้งข้าพเจ้าถูกทอดทิ้งจากครอบครัว					
38	ข้าพเจ้ามักได้รับการทำความเคารพด้วยความนอบน้อมจากสมาชิกในครอบครัว					
39	คนรอบข้างจะคอยให้กำลังใจข้าพเจ้าอยู่เสมอ					
40	<u>ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม</u> บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจในความเป็นอยู่ เมื่อเทียบกับผู้อื่น					
41	ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีกินดีกว่า					
42	ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจเมื่อเห็นลูกหลานผู้อื่นดีกว่าลูกหลานตนเอง					
43	ข้าพเจ้ามองตนเองไม่ดีและมองผู้อื่นไม่ดีเช่นกัน					
44	ด้านการสนับสนุนทางสังคม ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆทางสังคมเสมอ					
45	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าถูกกระตุ้นหรือบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในสังคม					
46	ข้าพเจ้ามักได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนในยามที่ต้องการ					
47	ข้าพเจ้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มได้อย่างอิสระ					
48	บุคคลรอบข้างคอยช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ					
49	ข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากชมรมหรือหน่วยงานของรัฐและเอกชน เมื่อเดือดร้อนหรือมีปัญหาการเจ็บป่วย					
50	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การพบปะพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ					

ข้อ	สิ่งที่ประสบในชีวิตปัจจุบัน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
51	บุคคลรอบข้างทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อผู้อื่น					
52	ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา ข้าพเจ้าเชื่อเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว					
53	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อนึกถึงศาสนา					
54	การนับถือศาสนาทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น					
55	ข้าพเจ้าดำรงชีวิตด้วยทางสายกลาง					
56	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทำให้เกิดความสุข					
57	การนับถือศาสนาทำให้ข้าพเจ้าเกิดความผาสุก					
58	การเข้าปฏิบัติธรรม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องท้ายข้อความของแต่ละข้อเพียงเครื่องหมายเดียว เพื่อแสดงความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “มากที่สุด”
 4 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “มาก”
 3 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “ปานกลาง”
 2 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “น้อย”
 1 คะแนน หมายถึง มีการเตรียมความพร้อม “น้อยที่สุด”

ข้อ	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	<u>1. ด้านร่างกายและจิตใจ</u> ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพสุขภาพและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
2	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและถูกต้องตามหลักโภชนาการ					
3	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ					
4	ข้าพเจ้าพักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมของวัย					
5	ข้าพเจ้าเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทุกปี					
6	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ					
7	ข้าพเจ้าเตรียมใจล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญหลังเกษียณอายุ					
8	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถรับการเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณ					

ข้อ	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
9	ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนการใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจหลังเกษียณ					
10	ข้าพเจ้ามีการฝึกจิตใจ เพื่อไม่ให้วิตกกังวลหลังเกษียณ เช่น พูดคุยกับผู้รู้ ฝึกจิตใจ ฝึกสมาธิ ฯลฯ					
11	2. ด้านรายได้และรายจ่าย ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญ					
12	ข้าพเจ้าวางแผนใช้จ่ายเงิน เพื่อให้มีเพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละเดือนภายหลังเกษียณอายุ					
13	ข้าพเจ้าเตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าอย่างเพียงพอ					
14	ข้าพเจ้าเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบการฝากสะสมไว้บ้างแล้ว					
15	ข้าพเจ้าเตรียมหางานทำเพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ					
16	3. ด้านงานอดิเรก ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเอง					
17	ข้าพเจ้าปรึกษาเพื่อนเกี่ยวกับงานศิลปะ ของสะสม หรืองานอดิเรกอื่นๆ					
18	ข้าพเจ้าวางแผนฝึกทำกิจกรรมที่สนใจไว้ล่วงหน้า					
19	ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกที่สามารถทำต่อถึงวัยเกษียณ					
20	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเกมส์ กีฬานันทนาการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ					

ข้อ	การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
	4. ด้านที่อยู่อาศัย					
21	ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าว่าจะอยู่ตามลำพังหรืออยู่อาศัยกับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง					
22	ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านใหม่					
23	ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมบุคคลที่ข้าพเจ้าจะพึ่งพิงหรือพักอาศัยด้วยไว้ล่วงหน้า					
24	ข้าพเจ้าจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุ					
25	ข้าพเจ้าเตรียมจัดสภาพภายในบ้านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ					
	5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม					
26	ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่สนใจจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ					
27	ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับกฎระเบียบ หลักเกณฑ์ของสมาคมหรือชมรมต่างๆ ที่จะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ					
28	ข้าพเจ้าเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น งานรื่นเริงสังสรรค์ งานอาสาสมัคร งานสาธารณกุศล ฯลฯ					
29	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกลุ่มสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกัน					
30	ข้าพเจ้าได้สำรวจและเตรียมค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่สนใจ					

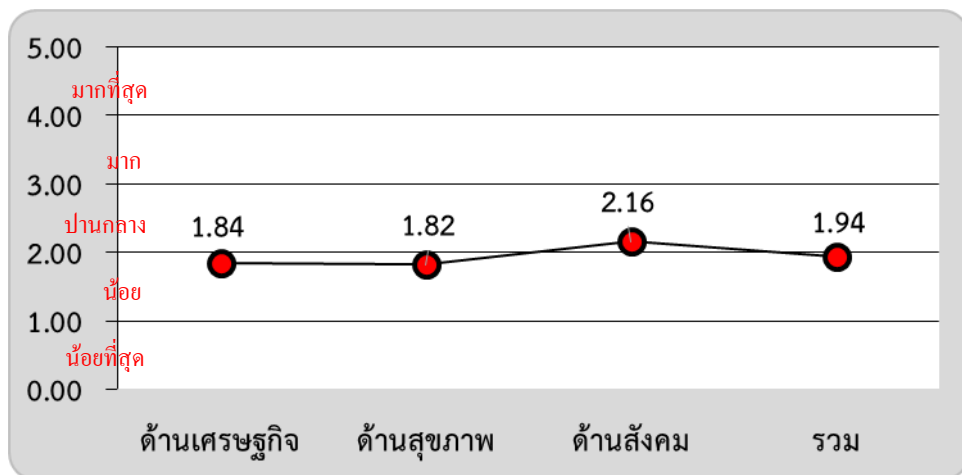
ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความเสี่ยง ระดับความพึงพอใจในชีวิต และระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

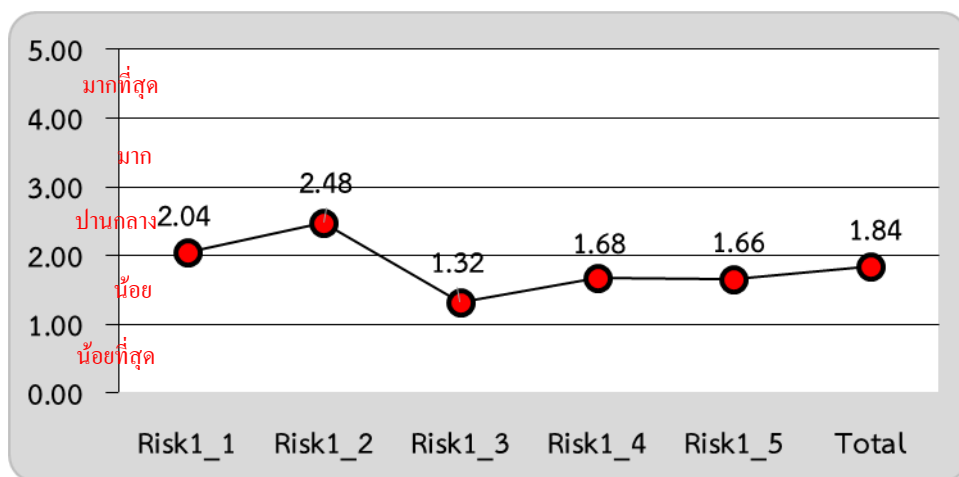
ตารางที่ 1 ระดับการรับรู้ความเสี่ยง

ความเสี่ยง	$\bar{X}$	SD
1. ด้านเศรษฐกิจ	1.84	1.07
2. ด้านสุขภาพ	1.82	1.16
3. ด้านสังคม	2.16	1.06
รวม	1.94	0.95



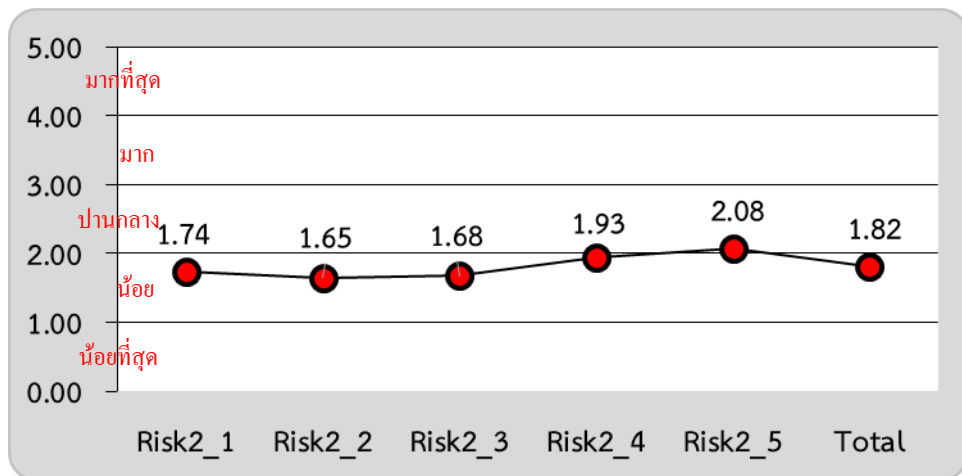
ตารางที่ 2 ระดับการรับรู้ความเสี่ยง ด้านเศรษฐกิจ

ตัวแปร	ด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	SD
Risk1_1	1. ข้าพเจ้ามีเงินไม่พอใช้จ่ายหลังเกษียณ	2.04	1.38
Risk1_2	2. ข้าพเจ้ายังมีการะับผิดชอบต่อเนื่อง เช่น ช่วยเหลือบุตรหลาน พ่อ น ชำระบ้าน ผ่อนรถ ฯลฯ	2.48	1.34
Risk1_3	3. ข้าพเจ้าไม่มีบ้านหรือที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างแท้จริง	1.32	1.57
Risk1_4	4. ข้าพเจ้าไม่ได้รับสิทธิหรือเงินช่วยเหลือจากภาครัฐ	1.68	1.52
Risk1_5	5. ข้าพเจ้าไม่มีอะไรทำ ว่างงานจนน่าเบื่อ	1.66	1.29
Total	รวม	1.84	1.07



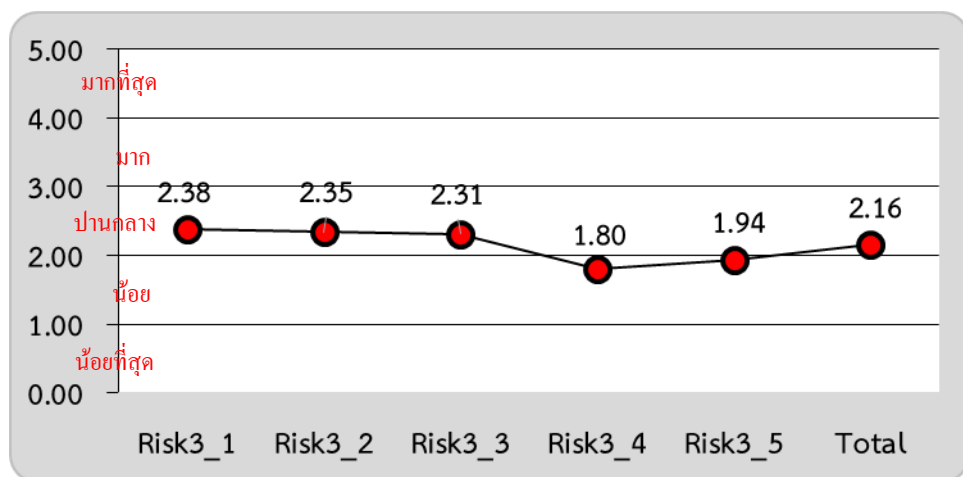
ตารางที่ 3 ระดับการรับรู้ความเสี่ยง ด้านสุขภาพ

ตัวแปร	ด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	SD
Risk2_1	1. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารบางประเภทไม่ได้ เช่น อาหารย่อยยาก อาหารรสจัด ฯลฯ	1.74	1.31
Risk2_2	2. ข้าพเจ้าทำกิจกรรมไม่ได้ยาวนาน เหนื่อยเพลียง่าย	1.65	1.33
Risk2_3	3. ข้าพเจ้าร่างกายเสื่อมโทรม ไม่กระฉับกระเฉง ไปจนถึงไม่สามารถ ไปไหนมาไหนเองได้	1.68	1.49
Risk2_4	4. ข้าพเจ้ามีโรคภัยมากขึ้น มีอาการเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ ตาม ร่างกาย	1.93	1.40
Risk2_5	5. การที่ประกันสุขภาพภาครัฐไม่ครอบคลุมการรักษาพยาบาลทุกโรค	2.08	1.56
Total	รวม	1.82	1.16



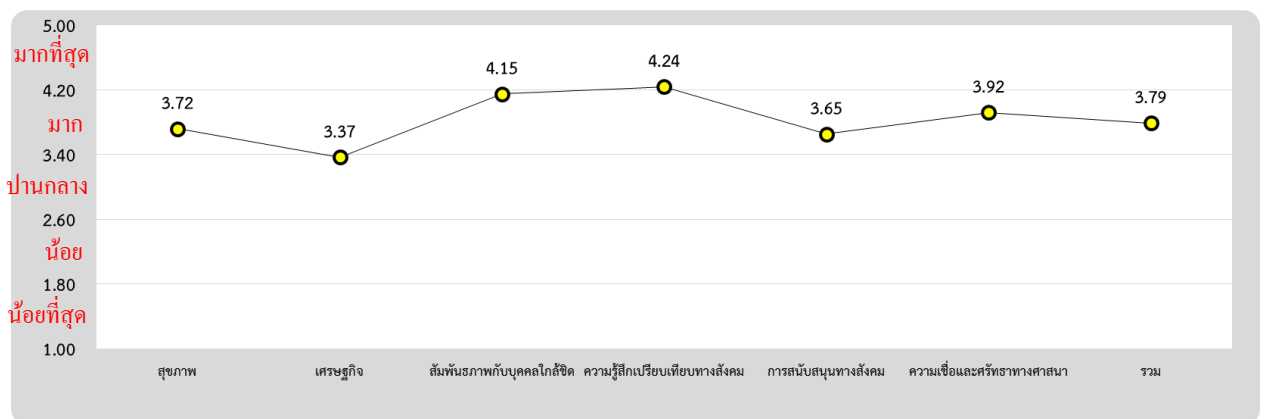
ตารางที่ 4 ระดับการรับรู้ความเสี่ยง ด้านสังคม

ตัวแปร	ด้านสังคม	$\bar{X}$	SD
Risk3_1	1. เพื่อนๆ ในวัยหลังเกษียณของข้าพเจ้ามีจำนวนลดน้อยลงไปเรื่อยๆ สังคมน้อยลง	2.38	1.43
Risk3_2	2. คนวัยเกษียณหรือวัยชรา ไม่เป็นที่ยอมรับหรือรับฟังของคนรุ่นน้อง หรือรุ่นใหม่	2.35	1.19
Risk3_3	3. หลังเกษียณข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากคนคุ้นเคยน้อยลง	2.31	1.35
Risk3_4	4. ลูกหลานของข้าพเจ้าห่างหาย ไม่แวะมาเยี่ยมเยียน	1.80	1.42
Risk3_5	5. ยิ่งอายุมาก ข้าพเจ้ายิ่งพูดคุยตอบโต้ได้ยากและช้าลง	1.94	1.26
Total	รวม	2.16	1.06



ตารางที่ 5 ระดับความพึงพอใจในชีวิต

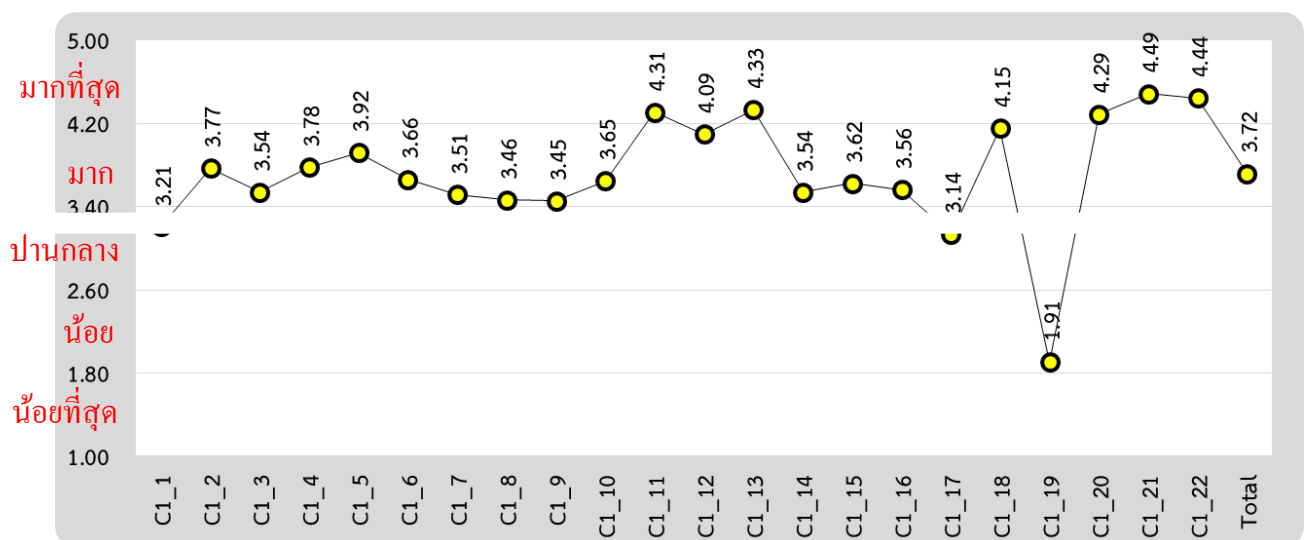
ความพึงพอใจในชีวิต	$\bar{X}$	SD
1. ด้านสุขภาพ	3.72	0.49
2. ด้านเศรษฐกิจ	3.37	1.00
3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด	4.15	0.59
4. ด้านความรู้สึกละเอียดพิถีพิถันทางสังคม	4.24	0.98
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม	3.65	0.54
6. ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา	3.92	0.68
รวม	3.79	0.44



ตารางที่ 6 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านสุขภาพ

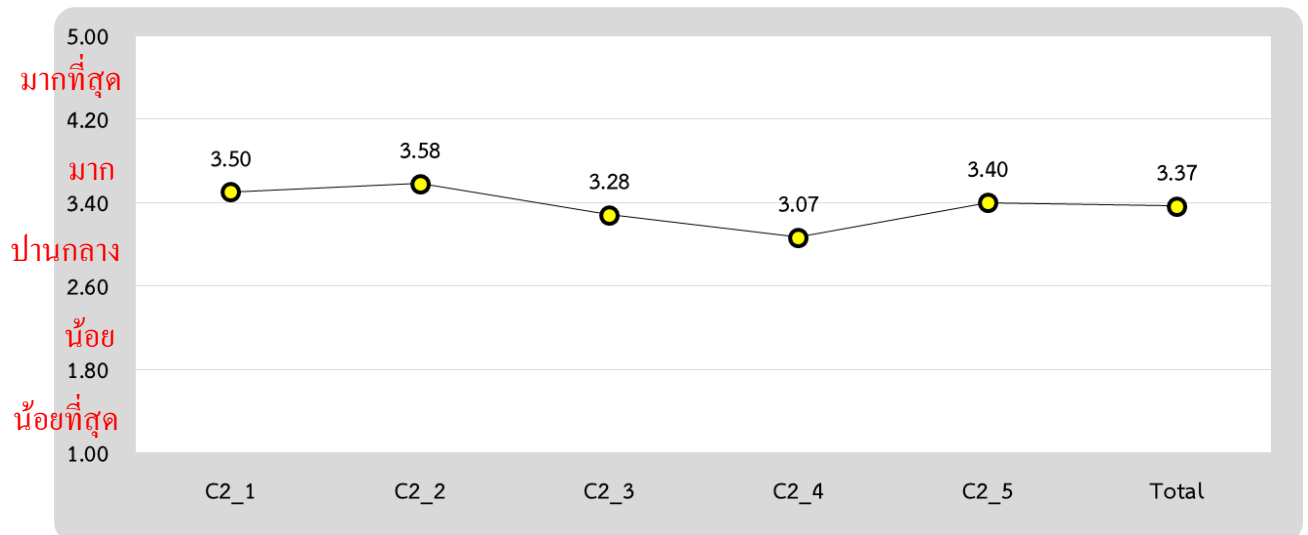
ตัวแปร	1. ด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	SD
C1_1	1. ข้าพเจ้ามีความสุขที่แข็งแรง	3.21	1.08
C1_2	2. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.77	1.00
C1_3	3. ข้าพเจ้ากังวลใจเรื่องสุขภาพของตนเอง	3.54	1.16
C1_4	4. ข้าพเจ้าสามารถใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี	3.78	1.14
C1_5	5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าผิดปกติ	3.92	1.04
C1_6	6. ข้าพเจ้าไม่พอใจกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่	3.66	1.25
C1_7	7. ข้าพเจ้าปวดเมื่อยอยู่เสมอ	3.51	1.11
C1_8	8. ข้าพเจ้ามีความสุขกับร่างกายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.46	1.09

ตัวแปร	1. ด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	SD
C1_9	9. แม่มืออาการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่เกิดขึ้นตนเอง ข้าพเจ้าอดทนได้	3.45	1.01
C1_10	10. การเคลื่อนไหวร่างกายของข้าพเจ้าช้าลง	3.65	1.01
C1_11	11. การลุกเดินของข้าพเจ้าจะต้องมีคนช่วยเหลือ	4.31	1.13
C1_12	12. ข้าพเจ้าเดินมากไม่ค่อยได้	4.09	1.12
C1_13	13. จะต้องมีคนพดเสียงดังๆ ข้าพเจ้าถึงจะได้ยิน	4.33	0.95
C1_14	14. ข้าพเจ้ารับรู้การสัมผัสได้เร็ว	3.54	1.12
C1_15	15. การลุกและเดินของข้าพเจ้าเป็นไปอย่างกระฉับกระเฉง	3.62	1.03
C1_16	16. ข้าพเจ้าสามารถเดินในระยะทางไกลๆ ได้	3.56	0.99
C1_17	17. ข้าพเจ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.14	1.16
C1_18	18. ร่างกายของข้าพเจ้ารับรู้สัมผัสได้ช้า	4.15	0.96
C1_19	19. ข้าพเจ้าสามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวของข้าพเจ้าเอง	1.91	1.07
C1_20	20. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ	4.29	0.97
C1_21	21. ข้าพเจ้าจำเป็นจะต้องมีคนดูแล	4.49	0.90
C1_22	22. ข้าพเจ้าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้	4.44	1.11
Total	รวม	3.72	0.49



ตารางที่ 7 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านเศรษฐกิจ

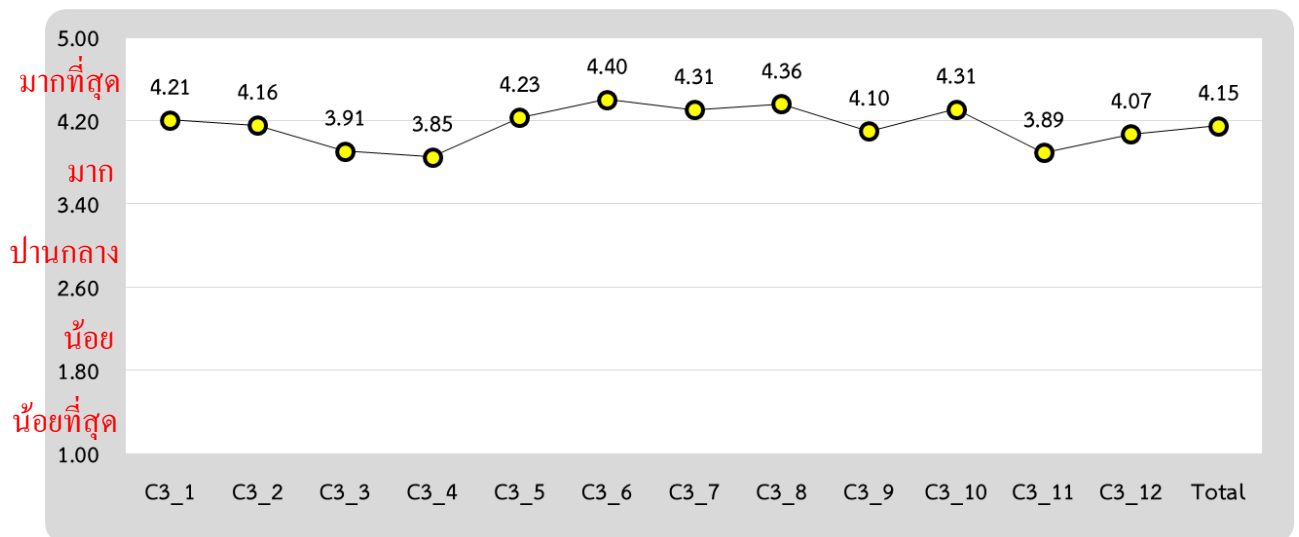
ตัวแปร	2. ด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	SD
C2_1	1. ข้าพเจ้าพอใจกับรายได้ในปัจจุบัน	3.50	1.02
C2_2	2. ข้าพเจ้ามีเงินใช้เพียงพอต่อเดือน	3.58	1.01
C2_3	3. ทุกๆ สิ้นเดือนข้าพเจ้ามีเหลือเก็บ	3.28	1.28
C2_4	4. ข้าพเจ้ามีเงินเหลือกินเหลือใช้	3.07	1.24
C2_5	5. ข้าพเจ้ามีรายได้มากกว่ารายจ่าย	3.40	1.13
Total	รวม	3.37	1.00



ตารางที่ 8 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด

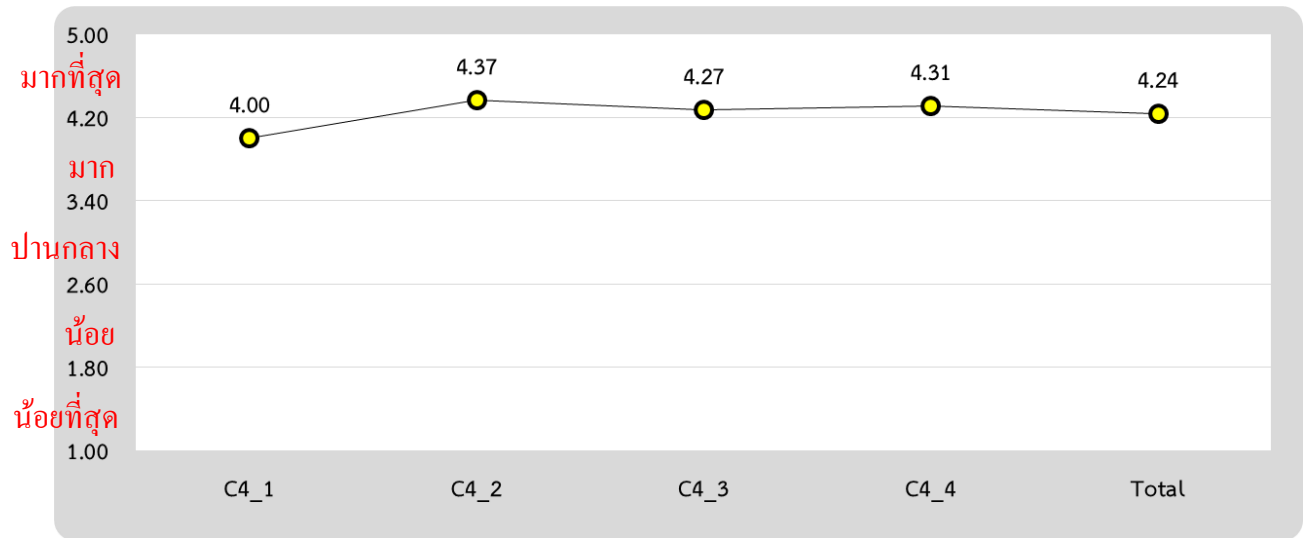
ตัวแปร	3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด	$\bar{X}$	SD
C3_1	1. ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในครอบครัว	4.21	0.81
C3_2	2. บุคคลรอบข้างให้ความสำคัญกับข้าพเจ้าอยู่เสมอ	4.16	0.75
C3_3	3. ข้าพเจ้าไม่สามารถพึ่งใครได้เลยในยามเดือดร้อน	3.91	1.08
C3_4	4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองยังมีประโยชน์ต่อบุตรหลาน	3.85	1.05
C3_5	5. ข้าพเจ้าไม่เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว	4.23	1.08
C3_6	6. ทุกคนในครอบครัวยอมรับในตัวของคุณ	4.40	0.75

ตัวแปร	3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด	$\bar{X}$	SD
C3_7	7. ข้าพเจ้าเป็นที่ยกย่องของคนในครอบครัว	4.31	0.74
C3_8	8. ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยสนใจ หรือ ยกย่องในตัวข้าพเจ้าเลย	4.36	1.02
C3_9	9. สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามักจะคอยเอาใจใส่ดูแลข้าพเจ้าเป็นอย่างดี	4.10	0.89
C3_10	10. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าถูกทอดทิ้งจากครอบครัว	4.31	0.99
C3_11	11. ข้าพเจ้ามักได้รับการทำความเคารพด้วยความนอบน้อมจากสมาชิกในครอบครัว	3.89	1.06
C3_12	12. คนรอบข้างจะคอยให้กำลังใจข้าพเจ้าอยู่เสมอ	4.07	0.90
Total	รวม	4.15	0.59



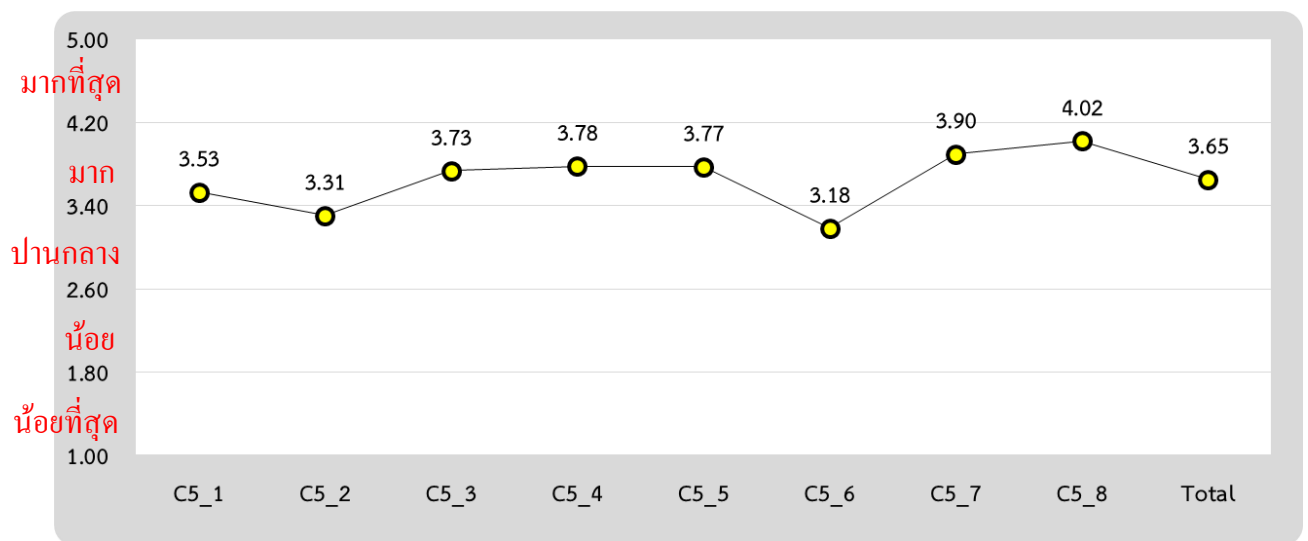
ตารางที่ 9 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม

ตัวแปร	4. ด้านความรู้สึกเปรียบเทียบทางสังคม	$\bar{X}$	SD
C4_1	1. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจในความเป็นอยู่ เมื่อเทียบกับผู้อื่น	4.00	1.10
C4_2	2. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีกินดีกว่า	4.37	1.05
C4_3	3. ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจเมื่อเห็นลูกหลานผู้อื่นดีกว่าลูกหลานตนเอง	4.27	1.09
C4_4	4. ข้าพเจ้ามองตนเองไม่ดีและมองผู้อื่นไม่ดีเช่นกัน	4.31	1.02
Total	รวม	4.24	0.98



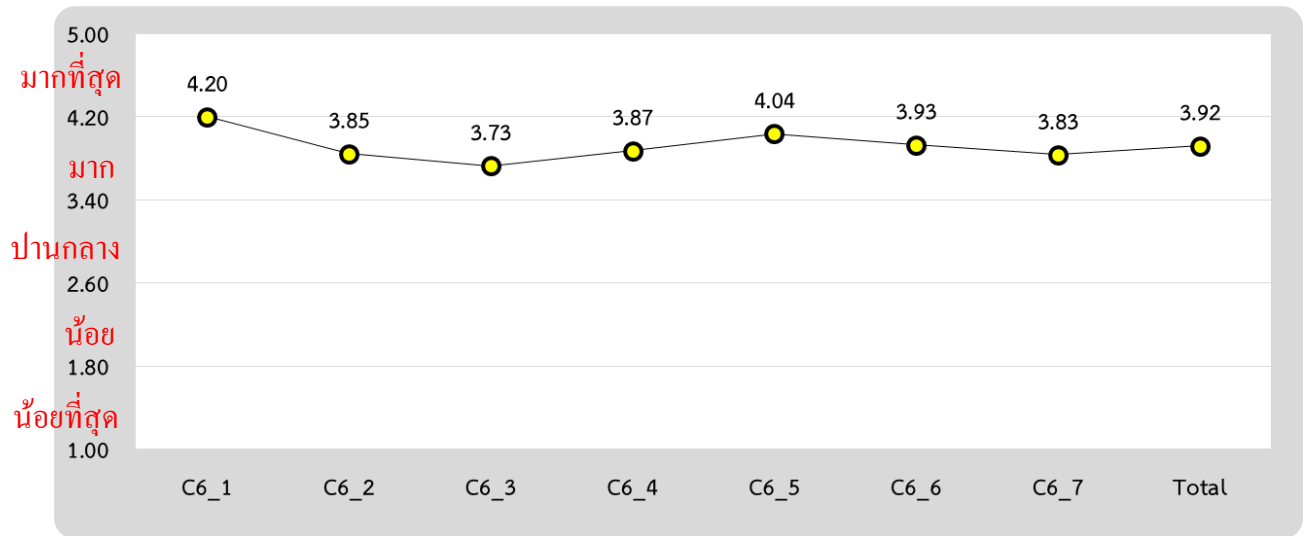
ตารางที่ 10 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปร	5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม	$\bar{X}$	SD
C5_1	1. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมเสมอ	3.53	0.86
C5_2	2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณกระตุ้นหรือบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม	3.31	1.12
C5_3	3. ข้าพเจ้ามักได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนในยามที่ต้องการ	3.73	0.80
C5_4	4. ข้าพเจ้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มได้อย่างอิสระ	3.78	0.91
C5_5	5. บุคคลรอบข้างคอยช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ	3.77	0.96
C5_6	6. ข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากชมรมหรือหน่วยงานของรัฐและเอกชน เมื่อเดือดร้อนหรือมีปัญหาการเจ็บป่วย	3.18	1.04
C5_7	7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การพบปะพูดคุยกับบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ	3.90	0.97
C5_8	8. บุคคลรอบข้างทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น	4.02	1.11
Total	รวม	3.65	0.54



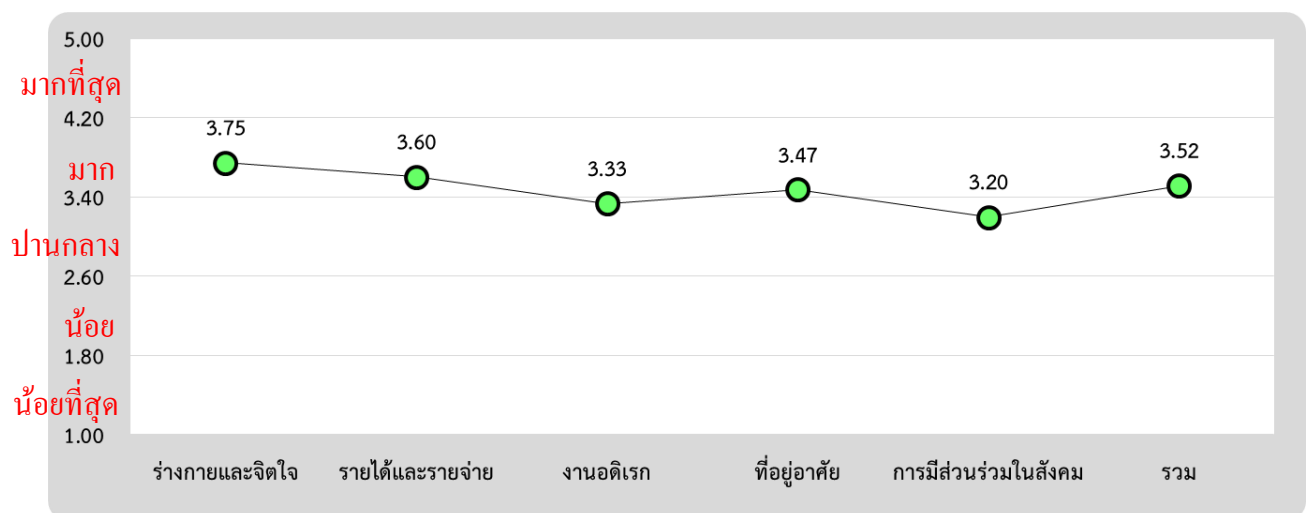
ตารางที่ 11 ระดับความพึงพอใจในชีวิต ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา

ตัวแปร	6. ด้านความเชื่อและศรัทธาทางศาสนา	$\bar{X}$	SD
C6_1	1. ข้าพเจ้าเชื่อเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	4.20	0.85
C6_2	2. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อนึกถึงศาสนา	3.85	0.99
C6_3	3. การนับถือศาสนาทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น	3.73	1.03
C6_4	4. ข้าพเจ้าดำรงชีวิตด้วยทางสายกลาง	3.87	0.75
C6_5	5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักคำสอนทำให้เกิดความสุข	4.04	0.76
C6_6	6. การนับถือศาสนาทำให้ข้าพเจ้าเกิดความสุข	3.93	0.92
C6_7	7. การเข้าปฏิบัติธรรม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	3.83	0.92
Total	รวม	3.92	0.68



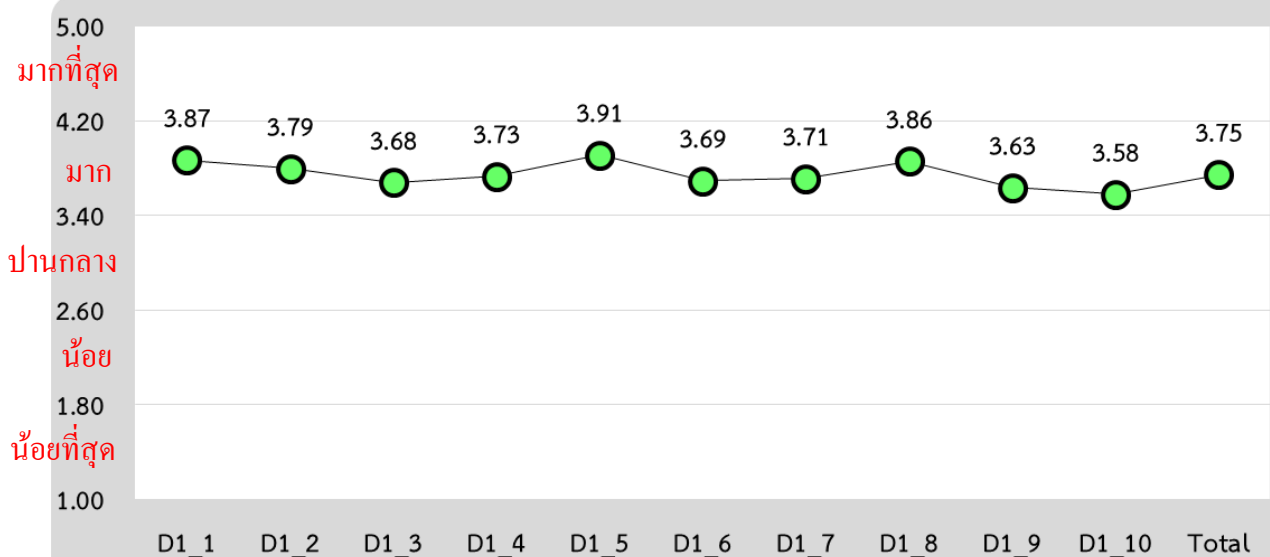
ตารางที่ 12 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ	$\bar{X}$	SD
1. ด้านร่างกายและจิตใจ	3.75	0.83
2. ด้านรายได้และรายจ่าย	3.60	0.92
3. ด้านงานอดิเรก	3.33	1.07
4. ด้านที่อยู่อาศัย	3.47	0.98
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.20	0.99
รวม	3.52	0.84



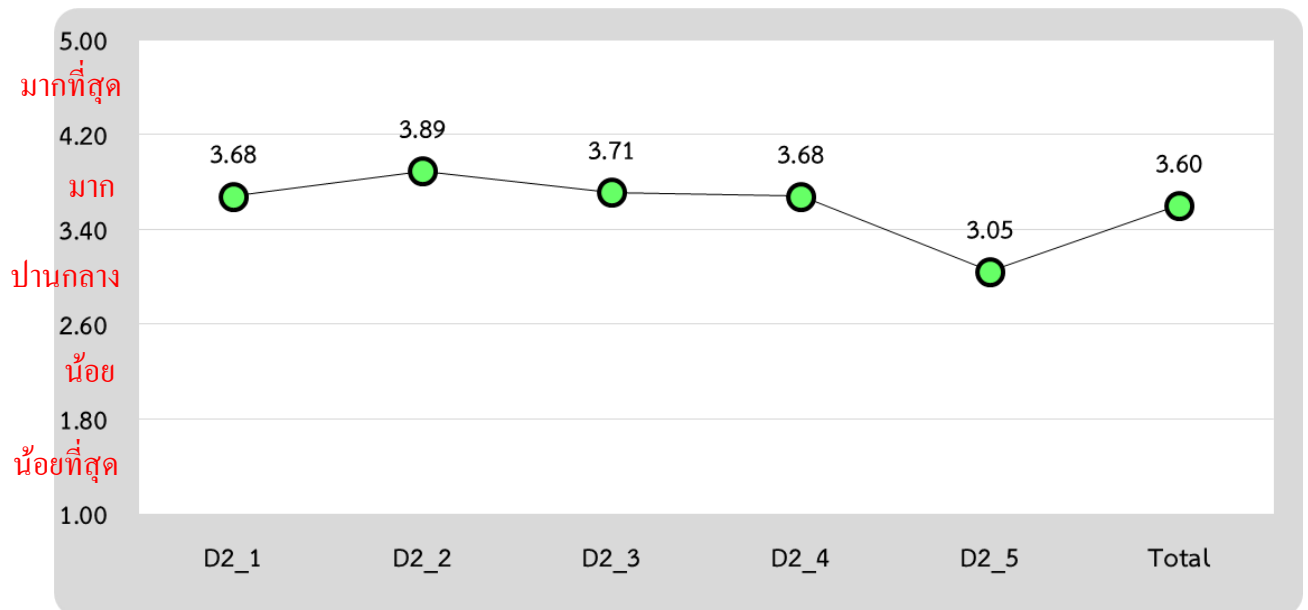
ตารางที่ 13 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านร่างกายและจิตใจ

ตัวแปร	1. ด้านร่างกายและจิตใจ	$\bar{X}$	SD
D1_1	1. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	3.87	0.89
D1_2	2. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและถูกต้องตามหลักโภชนาการ	3.79	0.95
D1_3	3. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	3.68	1.06
D1_4	4. ข้าพเจ้าพักผ่อนร่างกายตามความเหมาะสมของวัย	3.73	1.00
D1_5	5. ข้าพเจ้าเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายที่คลินิกหรือโรงพยาบาลทุกปี	3.91	1.20
D1_6	6. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ	3.69	1.00
D1_7	7. ข้าพเจ้าเตรียมใจล่วงหน้าเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเผชิญหลังเกษียณอายุ	3.71	0.94
D1_8	8. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถรับการเปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณ	3.86	0.90
D1_9	9. ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนการใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจหลังเกษียณ	3.63	1.10
D1_10	10. ข้าพเจ้ามีการฝึกจิตใจ เพื่อไม่ให้วิตกกังวลหลังเกษียณ เช่น พุดคุยกับผู้รู้ ฝึกจิต ฝึกสมาธิ ฯลฯ	3.58	1.15
Total	รวม	3.75	0.83



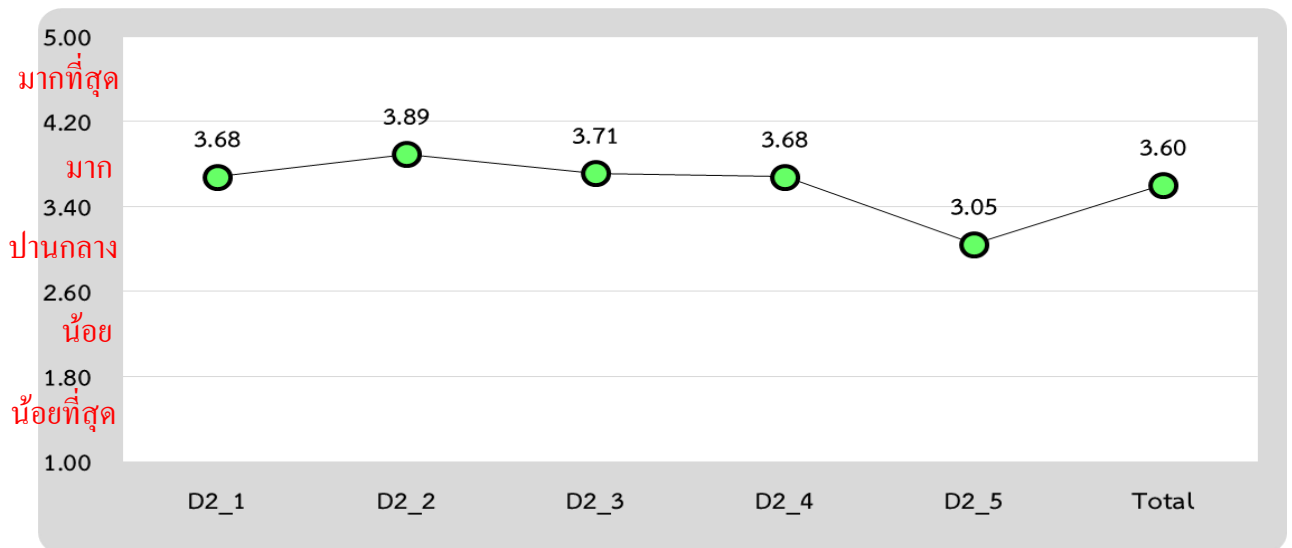
ตารางที่ 14 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านรายได้และรายจ่าย

ตัวแปร	2. ด้านรายได้และรายจ่าย	$\bar{X}$	SD
D2_1	1. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญ	3.68	1.14
D2_2	2. ข้าพเจ้าวางแผนใช้จ่ายเงิน เพื่อให้มีเพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละ เดือนภายหลังเกษียณอายุ	3.89	0.94
D2_3	3. ข้าพเจ้าเตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า อย่างเพียงพอ	3.71	1.06
D2_4	4. ข้าพเจ้าเตรียมสะสมทรัพย์ในรูปแบบการฝากสะสมไว้บ้างแล้ว	3.68	0.99
D2_5	5. ข้าพเจ้าเตรียมหางานทำเพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ	3.05	1.33
Total	รวม	3.60	0.92



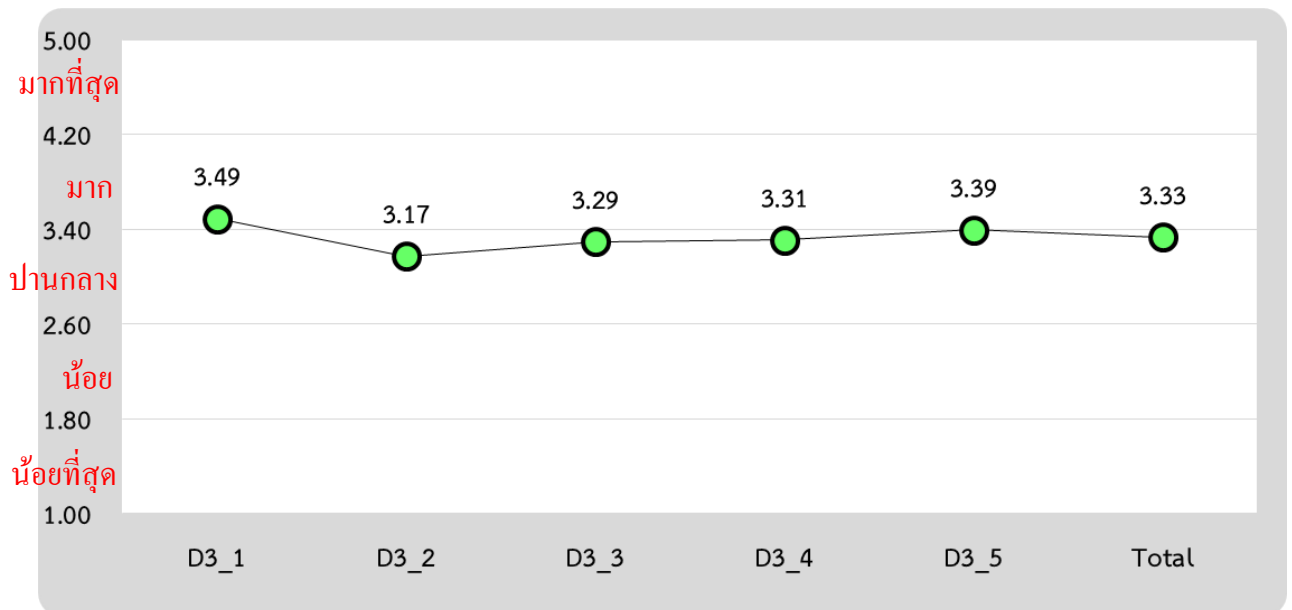
ตารางที่ 15 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านรายได้และรายจ่าย

ตัวแปร	2. ด้านรายได้และรายจ่าย	$\bar{X}$	SD
D2_1	1. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้ถึงสิทธิประโยชน์ของการรับบำนาญ บำนาญ	3.68	1.14
D2_2	2. ข้าพเจ้าวางแผนใช้จ่ายเงิน เพื่อให้มีเพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละ เดือนภายหลังเกษียณอายุ	3.89	0.94
D2_3	3. ข้าพเจ้าเตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า อย่างเพียงพอ	3.71	1.06
D2_4	4. ข้าพเจ้าเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบการฝากสะสมไว้บ้างแล้ว	3.68	0.99
D2_5	5. ข้าพเจ้าเตรียมหางานทำเพื่อให้มีรายได้หลังเกษียณอายุ	3.05	1.33
Total	รวม	3.60	0.92



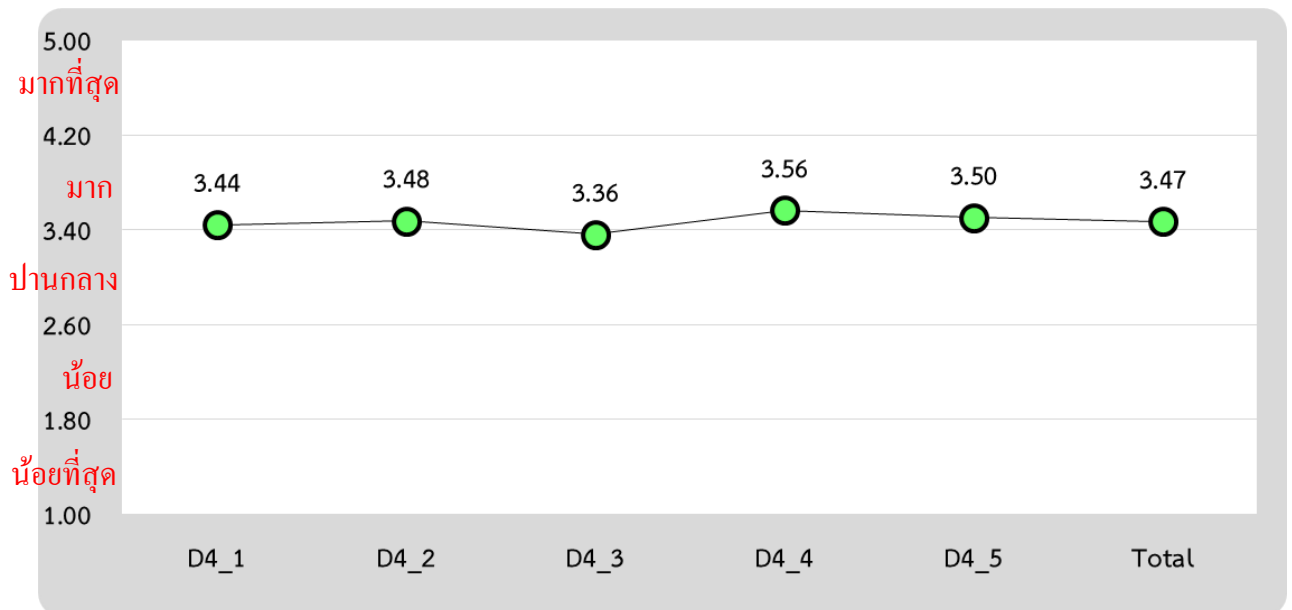
ตารางที่ 16 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านงานอดิเรก

ตัวแปร	3. ด้านงานอดิเรก	$\bar{X}$	SD
D3_1	1. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกที่ตรงกับ ความสนใจของตนเอง	3.49	1.15
D3_2	2. ข้าพเจ้าปรึกษาเพื่อนเกี่ยวกับงานศิลปะ ของสะสม หรืองานอดิเรก อื่นๆ	3.17	1.12
D3_3	3. ข้าพเจ้าวางแผนฝึกทำกิจกรรมที่สนใจไว้ล่วงหน้า	3.29	1.17
D3_4	4. ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกที่สามารถทำต่อถึงวัยเกษียณ	3.31	1.26
D3_5	5. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเกมส์ กีฬานันทนาการเพื่อการ พักผ่อนหย่อนใจ	3.39	1.13
Total	รวม	3.33	1.07



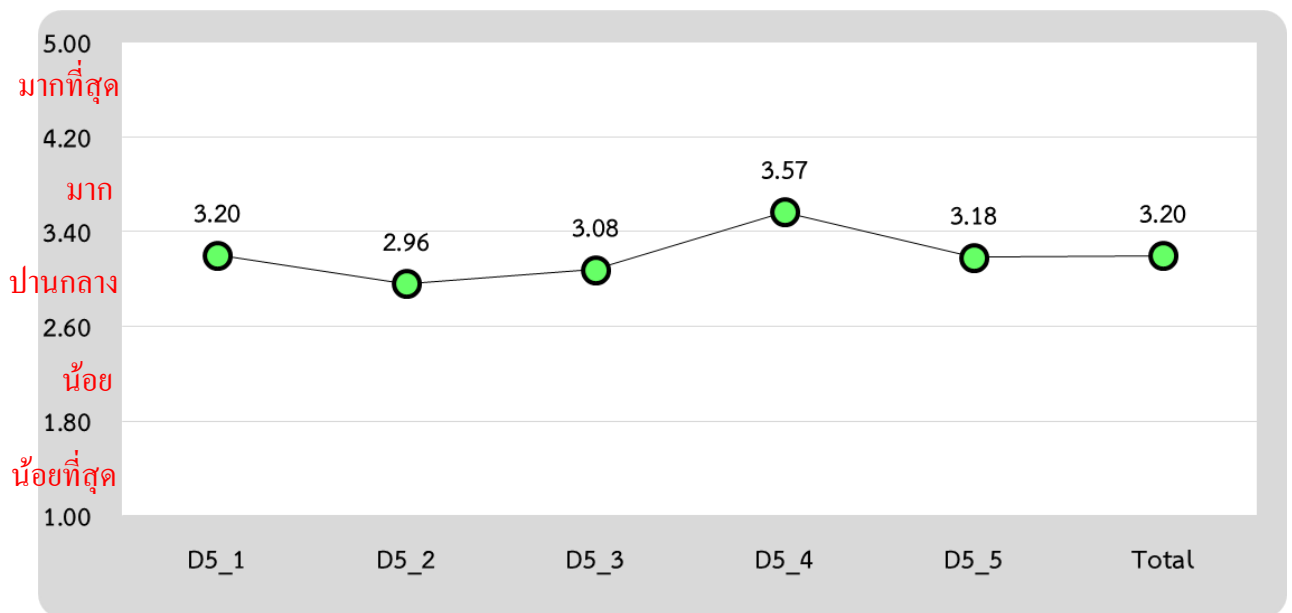
ตารางที่ 17 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านที่อยู่อาศัย

ตัวแปร	4. ด้านที่อยู่อาศัย	$\bar{X}$	SD
D4_1	1. ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าว่าจะอยู่ตามลำพังหรืออยู่อาศัยกับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง	3.44	1.12
D4_2	2. ข้าพเจ้าเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะอยู่บ้านเดิมหรือจะย้ายบ้านใหม่	3.48	1.22
D4_3	3. ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมบุคคลที่ข้าพเจ้าจะพึ่งพิงหรือพักอาศัยด้วยไว้ล่วงหน้า	3.36	1.14
D4_4	4. ข้าพเจ้าจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของวัยสูงอายุ	3.56	0.99
D4_5	5. ข้าพเจ้าเตรียมจัดสภาพภายในบ้านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ	3.50	1.13
Total	รวม	3.47	0.98



ตารางที่ 18 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ตัวแปร	5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	$\bar{X}$	SD
D5_1	1. ข้าพเจ้าศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่สนใจจะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ	3.20	1.20
D5_2	2. ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับกฎระเบียบ หลักเกณฑ์ของสมาคมหรือชมรมต่างๆ ที่จะเข้าร่วมหลังเกษียณอายุ	2.96	1.29
D5_3	3. ข้าพเจ้าเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น งานรื่นเริง สังสรรค์ งานอาสาสมัคร งานสาธารณกุศล ฯลฯ	3.08	1.17
D5_4	4. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกลุ่มสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกัน	3.57	0.95
D5_5	5. ข้าพเจ้าได้สำรวจและเตรียมค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่สนใจ	3.18	1.11
Total	รวม	3.20	0.99



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวปณิดา อินทสุวรรณ

ประวัติการศึกษา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีที่สำเร็จการศึกษา
พ.ศ. 2553

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2557 – ปัจจุบัน
บริษัท ไอแอมทัวร์ เอ็กซ์เพิร์ท เซ็นเตอร์
อินเตอร์ กรุ๊ป จำกัด