

การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

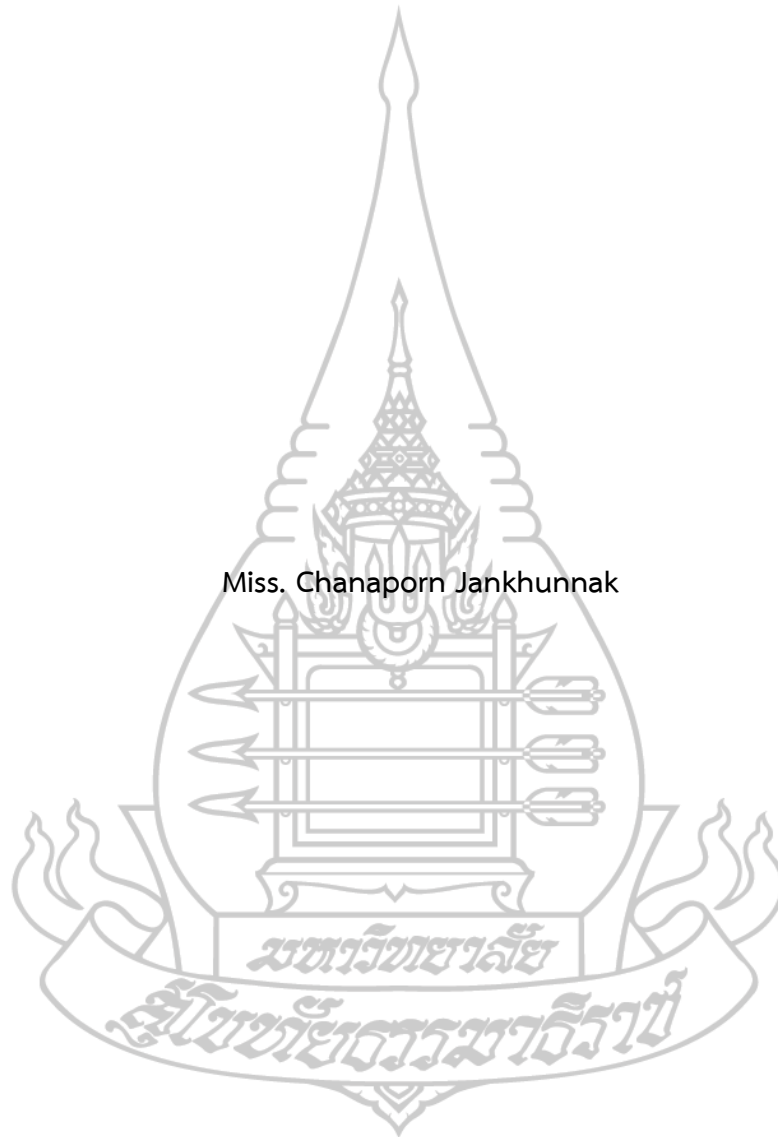


นางสาวชนาพร จันทร์ขุนาค

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต แขนงวิชาบริหารธุรกิจ
สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2566

THE PREPARATION FOR RETIREMENT OF CIVIL OFFICIALS OF
COOPERATIVE PROMOTION DEPARTMENT



Miss. Chanaporn Jankhunnak

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Business Administration
School of Management Science Sukhothai Thammathirat Open University

2023

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ

ชื่อและนามสกุล

ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

นางสาวชนาพร จันทร์ขุนนาค

แขนงวิชา / วิชาเอก

บริหารธุรกิจ(กลุ่มวิชาการจัดการทั่วไป)

สาขาวิชา

วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2567

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤปดี วรรณาคม)



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ

ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

ผู้ศึกษา นางสาวชนาพร จันทรชุนนาค รหัสนักศึกษา 2653002994

ปริญญา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ ปีการศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ปัจจัยส่วนบุคคล (2) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ (3) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ และ (4) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือ ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 780 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีของยามาเน จำนวน 270 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า (1) ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 51 ปี มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 40,001 – 60,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการลงทุนระดับปานกลาง ลักษณะที่อยู่อาศัยบ้านตนเอง (2) ผลการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุโดยรวมของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (3) ผลการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และ (4) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

คำสำคัญ การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ

Independent Study title: THE PREPARATION FOR RETIREMENT OF CIVIL OFFICIALS OF COOPERATIVE PROMOTION DEPARTMENT

Author: Miss. Chanaporn Jankhunnak; ID: 2653002994;

Degree: Master of Business Administration

Independent Study Advisor: Assistant Professor Dr. Pavin Chinachoti; Academic year: 2023

Abstract

The objectives of this research were to study: (1) personal factors, (2) adaptive behaviors in life before retirement, (3) patterns of preparation before retirement, and (4) the relationship between adaptive behaviors in life and patterns of preparation before retirement of civil officials in Cooperative Promotion Department.

This research employed quantitative approach. The population consisted of 780 civil officials of Cooperative Promotion Department aged 50 years old and above. The sample size was determined using Yamane's Formula, totaling 270 people. Data was collected using questionnaires, and the responses were analyzed. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Correlation Coefficient.

The study results showed that (1) the most of respondents were female, aged of 51, married, held a bachelor's degree, and earned a monthly income between 40,001 – 60,000 baht. They had investment knowledge at a moderate level and lived in their own homes. (2) The overall adaptive behaviors in life before retirement among government officials in Cooperative Promotion Department were at a high level. When examining each aspect, the highest average adaptive behavior was mutual dependence. (3) The overall retirement preparation of the officials was also at a high level. When examining each aspect, the highest average preparation was in family relationships. (4) Lifestyle adaptation behavior and overall retirement preparation patterns were highly related.

Keywords : Preparation for Retirement, Civil Official, Cooperative Promotion Department

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดีจากความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิน ชินะโชติ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ พร้อมแนะแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องในการศึกษาค้นคว้าอิสระจนสำเร็จสมบูรณ์เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤปดี วรรณาคม กรรมการในการสอบ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องในการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ให้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณกรมส่งเสริมสหกรณ์ และบุคลากรทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ ในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ยิ่งอีกทั้งครอบครัว คณาจารย์ รวมถึงเพื่อนๆ นักศึกษาในคณะ วิทยาการจัดการทุกท่านที่ให้ความรู้ทางวิชาการ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาต่าง ๆ ตลอดจน กำลังใจในการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้จนสำเร็จ คาดว่าผลจากการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สามารถนำข้อมูลไปปรับใช้ในเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ ต่อไป จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้



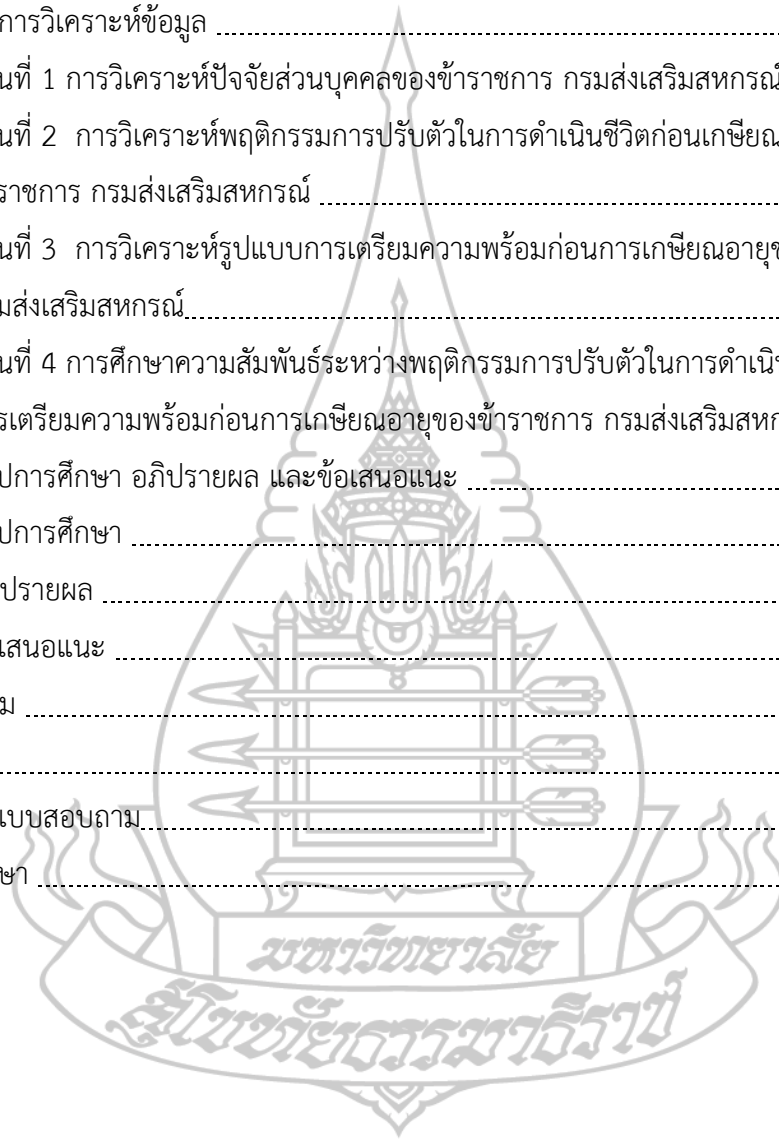
นางสาวชนาพร จันทร์ขุนนาค

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการศึกษา	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมุติฐานในการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
ความหมายของการเกษียณอายุ	9
แนวคิดและทฤษฎีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	11
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์	36
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุของ ข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์	39
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์	42
ส่วนที่ 4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์	47
บทที่ 5 สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปการศึกษา	51
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	60
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	66
ก แบบสอบถาม	67
ประวัติผู้ศึกษา	73



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ จำแนกตามตัวแปรเพศ	36
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของ ข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านร่างกาย	39
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของ ข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านอัตมโนทัศน์	40
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของ ข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านบทบาทหน้าที่	40
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของ ข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	41
ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของ ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยรวม	42
ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านเศรษฐกิจ	42
ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านที่อยู่อาศัย	43
ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย	44
ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านจิตใจ	45
ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการใช้เวลา	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	46
ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยรวม	47
ตารางที่ 4.14 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริม สหกรณ์ โดยแยกรายด้าน.....	48



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการศึกษา 4



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) โดยปี 2566 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็น 1 ใน 5 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือ ประมาณ 13 ล้านคน ของประชากรไทยทั้งประเทศ 66,057,967 คน เนื่องจากมีประชากรสูงวัยในสัดส่วน 20% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งตรงกับลักษณะของสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2548 เท่าตัว (ThaiPublica, 2567)

โครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไปโดยจำนวนเด็กและแรงงานลดลงอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับจำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมาก ประกอบกับปัญหาโดยรวมของไทย คือคนส่วนใหญ่มีเงินไม่เพียงพอในการเกษียณอายุและใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายชีวิต รวมทั้งยังไม่มีเตรียมความพร้อม ทำให้ประเทศต้องใช้งบประมาณเพื่อดูแลกลุ่มนี้ เป้าหมายการเกษียณจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากของชีวิต เพื่อรับมือกับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน แต่คนส่วนใหญ่มักมองข้ามปัญหานี้ไปเพราะให้น้ำหนักหรือเน้นกับปัจจุบันมากกว่าอนาคต ดังนั้น เมื่อเราหันมาสนใจและรับรู้ข้อมูลปัจจุบันที่ว่า ประชากรที่มีอายุสูงกว่า 65 ปีขึ้นไปประมาณ 9% ในตอนนี้จะทยอยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น 25% ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2583 และสถิติผู้สูงอายุชาวไทยในปัจจุบัน มีมากถึง 2 ใน 3 ที่ไม่มีเงินออมส่วนที่มีเงินออมมากกว่า 1 ล้านบาทนั้นมีเพียง 5% ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด เมื่อสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทยยังมีอยู่ในระดับจำกัด เราจึงต้องการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรจะร่วมมือกันทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชนและประเทศ โดยเฉพาะการร่วมกันกระตุ้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีการเตรียมวางแผนการออม การใช้ชีวิตในบั้นปลาย การร่วมมือกันในชุมชน การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ อนามัยของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนและการออมเพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเมื่อมีการบริหารจัดการและ

พัฒนาที่ดี และวางแผนล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดี ก็จะไม่กังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และพบความสุขหลังจากการเกษียณ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

ปัจจุบันกรมส่งเสริมสหกรณ์ สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีกรอบอัตรากำลังข้าราชการ (ณ 17 มิถุนายน 2567) รวมทั้งสิ้น 2,833 คน ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปจำนวน 780 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 27.53 และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งมีการเกษียณอายุเป็นจำนวนมากในทุก ๆ ปี การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุของข้าราชการไทยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เนื่องจากการเกษียณอายุของข้าราชการไม่ได้หมายความว่า จะสิ้นสุดชีวิตการทำงานเท่านั้น แต่ยังมี การเตรียมความพร้อมทางการเงิน ค่าครองชีพที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากอัตราเงินเพื่อ ค่ารักษาพยาบาลที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และสังคมความเป็นอยู่ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ในช่วงเวลาหลัง เกษียณอายุด้วย ซึ่งมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังผลิตผลิตอยู่กับการทำงานจนลืม ที่จะวางแผนการใช้ ชีวิตหลังจากที่เกษียณอายุ และเมื่อเริ่มจะคิดถึงเรื่องการเตรียมตัวเกษียณอายุ การทำงาน เวลาของ การเกษียณอายุก็มาถึงแล้ว ทำให้บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทันสร้างผลกระทบทางจิตใจ และอาจ กระทบไปถึงครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ ราชการสำหรับข้าราชการทุกคน เพื่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยเกษียณเปี่ยมสุข หากปรับตัวเตรียม ความพร้อมในการมีเวลาอยู่กับตัวเอง อยู่กับครอบครัว สร้างคุณค่าให้สังคม และการดำเนินชีวิตอย่าง เกษมหลังเกษียณ

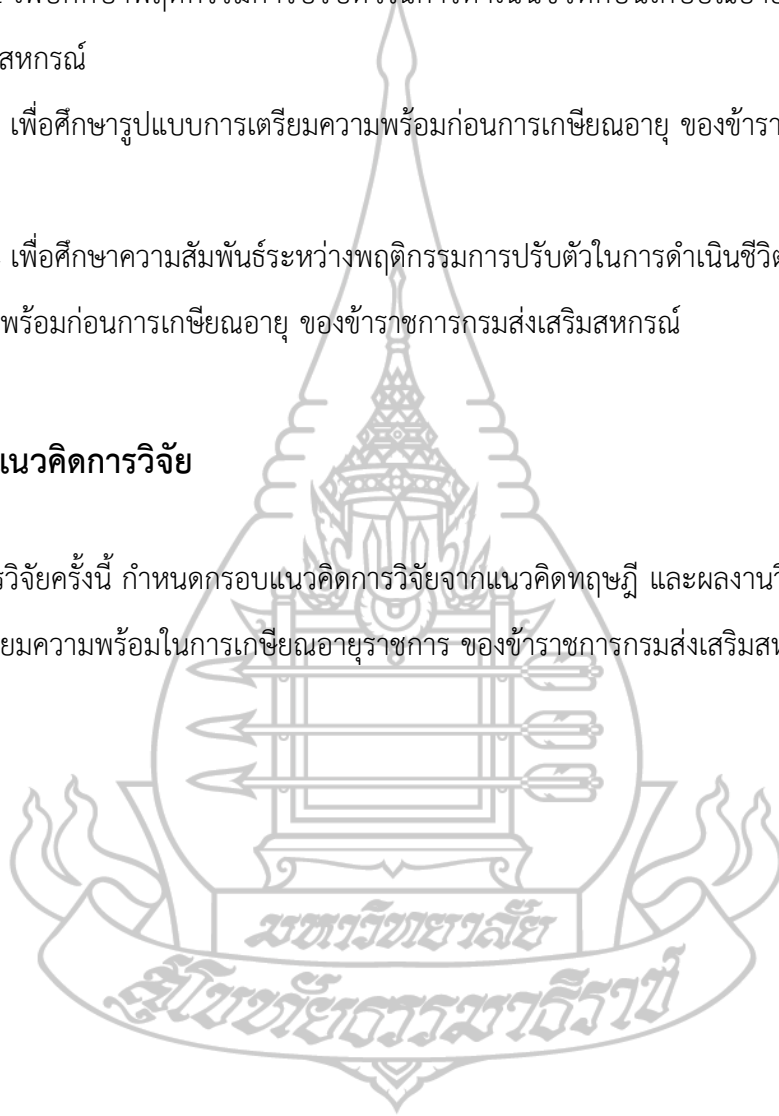
จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรกรมส่งเสริมสหกรณ์ มีความสนใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เนื่องจากการเตรียมความพร้อม ไม่ใช่การเตรียมตัว ล่วงหน้าแค่ระยะสั้น ๆ แต่การวางแผนระยะยาว จะช่วยให้เรามีเวลาเตรียมความพร้อม และมีความ ยืดหยุ่นในการวางแผนมากขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตก่อนเกษียณอายุการ ทำงาน ในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่ ด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเงิน ด้านการใช้เวลา และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว อีกทั้งเป็นประโยชน์สำหรับ ข้าราชการที่สนใจ ใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ เพิ่มศักยภาพ คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน และสามารถออกไปใช้ชีวิตหลังเกษียณ ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

2. วัตถุประสงค์ในการศึกษา

- 2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์
- 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์
- 2.3 เพื่อศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์
- 2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

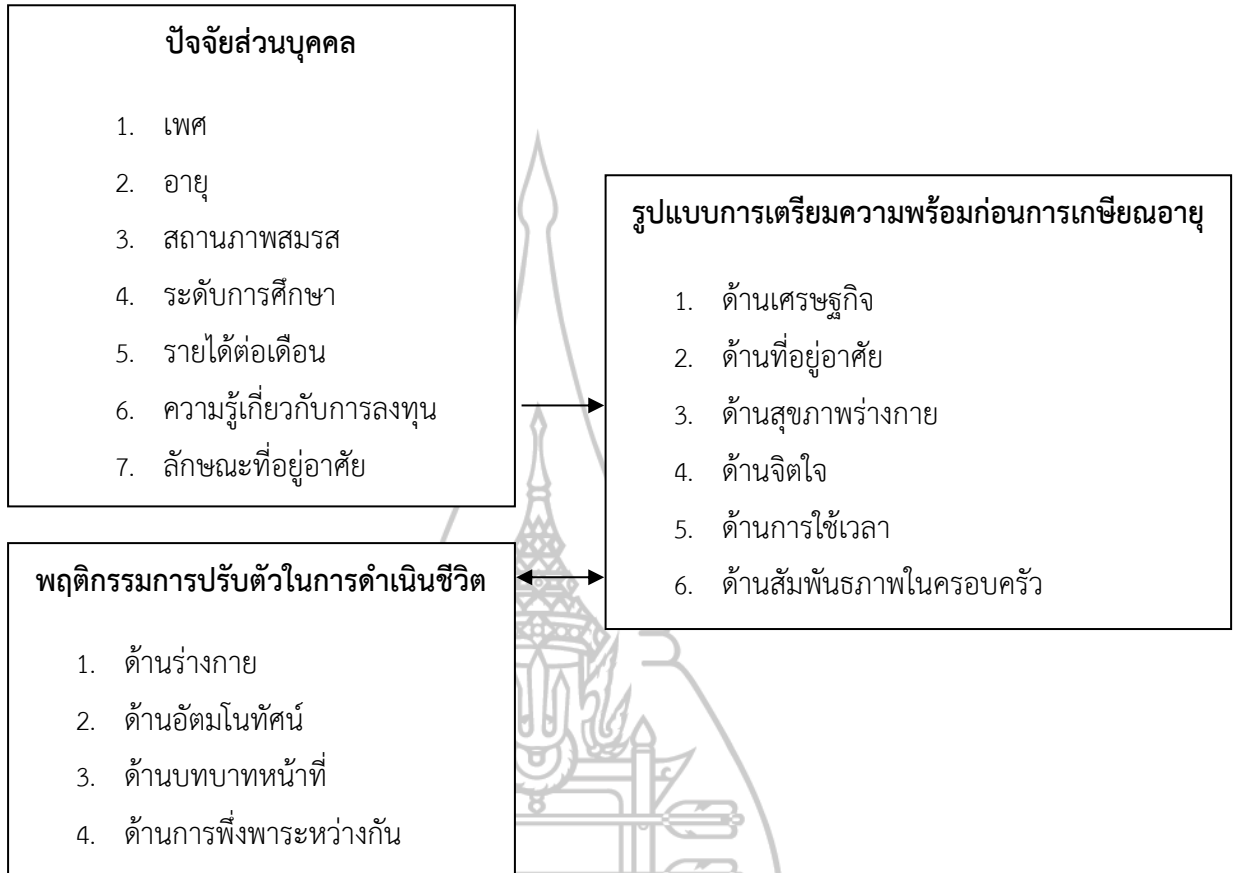
3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยจากแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้



ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

5. ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

5.1 ขอบเขตประชากร

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปจำนวน 780 คน (ข้อมูลอ้างอิงจากระบบสารสนเทศการรายงานผลข้อมูลบุคลากรของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ณ วันที่ 17 มิถุนายน 2567) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้มาจากการใช้วิธีคำนวณตามสูตรของ Yamane (1973) ซึ่งที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 265 คน และเพื่อเป็นการลดความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 270 คน

5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามดังนี้

5.2.1 **ตัวแปรอิสระ** คือ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน ลักษณะที่อยู่อาศัย (2) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

5.2.2 **ตัวแปรตาม** คือ รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

นิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ มีดังนี้

6.1 **การเกษียณอายุ** หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการ หรือทำงาน การเกษียณอายุงาน (Retirement) เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุหมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่ภาวะการหนึ่งจากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

6.2 พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต หมายถึง กิริยาอาการที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ได้ตอบสนองเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) ทั้งภายในและภายนอก หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์จะมีการปรับตัวจากการใช้ความตระหนักทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

6.2.1 ด้านร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ แสดงออกมาเกี่ยวกับการรักษาความมั่นคงของร่างกาย ต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านความต้องการด้านร่างกาย ซึ่งเห็นได้ชัดเจน เข้าใจง่าย เพื่อสนองต่อความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ 5 ด้าน คือ ความต้องการออกซิเจน ภาวะโภชนาการ การขับถ่าย กิจกรรมและการพักผ่อน การป้องกันและกระบวนการที่ซับซ้อน 4 ประการ คือการรับรู้ความรู้สึก น้ำและอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

6.2.2 ด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ แสดงออกมาเกี่ยวกับการรักษาความมั่นคงทางจิตใจและจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกของตนเองต่อร่างกายเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความคาดหวัง ค่านิยม อุดมคติ การให้คุณค่า ปณิธานที่ตนเองยึดถือ

6.2.3 ด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ แสดงออกมาเกี่ยวกับการรักษาความมั่นคงทางสังคม เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ที่ตนดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลควรกระทำต่อผู้อื่นในสังคมตามตำแหน่งหน้าที่ในบทบาทของตน

6.2.4 ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ แสดงออกมาเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม ในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมีประเด็นไปที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และรับความรัก ความนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจ ความต้องการพื้นฐานในการปรับตัวด้านนี้ มี 3 องค์ประกอบ คือการได้รับความรักอย่างเพียงพอ การได้รับการเรียนรู้และการเจริญเติบโตตามพัฒนาการ และการได้รับการตอบสนองความต้องการในเรื่องแหล่งประโยชน์ของบุคคลเพื่อที่จะให้บรรลุถึงความรู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์ระหว่างกัน

6.3 รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ หมายถึง แนวทางและสิ่งที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ควรทราบและปฏิบัติก่อนการเกษียณอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความ

พร้อมในการดำเนินชีวิตเมื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ หรือวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีศักยภาพอย่างยั่งยืน 6 ด้าน

6.3.1 **ด้านเศรษฐกิจ** หมายถึง แนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อสร้างวินัยในการใช้จ่าย ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้การประกอบอาชีพ ตลอดจนการศึกษาหาความรู้เรื่องการออมและการลงทุน การจัดการทางการเงินและทรัพย์สิน

6.3.2 **ด้านที่อยู่อาศัย** หมายถึงแนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อเตรียมวางแผนหรือเตรียมตัวเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการย้าย หรือการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัด เพื่อลดอุบัติเหตุ

6.3.3 **ด้านสุขภาพ** หมายถึง แนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องการป้องกันโรค ที่อาจเกิดจากความเสื่อมของวัยหรือจากการรักษาโรคที่เป็นอยู่ให้เหมาะสม การดูแลตนเองทั้งที่ควรทำ และควรเลี่ยงในด้านอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย สุขอนามัย

6.3.4 **ด้านจิตใจ** หมายถึง แนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกให้เหมาะสมไปในทางที่ดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ศึกษาหาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุและพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

6.3.5 **ด้านการใช้เวลา** หมายถึง แนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ เลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจ โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพร่วมด้วย

6.3.6 **ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว** หมายถึง แนวทางที่ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรทราบหรือทดลองปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่องการเตรียมบทบาทและสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวการยอมรับบทบาทการเป็นผู้ฟัง พร้อมที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาต่าง ๆ แก่สมาชิกในครอบครัว ไม่ปลีกตัวออกจากครอบครัว พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว และพร้อมที่จะเป็นผู้สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เพื่อให้ทราบถึงการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

7.2 เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

7.3 ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาประกอบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ หรือหน่วยงานอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

7.4 ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ เพื่อยกระดับให้ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์สามารถเข้าสู่การเป็นผู้เกษียณที่มีคุณภาพ



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความหมาย แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากบทความทางวิชาการ หนังสือ วารสาร สารนิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบ และ ปรับใช้ในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเกษียณอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของการเกษียณอายุ

วรภัทร โตรณะเกษม (2561, น. 13- 15) ได้กล่าวว่า การเกษียณอายุเริ่มใช้ครั้งแรกในโลกที่ ประเทศเยอรมัน เมื่อ 127 ปีที่แล้ว ในปี พ.ศ. 2424 นายกรัฐมนตรีเยอรมัน นาย Otto Von Bismarck ซึ่งเป็นฝ่ายอนุรักษ์นิยมต้องเผชิญกับสภาวะการว่างงานของคนหนุ่มสาวจำนวนมาก และ เขายังได้รับแรงกดดันจากการเมืองฝ่ายตรงข้ามที่ปลุกกระแสสังคมนิยมอีกด้วย นายกรัฐมนตรีจึง หาทางตอบโต้ด้วยนโยบายต่าง ๆ ที่จะสร้างความพึงพอใจแก่ประชาชน หนึ่งในนโยบายสำคัญที่เปิด ให้คนหนุ่มสาวได้มีโอกาสเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น ก็คือประกาศให้คนที่ทำงานมานานมากจนเริ่ม สูงอายุแล้ว ให้หยุดงานแล้วก็ไปพักผ่อนเสีย นั่นคือจุดกำเนิดของการเกษียณอายุ เป็นครั้งแรกในโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย

สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (2559) ได้อธิบายว่า การเกษียณอายุ ราชการสำหรับระบบราชการไทย คือ การที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วย บำเหน็จบำนาญข้าราชการ ซึ่งถือเป็นการออกจากราชการโดยผลของกฎหมาย ซึ่งในปัจจุบันกฎหมาย

ที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ คือ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 (มาตรา 19) แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2523 ที่ กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์

นิศารัตน์ กุลกชพร (2554, น. 9) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมที่ทำให้ออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานเมื่อถึงอายุที่กำหนดตามกฎหมายของแต่ละประเทศ ดังนั้นการเกษียณอายุราชการของข้าราชการไทย จึงหมายถึงการที่ข้าราชการจะต้องออกจากงานเมื่ออายุครบกำหนดเกณฑ์ที่กฎหมายประกาศไว้ นั่นคือ 60 ปี บริบูรณ์

จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558, น. 9) ได้กล่าวถึง การเกษียณอายุเป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้ การเกษียณอายุคือการยุติบทบาทหน้าที่การทำงานประจำอันอาจมีสาเหตุมาจากข้อบังคับ กฎระเบียบของหน่วยงานที่ตนสังกัด หรือภาวะสุขภาพของตนเอง หรือความต้องการส่วนบุคคลเพื่อที่จะได้มีเวลาอย่างเสรีมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ

เอกจิตรา คำมีศรีสุข (2558, น. 2-5) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุเป็นการยุติจากงานประจำตามเงื่อนไขกฎระเบียบที่กำหนดตามภาวะสุขภาพของบุคคล หรือตามความพึงพอใจที่จะยุติการปฏิบัติงานของบุคคลนั้น ๆ หรือการเกษียณอายุเป็นภาวะที่บุคคล ต้องยุติจากการประกอบอาชีพตามเงื่อนไขที่กำหนด ซึ่งอาจเกิดจากระเบียบ ข้อปฏิบัติภาวะทางสุขภาพ หรือเงื่อนไขที่มาจากเหตุอื่น ๆ

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555, น. 12) กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุควรเริ่มกระทำตั้งแต่วัยทำงานหรือช่วงวัยกลางคน คือ ช่วงอายุระหว่าง 55-65 ปี โดยประมาณ ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต คือไม่แก่เกินไป ยังคงมีความเป็นหนุ่มเป็นสาว

วิจิตร บุญยะโหดระ (2537, น.4) ได้ให้ความหมายของคำว่า การเกษียณอายุ หมายถึงการยุติ การลดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

Haynes (1997, น. 6) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ เป็นรางวัลแห่งความสำเร็จในอาชีพการงานของบุคคล เป็นโอกาสที่จะกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความหมาย และทำในสิ่งที่ใฝ่ฝันไว้ เป็นอิสระจากภาคบังคับขององค์กร และอิสระจากความรับผิดชอบต่างๆในครอบครัว และเป็นทางเลือกในการเลือกทางเดินแห่งอนาคตของบุคคล

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การยุติจากงานประจำ ตามเงื่อนไขกฎระเบียบที่กำหนดตามภาวะสุขภาพของบุคคล หรือตามความพึงพอใจที่จะยุติการปฏิบัติงานของบุคคลนั้น ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปภาวะการหนึ่งจากสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เป็นโอกาสจะกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีอิสรภาพ

2. แนวคิดและทฤษฎีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

ปัจจุบันสังคมสูงวัยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุทำงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เตรียมตัวมีความสุขในวัยเกษียณ หรือสูงวัย ดังที่สุรกุล เจนอบรม (2541, น. 69) กล่าวว่า การเกษียณก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคม ด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ซึ่งนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพมาเป็นผู้เกษียณแล้วยังต้องกลายสถานภาพจากวัยผู้ใหญ่ มาเป็นวัยสูงอายุอีกด้วย บุคคลจึงควรเตรียมตัวรับสภาพการเกษียณอายุงาน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

วิจิตร บุญยะโหดระ (2533, น. 30) ได้เสนอแนะว่าการวางแผนการเกษียณอายุควรจะทำล่วงหน้านาน ๆ เช่น 10 ปี ก่อนเกษียณอายุ การวางแผนล่วงหน้าทำให้เกิดความคุ้นเคยกับแนวคิดในการเกษียณอายุ และมีเวลาวางแผนได้อย่างรัดกุมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเงิน สุขภาพและการใช้เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ (2528, น. 13) ที่ได้แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในด้านการเงิน เตรียมการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนและการตรวจสุขภาพ เตรียมการดูแลรักษาสุขภาพจิต เตรียมการปรับตัวเข้ากับครอบครัว เตรียมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและเตรียมหางานอดิเรกทำ ซึ่งหากมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยเกษียณแต่เนิ่น ๆ เช่น ในช่วงมีอายุระหว่าง 40-60 ปีแล้ว ก็จะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างผาสุก

House, James (1981, น. 14) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็น พฤติกรรมการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ และการสนับสนุนด้านกระประเมิน

จะเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์มาก เนื่องจากการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้น ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกต่างๆ ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการ ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตหรือมีความเครียดเกิดขึ้น การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความรุนแรงหรือการป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นมากระทบจนเกิดความผิดปกติได้ (จินตนา ยูนิพันธ์, 2529, น. 4)

รอยด์ Roy (1999) มีความเชื่อว่า “เมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ ” ธรรมชาติของมนุษย์ ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้น อื่น ๆ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต จะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายจิตใจและสังคมของบุคคล ถ้าบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น คือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น การปรับตัวเพื่อคงภาวะสมดุลในบุคคลนั้น รอยด์ (Roy) ได้รวบรวมพฤติกรรมปรับตัวของมนุษย์ไว้ 4 ประเด็น คือ 1) พฤติกรรมปรับตัวความต้องการทางด้านสรีรวิทยา (Physiological mode) เพื่อรักษาภาวะของการมีสุขภาพดีสู่สมดุลของร่างกาย 2) พฤติกรรมปรับตัวตามมโนทัศน์ (Self concept mode) ประกอบขึ้นจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่น และมองเห็นคุณค่าของตนเองยอมรับความจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่า และไม่ยอมรับความเป็นจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่าและไม่ยอมรับความเป็นจริง 3) พฤติกรรมปรับตัวบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่

ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของบุคคลนั้น 4) พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Independence mode) เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้นความพอเหมาะระหว่าง การพึ่งตนเอง การพึ่งผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งด้านจิตใจและสังคม

การิตา เขียรถาวร (2563, น. 143-144) ศึกษา รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางเชิงบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($r = .685$) ซึ่งพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับผู้อื่นซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

สุรกุล เจนอบรม (2534, น. 57) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการเกษียณอายุงานที่มีต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณ ดังนี้

1) ผลกระทบด้านร่างกาย เนื่องจากผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งโดยธรรมชาติจะมีการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิต ซึ่งผลจากการวิจัยของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จะมีการปรับตัวได้ดีด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาพทางสุขภาพนั้นเป็นตัวแปรที่สำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณด้วย

2) ผลกระทบด้านจิตใจ จะเห็นว่าการเกษียณอายุราชการนั้นมีผลกระทบด้านจิตใจของผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ผู้เกษียณอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ เนื่องจากผลจากการเกษียณนั้น อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้ (สมบัติ ตาปัญญา, 2529:49;บรรลุ ศิริพานิช, 2539:89-90)

(1) การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันของกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ประกอบกับการลดลงของกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมด้วย

(2) การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ เนื่องจากการเกษียณทำให้รายได้ลดลง

(3) การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและตำแหน่งหน้าที่การงาน การได้รับการยอมรับ การได้รับความเคารพยกย่องจากผู้ร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคลอื่นในสังคมลดลงอย่างทันที ทำให้ผู้เกษียณอายุราชการเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดลง

(4) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิต และสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณอายุราชการมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกไม่ชิน เกิดอารมณ์หงุดหงิดหรือไม่สบายใจได้

3) ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีเวลาว่างมากและมีสังคมเฉพาะภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคม และอำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีทั้งหมดลง ส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจ ทำให้เกิดความเหงาและว้าเหว่ ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน จะทำให้เกิดความไม่พอใจต่อชีวิตได้

4) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณอายุงานจะทำให้รายได้ลดลง ขณะเดียวกันรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงก็จะเพิ่มขึ้น ทำให้ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจได้

การเกษียณอายุนั้นได้ก่อให้เกิดความปัญหาและผลกระทบต่อตัวผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะมีผลด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุที่ขาดการวางแผนการเตรียมตัวเกษียณอายุ อาจเกิดภาวะตึงเครียด ซึมเศร้า ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรงได้ เนื่องจากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทันทีภายหลังเกษียณอายุได้ เช่นเดียวกับ

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558, น. 85-86) กล่าวว่า การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากต้องเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุ ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุหรือแม้แต่การดำเนินชีวิตอย่างมาก ผลกระทบเหล่านั้นได้แก่

1) ผลกระทบด้านร่างกายผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเดิน ระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตโดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจและถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมี การปรับตัวได้ดีด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาวะทางสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

2) ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุนั้นว่ามีผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณค่อนข้างมาก เนื่องจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ต่อกิจวัตรประจำวัน จากที่เคยปฏิบัติไปสู่การมีเวลาร่างมากขึ้น และในขณะเดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นรู้สึกว่ตนเองด้อยคุณค่า เนื่องมาจากอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้าคิดว่าตนเองหมดความหมาย ไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3) ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีแต่สังคมภายในบ้าน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาททางสังคมลดน้อยลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไป การได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมหมดไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลงและก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากการเกษียณอายุต้องออกจากงานเดิม ทำให้รายได้ลดน้อยลง รายได้พิเศษต่าง ๆ ก็หมดไป ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

5) ผลกระทบด้านการใช้เวลาร่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาร่าง วันละ 6-8 ชั่วโมงผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรกหรือหากิจกรรมต่าง ๆ ไว้ มักพบกับปัญหาการใช้เวลาร่างให้หมดไปในแต่ละวัน ซึ่งปัญหานี้มักพบในผู้เกษียณอายุชายมากกว่าผู้เกษียณอายุหญิง ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้

6) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากการเกษียณมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกล้ำอาณาเขต เกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบายได้

จะเห็นได้ผลกระทบจากการเกษียณอายุส่วนใหญ่จะมีผลด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย ผู้เกษียณอายุที่ขาดการวางแผนการเตรียมตัวเกษียณอายุที่ีอาจเกิดภาวะตึงเครียดเศร้าหมอง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรงได้ จากการศึกษาของ เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558, น. 86) พบว่าภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ (Retirement shock) เป็นโรคใหม่ของผู้เกษียณอายุซึ่งเกิดขึ้นรุนแรงทันทีหลังเกษียณอายุ เนื่องจากการเกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทันทีภายหลังเกษียณได้

ทยณัฐ ชวยไชยสิทธิ์ (2555, น. 13-18) ได้ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้ 5 ด้าน ดังนี้

1) รูปแบบการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ซึ่งผู้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหาเงินที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิตไม่เป็นที่วิตกกังวลของลูกหลาน โดยได้แนะนำขั้นตอนการมีเงินใช้อย่างเพียงพอในวัยสูงอายุ 6 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 ต้องมีเงินออมประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ต้องใช้เงินอย่างฉุกเฉิน ขั้นที่ 2 จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดและหนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิตก่อน ขั้นที่ 3 ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง ขั้นที่ 4 รวมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่าง ๆ สำหรับวัยเกษียณ หรือทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ ขั้นที่ 5 ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ และ ขั้นที่ 6 นำเงินที่เหลือจาก 5 ขั้นแรกและจากค่าใช้จ่ายประจำไปลงทุนเพื่อให้รายได้เพิ่มสูงขึ้น และรูปแบบการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจสามารถกระทำดังนี้

(1) ประมาณการรายรับในแต่ละเดือน และวิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับ เช่น เงินบำนาญบำนาญ รายได้จากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากดอกเบี้ย/ค่าเช่า รายได้ที่ได้รับจากบุตรหลานและแหล่ง ต่าง ๆ รวมทั้งจากการทำงานหลังเกษียณอายุ

(2) ประมาณการรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์รายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้ภายหลังเกษียณ เช่น ค่าสาธารณูปโภคค่ารักษาพยาบาลค่าอาหาร เงินสำหรับทำบุญ- บริจาคเพื่อสาธารณกุศลและเบ็ดเตล็ดอื่น

(3) ควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป

(4) เตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ ในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ควรเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ขณะยังคงดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ซึ่งจะทำให้ได้งานที่ดีและเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณอายุ แล้วการทำงานหลังเกษียณอายุ นอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

(5) เตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุซึ่งควรเริ่มต้น สะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ในการสะสมอาจแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทองคำ พันธบัตร และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน การประกันชีวิตและสุขภาพ

(6) หาความรู้ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเตรียมจัดทำ พินัยกรรม หรือนิติกรรมต่าง ๆ และได้แนะนำการออมเงินและการลงทุนตามช่วงวัย

2) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่ง สำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิด ความพร้อมและความมั่นคงในวัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

(1) ลักษณะการอยู่อาศัย ควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร อยู่กับคู่สมรส อยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติพี่น้อง หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว หากไม่มีที่อยู่อาศัยเป็น ของตนเองต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น วัด สถานสงเคราะห์ทั้งของรัฐบาลและเอกชนต้องพิจารณา ถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย

(2) สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทางอยู่ใกล้แหล่งชุมชน หากอาศัยอยู่ตามลำพังหรือกับคู่สมรสต้องสามารถติดต่อกับบุตรหลานหรือญาติสนิทได้สะดวกเมื่อ ต้องการความช่วยเหลือสามารถทำได้ง่าย

(3) สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และข้อจำกัดของวัยสูงอายุเพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอน อยู่บนชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่ง และติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุง ตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟช็อตและไฟลัดวงจร มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยง สัตว์และทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย เป็นต้น การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยควรเริ่มทำตั้งแต่วัยกลางคน ผู้ที่มีบ้านพักอาศัยของ ตนเองหรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เอง จะมีความสุขภายหลังเกษียณมากกว่า ผู้ที่ไม่มีโอกาสเลือก ในกรณีและผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาที่อยู่อาศัยของตนเองได้ควรมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิต ร่วมกับบุตรหลาน คนใด หรือเช่าที่อยู่อาศัย หรือใช้บริการสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

3) รูปแบบการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคน ต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้ว สุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น เพราะในวัยนี้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลง อย่างชัดเจน โอกาสเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่ายและเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน รายงานการวิจัย การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการและคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มี ปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจาก แพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ

(อุทัย สุตสุข และคณะ, 2552, น. 29-30) ซึ่งการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสามารถกระทำได้ดังนี้

- (1) ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยทุก 1 ปี
- (2) รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ทุกมื้อ ไม่รับประทาน อาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีน้ำตาล คอมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน
- (3) ดื่มน้ำ สะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว
- (4) อยู่ในที่อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด มีฝุ่นละออง ควันพิษ
- (5) นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับต้องหาสาเหตุว่ามีอะไร เป็นสิ่งรบกวน เช่น อุณหภูมิหรือมีความวิตกกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วต้องรีบแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ต้อง ปรึกษาแพทย์
- (6) การขยับร่างกายทุกวัน โดยไม่มีอาการท้องผูก หรือท้องร่วง
- (7) ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

ซึ่งการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายที่ดีที่สุดในช่วงวัยสูงอายุและคุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการคือ ตาดี หูดี เคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้ ความจำดี กินได้นอนหลับ ขับถ่าย ปกติ สุขภาพจิตใจดี

4) รูปแบบการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลง บทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต เพราะเป็นความสูญเสีย มากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหา ความเครียดและการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัว เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หงุดหงิด เหนงา หดหู่ เปื่อ หน่วยชีวิต ซึ่งสภาพจิตใจดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย นอกจากนี้ การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชรา ทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์ พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสจะมีอายุยืนยาว ดังนั้น การเตรียม ความพร้อม ด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไป ด้วยดี การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสามารถกระทำได้ดังนี้

(1) มองโลกในแง่ดียอมรับความเป็นจริง มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับการ เปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สงบไม่ เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิภาวนา

(2) ศึกษาหาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุและพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว รวมทั้งร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมตัวเกษียณอายุ

(3) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว

(4) ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

(5) มีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สนใจทำ

5) รูปแบบการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา การปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากภายหลังเกษียณบุคคล จะมีเวลาว่างมาก ถ้าปล่อยเวลาว่างนั้นไปเฉย ๆ จะเป็นสิ่งทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมาก วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าว คือผู้เกษียณอายุต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ดังนั้นการมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือการปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยังมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใด ก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น กิจกรรมแบ่งออกได้ 3 ประเภท ดังนี้

(1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

(2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่การเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา กลุ่มการเมือง การทัศนศึกษาและการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

(3) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or leisure activity and hobby) เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย งานอดิเรกที่นิยมกันทั่วไปสามารถจัดเป็นประเภท ต่าง ๆ เช่น ประเภทงานสะสม ประเภทงานประดิษฐ์ประเภทงานศิลปะ ประเภทงานวิชาการ ประเภทงานกลางแจ้ง ประเภทเลี้ยงสัตว์ ประเภทการกีฬาการออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ และประเภทศาสนา การทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่รู้สึกเื่อยบเหงา นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความปรารถนารองแกล้วอยู่ตลอดเวลาผู้เกษียณอายุจะเลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมประเภทใด

ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุก ซึ่งแต่ละบุคคลควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพด้วย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นลินี ทิพย์วงศ์ (2560, บทความย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ณ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ณ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่(ร้อยละ 74.5) มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านการเงิน ด้านบทบาทในครอบครัว ด้านสุขภาพกาย ด้านการใช้เวลาและด้านที่อยู่อาศัย พบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05 ได้แก่ ระดับการศึกษา และตำแหน่งงานและพบปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01 คือการสนับสนุนด้านอารมณ์สังคมจากผู้บังคับบัญชา ($r=0.444$), จากเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ($r=0.462$) และจากครอบครัว ($r=0.281$) ด้านข้อมูลข่าวสารจากเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ($r=0.214$) และ ด้านทรัพยากรจากผู้บังคับบัญชา ($r=0.442$) จากเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ($r=0.562$) และจากครอบครัว ($r=0.432$)และพบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01 โดยการเตรียมตัวด้านสุขภาพกาย ($r=0.512$), ด้านจิตใจ ($r=0.383$) , ด้านการเงิน ($r=0.472$) , ด้านที่อยู่อาศัย ($r=0.324$) , ด้านบทบาทในครอบครัว ($r=0.353$) และด้านการใช้เวลา ($r=0.370$)

จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558, บทความย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน บริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานเจนเนอเรชั่นปี เจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ และเจนเนอเรชั่นวาย บริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด 2) พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานเจนเนอเรชั่นปี เจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ และเจนเนอเรชั่นวาย บริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด 3) การเปรียบเทียบพนักงานเจนเนอเรชั่นปี เจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ และ

เจนเนอเรชั่นวาย บริษัท ยูเซิน โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ต่อการรับรู้และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมในการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ พนักงานบริษัท ยูเซิน โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ มีระดับ การรับรู้มากที่สุด สูงกว่าทุกด้าน ส่วนพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท ยูเซิน โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานด้านความมั่นคงทางครอบครัว และด้านสังคม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ส่วนผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างเจนเนอเรชั่นของพนักงานกับการรับรู้และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลในด้านอายุไม่ส่งผลต่อการรับรู้ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน สำหรับผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุกับพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ พบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และมีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก กล่าวคือ หากบุคลากรมีการรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุก็เพิ่มมากขึ้น ในทางกลับกัน หากบุคลากรที่มีการรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุลดลง พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุก็ลดลงเช่นเดียวกัน

ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560, น. 259) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ เพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ และเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับบุคคลและครอบครัวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุผลการศึกษา พบว่า 1) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.3 อายุเฉลี่ย 54.98 ปี มีรายได้เฉลี่ย 5,154 บาท/เดือน 2) ลักษณะครอบครัว เป็น ครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 71.7 และครัวเรือนมีหนี้สิน ร้อยละ 78.0 3) มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่

วัยสูงอายุระดับต่ำร้อยละ 43.6 รองลงมา คือระดับปานกลางร้อยละ 60.0 และ 4) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุคุณภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาคควรส่งเสริมในเรื่องรายได้ของประชากรก่อนวัยสูงอายุได้แก่ การฝึกอาชีพเสริม การเรียนรู้การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง และประชากรก่อนวัยสูงอายุควรหาอาชีพเสริมทำก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุฝากเงินไว้กับธนาคารเป็นประจำ ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปี ละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

พรมล ระหาญนอก, และ สมยงค์ สีขาว (2560, น. 111) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดเลย อย่างยั่งยืน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต 2) ศึกษาองค์ประกอบคุณภาพชีวิต และ 3) หาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย อย่างยั่งยืน ผลการวิจัยพบว่า

1) รูปแบบการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดเลย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

(1) กลุ่มลูกหลานพึ่งพาผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถแบ่งเบาภาระของลูกหลานเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของครอบครัวได้มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนในวัยเดียวกันเป็นอย่างดี

(2) กลุ่มพึ่งพาลูกหลาน ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นภาระกิจประจำวันของครอบครัว มีสุขภาพไม่แข็งแรง ทำหน้าที่เป็นผู้เฝ้าบ้านให้ลูกหลาน ไม่สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ตามลำพัง มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนในวัยเดียวกันน้อย

(3) กลุ่มพึ่งพาตนเอง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักคือค้าขายหรือรับจ้าง มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านน้อย แต่มีสัมพันธ์ภาพกับชุมชนค่อนข้างมากจากการไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดในวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา

2) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเลย แบ่งออกเป็น 5 ด้านประกอบด้วย

(1) ด้านครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุและครอบครัวมีการปรึกษาหารือกันอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 95.50 มีส่วนร่วมใน การตัดสินใจ คิดเป็นร้อยละ 94.50

(2) ด้านสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถทางกาย คิดเป็นร้อยละ 90.00 ไม่บริโภคอาหาร รสจัด คิดเป็นร้อยละ 63.80 ไม่สูบบุหรี่เลย คิดเป็นร้อยละ 94.30 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย คิดเป็นร้อยละ 89.00 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 56.80 ใช้สิทธิบัตรทองผู้สูงอายุในการรักษาพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 53.80

(3) ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่า 10,001 บาทต่อปี คิดเป็นร้อยละ 39.80 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อปีเพียงพอไม่เป็นหนี้คิดเป็นร้อยละ 61.30

(4) ด้านมาตรฐานที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้านที่มีลักษณะมั่นคงถาวร คิดเป็นร้อยละ 95.50 มีน้ำใช้เพียงพอตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 99.80 อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ประสบปัญหาเลย ด้านเสียงดัง ควัน กลิ่น ฝุ่น น้ำเน่าเสีย ขยะของเสีย ยุงและแมลง คิดเป็นร้อยละ 49.00

(5) ด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เมื่อเดือนธันวาคมจะมีหน่วยงานหรือคนในชุมชนมาช่วยเหลือคิดเป็นร้อยละ 91.80 และจากการศึกษาเชิงพบพบว่า ผู้สูงอายุจังหวัดเลยมีความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกับสถานที่อยู่อาศัย รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีความภาคภูมิใจในตนเอง และพึงพอใจกับการได้รับการบริการจากโรงพยาบาล สถานีนอนามัย สถานบริการสุขภาพ พึงพอใจเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอยู่ในระดับมาก ส่วนความรู้สึกไม่ดีเช่น หดหู่ผิดหวังวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับน้อย

เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558, น. 82) ได้ทำการศึกษาศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุทำงาน ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นการวางแผนการดำเนินการ หรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุทำงาน จึงต้องมีการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมตัวด้านจิตใจ 2) การเตรียมตัวด้านร่างกาย 3) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง 4) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5) การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว 6) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การिता เจริญถาวร (2563, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล 2) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ 3) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ 4) เปรียบเทียบรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงาน และ 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า 1) พนักงานการไฟฟ้าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุ 59 ปีการศึกษาระดับปริญญาตรี

สถานภาพสมรส โดยมีบุตรจำนวน 2 คน ต่อครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 60,001 บาทขึ้นไป ไม่มีอาชีพเสริม มีความรู้เรื่องการออมเงินระดับปานกลาง และอาศัยบ้านของตนเอง 2) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ก่อนเกษียณอายุของพนักงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสุขภาพร่างกาย 3) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการใช้เวลา 4) พนักงานที่มีเพศอายุระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตรและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน และ 5) พนักงานที่มีอาชีพเสริมมีความรู้ เกี่ยวกับการออม/ลงทุน และการปรับตัวในการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทฤษฎี ชวยไชยสิทธิ์ (2555, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี 2) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุกับ การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครู โรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี และ 4) สร้างรูปแบบและแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า 1) ในภาพรวมครูโรงเรียนเอกชนมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง ส่วนช่วงอายุใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง 2) ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรสและระดับรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความ

พร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมของครูโรงเรียนเอกชน คือการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ทักษะเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ส่วนปัญหาอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ 4) รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เกษียณอายุทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ด้านข้อมูล/ข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้านทั้งเรื่องการให้ความรู้คำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุและการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ธีรดา ยังสันเทียะ (2561, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรม และการรับรู้ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า พฤติกรรมการปรับตัว การเงิน ที่อยู่อาศัย การใช้เวลาว่าง มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชน และการรับรู้ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เรืองรำไพ โยธาใหญ่ (2559, บทคัดย่อ) ผลการศึกษาสรุปได้ว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในภาพรวม อยู่ในระดับมากในทุก ๆ ด้าน โดยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านการเงินมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.94) รองลงมาคือการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 3.83) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (ค่าเฉลี่ย 3.76) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย (ค่าเฉลี่ย 3.65) และการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา (ค่าเฉลี่ย 3.63) ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุพบว่า ประชาชนที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาระดับบรายนได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนประชาชนที่มีอาชีพการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อม แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อเล็กซ่าและโจแอน (Alexa & Joanne, 2015, p.2100) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพิสูจน์ผลลัพธ์ของการเกษียณ : บทบาทของทรัพยากรมนุษย์ต่อการวางแผนก่อนเกษียณและการรองรับการเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยพบว่าการเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนอย่างยิ่งยวด เนื่องจากมีตัวแปรจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อการเกษียณอายุ ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรต่าง ๆ รวมถึงการวางแผนการรับรู้ถึงศักยภาพและความเชี่ยวชาญในตัวของผู้เกษียณอายุ มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณความเป็นอยู่ที่ดี และความพึงพอใจในชีวิต ข้อเสนอแนะจึงควรมีการส่งเสริมการวางแผนการเกษียณอายุ การปรับปรุงเงื่อนไขการออกและการสร้างความเชี่ยวชาญในเรื่องต่าง ๆ ให้กับพนักงานก่อนเกษียณอายุ

ฮองและลิม (Hong, & Lim, 2014, p.33) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของความพึงพอใจในการทำงานและคุณภาพชีวิตของแรงงานวัยกลางคนต่อการเตรียมการเกษียณอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1)คนที่มีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่า มักจะสนใจการวางแผนสุขภาพมากขึ้น 2)การวางแผนทางการเงินไม่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตในขณะที่การเคารพตนเองมีผลในเชิงบวกต่อตัวชี้วัดอื่น ๆ สำหรับการเตรียมการเกษียณอายุ ยกเว้นการวางแผนทางการเงิน 3)การเตรียมการเกษียณอายุไม่มีผลต่อความพึงพอใจในการทำงาน มีการพูดคุยเกี่ยวกับผลกระทบเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติและแนวทางการวิจัยในอนาคต

เจสก้า (Jiska, 2018, p.428) ได้ทำการศึกษาเรื่อง โปรแกรมการเตรียมการเกษียณอายุ : การประเมินการรับรู้การเกษียณอายุ การเรียนรู้ด้วยตนเองและความเป็นอยู่ที่ดี ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ การเรียนรู้ด้วยตนเอง พบว่าผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีส่วนร่วมในการประเมินการเกษียณอายุส่วนใหญ่มีการสร้างความคาดหวังในระดับต่ำลงและเข้าสู่ โลกของความเป็นจริงมากขึ้นภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมคะแนนของผู้เข้าร่วมแสดงให้เห็นหากการเรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุลดลงจะส่งผลกระทบต่อความหดหู่ใจมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการเกษียณอายุนั้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านภาวะเศรษฐกิจ ด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุที่ดี บุคคลนั้นก็

สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต อย่างไรก็ตามสังคมปัจจุบันเริ่มให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมก่อนการเกษียณอายุมากขึ้น แต่ก็ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ประกอบกับปัจจุบันสังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับ การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานอยู่ ซึ่งจะศึกษา 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา และ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว โดยผลการศึกษารั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน เพื่อให้ทราบถึงการเตรียมความพร้อม พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาประกอบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ หรือหน่วยงานอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน อีกทั้งยังสร้างความตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ เพื่อยกระดับให้ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์สามารถเข้าสู่การเป็นผู้เกษียณที่มีคุณภาพต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุข้าราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปจำนวน 780 คน (ข้อมูลอ้างอิงจากระบบสารสนเทศการรายงานผลข้อมูลบุคลากรของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ณ วันที่ 17 มิถุนายน 2567) และกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการใช้วิธีคำนวณตามสูตรของ Yamane (1973) กำหนดความเชื่อมั่นที่ 95% โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ 0.05 ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 265 ราย และเพื่อเป็นการลดความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 270 ราย และใช้การสุ่มตัวอย่างด้วยวิธี การสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ได้จากการศึกษาประมวลแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ รวมถึงวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งกรอบแนวคิดที่กำหนดขึ้น โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรอง เป็นการสอบถามเพื่อคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถาม ว่าเป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เป็นข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ และมีอายุ 50 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามมีลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน และลักษณะที่อยู่อาศัย ซึ่งมีลักษณะแบบเลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ ของผู้ตอบแบบสอบถาม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน จำนวน 20 ข้อ เป็นข้อคำถามลักษณะประเมินค่าระดับความเห็น 5 ระดับ (Rating Scale)

5	คะแนน	หมายถึง	แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมากที่สุด
4	คะแนน	หมายถึง	แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมาก
3	คะแนน	หมายถึง	แสดงพฤติกรรมดังกล่าวปานกลาง
2	คะแนน	หมายถึง	แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อย
1	คะแนน	หมายถึง	แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อยที่สุด

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้เกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (ธำนิษฐ์ศิลป์ จารุ, 2555, น. 75)

ค่าเฉลี่ย 4.20 – 5.00 หมายถึง สามารถแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ดีมาก

ค่าเฉลี่ย 3.40 – 4.19 หมายถึง สามารถแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ดี

ค่าเฉลี่ย 2.60 – 3.39 หมายถึง สามารถแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตค่อนข้างดี

ค่าเฉลี่ย 1.80 – 2.59 หมายถึง สามารถแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้บ้าง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.79 หมายถึง สามารถแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตไม่ได้

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีจำนวน 30 ข้อ เป็นข้อคำถามลักษณะประเมินค่าระดับความเห็น 5 ระดับ (Rating Scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเพื่อตีความหมาย ดังนี้

5	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
2	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

ผู้วิจัยแบ่งช่วงระดับความคิดเห็น โดยใช้สูตรคำนวณหาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนน} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีคะแนนสูงที่สุด} - \text{ข้อมูลที่มีคะแนนต่ำที่สุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ได้ช่วงคะแนนเท่ากับ 0.8 การแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ เพื่อตีความหมายของค่าเฉลี่ยที่ใช้ในการวิเคราะห์ โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.21 – 5.00	ระดับความคิดเห็นมากที่สุด
3.41 – 4.20	ระดับความคิดเห็นมาก
2.61 – 3.40	ระดับความคิดเห็นปานกลาง
1.81 – 2.60	ระดับความคิดเห็นน้อย
1.00 – 1.80	ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การศึกษาในครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยจะต้องการความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ ดังต่อไปนี้

1. ความเที่ยงตรง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างที่พัฒนาและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา ข้อคำถาม และความครอบคลุมของข้อคำถาม โดยการวัดดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์โดยการวิจัยด้วย ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยค่า IOC เป็นค่าทศนิยมไม่เกิน 1.00 ทั้งทางบวก และทางลบ ถ้าค่า IOC มีค่าสูงคือเท่ากับ 1.00 หรือเข้าใกล้ 1.00 หมายความว่าคำตอบนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสูง และค่า IOC จะต้องมียุทธศาสตร์ตั้งแต่ 0.05 ขึ้นไป จึงถือว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในเครื่องมือวิจัยได้

2. ความเชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดสอบ (Try-Out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha โดยใช้เกณฑ์ สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากการทดสอบแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.945 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก (การिता เจริญถาวร, 2563, น. 75)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา มีดังนี้

1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ได้จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป โดยใช้การนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถาม ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมด 270 ฉบับ ในช่วงเวลาที่ทำการเก็บข้อมูล

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ได้จากการค้นคว้า และการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากหนังสือทางวิชาการ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงเอกสารจากผู้วิจัยท่านอื่น ๆ ที่ได้ศึกษาไว้ก่อนแล้ว

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ และแปลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1) นำแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ ของแบบสอบถามและให้ค่าน้ำหนักเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด บันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)

2) วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

2.1) วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ(Percentage) โดยนำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย

2.2) วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยทางสังคม และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยหาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย และให้ความหมายของคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	การแปลผล
4.51 – 5.00	มากที่สุด
3.51 – 4.50	มาก
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	น้อย
1.00 – 1.50	น้อยที่สุด

2.3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) โดยมีเกณฑ์ในการแปลความหมายดังนี้ (บุญชุม ศรีสะอาด, 2556, น. 101)

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเท่า 1.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ 0.80 -0.99 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ 0.60 -0.79 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันสูง
- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ 0.40 -0.59 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ 0.20 -0.39 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำ
- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ 0.01 -0.19 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก
- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ 0.00 หมายถึง ไม่มีความสัมพันธ์กัน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาเรื่อง “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์” ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 270 ราย โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาขอเสนอรูปแบบตารางประกอบการพรรณนา พร้อมทั้งอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การศึกษาเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ส่วนที่ 4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และทดสอบข้อมูล

N แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ SD)

df แทน ชั้นของความอิสระ (Degrees of freedom)

t แทน การทดสอบสมมติฐานทางสถิติ t (t-test)

F แทน การทดสอบสมมติฐานทางสถิติ F (F- test)

Sig. แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation)

Sum of Squares แทน ผลของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง

Mean Square แทน ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง

B แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอยแบบพหุคูณของตัวแปรต้น

Beta แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอยในรูปแบบมาตรฐานแสดงถึงน้ำหนักของความสำคัญหรืออิทธิพลของตัวแปรต้นแต่ละด้านต่อตัวแปรตาม

R แทน ค่าที่แสดงระดับของความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรต้นทั้งหมดกับตัวแปรตาม ซึ่งเรียกว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์พหุคูณ

R Square แทน ค่าที่แสดงอิทธิพลของตัวแปรต้นทั้งหมดในสมการที่มีต่อตัวแปรตาม

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 270 คน ซึ่งเป็นข้าราชการของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป แสดงผลดังตาราง 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ จำแนกตามตัวแปรเพศ

N = 270

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (270 คน)	ร้อยละ (100.00)
1. เพศ		
ชาย	109	40.40
หญิง	161	59.60
2. อายุ		
50 ปี	19	7.00
51 ปี	51	18.90
52 ปี	25	9.30
53 ปี	27	10.00
54 ปี	22	8.10
55 ปี	16	5.90

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (270 คน)	ร้อยละ (100.00)
56 ปี	34	12.60
57 ปี	14	5.20
58 ปี	35	13.00
59 ปี	15	5.60
60 ปี	12	4.40
3. สถานภาพสมรส		
โสด	69	25.60
สมรส	201	74.40
4. ระดับการศึกษา		
ปวช.	5	1.90
ปวส.	4	1.50
ปริญญาตรี	143	53.00
ปริญญาโท	114	42.20
สูงกว่าปริญญาโท	4	1.50
5. รายได้ต่อเดือน		
20,000 – 40,000 บาท	86	31.90
40,001 – 60,000 บาท	143	53.00
สูงกว่า 60,000 บาท	41	15.20
6. ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน		
ไม่มีความรู้เลย	16	5.90
มีความรู้ระดับน้อย	101	37.40
มีความรู้ระดับปานกลาง	144	53.30
มีความรู้ระดับมาก	9	3.30
7. ลักษณะที่อยู่อาศัย		
บ้านเช่า	37	13.70
บ้านตนเอง	233	86.30

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาตามข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์สามารถจำแนกและอธิบายเป็นจำนวนและคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ได้ดังนี้

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 59.60 และเพศชาย จำนวน 109 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 40.40 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 51 จำนวน 51 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 18.90 ถัดมาคืออายุ 58 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 13, อายุ 56 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 12.60, อายุ 53 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10 , อายุ 54 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.10, อายุ 50 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7, อายุ 55 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 5.90, อายุ 59 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.60, อายุ 57 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.20 และ อายุ 60 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.40

เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 201 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 74.40 และสถานภาพโสด จำนวน 69 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 25.60

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 143 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 53 ถัดมาคือระดับปริญญาโท จำนวน 114 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 42.20 ถัดมาคือระดับปวช. จำนวน 5 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 1.90 สุดท้ายระดับปวส.และสูงกว่าปริญญาโท จำนวน 4 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 1.50

เมื่อจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001 - 60,000 บาท จำนวน 143 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 53 ถัดมาคือ 20,000 - 40,000 บาท จำนวน 86 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 31.90 และสูงกว่า 60,000 บาท จำนวน 41 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 15.20 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการลงทุน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 144 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 53.30 ถัดมาคือมีความรู้ระดับน้อย จำนวน 101 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 37.40 ตามด้วยไม่มีความรู้เลย จำนวน 16 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 5.90 และมีความรู้ระดับมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 3.30 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเอง จำนวน 233 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 86.30 และอาศัยอยู่บ้านเช่า จำนวน 37 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 13.70

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน แสดงผลดังตาราง 4.2 – 4.6

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านร่างกาย

ด้านร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ	3.44	1.01	ปานกลาง	4
2. มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ	3.75	0.84	มาก	3
3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.90	0.85	มาก	2
4. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี	4.14	0.84	มาก	1
5. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	4.14	0.73	มาก	1
รวม	3.88	0.66	มาก	

จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D.= 0.66) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตรวจสอบสุขภาพประจำปี ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.84) และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.14$, S.D.= 0.73) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายเป็นประจำ ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 1.01)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านอัตมโนทัศน์

ด้านอัตมโนทัศน์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีการพัฒนาทักษะความรู้อยู่เสมอ	3.90	0.72	มาก	5
2. มองโลกในแง่ดี	4.24	0.64	มาก	2
3. ทำบุญทำทานสม่ำเสมอ	4.00	0.72	มาก	4
4. เข้าใจธรรมชาติของชีวิต	4.31	0.65	มาก	1
5. ทำประโยชน์เพื่อสังคม	4.10	0.69	มาก	3
รวม	4.11	0.52	มาก	

จากตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านอัตมโนทัศน์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.65) รองลงมาคือ มองโลกในแง่ดี ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.64) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีการพัฒนาทักษะความรู้อยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.72)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านบทบาทหน้าที่

ด้านบทบาทหน้าที่	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีเทคนิคการทำงานที่ดี	4.03	0.63	มาก	4
2. สามารถแนะนำความรู้ในการทำงานให้ผู้อื่นได้	4.17	0.66	มาก	3
3. มีความรับผิดชอบหน้าที่ในปัจจุบัน	4.45	0.56	มาก	1
4. เพิ่มความเชี่ยวชาญในตำแหน่งงาน	4.20	0.57	มาก	2
5. พุ่มเทการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ	4.40	0.63	มาก	2
รวม	4.25	0.51	มาก	

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านบทบาทหน้าที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีความรับผิดชอบหน้าที่

ในปัจจุบัน ($\bar{x} = 4.45$, S.D. = 0.56) รองลงมาคือทุ่มเทการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = 0.63) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีเทคนิคการทำงานที่ดี ($\bar{x} = 4.03$, S.D. = 0.63)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน	4.39	0.61	มาก	2
2. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.44	0.60	มาก	1
3. สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับผู้อื่น	4.19	0.69	มาก	5
4. มีส่วนร่วมในการทำงานเสมอ	4.34	0.63	มาก	3
5. ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์กับหน่วยงาน เสมอ	4.29	0.65	มาก	4
รวม	4.33	0.52	มาก	

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = 0.60) รองลงมาคือ มีการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ($\bar{x} = 4.39$, S.D. = 0.61) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับผู้อื่น ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.68)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยรวม

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
ด้านร่างกาย	3.88	0.66	ปานกลาง	4
ด้านอัตมโนทัศน์	4.11	0.52	มาก	3
ด้านบทบาทหน้าที่	4.25	0.51	มาก	2
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	4.33	0.52	มาก	1
รวม	4.14	0.47	มาก	

จากตาราง 4.6 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.14$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.52) รองลงมาคือ ด้านบทบาทหน้าที่ ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.52) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านร่างกาย ($\bar{x} = 3.88$, S.D. = 0.66)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว แสดงผลดังตาราง 4.7 – 4.13

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านเศรษฐกิจ

ด้านเศรษฐกิจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีการวางแผนการเงินประจำปี	4.00	0.85	มาก	2
2. มีการออมเงินที่เหมาะสมกับสหกรณ์	4.02	0.88	มาก	1
3. มีการวางแผนการลงทุนเพื่อการเกษียณ	3.85	0.95	มาก	4

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ด้านเศรษฐกิจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
4. มีการจัดสรรเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน	3.86	0.94	มาก	3
5. ทดลองใช้เงินให้เพียงพอกับเงินเก็บหลังเกษียณ	3.77	0.97	มาก	5
รวม	3.90	0.84	มาก	

จากตาราง 4.7 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านเศรษฐกิจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.84) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีการออมเงินที่เหมาะสมกับสหกรณ์ ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.88) รองลงมาคือ มีการวางแผนการเงินประจำปี ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.85) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทดลองใช้เงินให้เพียงพอกับเงินเก็บหลังเกษียณ ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.97)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านที่อยู่อาศัย

ด้านที่อยู่อาศัย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีพื้นที่เป็นสัดส่วน	4.31	0.78	มาก	4
2. ความสะอาดน่าอยู่ ถูกสุขลักษณะ	4.38	0.66	มาก	2
3. มีความปลอดภัย	4.40	0.68	มาก	1
4. สภาพแวดล้อมร่มรื่น ปลอดภัย	4.38	0.71	มาก	2
5. มีสิ่งอำนวยความสะดวก	4.37	0.69	มาก	3
รวม	4.37	0.64	มาก	

จากตาราง 4.8 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านที่อยู่อาศัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีความปลอดภัย ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.68) รองลงมาคือ ความสะอาดน่าอยู่ ถูกสุขลักษณะ ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.66)

, สภาพแวดล้อมร่มรื่น ปลอดภัย ($\bar{x} = 4.38$, S.D.= 0.71) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีพื้นที่เป็นสัดส่วน ($\bar{x} = 4.31$, S.D.= 0.78)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย

ด้านสุขภาพร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	4.24	0.99	มาก	1
2. กินอาหารถูกสุขลักษณะ ครบ 5 หมู่	4.09	0.86	มาก	3
3. มีการแบ่งเวลาดูแลสุขภาพเป็นประจำ	3.95	0.81	มาก	5
4. ทาวิธีป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย และปรับพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร	3.99	0.97	มาก	4
5. ให้ความสำคัญกับสุขภาพเสมอ	4.20	0.89	มาก	2
รวม	4.09	0.81	มาก	

จากตาราง 4.9 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.09$, S.D. = 0.81) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.99) รองลงมาคือ ให้ความสำคัญกับสุขภาพเสมอ ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.89) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีการแบ่งเวลาดูแลสุขภาพเป็นประจำ ($\bar{x} = 3.95$, S.D.= 0.81)

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านจิตใจ

ด้านจิตใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม	3.43	1.01	ปานกลาง	4
2. เข้าใจสังขารมโลภ	4.11	0.87	มาก	3
3. มองโลกในแง่ดี	4.25	0.72	มาก	2
4. รู้จักการให้และแบ่งปัน	4.37	0.72	มาก	1
5. เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองและผู้อื่น	4.37	0.72	มาก	1
รวม	4.11	0.69	มาก	

จากตาราง 4.10 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.69) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รู้จักการให้และแบ่งปัน ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.72) และเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองและผู้อื่น ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.72) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม ($\bar{x} = 3.43$, S.D. = 1.01)

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการใช้เวลา

ด้านการใช้เวลา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. ทำงานอดิเรก	3.63	0.87	มาก	3
2. ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน/สังคม	3.70	0.84	มาก	2
3. เล่นกีฬา	3.43	0.96	ปานกลาง	5
4. ท่องเที่ยว	3.61	1.06	มาก	4
5. คุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์	3.73	0.96	มาก	1
รวม	3.62	0.76	มาก	

จากตาราง 4.11 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านการใช้เวลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$, S.D. = 0.76)

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ คุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์ ($\bar{x} = 3.73$, S.D.= 0.96) รองลงมาคือ ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน/สังคม ($\bar{x} = 3.70$, S.D.= 0.84) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เล่นกีฬา ($\bar{x} = 3.43$, S.D.= 0.96)

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. มีกิจกรรมกับครอบครัวเสมอ	4.20	0.76	มาก	5
2. มีส่วนร่วมกับครอบครัว	4.36	0.66	มาก	3
3. เป็นที่รักของครอบครัวและเครือญาติ	4.34	0.67	มาก	4
4. สามารถพูดคุยออกความคิดเห็นได้	4.39	0.65	มาก	2
5. ดูแลช่วยเหลือกันภายในครอบครัว	4.54	0.61	มากที่สุด	1
รวม	4.37	0.59	มาก	

จากตาราง 4.12 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.59) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีดูแลช่วยเหลือกันภายในครอบครัว ($\bar{x} = 4.54$, S.D. = 0.61) รองลงมาคือ สามารถพูดคุยออกความคิดเห็นได้ ($\bar{x} = 4.39$, S.D. = 0.65) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีกิจกรรมกับครอบครัวเสมอ ($\bar{x} = 4.20$, S.D.= 0.76)

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยรวม

รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	ลำดับ
ด้านเศรษฐกิจ	3.90	0.84	มาก	4
ด้านที่อยู่อาศัย	4.37	0.64	มาก	1
ด้านสุขภาพร่างกาย	4.09	0.81	มาก	3
ด้านจิตใจ	4.11	0.69	มาก	2
ด้านการใช้เวลา	3.62	0.76	มาก	5
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	4.37	0.59	มาก	1
รวม	4.08	0.58	มาก	

จากตาราง 4.13 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.59) และด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.59) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการใช้เวลา ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.76)

ส่วนที่ 4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ แสดงผลดังตาราง 4.14

ตารางที่ 4.14 สรุปผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ กรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยแยกรายด้าน

พฤติกรรมกรรมการ ปรับตัวในการ ดำเนินชีวิต	รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ						โดยรวม
	ด้าน เศรษฐกิจ	ด้านที่อยู่ อาศัย	ด้าน สุขภาพ ร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านการ ใช้เวลา	ด้าน สัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	
ด้านร่างกาย	.59**	.35**	.68**	.54**	.57**	.39**	
ด้านอัตมโนทัศน์	.47**	.39**	.52**	.66**	.48**	.42**	
ด้านบทบาท หน้าที่	.54**	.60**	.56**	.60**	.48**	.59**	
ด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน	.58**	.61**	.60**	.70**	.51**	.61**	
โดยรวม							.79**

** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 14.14 ผลการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Person พบว่า

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

- ด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.59 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

- ด้านที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.35 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

- ด้านสุขภาพร่างกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.68 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

- ด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.60 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
- ด้านการใช้เวลา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.48 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
- ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.59 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

พฤติกรรมปรับตัวในการดำเนินชีวิต ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

- ด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.58 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
- ด้านที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.61 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
- ด้านสุขภาพร่างกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.60 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
- ด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.70 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
- ด้านการใช้เวลา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.51 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
- ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.61 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

พฤติกรรมปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านร่างกายโดยรวม กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.79 ซึ่งแสดงว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

บทที่ 5

สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์” มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ อีกทั้งเป็นประโยชน์สำหรับข้าราชการที่สนใจ ใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ เพิ่มศักยภาพ คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน และสามารถออกไปใช้ชีวิตหลังเกษียณ ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยการศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 270 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการศึกษา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบ และค่าความสัมพันธ์ เป็นต้น ผลการศึกษาสรุได้ ดังนี้

1. สรุปการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ สรุปผลการศึกษา ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ พบว่าข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 270 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.60 อายุ 51 ปี มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 40,001 – 60,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการลงทุนระดับปานกลาง ลักษณะที่อยู่อาศัยบ้านตนเอง

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ พบว่า ผลการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุโดยรวมของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$, S.D.= 0.473) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านการพึ่งพาระหว่างกัน รองลงมาคือ พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านบทบาทหน้าที่ ด้านอัตมโนทัศน์ และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ พบว่า ผลการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D.= 0.579) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านการใช้เวลา

วัตถุประสงค์ที่ 4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) 0.792 ซึ่งแสดงว่าพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง โดยพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

2. อภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษาถึงลักษณะทั่วไปของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 270 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 51 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 40,001 – 60,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการลงทุนระดับปานกลาง อาศัยอยู่บ้านตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลบุคลากรของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ที่จำนวนบุคลากรข้าราชการเพศหญิงสูงกว่า ที่อัตราร้อยละ 63.13 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 48.82 ระดับตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ร้อยละ 44.42 จึงเป็นไปได้ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 40,001 – 60,000 บาท

2. พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ จากผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์มีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาถึงการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ในแต่ละด้าน พบว่า มีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ด้านการพึ่งพาระหว่างกันมากที่สุด รองลงมาคือด้านบทบาทหน้าที่ ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านร่างกาย ตามลำดับ ทั้งนี้อาจพิจารณาถึงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ในแต่ละด้าน ดังนี้

1) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านร่างกาย จะเห็นได้ว่า มีระดับพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตระดับมาก มีระดับการเตรียมตัวที่สูงที่สุดจากการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้ความสำคัญกับสุขภาพ แบ่งเวลาดูแลสุขภาพเป็นประจำ สอดคล้องกับแนวคิดของธีรดา ยังสันเทียะ (2561) กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย เป็นสิ่งที่ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างสุขสบาย ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในบ้านปลายชีวิต ถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุม เงินอาจหมดไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์มีสิทธิข้าราชการในการตรวจสุขภาพประจำปี และหน่วยงานมีการ

อำนวยความสะดวกให้ อีกทั้งยังมีโครงการส่งเสริมสุขภาพ เช่น โครงการเสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน (Work Life Balance) จัดกิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงาน ซึ่งมีส่วนในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้แก่ข้าราชการกลุ่มตัวอย่าง ได้มีพฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก

2) พฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ จะเห็นได้ว่า มีระดับพฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ อยู่ในระดับมาก ซึ่งสูงสุดคือเรื่องการเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองและผู้อื่น รู้จักการให้และแบ่งปัน รองลงมาคือการมองโลกในแง่ดี เข้าใจสังขารโลก มีการฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม ตามแนวคิดของ ทฤษฎี ช่วยไชยสิทธิ์ (2555) การเตรียมความพร้อม ด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปด้วยดี การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสามารถกระทำได้ โดยการมองโลกในแง่ดียอมรับความเป็นจริง มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สงบไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิภาวนา ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ ทั้งด้วยภารกิจงานพิธีของหน่วยงานราชการ และเข้าร่วมด้วยตนเองตามประเพณีนิยม ซึ่งมีส่วนร่วมในการขัดเกลาจิตใจ

3) พฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านบทบาทหน้าที่ จะเห็นได้ว่า มีระดับพฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิตด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับมาก ซึ่งพฤติกรรมปรับตัวในการดำรงชีวิตด้านบทบาทหน้าที่ที่สูงที่สุด คือมีความรับผิดชอบหน้าที่ในปัจจุบัน รองลงมาคือ ทุ่มเทการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ เพิ่มความเชี่ยวชาญในตำแหน่งงาน สามารถแนะนำความรู้ในการทำงานให้ผู้อื่นได้ และต่ำที่สุดคือ มีเทคนิคการทำงานที่ดี ตามลำดับ ซึ่งแต่ละข้อมีความสัมพันธ์ในระดับมากทั้งหมด เป็นไปตามแนวคิดของ รอยด์ Roy (1999) พฤติกรรมปรับตัวบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปรับตัวของบุคคลนั้น ซึ่งกว่าที่ข้าราชการจะเข้าสู่ช่วงเกษียณอายุราชการ ย่อมผ่านการทำงานที่ใช้ระยะเวลาอันยาวนาน มีประสบการณ์และความชำนาญเฉพาะด้าน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบ

4) พฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน จะเห็นได้ว่า มีระดับพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่สูงที่สุด การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีการช่วยเหลือผู้ร่วมงาน มีส่วนร่วมในการทำงานเสมอ ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์กับหน่วยงาน และสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ เฮาส์ House (1981) ที่ว่าการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์มาก เนื่องจากการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนั้น ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการ ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตหรือมีความเครียดเกิดขึ้น การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความรุนแรงหรือการป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นมากระทบจนเกิดความผิดปกติได้ เนื่องจากกรมส่งเสริมสหกรณ์ เป็นหน่วยงานที่มีการทำงานเกี่ยวเนื่องกันทุกภาคส่วน มีโอกาสทำงานร่วมกันทั้งในกลุ่มงานเดียวกัน ระหว่างกลุ่มงาน นอกหน่วยงาน และมีการให้บริการแก่สหกรณ์ กลุ่มเกษตรกร ประชาชนทั่วไป ทำให้การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีการช่วยเหลือผู้ร่วมงาน มีส่วนร่วมในการทำงาน และการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน จากเหตุผลต่าง ๆ ที่กล่าวจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์กลุ่มตัวอย่าง ได้มีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิต ด้านการพึ่งพาระหว่างกันระดับมาก

3. รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ จากผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาถึงรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ในแต่ละด้าน พบว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัยมากที่สุด รองลงมาคือด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลา ตามลำดับ ทั้งนี้ อาจพิจารณาถึงรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ในแต่ละด้าน ดังนี้

1) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านเศรษฐกิจ จะเห็นได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือมีการออมเงินที่เหมาะสมกับสหกรณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎี ช่วยไชยสิทธิ์ (2555, น. 13-18) ผู้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความ

พร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหา
งานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก
การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิตไม่เป็นภาระ
ของลูกหลาน เนื่องจากบุคลากรกรมส่งเสริมสหกรณ์ส่วนใหญ่ เป็นสมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์
จำกัด ซึ่งมีการกำหนดให้สมาชิกทุกคนต้องชำระค่าหุ้นเป็นรายเดือนตั้งแต่เดือนแรกที่เข้าเป็นสมาชิก
ตามอัตราส่วนของจำนวนเงินได้รายเดือนของตน ตามที่กำหนดไว้ในระเบียบของสหกรณ์ รองลงมาคือ
มีการวางแผนการเงินประจำปี มีการจัดสรรเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน มีการวางแผนการลงทุนเพื่อ
การเกษียณ และทดลองใช้เงินให้เพียงพอกับเงินเก็บหลังเกษียณ ตามลำดับ ทั้งนี้ทุกข้อที่กล่าวข้างต้น
เป็นข้อเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อเป็นสมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด จะมีการออม 2 รูปแบบ คือ
การออมเป็นหุ้น ที่บังคับถือหุ้นทุกเดือน ได้รับผลตอบแทนในรูปเงินปันผลปีละ 1 ครั้ง และไม่สามารถ
ถอนหุ้นออกมาใช้ได้ นอกจากต้องลาออกจากการเป็นสมาชิกสหกรณ์ การออมอีกรูปแบบคือการฝาก
เงิน ซึ่งสหกรณ์มีเงินรับฝากหลายประเภทที่ให้อัตราดอกเบี้ยสูงกว่าธนาคาร อีกทั้งข้าราชการ จะมี
การออมเงินในกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.) ซึ่งเป็นระบบออมเงินเกษียณภาคบังคับ ที่มีแผนการ
ลงทุนให้สมาชิกเลือกลงทุนและช่วยลดหย่อนภาษีบุคคลธรรมดาได้

2) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านที่อยู่อาศัย จะเห็น
ได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือ มีความปลอดภัย รองลงมาคือ
สภาพแวดล้อมร่มรื่นปลอดโปร่ง และความสะอาดน่าอยู่ ถูกสุขลักษณะ มีสิ่งอำนวยความสะดวก และ
มีพื้นที่เป็นสัดส่วนตามลำดับ ซึ่งทุกข้อที่กล่าวมาข้างต้นมีระดับมากทุกข้อ แสดงให้เห็นถึงการให้
ความสำคัญในด้านที่อยู่อาศัย เมื่อที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย สะอาด สภาพแวดล้อมร่มรื่น ปลอด
โปร่ง มีสิ่งอำนวยความสะดวก และมีพื้นที่เป็นสัดส่วน สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎี ชวยไชย
สิทธิ์ (2555, น. 13-18) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่ง สำคัญ และมีความจำเป็นอย่าง
ยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงใน
วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ ลักษณะการอยู่อาศัย สถานที่
ที่ตั้งที่อยู่อาศัย สภาพที่อยู่อาศัย

3) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสุขภาพร่างกาย จะ
เห็นได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือ มีการตรวจสุขภาพประจำปี

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้ความสำคัญกับสุขภาพเสมอ เป็นไปตามแนวคิดของ ทฤษฎี ช่วยไชยสิทธิ์ (2555, น. 13-18) สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น เพราะในวัยนี้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจน โอกาสเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่ายและเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้าราชการ มีสิทธิข้าราชการในการตรวจสุขภาพประจำปี และมีการส่งเสริมให้บุคลากรให้ความสำคัญกับสุขภาพ เช่น กีฬาสหกรณ์สัมพันธ์ โครงการเสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน (Work Life Balance) จัดกิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงาน อีกทั้งการกินอาหารถูกสุขลักษณะ ครบ 5 หมู่ หาวิธีป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย ปรับพฤติกรรม การกินอาหาร และมีการแบ่งเวลาดูแลสุขภาพเป็นประจำ

4) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านจิตใจ จะเห็นได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือ การรู้จักการให้และแบ่งปัน และเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองและผู้อื่น รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี เข้าใจสังขารโลก และฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรมตามลำดับ ดังแนวคิดของ เรื่องรำไพ โยธาใหญ่ (2559) ได้กล่าวว่า การที่ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับสภาวะการดำรงชีวิตหลังเกษียณ จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อม การรับรู้ก่อนเกษียณ ด้านจิตใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อลดความเครียด สร้างขวัญกำลังใจที่ดีให้กับตนเอง ลดความเบื่อหน่าย มองโลกในแง่ดี ลดความวิตกกังวลต่าง ๆ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยส่วนใหญ่จะมีการหันไปพึ่งศาสนา ให้จิตใจสงบ ความเสื่อมสภาพของร่างกายก็เกิดขึ้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเราเข้าใจในสังขาร เราก็จะทุกข์น้อยลง ด้านจิตใจผู้สูงอายุก็อาจจะเกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว่ รู้สึกเหงา เศร้าซึมทำให้เกิดอาการจิตตก ดังนั้น ผู้สูงอายุมักนำหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ คือ ให้เข้าใจโลกใบนี้ว่า มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ มีสรรเสริญ มีนินทา เกิดขึ้นเป็นธรรมดาโลก ต้องพิจารณาหลักธรรมนี้ให้เข้าใจ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

5) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านการใช้เวลา จะเห็นได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือ คุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์ ดังแนวคิดของ ทฤษฎี ช่วยไชยสิทธิ์ (2555, น. 13-18) การปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากภายหลังเกษียณบุคคล จะมีเวลาว่างมาก ถ้าปล่อยเวลาว่างนั้นไปเฉย ๆ จะเป็นสิ่งทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมาก วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าว คือผู้เกษียณอายุ

ต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ดังนั้นการมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่ายุคสมัยนี้สังคมโซเชียลเป็นที่นิยมแพร่หลายในทุกช่วงวัย ไม่มีใครไม่มีไลน์ ไม่มีโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะสังคมทำงาน ที่มีการติดต่อสื่อสารกันทุกวัน จึงไม่แปลกที่กลุ่มตัวอย่างจะใช้เวลากับการคุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์สูงสุด รองลงมาคือ ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน/สังคม ทำงานอดิเรก ท่องเที่ยว และ เล่นกีฬา ตามลำดับ แต่ทั้งนี้รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านการใช้เวลา เป็นด้านที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านอื่นๆ อาจเนื่องมาจากที่ผ่านมาเวลาส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างจะหมดไปกับการทำงาน การพักผ่อนเป็นส่วนใหญ่ การใช้เวลาว่างด้านอื่นๆ อาจต่ำและไม่คุ้นชิน

6) รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จะเห็นได้ว่า มีรูปแบบการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก สูงที่สุดคือ ดูแลช่วยเหลือกันภายในครอบครัว สามารถพูดคุยออกความคิดเห็นได้ มีส่วนร่วมกับครอบครัว เป็นที่รักของครอบครัว และเครือญาติ และมีกิจกรรมกับครอบครัวเสมอ ตามลำดับ สอดคล้องกับแนวคิดของ วนัญญา แก้วแก้วปาน (2560) กล่าวว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างบุคคลในครอบครัว โดยครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีจะมีการสนทนาพูดคุยกันอยู่เสมอ การแสดงออกถึงความรักใคร่ปรองดอง ความห่วงใยซึ่งกันและกัน รวมถึงปรึกษาหารือร่วมกัน เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อถึงช่วงเกษียณอายุ ก็จะมีเวลาอยู่บ้านกับครอบครัวมากขึ้น ทำให้มีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้นตามไปด้วย การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณด้านนี้จึงจำเป็นอย่างมาก เพื่อที่หลังเกษียณอายุราชการก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งพิงให้คนในครอบครัวทั้งเรื่องการเงินจากเงินบำเหน็จบำนาญ และการให้คำปรึกษา ออกความคิดเห็น และมีส่วนร่วมต่าง ๆ ในครอบครัวได้ ไม่ทำให้คนในครอบครัวอึดอัด หรือลำบากใจในการอยู่ร่วมกัน รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จึงมีระดับสูงที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ

4. พฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยรวม ในระดับสูง พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุทุกด้าน อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 กล่าวคือ หากข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์มีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตในระดับที่เพิ่มขึ้น จะมีรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุเพิ่มขึ้นด้วย และในทางกลับกัน หากข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์มีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตในระดับที่ลดขึ้น จะมีรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุก็จะลดลงเช่นเดียวกัน ดังนั้นข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์จึงต้องมีการปรับพฤติกรรม เพื่อความมั่นคงในการดำรงชีวิต ซึ่งพฤติกรรมการปรับตัวก็จะแสดงออกให้เห็นผ่านด้านสุขภาพ เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีมีความแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ มองโลกในแง่ดี เข้าใจธรรมชาติของชีวิต มีการทำบุญทำทานทำประโยชน์เพื่อสังคม ด้านบทบาทหน้าที่ เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงและการยอมรับในสังคม หากเกษียณหรือหมดจากบทบาทหน้าที่เดิม ก็ต้องมีการปรับตัวเพื่อแสดงบทบาทใหม่ของตนต่อไป รวมถึงด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อความมั่นคงทางสังคม จัดการสมดุลระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น ช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งด้านจิตใจและสังคม ดังนั้นหากข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์อยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณอายุราชการ ย่อมแสดงออกถึงพฤติกรรมการปรับตัวในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม โดยการวางรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน และนลินี ทิพย์วงศ์ (2560, น. 23-32) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ณ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุกรเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาและด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ การิตา เขียรถาวร (2563, น. 143-144) ศึกษา รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางเชิงบวกกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($r = .685$) ซึ่งพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับผู้อื่นซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา เรื่องการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ผู้ศึกษาขอเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านร่างกายให้มากขึ้น เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดจากพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ โดยระดับต่ำสุดคือเรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำ และการพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่ง 2 สิ่งข้างต้นเป็นปัจจัยสำคัญหลักในเรื่องสุขภาพ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป สุขภาพร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น เป็นสุข ควรจัดสรรเวลาออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การหากิจกรรมผ่อนคลายที่ช่วยให้การพักผ่อนเป็นไปอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

1.2 ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ให้ความสำคัญกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุมากในทุกด้าน โดยให้ความสำคัญกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวสูงที่สุด และให้ความสำคัญกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านการใช้เวลาน้อยที่สุด จึงอยากให้ผู้ที่กำลังก้าวเข้าวัยเกษียณเริ่มมองหางานอดิเรก หรือแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับตนเอง ทำแล้วมีความสุข ไม่เสียสุขภาพ เช่นการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การออกไปท่องเที่ยว การเล่นกีฬา หรือการทำงานเสริม งานอดิเรกที่ทำแล้วสบายใจ เพื่อที่เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุไปแล้ว เวลาว่างที่เพิ่มขึ้นจากการไม่ได้ทำงานนั้นไม่ทำให้ผู้เกษียณแคว้งคว้าง เบื่อหน่าย รู้สึกหมดคุณค่าในตัวเอง ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้หงุดหงิดซึมเศร้าคิดว่าตัวเองไร้ค่า เกิดความวิตกกังวล และรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจได้ แต่ทั้งนี้ผู้ศึกษาก็อยากให้ผู้ที่เตรียมตัวจะเกษียณอายุ ให้ความสำคัญกับรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุมากในทุกด้าน

1.3 ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ ควรเสนอให้มีการจัดอบรม หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ความรู้เรื่องการลงทุน เนื่องจากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้เรื่องการลงทุนระดับปานกลาง และรองลงมาคือมีความรู้ระดับน้อย เพื่อส่งเสริมรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อน

เกษียณอายุ ด้านเศรษฐกิจ ให้ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ มีการวางแผนการเงินประจำปี การออมเงินที่เหมาะสม การวางแผนการลงทุนเพื่อการเกษียณ และมีการจัดสรรเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉินได้อย่างเหมาะสม และมีคุณภาพ ซึ่งด้านเศรษฐกิจ การเงิน มีความสำคัญกับผู้เกษียณอย่างมาก อีกทั้งการเตรียมความพร้อมได้นี้ ต้องมีความรู้ การวางแผนล่วงหน้า การประเมินความเสี่ยงด้านเงินทุน รวมถึงให้มีการสนับสนุนการให้ความรู้ จัดอบรมเสริมอาชีพก่อนการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถเลี้ยงตนเองได้ และรณรงค์ให้มีการทดลองใช้เงินให้เพียงพอกับเงินเก็บหลังเกษียณ





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*.
<https://www.dop.go.th/th/know/15/926>
- การिता เขียรถาวร. (2563). *การศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 ภาคกลาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. [การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา]. http://etheses.aru.ac.th/PDF/1256361977_11.PDF
- จิณณรัตน์ วราบุญนาคริธมย์. (2558). *การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน บริษัทยูเซ็นโลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด*. [การค้นคว้าอิสระพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5705035128_3404_3615.pdf
- ทยณัฐ ชวยไสยสิทธิ์. (2555). *รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี*. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.ม.ป.ท.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2555). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- ธีรดา ยังสันเทียะ. (2561). *การศึกษาพฤติกรรม และการรับรู้ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตนิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ*. [การค้นคว้าอิสระการศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ]. http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/4436/3/theerada_yang.pdf
- นลินี ทิพย์วงศ์. (2560). *คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ณ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol61/iss1/9/>

- นิศารัตน์ กุลกชพร. (2554). ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
ตำรวจจังหวัดยะลา. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยทักษิณ
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พรกมล ระทายนอกและสมยงค์ สีขาว. (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดเลย
อย่างยั่งยืน. วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 11(37), 111-121.
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. วารสารมหาวิทยาลัย
นราธิวาสราชนครินทร์, 2(1), 82-91.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทัศนีย์ ศิวารธรรม, ทัศนีย์ รวีวรกุล และเพ็ญศรี พิชัยสนิจ.
(2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
คุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการ
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 11(1), 259-271.
- ระบบสารสนเทศการรายงานผลข้อมูลบุคลากร ของกรมส่งเสริมสหกรณ์. (2567). จำนวนข้าราชการ
แยกตามโครงสร้างอายุ. สืบค้น 17 มิถุนายน 2567 จาก <http://e-service.cpd.go.th/personnel/p0401.asp>
- เรื่องรำไพ โยธาใหญ่. (2559). การเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานของประชาชนในเขตพื้นที่
เทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. [งานนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์
มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา]. <https://buiir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/11979/1/Fulltext.pdf>
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2560). สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น.
วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, มหาวิทยาลัยศิลปกร 10(1), 361-371
- วรภัทร โตรณะเกษม. (2561). คิดใหม่ใกล้เกษียณเป็นการเดินทาง มิใช่ปลายทาง. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2533). คู่มือเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุ
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรกุล เจนอบรม. 2541. *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ:

นิชินแอตเวอร์ไทซ์กรุ๊ป.

สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2559). *การขยายอายุเกษียณราชการกับระบบ
ราชการไทย*. <https://library2.parliament.go.th/>

เอกจิตรา คำมีศรีสุข. (2558). *กระบวนการเตรียมการเข้าสู่วัยเกษียณ*. เอกสารประกอบการสอน

วิชา สผ. 314 *การเกษียณอายุการวางแผนและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Alexa, M.M. & Joanne, K.K. (2015). Improving retirement outcomes: the role of resources, pre-retirement planning and transition characteristics. *Ageing & Society*, 35(10), 2100-2140.

Haynes, Marion E. 1997. *From Work to Retirement*. California: Crisp Learning.

Hong, R.K. & Lim, W.K. (2014). Effects of the Work Satisfaction and Quality of Life of The Middle-aged Workers on Retirement Preparation. *Journal of Digital Convergence*, 12(11), 33-48.

House, James S. 1981. *Work Stress and Social Support*. n.p. : Addison – Wesley.

Jiska, C.M. (2018). Retirement Preparation Programs : An Examination of Retirement Perception, *Self-Mastery, and Well-Being*. *Sage Journal*, 28(4), 428-437.

Roy, S.C. & Andrews, P. (1999). *The Roy's Adaptation Model*. Stamford : Appleton & Lange.

ThaiPublica. (2024). *เมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ Aged Society ผู้สูงอายุไทยได้รับสวัสดิการ
อะไรบ้าง*. <https://thaipublica.org/2024/02/thailand-becomes-aged-society/>

ThaiPublica. (2024). *สังคมสูงวัย คนแก่ร้าย-จนมีเท่าไร? อยู่ที่ไหน*. <https://thaipublica.org/2024/03/infographic-aged-society/>

This is Mendeley biography





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศรี

นครินทรวิโรฒราชภัฏ



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบสอบถามเพื่อการศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 : คำถามคัดกรองเบื้องต้น

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุ

ส่วนที่ 4 : แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผู้ศึกษาใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเพื่อเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการต่อไป

อนึ่ง ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะนำไปใช้เชิงวิชาการ ซึ่งไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน และขอขอบคุณท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 : คำถามคัดกรองเบื้องต้น

1. ท่านเป็นข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์

ใช่

ไม่ใช่ (จบแบบสอบถาม)

2. ท่านมีอายุ 50 ขึ้นไป

ใช่

ไม่ใช่ (จบแบบสอบถาม)

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด สมรส หม้าย / หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

ปวช. ปวส. ปริญญาตรี ปริญญาโท สูงกว่า

ปริญญาโท

5. รายได้ต่อเดือน

ต่ำกว่า 20,000 บาท 20,000 – 40,000 บาท
 40,001 – 60,000 บาท 60,000 บาท ขึ้นไป

6. ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน

ไม่มีความรู้เลย มีความรู้ระดับน้อย
 มีความรู้ระดับปานกลาง มีความรู้ระดับมาก

7. ลักษณะที่อยู่อาศัย

บ้านเช่า บ้านตนเอง

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกำปรับตัวในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกำปรับตัวในการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพา
 ระหว่างกัน จำนวน 20 ข้อ ซึ่งแบ่งพฤติกรรมออกเป็นแต่ละด้าน โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

- 5 คะแนน หมายถึง แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมากที่สุด
 4 คะแนน หมายถึง แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมาก
 3 คะแนน หมายถึง แสดงพฤติกรรมดังกล่าวปานกลาง
 2 คะแนน หมายถึง แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อย
 1 คะแนน หมายถึง แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อยที่สุด

พฤติกรรมกำดำเนินชีวิต	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านร่างกาย					
1.ออกกำลังกายเป็นประจำ					
2.มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ					

พฤติกรรมกรดำเนินชีวิต	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
3.รับประทานอาหารครบ 5 หมู่					
4.ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี					
5.มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง					
ด้านอัตมโนทัศน์					
1.มีการพัฒนาทักษะความรู้อยู่เสมอ					
2.มองโลกในแง่ดี					
3.ทำบุญทำทานสม่ำเสมอ					
4. เข้าใจธรรมชาติของชีวิต					
5.ทำประโยชน์เพื่อสังคม					
ด้านบทบาทหน้าที่					
1.มีเทคนิคการทำงานที่ดี					
2.สามารถแนะนำความรู้ในการทำงานให้ผู้อื่นได้					
3.มีความรับผิดชอบหน้าที่ในปัจจุบัน					
4.เพิ่มความเชี่ยวชาญในตำแหน่งงาน					
5.ทุ่มเทการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ					
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน					
1.มีการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน					
2.มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
3.สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับผู้อื่น					
4.มีส่วนร่วมในการทำงานเสมอ					
5.ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์กับหน่วยงานเสมอ					

ส่วนที่ 4 : แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อน

เกษียณอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีจำนวน 30 ข้อซึ่งแบ่งรูปแบบออกเป็นแต่ละด้าน โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

- | | | | |
|---|-------|---------|-----------------------------------|
| 5 | คะแนน | หมายถึง | แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมากที่สุด |
| 4 | คะแนน | หมายถึง | แสดงพฤติกรรมดังกล่าวบ่อยมาก |
| 3 | คะแนน | หมายถึง | แสดงพฤติกรรมดังกล่าวปานกลาง |
| 2 | คะแนน | หมายถึง | แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อย |
| 1 | คะแนน | หมายถึง | แสดงพฤติกรรมดังกล่าวน้อยที่สุด |

รูปแบบการเตรียมความพร้อม ในการเกษียณ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านเศรษฐกิจ					
1.มีการวางแผนการเงินประจำปี					
2.มีการออมเงินที่เหมาะสมกับสภรณ์					
3.มีการวางแผนการลงทุนเพื่อการเกษียณ					
4.มีการจัดสรรเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน					
5.ทดลองใช้เงินให้เพียงพอกับเงินเก็บหลัง เกษียณ					
ด้านที่อยู่อาศัย					
1.มีพื้นที่เป็นสัดส่วน					
2.ความสะอาดน่าอยู่ ถูกสุขลักษณะ					
3.มีความปลอดภัย					
4.สภาพแวดล้อมร่มรื่น ปลอดภัย					
5.มีสิ่งอำนวยความสะดวก					

รูปแบบการเตรียมความพร้อม ในการเกษียณ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1.ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
2.กินอาหารถูกสุขลักษณะ ครบ 5 หมู่					
3.มีการแบ่งเวลาดูแลสุขภาพเป็นประจำ					
4.หาวิธีป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย และปรับพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร					
5.ให้ความสำคัญกับสุขภาพเสมอ					
ด้านจิตใจ					
1.ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม					
2.เข้าใจสังขารมโลภ					
3.มองโลกในแง่ดี					
4.รู้จักการให้และแบ่งปัน					
5.เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองและผู้อื่น					
ด้านการใช้เวลา					
1.ทำงานอดิเรก					
2.ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน/สังคม					
3.เล่นกีฬา					
4.ท่องเที่ยว					
5.คุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์					
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว					
1.มีกิจกรรมกับครอบครัวเสมอ					
2.มีส่วนร่วมกับครอบครัว					
3.เป็นที่รักของครอบครัวและเครือญาติ					
4.สามารถพูดคุยออกความคิดเห็นได้					
5.ดูแลช่วยเหลือกันภายในครอบครัว					

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อสกุล	ชณาพร จันทร์ขุนนาค
วัน เดือน ปี เกิด	2 กรกฎาคม 2539
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ที่อยู่ปัจจุบัน	30/2 ซอย12/1 กาญจนวนิช ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การเงิน) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2561
ประวัติการทำงาน	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ที่ 18 จังหวัดสงขลา

