

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก



นางเสาวรภย์ ญาณสุธี

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2559

The Preparation for Retirement of Teachers under
the Offices of Nakhon Nayok Primary Education
Service Area

Mrs. Saowarop Yansuthee



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Educational Administration

School of Educational Studies

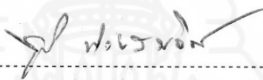
Sukhothai Thammathirat Open University

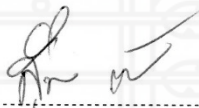
2016

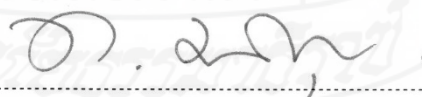
หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก
ชื่อและนามสกุล นางเสาวรภย์ ญาณสุธี
แขนงวิชา บริหารการศึกษา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ชูชาติ พ่วงสมจิตรร์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2560

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชูชาติ พ่วงสมจิตรร์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุธิธรณ ตันติรจนาวงศ์)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ผู้ศึกษา นางเสาวรภย์ ญาณสุธี **รหัสนักศึกษา** 2572301683

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารการศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ชูชาติ พ่วงสมจิตร **ปีการศึกษา** 2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก (2) เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน และ (3) ศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 214 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการโดยภาพรวมทั้ง 5 ด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก พิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านรายได้และการใช้จ่าย อยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกายและจิตใจ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้านคือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (2) ผลการเปรียบเทียบสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามี 2 ตัวแปร คือ ข้าราชการครูที่มีอายุ และเงินเดือนแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการตามลำดับความถี่มากที่สุดของแต่ละด้าน ด้านร่างกายและจิตใจ คือ การออกกำลังกาย ด้านรายได้และการใช้จ่าย คือ ลดการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างประหยัด ด้านงานอดิเรก คือ ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนผลไม้ ปลูกผักสวนครัว ด้านที่อยู่อาศัย คือ สร้างบ้านเป็นของตนเองจัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม คือ ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น

คำสำคัญ การเตรียมความพร้อม ครูผู้เกษียณอายุ ประถมศึกษา

Independent Study title: The Preparation for Retirement of Teachers under the Offices of Nakhon Nayok Primary Education Service Area

Author: Mrs. Saowarop Yansuthee; **ID:** 2572301683;

Degree: Master of Education (Educational Administration);

Independent Study advisor: Dr. Choochat Phuangsomjit, Associate Professor;

Academic year: 2016

Abstract

The purposes of this research were (1) to study the conditions of preparation for retirement of teachers under the Offices of Nakhon Nayok Primary Education Service Area; (2) to compare the levels of preparation for retirement of teachers under the Offices of Nakhon Nayok Primary Education Service Area, as classified by gender, age, marital status, educational level, and salary; and (3) to study guidelines for preparation for retirement of teachers under the Offices of Nakhon Nayok Primary Education Service Area.

The research sample consisted of 214 teachers, aged 50-60 years, under the Offices of Nakhon Nayok Primary Education Service Area. The data collecting instrument was a rating scale questionnaire. Research data were analyzed using the frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, and content analysis.

The research findings were as follows: (1) the overall and four aspects of preparation for retirement of the teachers were practiced at the high level, with ranking of the four aspects based on their rating means being as follows: the aspect with the top rating mean for preparation was that of income and expenditure, followed by the residential aspect, the physical and mental aspect, and the hobby aspect, respectively; meanwhile, the fifth aspect, i.e. the aspect of social participation was rated at the moderate level, which was the aspect with the lowest rating mean; (2) comparison results of the levels of preparation for retirement of the teachers showed no significant difference in the overall levels of preparation; however, when the comparison of preparation was considered for specific variables, significant difference was found with two variables of age and salary, i.e. teachers with different ages and different salaries differed significantly at the .05 level of statistical difference in their levels of preparation for retirement; and (3) the guidelines for preparation for retirement proposed based on the frequency of mentioning for each aspect were as follows: in the physical and mental aspect, the retiring teachers should exercise; in the income and expenditure aspect, they should try to reduce their expenditure by spending frugally; in the hobby aspect, they should plant flowers and ornamental plants, keep fruit orchards, and tend kitchen vegetables; in the residential aspect, they should have their own house; and in the social participation aspect, they should participate more in social activities.

Keywords: retirement preparation, retiring teacher, primary education

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย โดยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ พ่วงสมจิตร อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษา ค้นคว้าอิสระ แขนงวิชา บริหารศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำอันมีคุณค่า กรุณา ตรวจสอบ แก้ไขการศึกษา ค้นคว้าอิสระอย่างละเอียด และคอยให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอดมา ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สุทธิวรรณ ตันติรจนาวงศ์ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อมาเป็นกรรมการสอบการศึกษา ค้นคว้าอิสระ ตลอดจนให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทำให้การศึกษา ค้นคว้าอิสระฉบับนี้มีความ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชา บริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่กรุณาประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ ทักษะและประสบการณ์อันมีค่ายิ่งแก่ศิษย์ และคอยปลุกจิตสำนึกที่ดีให้แก่ศิษย์ ด้วยความ รักและความเมตตาเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านในการ ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำ ปรับปรุง แก้ไขแบบสอบถามที่ใช้ ประกอบในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ขอกราบขอบพระคุณข้าราชการครู จังหวัดนครนายก ทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอกราบขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานทุกคน ที่ได้ให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

คุณประโยชน์อันเนื่องมาจากการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ขอมอบบูชาแต่บิดา มารดา และบูรพาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

เสาวรภย์ ญาณสุธี

มีนาคม 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุ	9
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	30
การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	59
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก... ..	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครนายก.....	68
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครนายก.....	72
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
สรุปการวิจัย	77
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม	98
ภาคผนวก	102
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	103
ข สำเนาหนังสือขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ.....	105
ค สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ.....	109
ง สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ...	111
จ แบบสอบถามการวิจัย	113
ฉ การวิเคราะห์ข้อมูล	120
ประวัติผู้ศึกษา.....	135

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ.....	54
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	61
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในภาพรวม.....	62
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในด้านร่างกายและจิตใจ	63
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในด้านรายได้และการใช้จ่าย.....	64
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในด้านงานอดิเรก	65
ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในด้านที่อยู่อาศัย.....	66
ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม.....	67
ตารางที่ 4.8 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครูที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ	68
ตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครูที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ	69
ตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครูที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครูที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเงินเดือน.....	71
ตารางที่ 4.12 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครูที่มีต่อการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	72
ตารางที่ 4.13 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ด้านร่างกายและจิตใจ	73
ตารางที่ 4.14 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ด้านรายได้และการใช้จ่าย	74
ตารางที่ 4.15 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ด้านงานอดิเรก	74
ตารางที่ 4.16 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ด้านที่อยู่อาศัย	75
ตารางที่ 4.17 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สพป.นครนายก ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	76



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	55



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3-4 ทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ประมาณปี 2543 – 2544 คือ มีประชากรอายุ 60 ปี คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ประชากรโลกได้เปลี่ยนผ่านสู่ประชากรสูงอายุ กลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว เช่น ประเทศสมาชิกยุโรป อเมริกาเหนือ ได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว (Population Reference Bureau, 2012 อ้างถึงใน สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) ในขณะที่บางประเทศในเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอดแล้วเช่นกัน ประเทศไทยก็จัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ ซึ่งเป็นผลมาจากการดำเนินงานด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวของประเทศไทยที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การแพทย์สาธารณสุข และเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีส่วนสำคัญในการช่วยให้คนไทยมีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพมากขึ้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น จากความสำเร็จดังกล่าวส่งผลทำให้มีภาวะเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดของประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง มีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร คือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ซึ่งคาดการณ์ว่าในปี 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าประชากรในวัยเด็ก โดยประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และในอีกไม่เกิน 4 ปีข้างหน้าหรือในปี 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) คือ มีประชากรที่เป็นวัยสูงอายุถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และจะใช้เวลาอีกเพียง 10 ปี ก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (super aged society) ประมาณปี 2574 คือสังคมที่มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556, 2557)

การเกษียณอายุเป็นจุดเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุใกล้เข้าสู่วัย 60 ปี เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำ

ให้อาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่า เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม ผลเสียที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขของบุคลากรหลังการเกษียณอายุ ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยหากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะการเกษียณ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้นถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง หากมีการเตรียมความพร้อมให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นภายหลังการเกษียณได้

เมื่อต้องก้าวสู่วัยแห่งการเกษียณ ความคิด ความรู้สึก และความหมายของการเกษียณสำหรับแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับทัศนคติ และความพร้อมของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวและวางแผนล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดี ก็จะไม่กังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต และอาจมีความสุขที่จะได้พ้นจากภาระหน้าที่การทำงาน แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมการเกษียณอาจส่งผลในทางลบมากกว่า ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย สาเหตุต่าง ๆ อาทิ การหมดอำนาจและบทบาทในทางสังคม การสูญเสียรายได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเงิน เป็นต้น สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ การเตรียมตัวให้มีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่าในอีกหลายๆ ปีข้างหน้า หลังจากที่เกษียณไปแล้วจะยังคงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต เพราะสมัยนี้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ และแนวโน้มการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ มีระยะเวลายาวนานขึ้น และทำให้ "การเกษียณ" เป็นเรื่องของการกำหนดเวลาเพื่อพ้นจากการทำงานเท่านั้น ไม่ใช่ว่าคนอายุ 60 ปี จะต้องเปลี่ยนสถานภาพไปเป็น "ผู้สูงอายุ" เสมอไป อย่างเช่นในอดีต ดังนั้นเพื่อให้การดำรงชีวิตภายหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความสุข จึงควรใส่ใจกับประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ มีสุขภาพที่ดี ดูแลและรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีฐานะการเงินราบรื่น โดยมีการออมเงินก่อนเกษียณ มีการหารายได้เพิ่ม หากยังมีสุขภาพที่แข็งแรง รวมทั้งมีการใช้เงินออมลงทุนให้มีรายได้เพิ่มเติมหลายช่องทาง และมีการบริหารค่าใช้จ่ายอย่างมีวินัย เพื่ออนาคตวันข้างหน้า มีแนวทางการสร้างความสุข โดยพึ่งตนเองให้มากที่สุด ทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ศึกษาธรรมะและหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สงบสุข

ดังนั้นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุ เกี่ยวกับสภาวะความเป็นอยู่ของ ผู้เกษียณทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ผู้เกษียณอายุราชการควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพราะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมทั้งการลดภาระของครอบครัว

จากข้อมูลประชากร ของสำนักบริหารงานทะเบียน กรมการปกครอง ในปี 2556 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง 8,734,101 คน และดัชนีการสูงวัยอยู่ที่ร้อยละ 68.77 ซึ่งจังหวัดนครนายก มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 41,460 คน และมีดัชนีสูงวัยอยู่ที่ร้อยละ

89.25 มีลำดับความรุนแรงเป็นอันดับที่ 16 ของประเทศ (กรมการปกครอง, 2556 อ้างถึงใน สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก มีข้าราชการครู ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประชากรจังหวัดนครนายก ที่อยู่ในช่วงวัยใกล้เกษียณ ในปี พ.ศ. 2559 – 2569 จำนวน 480 คน (สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก, 2559)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าข้าราชการครูวัยก่อนเกษียณอายุ มีการเตรียมความ พร้อมก่อนการเกษียณอายุหรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางแก่สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก ในการรณรงค์ให้ข้าราชการครูวัยก่อนเกษียณอายุตระหนักถึง ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โครงการและสวัสดิการเพื่อเสริมสร้างความสุขให้แก่ข้าราชการครูวัยก่อนเกษียณต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

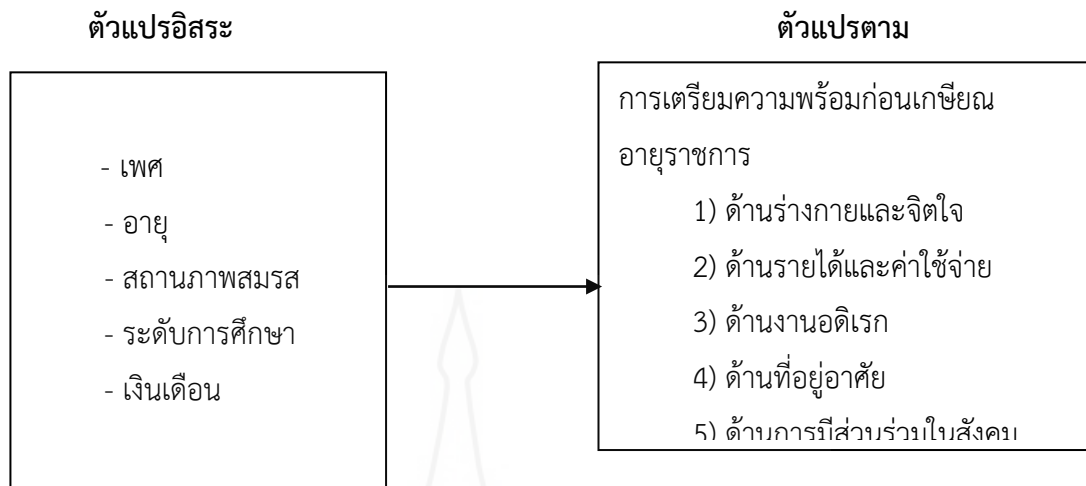
2.1 เพื่อศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน

2.3 เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นนครนายก

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้สังเคราะห์แนวคิดจากนักวิชาการ ซึ่งได้แนวคิดในการเตรียมความ พร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ดังนี้ 1) ด้านร่างกายและจิตใจ 2) ด้านรายได้และการใช้จ่าย 3) ด้าน งานอดิเรก 4) ด้านที่อยู่อาศัย 5) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

- 4.1 เพศที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน
- 4.2 อายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน
- 4.3 สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่
แตกต่างกัน
- 4.4 ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่
แตกต่างกัน
- 4.5 เงินเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่าง
กัน

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อมุ่งศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

5.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษาประถมศึกษานครนายก ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี ในปีงบประมาณ พ.ศ.2560 จำนวน 480 คน

5.3 ขอบเขตด้านตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพสมรส
- ระดับการศึกษา
- เงินเดือน

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ 5 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

5.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ปีการศึกษา 2559

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การสิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการและการออกจากตำแหน่งหน้าที่ทางราชการ เนื่องจากบุคคลมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ในวันสิ้นปีงบประมาณของแต่ละปี โดยจะได้รับเงินบำเหน็จหรือบำนาญเป็นสิ่งที่ตอบแทน

6.2 สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ หมายถึง ระดับการปฏิบัติหรือการกระทำกิจกรรมก่อนการเกษียณอายุราชการของครู ตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินการล่วงหน้าเกี่ยวกับการปรับตัวภายหลังการเกษียณอายุราชการ ในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

6.2.1 การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการกระทำกิจกรรมก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อดำเนินการล่วงหน้าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี ผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุราชการซึ่งประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1) การศึกษาความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาตำราแนวทางการเกษียณอายุ การติดตามสื่อต่างๆ และขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2) การตรวจสุขภาพประจำปี หมายถึง การตรวจวินิจฉัย สุขภาพอย่างน้อยปีละครั้งในรายที่เจ็บป่วยและหรือมีโรคประจำตัว ต้องขอคำปรึกษาหรือเข้ารับการตรวจจากแพทย์และมาตามนัดสม่ำเสมอ

3) การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดีอย่างสม่ำเสมอ

4) การศึกษาธรรมะ หมายถึง การอ่านหนังสือหรือเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อการศึกษาธรรมะอยู่เสมอ

5) การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา หมายถึง การปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา เพื่อการเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดีและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นภายหลังการเกษียณอายุราชการ

6) การฝึกจิตใจให้สงบ หมายถึง การผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อให้จิตใจสงบ

6.2.2 การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการวางแผนก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อการดำเนินการล่วงหน้า เกี่ยวกับการมีรายได้พอเพียงกับการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1) การวางแผนทางการเงิน หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับความพอเพียงกับรายได้ การประมาณรายรับ - รายจ่ายให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน ในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการ และการเตรียมดำเนินการเร่งชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ

2) การออมทรัพย์ หมายถึง การลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังเกษียณอายุราชการ การประหยัดเพื่อให้มีเงินเหลือเก็บและเตรียมสะสมทรัพย์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการ

3) การวางแผนหาอาชีพสำรอง หมายถึง การเตรียมทำงานพิเศษก่อนการเกษียณอายุราชการและการเตรียม หาอาชีพเสริมทำเพื่อเพิ่มรายได้ภายหลังเกษียณอายุราชการ

6.2.3 การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก หมายถึง การเตรียมปฏิบัติหรือการวางแผนก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อดำเนินการล่วงหน้าเกี่ยวกับเรื่องงานอดิเรก เพื่อให้ชีวิตผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณ ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้าน ดังนี้

1) การศึกษาความรู้ด้านงานอดิเรก หมายถึง การวางแผนหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานอดิเรก ที่เหมาะสมกับวัย

2) การเตรียมงานอดิเรก หมายถึง การวางแผนทำกิจกรรมพิเศษที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดความเพลิดเพลินใจ ช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น

6.2.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมปฏิบัติหรือการวางแผนก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อการดำเนินการล่วงหน้า เกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีความเหมาะสม กับความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพร่างกายของผู้เกษียณอายุ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1) การเตรียมสถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมวางแผนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยเรื่องที่พักอาศัยต้องสะดวกต่อการติดต่อกับญาติและเพื่อนๆ ได้ง่าย ซึ่งต้องไม่ไกลจากแหล่งชุมชนและบริการสาธารณสุข เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

2) การเตรียมสภาพที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมปฏิบัติหรือปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองและวัยของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ และจัดบ้านให้เป็นสัดส่วนและสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

3) การเตรียมลักษณะการอยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมวางแผนว่าจะอยู่กับใครหลังเกษียณอายุ โดยคำนึงถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมใหม่ด้วย

6.2.5 การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การเตรียมปฏิบัติตัวหรือการวางแผนการก่อนเกษียณอายุราชการเพื่อการดำเนินการล่วงหน้า เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ และครอบครัว ด้วยวัตถุประสงค์ เพื่อนันทนาการหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้านดังนี้

1) การเตรียมการมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึง การเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ เพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์ กับผู้อื่นและเพื่อช่วยเหลือหรือทำประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมอย่างสม่ำเสมอ

2) การเตรียมทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว หมายถึง การเตรียมทำกิจกรรมต่างๆ กับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีสม่ำเสมอ และช่วยเหลือหรือทำประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว

6.3 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ หมายถึง การดำเนินการที่นำไปสู่การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

6.4 ข้าราชการครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่จัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 และกำลังรับราชการในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

6.5 โรงเรียน หมายถึง สถานศึกษาของรัฐบาลทุกสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ที่เป็นสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

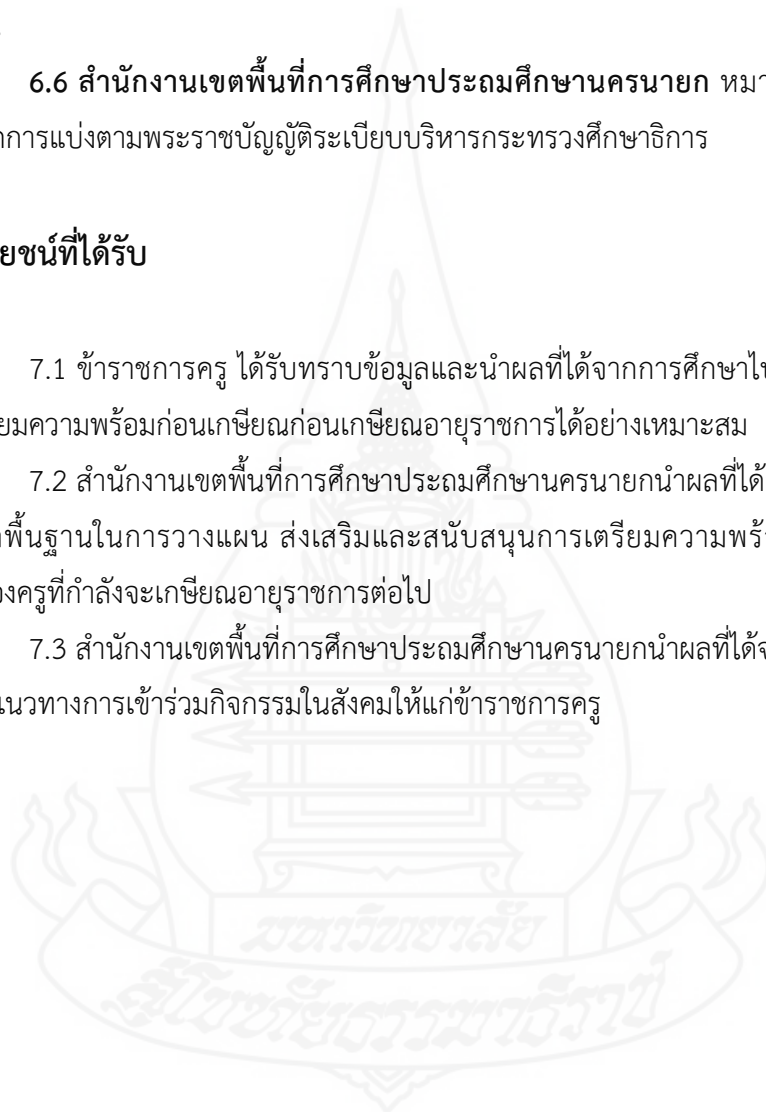
6.6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก หมายถึง ส่วนราชการที่เกิดขึ้นจากการแบ่งตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ

7. ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 ข้าราชการครู ได้รับทราบข้อมูลและนำผลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณก่อนเกษียณอายุราชการได้อย่างเหมาะสม

7.2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายกนำผลที่ได้จากการศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน ส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของครูที่กำลังจะเกษียณอายุราชการต่อไป

7.3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายกนำผลที่ได้จากการศึกษาไปพัฒนาหาแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมให้แก่ข้าราชการครู



บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางการศึกษาการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
 - 1.1 ความหมายของการเกษียณอายุ
 - 1.2 ระยะเวลาเกษียณอายุ
 - 1.3 ผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ
 - 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุ
 - 1.5 สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ
2. แนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 2.2 การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดในวัยผู้สูงอายุ
 - 2.3 ความมีอายุยืนยาว
3. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

1.1 ความหมายของการเกษียณอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ให้คำจำกัดความของคำว่า เกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554, น.144)

สุรกุล เจนอบรม (2534, น.52) ได้กล่าวว่าการเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือการเกษียณอายุราชการ เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคล ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงเวลาที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุ

หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวการณ์เป็นข้าราชการไปสู่ภาวการณ์เป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

วิจิตร บุญยโหดระ (2537, น.1) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า หมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เกินตามเวลาของงาน

บรรลุ ศิริพานิช (2550, น.43) ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุคือ การหยุดงานที่เคยทำอยู่ประจำ เพราะอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานนั้นตั้งไว้ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศสำหรับประเทศไทยกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเมื่อครบกำหนด 60 ปีบริบูรณ์ ในวันสิ้นปีงบประมาณของแต่ละปี โดยผู้เกษียณอายุจะได้เงินบำเหน็จหรือบำนาญจากหน่วยงานที่ตนเองสังกัด

ศิรินุช อินละคร(2556, น.183) ได้กล่าวว่า การเกษียณอายุ (RETIREMENT) คือ การที่บุคคลต้องออกจากงานที่ทำ เนื่องจากบุคคลนั้นทำงานมาจนครบอายุสูงสุดในการทำงาน ส่วนใหญ่บุคคลจะเกษียณอายุเมื่ออายุประมาณ 60-65 ปี และยังมีเกษียณก่อนถึงวัย(EARLY RETIREMENT) คือ การที่บุคคลเกษียณอายุการทำงานก่อนถึงอายุ 60 ปี สำหรับข้าราชการตามระเบียบข้าราชการพลเรือนกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเพื่อรับบำเหน็จบำนาญเมื่อมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ(2557) ได้ให้ความหมายของ การเกษียณอายุราชการไว้ว่าหมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ โดยถือว่าเดือนกันยายนของทุกปีเป็นเดือนสุดท้ายในระบบงบประมาณประจำปีสำหรับการกำหนดให้อายุ 60 ปีบริบูรณ์ โดยการเกษียณอายุราชการแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ประเภทที่กำหนดไว้แน่นอนและประเภทที่ยืดหยุ่นได้

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การสิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการและการออกจากตำแหน่งหน้าที่ทางราชการ เนื่องจากบุคคลมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ในวันสิ้นปีงบประมาณของแต่ละปี โดยจะได้รับเงินบำเหน็จหรือบำนาญเป็นสิ่งตอบแทน

1.2 ระยะเวลาเกษียณอายุ (Phases of Retirement)

Atchley (1994, p.210-211 อ้างถึงใน ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์. 2555, น.10) กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ 6 ระยะ ดังนี้

1) ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement) หรือ ระยะก่อนเกษียณอายุนานๆ บุคคลจะมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุในทางที่ดี คือ มองว่าการเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นในวันใดวันหนึ่ง และจะไม่มีรู้สึกวิตกกังวลอย่างไร ส่วนระยะ Near phase ซึ่งเป็นระยะที่ใกล้เกษียณอายุโดยที่รู้ถึงวันที่กำหนดจะต้องเกษียณอายุอย่างแน่นอน ในช่วงนี้บ่อยครั้งจะมี

เหตุการณ์ที่สำคัญ 2 ประการ ที่มักจะเกิดขึ้น กล่าวคือ ประการแรก บุคคลที่กำลังจะเกษียณอายุนั้น จะค่อยๆ แยกตนเองออกจากงานและจากสถานภาพทางสังคมที่ตนเองเคยรับผิดชอบอยู่ซึ่งบุคคลนั้น อาจจะเริ่มมีทัศนคติบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น เช่น อาจจะเริ่มเห็นความแตกต่างหรือเริ่มมีความรู้สึกที่คนอื่นจะมองตนเองอย่างไร ประการที่ 2 มีผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุราชการงานไม่น้อยที่เริ่มวาดภาพชีวิตของตนเองว่าจะเป็นเช่นไรภายหลังเกษียณอายุแล้ว ความกังวลที่เกิดขึ้นจากการเกษียณอายุราชการมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการรายได้และสุขภาพ เป็นส่วนใหญ่ ส่วนความรู้สึกที่ว่าจะต้องสูญเสียงานประจำไปนั้นเกิดขึ้นไม่ค่อยมากนัก

2) ระยะเวลาหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) หรือระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่และมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ต้องการซึ่งไม่เคยได้มาก่อน มีเวลาว่างที่เป็นอิสระในขณะนี้ ช่วงเวลาดังกล่าวนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น บางคนจะอยู่ในช่วง Honeymoon phases เป็นระยะ 1-5 ปี หรือบางคนอาจจะน้อยกว่า 1 ปีก็ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้เกษียณอายุบางคนอาจจะไม่ได้มีโอกาสเข้าสู่ระยะดังกล่าวนี้เลย เนื่องจากผู้ที่มีความสุขในระยะนี้ได้ นั้น มักจะต้องมีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีพอ ที่นี้ก็จะยากจะทำอะไรก็ได้ตามที่ตนเองชอบและสนใจซึ่งผู้สูงอายุหลายคนไม่มีโอกาสดังกล่าว ดังนั้นจึงเริ่มที่จะปรับเข้าสู่ระยะที่ 3

3) ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) บ่อยครั้งที่มักพบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้กับสภาวะของการเกษียณ ดังนั้นเมื่อสิ้นสุดในช่วง Honeymoon Phases มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่เริ่มรู้สึกว่า ชีวิตของตนเริ่มจะถดถอยลง และยังถ้าพบว่าชีวิตภายหลังเกษียณไม่ได้เป็นไปตามที่เคยคาดหวังไว้ระยะของความเบื่อหน่ายจึงเริ่มเกิดขึ้นหรือกระทั่งอาจจะกลายเป็นความเครียดได้ หรือในหลายๆ กรณีความรู้สึกเบื่อหน่ายหลังจากใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณ อาจสืบเนื่องมาจากการเสียชีวิตของกลุ่มคนที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา

4) ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะที่เริ่มจะปรับตัวเข้ากับการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณได้อีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ผ่านมาประสบการณ์ต่างๆ ภายหลังเกษียณมา ซึ่งทำให้ตนเองเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า การรวมกลุ่มสมาคม ชมรม กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มอาสาสมัคร ฯลฯ สำหรับผู้เกษียณอายุราชการแล้วนั้นมีส่วนช่วยได้มากในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวเข้ากับสภาพการเกษียณ ได้อีกครั้ง ซึ่งนับเป็นทางเลือกใหม่สำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยนี้

5) ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) นับเป็นระยะที่ผู้สูงอายุได้ปรับตัวยอมรับสภาวะของการเกษียณอายุอย่างแท้จริง เป็นการปรับตัวปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับภาวะปัจจุบันที่ตนเองกำลังดำเนินอยู่ สามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่

เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ รู้จักการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

6) ระยะเวลาสิ้นสุด (Termination Phase) ถือเป็นระยะสิ้นสุดของการเกษียณอายุ ผู้สูงอายุบางรายอาจจะกลับเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมใหม่ ถ้าพบว่ากิจกรรมทางสังคมนั้นคือแนวทางการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุที่ตนเองปรารถนา แต่โดยส่วนมากแล้วระยะสิ้นสุดของการเกษียณนี้เนื่องมาจากสาเหตุการทรุดโทรมของร่างกาย การเจ็บป่วย และไม่สามารถดูแลตนเองได้อีกต่อไป รวมถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

อย่างไรก็ดี ขอให้ตระหนักว่าเราไม่สามารถที่จะกำหนดลงไปอย่างแน่นอนตายตัวได้ว่าทั้ง 6 ระยะดังที่กล่าวมานี้ จะเกิดในช่วงอายุประมาณเท่าใดหรือแต่ละระยะนั้นกินเวลานานเท่าใดสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ ทั้ง 6 ระยะนี้เป็นกรอบอธิบายให้เห็นกระบวนการที่สืบเนื่องและเกี่ยวข้องกับสภาวะของการเกษียณอายุจากการทำงานเพื่อทำให้ง่ายต่อการเข้าใจมากกว่าอธิบายถึงความต่อเนื่องว่าบุคคลที่เกษียณนั้นจะต้องประสบกับขั้น ตอนต่างๆ ตามนี้

1.3 ผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ

ในกรณีผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนเกษียณอายุ เมื่อถึงวันเกษียณจริงมักจะได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุในรูปแบบต่างๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายๆด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและความสุขของผู้เกษียณอายุ หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตอย่างมากผลกระทบเหล่านั้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534, น.57) ได้แก่

1) ด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างอย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อม ทำให้ ต้องมีปัญหาในการเดิน ระบบ ประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับ สภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจ และถ้าขาดความรู้ในการดูแลรักษา สุขภาพด้วยแล้วก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมอย่างรวดเร็ว

2) ด้านจิตใจ เมื่อเกษียณอายุต้องทำให้ผู้เกษียณอายุถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ผู้เกษียณอายุถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไปและไม่ต้องทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวได้จะทำให้ไม่หงุดหงิดมีความซึมเศร้าคิดว่าตนเองหมดความหมาย ไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3) ด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณอายุมีแต่สังคมภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่างๆ ที่เคยมีอยู่ หมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุคิดว่าตนเองหมดคุณค่าขาดความเคารพยก

ย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ มีความเหงาว่าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่เข้ามาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4) ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลง รายได้พิเศษต่างๆ ก็หมดไป แต่ในขณะเดียวกัน รายจ่ายเพิ่มขึ้นเพราะต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

สอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543) ได้กล่าวว่า ผลกระทบจากการเกษียณอายุ แบ่งเป็นด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1) ด้านจิตใจ ผู้เกษียณอายุราชการที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่ไม่ได้วางแผน เตรียมตัวเตรียมใจ มาก่อนมักจะมีความรู้สึกเวทนาตนเอง ซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยาก ในชีวิต อยู่แบบซังกะตายไปวันๆ กับลูกหลาน มีความรู้สึกขมขื่นใจ

2) ด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมที่แคบลง ส่วนใหญ่เป็นสังคมเฉพาะในครอบครัว ขาดการพบปะเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและว่าเหว่

3) ด้านการใช้เวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างวันละ 6-8 ชั่วโมง ผู้ที่เกษียณไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมต่างๆ ไว้ มักพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างหมดไปในแต่ละวัน ซึ่งปัญหานี้มักพบในผู้เกษียณชายมากกว่าหญิง ทำให้เกิดความเครียดและเบื่อหน่ายได้

4) ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่างๆ จะลดลง เพราะเงินรายได้พิเศษ รายได้ประจำตำแหน่งต่างๆ จะสูญไปพร้อมกับการเกษียณเหลือเฉพาะรายได้แน่นอนจากเงินบำเหน็จหรือบำนาญเท่านั้น ประกอบกับในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจไม่แน่นอน มีปัญหาเงินเฟ้อมาก ดังนั้นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจะมีผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุมาก เพราะผู้เกษียณอายุมักมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมโทรมลงของตนเองมากขึ้น

5) ด้านร่างกาย การเกษียณอายุเป็นการหยุดจากการทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำเท่านั้นผลกระทบต่อสุขภาพกายจึงไม่เห็นชัดเจน หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้าง ก็มักเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมาก่อน

6) ด้านความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้โอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกล้ำอาณาเขต เกิดความหงุดหงิดไม่สบายใจได้

เช่นเดียวกับ สุรกุล เจนอบรม (2534, น.60) กล่าวว่าไว้ว่า บุคคลที่เกษียณอายุราชการหรือออกจากงานประจำแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพของตนเอง ในเวลาเดียวกัน ถึงสองสถานภาพ คือ สถานภาพเป็นผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุ การที่ต้องออกจากอาชีพนั้นบางคนมีสัจจิต

ที่เสื่อมโทรมลงเพราะไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ มีความรู้สึกสูญเสีย สถานภาพทางสังคม มักเกิดความรู้สึกขัดแย้งและความคับข้องใจจากการหยุดงานนั้นเกิดจากสาเหตุหลายประการ

- 1) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพอย่างฉับพลัน จากการมีเวลาเพื่อกำหนดกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันอย่างแน่นอนไปสู่การมีเวลาว่างมากและกิจกรรมในชีวิตลดลงทันที
- 2) เกิดจากรายได้ประจำลดลง
- 3) เกิดจากการขาดการร่วมสังคมกับเพื่อนร่วมงาน การได้รับความเคารพนับถือเมื่อครั้ง มีตำแหน่งหน้าที่ลดลงทันที ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าศักดิ์ศรีของตนเองลดลง
- 4) เกิดจากผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อคู่สมรส เช่น ภรรยาอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดและถูกรุกล้ำอาณาเขต เมื่อสามีมานั่งอยู่ในบ้านทั้งวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในครอบครัวในการดูแลบ้านต่างๆ หลังจากที่ภรรยาเคยเป็นผู้มีสิทธิผูกขาดแต่เพียงผู้เดียวมาตลอดทำให้เกิดผลเสียต่อความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

นอกจากนี้ บรรลุ ศิริพานิช (2550, น.44) ได้ให้แนวความคิดไว้ว่าผลกระทบเมื่อเกษียณอายุ มีดังต่อไปนี้

- 1) ผลกระทบทางกาย เมื่อการเกษียณอายุ หมายถึง การหยุดจากงานที่เคยทำอยู่เท่านั้นผลกระทบทางกายจึงไม่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญ สุขภาพกายดำเนินไปตามปกติ ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุงานเป็นเพียงการกำหนดเวลาเวลาหนึ่งของกระบวนการสูงอายุที่ดำเนินการต่อเนื่องไปเรื่อยๆ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้าง ก็มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมากกว่า

- 2) ผลกระทบทางจิตใจนับว่ามีผลกระทบค่อนข้างมากทั้งนี้เพราะผลจากการเกษียณอายุทำให้เกิด

ประการที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้เนื่องจากต้องออกจากงานเดิมทำให้รายได้น้อยลง การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้นเพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มสาวในตลาดแรงงานการที่ต้องเป็นคนว่างงาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตจากการที่รายได้ลดลง

ประการที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตสังคม บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตามตำแหน่งหดหายไป ทำให้ดูว่าความที่เคยได้รับการยกย่องเป็นคนสำคัญกลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้มองภาพพจน์ตัวเองต่ำ

ประการที่ 3 การเสื่อมทางร่างกายและสรีระวิทยาของอวัยวะต่างๆ ทำให้สมรรถภาพต่ำลง ซึ่งผลกระทบทั้ง 3 ประการ ดังกล่าวทำให้เป็นปัจจัยทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมเป็นผลทำให้เกิด กลุ่ม อาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ อันได้แก่

(1) อาการเหงาหรือว่าเหว เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ทำให้ขาดความสนใจที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆที่มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุก็ยิ่งรู้สึกเศร้าเหงาเหม่อลอย คล้ายอยู่คนเดียวในโลก อาการจะปรากฏติดต่อกันหลายวันหรือเกิดเป็นพักๆ บางเวลาบางวัน หรือบางสัปดาห์ แล้วแต่ความรุนแรงที่มากระทบจิตใจ อาจพบอาการทางร่างกายร่วมด้วยได้ เช่น มีอาการปวดท้อง เบื่ออาหาร โดยตรวจหาสาเหตุไม่พบ

(2) อาการหวาดระแวง จะมีลักษณะไม่เป็นมิตรกับใคร ก้าวร้าว ดูถูก มองท่าทีของคนอื่น ในแง่ลบ เป็นต้น

(3) ความวิตกกังวล ส่วนใหญ่เกิดจากการปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมใหม่หรือสถานการณ์ในชีวิตใหม่ ความไม่แน่ใจในการปรับตัว ทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล มีอาการย้ำ คิดย้ำทำ ขาดความมั่นใจ

(4) อาการซึมเศร้า พบได้มากในผู้สูงอายุที่ขาดความอบอุ่นในครอบครัวมาก่อน กลุ่มอาการที่ผิดปกติทางจิตนี้ จะมีมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ดีจะไม่มีอาการทางจิตเลยก็ได้ แต่บุคคลผู้ปรับตัวไม่ได้เลยจะมีอาการทางจิตใจสูงจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกษียณอายุราชการ ดังกล่าวก่อให้เกิดผลทั้งทางที่ดีและไม่ดีต่อผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ขึ้นอยู่กับบุคคล นั้นมีทัศนคติและการเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรก่อนการเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ มีความเป็นอยู่ที่ดีในบั้นปลายชีวิต

1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุ

Jett (2008: p. 33-36 อ้างถึงใน ประพนอม โอทกานนท์. 2554, น. 22) กล่าวถึงศาสตร์ด้านสังคมวิทยาที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงบทบาทและความสัมพันธ์ของบุคคลโดยเน้นกระบวนการปรับตัว การศึกษาค้นคว้าในปัจจุบันศาสตร์ด้านนี้ให้ความสนใจมากขึ้นในบริบทของวัฒนธรรม (Culture) ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่ออายุมากขึ้นและเช่นเดียวกันกับศาสตร์ด้านจิตวิทยาศาสตร์ด้านสังคมวิทยามีทฤษฎีนำมาอธิบายในปัจจุบัน ดังนี้

- 1) Role Theory
- 2) Disengagement Theory
- 3) Activity Theory
- 4) Continuity Theory
- 5) Age-Stratification Theory
- 6) Social Exchange Theory
- 7) Modernization Theory

1) **ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)** ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบทบาทในสังคมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงตามวัยสูงขึ้นคือตัวพยากรณ์การปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลนั้น ๆ

2) **ทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory)** ทฤษฎีนี้อธิบายว่าโดยปกติบุคคลจะผสมผสานกันอยู่กับสังคม ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ แต่บทบาทของคนจะแคบลงและปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น บุคคลโดยทั่วไปรู้ล่วงหน้าว่าจะต้องแก่ บุคคลจะปรับตัวค่อยๆ ถอยห่างจากสังคม มีการสนใจตนเองมากขึ้น การถอยหนีจากสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุประหยัดพลังงานของตนเอง และทั้งยังเป็นโอกาสให้ผู้อาวุโสน้อยกว่าได้แสดงบทบาทในสังคมมากขึ้น

3) **ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)** คำว่ากิจกรรมในทฤษฎีที่ใช้อธิบายนี้หมายถึงกิจกรรมต่างๆ นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเองหมายถึงกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง ต่อครอบครัว และต่อสังคม กิจกรรมเหล่านี้เมื่อมีการปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่า ตนเองยังเป็นประโยชน์และยังมีบทบาทต่อสังคมอยู่ ทั้งๆ ที่ภาวะร่างกายทำให้มีการถอยห่างออกจากสังคม ทฤษฎีอธิบายได้ว่าการมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง

4) **ทฤษฎีการต่อเนื่อง (Continuity Theory)** ทฤษฎีนี้อธิบายว่าผู้สูงอายุยังต้องการแสดงบทบาทในสังคมแม้ว่าสังคมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปทฤษฎีได้เสนอแนะไว้ว่าการพิจารณาถึงแรงจูงใจ สถานภาพของเศรษฐกิจและสังคมบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ตลอดจนความยืดหยุ่นและการปรับตัว สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่ผู้สูงอายุเองและผู้เกี่ยวข้องต้องนำไปพิจารณาเอง ซึ่งความล้มเหลวและความสำเร็จในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุมีส่วนสัมพันธ์กับปัจจัยเหล่านี้เป็นอย่างมาก

5) **ทฤษฎีต่างยุค (Age-Stratification Theory)** ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีใหม่ ทฤษฎีคำนึงถึงบุคคลในฐานะโครงสร้างของสังคมผู้มีวัยในยุคสังคมต่างกันย่อมมีประสบการณ์ต่างกัน ทฤษฎีช่วยให้เข้าใจและนิยามการสูงอายุในบริบทของสังคมวัฒนธรรม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละยุครวมทั้งความแตกต่างกันในภาคส่วนต่างๆ ของโลก

6) **ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory)** ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานจากการพิจารณา Cost-Benefit Model ของการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและทั้งยังมีพื้นฐานมาจากการแลกเปลี่ยนในลักษณะสมดุลในคุณค่าและประโยชน์ของการแลกเปลี่ยนผู้สูงอายุอาจถูกมองว่าให้ผลตอบแทนน้อย ไม่คุ้มค่า อย่างไรก็ตาม ตามที่กล่าวว่าคุณค่าของการแลกเปลี่ยนจะบอกสถานภาพทางสังคมของผู้แลกเปลี่ยน บทบาทและทักษะของบุคคลอาจใช้เป็นตัวแลกเปลี่ยนใน

สถานการณ์ที่สังคมนั้นมีความต้องการ อาทิ พ่อแม่มีคุณค่าทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานเพื่อตอบแทนให้คนหนุ่มสาวสามารถประกอบภารกิจในชีวิตงานได้ เป็นต้น

7) ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงจากเทคโนโลยีที่ทันสมัย สังคมและบทบาทของคนมีการเปลี่ยนแปลงทันสมัยขึ้น ผู้สูงอายุอาจก้าวไม่ทันและถูกมองว่าไม่มีคุณค่าอีกต่อไป อย่างไรก็ตามมีผู้ให้ข้อสังเกตในทฤษฎีนี้ว่า บางสังคม เช่น ประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีความเจริญมากยังคงไว้ซึ่งการยกย่องนับถือผู้สูงอายุเช่นในอดีต

1.5 สิทธิประโยชน์ที่ได้รับของข้าราชการครู

สิทธิประโยชน์ที่ได้รับขณะรับราชการ

ข้าราชการครู นอกเหนือจาก ค่าตอบแทน เงินเดือน เงินวิทยฐานะ ครู ก็ยังมีองค์กรหนึ่งที่มีฐานะ เป็นนิติบุคคล คือ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา อักษรย่อ สกสศ. (http://techerit.blogspot.com/2013/11/blog-post_6723.html) เป็นองค์กรที่ส่งเสริมสวัสดิการครูและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา อาทิเช่น ช.พ.ค. ให้สวัสดิการในด้านการสงเคราะห์ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา

ปัจจุบันมีสมาชิก 974,649 ราย และสมาชิกเสียชีวิตเฉลี่ยเดือนละ 500 ราย ทายาทได้รับค่าจัดการศพ 200,000 บาท และ ค่าสงเคราะห์ศพ 734,000 บาท และมีสวัสดิการปล่อยกู้โครงการ ช.พ.ค. ในจำนวนเงินสูงสุด 3,000,000 บาท ตามหลักเกณฑ์เงินกู้ ชพค. เป็นต้น ในส่วนของ ช.พ.ส. สงเคราะห์ในเรื่องการเงินแก่สมาชิก ช.พ.ส. เมื่อคู่สมรสถึงแก่กรรม การฉ้อโกงของสงเคราะห์ช่วยเหลือเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษาในกรณีคู่สมรส ถึงแก่กรรม เรียกโดยย่อว่า ช.พ.ส. มีหลักเกณฑ์ดังนี้ คือ ค่าจัดการศพ 200,000 บาท และค่าสงเคราะห์ศพ 277,000 บาท

สิทธิและสวัสดิการของข้าราชการครู

ค่ารักษาพยาบาล

ข้าราชการมีสิทธิได้รับค่ารักษาพยาบาลจากทางราชการสำหรับตนเอง บิดาและมารดา คู่สมรส และบุตร กรณีบุตรนั้นให้ไม่เกิน 1 คน เรียงลำดับก่อนหลัง โดยต้องเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย และยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือบรรลุนิติภาวะแต่เป็นผู้ไร้ความสามารถหรือเสมือนไร้ความสามารถที่อยู่ในอุปการะเลี้ยงดูของข้าราชการ (ไม่รวมบุตรบุญธรรมและบุตรที่ยกให้เป็นบุตรบุญธรรมผู้อื่น) หากบุตรคนใดตายลงก่อนบรรลุนิติภาวะให้สามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลสำหรับบุตรคนถัดไปแทนได้ (กรณีบุตรมากกว่า 3 คน)

1) ค่ารักษาพยาบาล ได้แก่

(1) ค่ายา ค่าเลือด และส่วนประกอบของเลือดหรือสารทดแทนค่าน้ำยา หรืออาหารทางเส้นเลือด ค่าออกซิเจน

- (2) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรค รวมทั้งค่าซ่อมแซม
- (3) ค่าบริการทางการแพทย์ ค่าตรวจ ค่าวิเคราะห์โรค
- (4) ค่าห้อง ค่าอาหาร
- (5) ค่าตรวจสุขภาพประจำปี

2) อัตราค่ารักษาพยาบาล

(1) ค่ารักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของรัฐ เบิกได้เต็มตามที่จ่ายจริงทั้งคนไข้ในและคนไข้นอก สำหรับในสถานพยาบาลของเอกชน เบิกได้เฉพาะกรณีที่มีอุบัติเหตุ อุบัติภัย หรือมีความจำเป็นรีบด่วน ซึ่งหากมิได้รับการรักษาพยาบาลในทันทีทันใดอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต โดยให้เบิกได้ครั้งหนึ่งของที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 8,000 บาท (แปดพันบาทถ้วน) หากเป็นการเข้ารับการรักษาพยาบาลก่อนวันที่ 1 มกราคม 2557 ให้เบิกได้ครั้งหนึ่งของจำนวนเงินทั้งหมดที่ได้จ่ายไปจริงแต่ไม่เกิน 4,000 บาท

(2) ค่ายา เบิกได้ไม่เกินที่ใบเสร็จรับเงินระบุว่าเป็น “ค่ายาที่เบิกได้” หรือ “ค่ายาในบัญชียาหลักแห่งชาติ” หรือ “ค่ายาในบัญชียาของสถานพยาบาล” หรือ “ค่ายานอกบัญชียา” แต่สถานพยาบาลออกหนังสือรับรองให้ว่าจำเป็นต้องใช้ยานั้น

(3) ค่าอวัยวะเทียม ค่าอุปกรณ์ในการบำบัดรักษา และค่าซ่อมแซมอวัยวะเทียม เบิกได้ตามที่กระทรวงการคลังกำหนด

(4) กรณีคนไข้ใน ค่าเตียงสามัญ และค่าอาหาร เบิกได้ไม่เกินวันละ 400 บาท กรณีอื่นเบิกได้ไม่เกินวันละ 1,000 บาท และไม่เกิน 13 วัน

(5) การตรวจสุขภาพประจำปีให้สำหรับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ หรือผู้ได้รับเบี้ยหวัดบำนาญที่เข้ารับการตรวจสุขภาพในสถานพยาบาลของทางราชการมีสิทธิเบิกค่าตรวจสุขภาพประจำปี

ค่าเล่าเรียนบุตร

1) ผู้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการค่าเล่าเรียนบุตร

ให้ข้าราชการเบิกค่าเล่าเรียนบุตรสำหรับบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายคนที่ 1 ถึงคนที่ 3 ตามลำดับก่อนหลัง และอายุไม่เกิน 25 ปีบริบูรณ์ ในวันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี (ไม่รวมบุตรบุญธรรม) ในกรณีที่ผู้ใดมีบุตรมากกว่า 3 คน หากบุตรคนใดคนหนึ่งมีจำนวน 3 คน ที่มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตร ตาย กายพิการจนไม่สามารถเล่าเรียนได้ หรือเป็นคนเสมือนไร้ความสามารถที่มีได้ศึกษาในสถานศึกษาที่มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตร วิกัลจริต หรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ ก่อนอายุครบ 25 ปีบริบูรณ์ ก็ให้ผู้นั้นมีสิทธิรับเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรเพิ่มขึ้นเท่าจำนวนบุตรที่ตาย กายพิการ หรือเป็น

คนไร้ความสามารถ คนเสมือนไร้ความสามารถ วิกลจริต หรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบนั้น โดยให้สนับสนุนคนที่อยู่ลำดับถัดไปก่อน

2) ประเภทและอัตราค่าเล่าเรียน

สิทธิการเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรให้เป็นไปตามประเภทและอัตรา ดังนี้

(1) สถานศึกษาของทางราชการ

- หลักสูตรระดับไม่สูงกว่าอนุปริญญาหรือเทียบเท่า และหลักสูตรนั้นแยกต่างหากจากหลักสูตรระดับปริญญาตรี ให้ได้รับเงินบำรุงการศึกษาเต็มจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง
- หลักสูตรระดับปริญญาตรี ให้ได้รับเงินบำรุงการศึกษาเต็มจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง

(2) สถานศึกษาของเอกชน

- หลักสูตรระดับไม่สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ให้ได้รับเงินค่าเล่าเรียนเต็มจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง
- หลักสูตรระดับสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าแต่ไม่สูงกว่าอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ให้ได้รับเงินค่าเล่าเรียนครึ่งหนึ่งของจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง
- หลักสูตรระดับปริญญาตรี ให้ได้รับเงินค่าเล่าเรียนครึ่งหนึ่งของจำนวนที่ได้จ่ายไปจริง

ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามประเภทและไม่เกินอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด สำหรับบุตรที่ศึกษาในสถานศึกษาของทางราชการหรือเอกชนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ต้องเป็นการศึกษาในระดับปริญญาตรีเป็นหลักสูตรแรกเท่านั้น

ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการในราชอาณาจักร

1) การเดินทางไปราชการชั่วคราว ได้แก่ การไปปฏิบัติราชการชั่วคราวนอกที่ตั้งสำนักงานซึ่งปฏิบัติราชการปกติตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา การไปสอบคัดเลือกหรือรับการคัดเลือกตามที่ได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชา การไปช่วยราชการ ไปรักษาการในตำแหน่ง หรือไปรักษาราชการแทน เป็นต้น

ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการชั่วคราว ได้แก่

1.1 ค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทาง

(1) อัตราค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทาง ข้าราชการเดินทางไปราชการจะมีสิทธิเบิกค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทางในลักษณะเหมาจ่าย

(2) หลักเกณฑ์และเงื่อนไขเกี่ยวกับการเบิกค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทาง

(2.1) การนับเวลาเดินทางไปราชการเพื่อคำนวณเบี้ยเลี้ยงเดินทาง ให้นำ ตั้งแต่เวลาออกจากสถานที่อยู่หรือสถานที่ปฏิบัติราชการตามปกติจนกลับถึงสถานที่อยู่หรือสถานที่ปฏิบัติราชการปกติแล้วแต่กรณี

- กรณีที่มีการพักแรมให้นำ 24 ชั่วโมงเป็น 1 วัน ถ้าไม่ถึง 24 ชั่วโมงหรือเกิน 24 ชั่วโมง และส่วนที่ไม่ถึงหรือเกิน 24 ชั่วโมง หากนับได้เกิน 12 ชั่วโมง ให้ถือเป็น 1 วัน

- กรณีที่ไม่ได้มีการพักแรม หากนับได้ไม่ถึง 24 ชั่วโมง และส่วนที่ไม่ถึงนั้นนับได้เกิน 12 ชั่วโมงให้ถือเป็น 1 วัน หากนับได้ไม่เกิน 12 ชั่วโมง แต่เกิน 6 ชั่วโมงขึ้นไปให้ถือเป็น 1/2 วัน

(2.2) การเดินทางไปราชการเรื่องหนึ่งเรื่องใดในสถานที่ปฏิบัติราชการแห่งเดียวกัน ให้เบิกค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทางได้ไม่เกิน 120 วัน นับแต่วันที่ออกเดินทางถ้าเกินต้องได้รับอนุมัติจากปลัดกระทรวงเจ้าสังกัด ทั้งนี้ ให้พิจารณาถึงความจำเป็นและประหยัดด้วย

(2.3) ในกรณีเจ็บป่วย และจำเป็นต้องพักเพื่อรักษาพยาบาลให้เบิกค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทางได้ไม่เกิน 10 วัน โดยต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ทางราชการรับรอง

1.2 ค่าเช่าที่พัก

อัตราค่าเช่าที่พัก การเดินทางไปราชการที่จำเป็นต้องพักแรม เว้นแต่การพักแรม ซึ่งโดยปกติต้องพักแรมในยานพาหนะ หรือพักแรมในที่พักแรมซึ่งทางราชการจัดที่พักรไว้ให้แล้ว ให้ผู้เดินทางไปราชการเบิกค่าเช่าที่พักได้ภายในวงเงินและเงื่อนไขที่กระทรวงการคลังกำหนด

กรณีเดินทางไปราชการในท้องที่มีค่าครองชีพสูงหรือเป็นแหล่งท่องเที่ยว ให้หัวหน้าส่วนราชการเจ้าของงบประมาณใช้ดุลพินิจพิจารณาอนุมัติให้เบิกจ่ายค่าที่พักสูงกว่าอัตราที่กำหนดเพิ่มขึ้นอีกไม่เกินร้อยละ 25

1.3 ค่าพาหนะ

(1) การเดินทางไปราชการ โดยปกติให้ใช้ยานพาหนะประจำทาง และให้เบิก ค่าพาหนะได้โดยประหยัด ในกรณีที่ไม่มียานพาหนะประจำทาง หรือมีแต่ต้องการความรวดเร็วเพื่อประโยชน์ แก่ราชการ ให้ใช้พาหนะอื่นได้ แต่ผู้เดินทางไปราชการจะต้องชี้แจงเหตุผล และความจำเป็นไว้เป็นหลักฐานการเบิกค่าพาหนะนั้น

(2) ดำรงตำแหน่งประเภทบริหารระดับต้น และระดับสูง , ประเภท อำนวยการระดับต้นและระดับสูง, ประเภทวิชาการระดับชำนาญการ, ระดับชำนาญการพิเศษ, ระดับเชี่ยวชาญ และระดับทรงคุณวุฒิ, ตำแหน่งประเภททั่วไป ระดับชำนาญงาน ระดับอาวุโส และระดับทักษะพิเศษ ฯลฯ

โครงการสวัสดิการเงินกู้เพื่อที่อยู่อาศัยข้าราชการ

โครงการสวัสดิการเงินกู้เพื่อที่อยู่อาศัยของข้าราชการจัดตั้งขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือข้าราชการและลูกจ้างประจำให้สามารถมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำมีสิทธิกู้เงินจากโครงการดังกล่าวไปเฉพาะเพื่อซื้อที่ดินพร้อมอาคารหรือห้องชุด เพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยหรือเพื่อปลูกสร้างอาคารที่อยู่อาศัยบนที่ดินของตนเองเท่านั้น และได้ทรงพระราชกฤษฎีกาสวัสดิการเงินกู้เพื่อที่อยู่อาศัย พ.ศ. 2535 ขึ้น เพื่อวางหลักเกณฑ์ในการดำเนินการซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ให้นำเงินงบประมาณทั้งหมดที่ได้รับตามโครงการฯ ผากไว้กับธนาคารอาคารสงเคราะห์
2. ให้กระทรวงการคลังจัดสรรเงินงบประมาณที่ได้รับตามโครงการให้แก่ส่วนราชการต่างๆ ตามหลักเกณฑ์ที่กระทรวงการคลังกำหนด
3. คุณสมบัติของผู้มีสิทธิกู้เงินตามโครงการ
 - 3.1 เป็นข้าราชการหรือลูกจ้างประจำ ซึ่งรับราชการมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี
 - 3.2 ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นกรรมสิทธิของตนเอง เว้นแต่อยู่ระหว่างการผ่อนชำระเงินกู้เพื่อที่อยู่อาศัยแห่งแรกและทำสัญญาเงินกู้ขึ้นภายใน 6 เดือน นับแต่วันที่รับโอนกรรมสิทธิ์หรือวันเข้าอยู่อาศัยแล้วแต่กรณี
 - 3.3 ได้รับการคัดเลือกจากส่วนราชการเจ้าสังกัดนั้นเห็นสมควรกำหนด
 - 3.4 ต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยใช้สิทธิกู้เงินตามโครงการไปแล้ว
4. การกำหนดหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้มีสิทธิกู้เงินตามโครงการให้ส่วนราชการต่างๆ พิจารณากำหนดหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกข้าราชการในสังกัด ให้เป็นผู้มีสิทธิกู้เงินตามโครงการ โดยคำนึงถึงความจำเป็นและความเดือดร้อนของข้าราชการผู้นั้น ประโยชน์ที่ข้าราชการผู้นั้นกระทำไว้แก่ทางราชการและการใช้จ่ายเงินจากโครงการนี้ให้เกิดประโยชน์แก่ข้าราชการและส่วนราชการนั้นมากที่สุด
5. วงเงินกู้ ให้เป็นไปตามที่ธนาคารอาคารสงเคราะห์กำหนด และต้องไม่เกินวงเงินดังต่อไปนี้
6. อัตราดอกเบี้ย ให้เป็นไปตามที่กระทรวงการคลังและธนาคารอาคารสงเคราะห์ร่วมกันกำหนด
7. ระยะเวลาผ่อนชำระเงินกู้ ให้เป็นไปตามที่ธนาคารอาคารสงเคราะห์กำหนดโดยความเห็นชอบของกระทรวงการคลัง

สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ

ค่าตอบแทนที่ได้รับในรูปของบำเหน็จ/บำนาญ

ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (พ.ศ.2494 แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ 26 พ.ศ. 2553) มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวข้องกับการรับบำเหน็จบำนาญของข้าราชการ ดังนี้ 1) เงินเดือนเดือนสุดท้ายหมายถึง เงินเดือนที่ได้รับจากเงินงบประมาณประเภทเงินเดือนเดือนสุดท้ายที่ออกจากราชการรวมทั้งเงินเพิ่มพิเศษรายเดือน สำหรับค่าวิชาและหรือเงินเพิ่มการเลื่อนฐานะ และหรือสำหรับประจำตำแหน่งที่ต้องฝ่าอันตรายเป็นปกติและหรือสำหรับการสู้รบและหรือสำหรับการปราบปรามผู้กระทำความผิด แต่ไม่รวมถึงเงินเพิ่มอย่างอื่น ๆ 2) บำเหน็จ หมายถึง เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมาซึ่งจ่ายครั้งเดียว 3) บำนาญ หมายถึง เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมาซึ่งจ่ายเป็นรายเดือน 4) ทายาทผู้มีสิทธิ หมายถึง (1) บุตรให้รวมถึงบุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมายของผู้ตายซึ่งได้มีการฟ้องคดีของให้รับเด็กเป็นบุตรก่อนหรือภายใน 1 ปี นับแต่วันที่บิดาทายหรือนับแต่วันที่ได้อุปการหรือครุได้รู้ถึงความตายของบิดา (2) สามีหรือภรรยา (3) บิดาและมารดา

บำเหน็จบำนาญที่ข้าราชการได้รับนั้นเป็นสิทธิเฉพาะตัวโอนให้แก่ผู้อื่นไม่ได้ บำเหน็จบำนาญที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการที่เกษียณอายุ มี 2 ประเภท คือ บำเหน็จ/บำนาญ ปกติและบำเหน็จตกทอด

1. บำเหน็จ/บำนาญปกติ

คุณสมบัติผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญปกติ ดังนี้ 1) เป็นผู้ได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณประเภทเงินเดือน 2) มีอายุราชการตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป 3) ต้องไม่เป็นบุคคลที่ถูกไล่ออกหรือถูกปลดออกจากราชการ เพราะมีความผิด 4) ต้องไม่เป็นข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้าง 5) ต้องไม่เป็นผู้ซึ่งรัฐบาลกำหนดเงินอย่างอื่นไว้ให้แทนบำเหน็จบำนาญแล้ว 6) ผู้ซึ่งไม่เคยรับราชการมาก่อนแต่ได้เป็นทหาร เมื่อปลดเป็นกองหนุนแล้วและได้กลับเข้ารับราชการอีกโดยมีเวลารับราชการติดต่อกับเวลาราชการกองประจำการ หรือไม่ก็ตามยังไม่ครบ 1 ปีบริบูรณ์

การออกจากราชการเข้าลักษณะที่จะได้รับบำเหน็จบำนาญด้วยเหตุหนึ่งเหตุใดใน 4 เหตุุดังต่อไปนี้

1) เหตุทดแทน ข้าราชการที่ออกจากประจำการเพราะการเลิกหรือยุบตำแหน่งทางราชการยกเลิกตำแหน่งหน้าที่ราชการนั้นเสียโดยไม่มีงานในหน้าที่นั้นที่จะต้องปฏิบัติต่อไปอีกอันเป็นเหตุให้ผู้ดำรงตำแหน่งนั้นต้องพ้นจากราชการไปหรือทางราชการยุบตำแหน่งนั้น โดยเอางานในหน้าที่ของตำแหน่งนั้นไปรวมกับงานในหน้าที่ของตำแหน่งอื่น อันเป็นเหตุให้ผู้ดำรงตำแหน่งนั้นต้องพ้นจากราชการไปมีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญ

2) เหตุทุพพลภาพ ข้าราชการผู้เจ็บป่วยทุพพลภาพซึ่งแพทย์ที่ทางราชการรับรองได้ตรวจและแสดงความเห็นว่าไม่สามารถจะรับราชการในหน้าที่ซึ่งปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้ ข้าราชการมีสิทธิที่จะลาออกเองก็ได้ หรือทางราชการจะสั่งให้ออกก็ได้ ข้อสำคัญก็คือจะต้องให้แพทย์ทำการตรวจ และให้ความเห็นชัดเจนว่าผู้นั้นไม่สามารถจะรับราชการในหน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้

3) เหตุสูงอายุ ข้าราชการผู้มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ หรือข้าราชการผู้ใดมีอายุครบ 50 ปีบริบูรณ์แล้ว และมีความประสงค์จะออกจากราชการก็ให้ผู้มีอำนาจสั่งอนุญาตให้ลาออกจากราชการเพื่อรับบำเหน็จบำนาญเหตุสูงอายุได้

4) เหตุรับราชการนาน ให้แก่ข้าราชการผู้มิเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 30 ปีบริบูรณ์แล้ว แต่ถ้าข้าราชการผู้ใดมิเวลาราชการ สำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 25 ปีบริบูรณ์แล้ว ประสงค์จะลาออกจากราชการก็ให้ผู้มีอำนาจสั่งอนุญาตให้ลาออกจากราชการเพื่อรับบำเหน็จบำนาญเหตุรับราชการนานได้ ข้าราชการผู้ใดมีสิทธิรับบำเหน็จด้วยเหตุ 4 เหตุนี้ หากมิเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 1 ปีบริบูรณ์ มีสิทธิได้รับบำเหน็จ และหากเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 10 ปีบริบูรณ์ มีสิทธิได้รับบำนาญสำหรับข้าราชการที่ลาออกจากราชการ โดยไม่มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญปกติด้วยเหตุ 4 เหตุนี้จะต้องมีเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 10 ปีบริบูรณ์จึงมีสิทธิได้รับบำเหน็จและจะต้องมีเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญครบ 25 ปีบริบูรณ์ จึงมีสิทธิได้รับบำนาญด้วยเหตุรับราชการนาน

การนับเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญ การนับเวลาระหว่างที่รับราชการตามปกติ เวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญ หมายถึงเวลาราชการที่ข้าราชการรับราชการมาตั้งแต่ต้นจนถึงวันสุดท้ายที่ได้รับเงินเดือนตามเกณฑ์และวิธีการที่ได้บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงปัจจุบันให้เริ่มนับตั้งแต่วันที่รับราชการรับเงินเดือนจากเงินงบประมาณประเภทเงินเดือน ซึ่งมีโช้อตราข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้างแต่ไม่ก่อนวันมีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์จนถึงวันสุดท้ายก่อนออกจากราชการ สำหรับผู้ที่ได้ขึ้นทะเบียนทหารกองประจำการนับให้ตั้งแต่วันที่ถึงทะเบียนทหารกองประจำการ ตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหาร ส่วนเวลาระหว่างที่ไม่ได้รับเงินเดือนด้วยเหตุใดๆ (เช่น ลาป่วย ขาด หรือหนีราชการ ถูกพักราชการโดยไม่ได้รับเงินเดือน) นอกจากกรณีส่งให้ไปทำงานอื่นตามกฎหมายบัญญัติแล้ว จะนำมานับเป็นเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญไม่ได้ แต่ถ้าได้รับเงินเดือนบ้างก็ให้นับเวลาราชการสำหรับจำนวนบำเหน็จบำนาญให้ตามส่วนแห่งเงินเดือนที่ได้รับนั้นการนับเวลาระหว่างที่มีได้รับราชการให้เสมือนหนึ่งเป็นเวลารับการราชการตามปกติ ข้าราชการผู้มิเวลาราชการไม่เต็มตามเวลาที่ควรรับราชการตามปกติแต่มีสิทธิได้รับเงินเดือนในระหว่างลานั้นสามารถที่จะนำ

ระยะเวลาระหว่างวันลาที่มีได้รับราชการนั้นมาคำนวณเพื่อรับบำเหน็จบำนาญได้เช่น การลาพักผ่อน ลาป่วย การลาไปฝึกอบรมหรือดูงาน หรือศึกษาวิชา ณ ต่างประเทศ เป็นต้น

การนับเวลาที่ยังมิได้มีสภาพเป็นข้าราชการหรือพ้นจากสภาพข้าราชการไปชั่วคราว

ผู้ซึ่งไปหรือทางราชการส่งอนุญาตให้ไปศึกษาในต่างประเทศ ก่อนวันใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 (วันที่ 12 เมษายน 2494) แล้ว จึงได้มาเข้ารับราชการที่หลัง มีสิทธินับเวลาระหว่างศึกษาในต่างประเทศเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญที่ใช้อยู่ก่อนวันใช้กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญที่ใช้อยู่ก่อนวันใช้กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ฉบับปี 2494 นอกจากนี้ครูประจำชั้น หรือสารวัตรศึกษา ที่มีบทบัญญัติกฎหมายให้ยกฐานะหรือเปลี่ยนฐานะเป็นข้าราชการที่มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ให้นำเวลาระหว่างที่เป็นครูประจำชั้นหรือสารวัตรศึกษา เฉพาะตอนที่ติดต่อกับวันที่มีการยกฐานะหรือเปลี่ยนฐานะเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญได้ รวมทั้งข้าราชการที่ได้รับเงินเดือนในงบประมาณประเภทเงินเดือน ซึ่งทางราชการสั่งให้ทำการใดๆ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา ให้นำเวลาระหว่างถูกสั่งใช้เป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญ เหมือนเป็นเวลาอยู่รับราชการตามปกติ

การนับเวลาระหว่างเป็นข้าราชการประเภทซึ่งไม่มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญ (เช่น ข้าราชการวิสามัญ เป็นต้น) ข้าราชการวิสามัญที่ได้มีบทบัญญัติของกฎหมายให้ยกฐานะหรือเปลี่ยนฐานะเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญ เช่น ข้าราชการพลเรือนวิสามัญตำแหน่งผดุงครรภ์ ผู้คุมกรมราชทัณฑ์หรือข้าราชการพลเรือนวิสามัญ ตำแหน่งที่ทำหน้าที่เช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือนสามัญ ซึ่งมีคุณสมบัติทั่วไปตามมาตรา 30 และเป็นผู้ได้รับประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่ ได้แก่ ทำหน้าที่ครูในสถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ก็ให้นำเวลาในระหว่างที่เป็นข้าราชการพลเรือนวิสามัญที่ติดต่อกับวันที่ได้มีการยกฐานะหรือเปลี่ยนฐานะนั้นเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญไปด้วย การนับเวลาที่โอนย้ายมาจากส่วนราชการอื่น ข้าราชการที่รับราชการอยู่กระทรวง ทบวง กรมหนึ่ง แล้วโอนไปรับราชการยังอีกกระทรวง ทบวง กรมหนึ่ง รวมทั้งข้าราชการกรุงเทพมหานคร ข้าราชการครูส่วนจังหวัด หรือพนักงานเทศบาลที่โอนมาเป็นข้าราชการตามกฎหมายนี้ก็นำเวลาติดต่อกันเพื่อประโยชน์ในการคำนวณบำเหน็จบำนาญได้ การนับเวลาราชการที่วิเศษข้าราชการผู้ประจำปฏิบัติหน้าที่อยู่ในเขตที่มีการประกาศใช้กฎอัยการศึกให้นำเวลาระหว่างที่ปฏิบัติหน้าที่ในระหว่างนั้นเป็นวิเศษ โดยสรุปแล้ว การนับเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญนั้น ก็คือในชั้นแรกก็เอาเวลามาเรียงกันตั้งแต่จุดแรกที่เริ่มรับราชการจนถึงจุดสุดท้ายที่ออกจากราชการ ถ้ามีระยะเวลาตอน

ใดจะนับเป็นเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญไม่ได้ ก็กลับด้วยเวลาตอนนั้นออกและถ้ามีเวลาตอนใดจะต้องนับให้เป็นทวีคูณก็บวกเพิ่มให้เสร็จแล้วได้จำนวนเท่าใด นั่นก็คือเวลาราชการสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญทั้งสิ้น อนึ่งเวลาราชการที่นับได้ทั้งสิ้นนั้นให้นับเป็นจำนวนปีเศษของปีถ้าถึงครึ่งปีให้นับเป็นหนึ่งปี ถ้าไม่ถึงก็ต้องถูกตัดไปสำหรับเดือนหรือวันให้คำนวณตามวิธีการจ่ายเงินเดือนและให้นับสิบสองเดือนเป็นหนึ่งปี สำหรับจำนวนวันถ้ามีวันรวมกันหลายระยะให้นับสามสิบวันเป็นหนึ่งเดือน ในการคำนวณบำเหน็จบำนาญนั้น ให้ตั้งเงินเดือนเดือนสุดท้าย (ที่ออกจากราชการ) เป็นเกณฑ์คำนวณซึ่งหมายถึงอัตราเงินเดือนในเดือนสุดท้ายที่ออกจากราชการตามที่ปรากฏในบัญชีถือจ่ายเงินเดือน ของข้าราชการของแต่ละกระทรวง ทบวง กรม ที่ได้รับการตรวจสอบยืนยันว่าถูกต้องแล้ว จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (กรมบัญชีกลาง)

การคำนวณบำเหน็จบำนาญ

บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย X จำนวนปีเวลาราชการ

บำนาญ = $\frac{\text{เงินเดือนเดือนสุดท้าย} \times \text{จำนวนปีเวลา}}{2}$

50

การเสียชีวิตรับบำนาญปกติ ตามปกตินั้นบำนาญปกติจะจ่ายให้แก่ผู้มีสิทธิได้รับจนตลอดชีวิต หรือถ้าได้กลับเข้ารับราชการใหม่ได้รับเงินเดือนเท่าเงินเดือนเดิมก็จะงดจ่ายไว้ชั่วคราว แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ได้รับบำนาญปกติคนใดต้องด้วยกรณีดังต่อไปนี้ 1) กระทำความผิด ถึงต้องโทษจำคุก โดยคำพิพากษาลงโทษจำคุก เว้นแต่ความผิดในลักษณะฐานลหุโทษ หรือความผิดอันได้กระทำโดยประมาท หรือ 2) เป็นบุคคลล้มละลายทุจริต ตามกฎหมายว่าด้วยล้มละลาย ผู้นั้นหมดสิทธิรับบำนาญปกติ ตั้งแต่วันที่มิคำพิพากษาถึงที่สุด

2. บำเหน็จตกทอด พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการกำหนดว่า ผู้ได้รับบำนาญปกติอยู่หรือผู้มีสิทธิจะได้รับบำนาญปกติถึงแก่ความตายให้จ่ายเงินเป็นบำเหน็จตกทอดให้แก่ทายาทผู้มีสิทธิเป็นจำนวนสามสิบเท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับนั้นหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง “บำเหน็จตกทอด” หมายความว่า เงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทผู้มีสิทธิเมื่อผู้ได้รับบำนาญปกติถึงแก่ความตายเป็นจำนวนสามสิบเท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับนั้นหรือถ้าข้าราชการตายในระหว่างรับราชการก็ให้ทายาทผู้มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอดเท่ากับเงินเดือนที่ได้รับในปัจจุบันคูณด้วยอายุราชการ

การคำนวณบำเหน็จตกทอด

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กำหนดไว้ดังนี้

1) บำเหน็จตกทอด = บำนาญรายเดือนคูณด้วยสามสิบ (สำหรับข้าราชการบำนาญ) หรือ บำเหน็จตกทอด = เงินเดือนเดือนสุดท้ายคูณด้วยอายุราชการ (สำหรับข้าราชการที่ถึงแก่กรรมระหว่างรับราชการและมีอายุราชการตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป)

2) การคำนวณเงินบำเหน็จตกทอดรายได้เงินบำเหน็จตกทอดไม่ถึงสามพันบาท ให้จ่ายเงินเป็นบำเหน็จตกทอดสามพันบาท

การจ่ายเงินบำเหน็จตกทอด

ให้จ่ายแก่ทายาทผู้มีสิทธิตามส่วนและหลักเกณฑ์ ดังนี้ 1) บุตรให้ได้รับสองส่วน ถ้าผู้ตายมีบุตรตั้งแต่สามคนขึ้นไปให้ได้รับสามส่วน 2) สามีหรือภริยาให้ได้รับหนึ่งส่วน 3) บิดามารดา หรือ บิดา หรือมารดาที่มีชีวิตอยู่ให้ได้รับหนึ่งส่วน ในกรณีที่ไม่มีทายาทหรือทายาทนั้นได้ตายไปเสียก่อนให้แบ่งเงินดังกล่าวระหว่างทายาทผู้มีสิทธิ ในกรณีที่ไม่มีทายาททั้งสาม ให้จ่ายแก่บุคคลซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้ต่อส่วนราชการ เจ้าสังกัดตามแบบและวิธีการที่กระทรวงการคลังกำหนด ในกรณีที่ไม่มีทายาทและบุคคลซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้ หรือบุคคลนั้นได้ตายไปก่อนให้สิทธิในบำเหน็จตกทอดนั้นเป็นอันยุติลง ในกรณีที่ได้มีการจ่ายบำเหน็จตกทอดไปแล้ว หากปรากฏว่ามีบุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย ซึ่งได้มีการฟ้องคดีของให้รับเด็กเป็นบุตรก่อนหรือภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่บิดาตายหรือนับแต่วันที่ได้รับหรือควรได้รับรู้ถึงความตายบิดาเพิ่มขึ้นให้แบ่งบำเหน็จตกทอดนั้นใหม่ระหว่างทายาทผู้มีสิทธิโดยถือว่าบุตรชอบด้วยกฎหมายตามคำพิพากษานั้นเป็นทายาทผู้มีสิทธิตั้งแต่วันตายของเจ้าบ้านาญในกรณีเช่นนี้ให้กระทรวงการคลังเรียกคืนบำเหน็จตกทอดจากทายาท ซึ่งรับบำเหน็จตกทอดไปก่อนแล้วตามระเบียบที่กระทรวงการคลังกำหนด ในกรณีที่ไม่สามารถเรียกคืนบำเหน็จตกทอดที่จ่ายให้รับเงินไปในส่วนของตน กระทรวงการคลังไม่ต้องรับผิดชอบจ่ายเงินบ้านาญตกทอดให้แก่บุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมายย้อนหลังไปถึงวันเกิดสิทธิรับบำเหน็จตกทอดแต่อย่างใด (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. 2551 : น.1-9)

กองทุนบำเหน็จบ้านาญข้าราชการ (กบข.)

พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบ้านาญข้าราชการ พ.ศ.2539 ได้จัดตั้งกองทุนบำเหน็จบ้านาญข้าราชการ (กบข.) ขึ้น ประกาศใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 27 กันยายน 2539 ภายใต้วัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อเป็นหลักประกันการจ่ายบำเหน็จบ้านาญและให้ประโยชน์ตอบแทนการรับราชการแก่ข้าราชการเมื่อออกจากราชการ 2) เพื่อส่งเสริมการออกทรัพย์ของสมาชิก 3) เพื่อจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์อื่นให้แก่สมาชิก

สมาชิกและสิทธิประโยชน์ บัญญัติให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนด 180 วัน นับแต่พระราชบัญญัตินี้ใช้บังคับ

(1) สมาชิกกองทุน กบข.

(1.1) ผู้ซึ่งเข้ารับราชการและผู้ซึ่งโอนมาเป็นข้าราชการตามพระราชบัญญัตินี้ ตั้งแต่วันที่ 27 มีนาคม 2540 เป็นต้นไป

(1.2) ข้าราชการซึ่งรับราชการอยู่ก่อนวันที่บทบัญญัตินี้ใช้บังคับ (ก่อน 27 มีนาคม 254) และข้าราชการซึ่งออกจากราชการเพื่อไปปฏิบัติงานตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยการกำหนดหลักเกณฑ์การสั่งให้ข้าราชการไปทำการ ซึ่งให้นับเวลานั้นเหมือนเต็มเวลาราชการ ก่อนวันที่บทบัญญัติใช้บังคับและกลับเข้ารับราชการตั้งแต่วันที่บทบัญญัติใช้บังคับ การเป็นสมาชิกโดยการสมัครเป็นสมาชิกตามความสมัครใจตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2540

การส่งเงินสะสมของสมาชิกเข้ากองทุนตามอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด โดยหักจากเงินเดือนยกเว้นสมาชิกซึ่งรับราชการอยู่ก่อนวันที่บทบัญญัติใช้บังคับจะส่งเงินสะสมเข้ากองทุนหรือไม่ก็ได้ การสิ้นสุดสมาชิกภาพของสมาชิกเมื่อผู้นั้นลาออกจากราชการ เว้นแต่เป็นการสั่งให้ออกจากราชการไว้ก่อน ตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการนั้นๆ หรือการออกจากราชการของผู้ไปปฏิบัติงาน ตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยการกำหนดหลักเกณฑ์การสั่งให้ข้าราชการไปทำการซึ่งให้นับเวลาระหว่างนั้นเหมือนเต็มเวลาราชการ

(2) สิทธิประโยชน์ของสมาชิกเมื่อสมาชิกภาพของสมาชิกสิ้นสุดลง

(2.1) เงินสมทบ คือ เงินที่รัฐจ่ายสมทบเงินสะสม โดยส่วนราชการส่งเงินสมทบเข้ากองทุนเท่ากับเงินสะสมรายเดือน

(2.2) เงินประเดิม คือ เงินที่รัฐจ่ายเพิ่มให้แก่สมาชิกซึ่งเป็นข้าราชการอยู่ก่อนวันที่บทบัญญัติใช้บังคับ และเลือกรับบำนาญในอัตราที่กระทรวงการคลังกำหนด โดยคำนวณระยะเวลาจากวันที่เริ่มเข้ารับราชการจนถึงวันที่สมัครเป็นสมาชิกกองทุนและนำส่งเข้ากองทุน

(2.3) เงินชดเชย คือ เงินที่รัฐจ่ายเพิ่มตามอัตราที่กำหนดตั้งแต่วันที่ เป็นสมาชิกจนถึงวันที่ออกจากราชการเป็นประจำทุกเดือนเพื่อให้แก่สมาชิกซึ่งรับบำนาญ

(2.4) บำเหน็จ คือ เงินที่จ่ายให้แก่สมาชิก โดยจ่ายให้ครั้งเดียว เมื่อสมาชิกภาพของสมาชิกสิ้นสุดและมีเวลาราชการตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 25 ปีบริบูรณ์หรือ 25 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและเลือกรับบำเหน็จ

(2.5) บำนาญ คือ เงินที่จ่ายให้แก่สมาชิกเป็นรายเดือน ซึ่งผู้นั้นมีเวลาราชการตั้งแต่ 25 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จ่ายตั้งแต่สมาชิกภาพของสมาชิกสิ้นสุดลงจนกระทั่งผู้นั้นถึงแก่ความตาย

(2.6) บำเหน็จตกทอด คือ เงินที่จ่ายให้แก่ทายาทหรือบุคคล ซึ่งสมาชิกผู้ตายแสดงเจตนาไว้โดยจ่ายให้ครั้งเดียวเมื่อสมาชิกถึงแก่ความตายในระหว่างรับราชการหรือผู้รับบำนาญถึงแก่ความตาย

(2.7) ผลประโยชน์ตอบแทนคือผลประโยชน์ที่ได้รับตอบแทนเงินสะสม เงินสมทบ เงินประเดิม เงินชดเชยที่กองทุนได้นำไปลงทุน

(2.8) สิทธิกู้เงินจากกองทุน สมาชิกมีสิทธิกู้เงินจากกองทุนไม่เกินจำนวนเงินสะสมเงินสมทบและผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าวตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกำหนด สำหรับยอดเงินสะสม เงินสมทบ เงินประเดิม และเงินชดเชย พร้อมทั้งผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าวของสมาชิกแต่ละคน กองทุนแจ้งให้สมาชิกทราบอย่างน้อยปีละครั้ง

(2.9) สวัสดิการและเงินช่วยเหลือต่าง ๆ ผู้รับบำนาญตามพระราชบัญญัตินี้มีสิทธิได้รับเงินสวัสดิการและเงินช่วยเหลือต่างๆ เช่นเดียวกับผู้รับบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

(3) สมาชิกภาพของสมาชิกสิ้นสุดลง สมาชิกมีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญและเงินประเภทอื่นๆ ดังนี้

การรับบำเหน็จ

(3.1) บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย X เวลาราชการ

(3.2) เงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ตอบแทนหากสมาชิกส่งเงินสะสมเข้ากองทุน

การรับบำนาญ

สมาชิกที่มีเวลาราชการตั้งแต่ 25 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปจะได้รับ

(3.3) บำนาญ = $\frac{\text{เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย} \times \text{เวลาราชการ}}{50}$

50

(3.4) เงินสะสม เงินสมทบและผลประโยชน์ตอบแทน หากสมาชิกส่งเงินสะสมเข้ากองทุน

(3.5) เงินชดเชย เท่าจำนวนที่ส่วนราชการจ่ายเข้ากองทุนตั้งแต่วันที่ป็นสมาชิก

(3.6) เงินประเดิม สำหรับสมาชิกตามข้อ 1.2 นอกจากนี้สมาชิกมีสิทธิได้รับบำเหน็จบำนาญด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งใน 3 เหตุดังนี้คือ 1) เหตุทุพพลภาพ สมาชิกผู้ป่วยเจ็บทุพพลภาพซึ่งแพทย์ที่ทางราชการรับรองได้ตรวจและแสดงความเห็นว่าไม่สามารถจะรับราชการในตำแหน่งหน้าที่ซึ่งปฏิบัติอยู่นั้นต่อไปได้ 2) เหตุทดแทน สมาชิกออกจากราชการเพราะทางราชการเลิกหรือยุบตำแหน่งหรือมีคำสั่งให้ออก โดยไม่มีความผิดหรือทหารซึ่งออกจากกองหนุนเบี้ยหวัด 3) เหตุผู้สูงอายุ สมาชิกออกจากราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้วหรือลาออกเมื่อมีอายุครบ 50 ปีบริบูรณ์แล้ว

(4) สิทธิการได้รับบำเหน็จบำนาญด้วยเหตุสามเหตุ

(4.1) ถ้ามีเวลาราชการตั้งแต่ 1 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 10 ปีบริบูรณ์มีสิทธิให้ได้รับบำเหน็จ

(4.2) ถ้ามีเวลาราชการตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปให้มีสิทธิได้รับบำนาญเงินชดเชย และผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าว เว้นแต่จะเลือกรับบำเหน็จแทน สำหรับสมาชิกตามข้อ 1.2 จะได้รับเงินประเดิมนอกเหนือจากเงินดังกล่าวด้วย

(5) การคำนวณบำเหน็จคือ เงินเดือนเดือนสุดท้าย X เวลาราชการ
การคำนวณบำนาญ คือ อัตราเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย X เวลาราชการ

50

จำนวนบำนาญต้องไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย

(6) การนับเวลาสำหรับคำนวณบำเหน็จบำนาญ ให้นับจำนวนปีรวมทั้งเศษของปีด้วยการนับเศษของปีซึ่งเป็นเดือนหรือวันให้นับคำนวณตามวิธีการจ่ายเงินเดือนและให้นับ 12 เดือนเป็น 1 ปี สำหรับจำนวนวันถ้ามีรวมกันหลายระยะให้นับ 30 วันเป็น 1 เดือน สำหรับการนับเวลาราชการเพื่อให้เกิดสิทธิรับบำเหน็จบำนาญให้นับจำนวนปีเศษของปีถ้าถึงครึ่งปีให้นับเป็น 1 ปี

การเสียชีวิตรับบำนาญ

1. ได้รับโทษจำคุกโดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุกเว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษหรือ
2. เป็นบุคคลล้มละลายทุจริตตามกฎหมายว่าด้วยล้มละลายหมดสิทธิรับบำนาญตั้งแต่วันที่คำพิพากษาถึงที่สุด

บำเหน็จตกทอด สมาชิกผู้ใดเสียชีวิตในระหว่างรับราชการซึ่งไม่ได้เกิดจากการประพฤติชั่วอย่างร้ายแรงของตนเอง หรือผู้รับบำนาญผู้ใดเสียชีวิตให้จ่ายบำเหน็จตกทอดแก่ทายาทของสมาชิกหรือผู้รับบำนาญ คำนวณจากอัตราเงินเดือนเดือนสุดท้าย X เวลาราชการ หากผู้รับบำนาญเสียชีวิตให้จ่าย 30 เท่าของเงินบำนาญ ดังนี้ (1) บุตรที่ได้รับสองส่วน ถ้ามีบุตรตั้งแต่สามคนขึ้นไปให้ได้รับ สามส่วน (2) สามหรือภริยาให้ได้รับ หนึ่งส่วน (3) บิดามารดา หรือ บิดา หรือ มารดามีชีวิตอยู่ให้ได้รับหนึ่งส่วน ถ้าไม่มีทายาทตาม 1, 2 และ 3 หรือเสียชีวิตไปก่อนให้แบ่งเงินดังกล่าวระหว่างทายาทผู้มีสิทธิใน 1,2 และ3 ที่มีทายาทผู้มีสิทธิได้รับหากไม่มีทายาทตาม 1,2,3 ให้จ่ายแก่บุคคลซึ่งสมาชิกผู้ตายแสดงเจตนาไว้ต่อส่วนราชการเจ้าสังกัดได้จำนวนไม่เกิน 3 คน โดยระบุจำนวนส่วนที่ได้รับให้ชัดเจน หากไม่ระบุจะได้รับอัตราส่วนเท่ากัน หากไม่มีทายาทและบุคคลใดที่ผู้ตายแสดงเจตนาไว้หรือเสียชีวิตไปก่อนสิทธิให้บำนาญตกทอดเป็นอันยุติ สำหรับเงินสะสมที่สมาชิกผู้ตายได้จ่ายสะสมเข้ากองทุน กองทุนจะจ่ายเงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าวแก่ผู้มีสิทธิรับมรดกของสมาชิกตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน 2546 : น.17- 1 อ้างถึงใน สุเทพ พูลสวัสดิ์. 2550, น. 32-40)

เงินสวัสดิการเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาลและค่าการศึกษาของบุตร ผู้ที่มีสิทธิเบิกได้ คือ ตนเอง คู่สมรสตามกฎหมาย บุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย บิดามารดา ซึ่งส่วนที่กล่าวมานี้จะเหมือนกับสิทธิของข้าราชการพลเรือนทุกประการ

สวัสดิการ ช.พ.ค. และ ช.พ.ส. ในกรณีที่ข้าราชการบำนาญสมัครเป็นสมาชิก ช.พ.ค. และ ช.พ.ส. เมื่อข้าราชการบำนาญเสียชีวิต ทายาทของรับเงินค่าจัดการศพสมาชิก ดังนี้ ค่าจัดการศพสมาชิก ช.พ.ค. จำนวน 200,000 บาท สมาชิก ช.พ.ส. จ่ายค่าจัดการศพ จำนวน 100,000 บาท (จ่ายครั้งเดียว) เงินสงเคราะห์กรณีสมาชิก ช.พ.ค. เสียชีวิตครอบครัวจะได้รับเงินค่าจัดการศพ และเงินสงเคราะห์ครอบครัวละประมาณ 700,000 บาท เงินสงเคราะห์กรณีสมาชิก ช.พ.ส. เสียชีวิตครอบครัวจะได้รับเงินค่าจัดการศพรายละประมาณ 280,000 บาท (สำนักสวัสดิภาพครู สำนักงานคณะกรรมการสกสค. กระทรวงศึกษาธิการ. ม.ป.ป. , น.6-12)

การขอพระราชทานเพลิงศพ การขอพระราชทานเพลิงศพต้องมีหลักฐานประกอบ เช่น กำหนดการฌาปนกิจ ใบมรณบัตร ใบคำร้องขอ ผู้มีสิทธิยื่นขอพระราชทานเพลิงศพ ได้แก่ สามีภรรยา บุตรของผู้เสียชีวิต และทายาทโดยชอบธรรมของผู้เสียชีวิต ในกรุงเทพฯต้องยื่นคำร้องก่อนวันพิธี 15 วัน ต่างจังหวัดยื่นคำร้องก่อนวันพิธี 30 วัน (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการสวัสดิภาพข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา จังหวัดนครปฐม. 2547, น.1-5 อ้างถึงใน สุเทพ พูลสวัสดิ์. 2550, น. 32-40)

2. แนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า“ผู้สูงอายุ” หรือ “คนชรา” มีความหมายที่ผันแปรไปในแต่ละประเทศ ทั้งที่มีลักษณะใกล้เคียงและแตกต่างกัน เพื่อเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุของบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุโดยเฉลี่ยของการทำงาน สภาพร่างกายหรือสังคมของบุคคลนั้นๆ ในทางวิชาการนั้น มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้หลากหลาย ดังนี้

องค์การสหประชาชาติ(อ้างถึงใน สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539) ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เมื่อปี พ.ศ.2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539) กล่าวว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การทำงานทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันนอกจากนั้น ยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากล เพื่อให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2534, น.3) ได้กล่าวไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรก โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและใช้กันแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบันนี้ว่า หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้นโดยใช้อายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีหลักพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้ (1) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินหรืออายุขัยของมนุษย์ โดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไปก็จะบอกได้ทันทีว่ามีอายุมากน้อยเพียงใด (2) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง ความเป็นผู้สูงอายุที่ดูได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น เริ่มผมขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ ส่ายตาเริ่มยาว ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี (3) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง ความเป็นผู้สูงอายุที่ดูได้จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ เช่น ซึมเศร้า จุกจิก จู้จี้ ขี้บ่น ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมถึงการเปลี่ยนด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบ ความจำเปลี่ยนแปลง การรับรู้และการเรียนรู้เริ่มลดถอยลง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะแสดงออกมาให้เห็นในลักษณะด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน (4) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) หมายถึง ความเป็นผู้สูงอายุที่ดูได้จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลง การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงด้านครอบครัวเพื่อน ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมด้านอื่นๆด้วย

นอกจากนั้น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, น.513) ได้กล่าวว่า ภาวะสูงอายุนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นการยากมากที่จะกำหนดเป็นสากล ว่าเมื่อใดที่บุคคลเข้าสู่ วัยสูงอายุ ทั้งนี้เพราะภาวะเป็นปรากฏการณ์ทางจิต และสังคมพอๆ กับทางชีววิทยา เนื่องจากความยากในการกำหนดการเริ่มต้นของภาวะสูงอายุ ดังกล่าว ได้นับเอาเกณฑ์ปีปฏิทินเป็นเกณฑ์โดยทั่วไปกำหนดกันว่า มีอายุประมาณ 60-65 ปี เป็นช่วงเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ

จากแนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง สภาวะของการมีอายุสูงขึ้น ประกอบกับความเสื่อมทั้งทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ซึ่งโดยทั่วไปกำหนดว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

2.2 การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดในวัยผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิช (2535, น.12) กล่าวไว้ว่า ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตั้งแต่เกิดจนตาย จะมีความแตกต่างกันไปอยู่ที่ความเร็วหรือช้าของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน ดังนั้นบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยทั่วไปใน 3 ลักษณะ ดังนี้

2.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological Change)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุขัย และความเปลี่ยนแปลงนี้จะแตกต่างกันออกไปในระยะเวลาเร็วหรือช้าในแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537, น. 2 , บรรลุ ศิริพานิช, 2535, น.12) และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะมีลักษณะของการเสื่อมทั้งภายนอกและภายในร่างกาย โดย ศรีเรือน แก้วกำवाल (2545, น.514) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยสูงอายุ ไว้ว่า เป็นพัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็นจุดนำ ของการพัฒนาในด้านอื่นๆ การดำเนินชีวิตประจำวันลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ความสุขทุกข์ในวัยสูงอายุความสามารถในการปรับตัว การปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว และสังคม ฯลฯ ล้วนมาจากพื้นฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น ดังนั้นพัฒนาการทางกายโดยทั่วไปของวัยนี้ จะมีลักษณะเสื่อมถอยที่เห็นได้ชัดและไม่ค่อยชัด ความเสื่อมบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่สามารถทดแทนให้คืนดังเดิมได้ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดภายนอก เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกรกระ เนื้อหนังขาดความเต่งตึง รูปร่างตาเปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวช้าลง การทรงตัวไม่ได้ อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายเร็วประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น ลิ้น หู ตา รับรู้เสื่อมลง การมองเห็นและการได้ยินเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงภายในที่เห็นได้ยาก เช่น กระดูกเปราะบางและหักง่าย ผนังหลอดเลือดมีแคลเซียมเกาะมากขึ้น อาจทำให้โลหิตแข็งตัว เลือดอาจไปเลี้ยงสมองไม่พอ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบเซลล์ต่างๆ น้ำหนักสมองลดลง คุณภาพในการทำงานของสมองเสื่อมลง ทำให้จำได้ยากขึ้นและมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ช้ากว่าคนในวัยหนุ่มสาว ดังนั้นกิจกรรมที่สำคัญมากและจำเป็นสำหรับผู้ที่จะใช้ชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุข คือ การดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงตัวอย่างที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในทางร่างกายของผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำความเข้าใจได้ไม่ยากนักและมักจะสังเกตเห็นได้ แต่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ลักษณะอาการทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่เกษียณอายุควมรับทราบข้อมูลในด้านนี้ของผู้สูงอายุไว้ เพื่อที่จะสามารถยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง

2.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ (Psychological Change)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นผลที่เกิดจากความเสื่อมของสภาพทางร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้เหมาะสม กับสภาพของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ที่พบมีดังนี้

1) การรับรู้ เนื่องจากการเสื่อมประสิทธิภาพการทำงานของวัยจะรับสัมผัส การสื่อสารการเชื่อมของเซลล์ประสาทสมอง ทำให้ความสามารถในการรับรู้ และความคิดในอดีตของตนเป็นหลักการตัดสอนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจึงเกิดการเบี่ยงเบน และผิดพลาดได้ง่ายก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลที่อ่อนวัยกว่า (สหชัย ระดาเขต, 2540) ซึ่งสอดคล้องกับ สุรกุล เจนอบรม (2534) ที่กล่าวว่า การรับรู้ของผู้สูงอายุในเวลานั้น ผู้สูงอายุชอบที่จะปล่อยให้เวลานั้นผ่านไป เรื่อยๆ มากกว่าบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่มักให้ความสำคัญกับเรื่องเวลามาก

2) สติปัญญา การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสูงอายุ อันเนื่องมาจากผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนมาก จะมีความกังวลในเรื่องระดับสติปัญญาที่ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับวัยหนุ่มสาว กล่าวคือ

- (1) การเรียนรู้เกิดขึ้นช้า ต้องใช้เวลารวบรวมความคิดเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเป็นเวลานาน
- (2) การใช้เหตุผล การสรุปเหตุผลเป็นไปได้ช้า ใช้เวลานานบางครั้งผิดพลาด ก่อให้เกิด ความผิดพลาด ในการสรุปเหตุผล
- (3) ความคิดสร้างสรรค์ ความสนใจในความคิดสร้างสรรค์ จะไม่สมบูรณ์ เช่น วัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นได้น้อย
- (4) ความจำ ความจำในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะจำไม่ค่อยได้ แต่จำเหตุการณ์ในอดีตได้ชัดเจน อาจมีสาเหตุจากความสามารถในการมองเห็นและการฟังลดลง และขาดความสนใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน
- (5) ความรู้สึกซับซ้อน เนื่องจากบุคคลในวัยสูงอายุผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย ทำให้ความสามารถปรับสภาพอารมณ์ของตนได้ดี ทำให้อารมณ์ขันลดลงหรือหายไป ดังนั้น ความรู้สึกและความเชื่อที่ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นความจำจะเริ่มเสื่อม การเรียนรู้จำทำได้ไม่ดี เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ไม่ได้ สติปัญญาจะลดน้อยถอยลง ฯลฯ ความรู้สึกและความเชื่อนี้ จะส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

3) ความสนใจ ลักษณะความสนใจของวัยชราหรือผู้สูงอายุนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกายของแต่ละบุคคล ระดับชั้นทางสังคม ผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมจะมีความสนใจกว้างขวางกว่าผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ แม้แต่เพศชายเพศหญิงก็ตาม จะมีความสนใจที่

แตกต่างกันออกไป เช่น เพศหญิงจะมีเวลาที่จะให้ความสนใจในสิ่งต่างๆ มากกว่าเพศชายหรือเพศชายบางคนยังคงชอบเล่นกีฬา เล่นกอล์ฟต่อไป และลักษณะสำคัญสำหรับการเลือกความสนใจของวัยสูงอายุ จะขึ้นอยู่กับความพอใจของตนเองเป็นสำคัญ ฉะนั้นความสนใจของผู้สูงอายุจะประกอบด้วยลักษณะที่น่าสนใจ (อุบลรัตน์ เฟิงสถิต, 2546) ดังนี้

(1) ความสนใจตนเอง โดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะเป็นบุคคลที่ไม่มีอาชีพใดๆ และมักเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง หรือตนเองต้องถูกแยกตัวอยู่ลำพัง ด้วยเหตุนี้เอง จึงมีผลทำให้ผู้สูงอายุได้มีลักษณะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Ego-Centric) อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทำให้เห็นแก่ตัวมากขึ้น วัยนี้จะมีความสนใจในตนเอง ไม่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ยอมรับความปรารถนาดีของผู้ใดเลย และเรื่องที่วัยนี้สนใจมากที่สุด คือ เรื่องเกี่ยวกับความตายหรือเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนเองนั่นเอง ยิ่งไปกว่านั้น บุคคลในวัยนี้ได้ให้ความสนใจในลักษณะทางร่างกาย ตลอดจนสุขภาพทางร่างกายของตนเอง ต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ในบางครั้งอาจเสแสร้งป่วยเพื่อให้ผู้อื่นมาเห็นใจ หรือต้องการให้ผู้อื่นมาเอาใจใส่ตนเองตลอดเวลา

(2) ความสนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ จะขึ้นอยู่กับวัยของแต่ละคน บางคนมีความสำนึกในเรื่องรูปร่างที่ปรากฏเช่นเดียวกับในขณะที่มีอายุน้อย แต่บางคนก็ไม่ได้สนใจเรื่องนี้เลยและบุคคลในวัยนี้จะแสดงออกถึงลักษณะที่จะเป็นการทดแทนในสิ่งที่ตนเองต้องสูญเสียไป เพราะว่าตนเองไม่มีรูปร่างที่สวยงามหรือไม่มีลักษณะที่น่าดึงดูดใจอีกต่อไปแล้ว ซึ่งไม่ทราบว่าจะแสดงอย่างไรดี เช่นว่า ฉันไม่แคร์ต่อรูปร่างที่เปลี่ยนไปอีกแล้ว ลักษณะดังกล่าวนี้เป็น การใช้กลไกป้องกันตัวเองทางจิตที่เรียกว่า พฤติกรรมทดแทน(Compensation)

(3) ความสนใจในเรื่องการแต่งตัว จากลักษณะความสนใจของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันในเรื่องรูปร่างนี้ ทำให้ความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการแต่งตัวก็แตกต่างกันออกไป ลักษณะความสนใจในเรื่องการแต่งกายจะขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางสังคมของแต่ละบุคคลที่ได้เข้าร่วม ถ้าผู้สูงอายุคนใดอยู่ในระดับสังคมที่สูง จะมีความสนใจในเรื่องการแต่งตัวมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับสังคมที่ต่ำ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสำคัญในเรื่องการแต่งกาย เพราะส่วนใหญ่แต่งกายเพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้น และจะพยายามแต่งกายให้เรียบร้อยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลจากการศึกษาในเรื่องการแต่งกายของผู้สูงอายุ พบว่า เพศชายมักจะพิถีพิถันในการแต่งกายมากกว่าเพศหญิง

(4) ความสนใจในเรื่องการเงิน ของผู้สูงอายุจะไม่ให้ความสนใจมากเท่าที่ควร เพราะคนในวัยชราไม่มีรายได้จากแหล่งใดเลย ฉะนั้นรายได้ส่วนใหญ่จะมาจากลูกหลาน เหตุผลอื่นนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสนใจในเรื่องการเงิน คือ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาผู้สูงอายุมีโอกาสหาเงินหรือรายได้อย่างมากมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ อีกทั้งผู้สูงอายุยังได้รับการเลี้ยงดูจากบุตร ทำให้ไม่มีความสนใจในเรื่องเงิน ยิ่งไปกว่านั้นชีวิตช่วงนี้เป็นชีวิต

ที่ใกล้ความตายมากจึงทำให้ไม่มีความสนใจในการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองอีกต่อไป แต่ลักษณะดังกล่าวไม่ได้หมายความว่า ผู้สูงอายุทุกคนจะไม่มี ความสนใจเรื่องการเงิน อาจจะมีผู้สูงอายุบางรายที่พยายามหาเงินให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อการมีชีวิตรอดต่อไป

(5) ความสนใจในศาสนา ผู้สูงอายุจะให้ความสนใจในศาสนามากยิ่งขึ้น ลักษณะความสนใจในศาสนานั้น อาจจะเป็นลักษณะที่ว่า ชีวิตใกล้จะสิ้นสุดเต็มทีจึงมีการไปวัดฟังเทศน์ หรือทำความดีต่างๆ ก่อนตายรวมทั้งการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนา

(6) ความสนใจทางสังคม ความสนใจทางสังคมของผู้สูงอายุจะเป็นลักษณะที่มีความสนใจทางสังคมที่แคบลง ซึ่งผู้สูงอายุบางคน อาจจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากมายบางคนอาจจะแยกตัวออกมาจากสังคม ในขณะที่บางคนมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเฉพาะอย่างที่ตนสนใจเท่านั้น ซึ่งจะขึ้นอยู่กับสถานภาพทางการศึกษา ประสบการณ์ที่ได้รับ ลักษณะสุขภาพทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น หลังจากปลดเกษียณแล้ว ยังคงเป็นอาจารย์สอนในวิชาที่ตนมีความถนัดต่อไป หรือบางคนอาจไปวัดเพื่อฟังเทศน์ทุกวันพระ หรือบางคนอาจจะมีการปฏิบัติทางศาสนาทุกวัน

เช่นเดียวกับ จรูญ ทองถาวร(2530) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะให้ความสนใจในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

(1) ความสนใจตนเอง ผู้สูงอายุจะสนใจตนเองในเรื่องเสื้อผ้า รูปร่างและสภาวะการเงินโดยเฉพาะผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะให้ความสำคัญกับรูปร่าง และการแต่งกายของตนเองมาก

(2) ความบันเทิง ผู้สูงอายุจะสนใจความบันเทิงต่างๆ เช่นเดียวกับความสนใจในวัยกลางคน แต่อย่างไรก็ตามความสนใจดังกล่าว อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุผลทางสุขภาพ สภาวะทางเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว

(3) ความสนใจสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะขาดความร่วมมือทางสังคมชอบแยกตัวเป็นอิสระจากสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ชอบการเริ่มต้นในสิ่งใหม่ๆ ความไฝ่ฝันในชีวิตลดลง ชอบเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนๆ ในอดีตจะลดลง เนื่องจากการตายหรือการย้ายที่อยู่ของเพื่อนๆ ผู้สูงอายุจะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ได้ยาก ดังนั้นความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมจึงลดลงด้วย

(4) ความสนใจทางศาสนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความสนใจทางศาสนาใจกว้างและมีทัศนคติที่ดีต่อศาสนาและผู้สืบทอดศาสนา มีการยอมรับข้อปฏิบัติทางศาสนาตามความเชื่อที่สืบทอดกันมาในอดีตมากขึ้น

(5) ความสนใจความตาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะกลัวความตาย เกิดความไม่แน่ใจในชีวิตหลังความตาย บางครั้งเกิดความเบื่อหน่าย และคิดว่าตนเองมีเหตุผลเพียงพอที่จะฆ่าตัว

ตายเมื่อชีวิตไร้ความหมาย เกิดความต้องการที่จะทราบกำหนดเวลาตายของตนเอง เพื่อจะได้วางแผนประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จก่อนตาย

4) ความต้องการทางจิตใจ

เป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของผู้สูงอายุทุกวัฒนธรรม(จรรยา ทองถาวร, 2530) ได้แก่

(1) ความต้องการมีชีวิตที่ยืนนานที่สุด หรือนานเท่าที่ตนเองยังพอใจในสิ่งรอบตัว

(2) ความต้องการที่จะรักษาพลังและศักยภาพทางร่างกายและสมองให้คงที่และ เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้นาน ที่สุดเท่าที่จะทำได้

(3) ความต้องการที่จะรักษาสิทธิต่างๆ ของตนเองไว้ เช่น ความรู้ ความชำนาญทรัพย์สิน อำนาจและเกียรติคุณ

(4) ความต้องการการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวหรือสังคม ผู้สูงอายุจะมีลักษณะเฉพาะตัว ความเป็นปัจเจกของตนจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นคุณสมบัติที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์หรือเฉพาะของผู้สูงอายุ ซึ่งจะพบในผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกันไป การศึกษาเพื่อสนองความต้องการของคนสูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะต้องคำนึงถึงความแตกต่างในลักษณะสังคม และทั้งลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุแต่ละคน (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

สาเหตุดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีทุกข์ ซึ่งแสดงออกโดยมีอาการซึมเศร้า แต่ก็อาจจะป้องกันได้ด้วย การให้ผู้สูงอายุ เตรียมงานไว้รองรับหลังเกษียณอายุ มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีงานอดิเรกทำตลอดทั้งผู้ที่ใกล้ชิดต้องให้กำลังใจให้อิสระแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถปรับตัวต่อความเครียดได้ดี (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539)

5) สาเหตุของความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เกิดได้จากสาเหตุ 4 กลุ่มใหญ่ (บรรลุ ศิริพานิช, 2535, น.16) ดังนี้

(1) เกิดขึ้นจากการที่สมองของคนเสื่อมไปตามวัย ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการเรียน และเข้าใจ ความรุนแรงมากขึ้นขึ้นอยู่กับจำนวนเซลล์สมองที่ตายไป หรือจากการที่เนื้อสมอง มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอ ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน

(2) เกิดจากการที่จิตอารมณ์ผิดปกติไป โดยส่วนใหญ่ความผิดปกตินี้จะเกิดมาจากความเครียดทางจิตในและสังคมมากระทบ เมื่อผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ก็มีสุขภาพจิตที่ปกติ แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะมีอาการผิดปกติในจิตใจและอารมณ์ ทำให้เกิดอาการเหงาวิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เป็นต้น

(3) เกิดจากสังคมเปลี่ยนไป สังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามวันเวลาที่ผ่านไป การเปลี่ยนแปลงจากคนหนุ่มสาวจนเป็นผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุ ในด้านสังคม ผู้สูงอายุถูกมองหรือจัดเข้าไปในคนอีกกลุ่มหนึ่ง แตกต่างจากกลุ่มเด็ก กลุ่มผู้ใหญ่แต่เป็นกลุ่มที่สังคมมองไปว่าเป็นกลุ่มที่ไม่มีประโยชน์แล้วแต่สังคมนั้นๆ จะมองหรือบางทีแม้สังคมไม่มองไปในแง่ลบเช่นนั้น แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทางกายและจิตใจ ทำให้สมรรถภาพการงานตกต่ำลง ผู้สูงอายุจะมองตนเองในแง่ลบ ยิ่งอายุมากขึ้น เพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกันต่างทยอยตายไป แม้แต่คู่สามีภรรยาเองก็ถึงแก่กรรมไปด้วย สังคมสิ่งแวดล้อมเช่นนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีอาการโดดเดี่ยวและเหงาวิตกกังวลมีอาการน้อยใจ

(4) เกิดจากการเกษียณอายุการทำงาน ผู้ที่เคยปฏิบัติงานประจำ เช่น ข้าราชการหรือผู้ที่ทำงานตามบริษัทห้างร้านที่มีระเบียบเวลาเกษียณอายุงาน ส่วนใหญ่จะมีกำหนดให้เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี การที่จะต้องหยุดจากงานที่เคยทำประจำมาอยู่บ้านเฉยๆ จะส่งผลกระทบต่อทางจิตใจค่อนข้างมาก ยิ่งผู้ที่เคยอยู่ในตำแหน่งสูงนาราชการ สมันที่ยังทำงานอยู่มีอำนาจสั่งการ มีผู้ใต้บังคับบัญชาคอยรับฟังคำสั่งตามคำบัญชา พอพ้นจากหน้าที่การงาน (เกษียณอายุ) อำนาจต่างๆ ก็หมดไป ยิ่งมีผลต่อจิตใจมาก ถ้าปรับตัวไม่ได้จะมีผลทำให้เกิดอาการต่างๆทางร่างกายและจิตใจ ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า มีการปรับตัวได้ก็ไม่มีปัญหา ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญของคุณคคลประเภทนี้

นอกจากนี้ (อุบลรัตน์ เฟิงสถิต, 2546) กล่าวว่าที่อยู่อาศัยยังมีเหตุผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีความสุขสบายมากที่สุด โดยเฉพาะความพึงพอใจในด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกพอใจในเรื่องที่อยู่อาศัยดังนี้ (1) ต้องการอาศัยในสถานที่ที่เงียบสงบ มีความเป็นส่วนตัว (2) มีอิสระที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆได้ (3) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน อยู่ท่ามกลางกลุ่มหรือสังคมที่มีวัฒนธรรมอันเดียวกัน (4) มีราคาไม่แพง (5) มีเส้นทางคมนาคมที่เหมาะสมและมีระบบสาธารณสุขที่ดี เช่น มีห้องสมุดร้านค้าและโรงภาพยนตร์ เป็นต้น โดยลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่อาศัยนี้จะขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าผู้สูงอายุคนใดไม่มีความพึงพอใจในบ้านและสถานที่ที่ตนอยู่อาศัยแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นต้องมีการย้ายที่อยู่อาศัยบ่อยๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะอยู่อาศัยในบ้านที่เคยอยู่มาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ นอกจากนั้นอาจจะอยู่อาศัยกับลูกหลาน

2.2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม(Social change)

ผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเกษียณออกจากงานตามข้อบังคับของราชการการทำให้มีเวลารว่างมากขึ้น ขณะเดียวกันผู้เกษียณอายุจะมีเวลารว่างอยู่กับสมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้นด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ดังนี้

1) ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว

(1) ความสัมพันธ์กับคู่สมรส

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ลูกหลานจะแยกครอบครัวไป ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างในการใช้ชีวิตร่วมกับคู่สมรสมากขึ้น และอยู่กันตามลำพังมากขึ้น สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขในชีวิตสมรส ช่วงนี้ คือ การเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ความรักและการมีความรู้สึกที่สอดคล้องกัน (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

(2) ความสัมพันธ์กับลูกหลาน

ผู้เกษียณอายุที่อาศัยกับลูกหลาน ถ้าลูกหลานให้การยอมรับและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมช่วยเหลือครอบครัว อาจเป็นด้านเศรษฐกิจ การออกกำลังกาย การตัดสินใจและการให้ความเคารพยกย่อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นต้น แต่ถ้าลูกหลานให้ความสำคัญต่อคุณค่าผู้สูงอายุน้อยลงคิดว่าผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้เมื่อเจ็บป่วยก็มองว่าเป็นภาระที่ต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะถูกผลักให้ออกจากบ้าน รู้สึกโดดเดี่ยว บางครั้งต้องไปพึ่งพาสถานสงเคราะห์คนชราเกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป (สหชัย ระดาเขต, 2540) ดังนั้น ลูกหลานจึงมีอิทธิพลกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก นิสา ชูโต (2525) กล่าวว่า ความสุขในชีวิตคนวัยชรา คือการ ที่มีลูกหลานคอยดูแลใกล้ชิด นอกจากนี้ยังพบว่าลูกหลานหรือครอบครัวได้มีการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในลักษณะของการมุ่งให้ความสุขทางกายมากกว่าความสุขทางจิตใจ ซึ่งอันที่จริงแล้วการให้ความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุเป็นหน้าที่สำคัญที่บุคคลในครอบครัวพึงตระหนักที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขพร้อมทั้งกายและจิตใจในบั้นปลายของชีวิตภายหลังการทำหน้าที่ และรับผิดชอบอย่างหนักมาตลอดชีวิต (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

2) ความสัมพันธ์กับสมาชิกทางสังคม

การเกษียณอายุทำให้เกิดการสูญเสียสถานภาพทางสังคมและตำแหน่งหน้าที่การงาน การได้รับการยอมรับความเคารพยกย่องจากผู้ร่วมงานหรือบุคคลอื่นในสังคมจะลดลง ผู้เกษียณอายุจะเกิดความรู้สึกว่า คุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลง บทบาททางสังคมต่างๆ จะถูกจำกัดให้แคบลง เนื่องจากข้อจำกัดทางสภาพร่างกายและการรับรู้ การสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น (จรรยา ทองถาวร, 2530) ผู้ที่เกษียณอายุจึงเริ่มห่างเหินออกจากสังคมมากขึ้น ประกอบกับความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่าจะลดลง เนื่องจากการเสียชีวิตของเพื่อนหรือการย้ายที่อยู่อาศัย หลังจากเกษียณอายุ ความสามารถในการหาเพื่อนใหม่จะน้อยลง โดยเฉพาะผู้เกษียณอายุที่ไม่เคยเข้าร่วมกับสมาชิกในสังคม นอกเหนือจากสมาชิกที่ต้องเกี่ยวข้องในหน้าที่การงานของตนจะพบว่าสังคมผู้เกษียณอายุเหล่านี้จะถูกจำกัดในวงแคบเฉพาะครอบครัว เพื่อนเก่าและวัดเท่านั้น (สหชัย ระดาเขต, 2540)

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่ถูกจำกัดให้แคบลง ประกอบกับค่านิยมทางสังคมที่เลียนแบบตะวันตก ทำให้สมาชิกในสังคมให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ น้อยลงรวมทั้งตัวผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับความจริงว่าตนเองมีอายุมากแล้ว และยังคงยึดติดภาพพจน์ของตนเองเหมือนเมื่อตอนหนุ่มสาว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างภาพพจน์ เกี่ยวกับตนเองและภาพพจน์ที่บุคคลอื่นในสังคมมองดูผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534, น.22) จะก่อให้เกิดปัญหาปัญหาทางจิตใจ เช่น ความว่าเหว่ ความเหงา ความรู้สึกที่ว่าตนเองไร้ประโยชน์ และเป็นภาระต่อสังคม เป็นต้น

2.3 ความมีอายุยืนยาว (longevity)

ความมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุในปัจจุบันนับเป็นเครื่องหมายชี้ให้เห็นถึงพัฒนาการทางกายของผู้สูงอายุในแง่บวก กล่าวคือผู้สูงอายุรู้จักรักษานามัย อีกทั้งความก้าวหน้าทางแพทย์และสาธารณสุข สามารถยืดชีวิตของคนออกไปได้นานขึ้นจนกว่าจะถึงอายุขัย มีการศึกษาว่าปัจจัยใดบ้างที่บุคคลจะมีชีวิตได้ยืนยาวซึ่งเป็นความปรารถนาของคนทั่วไป พบว่าปัจจัยต่างๆ มากมายได้แก่ อาหาร ยา อากาศ ที่อยู่อาศัย การดำเนินชีวิตในวัยที่ผ่านมา การรักษาจิตใจไม่ให้ขุ่นมัวมีกังวล ไม่ซึมเศร้า การรู้จักออกกำลังกาย การปรับตัวที่พอเหมาะกับบุคลิกภาพและชีวิตของตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, น.520)

สำนักงานสถิติแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (1991 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, น. 520) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ทำให้บุคคลอายุยืนยาว ซึ่งสรุปผลออกมาได้หลายข้อที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เป็นเพศหญิง
- 2) มีบรรพบุรุษอายุยืน
- 3) ไม่ทำอะไรรีบร้อน เร่งรัด
- 4) ยังกระฉับกระเฉง ว่องไว คล่องแคล่ว แม้เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
- 5) มีการศึกษาสูง
- 6) มีอาชีพที่มีเกียรติ หรือที่จรมีความภาคภูมิใจ
- 7) ยังทำงานหารายได้หรือมีรายได้ในยามสูงอายุ
- 8) เป็นพระหรือชี
- 9) มีคู่สมรสอยู่ด้วย
- 10) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 11) ดื่มน้ำพอประมาณและงดสูบบุหรี่
- 12) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาวะสงคราม อุบัติเหตุ และทุพภิกขภัย
- 13) มีกิจกรรมให้ได้ใช้กำลังกายพอสมควร
- 14) ไม่อ้วนเกินไป

- 15) ญาติใกล้ชิดไม่เป็นโรคหัวใจ มะเร็ง หอบหืด ไทรอยด์
- 16) อาศัยอยู่ในชนบท
- 17) ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการดูแลรักษาตัวผู้มีอายุยืนยาวได้อาจมีความพร้อมในด้านปัจจัยเหล่านี้ หรืออาจขาดๆ เกินๆ ไปมากบ้างน้อยบ้างในบางข้อก็ได้

3. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคม พร้อมกับการเปลี่ยนวัย จากวัยผู้ใหญ่เข้าสู่วัยสูงอายุจึงถือได้ว่าเป็นช่วงที่วิกฤตของชีวิตที่สำคัญช่วงหนึ่ง สภาพปัจจุบันจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยต่างๆ แต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ บุคคลจะได้รับการเตรียมตัวจากสมาชิกในครอบครัวและสังคม แต่การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญน้อย ทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ทั้งตัวบุคคลและสังคมโดยรวม ดังนั้นถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวและเตรียมความพร้อมเพื่อเผชิญกับภาวะสูงอายุและการเกษียณอายุจะช่วยให้สามารถมีชีวิตได้อย่างมีความสุข (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2543)

สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือการเกษียณอายุราชการ ได้มีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการให้คำแนะนำและแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไว้ดังนี้

บรรลุ ศิริพานิช (2535, น.52) กล่าวถึงความจำเป็นในการเกษียณอายุการทำงานเพื่อจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ โดยจะต้องเตรียมในสิ่งต่างๆ ดังนี้

1) เตรียมสุขภาพร่างกายจิตใจ โดยหาความรู้เรื่องสุขศึกษา มีการตรวจเช็คร่างกายตามกำหนดเวลา หาความรู้เรื่องโภชนาการ มีการออกกำลังกาย และเตรียมสุขภาพจิต โดยการหาตำรา แนวทางการเกษียณอายุมาอ่านทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

2) เตรียมเรื่องการเงินและทรัพย์สิน เช่น การทำงบประมาณรายได้และรายจ่าย เป็นปีตลอดปี หรือการทำพินัยกรรมในรายที่มีเศรษฐกิจดี

3) เตรียมบ้านที่อยู่อาศัย ให้สะดวกในการเดินทาง อยู่ไม่ไกลจากแหล่งชุมชน จากเพื่อนหรือญาติ

4) เตรียมเรื่องงานอาชีพและงานอดิเรกทำภายหลังเกษียณอายุการทำงาน
 สุรกุล เจนอบรม (2534, น.66-82) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการว่า ควรมีการเตรียมตัวทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่

1. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องเอาใจใส่ดูแล ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการควรมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพให้พร้อมรับกับวัยผู้สูงอายุ ในวัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะเสื่อมจนสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการได้ยิน การมองเห็น เซลล์ผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ ซึ่งความเสื่อมลงของสุขภาพร่างกายจะส่งผล กระทบต่อสภาวะจิตใจด้วย ดังนั้นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องสุขภาพด้านร่างกายจึงเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้สูงอายุที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ แนวทางในการปฏิบัติในการเตรียมตัวด้านสุขภาพ อาจทำได้ ดังนี้

(1) ควรให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองควรรีบแก้ไขทันที ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีหรือการพบแพทย์ตรวจร่างกายสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ควรกระทำ

(2) ให้ความสนใจในเรื่องโภชนาการ ลักษณะชนิดและคุณค่าของอาหารในแต่ละประเภท การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง

(3) หลังจากเกิดความเจ็บป่วยและได้ผ่านพ้นไปแล้วต้องพักผ่อนให้มากเพื่อร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่

(4) จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุล ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสันทนาการให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายและวัยของตน ระวังการเกิดอุบัติเหตุ

1.2 การเตรียมด้านจิตใจ ผู้ที่เชื่อว่าสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัวเตรียมความพร้อมและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้โดยไม่มีตรึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอ แนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพจิต สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

(1) ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ ดังนั้น หลังเกษียณแล้วควรหาเวลาศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา อันจะนำไปสู่การทำประโยชน์ก่อให้เกิดความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ดังนั้นศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

(2) หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะได้แข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง

(3) รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

(4) ได้รับความบริสุทธิ์เป็นประจำ

(5) สร้างบรรยากาศของความอบอุ่น สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

2) การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย

การเตรียมตัวด้านรายได้และการวางแผนการใช้จ่ายนี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณอายุราชการแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำลดลง ดังนั้นถ้าไม่มีการวางแผน ใช้จ่ายอย่างรัดกุมจำนวนเงินที่ได้รับไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญก็อาจไม่เพียงพอ ดังนั้น จึงควรมีการเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมและลักษณะของ อาชีพของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุและเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสในการทำงานที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีหรือเป็นไปได้ยาก ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันการหวังพึ่งรายได้จาก ลูกหลานเป็นเรื่องที่คาดหลังได้น้อย ดังนั้นการเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ อย่างยิ่ง สภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความพึงพอใจและปัจจัยหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ ผลจากการศึกษาวิจัยได้รับคำตอบที่ใกล้เคียงกันและสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง มีเศรษฐกิจดีมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีฐานะทาง เศรษฐกิจต่ำ รายได้และเศรษฐกิจจึงเป็นปัจจัยที่อิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังเกษียณอายุราชการเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนระยะยาว บุคคลที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูงภายหลังเกษียณอายุยังมี ความจำเป็นที่ต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณอายุราชการมาก และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ นี้จะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมักมี ความวิตกกังวลด้านรายได้ที่นะเพียงพอกับรายจ่าย รวมทั้งความวิตกกังวลด้านสุขภาพของร่างกาย ดังนั้นการมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข

ลินดีและวินบรันด์ (Leeddy and Wynbrandt.1987, p.85-86) อ้างถึงใน สรุกลง เจนอบรม, 2534, น.73) ได้เสนอแนะวิธีการวางแผนทางการเงิน ไว้ดังนี้

- (1) วางแผนเป้าหมายด้านการเงินในการประกอบอาชีพของตนเองว่ามี จุดประสงค์อะไร
- (2) บันทึกเป้าหมายในการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณ
- (3) บันทึกรายการที่ตนเองคิดว่าต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากภายหลังเกษียณ
- (4) บันทึกรายการทรัพย์สินสมบัติและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ
- (5) พิจารณาดูว่ารายได้ที่ได้รับหลังเกษียณมีความมั่นคงหรือฝืดเคืองอย่างไร
- (6) ในขณะที่ยังไม่เกษียณอายุควรมีการจรรยาการที่คาดหมายไว้ว่าจะเกิดขึ้น หรือมีการเปลี่ยนแปลง
- (7) กำหนดโครงการที่ต้องการใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิตของตนเอง
- (8) บันทึกผลประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเกษียณแล้ว
- (9) บันทึกรายการสินทรัพย์ที่จะมีภายหลังเกษียณ

(10) คาดประมาณรายได้จากอาชีพที่วางแผนไว้ว่าจะทำและรายได้นั้นจะมีดอกผลเพิ่มขึ้นอย่างไร เช่น การฝากธนาคาร

(11) ประมาณรายได้ที่จะได้รับเมื่อเกษียณอายุอย่างละเอียดรอบคอบ

(12) ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการมีอาชีพภายหลังเกษียณที่เหมาะสมกับตนเอง

นอกจากนี้แล้ว วิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ อาจทำได้หลายทาง(สุดใจ น้ำฟูต. 2557) กล่าวว่าการบริหารการเงิน เป็นการจัดระเบียบการเงินของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรู้จักจัดเงินเข้ามา และใช้จ่ายออกไปอย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดผลดีจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เนื่องจากบุคคลเมื่อเกษียณอายุแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำก็ลดลง ดังนั้นถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุมแล้ว เงินจำนวนนั้นก็อาจหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงควรมีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย ดังนี้

(1) ประเมินรายรับแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายรับ เพื่อคาดคะเนจำนวนรายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำหลังจากเกษียณอายุ กับรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงไปพร้อมกับการเกษียณอายุ

(2) ประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายจ่ายต่างๆ ทำเป็นงบประมาณออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม จะเป็นรายเดือนหรือรายปีก็ได้

(3) ควบคุมการใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้างบประมาณออกมาว่ารายจ่ายเกินรายรับ ก็ควรต้องหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีเงินนั้นก็ควรตัดรายจ่ายลง

(4) เตรียมหางานสำรอง ในกรณีที่ต้องหารายได้เพิ่ม ควรเตรียมไว้ตั้งแต่ยังดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่

(5) เตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้ยามเจ็บป่วย ฉุกฉิน หรือเมื่อมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ควรเริ่มต้นสะสมอย่างน้อย 10-15 ปี ก่อนการเกษียณอายุ โดยอาจจะสมในรูปแบบ อสังหาริมทรัพย์ การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต หรือการลงทุนกับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund: RMF) เป็นกองทุนที่มีลักษณะผสมระหว่างการเป็นกองทุนกับการเป็นเครื่องมือสะสมเงินไว้ใช้ยามชรา (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ,2556)

3) การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลินหรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักเป็นงานที่ทำยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างมีอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

บุคคลควรเตรียมเอาไว้ล่วงหน้าสำหรับตนเองขณะที่ยังไม่เกษียณอายุว่า งานอดิเรกที่ชอบคืออะไร แต่อย่าคิดทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการลงทุนภายหลังเกษียณเพราะจะไม่มีเวลากลับตัวได้อีกแล้ว และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนเพราะความสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย

ภาวะปลดเกษียณอายุเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของบุคคล ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจในการปรับตัวอย่างมากจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัว คือไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างโดยหางานอดิเรกทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำกิจกรรมทางศาสนา ฯลฯ ถ้าผู้ที่ออกจากงานแต่ยังมีภารกิจงานส่วนตัวอยู่ก็จะไม่รู้สึกว่าตนเองว่างงาน จิตใจสบายขึ้น ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ งานอดิเรกที่นิยมกันมาก จัดได้เป็น 4 ประการ ได้แก่

- (1) ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ฯลฯ
- (2) ประเภทงานประดิษฐ์ ซึ่งส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานทักทอ ฯลฯ
- (3) ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ ร้องเพลง การแสดง เขียนบทกวี
- (4) ประเภทเกม กีฬา การออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน เปตอง รำมวยจีน หมากรูกอล์ฟ หรือการออกกำลังกายอื่นที่ไม่ต้องใช้แรงมาก

งานอดิเรกจะเป็นชนิดใดขึ้นอยู่กับความสนใจ ความตั้งใจ ความรู้สึกสนุกสนาน และพื้นฐานความรู้ของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นแต่ละคนต้องเลือกเวลาให้เหมาะสมกับที่ตนเองชอบและสนใจ นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์ของร่างกายสถานภาพทางเศรษฐกิจอีกด้วย

4) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนนอกจากอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สำหรับผู้ที่รับราชการที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากสำหรับตนเองและครอบครัว เพราะข้าราชการจะพักอยู่ในบ้านพักของข้าราชการ หรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ ข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปี แล้ว ควรมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพของตน และควรคำนึงว่าเมื่อเกษียณอายุแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใด หากข้าราชการคิดล่วงหน้ามานานด้วยการประหยัดย่อมมีโอกาสที่จะหาที่อยู่อาศัยที่เป็นของตนเองตามสมควร ดังนั้นการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็น และควรมีการจัดเตรียมตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน เพราะถ้าหากจัดการเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ในหลายรายอาจมีปัญหาบางอย่างซึ่งผู้สูงอายุแก้ไขไม่ทัน เช่น สภาวะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปหรือมีเหตุการณ์ผันแปรในชีวิต บางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยได้ นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของ

ตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรือชั้นล่างดีกว่าต้องเดินขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง และยังต้องคำนึงถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวอีกประการหนึ่ง ถ้าเป็นไปได้ควรมีการเตรียมที่อยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วนของตนเอง เพื่อจะได้มีความเป็นอิสระใช้เวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ได้ตามประสงค์

สำหรับข้าราชการบางคนอาจจะอาศัยอยู่ในบ้านพักข้าราชการมาตลอดโดยไม่คำนึงถึงที่อยู่อาศัย ในอนาคตเมื่อตนเองต้องเกษียณอายุ บางรายบอกสามารถไปอยู่อาศัยกับลูกหลานได้ บางรายบอกจะใช้บริการสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่ทางรัฐบาลจัดขึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ดีการเข้าอยู่อาศัยในสถานที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน ผู้สูงอายุต้องเตรียมใจอย่างมาก ด้วยเหตุนี้การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับบุคคลที่เกษียณอายุแล้วตัดสินใจว่าจะอยู่ที่เดิมหรือไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

- (1) ลักษณะที่อยู่อาศัยและงบประมาณการซื้อ การก่อสร้าง
 - (2) ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและของลูกหลาน
 - (3) ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว
 - (4) สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชนต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
 - (5) สภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางสุขภาพและร่างกาย
- 5) การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้เกษียณอายุ เพราะภายหลังเกษียณอายุไปแล้วจะมีเวลาว่างมาก เนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้เกษียณอายุไม่วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นจะทำลายชีวิตของตนเองได้ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นอกจากงานอดิเรกแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ในสังคมมากมายที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การที่ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกันก็ตาม จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี

นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับทุกวัย ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมทางสังคมจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงและมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการเกษียณอายุอีกด้วย ประเภทของกิจกรรมทางสังคม สามารถแบ่งได้เป็นหลายลักษณะ เช่น

- (1) กิจกรรมทางการเมือง เช่น สมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง ฯลฯ
- (2) กิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การศึกษาธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

(3) กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น เข้าร่วมในกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่จัดขึ้น

(4) กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานสังสรรค์ การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ

(5) กิจกรรมด้านศิลปะ การฝีมือต่างๆ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย วาดภาพ การประดิษฐ์ ดนตรี กีฬาวัฒนธรรม ฯลฯ

(6) กิจกรรมทัศนศึกษา ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ

(7) กิจกรรมทางกีฬา ที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตน

(8) กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การเป็นสมาชิกลูกเสือชาวบ้าน

การมีส่วนร่วมในสังคมนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับของสังคมแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้นผู้ที่เตรียมจะเกษียณอายุควรเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองทำภายหลังเกษียณอายุ เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขในวัยสูงอายุ

ธีระ ชัยยานนท์ (2542, น.25) ได้ทำการศึกษาวิจัย การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล โดยทำการศึกษาในตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล ที่มีอายุ ระหว่าง 55-60 ปี จำนวน 180 คน และสรุปว่าควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายและจิตใจ

1.1) การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการดูแลเอาใจใส่ต่อตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่จะเกษียณอายุ ควรมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยนั้นร่างกายจะมีความเสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัดเจน การดูแลสุขภาพด้วยดีมาอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็นและจะช่วยให้สุขภาพในวัยเกษียณอายุไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

1.2) การเตรียมตัวด้านจิตใจ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถ้าไม่มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า มักจะประสบกับปัญหาความเครียดและการปรับตัวไม่ได้ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาโรคจิต โรคประสาท ตามมา การเตรียมจิตใจเพื่อรับกับสภาพการณ์เกษียณอายุจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณอายุเป็นไปด้วยดี

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการเกษียณอายุนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากวัยเกษียณอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ และการเกษียณอายุ

ก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจผู้เกษียณ อันจะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจได้ การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และการมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ชีวิตในวัยหลังเกษียณอายุมีความสุข

2) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการเงิน

การเตรียมตัวด้านการเงินมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้ว รายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญ ย่อมน้อยกว่ารายได้ประจำ รายได้พิเศษต่างๆ ที่เคยได้รับจากการดำรงตำแหน่งได้สูญเสียไป หากไม่มีการเตรียมด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ศรีเรือน แก้วกังวาล(2530, น.57) กล่าวว่า ผู้ที่เกษียณอายุควรมีการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของคุณคน เพราะเมื่อเกษียณอายุเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก ผู้เกษียณอายุจึงควรเตรียมฐานะทางการเงินของตนเองให้มั่นคง เพราะการมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยทำให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ

วิธีการเตรียมตัวด้านการเงินอาจทำได้หลายประการ ดังนี้

(1) ทดลองฝึกการใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่าจะได้รับจากรายได้ภายหลังเกษียณ 1 เดือน สำนวญทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่ และวางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด

(2) เตรียมอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณมักจะออกจากงานก่อนเกษียณอายุจริง เพื่อจะได้มีเวลาและพลกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง

(3) จัดบันทึกรายการทรัพย์สินสมบัติที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ บันทึกเป้าหมายการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ และคาดประมาณรายได้จากอาชีพภายหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำและฝากเงินสะสมทรัพย์สินกับธนาคารเป็นประจำ

วิจิตร บุญยะโทตระ (2537, น. 247) ได้แนะนำการวางแผนด้านการเงินก่อนเกษียณอายุไว้ดังนี้

(1) รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบันของตนเองว่ามีรายได้เท่าไร จากแหล่งใดบ้าง รายได้และรายจ่ายมีความสมดุลกันหรือไม่ภายหลังเกษียณอายุ

(2) รู้จักการทำบัญชีทรัพย์สิน คือ ทำบัญชีเงินฝาก เงินลงทุน และทรัพย์สินอื่นๆ ที่เป็นรายได้

(3) จัดทำงบประมาณรายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้จ่ายภายหลังเกษียณ โดยคิดเป็นรายเดือน เช่น ค่าภาษี ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่าอาหาร ฯลฯ

(4) รู้จักควบคุมค่าใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป

(5) ฝึกฝนตนเองให้รู้จักคุณค่าของเงิน ด้วยการดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านให้อยู่ในสภาพการใช้งานได้ดี ไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินซื้อใหม่หรือซ่อมบ่อยๆ

(6) จัดเตรียมทำพินัยกรรมโดยให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

สรุปได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพหรือในวัยกลางคน เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

3) การเตรียมตัวเกษียณอายุด้านการงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

ผู้เกษียณอายุจะเป็นผู้ที่มีเวลาว่างมากเพราะไม่ได้ประกอบภารกิจการงานประจำ ถ้าปล่อยเวลาว่างนั้นไปเฉยๆ เป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “Leisure is even Mor dangerous for the old than the young” ดังนั้น เพื่อเป็นการให้ผู้เกษียณอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงได้แนะนำให้มีการเตรียมงานอดิเรกไว้ล่วงหน้า โดยเป็นงานอดิเรกที่ชอบทำ แต่อย่าทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุน นอกจากนี้ ยังไม่แนะนำให้เริ่มทำงานอดิเรกตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะและการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย

งานอดิเรกที่นิยมกันมากสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด คือ

(1) ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ธนบัตรของเก่า ฯลฯ

(2) ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานเย็บผ้าถักร้อย

(3) ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง การเขียนบทกวี บทความ

(4) เกมส์ กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน โยคะ หมากรุก ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีงานอดิเรกมากมายที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ การจะเลือกงานอดิเรกเป็นงานอดิเรกสำหรับบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความชอบและประสบการณ์ส่วนตัว โอกาสและความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม ทักษะส่วนตัว สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ เป็นต้น การเริ่มต้นทำงานอดิเรกนั้นยิ่งเริ่มต้นทำเร็วเท่าไรยิ่งเกิดผลดี ผู้ที่มีงาน

อดิเรกแบบเดียวกันมักจะติดต่อกัน ทำให้เกิดมิตรภาพและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกัน ช่วยสร้างชีวิตให้มีคุณค่าอยู่เสมอ งานอดิเรกจึงจัดว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ข้าราชการจึงควรมีการเตรียมงานอดิเรกไว้รองรับเวลาว่างในยามเกษียณอายุ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณอายุได้ดีขึ้น

4) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อทุกคน การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองและมีความเหมาะสม ย่อมทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข การเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดของข้าราชการและครอบครัว เพราะข้าราชการจะอาศัยในบ้านพักข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ตลอดไปไม่ได้ จึงควรมีการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ และควรเป็นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุด้วย

การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุแล้วการตัดสินใจที่จะพักอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

- (1) ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ
- (2) ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
- (3) ขนาดของบ้านมีความพอเหมาะพอดีกับครอบครัว
- (4) ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน(ของลูกหลาน)
- (5) สภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น เพื่อนบ้าน ชุมชน

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเพิ่มเติมว่า ก่อนที่จะคิดหาที่อยู่ใหม่ ควรสำรวจที่อยู่อาศัยปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไร เหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านที่อาศัยอยู่เดิมมีความเหมาะสมแล้ว มีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตนเองสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องย้าย ควรเตรียมพร้อมด้านการเงิน ทำเลบ้านพัก ชนิดหรือลักษณะของบ้านที่สำคัญ บ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิมด้วย

นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย การมีบ้าน 2-3 ชั้น เมื่อเกษียณอายุแล้วก็ควรอยู่ชั้นล่าง เพราะในวัยนั้น กล้ามเนื้อ ข้อต่อของร่างกายอ่อนสมรรถภาพลง บ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยจึงควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดย่อมๆ มีความเป็นอิสระ เป็นสัดส่วน ไม่ควรให้บ้านพักอยู่ติดถนนที่มีรถผ่านประจำหรือใกล้รั้วบ้านคนอื่น ให้มีบริเวณสำหรับการออกกำลังกาย มีแสงแดดส่องพอสมควร

ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ ควรมีการวางแผนที่จะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง หรือการใช้สถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชนอื่น ๆ หรือแม้แต่การเช่าที่อยู่อาศัย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหา ไม่มีที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่บุคคลควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยในช่วงวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนสามารถกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อ และการแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย

5) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำนั้นจะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่าคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกว่าเจียบเหงา นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีความปรารถนาปรองคโล่งแคล้วอยู่ตลอดเวลา

กิจกรรมสังคมที่ผู้เกษียณอายุสามารถเข้าร่วมได้มีดังนี้

- 1) กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ
- 2) กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เช่น การแสดง การฝีมือ วาดภาพ ฯลฯ
- 3) กิจกรรมดนตรี (Music) เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสุขทางใจ
- 4) กิจกรรมด้านอาชีพ (Vocation) เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ผู้เกษียณอายุมีงานอาชีพเล็กๆ น้อยๆ
- 5) กิจกรรมด้านการศึกษา(Education) เช่น การจัดการศึกษาต่อเนื่อง สำหรับผู้เกษียณอายุ
- 6) กิจกรรมบริการห้องสมุด (Library Service) เพื่อให้ผู้เกษียณอายุ สามารถใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ผ่อนคลายความเครียด

วิธีการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมในสังคมนั้น มีดังนี้คือ ให้เริ่มบันทึกรายการกิจกรรมในสังคมต่างๆ ที่ตนเองสนใจและคิดว่าจะเข้าร่วม จดรายชื่อบุคคล สมาคมต่างๆ จากนั้นก็เริ่มเข้าไปสัมผัสกับกิจกรรมต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร ศึกษาจากเพื่อนร่วมงานว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมอย่างไรบ้าง และให้เริ่มเข้าร่วมก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้

การเข้าร่วมในสังคมจะมีส่วนช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตได้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจึงควรเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองทำภายหลังเกษียณอายุ

จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุดังที่กล่าวแล้ว จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวได้ภายในหลังเกษียณ ลดการเกิดภาวะวิกฤตจากการเกษียณอายุ เนื่องจากมีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าไม่คาดหวังอะไรจากสังคมมากเกินไป ไม่ผิดหวังมากเกินไป การเตรียมตัวก่อนเกษียณเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของการปรับตัวไม่ได้ของผู้เกษียณอายุ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์ และมีส่วนช่วยสนับสนุนในการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ดังนี้

สหชัย ระดาเขต (2540, น.80) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทผู้สูงอายุในสังคมของข้าราชการที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 330 คน ซึ่งมีรายชื่อรับเงินบำนาญจากคลังจังหวัดขอนแก่นและอาศัยในเขตจังหวัดขอนแก่น จากการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของผู้เกษียณอายุราชการโดยรวมมีระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับดี โดยมีการเตรียมตัวด้านจิตใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.8 รองลงมาได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคมและการใช้เวลาว่าง ด้านที่อยู่ และด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา เขตที่อยู่อาศัย การเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต

ธีระ ชัยยานนท์ (2542, น.76) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล จากการศึกษาทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย พบว่ากลุ่มตำรวจชั้นประทวน มีความต้องการที่พักอาศัยถาวร เพื่อใช้อยู่อาศัยกับครอบครัวและบุตรหลานเมื่อหลังเกษียณอายุราชการแล้วมากที่สุด เพราะปัจจุบันส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านพักของทางราชการ นอกจากนี้ยังมีความต้องการหาอาชีพสำรองทำเพื่อเป็นการเสริมรายได้พิเศษของครอบครัวอีกทางหนึ่ง เพราะรายได้ประจำไม่ค่อยเพียงพอกับการดำรงชีพ ส่วนทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม กลุ่มตำรวจชั้นประทวนไม่มีปัญหาในเรื่องดังกล่าวแต่อย่างใด

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, น.77) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 975 ราย พบว่า บุคลากรโดยรวมมีเจตคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอยู่ในระดับดี แต่มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยพบว่าบุคลากรโดยรวมที่มีอายุ ระดับรายได้ต่อเดือน และสถาบันการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน เมื่อทดสอบโดยจำแนก

เพศ บุคลากรเพศชายที่มีอายุ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ต่อเดือน ลักษณะสายงาน และสถาบันการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน ส่วนบุคลากรเพศหญิงที่มีอายุและระดับรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน

พิมพ์พิมุข โพรธิปักขีย์ (2550, น.99) ได้ศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคติ ต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาวะหนี้สิน กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครู อายุ 45-60 ปี ในจังหวัดพิจิตร จำนวน 300 คน พบว่า ข้าราชการครูมีทักษะคติที่ดีต่อการเกษียณอายุการทำงานทั้งทางด้านโดยรวมและรายด้าน โดยทางด้านร่างกายและจิตใจนั้น ข้าราชการครูมีทักษะคติที่ดีมาก ส่วนทางด้านเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง การใช้เวลาว่าง และที่อยู่อาศัย พบว่ากลุ่มข้าราชการครูให้ความสำคัญในการเตรียมตัวปานกลาง เพราะโดยกลุ่มตัวอย่างระบุว่ายังไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมที่ถูกต้องวิธีในการปฏิบัติตนเองในชีวิตเมื่อต้องเข้าสู่วัยเกษียณอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการจัดอบรมสัมมนาเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในความสำเร็จของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน เพื่อช่วยในการเตรียมตัวสู่วัยเกษียณที่ดี

มธุริน วรศักดิ์ (2550, น.88) ได้ศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด(มหาชน) สำนักงานใหญ่ พบว่า ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของพนักงานโดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับปานกลาง พนักงานที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสหรือรายได้ ต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน พนักงานที่มีทักษะคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าพนักงานที่มีทักษะคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ และพนักงานที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน และรายด้านในด้านจิตใจ พนักงานที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมั่นคง มีการเตรียมตัวมากกว่าพนักงานที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมั่นคง และด้านทรัพย์สินเงินทอง พนักงานที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมั่นคงมีการเตรียมตัวมากกว่าพนักงานที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวหวั่นไหวและบุคลิกภาพเก็บตัวหวั่นไหว

สุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550, น.70) ได้ศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ด้าน คือ การเตรียมตัวเกษียณอายุด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

วันชัย แก้วสุมาลี (2552, น.80) ได้ศึกษาความเชื่อ ทักษะคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศหญิงและเพศ

ชายมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทางด้านจิตใจและด้านทรัพย์สินเงินทอง ไม่แตกต่างกัน แต่เพศหญิงจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าเพศชาย ที่สนใจต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง

อารีรัตน์ เอนนู (2552, น.95) ได้ศึกษาสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น พบว่าสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยภาพรวมทั้ง 5 ด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง 1 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ส่วนที่เหลืออีก 4 ด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้ การเตรียมตัวด้านจิตใจ รองลงมาคือการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวด้านสังคม และการเตรียมตัวด้านร่างกาย ตามลำดับ

ทยณัฐ ขวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2555, น.153) ได้ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี พบว่า ผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและแต่ละด้านระดับปานกลางเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้านแต่เนิ่นๆ

ชนิษฐา แปงมุล (2556, น.45) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2พบว่า การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ด้าน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย การเตรียมความพร้อมด้านสังคม และอยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านครอบครัว การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ

วรวรรณ ชัยชื้อ (2556, น.45) ได้ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร พบว่า ในภาพรวมคะแนนเฉลี่ยในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับมาก การเตรียมความพร้อมในด้านการเงิน และการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับความสำคัญมากที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมความพร้อมด้านเวลา การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ และการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ แต่หากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ดีในระยะก่อนการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้

การเตรียมความพร้อมนั้น บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

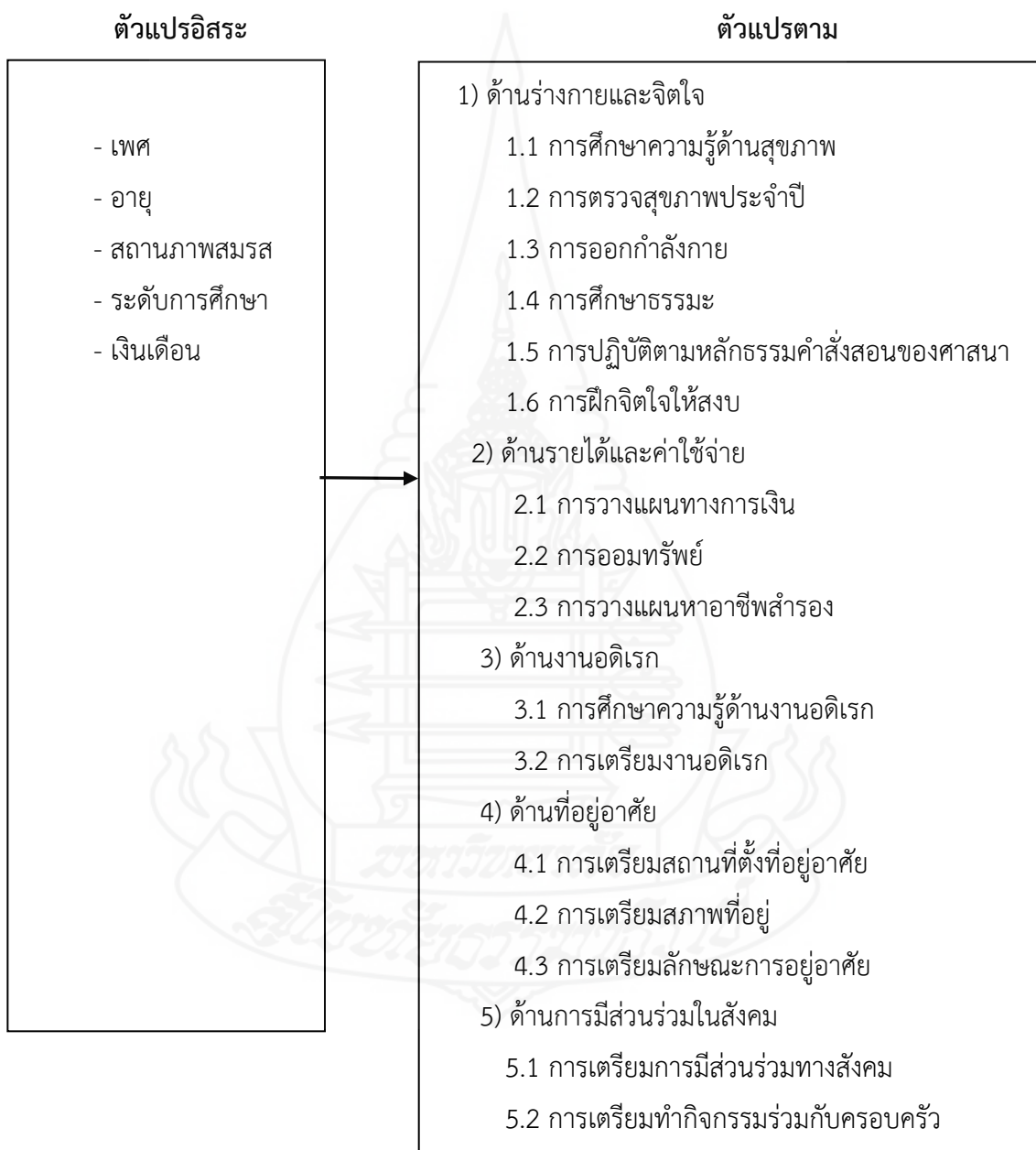
จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

แนวทาง การเตรียม ความพร้อม ก่อนเกษียณ อายุราชการ	นักวิชาการ	สุรกุล เจนอบรม	บรรลุ ศิริพานิช	สุเทพ พูลสวัสดิ์	พิมพ์พูนุช โพธิ์ปกิย์	มธุริน วรศักดิ์	ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์และคณะ	ชินชลา แปงมุล	วราวรรณ ชัยชื่อ	วันชัย แก้วสุมาลี	อารีรัตน์ เอามณี	รวม
1. ด้านร่างกายและจิตใจ		✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	8
2. ด้านรายได้และการใช้จ่าย		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	7
3. ด้านการเงินและทรัพย์สิน			✓		✓				✓			3
4. ด้านงานอดิเรก		✓	✓	✓			✓			✓		5
5. ด้านที่อยู่อาศัย		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	8
6. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม		✓		✓				✓	✓	✓	✓	6
7. ด้านการใช้เวลาว่าง					✓	✓						2
8. ด้านครอบครัว					✓	✓		✓				3

จากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ จากนักวิชาการ ได้ข้อสรุป 5 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และการใช้จ่าย การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในด้านเป็นข้อมูล เพื่อนำไปพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ และยังเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนจัดโปรแกรมต่างๆในอนาคต ที่จะส่งเสริม

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการได้ตรงตามความต้องการของครู เพื่อการดำรงชีวิตที่ดี มีความสุขมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม ขณะเดียวกันก็สามารถมีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคมด้วย ซึ่งจะก่อให้เกิดความปกติสุขในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี ในปีงบประมาณ พ.ศ.2560 จำนวน 480 คน (ระเบียบวาระการประชุมผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้อำนวยการกลุ่มสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ครั้งที่ 9/2559,2559)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูที่มีอายุ 50-60 ปี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน 214 คน โดยมีวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 43) จากประชากร 480 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน

1.2.2 สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มากที่สุด
 4 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มาก
 3 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม ปานกลาง
 2 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อย
 1 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อยที่สุดหรือไม่มีความจำเป็นเลย
- การแปลค่าระดับโดยมีกรอบวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ต่อไปนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 121) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มาก
 ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม ปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อยที่สุดหรือไม่มี
 ความจำเป็นเลย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด (Open end)

2.2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือเพื่อให้เครื่องมือสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตรงตามวัตถุประสงค์และถูกต้องที่สุด ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2.1 ศึกษาค้นคว้า ทฤษฎีและแนวคิด เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี

2.2.2 นำข้อมูลที่ศึกษามากำหนดโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี โดยใช้กรอบแนวคิดของการวิจัยเป็นเกณฑ์ เพื่อเป็นแนวทางเขียนข้อคำถามของแบบสอบถาม

2.2.3 สร้างแบบสอบถามวัดระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี ซึ่งในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งโครงสร้างเนื้อหาของสาระสำคัญเป็นประเด็นหลัก ได้แก่

- 1) การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ
- 2) การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย
- 3) การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

4) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

5) การเตรียมตัวด้านการเข้าร่วมในสังคม

2.2.4 นำเสนอแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

2.2.5 นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่าความตรงอยู่ระหว่าง 0.66-1.00

2.2.6 หลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบในแต่ละประเด็นจนได้ข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยการแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามและเพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วน (ภาคผนวก) จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับครูที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน 30 คน แบ่งเป็นครูเพศชาย 15 คน และเพศหญิง 15 คน เนื่องจากเป็นครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่ได้ถูกเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จึงมีบริบทและลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่ 0.95

2.2.7 นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล จากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ส่งถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยนำหนังสือที่ได้รับอนุญาตจากเขตพื้นที่และจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ พร้อมกับแบบสอบถามเพื่อไปเก็บข้อมูลยังโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการขออนุญาตเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนหรือรองผู้อำนวยการโรงเรียนของโรงเรียนนั้นๆ เพื่อส่งหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3.3 ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถาม และนัดหมาย วัน เวลา เพื่อมารับแบบสอบถาม กรณีที่มารับแล้วแบบสอบถามไม่ครบ ผู้วิจัยจะติดต่อประสานกับครูฝ่ายธุรการที่รับเรื่องไว้ และขอเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้เพื่อนัดหมายวัน

เวลา เพื่อมารับแบบสอบถามคืนอีกครั้งในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 214 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

4.2 วิเคราะห์ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลค่าระดับโดยมีกรอบวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ต่อไปนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 121) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อยที่สุดหรือไม่มี
ความจำเป็นเลย

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

4.4 วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาจันทบุรี โดยวิเคราะห์เนื้อหา แจกแจงความถี่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก และศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก โดยในตอนที่มีการศึกษาข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลทั้งสองประเภทไว้ในตอนเดียวกัน โดยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้าราชการครู เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน 214 คน นำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

n=214		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน(n)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	73	34.11
หญิง	141	65.89
รวม	214	100.00
2. อายุ		
อายุ 50 – 55 ปี	61	28.50
อายุ 56 – 60 ปี	153	71.50
รวม	214	100.00
3. สถานภาพสมรส		
โสด	23	10.75
สมรส	168	78.50
หย่า / หม้าย	23	10.75
รวม	214	100.00
4. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	174	81.31
สูงกว่าปริญญาตรี	40	18.69
รวม	214	100.00
5. เงินเดือน		
ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	42.99
50,000 บาท ขึ้นไป	122	57.01
รวม	214	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน 214 คน เป็นเพศชาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 34.11 และเป็นเพศหญิง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 65.89

ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีอายุ 56-60 ปี จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 71.50 อายุ 50-55 ปี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50

สถานภาพสมรส มากที่สุดจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 78.50 รองลงมาคือโสดและหย่า/หม้าย มีจำนวนเท่ากัน คือ โสดจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 หย่า/หม้าย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75

ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 81.31 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 18.69

ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีเงินเดือน 50,000 บาทขึ้นไป จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 57.01 เงินเดือน ต่ำกว่า 50,000 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 42.99

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ เพื่อทราบผลสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก วิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม และแต่ละด้าน 5 ด้าน โดยใช้สถิติ \bar{X} ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอข้อมูลประกอบคำบรรยาย ดังตารางที่ 4.2 – 4.7

2.1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในภาพรวม สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในภาพรวม (n = 214)

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
ด้านร่างกายและจิตใจ	3.78	.65	มาก
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.86	.64	มาก
ด้านงานอดิเรก	3.54	.89	มาก
ด้านที่อยู่อาศัย	3.85	.91	มาก
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.46	.80	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.70	.60	มาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่าข้าราชการครู มีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = .60) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านแล้ว พบว่า ข้าราชการครูมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านรายได้และการใช้จ่ายมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = .64) รองลงมา ด้านที่อยู่อาศัย เท่ากับ ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = .91) ด้านร่างกายและจิตใจ เท่ากับ ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = .65) ด้านงานอดิเรก เท่ากับ ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = .89) และ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = .80) ตามลำดับโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ คือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = .80)

2.2 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในแต่ละด้านจำแนกเป็นรายชื่อ สรุปตามตารางที่ 4.3 – 4.7 ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในด้านร่างกายและจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อ (n= 214)

ด้านร่างกายและจิตใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านได้ศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.82	.83	มาก
2. ท่านติดตามสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.79	.80	มาก
3. ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.32	.95	ปานกลาง
4. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลหรือคลินิกทุกปี	3.80	.95	มาก
5. เมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ท่านได้รับการตรวจรักษาหรือขอคำปรึกษาจากแพทย์	4.07	.88	มาก
6. ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ เช่น การเดินการวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การฝึกกายบริหาร การฝึกโยคะ	3.35	.96	ปานกลาง
7. ท่านศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากสื่อต่างๆ	3.38	.87	ปานกลาง
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ	3.43	.87	ปานกลาง
9. ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา	4.02	.67	มาก

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ด้านร่างกายและจิตใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
10. ท่านเข้าใจสัจธรรมชีวิตและมองคนในแง่ดี	4.01	.65	มาก
11. ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ	4.15	.66	มาก
12. ท่านฝึกจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด	3.88	.74	มาก
เฉลี่ยรวม	3.78	.65	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ข้าราชการครู มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านร่างกายและจิตใจ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D.= .65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากทั้งหมด 12 ข้อ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ ($\bar{X} = 4.15$, S.D.= .66) รองลงมา คือ เมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ท่านได้รับการตรวจรักษาหรือขอคำปรึกษาจากแพทย์ ($\bar{X} = 4.07$, S.D.= .88) และ ท่านปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา ($\bar{X} = 4.02$, S.D.= .67) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 3.32$, S.D.= .95)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในด้านรายได้ และการใช้จ่าย จำแนกเป็นรายข้อ (n= 214)

ด้านรายได้และการใช้จ่าย	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
13. ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้ เพื่อให้มีความพอเพียงต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ	4.03	.74	มาก
14. ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน	4.03	.72	มาก
15. ในกรณีที่มีหนี้สิน ท่านเตรียมชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ	4.00	.87	มาก

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ด้านรายได้และการใช้จ่าย	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
16. ท่านเตรียมลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย และใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้จ่าย	3.98	.79	มาก
17. ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆไว้ใช้หลังเกษียณอายุ	3.79	.92	มาก
18. ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้	3.42	.98	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.86	.64	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ข้าราชการครู มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$, S.D.= .64) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากทั้งหมด 6 ข้อ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ 3 อันดับแรก คือ ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้เพื่อให้มีความพอเพียงต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ ($\bar{X} = 4.03$, S.D.= .74) ซึ่งเท่ากับ ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุลไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน ($\bar{X} = 4.03$, S.D.= .74) และรองลงมาคือ ในกรณีที่มีหนี้สินท่านเตรียมชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ ($\bar{X} = 4.00$, S.D.= .87) ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ ($\bar{X} = 3.42$, S.D.= .98)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในด้านงานอดิเรก จำแนกเป็นรายข้อ (n= 214)

ด้านงานอดิเรก	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
19. ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ	3.46	.96	มาก
20. ท่านได้เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถอยู่ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ	3.55	.94	มาก
21. ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์	3.57	.91	มาก
เฉลี่ยรวม	3.54	.89	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ข้าราชการครู มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านงานอดิเรก ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D.= .89) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อยู่ในระดับมากทั้งหมด 3 ข้อ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับ คือ ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ($\bar{X} = 3.57$, S.D.= .91) รองลงมาคือ ท่านได้เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถที่มีอยู่ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ ($\bar{X} = 3.55$, S.D.= .94) และท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยเพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= .96) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในด้านที่อยู่อาศัย จำแนกเป็นรายข้อ (n= 214)

ด้านที่อยู่อาศัย	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
22. ท่านวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	4.04	.84	มาก
23. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ	4.02	.83	มาก
24. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	3.76	.84	มาก
25. ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น ราวจับบันได ราวยึดเกาะเวลาลุกนั่งในห้องน้ำ	3.57	.98	มาก
26. ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	3.77	.89	มาก
27. ท่านเตรียมจัดบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	3.81	.86	มาก
28. ท่านเตรียมวางแผนว่าจะอาศัยอยู่กับใคร เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว	3.65	.93	มาก
เฉลี่ยรวม	3.85	.91	มาก

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ข้าราชการครู มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านที่อยู่อาศัย ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D.= .91) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากทั้งหมด 7 ข้อ เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับ คือ ท่านวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า ($\bar{X} = 4.04$, S.D.= .84) รองลงมาคือ ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ ($\bar{X} = 4.02$, S.D.= .83) และท่านจัดเตรียมบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ($\bar{X} = 3.81$, S.D.= .86) ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น ราวจับบันได ราวยึดเกาะเวลาลุกนั่งในห้องน้ำ ($\bar{X} = 3.57$, S.D.= .98)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำแนกเป็นรายข้อ (n= 214)

ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
29. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ	3.31	.93	ปานกลาง
30. ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น	3.32	.94	ปานกลาง
31. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม	3.43	.92	ปานกลาง
32. ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี	3.79	.84	มาก
เฉลี่ยรวม	3.46	.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ข้าราชการครู มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= .80) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากทั้งหมด 1 ข้อ คือ ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.79$, S.D.= .84) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ($\bar{X} = 3.43$, S.D.= .92) รองลงมาคือ ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.32$, S.D.= .94) ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ ($\bar{X} = 3.31$, S.D.= .93)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ทั้งโดยรวมและรายด้าน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

3.1 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำแนกตามเพศ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4.8 ดังนี้

ตารางที่ 4.8 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายกโดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อายุราชการของข้าราชการครู	เพศชาย (n=73)		เพศหญิง (n=141)		t	Sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	ด้านร่างกายและจิตใจ	3.68	.62	3.84		
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.79	.65	3.90	.63	-1.112	.267
ด้านงานอดิเรก	3.54	.89	3.54	.89	-0.20	.984
ด้านที่อยู่อาศัย	3.82	.98	3.87	.88	-.427	.669
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.51	.78	3.44	.81	.583	.560
เฉลี่ยรวม	3.67	.61	3.72	.60	-.585	.558

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตามเพศ ไม่แตกต่างกัน

3.2 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก จำแนกตามอายุ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4.9 ดังนี้

ตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อายุราชการของข้าราชการครู	อายุ 50-55ปี (n=61)		อายุ 56-60ปี (n=153)		t	Sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	ด้านร่างกายและจิตใจ	3.72	.70	3.81		
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.71	.61	3.92	.64	-2.250	.025*
ด้านงานอดิเรก	3.53	.88	3.54	.89	-.109	.914
ด้านที่อยู่อาศัย	3.75	1.06	3.89	.84	-1.027	.305
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.39	.89	3.49	.76	-.801	.424
เฉลี่ยรวม	3.62	.66	3.73	.58	-1.221	.223

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตามอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคนที่มีอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านรายได้และค่าใช้จ่าย มากกว่าคนที่มีอายุ 50-55 ปี

3.3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก จำแนกตามระดับการศึกษา ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4.10 ดังนี้

ตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อายุราชการของข้าราชการครู	ปริญญาตรี (n=174)		สูงกว่าปริญญาตรี (n=40)		t	Sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	ด้านร่างกายและจิตใจ	3.78	.67	3.77		
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.84	.65	3.97	.59	-1.192	.235
ด้านงานอดิเรก	3.52	.88	3.63	.93	-.669	.504
ด้านที่อยู่อาศัย	3.80	.88	4.06	1.07	-1.575	.117
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.44	.79	3.51	.80	-.493	.662
เฉลี่ยรวม	3.68	.61	3.79	.57	-1.020	.309

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับการศึกษา ไม่แตกต่างกัน

3.5 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก จำแนกตามเงินเดือน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเงินเดือน

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อายุราชการของข้าราชการครู	ต่ำกว่า 50,000		50,000 บาทขึ้นไป		t	Sig
	(n=92)		(n=122)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านร่างกายและจิตใจ	3.78	.75	3.78	.56	-.012	.990
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.82	.69	3.89	.60	-.823	.412
ด้านงานอดิเรก	3.57	.85	3.51	.91	.406	.685
ด้านที่อยู่อาศัย	3.64	.79	4.02	.97	-3.076	.002*
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.41	.80	3.50	.80	-.790	.431
เฉลี่ยรวม	3.64	.63	3.74	.58	-1.177	.241

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตามเงินเดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคนที่มีเงินเดือน 50,000 บาท ขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านที่อยู่อาศัย มากกว่าคนที่มีเงินเดือน ต่ำกว่า 50,000 บาท

3.6 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก จำแนกตามสถานภาพสมรส ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4.12 ดังนี้

ตารางที่ 4.12 การเปรียบเทียบความคิดเห็นของข้าราชการครู ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อน
เกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
นครนายก โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการครู	โสด		สมรส		หย่า/ หม้าย		F	Sig
	(n=23)		(n=168)		(n=23)			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านร่างกายและจิตใจ	3.61	.49	3.79	.62	3.89	.88	1.174	.311
ด้านรายได้และการใช้จ่าย	3.97	.58	3.86	.66	3.80	.59	.434	.649
ด้านงานอดิเรก	3.49	.94	3.55	.88	3.54	.80	.039	.962
ด้านที่อยู่อาศัย	3.75	.95	3.87	.92	3.83	.81	.197	.822
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.37	.87	3.46	.78	3.55	.86	.307	.736
เฉลี่ยรวม	3.63	.66	3.70	.60	3.72	.61	.145	.865

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ จำแนกตาม
สถานภาพสมรส ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครนายก ตามที่คณะกรรมการตอบคำถามของข้าราชการครู

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ เป็นตารางการวิเคราะห์ข้อมูลรายด้าน เกี่ยวกับ
ข้อเสนอแนะของข้าราชการครู โดยนำเสนอข้อมูลตามตารางที่ 4.13 – 4.17 เป็นข้อมูลที่ได้จากการ
ตอบแบบสอบถามของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
ราชการของข้าราชการครู ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.13 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ด้านร่างกายและจิตใจ

ที่	แนวทางการเตรียมความพร้อม	ความถี่
1.	ออกกำลังกาย	92
2.	สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ ทำบุญ	75
3.	ยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย	73
4.	ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ	70
5.	ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด	68
6.	ดูแลสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ	63
7.	ทำร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง	59
8.	ไปพบแพทย์ ปรึกษาแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย	56
9.	รับประทานอาหารที่มีประโยชน์	55
10.	ศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การดูแลร่างกาย	52
11.	ทำงานที่ไม่หนักและไม่เครียด หรือเกินกำลัง	50
12.	ทำความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างวัย	47
13.	อ่านหนังสือทางด้านศาสนา ปรัชญา นันทนาการ การท่องเที่ยว	45

จากตารางที่ 4.13 ข้อเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ด้านร่างกายและจิตใจ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมาคือ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ ทำบุญ และยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ อ่านหนังสือทางด้านศาสนา ปรัชญา นันทนาการ การท่องเที่ยว

ตารางที่ 4.14 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ด้านรายได้และการใช้จ่าย

ที่	แนวทางการเตรียมความพร้อม	ความถี่
1.	ลดการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างประหยัด	94
2.	ดำเนินตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	87
3.	เตรียมลดภาระหนี้สินให้เหลือน้อยลง	85
4.	เตรียมเก็บออมเงิน, ทำประกันชีวิต	83
5.	วางแผนการใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายรับ	76
6.	เตรียมอาชีพเสริม หารายได้เพิ่มเติม	64
7.	จัดบันทึกรายรับ-รายจ่าย ของแต่ละเดือน	61
8.	ไม่สร้างหนี้เพิ่ม	57

จากตารางที่ 4.14 ข้อเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ด้านรายได้และการใช้จ่าย เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ลดการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างประหยัด มากที่สุด รองลงมาคือ ดำเนินการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และเตรียมลดภาระหนี้สินให้เหลือน้อยลง ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ไม่สร้างหนี้เพิ่ม

ตารางที่ 4.15 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ด้านงานอดิเรก

ที่	แนวทางการเตรียมความพร้อม	ความถี่
1.	ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนไม้ผล ปลูกผักสวนครัว	85
2.	พบปะสังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่น, ญาติ	76
3.	มีอาชีพเสริม ที่สร้างรายได้	63
4.	การทำเกษตรแบบพอเพียง	60
5.	ฟังเพลง เล่นดนตรี	57
6.	ท่องเที่ยว	49
7.	อ่านหนังสือ	42

จากตารางที่ 4.15 ข้อเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ด้านงานอดิเรก เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนไม้ผล ปลูกผักสวนครัว มากที่สุด รองลงมา คือ พบปะสังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่น ญาติ และมีอาชีพเสริมที่สร้างรายได้ ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คืออ่านหนังสือ

ตารางที่ 4.16 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ด้านที่อยู่อาศัย

ที่	แนวทางการเตรียมความพร้อม	ความถี่
1.	สร้างบ้านเป็นของตนเอง จัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว	98
2.	ปรับปรุงที่อยู่ให้มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	95
3.	ปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้อยู่ในสภาพที่ดี มั่นคง แข็งแรง	92
4.	ซ่อมแซมบ้านและดูแลให้น่าอยู่	73
5.	ปรับปรุงบริเวณบ้านให้สะอาด ร่มรื่น	57
6.	สร้างที่อยู่อาศัย ให้สะดวกในการเดินทาง	54
7.	ซื้อบ้านเป็นของตนเอง	34

จากตารางที่ 4.16 ข้อเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ด้านที่อยู่อาศัย เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ สร้างบ้านเป็นของตนเอง จัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว มากที่สุด รองลงมาคือ ปรับปรุงที่อยู่ให้มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้อยู่ในสภาพที่ดี มั่นคง แข็งแรง ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ซื้อบ้านเป็นของตนเอง

ตารางที่ 4.17 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ที่	แนวทางการเตรียมความพร้อม	ความถี่
1.	ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น	94
2.	ให้ความร่วมมือทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม	85
3.	ร่วมกิจกรรมจิตอาสา	74
4.	ให้บริการแก่สังคม	69
5.	เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว	52
6.	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคม ที่ตนเองชื่นชอบ	47

จากตารางที่ 4.17 ข้อเสนอแนะแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น มากที่สุด รองลงมาคือ ให้ความร่วมมือทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม และร่วมกิจกรรมอาสา ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตนเองชื่นชอบ

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ(Survey Research) ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์

1.1.1 เพื่อศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน

1.1.3 เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 เพศที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน
1.2.2 อายุที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน
1.2.3 สถานภาพสมรสที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน

1.2.4 ระดับการศึกษาที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน

1.2.5 เงินเดือนที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร ประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี ในปีงบประมาณ พ.ศ.2560 จำนวน 480 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการครูที่มีอายุ 50-60 ปี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน 480 คน โดยมีวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน

(บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 43) จากประชากร 480 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน

- 2) สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น

1.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- 1) ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษา นครนายก ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด(Open end)

2) การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือตามกระบวนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยเครื่องมือมีความตรงอยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่ 0.95

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล จากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ส่งถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประณศีกษานครนายก เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ผู้วิจัยนำหนังสือที่ได้รับอนุญาตจากเขตพื้นที่และจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ พร้อมกับแบบสอบถามเพื่อไปเก็บข้อมูลยังโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการขออนุญาตเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนหรือรองผู้อำนวยการโรงเรียนของโรงเรียนนั้นๆ เพื่อส่งหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย

2) ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการ

แจกแบบสอบถาม และนัดหมาย วัน เวลา เพื่อมารับแบบสอบถาม กรณีที่มารับแล้วแบบสอบถามไม่ครบ ผู้วิจัยจะติดต่อประสานกับครูฝ่ายธุรการที่รับเรื่องไว้ และขอเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้เพื่อนัดหมายวัน เวลา เพื่อมารับแบบสอบถามคืนอีกครั้งด้วยตนเอง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 214 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

2) วิเคราะห์ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาานครนายก โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลค่าระดับ

3) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาานครนายก ระหว่างเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที(t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

4) วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาานครนายก โดยวิเคราะห์เนื้อหา แจกแจงความถี่

1.4 ผลการวิจัย พบว่า

จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1.4.1 สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการประถมศึกษาานครนายก

สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก โดยภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านแล้วพบว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ซึ่งข้าราชการครูมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านรายได้และการใช้จ่าย มากที่สุด รองลงมา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกายและจิตใจ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ และระดับปานกลาง 1 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยแต่ละด้านสามารถสรุปได้ดังนี้

1) ด้านร่างกายและจิตใจ พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในสภาพปัจจุบัน ทั้งในภาพรวมและรายข้อของด้านที่ 1 ด้านร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก ที่ใกล้เคียงกัน โดยข้อที่ 11. ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และข้อที่ 3. ท่านขอค่าปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

2) ด้านรายได้และการใช้จ่าย พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในสภาพปัจจุบัน ทั้งในภาพรวมและรายข้อของด้านที่ 2 ด้านรายได้และการใช้จ่าย อยู่ในระดับมาก ที่ใกล้เคียงกัน โดยข้อที่ 13 ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้เพื่อให้ความเพียงพอต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และข้อที่ 14 ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และข้อที่ 18 ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

3) ด้านงานอดิเรก พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในสภาพปัจจุบัน ทั้งในภาพรวมและรายข้อของด้านที่ 3 ด้านงานอดิเรก อยู่ในระดับมาก ที่ใกล้เคียงกันโดยข้อที่ 21 ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และข้อที่ 19 ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยเพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

4) ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในสภาพปัจจุบัน ทั้งในภาพรวมและรายข้อของด้านที่ 4 ด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับมาก ที่ใกล้เคียงกัน โดยข้อที่ 23 ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และข้อที่ 25 ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองในวัยเกษียณอายุราชการ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

5) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในสภาพปัจจุบัน ทั้งในภาพรวมและรายข้อของด้านที่ 5 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ที่ใกล้เคียงกัน โดยข้อที่ 32 ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว

เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และข้อที่ 29 ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคม ที่ตนเองชื่นชอบ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

1.4.2 ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

1) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และเงินเดือน กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู โดยใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผลการศึกษาเป็นดังนี้

2) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ในภาพรวมและรายด้าน พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอายุ กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ในภาพรวม พบว่า อายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านรายได้และการใช้จ่าย แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการด้านรายได้และการใช้จ่าย มากกว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 50-55 ปี

4) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพสมรส กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ในภาพรวมและรายด้าน พบว่า สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

5) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษา กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ในภาพรวมและรายด้าน พบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน

6) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเงินเดือน กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู ในภาพรวม พบว่า เงินเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่อาศัย แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยผู้ที่มีเงินเดือน 50,000 บาท ขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการด้านที่อยู่อาศัย มากกว่า ผู้ที่มีเงินเดือนต่ำกว่า 50,000 บาท

1.4.3 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก มีดังนี้

1) ด้านร่างกายและจิตใจ แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมาคือ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ ทำบุญ และยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ อ่านหนังสือทางด้านศาสนา ปรัชญา นันทนาการ การท่องเที่ยว

2) ด้านรายได้และการใช้จ่าย แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ลดการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างประหยัด มากที่สุด รองลงมาคือ ดำเนินการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และเตรียมลดภาระหนี้สินให้เหลือน้อยลงตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ไม่สร้างหนี้เพิ่ม

3) ด้านงานอดิเรก แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนไม้ผล ปลูกผักสวนครัว มากที่สุด รองลงมา คือ พบปะสังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่น ญาติ และมีอาชีพเสริมที่สร้างรายได้ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ อ่านหนังสือ

4) ด้านที่อยู่อาศัย แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ สร้างบ้านเป็นของตนเอง จัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว มากที่สุด รองลงมาคือ ปรับปรุงที่อยู่ให้มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้อยู่ในสภาพที่ดี มั่นคง แข็งแรง ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ซื้อบ้านเป็นของตนเอง

5) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ เรียงตามลำดับค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น มากที่สุด รองลงมาคือ ให้ความร่วมมือทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม และร่วมกิจกรรมอาสา ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตนเองชื่นชอบ

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ดังกล่าว ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจ ควรแก่การนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

2.1 สภาพปัจจุบัน ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก อยู่ในระดับมาก 4 ด้าน คือ ด้านรายได้ และการใช้จ่าย มากที่สุด รองลงมา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกายและจิตใจ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการครู อยู่ในระบบราชการเป็นงานที่มีความมั่นคง ได้รับสวัสดิการทางสังคมที่ดี ทำให้มีรายได้ที่เพียงพอ เมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้วก็ยังมีเงินบำนาญให้ใช้จ่าย และข้าราชการครูเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับชุมชน ได้รับการยกย่องจากชุมชนและสังคม ได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง ให้ความช่วยเหลือแก่สังคมและชุมชนอยู่แล้ว จึงไม่ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรวรรณ ชัยชื่อ (2556, น.46) ที่ได้ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารบก ณ กรมทหารสื่อสารกรุงเทพระียมนคร พบว่าคะแนนเฉลี่ยในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับมาก จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ทราบว่าบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยก่อนเกษียณตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตในทุกช่วงวัย มีการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบและรัดกุม และได้ให้ความสนใจกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จและมีความสุขในทุกช่วงของชีวิต

2.1.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านรายได้และการใช้จ่าย อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับแรก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการครู มีความตระหนักที่จะเตรียมลดภาระหนี้สิน ให้เหลือน้อยลง มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้หลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งอาจจะลดลงจากการที่รับราชการอยู่ โดยผลจากการตอบคำถามปลายเปิดนั้น พบว่า ค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ลดการใช้จ่าย ใช้จ่ายอย่างประหยัด มากที่สุด รองลงมาคือ ดำเนินการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และเตรียมลดภาระหนี้สินให้เหลือน้อยลง ตามลำดับ แสดงว่าข้าราชการครูมีความสนใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านรายได้และการใช้จ่ายเป็นอย่างดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาริรัตน์ เอนนู. (2552, น.96) ได้ศึกษาสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น พบว่าสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจของครู มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือได้ว่ามีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ

2.1.2 ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับมาก รองลงมา ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการครูส่วนใหญ่มีบ้านเป็นของตนเอง เนื่องจากได้วางแผนและสะสมเงินสำหรับไว้ปลูกบ้านหรือซื้อบ้าน โดยผลจากการตอบคำถามปลายเปิดนั้น พบว่า ค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ สร้างบ้านเป็นของตนเอง จัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว มากที่สุด รองลงมาคือ ปรับปรุงที่อยู่ให้มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้อยู่ในสภาพที่ดี มั่นคง แข็งแรง ตามลำดับ แสดงว่าข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นอย่างดี เพื่อให้มีที่อยู่อาศัยรองรับชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ อีระ ชัยยานนท์ (2542, น.29) กล่าว

ว่า ที่อยู่อาศัยเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อทุกคน การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองและมีความเหมาะสม ย่อมทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุขใจ การเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดของข้าราชการและครอบครัว เพราะข้าราชการจะอาศัยในบ้านพักข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ตลอดไปไม่ได้ จึงควรมีการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ และควรเป็นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุด้วย

การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว การตัดสินใจที่จะพักอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

- 1) ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ
- 2) ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
- 3) ขนาดของบ้านมีความเหมาะสมพอดีกับครอบครัว
- 4) ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน(ของลูกหลาน
- 5) สภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น เพื่อนบ้าน ชุมชน

2.1.3 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการครู มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การดูแลร่างกาย ทำร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็งทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด ทำความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างวัย ยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ ไปพบแพทย์ ปรึกษาแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย สอดคล้องกับแนวคิดของ ศรีเรือน แก้วกังวาน(2545, น.514) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยสูงอายุ พัฒนาการทางกายโดยทั่วๆ ไปของวัยนี้จะมีลักษณะเสื่อมถอย ซึ่งบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่สามารถทดแทนให้ได้ดีดังเดิม จึงควรดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข โดยผลจากการตอบคำถามปลายเปิดนั้น พบว่า ค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมาคือ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ ทำบุญ และยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามลำดับ แสดงว่าข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี อันจะนำไปสู่การใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชนิษฐา แสงมูล (2556, น.64) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับมาก เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จำเป็นจะต้องได้รับความรู้ในการดูแลร่างกายและจิตใจ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนที่เพียงพอและมีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาสนใจศึกษาหาความรู้ในการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง

2.1.4 การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการครู มีการวางแผนการเตรียมความพร้อมงานอดิเรกหรือฝึกทำงานอดิเรกไว้ก่อนการเกษียณอายุ เมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว ก็จะช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตและมีความพึงพอใจในชีวิต และประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ โดยผลจากการตอบคำถามปลายเปิดนั้น พบว่า ค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนไม้ผล ปลูกผักสวนครัว มากที่สุด รองลงมา คือ พบปะสังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่น ญาติ และมีอาชีพเสริมที่สร้างรายได้ ตามลำดับ แสดงว่าข้าราชการครูมีความสนใจเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก ซึ่งจะทำให้ชีวิตของผู้เกษียณอายุมีความสุขได้สอดคล้องกับแนวคิดของ สุรกุล เจนอบรม (2534, น.75) กล่าวว่า การมีงานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และยังทำให้เกิดการสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณอีกด้วย งานอดิเรกมีความสำคัญอย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสบายขึ้น งานอดิเรกบางอย่างทำไปนานๆ จนชำนาญกลายเป็นอาชีพได้ ยิ่งถ้าสามีและภรรยาช่วยกันทำงานอดิเรกก็ยิ่งทำให้ชีวิตสดใส มีคุณค่ามากขึ้น ดังนั้น งานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ

2.1.5 การเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลาง และเป็นลำดับสุดท้าย ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลในวัยนี้เตรียมความพร้อมด้านการใช้จ่ายสูงกว่าด้านอื่นๆ เพื่อรองรับกับอนาคตที่รายได้จะลดน้อยลง จึงต้องมีการใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ซึ่งสอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และการใช้จ่าย ที่อยู่ในระดับมาก ใกล้เคียงกัน โดยข้อที่ 13 ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้เพื่อให้มีความเพียงพอต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ และข้อที่ 14 ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ทำให้ทราบว่า ข้าราชการครูมีการควบคุมการใช้จ่ายให้พอดี ดังนั้นจึงมีการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมน้อยกว่าด้านอื่นๆ เพราะกิจกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมบางชนิดจะต้องมีค่าใช้จ่าย เช่น กิจกรรมนันทนาการ หรือการออกไปพบปะเพื่อนฝูง ล้วนแต่ต้องจ่ายเงินในการทำกิจกรรม จึงมีการเตรียมความพร้อมด้านนี้น้อย เพราะมองว่ากิจกรรมนั้นฟุ่มเฟือย ซึ่งจะสนใจทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน โดยผลจากการตอบคำถามปลายเปิดนั้น พบว่า ค่าความถี่ที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น มากที่สุด รองลงมาคือ ให้ความร่วมมือทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม และร่วมกิจกรรมอาสา ตามลำดับ แสดงว่าข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมในการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้เกษียณและผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีและรู้สึกได้ว่าตนเองนั้นมีคุณค่า และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนี้การได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ มากมาย ทั้งวัยเดียวกันหรือต่างวัย เป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้การปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมของผู้เกษียณเป็นไปได้อย่างดี ดังนั้นการเข้าร่วมในสังคมจะมีส่วนช่วยให้ผู้เกษียณอายุ มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต สาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้การเตรียมความพร้อมด้านนี้น้อยกว่าด้านอื่นๆ อาจเป็นเพราะบุคคลในวัยนี้

เริ่มเข้าสู่วัยชรา มีความเจ็บป่วย ต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาบ่อย ๆ จึงมีโอกาสดำเนินกิจกรรมในสังคมน้อย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550, น.74) ที่ได้ศึกษาศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 พบว่า การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลาง และเป็นลำดับสุดท้าย ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่เป็นที่รู้จักและได้รับการนับถือในสังคมและชุมชนจากการที่ปฏิบัติงานในหน้าที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนจึงไม่ต้องเตรียมตัวในเรื่องนี้มากนัก และได้ช่วยเหลือสังคมตามที่ตนเองมีความรู้ความสามารถเมื่อมีโอกาส และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อีระ ชัยยานนท์ (2542, น.73) ที่ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล พบว่า การเตรียมตัวทางด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่มีผลกระทบทางด้านใดด้านหนึ่งมากเป็นพิเศษ อาจเป็นไปได้ว่าหน้าที่และความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของกลุ่มตัวอย่างไม่สูงมากนัก จึงมีการเตรียมตัวเตรียมใจได้ง่ายในระดับหนึ่ง แต่อาจจะมีปัญหาบ้างในช่วงที่เกษียณอายุราชการในระยะแรกๆ พอวันเวลาผ่านไปผู้สูงอายุก็จะค่อยๆ ปรับตัวได้มากขึ้นตามระยะเวลา โดยทั่วไปแล้วผู้ที่เกษียณอายุจะมีการรวมตัวกันพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันได้มากขึ้น เนื่องจากมีเวลาว่างและอาจจะทำกิจกรรมร่วมกันบ้างตามโอกาสต่างๆ ถึงแม้ว่าจะมีโอกาสติดต่อกับสังคมภายนอกน้อยลงก็ตาม แต่ก็ยังมีกลุ่มเพื่อน ญาติ หรือลูกหลานคอยเป็นกำลังใจให้อยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุในวัยใกล้เกษียณไม่รู้สึกเหงาหรือเหงามากเกินไปก็เป็นกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุได้ดีทางหนึ่งด้วย

2.2 ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

จากผลการวิจัย สามารถพิสูจน์สมมติฐานและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.2.1 สมมติฐานที่ 1 เพศที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกัน

จากการวิจัย พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ส่งผลให้เพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกัน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษารั้งนี้ มีระดับการศึกษาและสถานภาพทางสังคมใกล้เคียงกันจึงไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของ วรวรรณ ชัยชื่อ(2556, น.46) พบว่าเพศที่แตกต่างกัน ไม่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ อารีรัตน์ เอ่นนุ (2552,น. 94) พบว่าครูที่เป็นเพศชายและเพศหญิง มีสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทยณัฐ

ชวนไชยสิทธิ์และคณะ (2555, น.164) พบว่า ในกลุ่มช่วงอายุใกล้เกษียณเพศที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.2 สมมติฐานที่ 2 อายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกัน

จากการวิจัย พบว่า อายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในแต่ละด้านจะพบว่า ด้านรายได้และการใช้จ่าย แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการด้านรายได้และการใช้จ่าย มากกว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 50-55 ปี เหตุที่ได้ผลเช่นนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มที่มีอายุ 56-60 ปี เป็นกลุ่มที่จะใกล้ถึงวัยเกษียณจริง จึงมีการเตรียมด้านรายได้และการใช้จ่ายชัดเจนมากกว่ากลุ่มที่มีอายุ 50-55 ปี ซึ่งยังมีระยะเวลาให้เตรียมการได้อีกมาก สอดคล้องกับการศึกษาของธาดา วิมลวัตรเวที(2542, น.149) พบว่า บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ที่พบว่า การปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์สูงกับบุคคลที่มีอายุใกล้เกษียณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรที่มีอายุมากกว่ามักเป็นบุคลากรที่ทำงานในระบบราชการมานานกว่า ย่อมมีระดับรายได้ต่อเดือนสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ทำให้บุคลากรที่มีอายุมากกว่ามีความยึดหยุ่นในการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานได้มากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่าซึ่งมักมีอัตรารายได้ต่อเดือนต่ำกว่า

2.2.3 สมมติฐานที่ 3 สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกัน

จากการวิจัย พบว่า สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสภาพสมรส(78.50%) มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและกลุ่มเครือญาติ มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ มีคู่สมรสที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ทำให้ไม่มีความวิตกกังวลกับการเกษียณอายุที่กำลังจะมาถึงและเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยความมั่นใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรวรรณ ชัยชื่อ(2556, น.46) พบว่า สถานภาพที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ(2555, 165) ในกลุ่มช่วงอายุใกล้เกษียณ พบว่า สถานภาพสมรสที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่ใช้ศึกษาครั้งนี้มีการศึกษาระดับใกล้เคียงกัน มีอาชีพที่มั่นคง และมีรายได้เป็นของตนเอง ทำให้

มีศักยภาพพอที่จะเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณได้ด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีคะแนนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

2.2.4 สมมติฐานที่ 4 ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกัน

จากการวิจัย พบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี(81.31%) ทำให้มีการปฏิบัติตนในการเตรียมความพร้อมไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์พิมุข โปธิปักขีย์ (2550, น.104) พบว่า ข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของมธุริน วรศักดิ์ (2550, น.92) พบว่า พนักงานธนาคารที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทุกด้านไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า แม้ว่าบุคคลทำงานจะมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน แต่เนื่องจากในปัจจุบันการให้ความสำคัญของทั้งภาครัฐและเอกชนในการรณรงค์ให้ประชาชนเอาใจใส่ต่อการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีส่วนผลักดันและช่วยเหลือให้บุคคลทำงานมีข้อมูลในการเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตหลังเกษียณอายุมากขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้บุคคลทำงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานไม่แตกต่างกันนั่นเอง

2.2.5 สมมติฐานที่ 5 เงินเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกัน

จากการวิจัย พบว่า เงินเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในแต่ละด้านจะพบว่า เงินเดือนที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในด้านที่อยู่อาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีเงินเดือน 50,000 บาทขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการด้านที่อยู่อาศัย มากกว่า ผู้ที่มีเงินเดือนต่ำกว่า 50,000 บาท ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะ ผู้ที่มีเงินเดือนมากกว่านั้น มีการจัดสรรรายจ่ายได้อย่างเหมาะสม จึงมีเงินเหลือไว้สำหรับเก็บออมในอนาคต ซึ่งนำไปสู่การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและด้านอื่นๆ อีกต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542, น.156) พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานโดยผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ วรวรรณ ชัยชื่อ(2556, น.48) พบว่า รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ในภาพรวมแตกต่างกัน ของข้าราชการทหารบกประจำการ ณฑกรกรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎ ชวนไชยสิทธิ์ และ

คณะ(2555:166) ในกลุ่มช่วงอายุใกล้เกษียณ พบว่า ระดับรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยกลุ่มที่มีรายได้น้อยจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้มากกว่า

3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านรายได้และการใช้จ่าย อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกายและจิตใจ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้านคือ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ดังนั้นเพื่อช่วยสนับสนุนให้ข้าราชการครูมีสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับที่สูงกว่านี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ตั้งแต่เมื่อเริ่มทำงาน เนื่องจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในบางด้านนั้นต้องใช้ระยะเวลา 10-20 ปี ในการเตรียมตัว เช่น การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ และการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เป็นต้น เพราะเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณอายุราชการ จึงควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการครูได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ และเป็นพื้นฐานความรู้ในการวางแผนเตรียมตัวในการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการได้อย่างถูกต้อง มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จัดทำคู่มือการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ มอบให้แก่ข้าราชการครูตั้งแต่การปฐมนิเทศข้าราชการใหม่ เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อม และจะได้วางแผนการเตรียมความพร้อมให้เหมาะสมกับตนเองอย่างเนิ่นๆ ซึ่งถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งของข้าราชการ และควรจัดให้มีการกระตุ้น ติดตาม ประเมินผล การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นระยะๆ เพื่อให้มีเวลา

เตรียมความพร้อมครอบคลุมทุกด้าน ควรมีการสำรวจสภาพปัจจุบันของข้าราชการครูเป็นระยะ ว่ามีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ อย่างไรบ้าง

2) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จัดอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ให้แก่ข้าราชการทุกช่วงอายุ เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการวางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ โดยติดต่อขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ กรมประชาสัมพันธ์ ในการให้ความรู้แก่ข้าราชการครู และควรมีการให้ความรู้เป็นระยะๆ

3) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรให้บริการข้อมูลเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการแก่ข้าราชการครู โดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ทั้งในรูปแบบ VCD ที่สามารถให้ทั้งภาพและเสียง หรือบริการข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครนายกพร้อมทั้งจัดทำคู่มือการใช้บริการ และประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการได้ทราบและใช้บริการ ซึ่งวิธีนี้เป็นทางเลือกค่าใช้จ่ายในการจัดฝึกอบรม สัมมนา สามารถเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารแก่ข้าราชการได้อย่างทั่วถึง นอกจากนี้ยังสามารถปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ และดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง

4) ข้าราชการครู ควรสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ตั้งแต่อยู่ในช่วงอายุยังน้อย ซึ่งทำได้โดยการศึกษาหาข้อมูลด้วยตนเองจากเอกสารและสื่อต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และจากผู้ที่เกษียณไปแล้ว รวมทั้งการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ เพราะการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย และด้านร่างกายและจิตใจ ต้องเริ่มดำเนินการตั้งแต่วัยน้อยๆ เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ใช้ระยะเวลาช้านาน ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรกและการมีส่วนร่วมในสังคม หากมีการเตรียมความพร้อมได้เร็ว ก็จะทำให้มีความคุ้นชินกับความคิดเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

3.1.2 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการด้านร่างกายและจิตใจ โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เนื่องจากข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การดูแลร่างกาย ทำร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็งทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด ทำความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างวัย ยอมรับความจริง สัจธรรมของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ ไปพบแพทย์ ปรึกษาแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย อันจะนำไปสู่การใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข แต่มีบางข้อที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย คือ ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด และ ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ เช่น การเดิน วิ่ง

ข้าๆ การเล่นเกมกีฬา การฝึกการบริหาร การฝึกโยคะ ท่านศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากสื่อต่างๆ และท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ ดังนั้นเพื่อสนับสนุนให้ครูมีการปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกายและจิตใจให้สูงขึ้น มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เชิญวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยาย ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กระทรวงสาธารณสุข ควรเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ข้าราชการครู ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ได้ดียิ่งขึ้น

3) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ จัดให้มีการตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นกับข้าราชการครูวัยใกล้เกษียณ ทำให้ได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง เพื่อที่จะทำให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ได้อย่างถูกต้อง

4) โรงเรียนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

5) โรงเรียนจัดกิจกรรมเพื่อศึกษาธรรมะและกิจกรรมทางศาสนา การนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่องก็จะพบหรือสัมผัสหรืออยู่ในสภาวะที่เกิดความสุข ความสงบ ความเจริญซึ่งเริ่มสัมผัสได้อย่างชัดเจนภายในจิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมนั้น และจากความสุข ความสงบ ความเจริญภายในจิตใจจะส่งผลให้บุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติดี ส่งผลให้จิตใจมีความสงบ สุขภาพจิตดี

6) ข้าราชการครู ควรขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หรือบุคลากร กระทรวงสาธารณสุข เพื่อที่จะได้นำความรู้ที่นำมาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีการเตรียมความพร้อมจะเข้าสู่วัยเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี

7) ข้าราชการครู ควรเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัย อาทิ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเสริมสร้างร่างกายและดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคภัย ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

8) ข้าราชการครู ควรเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อศึกษาธรรมชาติและกิจกรรมทางศาสนาจากการปฏิบัติธรรม จะส่งผลให้ ด้านจิตใจ รู้สึกหรือสัมผัสได้ถึงความสุข ความสงบภายในจิตใจของตนเอง ด้านทักษะที่มีต่อบุคคลหรือปัญหาต่างๆที่อยู่รอบตัวเป็นไปในทางบวก ด้านการทำงาน หลักธรรมช่วยให้มีพลังในการทำงานและทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น ด้านการเยียวยารักษาตน ยามที่รู้สึกท้อแท้ หดหู่ หลักธรรมช่วยพุงใจและร่างกายมิให้ทรุดหนัก ดังนั้น การที่ข้าราชการครู เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อศึกษาธรรมชาติและกิจกรรมทางศาสนา นั้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อวัยใกล้เกษียณอายุราชการทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

3.1.3 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านรายได้และค่าใช้จ่าย โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากข้าราชการครู มีความตระหนักที่จะเตรียมลดภาระหนี้สิน ให้เหลือน้อยลง มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เพียงพอกับรายได้หลังเกษียณอายุราชการ แสดงว่าข้าราชการครูมีความสนใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านรายได้และการใช้จ่ายเป็นอย่างดี แต่ยังมีบางข้อ ที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย คือ ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดกว่าการปฏิบัติในข้ออื่นๆ ดังนั้นข้าราชการครู ควรตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องของการวางแผนหาอาชีพเสริมมากกว่านี้ เนื่องจากสถานะเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง ซึ่งกำลังก้าวข้ามสู่สังคมของผู้สูงอายุ แม้ว่าเมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว ข้าราชการครูจะกลายเป็นข้าราชการบำนาญ ซึ่งจะได้รับเงินบำนาญประจำทุกเดือนไปตลอดชีพ แต่เงินเดือนนั้นก็ลดลงจากเดิมไปมากพอสมควร หากไม่มีการหารายได้เพิ่ม ก็ต้องมีการควบคุมการใช้จ่ายอย่างรัดกุม เพื่อที่จะให้รายได้นั้นเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข อีกทั้งการมีอาชีพสำรองที่เหมาะสมนั้น จะส่งผลให้ข้าราชการครูมีรายได้เพิ่มมากขึ้น และรู้สึกว่าคุณค่าและมีประโยชน์ต่อครอบครัว และผลจากการวิจัย พบว่า ในข้อคำถาม ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ไว้ใช้หลังเกษียณอายุ และท่านเตรียมลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยและใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้จ่าย นั้น ยังมีการปฏิบัติที่ต่ำกว่าในข้ออื่นๆ อยู่ ดังนั้น เพื่อช่วยสนับสนุน ให้ข้าราชการครูมีการปฏิบัติในด้านรายได้และการใช้จ่ายอยู่ในระดับที่สูงกว่านี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรจัดอบรม สัมมนา โดยมีวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญจากสาขาอาชีพอื่นๆ เพื่อให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการมีอาชีพเสริมที่เหมาะสมสำหรับบุคคลใกล้เกษียณ ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพเสริมสร้างรายได้เพิ่มเติมได้

2) กรมการจัดหางาน กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน ควรจัดอบรมให้ความรู้หรือศึกษาดูงาน เรื่องการทำอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ ให้แก่ข้าราชการครู ที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ และทำให้ร่างกายและจิตใจ กระฉับกระเฉง มีการเคลื่อนไหว สุขภาพกายและจิต ดี ไม่เกิดความเครียดภายหลังจากเกษียณอายุราชการ

3) ข้าราชการครู เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ที่หน่วยงานต่างๆ จัดขึ้น เพื่อตัดสินใจเลือกอาชีพเสริมที่สามารถนำไปปฏิบัติภายหลังเกษียณอายุราชการได้ เพื่อที่จะใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณให้มีประสิทธิภาพต่อไป

8ป4) กระทรวงศึกษาธิการ ควรจัดให้มีโครงการให้ความรู้เรื่องการออมเงิน อย่างจริงจัง เพราะการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและเริ่มดำเนินการตั้งแต่ ช่วงต้นของชีวิต เช่น อาจจัดอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ ประชาชนรักการออมตั้งแต่วัยเด็ก ปลูกฝังให้เยาวชน รู้จักอดออม ประหยัด และรู้จักการใช้จ่ายเงิน

5) สถาบันทางการเงิน ควรนำเสนอรูปแบบการออมและการลงทุนใน ผลิตภัณฑ์รูปแบบต่างๆ ให้กับข้าราชการครู เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกลงทุน เช่น การ ลงทุนในกองทุน พันธบัตรรัฐบาล หุ้นสามัญ การทำประกันชีวิต เป็นต้น เพื่อกระจายความเสี่ยงทาง การเงิน และสร้างความมั่นคงทางการเงินให้มากขึ้นในอนาคต

6) ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สถาบันทางการเงิน ธนาคารพาณิชย์ สถาบันการศึกษา และรัฐบาล ควรมีนโยบายส่งเสริมการให้ข้อมูลข่าวสารทางการเงิน ตลอดจน ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินยามเกษียณอายุ เพื่อที่จะให้ข้าราชการครูได้รับรู้ข่าวสารด้าน การเงิน และสามารถวางแผนการสะสมทรัพย์ในรูปแบบต่างๆ ไว้ใช้หลังเกษียณ

7) ข้าราชการครู ควรติดตามข่าวสารด้านการเงินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้ เลือกรูปแบบการสะสมทรัพย์ ไว้ใช้ภายหลังเกษียณ ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตภายหลังเกษียณมีคุณภาพที่ดี

8) ข้าราชการครู ควรเข้าร่วมสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อออมเงินไว้ใช้ภายหลัง เกษียณ เป็นการเตรียมความพร้อมด้านรายได้และการใช้จ่ายเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ

9) ข้าราชการครู ควรจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพื่อตรวจสอบการใช้จ่าย ให้สมดุลกับรายรับ ทำให้สามารถลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปได้ สามารถวางแผนทางการเงินได้ เพื่อ จะได้มีเงินออมไว้ใช้ภายหลังเกษียณ

3.1.4 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านงานอดิเรก โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจาก ข้าราชการครูมีการเตรียม ความพร้อมในการวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลาย อารมณ์ เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถที่มีอยู่ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ และได้ ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยเพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งการทำงานอดิเรกของคนที่อยู่ในวัยก่อนเกษียณนี้ เป็นเรื่องของวิถีชีวิตหรือวิถีการใช้ชีวิตให้มี ความสุขมากกว่า การทำอาชีพเพื่อหารายได้เป็นหลัก ซึ่งจากการตอบคำถามปลายเปิด ผลการวิจัย พบว่า คือ ปลูกต้นไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ ทำสวนไม้ผล ปลูกผักสวนครัว มากที่สุด รองลงมา คือ พบปะ สังสรรค์เพื่อนร่วมรุ่น ญาติ และมีอาชีพเสริมที่สร้างรายได้ ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าความถี่ต่ำกว่าข้อ

อื่นๆ คืออ่านหนังสือ ดังนั้น เพื่อช่วยสนับสนุน ให้ข้าราชการครูมีการปฏิบัติในดำเนินงานอดิเรก อยู่ในระดับที่สูงกว่านี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรประสานความร่วมมือกัน ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยจัดทำข้อตกลงบันทึกความเข้าใจ(MOU) ร่วมกันดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมงานอดิเรก หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

(1) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ควรจัดอบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ การทำสวนไม้ผล การปลูกพืชผักสวนครัว ให้แก่ผู้ที่สนใจทำงานอดิเรกด้านนี้ รวมทั้งจัดหาแหล่งจำหน่ายผลผลิต เพื่อก่อให้เกิดรายได้แก่ผู้ทำงานอดิเรกด้านนี้ด้วย

(2) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) จัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่ชอบกิจกรรมงานอดิเรกด้านนี้ และส่งเสริมให้มีการอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น

(3) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จัดกิจกรรมอบรม ให้ความรู้ เกี่ยวกับงานอดิเรก เพื่อให้ข้าราชการครูมีความพร้อมที่จะทำงานอดิเรก ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการได้ดีขึ้น

(4) ข้าราชการครูควรมีการศึกษาและวางแผนการทำงานอดิเรกที่ชอบ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้แผนการทำงานเกิดขึ้นได้ตามความประสงค์ เพราะการปฏิบัติตนในดำเนินงานอดิเรกนั้นมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการช่วยให้บุคคลได้ระบายความวิตกกังวลหรือความคับข้องใจ ทำให้พร้อมที่จะประกอบกิจกรรมประจำวันในชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในสังคม

(5) ข้าราชการครู ควรเข้าร่วมกิจกรรมด้านงานอดิเรก ที่หน่วยงานต่างๆ จัดขึ้น โดยเลือกให้เหมาะกับความถนัด ความชอบ นิสัย และเหมาะกับวัยสภาพร่างกาย และพลกำลัง ซึ่งคนในวัยนี้ก็ต้องยอมรับว่าเรี่ยวแรงไม่มากเหมือนสมัยเป็นหนุ่มสาว ชีวิตหลังเกษียณ ควรเลือกงานที่ถูกต้องจริงๆ และมีความสุขกับงาน ที่สำคัญ คือ ไม่ใช่วัยที่จะหักโหมเพื่อทำงานหาเงิน แต่ทำงานเพื่อใช้ชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีคุณค่า

3.1.5 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านที่อยู่อาศัย โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งข้าราชการครูมีการวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า มากที่สุด รองลงมาคือ เตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ และจัดเตรียมบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น ราวจับบันได ราวยึดเกาะเวลาอาบน้ำในห้องน้ำ ดังนั้น เพื่อ

ช่วยสนับสนุน ให้ข้าราชการครูมีการปฏิบัติในด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับที่สูงกว่านี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ธนาคารอาคารสงเคราะห์ ควบประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสินเชื่อเพื่อที่อยู่อาศัยแก่ข้าราชการครู เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการตัดสินใจเรื่องที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุราชการ

(1) สหกรณ์ออมทรัพย์ครู ควรมีการเงินกู้ดอกเบี้ยพิเศษ สำหรับผู้ที่ จะเกษียณอายุราชการ เพื่อนำเงินไปปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ

(2) ข้าราชการครู ควรให้ความสำคัญในการศึกษาหาข้อมูลการให้บริการ ด้านที่อยู่อาศัยของภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นการไม่ประมาทในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

(3) ข้าราชการครู ควรมีการผ่อนหรือหาที่พักอาศัยตั้งแต่เริ่มรับราชการ เพื่อไม่ให้เป็นภาระด้านการเงินเมื่อเกษียณอายุราชการ และมีที่อยู่อาศัยเหมาะกับตนเองและครอบครัวเมื่อเกษียณอายุราชการ

(4) ครอบครัว เช่น บุตรหลาน ควรมีบทบาทในการให้ความสำคัญในการ ให้ความสำคัญเรื่องที่อยู่อาศัย ในกรณีที่บุคคลวัยเกษียณอายุอาศัยอยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมกับบุตร หลานโดยควรช่วยดูแลการซ่อมบำรุงบ้านที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมกับสุขภาพของผู้เกษียณอายุ เพื่อให้ มีความปลอดภัยจากการชำรุดทรุดโทรมของอุปกรณ์ภายในบ้าน รวมทั้งการเพิ่มอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น อุปกรณ์ช่วยจับ อุปกรณ์กันลื่นที่พื้นห้องน้ำ เป็นต้น

3.1.6 ผลจากการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ คือ ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี อยู่ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อ ช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม รองลงมาคือ ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการ ติดต่อบริการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ตามลำดับ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ แสดงว่าข้าราชการครูยังขาดข่าวสารข้อมูล ดังนั้น เพื่อช่วยสนับสนุน ให้ข้าราชการครูมีการปฏิบัติในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับที่สูง กว่านี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับนโยบาย เช่น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ สำนักนายกรัฐมนตรี ควรผลักดันให้มีกิจกรรมนันทนาการ เข้า ไปยังชุมชนต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาและเกิดคุณค่าในตนเอง ยังผลให้เกิด คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

(1) กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครองส่วนท้องถิ่นควรบรรจุให้มีบุคลากรด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการประจำ เพื่อทำหน้าที่ให้ความรู้และจัดกิจกรรมนันทนาการ ตลอดจนจัดสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าถึงโดยเสมอภาค

(2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ โดยการสอดแทรกนันทนาการไปพร้อมๆ กับการให้ความรู้ในเรื่องอื่นๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้เกษียณอายุ

(3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกีฬาควรมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมภายในชมรมอย่างทั่วถึง โดยการให้ความรู้และข้อมูลระเบียบกฎเกณฑ์ในการเข้าเป็นสมาชิกชมรม สมาคมต่างๆ ส่งเสริมการเตรียมความพร้อม ส่งเสริม สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ประสานความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้ภาคต่างๆ ของสังคมทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

(4) ชุมชนควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อผู้เกษียณอายุจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเน้นกิจกรรมการบริหารกาย และศิลปะ หัตถกรรม เข้ามาใช้ในการทำกิจกรรม

(5) ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ข้าราชการครูได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

(6) โรงเรียน หรือสถานศึกษา ควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมสำหรับบุคคลใกล้เกษียณและเกษียณไปแล้ว เช่น การจัดตั้งชมรมคนรักสุขภาพ เพื่อให้บุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณและเกษียณไปแล้วได้พบปะร่วมกัน

(7) ครอบครัว ควรมีเวลาให้กันและกัน ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวในวันหยุด กิจกรรมการปลูกต้นไม้ร่วมกัน ให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการใช้เวลา ร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว

(8) ข้าราชการครู ควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ โดยการออกไปพบปะกับเพื่อนฝูง การวางแผนร่วมกิจกรรมในสังคม และสมัครเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ไว้ล่วงหน้า

(9) ข้าราชการครู ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ เข้าร่วม

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการในกลุ่มอาชีพอื่นๆ เพื่อความเข้าใจและนำผลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นแนวทางสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ให้ครอบคลุมประชากรผู้สูงอายุทุกอาชีพ

3.2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู

3.2.3 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูที่เกษียณอายุแล้ว

3.2.4 ควรศึกษาข้อมูลการเตรียมความพร้อมด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการใช้การเก็บข้อมูลในลักษณะการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะทางด้านที่ค่อนข้างเป็นนามธรรม เช่นด้านจิตใจ



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). 108:สูตรด้านวิกฤตวิทยา. กรุงเทพฯ: ชัคเชส มีเดีย.
- กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. (2556). การลงทุน. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2560 จาก <http://www/th/thai2013/index.asp>.
- ชนิษฐา แปงมุล. (2556). ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี.
- จรรยา ทองถาวร. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ฉก ณะศิริ. (2537). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. กรุงเทพฯ: แพลนพับพิซซิ่ง.
- ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ. (2555). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี. นนทบุรี. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธาดา วิมลฉัตรเวที. (2543). การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ ชัยยานนท์. (2543) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นิตา ชูโต. (2525). คนชราไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรจบ บุญจันทร์. (2537). การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2535). คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- _____. (2553). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- _____. (2553). สร้างกาย-ใจให้แข็งแรง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- _____. (2550). คู่มือผู้สูงอายุฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ(เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *การวิจัยเบื้องต้น (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัย และบทเรียนจากประสบการณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 พ.ศ.2557 สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2560 จาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2557/A/077/6.PDF>.
- พิมพ์พิมพ์ พันธ์พิทักษ์. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ที่คนคิดต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร*. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มธุริน วรศักดิ์. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ที่คนคิดต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่*. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2556*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วรวรรณ ชัยชื้อ. (2556). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบกประจำกรมทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร*. (จุลนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). *ความเชื่อ ที่คนคิด และพฤติกรรมกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิจิตร บุญยะโทตระ. (2537). *คู่มือเกษียณอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ศิรินุช อินละคร. (2556). *การเงินบุคคล*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์เป็นสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สหชัย ระดาเขต. (2540). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทผู้สูงอายุในสังคมของ ผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).*
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุเทพ พูลสวัสดิ์. (2550). *การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา. (การศึกษา ค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).* มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *เอกสารการสอนวิชาวิทยาการผู้สูงอายุ. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุดใจ น้ำผุด. (2557). *กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล. (พิมพ์ครั้งที่ 6).* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก. (2559). *ระเบียบวาระการประชุมผู้บริหาร การศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้อำนวยการกลุ่ม. นครนายก. สพป.นครนายก.*
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบัน และอนาคต. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.*
- สำนักสวัสดิภาพครู สำนักงานคณะกรรมการ สกสค. กระทรวงศึกษาธิการ. *คู่มือ ช.พ.ค., ช.พ.ส. สำหรับสมาชิก. ม.ป.ป. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการ สกสค.*
- อารีรัตน์ เอ็นนู. (2552). *สภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).*
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต. (2546). *จิตวิทยาพัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 5).* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายอมฤทธิ์ อินทรประเสริฐ

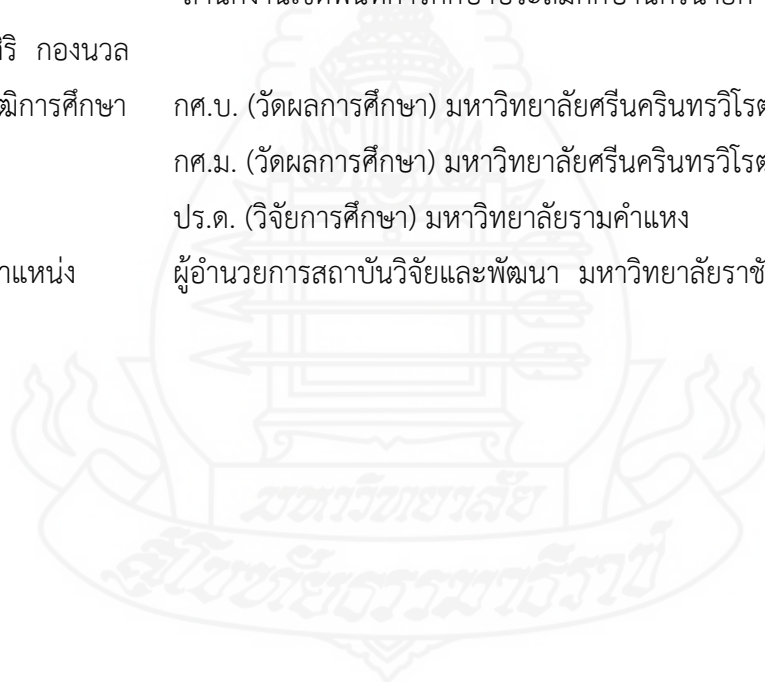
วุฒิการศึกษา ค.บ. (สังคมศึกษา) วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา
 ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทองจรรยา อำเภอบ้านนา
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

2. นางสุชญา บำรุงกิจ

วุฒิการศึกษา ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย) วิทยาลัยครูสวนดุสิต
 ป.บัณฑิต(การบริหารการศึกษา)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี
 ศษ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ตำแหน่ง ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

3. ดร.พรศิริ กองนวล

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (วัดผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 กศ.ม. (วัดผลการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พร.ด. (วิจัยการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี



ภาคผนวก ข

สำเนาหนังสือขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๔๔๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายอมฤทธิ อินทรประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. (ร่าง)เครื่องมือในการวิจัยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางเสาวรภย์ ญาณสุธี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก ตามโครงการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้ เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการศึกษา ได้โปรดพิจารณา ตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ รายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘-๑๓๘๓-๐๕๑๘



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๔๔๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวศุภญา บำรุงกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. (ร่าง)เครื่องมือในการวิจัยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางเสาวรภย์ ญาณสุธี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษาศาสาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก ตามโครงการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการศึกษาค้นคว้าอิสระ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘-๑๓๘๓-๐๕๑๘



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๔๔๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พรศิริ กองนวล

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. (ร่าง)เครื่องมือในการวิจัยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพ	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางเสาวรภย์ ญาณสุธี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก ตามโครงการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารการศึกษา ได้โปรดพิจารณา ตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ รายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัทพ์นักศึกษา ๐๘-๑๓๘๓-๐๕๑๘

ภาคผนวก ค

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๔๕๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ด้วยนางเสาวรภย์ ญาณสุธี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก จำนวน ๓๐ คน ซึ่งไม่เป็นกลุ่มประชากรศึกษา แล้วนำข้อมูลมาหาความเที่ยง ด้วยวิธีทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบราค

ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียน และผลการศึกษาค้นคว้าอิสระที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘-๑๓๘๓-๐๕๑๘ / ๐๘-๙๐๔๓-๐๘๕๐

ภาคผนวก ง

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ





ที่ ศธ 0522.16 (บ)/4๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๑๐ ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

ด้วย นางสาวรภย์ ญาณสุธี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชา บริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจาก ข้าราชการครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อ การศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณา จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 08-1383-0518 / 08-9043-0850



ภาคผนวก จ

แบบสอบถามการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สถาบันวิจัยและพัฒนา

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู คำตอบที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู และจะไม่เกิดผลเสียใดๆ ต่อการปฏิบัติงานของท่าน ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากท่านตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นหรือเหตุผลของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

2. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู

ตอนที่ 3 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยและ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูในอนาคตต่อไป

ขอขอบพระคุณ

นางเสาวรภย์ ญาณสุธี

นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 50 – 55 ปี

() 56 – 60 ปี

3. สถานภาพสมรส

() โสด

() สมรส

() หย่า / หม้าย

4. ระดับการศึกษา

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

5. เงินเดือน (ไม่รวมเงินวิทยฐานะ)

() ต่ำกว่า 50,000 บาท

() 50,000 บาท ขึ้นไป



ตอนที่ 2 สภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาว่าสภาพการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการของท่าน ได้ปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับการเตรียมความพร้อม” ที่ตรงกับข้อความที่เป็นจริงของท่านในปัจจุบัน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม มาก
- 3 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม ปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อย
- 1 หมายถึง ระดับการเตรียมความพร้อม น้อยที่สุดหรือไม่มีความจำเป็นเลย

ข้อ	รายการ	ระดับการเตรียมความพร้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ</u>					
1.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ					
2.	ท่านติดตามสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ					
3.	ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ					
4.	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลหรือคลินิกทุกปี					
5.	เมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ท่านได้รับการตรวจรักษาหรือขอคำปรึกษาจากแพทย์					
6.	ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ เช่น การเดิน การวิ่งช้าๆ การเล่นเกม การฝึกกายบริหาร การฝึกโยคะ					
7.	ท่านศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากสื่อต่างๆ					
8.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ					

ข้อ	รายการ	ระดับการเตรียมความพร้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.	ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา					
10.	ท่านเข้าใจสังขารชีวิตและมองคนในแง่ดี					
11.	ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ					
12.	ท่านฝึกจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด					
<u>การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และการใช้จ่าย</u>						
13.	ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้ เพื่อให้มีความพอเพียงต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ					
14.	ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน					
15.	ในกรณีที่มีหนี้สิน ท่านเตรียมชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ					
16.	ท่านเตรียมลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย และใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้จ่าย					
17.	ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆไว้ใช้หลังเกษียณอายุ					
18.	ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้					
<u>การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก</u>						
19.	ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ					
20.	ท่านได้เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถอยู่ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ					
21.	ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์					
<u>การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย</u>						
22.	ท่านวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า					
23.	ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ					

ข้อ	รายการ	ระดับการเตรียมความพร้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
24.	ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน					
25.	ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น ราวจับบันได ราวยึดเกาะ เวลาลุกนั่งในห้องน้ำ					
26.	ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ					
27.	ท่านเตรียมจัดบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน					
28.	ท่านเตรียมวางแผนว่าจะอาศัยอยู่กับใคร เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว					
29.	<u>การเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม</u> ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ					
30.	ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น					
31.	ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม					
32.	ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี					

ตอนที่ 3 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ในแต่ละด้าน

1. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ

.....

.....

.....

2. การเตรียมความพร้อมด้านรายได้และการใช้จ่าย

.....

.....

.....

3. การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก

.....

.....

.....

4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

.....

.....

.....

5. การเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลในครั้งนี้

นางเสาวรภย์ ญาณสุธี



ภาคผนวก ฉ
การวิเคราะห์ข้อมูล

Reliability

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	32

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on	N of Items
	Standardized Items	
.951	.952	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1. ท่านได้ศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.9667	.76489	30
2. ท่านติดตามสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.0000	.69481	30
3. ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	3.2000	.96132	30
4. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลหรือคลินิกทุกปี	3.8333	1.36668	30
5. เมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ท่านได้รับการตรวจรักษาหรือขอคำปรึกษาจากแพทย์	4.2000	.71438	30
6. ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณอายุ เช่น การเดินการวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การฝึกกายบริหาร การฝึกโยคะ	3.3667	.96431	30
7. ท่านศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากสื่อต่างๆ	3.3667	.85029	30
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ	3.3000	.83666	30
9. ท่านปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา	4.1667	.79148	30
10. ท่านเข้าใจสัจธรรมชีวิตและมองคนในแง่ดี	4.3667	.55605	30
11. ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ	3.9000	.80301	30
12. ท่านฝึกจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด	3.8333	.94989	30
13. ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้ เพื่อให้มีความพอเพียงต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ	4.1333	.77608	30
14. ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน	4.1000	.71197	30
15. ในกรณีที่มีหนี้สิน ท่านเตรียมชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ	3.9000	.84486	30
16. ท่านเตรียมลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย และใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้จ่าย	4.1000	.88474	30
17. ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆไว้ใช้หลังเกษียณอายุ	3.7000	.95231	30
18. ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้	3.6667	1.09334	30
19. ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ	3.7667	.97143	30
20. ท่านได้เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถอยู่ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ	3.9333	.98027	30
21. ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์	3.9000	.88474	30
22. ท่านวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	4.3333	.80230	30
23. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ	4.2333	.67891	30
24. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	3.7333	1.04826	30
25. ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น ราวจับบันได ราวยึดเกาะเวลาอาบน้ำในห้องน้ำ	3.5000	1.10641	30
26. ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	3.8333	.94989	30
27. ท่านเตรียมจัดบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	3.8667	.93710	30
28. ท่านเตรียมวางแผนว่าจะอาศัยอยู่กับใคร เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว	4.0000	.83045	30
29. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ	3.5000	.97379	30
30. ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น	3.4333	.93526	30
31. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม	3.7000	.83666	30
32. ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี	4.1333	.77608	30

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.ท่านได้ศึกษาหาความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	119.0000	306.552	.628	.949
2.ท่านติดตามสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	118.9667	305.895	.724	.948
3.ท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	119.7667	304.737	.545	.950
4.ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลหรือคลินิกทุกปี	119.1333	294.602	.586	.950
5.เมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ท่านได้รับการตรวจรักษาหรือขอคำปรึกษาจากแพทย์	118.7667	305.840	.705	.948
6.ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เกษียณอายุ เช่น การเดินการวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การฝึกกายบริหาร การฝึกโยคะ	119.6000	304.179	.561	.949
7.ท่านศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากสื่อต่างๆ	119.6000	303.834	.655	.949
8.ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อศึกษาธรรมะ	119.6667	304.161	.655	.949
9.ท่านปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนา	118.8000	308.028	.551	.949
10.ท่านเข้าใจสังขารชีวิตและมองคนในแง่ดี	118.6000	319.628	.203	.951
11.ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุราชการ	119.0667	327.444	-.142	.955
12.ท่านฝึกจิตใจให้สงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด	119.1333	303.706	.585	.949
13.ท่านมีการวางแผนเกี่ยวกับเรื่องรายได้ เพื่อให้มีความพอเพียงต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ	118.8333	309.730	.499	.950
14.ท่านวางแผนการใช้จ่ายรายเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดหนี้สิน	118.8667	310.189	.529	.950
15.ในกรณีที่มีหนี้สิน ท่านเตรียมชำระหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุราชการ	119.0667	303.857	.658	.949
16.ท่านเตรียมลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย และใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้จ่าย	118.8667	301.223	.715	.948
17.ท่านสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆไว้ใช้หลังเกษียณอายุ	119.2667	300.340	.688	.948
18.ท่านได้เตรียมอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้	119.3000	304.700	.473	.950

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
19. ท่านได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเตรียมไว้ทำก่อนและหลังเกษียณอายุราชการ	119.2000	295.269	.831	.947
20. ท่านได้เตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถอยู่ ไว้ทำหลังเกษียณอายุราชการ	119.0333	298.378	.727	.948
21. ท่านวางแผนเตรียมงานอดิเรกไว้ทำยามว่างหลังเกษียณอายุราชการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์	119.0667	299.720	.766	.948
22. ท่านวางแผนเตรียมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	118.6333	300.792	.810	.948
23. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการติดต่อญาติ พี่น้อง และเพื่อนฯ	118.7333	305.444	.761	.948
24. ท่านเตรียมที่อยู่อาศัยให้ใกล้แหล่งชุมชนและสถานพยาบาล เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	119.2333	303.082	.542	.950
25. ท่านเตรียมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ในวัยเกษียณอายุ เช่น รววจับบันได รววยึดเกาะเวลาลุกนั่งในห้องน้ำ	119.4667	298.878	.624	.949
26. ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	119.1333	300.464	.686	.948
27. ท่านเตรียมจัดบ้านให้เป็นสัดส่วน และสะดวกในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	119.1000	300.024	.710	.948
28. ท่านเตรียมวางแผนว่าจะอาศัยอยู่กับใคร เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว	118.9667	306.033	.593	.949
29. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทางสังคมที่ตัวเองชื่นชอบ	119.4667	303.844	.565	.949
30. ท่านเตรียมทำกิจกรรมเพื่อการติดต่อสื่อสารพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น	119.5333	304.533	.568	.949
31. ท่านเตรียมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ หรือบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม	119.2667	302.754	.704	.948
32. ท่านเตรียมทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี	118.8333	306.695	.613	.949

T-Test

Group Statistics

	เพศ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	ชาย	73	3.6758	.61560	.07205
	หญิง	141	3.8375	.65981	.05557
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	ชาย	73	3.7945	.65353	.07649
	หญิง	141	3.8972	.63298	.05331
ผลรวมด้านงานอดิเรก	ชาย	73	3.5388	.88825	.10396
	หญิง	141	3.5414	.88689	.07469
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	ชาย	73	3.8160	.97575	.11420
	หญิง	141	3.8723	.87959	.07407
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ชาย	73	3.5068	.77613	.09084
	หญิง	141	3.4397	.80893	.06812
ผลรวมทั้งหมด	ชาย	73	3.6664	.60925	.07131
	หญิง	141	3.7176	.60386	.05085



T-Test

T-TEST GROUPS=sex(1 2)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	Equal variances assumed	.556	.457	-1.738	212	.084	-.16167	.09302	-.34504	.02170
	Equal variances not assumed			-1.777	154.929	.078	-.16167	.09099	-.34141	.01807
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	Equal variances assumed	.507	.477	-1.112	212	.267	-.10264	.09229	-.28456	.07927
	Equal variances not assumed			-1.101	141.728	.273	-.10264	.09323	-.28695	.08166
ผลรวมด้านงานอดิเรก	Equal variances assumed	.159	.691	-.020	212	.984	-.00256	.12795	-.25477	.24965
	Equal variances not assumed			-.020	145.563	.984	-.00256	.12801	-.25556	.25044
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	Equal variances assumed	.229	.633	-.427	212	.669	-.05629	.13170	-.31590	.20332
	Equal variances not assumed			-.414	133.201	.680	-.05629	.13612	-.32553	.21295
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	Equal variances assumed	.013	.911	.583	212	.560	.06713	.11506	-.15967	.29393
	Equal variances not assumed			.591	151.171	.555	.06713	.11355	-.15721	.29148
ผลรวมทั้งหมด	Equal variances assumed	.145	.703	-.586	212	.558	-.05121	.08734	-.22336	.12095
	Equal variances not assumed			-.585	144.625	.560	-.05121	.08758	-.22431	.12190

T-Test

Group Statistics

	อายุ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	อายุ 50-55 ปี	61	3.7186	.70023	.08965
	อายุ 56-60 ปี	153	3.8077	.62685	.05068
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	อายุ 50-55 ปี	61	3.7077	.61438	.07866
	อายุ 56-60 ปี	153	3.9237	.64209	.05191
ผลรวมด้านงานอดิเรก	อายุ 50-55 ปี	61	3.5301	.88271	.11302
	อายุ 56-60 ปี	153	3.5447	.88914	.07188
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	อายุ 50-55 ปี	61	3.7518	1.05718	.13536
	อายุ 56-60 ปี	153	3.8936	.84714	.06849
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	อายุ 50-55 ปี	61	3.3934	.89496	.11459
	อายุ 56-60 ปี	153	3.4902	.75540	.06107
ผลรวมทั้งหมด	อายุ 50-55 ปี	61	3.6203	.65609	.08400
	อายุ 56-60 ปี	153	3.7320	.58225	.04707



T-Test

T-TEST GROUPS=age(1 2)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	Equal variances assumed	.053	.818	-.908	212	.365	-.08915	.09819	-.28271	.10440
	Equal variances not assumed			-.866	100.420	.389	-.08915	.10299	-.29347	.11516
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	Equal variances assumed	.279	.598	-2.250	212	.025	-.21610	.09606	-.40545	-.02674
	Equal variances not assumed			-2.293	115.024	.024	-.21610	.09425	-.40278	-.02941
ผลรวมด้านงานอดิเรก	Equal variances assumed	.017	.897	-.109	212	.914	-.01461	.13436	-.27947	.25025
	Equal variances not assumed			-.109	111.180	.913	-.01461	.13394	-.28002	.25080
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	Equal variances assumed	1.615	.205	-1.027	212	.305	-.14180	.13802	-.41388	.13028
	Equal variances not assumed			-.935	92.267	.352	-.14180	.15170	-.44307	.15947
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	Equal variances assumed	1.229	.269	-.801	212	.424	-.09675	.12074	-.33476	.14126
	Equal variances not assumed			-.745	95.872	.458	-.09675	.12985	-.35450	.16099
ผลรวมทั้งหมด	Equal variances assumed	.189	.664	-1.221	212	.223	-.11168	.09147	-.29199	.06862
	Equal variances not assumed			-1.160	99.714	.249	-.11168	.09629	-.30273	.07937

Oneway

Descriptive

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	โสด	23	3.6123	.49212	.10261	3.3995	3.8251	2.50	4.33
	สมรส	168	3.7897	.62832	.04848	3.6940	3.8854	2.00	7.08
	หย่า/หม้าย	23	3.8986	.88547	.18463	3.5156	4.2815	2.67	7.08
	Total	214	3.7823	.64819	.04431	3.6950	3.8697	2.00	7.08
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	โสด	23	3.9710	.58095	.12114	3.7198	4.2222	2.83	5.00
	สมรส	168	3.8552	.65574	.05059	3.7553	3.9550	1.67	5.00
	หย่า/หม้าย	23	3.8043	.59385	.12383	3.5475	4.0611	2.33	4.83
	Total	214	3.8621	.64039	.04378	3.7759	3.9484	1.67	5.00
ผลรวมด้านงานอดิเรก	โสด	23	3.4928	.94384	.21765	3.0414	3.9441	1.00	5.00
	สมรส	168	3.5476	.87797	.06774	3.4139	3.6814	1.00	5.00
	หย่า/หม้าย	23	3.5362	.80239	.16731	3.1893	3.8832	2.00	5.00
	Total	214	3.5405	.88526	.06052	3.4212	3.6598	1.00	5.00
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	โสด	23	3.7453	.94952	.19799	3.3347	4.1559	1.29	5.00
	สมรส	168	3.8707	.92387	.07128	3.7300	4.0115	2.00	9.71
	หย่า/หม้าย	23	3.8323	.80657	.16818	3.4835	4.1811	1.14	5.00
	Total	214	3.8531	.91163	.06232	3.7303	3.9760	1.14	9.71
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	โสด	23	3.3696	.86560	.18049	2.9953	3.7439	1.50	5.00
	สมรส	168	3.4628	.78231	.06036	3.3436	3.5820	1.25	5.00
	หย่า/หม้าย	23	3.5543	.85598	.17848	3.1842	3.9245	1.00	5.00
	Total	214	3.4626	.79671	.05446	3.3553	3.5700	1.00	5.00
ผลรวมทั้งหมด	โสด	23	3.6382	.66204	.13805	3.3519	3.9245	2.12	4.48
	สมรส	168	3.7052	.59869	.04619	3.6140	3.7964	2.18	5.14
	หย่า/หม้าย	23	3.7252	.61404	.12804	3.4596	3.9907	1.83	4.82
	Total	214	3.7001	.60476	.04134	3.6187	3.7816	1.83	5.14

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	Between Groups	.985	2	.492	1.174	.311
	Within Groups	88.507	211	.419		
	Total	89.492	213			
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	Between Groups	.358	2	.179	.434	.649
	Within Groups	86.992	211	.412		
	Total	87.350	213			
ผลรวมด้านงานอดิเรก	Between Groups	.061	2	.031	.039	.962
	Within Groups	166.865	211	.791		
	Total	166.927	213			
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	Between Groups	.329	2	.165	.197	.822
	Within Groups	176.688	211	.837		
	Total	177.017	213			
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	Between Groups	.393	2	.196	.307	.736
	Within Groups	134.808	211	.639		
	Total	135.201	213			
ผลรวมทั้งหมด	Between Groups	.107	2	.053	.145	.865
	Within Groups	77.795	211	.369		
	Total	77.901	213			

T-Test**Group Statistics**

	การศึกษา	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ในด้านร่างกายและจิตใจ	ภูাত্রี	74	7854	.66027	.05005
	ปริญญาตรี	40	7688	.60048	.09494
ในด้านรายได้และการใช้จ่าย	ภูাত্রี	74	8372	.65081	.04934
	ปริญญาตรี	40	9708	.58821	.09300
ในด้านงานอดิเรก	ภูাত্রี	74	5211	.87747	.06652
	ปริญญาตรี	40	6250	.92508	.14627
ในด้านที่อยู่อาศัย	ภูাত্রี	74	8062	.88490	.06708
	ปริญญาตรี	40	10571	1.00642	.15913
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	ภูাত্রี	74	4497	.79874	.06055
	ปริญญาตรี	40	5188	.79539	.12576
ทั้งหมด	ภูাত্রี	74	6799	.61113	.04633
	ปริญญาตรี	40	7881	.57531	.09096



T-Test

T-TEST GROUPS=ed(1 2)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	Equal variances assumed	.347	.556	.147	212	.884	.01669	.11392	-.20787	.24125
	Equal variances not assumed			.156	62.602	.877	.01669	.10733	-.19782	.23120
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	Equal variances assumed	.259	.611	-1.192	212	.235	-.13367	.11218	-.35480	.08746
	Equal variances not assumed			-1.270	62.916	.209	-.13367	.10528	-.34406	.07672
ผลรวมด้านงานอดิเรก	Equal variances assumed	.403	.526	-.669	212	.504	-.10393	.15543	-.41032	.20246
	Equal variances not assumed			-.647	56.259	.520	-.10393	.16068	-.42578	.21793
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	Equal variances assumed	.006	.941	-1.575	212	.117	-.25090	.15930	-.56492	.06311
	Equal variances not assumed			-1.453	53.712	.152	-.25090	.17269	-.59717	.09536
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	Equal variances assumed	.408	.524	-.493	212	.622	-.06904	.13995	-.34491	.20684
	Equal variances not assumed			-.495	58.470	.623	-.06904	.13958	-.34839	.21032
ผลรวมทั้งหมด	Equal variances assumed	.202	.653	-1.020	212	.309	-.10817	.10603	-.31718	.10085
	Equal variances not assumed			-1.060	60.934	.294	-.10817	.10208	-.31230	.09596

T-Test

Group Statistics

	เงินเดือน	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ผลรวมด้านร่างกายและ จิตใจ	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.7817	.74830	.07802
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	3.7828	.56434	.05109
ผลรวมด้านรายได้และการ ใช้จ่าย	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.8207	.69414	.07237
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	3.8934	.59769	.05411
ผลรวมด้านงานอดิเรก	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.5688	.85383	.08902
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	3.5191	.91116	.08249
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.6366	.78914	.08227
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	4.0164	.96545	.08741
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วม ในสังคม	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.4130	.79958	.08336
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	3.5000	.79578	.07205
ผลรวมทั้งหมด	ต่ำกว่า 50,000 บาท	92	3.6442	.63074	.06576
	50,000 บาท ขึ้นไป	122	3.7423	.58347	.05282



T-Test

T-TEST GROUPS=salary(1 2)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ผลรวมด้านร่างกายและจิตใจ	Equal variances assumed	.994	.320	-.012	212	.990	-.00108	.08971	-.17793	.17576
	Equal variances not assumed			-.012	163.218	.991	-.00108	.09326	-.18523	.18306
ผลรวมด้านรายได้และการใช้จ่าย	Equal variances assumed	1.307	.254	-.823	212	.412	-.07279	.08849	-.24723	.10165
	Equal variances not assumed			-.806	179.099	.422	-.07279	.09036	-.25110	.10552
ผลรวมด้านงานอดิเรก	Equal variances assumed	.364	.547	.406	212	.685	.04971	.12248	-.19172	.29115
	Equal variances not assumed			.410	202.238	.683	.04971	.12136	-.18959	.28902
ผลรวมด้านที่อยู่อาศัย	Equal variances assumed	.047	.829	-3.076	212	.002	-.37975	.12345	-.62309	-.13640
	Equal variances not assumed			-3.164	210.588	.002	-.37975	.12004	-.61638	-.14312
ผลรวมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	Equal variances assumed	.011	.915	-.790	212	.431	-.08696	.11011	-.30400	.13009
	Equal variances not assumed			-.789	195.629	.431	-.08696	.11018	-.30425	.13034
ผลรวมทั้งหมด	Equal variances assumed	.511	.475	-1.177	212	.241	-.09817	.08343	-.26263	.06629
	Equal variances not assumed			-1.164	187.590	.246	-.09817	.08435	-.26457	.06822

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางเสาวรภย์ ญาณสุธี
วัน เดือน ปีเกิด	12 พฤษภาคม 2519
สถานที่เกิด	11 ตำบลสาริกา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
ประวัติการศึกษา	การศึกษาระดับมัธยมศึกษา (การประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2542
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดทองจรรยา อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

