

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1

สาริต จินดากุล

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

กลุ่มวิชาการบริหารทั่วไป

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤศจิกายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาช่วยเหลือ ในการให้คำปรึกษา แนะนำความรู้ที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการจาก ดร.เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยในครั้งนี้ ที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อผู้วิจัย ส่งผลให้งานวิจัยเล่มนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณา เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการ บริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่านที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำและประสบการณ์อันมีค่ายิ่ง แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณเจ้าของหนังสือ วารสาร เอกสาร และสารนิพนธ์ทุกเล่ม ที่ช่วยให้ งานนิพนธ์มีความสมบูรณ์ ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร มหาบัณฑิต

ขอขอบพระคุณ พนักงานรัฐวิสาหกิจการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 และการประปา ส่วนภูมิภาคสาขาสังกัดการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 จำนวน 22 สาขา ทั้งภาคตะวันออก ที่ให้ ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเก็บข้อมูลการวิจัย ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัย จนสำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

คุณค่าหรือประโยชน์อันเกิดจากงานนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาแต่พระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ที่อบรมสั่งสอน แนะนำ ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจอย่างดีเสมอมา

สาธิต จินดากุล

57930300: กลุ่มวิชา: การบริหารทั่วไป; รป.ม. (การบริหารทั่วไป)

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ เกษียณอายุ/ การประปาส่วนภูมิภาค

สาริต จินดากุล: การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ

การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 (PRE-RETIREMENT PREPARATION OF STATE ENTERPRISE EMPLOYEES OF THE PROVINCIAL WATERWORKS AUTHORITY, REGION 1) อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์: เทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ, ปร.ค. 82 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และ 2) เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม การศึกษาครั้งนี้ศึกษาจากประชากรทั้งหมด ได้แก่ พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 83 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติ t-test One-way ANOVA และ ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD

ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับสูง แต่มีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบว่า พนักงานที่มีเพศ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ ที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ทั้งภาพรวมและรายด้าน ส่วนพนักงานที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้พนักงานที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวม และด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย จิตใจ และการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานที่มีความพึงพอใจของรายได้แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมและด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

57930300: MAJOR: GENERAL ADMINISTRATION; M.P.A.

(GENERAL ADMINISTRATION)

KEYWORDS: THE RETIREMENT PREPARATION/ STATE ENTERPRISE EMPLOYEES/

SATHIT JINDAKUL: PRE-RETIREMENT PREPARATION OF STATE  
ENTERPRISE EMPLOYEES OF THE PROVINCIAL WATERWORKS AUTHORITY,  
REGION 1. ADVISOR: TIENKAEW LIEMSUWAN, Ph.D. 82 P. 2016.

This research aims: 1) to study the differences in retirement plans of state enterprise employees of the Provincial Waterworks Authority, Region 1, aged over 50 years, and; 2) to compare the differences in the retirement plans by population factors, physical health factors, economic and social factors. This study included the entire population of state enterprise employees in the Provincial Waterworks Authority, Region 1 aged over 50, totaling 83 people. Questionnaires were used as the research tool. The population was asked to self-report by filling out the questionnaire. The answers were then analyzed using frequencies, percentage, minimum, maximum, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA and LSD pair test.

The research findings are as follows: Overall, state enterprise employees have a mean level of retirement preparation in the medium range. When considering each factor, it was found that economic and physical health preparation had a high value. The psychological aspects of residence and leisure time had a medium value. When comparing the level of readiness before retirement, it was found that employees of different sex, education level, and income level, were not different in level of preparation before retirement, both overall and for each factor of differentiation when the level of statistical significance was set at .05. In addition, married employees had different levels of preparation before retirement both overall, as well as by economic, housing, mental, and leisure time factors when the level of statistical significance was set at .05. Employees reporting having sufficient income also had different preparation levels for retirement both overall and for economic factors with physical and psychological health and leisure time showing significant differences when the level of statistical significance was set at .05.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	23
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
กำหนดประชากรในการศึกษา.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูลเกณฑ์.....	36
การแปลผล.....	36

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	38
ตอนที่ 1 ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปพนักงานรัฐวิสาหกิจ.....	38
ตอนที่ 2 ผลการวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงาน รัฐวิสาหกิจ .....	45
ตอนที่ 3 ผลการวิจัยเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของพนักงานรัฐวิสาหกิจ.....	49
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผลการวิจัย.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	72
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	82

## สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามปัจจัยสถานภาพส่วนบุคคล (N = 83).....	38
2	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามเศรษฐกิจ (N = 83).....	39
3	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการใช้จ่ายเงิน (N = 83)....	40
4	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามที่อยู่อาศัย (N = 83).....	41
5	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามสุขภาพ (N = 83).....	41
6	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการเป็นสมาชิกและงานอดิเรก (N = 83).....	42
7	จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ (N = 83).....	43
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน (N = 83).....	45
9	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านเศรษฐกิจ (N = 83).....	45
10	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านที่อยู่อาศัย (N = 83).....	46
11	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านสุขภาพ (N = 83).....	47
12	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านจิตใจ (N = 83).....	48
13	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านการใช้เวลาว่าง (N = 83).....	49
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ (N = 83)....	50
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสมรส (N = 83) .....	50

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า	
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะสุขภาพ (N = 83).....	51
17	ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	52
18	ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามระดับรายได้.....	53
19	ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้.....	54
20	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในความเพียงพอของรายได้ ของพนักงานรัฐวิสาหกิจในภาพรวม เป็นรายคู่.....	55
21	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านเศรษฐกิจของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่.....	55
22	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกายของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่.....	56
23	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่.....	56
24	ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านการใช้เวลาว่างของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่.....	57



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จาก 6,070.6 ล้านคนในปี พ.ศ. 2543 เป็น 7,851.4 ล้านคน ในอีก 25 ปีข้างหน้า คือ ในปี พ.ศ. 2568 ในขณะที่ประชากรไทยก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน จาก 62.2 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2543 เป็น 72.3 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 จะเห็นได้ว่าโครงสร้างของประชากรโลกและประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงที่คล้ายคลึงกัน โดยที่ประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10.0 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 15.0 ในปี พ.ศ. 2568 ในขณะที่ประชากรวัยเด็ก (อายุ 0-14 ปี) มีจำนวนลดลงจากร้อยละ 30.1 ในปี พ.ศ. 2543 เหลือร้อยละ 24.2 ในปี พ.ศ. 2568 แสดงให้เห็นว่า โครงสร้างของประชากรกำลังเปลี่ยนจากโครงสร้างประชากรวัยเด็กในอดีตเป็นประชากรวัยสูงอายุหรือสังคมผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556)

ทั้งนี้ การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สถานการณ์สังคมสูงอายุนั้น เป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับนานาประเทศในโลก โดยเฉพาะประเทศในภูมิภาคยุโรป การวางแผนและการกำหนดนโยบายต่าง ๆ จะให้ความสำคัญกับประชากรกลุ่มผู้สูงอายุนี้มาก แม้กระทั่งการเลือกตั้งยังต้องมีนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในการหาเสียงด้วย เช่นเดียวกับประเทศไทยก็ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นเป็นนโยบายระดับชาติในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) นอกจากนี้ยังมีกฎหมายที่ใช้คุ้มครองผู้สูงอายุโดยตรง คือ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ซึ่งมีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2547 นี้ และในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุและพัฒนาความรู้ เพื่อแก้ปัญหาและปรับปรุงนโยบายในการดูแลประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นประกอบกับการพัฒนาที่เน้นคุณภาพของคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา น่าจะทำให้สังคมไทยในอนาคตเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศได้ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2548)

ปัจจุบันสังคมไทยอยู่ในสภาวะ “ประชากรสูงอายุ” (Old population) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากการลดลงภาวะเจริญพันธุ์ และในเวลาเดียวกันคนไทยที่มีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่มาจากการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ อัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ

สภาพจิตใจ อารมณ์ และที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยการกำหนดค่านิยามว่าใครคือผู้สูงอายุ ให้หลักเกณฑ์ด้านอายุเป็นตัวกำหนด คือกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จะถือว่าเป็นผู้สูงอายุหรือกลุ่มที่ต้องออกจากงานเนื่องจากการเกษียณอายุ (กนิษฐา บุญธรรมเจริญ, 2552) ดังนั้น ผู้เกษียณอายุจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุ โดยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้วิจัยให้ความสำคัญใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง 2) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย 3) การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกาย 4) การเตรียมตัวด้านจิตใจ 5) การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา ซึ่งการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเกษียณอายุทำงาน เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้เวลานานและต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง หากได้มีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไรก็จะทำให้คุ้นชินกับความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การคิดและการเตรียมการต่าง ๆ เป็นกระบวนการที่ควรต้องเริ่มตั้งแต่วัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง และเพื่อจะได้ค่อย ๆ คุ้นชินกับความคิดเรื่องการเกษียณ รวมถึงมีเวลาวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ ทำให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า ช่วงระยะเวลาหลังการเกษียณอายุการทำงาน ถือเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญสำหรับบุคคลทั่วไป เพราะช่วงระยะเวลาดังกล่าวถือว่าเป็นช่วงเวลาช่วงสุดท้ายของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ต้องหยุดพักจากการทำงานและเกษียณตัวเองออกจากการทำงาน ทำให้บุคคลเหล่านี้ประสบปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน ทั้งปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ การขาดเพื่อน ที่อยู่อาศัย และปัญหาการปรับตัว โดยปัญหาที่เกิดขึ้นมีทั้งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในลักษณะของการเสื่อมถอยลงไปตามธรรมชาติ ทำให้สถานภาพและบทบาทที่มีเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการมีรายได้ลดลงและยังมีรายจ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และในการดูแลสุขภาพจึงต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ การออกจากงานทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น เกิดปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ๆ กล่าวคือ ผู้เกษียณจะรู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ด้านจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกหงาว่าเหว และซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทางด้านสังคมก็จะถูกเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูงก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดา ไม่มีอำนาจใด ๆ และที่สำคัญทางด้านเศรษฐกิจ รายได้ที่เคยได้รับจะลดลงอย่างมาก ซึ่งช่วงเวลาหลังการเกษียณอายุการทำงานนั้นอาจใช้เวลา 20-25 ปี ซึ่งต้องใช้การเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านทรัพย์สินเงินทอง

ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา เพื่อที่จะสามารถทำให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่เป็นช่วงชีวิตบั้นปลายที่มีคุณภาพและมีการใช้ชีวิตที่ดีและมีคุณภาพ ดังนั้น กลุ่มผู้ที่จะเกษียณอายุการทำงานเป็นกลุ่มบุคคลที่สังคมต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่มากกว่าเดิม ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาอันเกิดจากวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ รัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้ จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545) โดยมีมาตรการสำคัญ คือ การส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดบริหารการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจในชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม รวมถึงรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมสูงอายุ

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะพนักงานรัฐวิสาหกิจสังกัดการประปาส่วนภูมิภาค สาขาชลบุรี (ชั้นพิเศษ) จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ: กรณีศึกษาการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ซึ่งผลการศึกษารั้งนี้จะนำไปสู่การสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งสามารถขยายผลไปยังผู้ประกอบการอาชีพอื่น ๆ ในภาคเอกชน และภาครัฐ รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้วางแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมายต่อไป

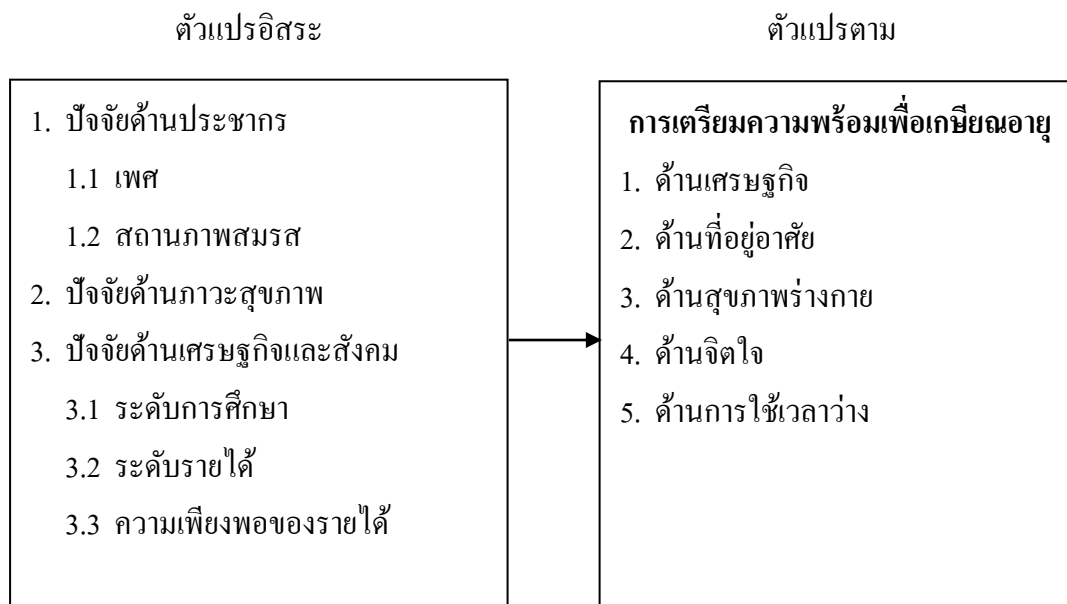
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป โดยจำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม





## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ได้นำทฤษฎีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของ Atchley (1994) มากำหนดตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียดของตัวแปรดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
  - 1.1 เพศ
  - 1.2 สถานภาพสมรส
  - 1.3 ภาวะสุขภาพ
  - 1.4 ระดับการศึกษา
  - 1.5 ระดับรายได้
  - 1.6 ความพอเพียงของรายได้
2. ตัวแปรตาม คือ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ
  - 2.1 การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
  - 2.2 การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

2.3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย

2.4 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

2.5 การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง

#### **ขอบเขตด้านประชากร**

พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีจำนวนประชากรทั้งหมด 83 คน (แหล่งข้อมูล: การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 กองบริหารทั่วไป ฝ่ายการบริหารงานบุคคล ข้อมูล ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2559)

#### **ขอบเขตด้านสถานที่**

การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 และการประปาส่วนภูมิภาคในสังกัดการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 จำนวน 22 สาขา

#### **ขอบเขตด้านเวลา**

โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน-31 ตุลาคม พ.ศ. 2559

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ เพื่อจะได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ผลการศึกษารุ่นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้แก่ประชาชนทั่วไปที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ ในภาคเอกชนและภาครัฐได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. ผลการศึกษารุ่นนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางเบื้องต้นให้หน่วยงานในภาคเอกชนและหน่วยงานภาครัฐใช้วางแผนสนับสนุนและจัดโปรแกรมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

### **นิยามศัพท์เฉพาะ**

รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ หมายถึง การเสนอแนวทาง ข้อเสนอแนะ การดำเนินชีวิตที่ผู้ที่จะเกษียณอายุควรต้องปฏิบัติ หรือมีการเตรียม/ วางแผนปฏิบัติก่อนเกษียณอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ 5 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง

เกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน



รัฐวิสาหกิจ หมายถึง เป็นองค์การที่รัฐบาลเป็นเจ้าของหรือเป็นผู้ถือหุ้นรายใหญ่ อาจมีโครงสร้างเช่นเดียวกับหน่วยธุรกิจเอกชนหรือมีโครงสร้างอย่างหน่วยงานของราชการ แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไร

พนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 จังหวัดชลบุรี หมายถึง การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 จังหวัดชลบุรี สถานที่ตั้ง 160 หมู่ที่ 2 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20000 ดูแลการประปาส่วนภูมิภาคจำนวน 22 สาขา ทั้งภาคตะวันออก

ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

#### 1. ด้านประชากร ได้แก่

- 1.1 เพศ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ชายและหญิง
- 1.2 สถานภาพสมรส แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ โสด สมรส หม้าย หย่า/ แยก
- 1.3 ภาวะสุขภาพ หมายถึง การประเมินสุขภาพในปัจจุบันของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป สังกัดการประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ สุขภาพแข็งแรงดี เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย และสุขภาพไม่แข็งแรงป่วยบ่อย

#### 2. ด้านเศรษฐกิจสังคม ได้แก่

- 2.1 ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาสูงสุดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป
- 2.2 รายได้ หมายถึง จำนวนเงินรายได้ทั้งหมดก่อนหักค่าใช้จ่ายของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ที่ได้รับปัจจุบันต่อเดือน ทั้งเงินเดือนประจำ และรายได้พิเศษอื่น ๆ
- 2.3 ความเพียงพอของรายได้ หมายถึง การประเมินความสมดุลในรายรับและรายจ่าย โดยเฉลี่ยต่อเดือนของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ เพียงพอจนเหลือเก็บ เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ไม่แน่นอน และไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของพนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน ได้อย่างเหมาะสม จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิด ในการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

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

#### แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

##### แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

พจนานุกรมภาษาอังกฤษให้นิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” ว่า การถอนตัว การปลีกตัวออกจากสังคม หรือจากอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งวิจิตร บุญยะ โหตระ (2537, หน้า 1) ให้ความหมายของคำว่า “เกษียณ” (Retirement) ว่าหมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงาน และชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคล ที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ เป็นต้น (สุรกุล เจนอบรม, 2534, หน้า 52) ซึ่ง Burnside (1988, p. 603) กล่าวถึงการเกษียณอายุคล้ายคลึงกับ Atchley (1994, p. 197) ว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงที่สุด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว

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

สำหรับประเทศไทย ถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการเกษียณอายุยังอาจขึ้นอยู่กับอาชีพและระเบียบข้อบังคับของแต่ละหน่วยงานด้วย

ค่าชดเชยและเงินค่าตอบแทนความชอบในการทำงานพนักงานรัฐวิสาหกิจ (การประปาส่วนภูมิภาค, 2550, หน้า 21)

(ข้อบังคับ กปร. ว่าด้วยการจ่ายเงินค่าชดเชยและเงินค่าตอบแทนความชอบในการทำงานให้แก่พนักงาน พ.ศ. 2550)

ผู้มีสิทธิได้รับ คือ พนักงาน และลูกจ้าง กปร.

หลักเกณฑ์การได้รับ

“การเลิกจ้าง” หมายความว่า การที่ กปร. ให้พนักงานออกจากงาน แต่ไม่หมายความรวมถึงการลาออกจากงานและการพ้นจากตำแหน่งเพราะเหตุเกษียณอายุตามคำสั่ง กปร.

“เกษียณอายุ” หมายความว่า การที่พนักงานพ้นจากตำแหน่งในวันสิ้นปีงบประมาณ เนื่องจากมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์

“ค่าตอบแทนความชอบในการทำงาน” หมายความว่า เงินที่จ่ายให้แก่พนักงานที่ต้องพ้นจากตำแหน่งเพราะเหตุเกษียณอายุ เนื่องจากมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ และได้ปฏิบัติงานในช่วงก่อนเกษียณอายุติดต่อกันครบห้าปีขึ้นไป

“ค่าชดเชย” หมายความว่า เงินที่จ่ายให้แก่พนักงานเมื่อเลิกจ้าง นอกเหนือจากเงินประเภทอื่นซึ่ง กปร. ตกลงจ่ายให้แก่พนักงาน

ค่าชดเชย จ่ายให้แก่พนักงานและลูกจ้าง ซึ่งถูกเลิกจ้างดังนี้

1. ทำงานติดต่อกันครบ 120 วัน แต่ไม่ครบ 1 ปี โดยรวมวันหยุด วันลา และวันที่ กปร. สั่งให้หยุดงานเพื่อประโยชน์ของ กปร. ให้จ่ายไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 30 วัน หรือไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างของการทำงาน 30 วันสุดท้าย กรณีได้รับเงินเดือนค่าจ้างตามผลงานโดยคำนวณเป็นหน่วย

2. ทำงานติดต่อกันครบ 1 ปี แต่ไม่ครบ 3 ปี โดยรวมวันหยุด วันลา และวันที่ กปภ. สั่งให้หยุดงานเพื่อประโยชน์ของ กปภ. ให้จ่ายไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 90 วัน หรือไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างของการทำงาน 90 วันสุดท้าย กรณีได้รับเงินเดือนค่าจ้างตามผลงาน โดยคำนวณเป็นหน่วย

3. ทำงานติดต่อกันครบ 3 ปี แต่ไม่ครบ 6 ปี โดยรวมวันหยุด วันลา และวันที่ กปภ. สั่งให้หยุดงานเพื่อประโยชน์ของ กปภ. ให้จ่ายไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 180 วัน หรือไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างของการทำงาน 180 วันสุดท้าย กรณีได้รับเงินเดือนค่าจ้างตามผลงาน โดยคำนวณเป็นหน่วย

4. ทำงานติดต่อกันครบ 6 ปี แต่ไม่ครบ 10 ปี โดยรวมวันหยุด วันลา และวันที่ กปภ. สั่งให้หยุดงานเพื่อประโยชน์ของ กปภ. ให้จ่ายไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 240 วัน หรือไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างของการทำงาน 240 วันสุดท้าย กรณีได้รับเงินเดือนค่าจ้างตามผลงาน โดยคำนวณเป็นหน่วย

5. ทำงานติดต่อกันครบ 10 ปีขึ้นไป โดยรวมวันหยุด วันลา และวันที่ กปภ. สั่งให้หยุดงานเพื่อประโยชน์ของ กปภ. ให้จ่ายไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 300 วัน หรือไม่น้อยกว่าเงินเดือนค่าจ้างของการทำงาน 300 วันสุดท้าย กรณีได้รับเงินเดือนค่าจ้างตามผลงาน โดยคำนวณเป็นหน่วย

การจ่ายค่าชดเชยตามข้อ 1-5 ไม่รวมถึงพนักงานและลูกจ้างที่มีกำหนดระยะเวลาการจ้างไว้แน่นอนและเลิกจ้างตามกำหนดระยะเวลานั้น พนักงานและลูกจ้างไม่มีสิทธิได้รับค่าชดเชยในกรณีหนึ่งกรณีใด ดังนี้

1. ทุจริตต่อหน้าที่ หรือกระทำความผิดอาญาโดยเจตนาแก่ กปภ.
2. จงใจทำให้ กปภ. ได้รับความเสียหาย
3. ประมาทเลินเล่อเป็นเหตุให้ กปภ. ได้รับความเสียหายอย่างร้ายแรง
4. ผ่าฝืนข้อบังคับหรือระเบียบเกี่ยวกับการทำงาน หรือคำสั่งอันชอบด้วยกฎหมาย และเป็นธรรม และ กปภ. ได้ตัดเตือนเป็นหนังสือแล้ว เว้นแต่กรณีที่ร้ายแรง กปภ. ไม่จำเป็นต้องตัดเตือน ทั้งนี้หนังสือเตือนให้มีผลบังคับได้ไม่เกินหนึ่งปี นับแต่วันที่พนักงานได้กระทำความผิด
5. ละทิ้งหน้าที่เป็นเวลาสามวันทำงานติดต่อกัน ไม่ว่าจะมิหยุดคืนหรือไม่ก็ตาม โดยไม่มีเหตุอันสมควร
6. ได้รับโทษจำคุกตามคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่ลงโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดลหุโทษ

หากพ้นจากตำแหน่งเพราะเกษียณอายุไม่มีสิทธิได้รับค่าชดเชย แต่จะได้เงินเพื่อตอบแทนความชอบในการทำงานแทนในอัตรา ดังนี้

1. ทำงานติดต่อกันก่อนเกษียณครบ 5 ปีขึ้นไป ได้รับเป็นจำนวนเท่ากับเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 180 วัน
2. ทำงานติดต่อกันก่อนเกษียณครบ 15 ปีขึ้นไป ได้รับเป็นจำนวนเท่ากับเงินเดือนค่าจ้างอัตราสุดท้าย 240 วัน

การเงินตามข้อบังคับนี้ ถือเป็นเงินตามกฎหมายเกี่ยวกับแรงงานที่มีผลบังคับกับการประปาส่วนภูมิภาค และเมื่อได้รับเงินตามข้อบังคับนี้แล้ว ไม่เสียสิทธิที่จะได้รับเงินจากกองทุนอื่น

#### **ผลกระทบจากการเกษียณอายุ**

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในขณะเดียวกันถึง 2 อย่าง คือ สภาพภาพเป็นผู้เกษียณอายุกับสภาพเป็นผู้สูงอายุ จึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิตได้แก่

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ระบบกระดูกเสื่อม นอกจากนี้ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity theory) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system theory) กล่าวว่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปรกตินี้ลดลงพร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดีเจ็บป่วยง่าย และเป็นรุนแรง ยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน ผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมายาวนาน สูญเสียตำแหน่งหน้าที่ อำนาจและเกียรติยศ ในขณะเดียวกัน การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกคิดตราว่าเป็นผู้สูงอายุ ถูกมองว่าไร้ความสามารถ นอกจากนี้ ในวัยนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาวะการณีสัญญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส เพื่อน และญาติวัยเดียวกัน รวมถึงการสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ลูก ๆ มักจะมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกลดถอยลง ต่างคนต่างอยู่ การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีความหมาย นำไปสู่การมีอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า ระวัง ท้อแท้ ผิดหวัง โดดเดี่ยว

ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ (สมประสงค์ ศิริวงศ์, 2539 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542, หน้า 11)

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีก็หมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพ ยกย่อง รู้สึกเหงาและว้าเหว่ ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลง ในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้วก็จะไม่เป็นปัญหามากนัก เพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลง เนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้าน อย่างไรก็ตาม จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นบ้าง ได้แก่ รายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลง

#### ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ

Atchley (1994, pp. 210-211) อธิบายว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลง โดยแบ่งเป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ (Remote phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุยังไม่รู้สึกวิตกกังวลต่อการเกษียณ และระยะใกล้เกษียณ (Near phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวลที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุ โดยจะวิตกเกี่ยวกับรายได้ สุขภาพ และการสูญเสียงาน ในระยะนี้หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุก็จะไม่วิตกกังวล หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย และจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

2. ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (Honeymoon phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป อาจเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

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

4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับ การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization phase) เป็นระยะที่มีความเข้าใจในบทบาทของตน สามารถปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

6. ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยตนเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

กระบวนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลจะใช้เวลาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการเตรียมความพร้อม  
 ในระยะก่อนการเกษียณ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้ามาอย่างดีจะสามารถปรับตัวผ่าน  
 ระยะที่ก่อให้เกิดความเครียดเข้าสู่ระยะที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

### แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต  
 นั่นคือ การมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจ  
 สังคมได้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง ไม่เป็นภาระ  
 และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมาย  
 ที่พึงปรารถนาในทุกสังคม โดยเชื่อว่าถ้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่าง ๆ จะทำได้ดี  
 และรวดเร็ว

Berghorn, Shafer, et al (1981 อ้างถึงใน สุปราณี แดงวงษ์, 2547, หน้า 27) กล่าวถึง  
 องค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาล  
 เครื่องนุ่งห่ม และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เป็นต้น
2. สุขภาพ
3. สภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านบุคคลและสังคม
4. การพึ่งพาตนเอง
5. การทำกิจกรรม เช่น การร่วมกิจกรรมในสโมสร งานอดิเรก สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน  
 เป็นต้น

UNESCO (1978 อ้างถึงใน ศิริกัญญา แก่นทอง, 2548, หน้า 25) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต  
 จะพิจารณาจากคุณภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพอนามัย การศึกษา  
 สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านจิตวิทยา  
 กล่าวโดยสรุป “คุณภาพชีวิต” คือ ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล  
 ทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม

ในส่วนของผู้สูงอายุ Lawton (1985 อ้างถึงใน ศิริกัญญา แก่นทอง, 2548, หน้า 22-23)  
 ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี จะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคล  
 สามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินจากผลกระทบ  
 ระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

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

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

4. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคคล ดังที่ได้กล่าวมา

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

องค์ประกอบที่ 1 ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการขับถ่าย

องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนอื่น การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ รู้จักแบ่งเวลา อดทนอดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ยอมรับคำนิยามและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ 3 ด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ในสังคม การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม ในชุมชน เน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เน้นการเก็บออม การมีรายได้ การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

วิไลวรรณ ทองเจริญ และติวรรณ อุณนาภิรักษ์ (2543) ศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้

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

2. ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล



3. ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

4. ความต้องการด้านการเงินและการทำงาน ได้แก่ ต้องการให้รัฐจัดหางานให้ ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจน และต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน ซึ่งคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ฐานะของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 6 ประการ คือ ระดับการศึกษา รายได้ การมีอาชีพก่อนวัย 60 ปี การมีอาชีพในปัจจุบัน จำนวนบุตรหลาน/ญาติพี่น้องที่ช่วยเหลือเกื้อกูล และเพศ (ศรีจิตรา บุณนาค, 2549, หน้า 97-99)

#### แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ถือเป็น การวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต Kimmel (1980, p. 107) หรือที่ประนอม โอทกานนท์ (2554, หน้า 39) ใช้คำว่าความสุขสมบูรณ์ในชีวิต (Wellness) วิจิตร บุญยะ โหตระ (2537, หน้า 19) แบ่งช่วงชีวิตของบุคคลออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ซึ่งช่วงวัยสูงอายุนี้ จะเป็นยุคทองของชีวิต หากบุคคลได้มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมมาอย่างดีและรัดกุม การวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณจึงมีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็ก และการวางแผนในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่

การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ บุคคลต้องพิจารณาตนเอง และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การใช้เวลา สถานที่อยู่อาศัย วิถีชีวิตใหม่ และฐานะการเงินที่เปลี่ยนไป เพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่อง เป็นการป้องกันภาวะวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต

สำหรับช่วงระยะเวลาความพร้อมเพื่อเกษียณอายุที่เหมาะสมนั้น นักวิชาการหลายท่าน ได้กำหนดไว้แตกต่างกัน วิจิตร บุญยะ โหตระ (2537, หน้า 10) แนะนำว่า ควรเตรียมล่วงหน้าประมาณ 10 ปีก่อนเกษียณอายุ ธนย โสภากย์ เกษมสันต์ (2542, หน้า 1) แนะนำว่า บุคคลควรเริ่มเตรียมตัว 10-20 ปีก่อนเกษียณอายุ ไกล่เคียงกับประสพ รัตนกร (2530, หน้า 78) ที่สนับสนุนให้ข้าราชการเตรียมความพร้อมตั้งแต่อายุ 40 ปี ในขณะที่ Leedy and Wynbrandt (1987, pp. 96-97) แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมความพร้อมให้เร็วที่สุด โดยให้เริ่มวางแผนเตรียมการไว้ตั้งแต่อายุ 30 ปี

ศรีจิตรา บุณนาค ให้ข้อคิดว่า การเตรียมความพร้อมตั้งแต่วัยเยาว์ โดยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้ตนเป็นที่พึ่งแก่ตนเองในทุก ๆ ด้าน (Self support, Self reliance, Self sufficiency) มีความสำคัญยิ่ง เพื่อจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอิสระและมีศักดิ์ศรี คงสถานภาพช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และสังคมให้ได้ยาวนานที่สุด ก่อนจะเข้าสู่ภาวะพึ่งพาและภาวะทุพพลภาพ

ทั้งนี้ ควรมีการเตรียมการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาเป็นต้นไป (ศรีจิตรา บุญนาค, 2549, หน้า 99) สอดคล้องกับบุญเทือง โพธิ์เจริญ (2551, หน้า 122-123) ที่ให้ข้อแนะนำว่าเมื่ออยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ต้องตั้งใจเรียน หมั่นขวนขวายหาความรู้ เพื่อจะมีโอกาสได้งานที่ดี เมื่อถึงวัยทำงาน ต้องตั้งใจทำงาน อย่างมุ่งมั่น ซื่อสัตย์สุจริต สร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับ เพื่อความภาคภูมิใจของตนเอง รู้จักเก็บออมเงิน เพื่อสร้างฐานะและความมั่นคงของชีวิต ไม่ใช่ชีวิตหรูหรา ฟุ่มเฟือย ดิ้นรนยศจำนาจ ตำแหน่ง ความสำเร็จ สุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง เพื่อที่เมื่อถึงวัยเกษียณจะสามารถปรับตัวปรับใจ กับการที่ต้องออกจากงาน ยอมรับความชราที่มาเยือน และเริ่มต้นชีวิตใหม่ในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข

Atchley (1994, p. 210) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ (Remote phase) ระยะนี้ความคิดเรื่องการเกษียณอายุ ยังอยู่ห่างไกลมาก การเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่เหมาะสมเตรียมในระยะนี้ ได้แก่

1.1 การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว บุคคลที่ต้องการมีชีวิตหลังเกษียณที่สบาย ต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

1.2 การใช้เวลาว่าง การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากการศึกษาวิชาการต่าง ๆ เปิดกว้างสำหรับวัยนี้

1.3 การดูแลสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ต้องได้รับการดูแลอย่างดี ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว บุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนมาแต่ต้น สุขภาพในวัยเกษียณอายุก็จะไม่ดีตามไปด้วย

2. ระยะใกล้เกษียณ (Near phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึง ตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นกลุ่มสมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียม ในระยะนี้ ได้แก่

2.1 ด้านจิตใจ พยายามยอมรับเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดไว้ ไม่วิตกกังวล กับการเกษียณอายุจนเกินไป

2.2 ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะ ก่อนการเกษียณนาน ๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ

หน่วยงานส่วนใหญ่มักจะจัดโครงการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้แก่ ผู้ที่จะเกษียณในปีสุดท้ายก่อนการเกษียณ ซึ่งจะช่วยให้เพียงเรื่องจิตใจและพัฒนาทัศนคติเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย และสุขภาพแก่ผู้เกษียณอายุได้ เพราะเรื่องเหล่านี้ ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างยาวนานและต้องทำมาโดยสม่ำเสมอในการเตรียมการ

### การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านต่าง ๆ

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงาน สามารถสรุปแนวคิดในการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้เป็น 5 ด้าน (บรรลุ ศิริพานิช, 2550, หน้า 39-92; วิจิตร บุญยะ โหตระ, 2537, หน้า 39-157; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545, หน้า 525-527) ดังนี้

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

#### การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้ว รายได้ที่เคยได้รับจะลดน้อยลง หากไม่มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 525) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระของลูกหลาน รายงานการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศได้ข้อสรุปตรงกันว่า ความรู้สึกมั่นคงเกี่ยวกับการเงินเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขและความพึงพอใจในตัวเอง (Papalia & Olds, 1995 อ้างถึงใน ปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541, หน้า 39; ดารณี คำเจริญ, 2541, หน้า 106)

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2548, หน้า 103) ได้จัดทำคู่มือการอบรมการเตรียมความรู้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยได้แนะนำขั้นตอนการมีเงินใช้เพียงพอในวัยสูงอายุ 6 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ต้องมีเงินออมประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ต้องใช้เงินอย่างฉุกเฉิน

ขั้นที่ 2 จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดและหนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิตก่อน

ขั้นที่ 3 ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง

ขั้นที่ 4 ร่วมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่าง ๆ สำหรับวัยเกษียณหรือทำประกันชีวิต

แบบสะสมทรัพย์

ขั้นที่ 5 ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ

ขั้นที่ 6 นำเงินที่เหลือจาก 5 ขั้นแรก และจากค่าใช้จ่ายประจำไปลงทุนเพื่อให้รายได้เพิ่มขึ้น

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

1. ประมาณการรายรับในแต่ละเดือน และวิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับ เช่น เงินบำเหน็จบำนาญ รายได้จากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากดอกเบี้ย/ ค่าเช่า รายได้ที่ได้รับจากบุตรหลานและแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งจากการทำงานหลังเกษียณอายุ
2. ประมาณการรายจ่ายในแต่ละเดือนและวิเคราะห์รายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้ภายหลังเกษียณ เช่น ค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล ค่าอาหาร เงินสำหรับทำบุญ-บริจาคเพื่อสาธารณกุศล และเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป

4. เตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ ซึ่ง Schoenfeld (1993, p. 25 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543, หน้า 18) แนะนำว่า ในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่มควรเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ขณะยังคงดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดีและเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณอายุแล้ว การทำงานหลังเกษียณอายุ นอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

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

6. หาความรู้ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเตรียมจัดทำพินัยกรรม หรือนิติกรรมต่าง ๆ

นฤมล สะอาดโหม (2551, หน้า 103-105) ได้แนะนำการออมเงินและการลงทุนตามช่วงวัย ดังนี้

1. อายุ 20-30 ปี เป็นวัยเริ่มต้นทำงาน ยังไม่มีภาระรับผิดชอบมากนัก ควรออมเงินประมาณร้อยละ 10-15 ของรายได้ ในด้านการลงทุนสามารถลงทุนที่มีความเสี่ยงระดับสูงได้มากกว่าวัยอื่น สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 50:25:25

2. อายุ 30-40 ปี เป็นวัยสร้างครอบครัว หน้าที่การงานเริ่มมั่นคง แต่ภาระค่าใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้น มีการลงทุนซื้อทรัพย์สินต่าง ๆ ควรออมเงินประมาณร้อยละ 15-20 ของรายได้ และควรเริ่มให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุ ในด้านการลงทุนควรลดระดับความเสี่ยงลง สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ และเงินฝากที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 40:40:20

3. อายุ 40-50 ปี เริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ครอบครัวเริ่มมั่นคง ภาระการเงิน/ การผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ เริ่มผ่อนคลาย ควรออมเงินประมาณร้อยละ 30 ของรายได้ วัยนี้ควรเริ่มลงทุนในอสังหาริมทรัพย์เพื่อสร้างรายได้เพิ่มที่มีความเสี่ยงน้อย สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 30:30:20:20

4. อายุ 50-60 ปี เป็นวัยที่มีความมั่นคงที่สุด ควรเริ่มคิดถึงการใช้เวลาว่าง แต่คนส่วนใหญ่เมื่อถึงวัยนี้เพิ่งเริ่มนึกถึงการวางแผนเพื่อเกษียณอายุ สัดส่วนการลงทุนในหุ้น ตราสารหนี้ เงินฝาก และอสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย คือ 20:30:30:20 และควรซื้อประกันชีวิตแบบออมทรัพย์ไว้ด้วย

### การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงในวัยสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

1. ลักษณะการอยู่อาศัย ควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร อยู่กับคู่สมรส อยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติพี่น้อง หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว หากไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น วัด สถานสงเคราะห์ทั้งของรัฐบาลและเอกชน ต้องพิจารณาถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย
2. สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน หากอาศัยอยู่ตามลำพังหรือกับคู่สมรสต้องสามารถติดต่อกับบุตรหลานหรือญาติสนิทได้สะดวก เมื่อต้องการความช่วยเหลือสามารถทำได้ง่าย
3. สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุงตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟลัดวงจรและไฟฉุกเฉิน มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยควรเริ่มทำตั้งแต่วัยกลางคน ผู้ที่มีบ้านพักอาศัยของตนเองหรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังเกษียณมากกว่าผู้ที่ไม่มีโอกาสเลือก ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาที่อยู่อาศัยของตนเองได้ ควรมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใด หรือเช่าที่อยู่อาศัย หรือใช้บริการสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

### การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว และวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, 1988, p. 606) เพราะในวัยนี้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจน โอกาสเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่าย และเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน รายงานการวิจัยการศึกษา สถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ (อุทัย สุดสุข และคณะ, 2552, หน้า 29-30)

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสามารถกระทำได้ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2537, หน้า 39-72; ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2540, หน้า 17)

1. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยทุก 1 ปี
2. รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกมื้อ ไม่รับประทานอาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีน้ำตาล คอมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว
4. อยู่ในที่อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด มีฝุ่นละออง ควันพิษ
5. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับต้องหาสาเหตุว่ามีอะไร เป็นสิ่งรบกวน เช่น อุณหภูมิ หรือมีความวิตกกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วต้องรีบแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ ต้องรีบปรึกษาแพทย์

6. การจับถ่าย ถ่ายอุจจาระทุกวัน โดยไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องร่วง

7. ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

สุรศักดิ์ วงศ์รัตนชีวิน, รศนา วงศ์รัตนชีวิน และวิชัย บุญแสง (2548, หน้า 9) กล่าวว่า การป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายที่ดีที่สุด ในวัยสูงอายุ และคุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการ คือ ตาดี หูดี เคลื่อนไหวช่วยตัวเองได้ ความจำดี กินได้ นอนหลับ ขับถ่ายปกติ สุขภาพจิตใจดี

### การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะเกิด

ปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หงุดหงิด เหนงา หดหู่ เมื่อหน่ายชีวิต ซึ่งสภาพจิตใจดังกล่าว จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2534, หน้า 71) นอกจากนี้ บุญเทือง โปธิ์เจริญ (2551, หน้า 92-94) ยังกล่าวว่า จากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชราทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์ พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุ จะช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปด้วยดี

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

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

#### การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง

การปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากภายหลังเกษียณบุคคลจะมีเวลาว่างมาก ถ้าปล่อยเวลานั้นไปเฉย ๆ จะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “Leisure is even more dangerous for the old than the young” วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าว คือ ผู้เกษียณอายุต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ดังนั้น การมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต (จารุพันธ์ สมบูรณ์ศิริ, 2535; ทองสุข คาธนะ, 2542) และมีความสุขทางใจ (ปัญญาภัทร ภัทรกัณหากุล, 2544) นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภท ยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย (Hooyman & Kiyak, 1991, p. 66) ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยิ่งมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น

กิจกรรมแบ่งออกได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน หรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา กลุ่มการเมือง การทัศนศึกษา และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or leisure activity and hobby) เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่าง จากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย งานอดิเรกที่นิยมกันทั่วไปสามารถจัดเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น ประเภทงานสะสม ประเภทงานประดิษฐ์ ประเภทงานศิลปะ ประเภทงานวิชาการ ประเภทงานกลางแจ้ง ประเภทเลี้ยงสัตว์ ประเภทการกีฬา การออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ และประเภทศาสนา (ชาดา วิมลฉัตรเวที, 2543, หน้า 24)

การทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่รู้สึกเฉื่อยเหงา นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความปราดเปรื่อง คล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา ผู้เกษียณอายุจะเลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมประเภทใด ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุก และพื้นความรู้ของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งแต่ละบุคคลควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพร่วมด้วย

### แนวคิดด้านการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาสังคมที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคล และมีบทบาทต่อพฤติกรรมของบุคคลไปจนชั่วชีวิต ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทฤษฎีการผูกพันรักใคร่ (Attachment theory) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แสดงถึงความผูกพันรักใคร่ การดูแล การยอมรับนับถือ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านอารมณ์ สิ่งของ และข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการสนับสนุนเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤตได้ เป็นมุมมองที่สอดคล้องกับทฤษฎีกันชน (Buffer theory) ที่มองการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นแหล่งประโยชน์หรือเป็นกันชนด้านทาน



สถานการณ์ความเครียด ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดหรือภาวะวิกฤต และทำให้ภาวะวิกฤตลดความรุนแรงลง (Caplan, 1974 อ้างถึงใน รุ่งทิพย์ แปงใจ, 2542, หน้า 8)

Dobrof (1992) แบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมตามรูปแบบและความสัมพันธ์ออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การสนับสนุนแบบเป็นทางการ (Formal support) เป็นการสนับสนุนที่มาจากองค์กรหน่วยงาน หรือสถาบันที่ให้การช่วยเหลือแก่บุคคลทั้งของรัฐบาลและเอกชน

2. การสนับสนุนแบบไม่เป็นทางการ (Informal support) เป็นการสนับสนุนที่เกิดจากความผูกพัน ความรักใคร่ระหว่างบุคคล ซึ่งไม่เป็นระบบและไม่ต้องใช้จ่ายเงินเป็นการแลกเปลี่ยน เช่น การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีความคล้ายคลึงกันในการแบ่งการสนับสนุนทางสังคม คือ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการสนับสนุนที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ได้รับความสนิทสนม มีความผู้พันรักใคร่และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้มีกำลังใจในการเผชิญภาวะวิกฤติ และมีความสบายใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นการสนับสนุนโดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษา ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาหรือเผชิญภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

3. การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ (Tangible support) เป็นการสนับสนุนโดยการให้วัตถุสิ่งของ และบริการต่าง ๆ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลคลายภาวะวิกฤตลงได้

### **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ**

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ พอสรุปได้ว่าปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อม ประกอบด้วยตัวแปรที่นำมาศึกษา ซึ่งอธิบายรายละเอียดดังนี้

**เพศ**

เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่ ซึ่งสังคมไทยกำหนดให้เพศชายเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้าครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผลการศึกษาที่ค่อนข้างแตกต่างกัน คือ การศึกษาของพัชรภา มนูญภัทรราชย์ (2544, หน้า 139) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ โดยเพศชาย

มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศหญิง และจากการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 172) พบว่า เพศหญิงที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับล่าง มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับต่ำมาก อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของพิมพ์พิมพ์มุข โปธิ์ปักชัย (2550, หน้า 100) พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานมากกว่าเพศชาย ในขณะที่ ทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 100-102) พบว่า เพศที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

#### อายุ

ทฤษฎีพัฒนาการในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ของอีริกสัน (Erikson eight ages of life) และทฤษฎีพฤติกรรมตามวัย (Development task theory) กล่าวถึงความสำคัญของอายุ และความแตกต่างของแต่ละบุคคลเมื่ออายุเพิ่มขึ้นว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นหากบุคคลผ่านพัฒนาการในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม ย่อมมีการเตรียมพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่วัยต่อไป ซึ่งวัยสูงอายุ เป็นพัฒนาการขั้นสุดท้ายในชีวิตของมนุษย์ ดังนั้น ผู้ที่มีอายุมากกว่า ผ่านพัฒนาการตามวัยมาก่อน น่าจะเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุได้ดีกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า (ปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541, หน้า 52-53) นอกจากนี้ บุคคลที่มีอายุมากจะมีระยะเวลาทำงานมานาน ย่อมมีรายได้ต่อเดือนสูง ทำให้มีความยืดหยุ่นในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 149) ศึกษาพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเตรียมตัวสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Evans (1985 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543, หน้า 149) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541, หน้า 140) และทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 98) ที่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอายุใกล้เคียง นั่นคือ ผู้ที่มีอายุใกล้เคียงจะมีการปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุห่างไกลจากการเกษียณ

#### สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิธีปฏิบัติตนตามพัฒนาการของชีวิต ผู้ที่สมรสแล้วจะมีภาระรับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว จึงต้องเพิ่มความเชื่อมั่นและความมั่นคงในชีวิตให้มากขึ้นด้วย จึงมักมีความต้องการด้านวัตถุที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกสถานภาพทางสังคม เช่น บ้าน รถยนต์ ทรัพย์สิน (จรูญ ทองถาวร, 2530 อ้างถึงใน ศศิมา ทวีสิน, 2538, หน้า 31) จากการศึกษาของสุขใจ น้ำสุค (2536, หน้า 73-75) และศศิมา ทวีสิน (2538, หน้า 84) พบว่า ผู้ที่สมรสแล้ว

และยังอยู่กับกลุ่มสมรส มีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า

พัชรภา มนูญภัทรราชย์ (2544, หน้า 140) ศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยกลุ่มคนโสดมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมการด้านเศรษฐกิจและสุขภาพร่างกายสูงสุด ในขณะที่ผู้ที่สมรสแล้วมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมการด้านสุขภาพจิตใจสูงสุด ในขณะที่การศึกษาของดวงจันทร์ บุณยรอดชู (2540, หน้า 135) ที่พบว่า กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสคู่จะมีการเกษียณดีกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด

#### ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีจะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีอาการของการเป็นโรค สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมตามศักยภาพของตน (Orem, 1985 อ้างถึงใน นิรินาถ วิทย์โชคกิติคุณ, 2534, หน้า 43) การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีแนวโน้มจะทำกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี (ขวัญใจ ต้นดิวัฒน์เสถียร, 2534, หน้า 115; Weitzel, 1989, pp. 99-104) ซึ่งพัชรภา มนูญภัทรราชย์ (2544, หน้า 139) ศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช (2531, หน้า 80-90) และ Randall, Phillip, and Melvin (1987, p. 1089 อ้างถึงใน ทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ, 2552, หน้า 19) ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีการเตรียมตัวสูงกว่ากลุ่มที่สุขภาพไม่แข็งแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ระดับการศึกษา

การศึกษาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ระดับการศึกษายังมีอิทธิพลต่อการประกอบอาชีพ ระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม และทัศนคติต่าง ๆ (รัชณี ฝนทองมงคล, 2538, หน้า 34)

จากการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538, หน้า 84) Fillenbaum (1971, p. 33) และ McPherson and Guppy (1979, pp. 254-263) พบสอดคล้องกันว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และผลการศึกษาของธาดา วิมลวัตรเวที (2543, หน้า 144) และ สมฤดี ธีมกิตติคุณ (2550, หน้า 138) ระบุชัดเจนว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ในขณะที่ผลการศึกษาของรสนลิน วิทย์วงษ์กังวาล (2550, หน้า 71 อ้างถึงใน ทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ, 2552) และทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 98) พบว่า การศึกษาแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงานไม่แตกต่างกัน

รายได้และความเพียงพอของรายได้

รายได้เป็นตัวบ่งชี้สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคล รวมทั้งยังช่วยประเมินความช่วยเหลือสนับสนุนกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและสังคม รายได้ที่พอเพียงในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ย่อมทำให้บุคคลมีโอกาสในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การเก็บออมเงิน การนำเงินไปลงทุนในกิจการต่าง ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ การเลือกกิจกรรมและงานอดิเรกที่สนใจ จากการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 150-151) พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ Fillenbaum (1971, pp. 33-36) และ McPherson and Guppy (1979, pp. 252-263) ที่พบว่า ผู้มีรายได้สูงมีระดับการเตรียมความพร้อมสูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำกว่า นอกจากนี้ พัชรภว มนูญภัทรราชย์ (2544, หน้า 139) ยังศึกษาพบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

Bandura นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Bandura, 1977, pp. 22-29 อ้างถึงใน ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, 2547, หน้า 133-137) โดยกล่าวว่ากระบวนการการเรียนรู้ของมนุษย์ประกอบด้วยกระบวนการที่ซับซ้อน โดยเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรม ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning through modeling) โดยตัวแบบจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแบบที่มีชีวิต (Live model) เป็นตัวแบบที่ปรากฏในบุคคลหรือสิ่งมีชีวิต และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่เป็นตัวอักษร คำพูด หรือภาพ หรือสิ่งอื่น ๆ นั่นคือ บุคคลมักเรียนรู้จากตัวแบบว่าควรทำอย่างไร แล้วจึงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ และเหมาะสมมาแสดงออก ซึ่งตัวแบบนี้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ โดยทำหน้าที่เป็นการให้ข้อมูล

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุผ่านตัวแบบ จะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้บทบาทของตนที่ต้องเปลี่ยนไปภายหลังเกษียณอายุได้ อันจะส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถกระทำได้โดย

1. ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุเอง ควรมีการเตรียมความพร้อมโดยการศึกษาจากเอกสาร หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ หรือแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือพูดคุยสอบถามจากผู้ที่เกษียณอายุไปก่อนตน
2. หน่วยงานของผู้ที่จะเกษียณ ควรจัดการอบรมให้ความรู้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดแนวคิดในเรื่องการเตรียมความรู้เพื่อเกษียณอายุ
3. หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรเปิดดำเนินการให้ความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538, หน้า 85) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541, หน้า 140) และทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 173-175) ได้ผลสอดคล้องกันว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารระดับต่ำ

ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ Ajzen and Fishbein (1980, p. 13) ให้นิยามว่า ทัศนคติ คือ ภาวะความพร้อมที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจและการกระทำ พฤติกรรมของบุคคล สอดคล้องกับ Kendler (1974, p. 671) ที่ให้ความหมายของทัศนคติว่าหมายถึง ความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสังคม หรือแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในทางที่จะสนับสนุนหรือต่อต้านประสบการณ์ หรือแนวคิดบางอย่าง

ทัศนคติแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ส่วนที่เป็นความคิด (Cognitive component) เป็นความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามมโนทัศน์ของบุคคล ต่อสิ่งนั้น ๆ ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective component) ซึ่งจะเป็นตัวเร้าความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคลอีกต่อหนึ่ง ทิศทางของความรู้สึกมีสองด้าน คือ ความรู้สึกที่ดี และความรู้สึกที่ไม่ดี หรือที่เรียกว่าความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ สุดท้ายคือ ส่วนที่เป็นพฤติกรรม (Behavioral component) เป็นความโน้มเอียงหรือความพร้อมที่จะกระทำหรือปฏิบัติให้เป็นไปตามความคิดและความรู้สึก ในการวัดทัศนคติจะต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และจะต้องวัดเป็นภาพรวม เนื่องจากทัศนคติเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้หรือการรับรู้ที่ได้รับกับการปฏิบัติ ดังนั้น หากบุคคลมีทัศนคติที่ดี ร่วมกับองค์ประกอบอื่น ๆ ที่กระตุ้นให้ปฏิบัติแล้ว จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดี ดังการศึกษาของสมนัส วงศ์บุญชร (2537, หน้า 100) ที่พบว่า ทัศนคติต่อชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 170) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากร สังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า บุคลากรโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณ และต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ในระดับดี และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติ ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  นั่นคือ ถ้าบุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติ ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำ มักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์และคณะ (2552,

หน้า 91-92) และพัชราภา มนูญภัทรราชย์ (2544, หน้า 142 ; 2552, หน้า 174) ที่พบว่า ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นอกจากการศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุข้างต้นแล้ว ยังมีการศึกษาวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์ และมีส่วนช่วยสนับสนุนในการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ดังนี้

ปรีชา อุปโยคิน (2541, หน้า 227-232) ศึกษาเรื่อง สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคกลาง ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดคิดว่ามีความจำเป็นต้องเตรียมตัว โดยกว่าครึ่งระบุว่าควรเตรียมตัวตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป แต่มีเพียงส่วนน้อยที่ได้วางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านการสะสมทรัพย์สินเงินทองมากที่สุด รองลงมา คือ การสะสมบุญบารมี การจัดการด้านทรัพย์สิน การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัย การเตรียมด้านจิตใจ และสุขภาพร่างกาย

มัลลิกา มติโก (2542, หน้า 103-105) ศึกษาเรื่อง สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรเตรียมตัวในช่วงอายุ 50-60 ปี รองลงมาเห็นว่า ควรเตรียมเมื่ออายุ 40 ปี เพราะร่างกายยังแข็งแรง สามารถทำงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ดี มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 12.2 ที่เห็นว่าไม่จำเป็นต้องเตรียมตัว เพราะความแก่ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติสุดแต่เวรกรรม สำหรับผู้ที่เห็นด้วยกับการเตรียมตัวเห็นควรเตรียมในด้านการเงินและทรัพย์สิน และด้านสุขภาพร่างกาย

ราตรี เจียมจรรยา (2542, หน้า 104) ศึกษาเรื่อง ความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของข้าราชการก่อนเกษียณ (อายุ 55-59 ปี) มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 152 คน พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่มีความต้องการเตรียมตัวในระดับปานกลาง ยกเว้นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจที่มีความต้องการในระดับมาก

อัมพร เณลิมฉัตร (2542 อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543, หน้า 44) ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของข้าราชการครูบำนาญ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จำนวน 30 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ 6 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสอบสุขภาพทุกปี ระวังไม่ให้เจ็บป่วย พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด ไม่คิดมาก 2) ด้านจิตใจ โดยการเตรียมใจเกี่ยวกับการเกษียณแต่เนิ่น ๆ คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว 3) ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย โดยการเริ่มวางแผนเตรียมตัวตั้งแต่วัยรับราชการ ใช้จ่ายอย่างประหยัด เก็บสะสมเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต ซื่อหุ้่น 4) ด้านการใช้เวลาว่าง โดยการทำงานอดิเรกที่ถนัดเพื่อหารายได้ ปลูกต้นไม้ เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ อ่าน-เขียนหนังสือ 5) ด้านที่อยู่อาศัย โดยการจัดหาที่อยู่อาศัย เป็นของตนเอง 6) ด้านกิจกรรมสังคม โดยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและญาติพี่น้อง ร่วมงานสังคมบ้าง เป็นครั้งคราว

ธีระ ชัยยานนท์ (2543) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ ชั้นประทวน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 180 ราย ใน 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ตำรวจชั้นประทวนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้ง 5 ด้าน ในระดับปานกลาง มีความต้องการได้รับความช่วยเหลือในด้านที่พักอาศัย ที่ถาวร และอาชีพสำรอง

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 149-159) ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 975 ราย พบว่า บุคลากรโดยรวม มีเจตคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี แต่มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยพบว่าบุคลากรโดยรวมที่มีอายุ ระดับรายได้ต่อเดือน และสถาบันการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน เมื่อทดสอบ โดยจำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากรเพศชายที่มีอายุ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ต่อเดือน ลักษณะสายงาน และสถาบันการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน ส่วนบุคลากรหญิงที่มีอายุและระดับรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน

พัชรภา มนูญภัทราชัย (2544, หน้า 129-133) ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในชุมชนเขตบางซื่อ ในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 50-59 ปี จำนวน 297 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับสูง และมีการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงสุด ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 65.2 รองลงมา คือ เตรียมการด้านสังคม ร้อยละ 58.8 ส่วนด้านเศรษฐกิจ เตรียมเพียงร้อยละ 49.0 โดยพบว่า เพศ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ นั่นคือ เพศชาย และผู้มีสถานภาพโสดจะมีค่าเฉลี่ยของลักษณะการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงสุด นอกจากนี้

ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจมากที่สุด โดยเพศหญิงจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศชาย และกลุ่มผู้มีภาวะสุขภาพอ่อนแอจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านสังคมสูงสุด

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2550) ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชากรอายุระหว่าง 18-59 ปี เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ และการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยชรา รวมทั้งทัศนคติต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการติดตามและประเมินผลตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 35) เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุตั้งแต่อายุระหว่าง 40-49 ปี รองลงมาอายุ 50-59 ปี และก่อน 40 ปี ตามลำดับ สำหรับประเด็นการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุ ส่วนใหญ่ระบุว่า เคยคิด และได้เตรียมการมากที่สุดในเรื่อง การออมหรือสะสมเงินทอง ทรัพย์สิน รองลงมา คือ การทำตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ส่วนเรื่องที่ไม่เคยคิดเตรียมการ คือ เรื่องการทำศพสำหรับตัวเอง และการทำงานให้ชุมชน หรือเป็นอาสาสมัคร เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ และเมื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเต็มใจและความสามารถในการจ่ายเงินสะสม เพื่อเป็นหลักประกันยามสูงอายุ หากต้องจ่ายเงินให้รัฐเดือนละ 200 บาท และเมื่ออายุครบ 60 ปี จะได้รับเงินบำนาญเดือนละ 2,000 บาทนั้น มีกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ 49.4) ที่ระบุว่าเต็มใจและสามารถจ่ายเงินให้รัฐได้

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี จำนวน 450 คน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ คือ อายุน้อย (อายุไม่เกิน 40 ปี) อายุปานกลาง (อายุ 41-50 ปี) และอายุมาก (อายุ 51 ปีขึ้นไป) ผลการวิจัยพบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งข้าราชการครูทุกช่วงอายุ มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ในกลุ่มข้าราชการครูที่อายุน้อย พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ กลุ่มข้าราชการครูที่อายุปานกลาง พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ส่วนกลุ่มข้าราชการครูที่อายุมาก พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ทัศนคติเกี่ยวกับ



การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือ ข้าราชการครูทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องอารมณ์/ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุ/สิ่งของ ในขณะที่ต้นสังกัด/ภาครัฐต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน/ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

Marshall (1984, p. 41 อ้างถึงใน ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552) ศึกษาการประเมินการวางแผนก่อนเกษียณอายุของครูและผู้บริหารโรงเรียนประชาบาลในรัฐ โอกลาโฮมา ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 300 คน พบว่า ร้อยละ 100 คิดว่าควรวางแผนความเป็นอยู่หลังเกษียณ ร้อยละ 83 ได้เริ่มต้นวางแผนแล้ว โดยมีความเห็นว่า เงินเก็บสะสมควรเป็นร้อยละ 10-20 ของรายได้ประจำในแต่ละเดือน วิธีที่ผู้วางแผนนิยมมากที่สุด คือ การรับบำนาญรายปี ต้องการมีรายได้หลังเกษียณ ร้อยละ 80-100 ของรายได้ปัจจุบัน และมีเพียงร้อยละ 10 ที่ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ซึ่งหัวข้อที่ได้รับความสนใจที่สุด คือ งบประมาณและการจัดการบ้านเรือน การวางแผนการลงทุนด้านการเงิน การวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สิน การวางแผนเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจและสันทนาการ

Randall, Phillip, and Melvin (1987, p. 1089 อ้างถึงใน ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เกษียณอายุ โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนงานที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความรู้และการวางแผนในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และพบว่า สถานภาพทางเศรษฐกิจและภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนในการดำรงชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าแม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ/ เข้าสู่วัยสูงอายุในระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากเป็นการศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้เกี่ยวข้องนำไปดำเนินการต่อไป และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มข้าราชการที่แม้จะเกษียณอายุไปแล้ว แต่ยังมีสิทธิได้รับสวัสดิการต่าง ๆ เช่น บำเหน็จบำนาญ ค่ารักษาพยาบาล ยังไม่มีการสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของลูกจ้างภาคเอกชนอย่างเป็นรูปธรรม

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลมาสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ  
สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งสามารถประยุกต์และขยายผลไปยังผู้ประกอบการอาชีพรับจ้าง  
ในภาคเอกชนทั่วไปได้

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) ชนิดเชิงสำรวจ (Survey research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย ในบทนี้จะเสนอขั้นตอนการวิจัย โดยมีเนื้อหารายละเอียดที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดประชากรในการศึกษา
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
4. การวิเคราะห์ข้อมูลเกณฑ์
5. การแปลผล

#### กำหนดประชากรในการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ศึกษาจากประชากรทั้งหมด คือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาค เขต 1 ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 83 คน (การประปาส่วนภูมิภาค การประปาส่วนภูมิภาค เขต 1 กองบริหารทั่วไป งานบริหารทรัพยากรบุคคล, สิงหาคม 2559)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 2 ตอน ดังนี้

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ประกอบอาชีพ รายได้และรายจ่าย ความเพียงพอของรายได้ ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน บุคคลที่อาศัยด้วย ภาวะสุขภาพ งานอดิเรกและกิจกรรมในสังคม การได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ตลอดจนความคิดเห็นที่มีต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ และเติมคำในช่องว่าง จำนวน 29 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านละ 6 ข้อ มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ คือ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

#### ข้อความที่ตอบ

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1 คะแนน

### การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ ได้แก่ ระยะเวลาต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ ผลกระทบจากการเกษียณอายุ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ด้านต่าง ๆ เพื่อกำหนดนิยามปฏิบัติการของตัวแปร อันจะเป็นแนวทางในการกำหนดข้อคำถาม

ขั้นที่ 2 สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมตัวชี้วัดที่จะศึกษาทุกตัว ทั้งส่วนที่เป็นข้อมูลทั่วไป ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและส่วนของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด

ขั้นที่ 3 กำหนดประเด็นคำถามในการประชุมเชิงปฏิบัติการ (ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ, 2555, หน้า 32)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือมีขั้นตอนดังนี้

นำแบบสอบถามและแนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบ เพื่อให้เครื่องมือมีความตรงทางเนื้อหา (Content validity) ในสิ่งที่ต้องการวัดและนำไปปรับปรุงแก้ไข (ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ, 2555, หน้า 32)

การวิจัยครั้งนี้ได้ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองกับพนักงานเทศบาล เทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุภาพรวม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.965

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเข้าพบผู้จัดการการประปาส่วนภูมิภาค (ชั้นพิเศษ) สาขาชลบุรี ที่เป็นประชากร เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยนำส่งจดหมายไปยังผู้ที่ เป็นประชากรที่ศึกษาทั้งหมด และนำส่งแบบสอบถามกลับมาจากผู้สำรวจ ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 15 วันทำการ
2. รวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองระยะเวลา 3 วัน
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบสอบถาม
4. จัดหมวดหมู่ของข้อมูลในแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูลเกณฑ์

ข้อมูลเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ใช้บรรยายปัจจัยด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจ และสังคม ด้านจิตวิทยา การสนับสนุนทางสังคม ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ และการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ รวมถึงสภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับตัวแปรที่มีระดับการวัดต่อเนื่อง (Interval scale) จะจัดกลุ่มให้เป็นตัวแปรอันดับ (Ordinal scale) เพื่อนำเสนอแบบสถิติพรรณนา ส่วนการศึกษาเพื่อหาความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามจะเปลี่ยนข้อมูลกลับไปเป็นระดับเดิมของตัวแปร
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test One-way ANOVA ใช้สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ LSD

## การแปลผล

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตรการหาค่า อันตรภาคชั้น (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551, หน้า 142) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ช่องกว้างของอินทราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\
 &= \frac{5-1}{3} \\
 &= 1.33
 \end{aligned}$$

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุระดับสูง

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปพนักงานรัฐวิสาหกิจ

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ

ตอนที่ 3 ผลการวิจัยเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ

#### ตอนที่ 1 ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปพนักงานรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามปัจจัยสถานภาพส่วนบุคคล (N = 83)

ปัจจัยสถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	56	67.47
หญิง	27	32.53
อายุ		
50-54 ปี	50	60.24
55-59 ปี	33	39.76

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยสถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	18	21.69
ปริญญาตรี	44	53.01
ปริญญาโท	21	25.30

จากตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามเพศ พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 67.47 มีช่วงอายุ 50-54 ปี ร้อยละ 60.24 ประมาณครึ่งหนึ่งจบการศึกษา ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 53.01 รองลงมา คือ ระดับปริญญาโท ร้อยละ 25.30 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามเศรษฐกิจ (N = 83)

ปัจจัยเศรษฐกิจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ)		
30,000-40,000 บาท	9	10.84
40,001-50,000 บาท	15	18.07
50,001-60,000 บาท	23	27.71
60,001-70,000 บาท	21	25.30
70,001 บาท ขึ้นไป	15	18.07
รายได้จากแหล่งอื่น		
ไม่มี	55	66.27
มี	28	33.73

จากตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามเศรษฐกิจ พบว่ารายได้ต่อเดือน มีช่วงรายได้ 50,001-60,000 บาท ร้อยละ 27.71 รองลงมา คือ มีช่วงรายได้ 60,001-70,000 บาท ร้อยละ 25.30 และมีช่วงรายได้ 30,000-40,000 บาท ร้อยละ 10.84 น้อยที่สุด และเกินกว่ากึ่งหนึ่งไม่มีรายได้จากแหล่งอื่น ร้อยละ 66.27



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการใช้จ่ายเงิน (N = 83)

ปัจจัยการใช้จ่ายเงิน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การใช้จ่ายเงินส่วนใหญ่		
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉพาะของตนเอง	28	33.73
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและเงินจือในครอบครัว	34	40.96
ซื้อ/ เช่าบ้าน ที่ดิน	7	8.43
ซื้อ/ เช่าพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวก	6	7.23
ลงทุนในธุรกิจหรืออาชีพเสริม	8	9.64
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอจนเหลือเก็บ	43	51.81
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	21	25.30
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน	19	22.89
การมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ		
ไม่มี	28	33.73
มี	55	66.27
การจทรายการหรือทำบัญชีทรัพย์สินและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ		
ไม่เคย	49	59.04
เคย	34	40.96
การเตรียมสะสมทรัพย์สิน		
ไม่ได้เตรียม	33	39.76
เตรียม	50	60.24
หลังจากเกษียณอายุแล้ว จะยังคงทำงานเพื่อหารายได้ต่อไป		
ไม่ทำงานต่อ	29	34.94
ทำงานต่อ	54	65.06

จากตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการใช้จ่ายเงินส่วนใหญ่ พบว่า ด้านการใช้จ่ายเงินส่วนใหญ่ เป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและเงินจือในครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 40.96, ด้านความเพียงพอของรายได้ ประมาณครึ่งหนึ่งเพียงพอจนเหลือเก็บ การมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ ร้อยละ 66.27 และไม่เคยจทรายการหรือทำบัญชีทรัพย์สินและหนี้สินต้องรับผิดชอบ

ร้อยละ 59.04 ด้านการเตรียมสะสมทรัพย์สิน มีการเตรียมสะสมทรัพย์สิน ร้อยละ 60.24 และทำงานต่อหลังจากเกษียณอายุแล้วเพื่อหารายได้ต่อไป ร้อยละ 65.06

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามที่อยู่อาศัย (N = 83)

ปัจจัยที่พักอาศัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน		
เป็นของตนเอง/ คู่สมรส	70	84.34
เป็นของญาติพี่น้อง	6	7.23
บ้านเช่า	7	8.43
ภายหลังเกษียณอายุแล้ว ท่านวางแผนจะพักอาศัย		
เป็นของตนเอง/ คู่สมรส	70	84.34
เป็นของญาติพี่น้อง	6	7.23
บ้านเช่า	7	8.43

จากตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่ลักษณะที่พักอาศัยปัจจุบัน เป็นของตนเอง/ คู่สมรส ร้อยละ 84.34 และภายหลังเกษียณอายุ ส่วนใหญ่ จะพักอาศัยของตนเอง/ คู่สมรส ร้อยละ 84.34 จากข้อมูลพบได้ว่า ข้อมูลที่พักอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลงภายหลังเกษียณอายุ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามสุขภาพ (N = 83)

สุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพปัจจุบัน		
สุขภาพแข็งแรง	55	66.27
เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย	28	33.73
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	69	83.13
มีโรคประจำตัว	14	16.87

จากตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามสุขภาพ พบว่าสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 66.27 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.13

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการเป็นสมาชิกและงานอดิเรก (N = 83)

การเป็นสมาชิกกลุ่มและงานอดิเรก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/ สมาคม		
ไม่เป็นสมาชิก	49	59.04
เป็นสมาชิก	34	40.96
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างของชุมชน/ สังคม		
ไม่มีส่วนร่วม	7	8.43
มีส่วนร่วมนาน ๆ ครั้ง	6	7.23
มีส่วนร่วมเป็นครั้งคราว	63	75.90
มีส่วนร่วมสม่ำเสมอ	7	8.43
การมีงานอดิเรก		
ไม่มีงานอดิเรก	62	74.70
เป็นสมาชิก	21	25.30

จากตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของพนักงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า จำแนกตามการเป็นสมาชิกและงานอดิเรก การไม่เป็นสมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/ สมาคม ร้อยละ 59.04, การมีส่วนร่วมเป็นครั้งคราวในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน/ สังคม ร้อยละ 75.90 และไม่มีงานอดิเรก ร้อยละ 74.70

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ (N = 83)

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ไม่เคย	76	91.57
เคย	7	8.43
การเห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ไม่เห็นด้วย	0	0.00
เห็นด้วย	83	100.00
ควรเริ่มเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน	13	15.66
อายุประมาณ 30 ปี	0	0.00
อายุประมาณ 40 ปี	7	8.43
อายุประมาณ 50 ปี	42	50.60
อายุประมาณ 55 ปี	21	25.30
ครอบครัวจำเป็นต้องมีบทบาทสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ไม่จำเป็น	20	24.10
จำเป็น	63	75.90
หน่วยงานต้นสังกัดจำเป็นต้องมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ไม่จำเป็น	20	24.10
จำเป็น	63	75.90
ปัจจุบันคิดเรื่องการวางแผนเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ		
ยังไม่ได้คิด	13	15.66
คิดและเริ่มวางแผนแล้ว	70	84.34
การได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากครอบครัว		
ไม่ได้รับ	33	39.76
ได้รับ	50	60.24

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานต้นสังกัด		
ไม่ได้รับ	34	40.96
ได้รับ	49	59.04
คิดว่าภายหลังเกษียณอายุแล้วจะเป็นภาระแก่ผู้อื่น		
ไม่เป็นภาระ	77	92.77
ภาระ	6	7.23

จากตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของของพนักงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า จำแนกตาม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 40.96 ทั้งหมดเห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ประมาณ ครึ่งหนึ่งเริ่มเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ อายุประมาณ 50 ปี, ครอบครัวจำเป็นต้องมีบทบาท สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และหน่วยงานต้นสังกัดจำเป็นต้องมีบทบาท ในการส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 59.04 คิดและเริ่ม การวางแผนเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 84.34 ได้รับการสนับสนุนการเตรียม ความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากครอบครัว ร้อยละ 60.24 ได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานต้นสังกัด ร้อยละ 59.04 และภายหลังเกษียณอายุแล้วจะไม่เป็นภาระ แก่ผู้อื่น ร้อยละ 92.77

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงาน รัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ  
โดยรวมและรายด้าน (N = 83)

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	$\bar{X}$	SD	แปลความ
ด้านเศรษฐกิจ	3.83	0.47	สูง
ด้านที่อยู่อาศัย	3.29	0.70	ปานกลาง
ด้านสุขภาพร่างกาย	3.78	0.54	สูง
ด้านจิตใจ	3.60	0.61	ปานกลาง
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.46	0.46	ปานกลาง
ภาพรวม	3.59	0.39	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.59$ ,  $SD = 0.39$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับสูง แต่การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจ, ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน  
ด้านเศรษฐกิจ (N = 83)

การเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ	ความคิดเห็นต่อความผูกพันต่อองค์กร					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
1. จัดสรรเงิน	29 (34.94)	48 (57.83)	6 (7.23)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.28	0.59	สูง
2. กฎหมายทรัพย์สิน	0 (0.00)	41 (49.40)	35 (42.17)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.41	0.64	ปานกลาง
3. ลงทุนในธุรกิจ	8 (9.64)	41 (49.40)	20 (24.10)	14 (16.87)	0 (0.00)	3.52	0.89	ปานกลาง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
4. สะสมทรัพย์สิน	22 (26.51)	28 (33.73)	19 (22.89)	14 (16.87)	0 (0.00)	3.70	4.07	สูง
5. การปลดหนี้สิน	20 (24.10)	56 (67.47)	0 (0.00)	7 (8.43)	0 (0.00)	4.07	0.76	สูง
6. วางแผนบ ๗	21 (25.30)	48 (57.83)	7 (8.43)	7 (8.43)	0 (0.00)	4.00	0.83	สูง
ภาพรวม						3.83	0.47	สูง

จากตารางที่ 9 พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจในภาพรวม พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.83$ ,  $SD = 0.47$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การจัดสรรเงิน การปลดหนี้สิน การวางแผนบ ๗ และการสะสมทรัพย์สิน อยู่ในระดับสูง แต่การลงทุนในธุรกิจและกฎหมายทรัพย์สิน อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน  
ด้านที่อยู่อาศัย (N = 83)

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
1. บ้านของตนเองอาศัยหลังเกษียณ ๗	27 (32.53)	49 (59.04)	0 (0.00)	7 (8.43)	0 (0.00)	4.16	0.80	สูง
2. จัดภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยสูง ๗	7 (8.43)	56 (67.47)	13 (15.66)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.76	0.73	สูง
3. สภาพแวดล้อมของชุมชน หลังเกษียณ	7 (8.43)	40 (48.19)	0 (0.00)	28 (33.73)	8 (9.64)	3.12	1.24	ปานกลาง
4. ศึกษาเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์	0 (0.00)	0 (0.00)	14 (16.87)	35 (42.17)	34 (40.96)	1.76	0.73	ต่ำ
5. วางแผนพักอาศัยด้วยภายหลัง เกษียณ	7 (8.43)	35 (42.17)	19 (22.89)	7 (8.43)	15 (18.07)	3.14	1.25	ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
6. วางแผนในการปฏิบัติตนเข้าสู่วัย ๑	14 (16.87)	54 (65.06)	0 (0.00)	15 (18.07)	0 (0.00)	3.81	0.93	สูง
	ภาพรวม					3.29	0.70	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.29$ ,  $SD = 0.70$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บ้านของตนเองอาศัยหลังเกษียณ ๑ วางแผนในการปฏิบัติตนเข้าสู่วัย ๑ และจัดภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยสูง ๑ อยู่ในระดับสูง วางแผนพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณและสภาพแวดล้อมของชุมชนหลังเกษียณ อยู่ในระดับปานกลาง แต่ศึกษาเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ อยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงานด้านสุขภาพ (N = 83)

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
1. ศึกษาหาความรู้การเปลี่ยนแปลง	7 (8.43)	56 (67.47)	20 (24.10)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.84	0.55	สูง
2. รับการตรวจสุขภาพประจำปี	21 (25.30)	42 (50.60)	13 (15.66)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.93	0.87	สูง
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	6 (7.23)	29 (34.94)	42 (50.60)	0 (0.00)	6 (7.23)	3.35	0.90	ปานกลาง
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์	13 (15.66)	50 (60.24)	20 (24.10)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.92	0.63	สูง
5. นอนหลับเพียงพอต่อความต้องการ	6 (7.23)	50 (60.24)	27 (32.53)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.75	0.58	สูง
6. หากมีปัญหาด้านสุขภาพรีบพบแพทย์	6 (7.23)	63 (75.90)	14 (16.87)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.90	0.48	สูง
	ภาพรวม					3.78	0.54	สูง



จากตารางที่ 11 พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายภาพรวม พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 มีอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.78$ ,  $SD = 0.54$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การรับการตรวจสุขภาพประจำปี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หากมีปัญหาสุขภาพพบแพทย์ และการนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการ อยู่ในระดับสูง แต่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน ด้านจิตใจ (N = 83)

การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
1. ศึกษาหาความรู้การเปลี่ยนแปลง	0 (0.00)	56 (67.47)	13 (15.66)	14 (16.87)	0 (0.00)	3.51	0.77	ปานกลาง
2. หาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต	6 (7.23)	43 (51.81)	14 (16.87)	20 (24.10)	0 (0.00)	3.42	0.94	ปานกลาง
3. ศึกษาธรรมะ	21 (25.30)	28 (33.37)	27 (32.53)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.76	0.93	สูง
4. เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ	13 (15.66)	56 (67.47)	14 (16.87)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.99	0.57	สูง
5. ฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ	21 (25.30)	27 (32.53)	28 (33.37)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.75	0.94	สูง
6. พุดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน	0	27	42	14	0	3.16	0.69	ปานกลาง
ภาพรวม						3.60	0.61	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจภาพรวม พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 มีอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.60$ ,  $SD = 0.61$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การเตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ การศึกษาธรรมะและการฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ อยู่ในระดับสูง แต่การศึกษาหาความรู้การเปลี่ยนแปลง การหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต และการพุดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเตรียมเพื่อเกษียณอายุงาน  
ด้านการใช้เวลาว่าง (N = 83)

การเตรียมความพร้อม ด้านการใช้เวลาว่าง	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	ความแปร
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย			
1. วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณ	13 (15.66)	56 (67.47)	7 (8.43)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.90	0.76	สูง
2. หาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรก	13 (15.66)	49 (59.04)	14 (16.87)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.82	0.80	สูง
3. มีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว	8 (9.64)	41 (49.40)	27 (32.53)	7 (8.43)	0 (0.00)	3.60	0.78	ปานกลาง
4. หาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม	0 (0.00)	29 (34.94)	33 (39.76)	21 (25.30)	0 (0.00)	3.10	0.77	ปานกลาง
5. วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรม	0 (0.00)	35 (42.17)	34 (40.96)	14 (16.87)	0 (0.00)	3.25	0.73	ปานกลาง
6. ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนเกษียณอายุ	0 (0.00)	35 (42.17)	26 (31.33)	14 (16.87)	8 (9.64)	3.06	0.99	ปานกลาง
ภาพรวม						3.46	0.46	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 มีการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่างภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.46$ ,  $SD = 0.46$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การวางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณ และหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรก อยู่ในระดับสูง แต่มีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว การวางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรม การหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม และการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนเกษียณอายุ อยู่ในระดับปานกลาง

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของพนักงานรัฐวิสาหกิจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากร ภาวะสุขภาพ  
และปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม

**เพศ**

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่าง  
ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ (N = 83)

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	เพศชาย (N = 56)		เพศหญิง (N = 27)		t	p
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		
ภาพรวม	3.61	0.39	3.55	0.391	0.592	0.556
ด้านเศรษฐกิจ	3.86	0.47	3.76	0.458	0.948	0.346
ด้านที่อยู่อาศัย	3.32	0.73	3.23	0.638	0.510	0.612
ด้านสุขภาพร่างกาย	3.82	0.56	3.69	0.512	1.043	0.300
ด้านจิตใจ	3.59	0.59	3.61	0.655	-0.151	0.880
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.45	0.44	3.48	0.493	-0.268	0.789

จากตารางที่ 14 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### สถานภาพสมรส

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่าง  
ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสมรส (N = 83)

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	โสด (N = 8)		สมรส (N = 75)		t	p
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		
ภาพรวม	3.46	0.51	3.60	0.37	-0.77	0.47
ด้านเศรษฐกิจ	3.63	0.49	3.85	0.46	-1.26	0.24
ด้านที่อยู่อาศัย	3.35	0.56	3.28	0.72	0.33	0.75
ด้านสุขภาพร่างกาย	3.44	0.39	3.82	0.55	-2.52	0.03
ด้านจิตใจ	3.42	0.89	3.62	0.58	-0.87	0.39
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.48	0.64	3.45	0.44	0.11	0.91

จากตารางที่ 15 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ภาวะสุขภาพ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่าง ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ (N = 83)

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	สุขภาพแข็งแรงดี (N = 55)		เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย (N = 28)		t	p
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		
	ภาพรวม	3.52	0.42	3.72		
ด้านเศรษฐกิจ	3.70	0.49	4.08	0.28	-3.82	0.00
ด้านที่อยู่อาศัย	3.16	0.76	3.54	0.49	-2.39	0.02
ด้านสุขภาพร่างกาย	3.90	0.59	3.54	0.33	2.99	0.00
ด้านจิตใจ	3.48	0.66	3.83	0.42	-3.01	0.00
ด้านการใช้เวลาว่าง	3.37	0.43	3.62	0.47	-2.41	0.02

จากตารางที่ 16 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ระดับการศึกษา

ตารางที่ 17 ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ  
ของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	d	SS	MS	F	Sig.
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.212	0.106		
	ภายในกลุ่ม	80	12.126	0.152	0.700	0.500
	รวม	82	12.338			
ด้านเศรษฐกิจ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.839	0.420		
	ภายในกลุ่ม	80	17.048	0.213	1.969	0.146
	รวม	82	17.888			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.036	0.018		
	ภายในกลุ่ม	80	40.066	0.501	0.036	0.965
	รวม	82	40.102			
ด้านสุขภาพร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	1	0.093	0.046		
	ภายในกลุ่ม	81	24.237	0.303	0.153	0.858
	รวม	82	24.329			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.788	0.394		
	ภายในกลุ่ม	80	29.886	0.374	1.054	0.353
	รวม	82	30.673			
ด้านการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	0.127	0.064		
	ภายในกลุ่ม	80	16.988	0.212	0.300	0.742
	รวม	82	17.116			

จากตารางที่ 17 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับรายได้

ตารางที่ 18 ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ  
ของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามระดับรายได้

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	d	SS	MS	F	Sig.
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	4	0.447	0.112		
	ภายในกลุ่ม	78	11.891	0.152	0.734	0.572
	รวม	82	12.338			
ด้านเศรษฐกิจ	ระหว่างกลุ่ม	4	0.980	0.245		
	ภายในกลุ่ม	78	16.908	0.217	1.130	0.349
	รวม	82	17.888			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	4	0.676	0.169		
	ภายในกลุ่ม	78	39.426	0.505	0.335	0.854
	รวม	82	40.102			
ด้านสุขภาพร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	4	1.995	0.499		
	ภายในกลุ่ม	78	22.334	0.286	1.742	0.149
	รวม	82	24.329			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	4	1.139	0.285		
	ภายในกลุ่ม	78	29.534	0.379	0.752	0.560
	รวม	82	30.673			
ด้านการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	4	0.445	0.111		
	ภายในกลุ่ม	78	16.670	0.214	0.521	0.721
	รวม	82	17.116			

จากตารางที่ 18 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีระดับรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ความเพียงพอของรายได้

ตารางที่ 19 ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ  
ของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้

การเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	d	SS	MS	F	Sig.
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	2.250	1.125		
	ภายในกลุ่ม	80	10.088	0.126	8.922	0.000
	รวม	82	12.338			
ด้านเศรษฐกิจ	ระหว่างกลุ่ม	2	3.894	1.947		
	ภายในกลุ่ม	80	13.994	0.175	11.129	0.000
	รวม	82	17.888			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.849	0.424		
	ภายในกลุ่ม	80	39.254	0.491	0.865	0.425
	รวม	82	40.102			
ด้านสุขภาพร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	4.436	2.218		
	ภายในกลุ่ม	80	19.894	0.249	8.919	0.000
	รวม	82	24.329			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	8.533	4.267		
	ภายในกลุ่ม	80	22.140	0.277	15.416	.000
	รวม	82	30.673			
ด้านการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	2.075	1.037		
	ภายในกลุ่ม	80	15.041	0.188	5.518	.006
	รวม	82	17.116			

จากตารางที่ 19 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในความเพียงพอของรายได้ของพนักงานรัฐวิสาหกิจในภาพรวม เป็นรายคู่

ความเพียงพอ ของรายได้	เพียงพอ จนเหลือเก็บ	เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	ไม่เพียงพอ จนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ		0.39*	0.06
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ			-0.33*
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน			-

จากตารางที่ 20 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในภาพรวมแบบเพียงพอจนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในภาพรวมแบบเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ กับพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบไม่เพียงพอจนมีหนี้สินมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านเศรษฐกิจของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่

ความเพียงพอ ของรายได้	เพียงพอ จนเหลือเก็บ	เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	ไม่เพียงพอ จนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ		0.48*	0.37*
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ			-0.11
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน			-

จากตารางที่ 21 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านเศรษฐกิจแบบเพียงพอจนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบเพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านเศรษฐกิจแบบเพียงพอ



จนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกายของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่

ความเพียงพอ ของรายได้	เพียงพอ จนเหลือเก็บ	เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	ไม่เพียงพอ จนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ		0.45*	0.48*
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ			0.03
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน			-

จากตารางที่ 22 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านสุขภาพร่างกายแบบเพียงพอจนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านสุขภาพร่างกายแบบเพียงพอจนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่

ความเพียงพอ ของรายได้	เพียงพอ จนเหลือเก็บ	เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	ไม่เพียงพอ จนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ		0.68*	-0.15
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ			-0.83*
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน			-

จากตารางที่ 23 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านจิตใจแบบเพียงพอจนเหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในภาพรวมแบบเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในด้านการใช้เวลาว่างของพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นรายคู่

ความเพียงพอของรายได้	เพียงพอจนเหลือเก็บ	เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ		0.25	-0.20
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ			-0.45*
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน			-

จากตารางที่ 24 พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้ในด้านการใช้เวลาว่างแบบเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ กับ พนักงานรัฐวิสาหกิจที่มีความเพียงพอของรายได้แบบไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และ 2) เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม การศึกษาครั้งนี้ศึกษาจากประชากรทั้งหมด ได้แก่ พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 83 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติ t-test One-way ANOVA และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD

การวิจัยครั้งนี้ได้ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองกับพนักงานเทศบาล เทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุภาพรวม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.965

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับสูง แต่มีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบว่า พนักงานที่มีเพศระดับการศึกษา ระดับรายได้ ที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ทั้งภาพรวมและรายด้าน ส่วนพนักงานที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อม

ก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้พนักงานที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ในภาพรวมและด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย จิตใจ และการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพนักงานที่มีความเพียงพอของรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมและด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษา การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ในภาพรวม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นความต้องการด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ อยู่ในระดับสูง การที่พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าพนักงานรัฐวิสาหกิจมองเห็นความสำคัญถึงด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพร่างกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัว โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งการเตรียมความพร้อมเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความต้องการของ Maslow (1970, p. 52) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความต้องการของคนทางด้านร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด เมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตได้รับการตอบสนองแล้ว คนก็จะมีความต้องการในระดับสูงถัดไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว อาจทำให้พนักงานรัฐวิสาหกิจเห็นความสำคัญของความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพร่างกาย สูงกว่าด้านอื่น ๆ

นอกจากนี้ การที่งานวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม และด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลา อยู่ในระดับปานกลาง นั้น อาจเป็นเพราะพนักงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มนี้ส่วนใหญ่แล้วจะมีสถานภาพทางสถิติ อยู่ในระดับสูง กล่าวคือ ส่วนใหญ่แล้วจะมีรายได้ 50,001-60,000 บาท ต่อเดือน ซึ่งรายได้ระดับนี้ สามารถที่จะดูแลชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัวจะมี 2-4 คน ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ส่วนใหญ่อีกมีคู่สมรสแล้ว จึงมีรายได้มาใช้จ่ายในครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง ดังนั้น สภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของพนักงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มนี้ สามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมโดยไม่ลำบากนัก จึงมีผลทำให้ไม่จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากนัก จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของจารุพรรณ ศรีสว่าง (2532) ได้พบว่า ผู้ที่จะเกษียณอายุเป็นผู้ที่สมรสแล้ว

อยู่กับคู่สมรส ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ มีฐานะพอเลี้ยงตนเอง มีบ้านพักอาศัย เป็นของตนเอง มีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุ โดยได้เตรียมพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเตรียมประกอบอาชีพภายหลังเกษียณ ซึ่งอาชีพที่ถนัด คือ ธุรกิจส่วนตัว รักปรึกษาแนะนำ โดยมีความคาดหวังที่จะเข้าร่วมกิจกรรมหลังเกษียณด้วย ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ งานอดิเรก หรืองานยามว่าง การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคม หรือกลุ่มทำงานเพิ่มรายได้ นอกจากนี้ เห็นควร ให้มีบริการพิเศษสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล พาหนะเดินทาง การมีแกนกลาง ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

2. จากการศึกษา การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำแนกตามตัวแปร ดังต่อไปนี้

ผลของการวิจัย พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านเพศของบุคคลจะไม่ใช่ตัวกำหนดความต้องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เนื่องจากพนักงานรัฐวิสาหกิจเพศชายและเพศหญิงมีสถานภาพที่คล้ายคลึงกัน ทั้งในด้านความรู้ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรม จึงทำให้ปัญหาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับการศึกษาของทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 100-102) พบว่า เพศที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ส่งผลให้เพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกัน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ มีระดับการศึกษาและสถานภาพทางสังคมใกล้เคียงกัน จึงไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

ผลของการวิจัย พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยสถานภาพสมรสของบุคคลจะไม่ใช่ตัวกำหนดความต้องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เนื่องจากพนักงานรัฐวิสาหกิจโสดและสมรสมีสถานภาพที่คล้ายคลึงกัน ทั้งในด้านความรู้ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรม จึงทำให้ปัญหาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับการศึกษาของทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, หน้า 103-105) พบว่า สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ มีการศึกษาระดับใกล้เคียงกัน มีอาชีพที่มั่นคงและมีรายได้เป็นของตนเอง ทำให้มีศักยภาพ

พอที่จะเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ด้วยตัวเอง จึงทำให้ผู้มีสถานภาพสมรสที่ต่างกัน มีคะแนนการความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

ผลของการวิจัย พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยภาวะสุขภาพของบุคคลจะไม่เป็นตัวกำหนดความต้องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เนื่องจากพนักงานรัฐวิสาหกิจสุขภาพแข็งแรงดีและเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มภาวะสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรภา มนูญภัทราชัย (2544, หน้า 139) ที่พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกาย และจิตใจ และบรรลุ ศิริพานิช (2531, หน้า 80-90) และ Randall, Phillip, and Melvin, 1987, p. 1089 อ้างถึงใน ของทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552) ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง จะมีการเตรียมตัวสูงกว่ากลุ่มที่สุขภาพไม่แข็งแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลของการวิจัย พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของดารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2539) ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมอายุราชการ คือ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และความต้องการสนับสนุนจากหน่วยงาน แต่อย่างไรก็ตาม เป็นที่สังเกตว่าผลการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ มีความขัดแย้งกับการศึกษาวิจัยของมารศรี นุชแสงพลี (2532) วิมล ทานุราญ (2532) พวงผกา ชื่นแสงเนตร (2538) และดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540) ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ ได้แก่ ระยะเวลา ก่อนเกษียณ ระดับการศึกษา การอบรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน การสนับสนุนจากหน่วยงาน และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ โดยพบว่า ข้าราชการที่มีระยะเวลาใกล้เกษียณที่ไกลออกไป ข้าราชการที่ระดับการศึกษาสูงจะสามารถเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีกว่าข้าราชการที่มีการศึกษาต่ำ

ผลของการวิจัย พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณที่มีระดับรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, หน้า 150-151) ที่พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และ McPherson and Guppy (1979, pp. 252-263) ที่พบว่า ผู้มีรายได้สูง มีระดับการเตรียมความพร้อมสูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำกว่า และพัชรภา มนูญภัทราชัย (2544, หน้า 139) ที่พบว่า

รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ ร่างกายและจิตใจ

## ข้อเสนอแนะ

พนักงานรัฐวิสาหกิจได้แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ที่สำคัญ มีดังนี้

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุ อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุขึ้น ภายใต้แนวคิดว่าการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพควรต้องเป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างตัวผู้ที่จะเกษียณอายุ ครอบครัว และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ต้นสังกัด ภาครัฐ และองค์กรต่าง ๆ กล่าวคือ ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุจะต้องตระหนักถึงความสำคัญและมีการดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้านที่เหมาะสม โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ขณะเดียวกันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็ต้องมีนโยบาย/ มาตรการ/ กิจกรรมที่จะสนับสนุนให้เกิดการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างต่อเนื่องด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา ดังนี้

1. ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุ: จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและแต่ละด้าน ระดับปานกลางเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้านแต่เนิ่น ๆ โดยให้ความสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุตั้งแต่ยังอยู่ในช่วงอายุน้อย ซึ่งอาจทำโดยการศึกษาหาข้อมูลด้วยตัวเองจากเอกสารและสื่อต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และจากผู้เกษียณอายุไปแล้ว รวมถึงการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพราะการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกายต้องเริ่มดำเนินการตั้งแต่อายุยังไม่มาก เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้ระยะเวลาานาน และต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

และด้านการใช้เวลา หากได้มีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไรก็จะทำให้คุ้นชินกับความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

2. ครอบครัว: ครอบครัวถือเป็นสถาบันที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อภาวะจิตใจที่สุด เพราะเป็นสถาบันที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ความไว้วางใจ ดังนั้น บุคคลในครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส บุตร บิดา/ มารดา ตลอดจนญาติพี่น้อง จึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกช่วงอายุ ทั้งในด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ โดยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ เอื้ออาทร เป็นกำลังใจ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ในทุกด้าน ร่วมปรึกษาหารือ วางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และดำเนินกิจกรรม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุร่วมกัน รวมถึงการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของเพื่อช่วยให้ การเตรียมความพร้อมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หน่วยงานต้นสังกัด/ ภาครัฐ: จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ มีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและแต่ละด้าน ระดับปานกลางเท่านั้น แสดงให้เห็นว่าในช่วงวัยดังกล่าวความตระหนักและการลงมือปฏิบัติเพื่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานยังไม่มากนัก ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการให้ความรู้และจัดกิจกรรม ส่งเสริม/ สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้ที่อายุยังไม่มากได้ตระหนักถึง ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และกระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินกิจกรรม การเตรียมความพร้อมอย่างต่อเนื่อง โดยในต้องตระหนักว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เป็นพันธกิจหลักที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งจะเป็นหลักประกันได้ว่าจะสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 3.1 การให้ความรู้ โดยการ

3.1.1 จัดอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ให้แก่ประชาชนทุกช่วงอายุ เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยอาจประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง เช่น สถาบันเวชศาสตร์ ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรมประชาชาติและครอบครัว และควรเปิดโอกาสให้คู่สมรส หรือสมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมรับการอบรมหรือสัมมนาด้วย เนื่องจากการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจะประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น ถ้าครอบครัวร่วมกันวางแผนและดำเนินกิจกรรม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างเคร่งครัด และควรมีการกระตุ้นและส่งเสริมการให้ความรู้ อย่างต่อเนื่อง

3.1.2 จัดทำคู่มือการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแจกให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ในหน่วยงานต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียม



ความพร้อม และจะได้วางแผนการเตรียมความพร้อมที่เหมาะสมกับตนเองอย่างเนิ่น ๆ และควรจัดให้มีการกระตุ้น ติดตาม และประเมินผลการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นระยะ ๆ

3.1.3 จัดหน่วยงานให้บริการคำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือ และเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เช่น ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน และออมเงิน ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายผู้สูงอายุ แหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อการซื้อที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การประกอบอาชีพเสริม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

3.1.4 ควรจัดให้มีโครงการให้ความรู้เรื่องการออมเงินอย่างจริงจัง เพราะการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและเริ่มดำเนินการตั้งแต่วัยต้นของชีวิต เช่น อาจจัดอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ประชาชนรักการออม ตั้งแต่วัยเด็ก ปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักออม ประหยัด รู้จักการใช้จ่ายเงิน

### 3.2 การจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยการ

3.2.1 จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัย การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย นันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม อาทิ อาสาสมัครและงานสาธารณกุศลต่าง ๆ กิจกรรมส่งเสริมด้านอาชีพ อาทิ การอบรม/ ศึกษาดูงานเกี่ยวกับอาชีพสำรองต่าง ๆ ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดควรมีความหลากหลายและสอดคล้องตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

3.2.2 รมณรงค์ให้ครอบครัวมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อสร้างความผูกพัน ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และเป็นการปูทางให้กับการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาด้วย

3.2.3 จัดกิจกรรมยกย่อง เชิดชู ผู้สูงอายุในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ซึ่งจะเป็นขวัญกำลังใจให้แก่ผู้ที่ยังอยู่ในวัยทำงานว่าจะได้รับการดูแล เอาใจใส่ ยกย่องเชิดชู หลังจากเกษียณอายุแล้ว

3.3 ควรทบทวนและปรับปรุงนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออมเงินของประชาชน เช่น กองทุนประกันสังคม ซึ่งเป็นเครื่องมือการออมระยะยาวของแรงงานในภาคเอกชน ควรเพิ่มเพดานในการจ่ายเงินสมทบสำหรับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ มีการกำหนดอัตราการจ่ายเงินสะสมและเงินสมทบ โดยลูกจ้างจ่ายสะสมในอัตราร้อยละ 2 ถึง 12 และนายจ้างจ่ายไม่น้อยกว่าที่ลูกจ้างจ่าย ดังนั้น ควรมีการปรับอัตราสะสมและอัตราสมทบเพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะทางเศรษฐกิจของผู้ออม เช่น ผู้ออมที่มีเงินเดือนน้อยก็สามารถเก็บเงินออมที่อัตราต่ำ ๆ ได้

3.4 ควรมีการสำรวจปัญหาและความต้องการของประชาชนในแต่ละช่วงอายุ เป็นระยะ ๆ เพื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการจัดรูปแบบกิจกรรมและให้บริการ ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ได้สอดคล้องตามความต้องการ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล มีความเห็นตรงกันว่าปัญหา/ อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุสูงที่สุด คือ

การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดและภาครัฐ การมีหนี้สิน และการไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงต้องให้ความช่วยเหลือในด้านนี้ อย่างเร่งด่วน

3.5 ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ เอกชน ตลอดจนเทศบาล เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในด้านการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและด้านสติปัญญาและอารมณ์ด้วย เพราะการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม

2. ควรมีการศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ เพื่อที่จะพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. ควรมีการศึกษากับกลุ่มผู้ที่เกษียณอายุแล้ว ทั้งที่ประสบความสำเร็จและและมีปัญหาในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุ เพื่อประเมินผลและพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

4. ควรมีการศึกษาระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยทำการติดตามตั้งแต่ขั้นปฏิบัติตามรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุและการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุแล้วประมาณ 1-3 ปี เพื่อให้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

- กนิษฐา บุญธรรมเจริญ. (2552). ภาวะพึงพิงของประชากรผู้สูงอายุ. ใน ชื่นตา วิชชาวุธ และสถิต พงศ์ธนวิริยะกุล (บรรณาธิการ), *ระบบการดูแลระยะยาวและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ: ทิศทางประเทศไทย*. (หน้า 7-12). กรุงเทพฯ: แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย .
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2548). *รายงานสถานการณ์ทางสังคม และ ความมั่นคงของมนุษย์ระดับประเทศ ประจำปี 2548*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์..
- การประปาส่วนภูมิภาค. (2550). *ข้อบังคับ กปภ. ว่าด้วยการจ่ายเงินค่าชดเชยและเงินค่าตอบแทนความชอบในการทำงานให้แก่พนักงาน พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: การประปาส่วนภูมิภาค.
- ขวัญใจ ดันดีวัฒนเสถียร. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายงานของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 2(3), 65-72.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี.
- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จารุพรรณ ศรีสว่าง. (2532). *กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอก ธนศิริ. (2536). *ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิง.
- ชูทิศย์ ปานปรีชา. (2540, ตุลาคม 6). ปรับตัวปรับใจผู้วัยเกษียณ. *มติชน*, 17.
- ดวงจันทร์ บุญรอดชู. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมเกษียณอายุราชการ: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- คารณิ คำเจริญ. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาประชากรศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คารณีย์ ศรีสวัสดิ์. (2539). *การเตรียมการเกษียณอายุราชการ: ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทฤษฎ ชวนไชยสิทธิ์, เขวลักษณ์ ดวงเนตร, นันทนา คงนันทะ, ภีรวัฒน์ นนทะโชติ, ภทรพร ยุทธภรณ์พินิจ, ภาวัน ภูจรรยากุล และกาญจนา ยี่รงค์. (2552). *รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ทองสุข คำชนะ. (2542). *ผลของการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชั้นยโสภากย์ เกษมสันต์. (2542). *แนะนำเวชศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพฯ: โครงการปฏิรูประบบบริหารสาธารณสุข.
- ธาดา วิมลฉัตรเวที. (2543). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธานินทร์ ศิลปจารุ. (2551). *การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ: วีอินเตอร์พริ้นท์.
- ธีระ ชัยยานนท์. (2543). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาประชากรศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นฤมล สะอาดโณม. (2551). *เกษียณหยรรยา*. กรุงเทพฯ: ฐานบุ๊ค.
- นิรนาท วิทโยชกิติคุณ. (2534). *ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ.
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. (2551). *แผนที่ชีวิตวัยเกษียณ*. กรุงเทพฯ: ฐานบุ๊ค.

- ประนอม โอทกานนท์. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย* หลักการ งานวิจัย และบทเรียน จากประสบการณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาศรี มานิตย์. (2542). *การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสพ รัตนากร. (2530). *บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- ปรีชา อุปโยคิน. (2541). *ไม้ใกล้ฝั่ง สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ: โครงการศึกษาวิจัย ครอบคลุมเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณฐากุม. (2544). *การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยรัตน์ เมืองไทย. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ ของข้าราชการสตรีโสด สังกัดราชการส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาประชากรศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงผกา ชื่นแสงเนตร. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเองและความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตพื้นที่พัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชานามัยครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรภา มนูญภัทรราชย์. (2544). *การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่ พื้นที่เขตบางซื่อ*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ที่สอดคล้องต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภทรพร ยุทธาภรณ์พิณีจ. (2547). *รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ.ปยุตโต*. คุุณินิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มัลลิกา มดีโก. (2542). *ร่วมโพธิ์ร่วมไทร สถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ*.  
โครงการศึกษาวิจัยครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มารศรี นุชแสงพลี. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี  
ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- รัชณี ฝนทองมงคล. (2538). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ศึกษาจาก  
ข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ราตรี เจียมจากรุภา. (2542). รายงานการวิจัยการศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของ  
ข้าราชการก่อนการเกษียณ สังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหง. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัย  
รามคำแหง*, 3(1), 92-108.
- รุ่งทิพย์ แปงใจ. (2542). *การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- วิจิตร บุญยะโทตระ. (2537). *คู่มือเกษียณอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชธรรมสาร.*
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2550). *บทสรุปผู้บริหาร สํารวจความคิดเห็น  
ของประชาชนเกี่ยวกับความรู้ และทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550. เข้าถึงได้จาก  
www.cps.chula.ac.th*
- วิมล ทานุราญ. (2532). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของข้าราชการทหารหลังเกษียณ.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, คณะสังคมศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*
- วิไลวรรณ ทองเจริญ และลิวรรณ อุนนาภิรักษ์. (2543). ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคม  
และความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน. *วารสารพศดววิทยา  
และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 1(4), 8-14.
- ศรีจิตรา บุญนาค. (2549). *เหลียวหน้า แลหลังการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบริบทเชิงรุก  
กับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). ใน ผู้สูงอายุ  
ในสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้. การประชุมทางวิชาการประจำปี พ.ศ. 2549.  
กรุงเทพฯ: สมาคมพศดววิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย.*

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิมา ทวีสิน. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาประชากรศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริกัญญา แก่นทอง. (2548). *ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสังคม, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2548). *การดูแลรักษาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์.
- สมฤดี ชัมภิตติคุณ. (2550). *การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *รายงานสถิติด้านประชากร*. เข้าถึงได้จาก [www.nso.go.th/index1.html](http://www.nso.go.th/index1.html)
- สุขใจ น้ำผุด (2536). ค่าแห่งเวลา. *วารสารข้าราชการ*, 38(7), 73-75.
- สุปราณี แดงวงษ์. (2547). *การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- สุนันต์ วงศ์กุญชร. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *เอกสารการสอนวิชาวิทยาการผู้สูงอายุ ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ วงศ์รัตนชีวิน, รศนา วงศ์รัตนชีวิน และวิชัย บุญแสง (บรรณาธิการ). (2548). *กัน/แก็...แก็*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิบัณฑิตยสภาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย.

- อุทัย สุดสุข, พิทยา จารุพูนผล, ประยูร ฟอง สถิตกุล, จรัล เกวลินสถยดี, สัมฤทธิ์ จันทราช, จรรยา เลียงเสนาะ. (2552). *การศึกษาศาสนการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitude and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Atchley, R.C. (1994). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology* (7<sup>th</sup> ed.). California: Wadsworth Publishing.
- Burnside, I. M. (1988). *Nursing and ages*. New York: McGraw-Hill.
- Dobrof, R. (1992). *Social support system*. Philadelphia: Addison Wesley.
- Fillenbaum, S. (1971). Recall for answers to conducive questions. *Language and Speech*, 11, 46-53
- Hooyman, N. R. & Kiyak, H. A. (1991). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective* (8<sup>th</sup> ed.). Pearson: Allyn & Bacon.
- Kendler, H. H. (1974). *Basic psychology*. California: W.A. Benjamin.
- Kimmel, D. C. (1980). *Adulthood and aging: An interdisciplinary developmental view*. New York: Wiley.
- Leedy, J. J. & Wynbrandt, J. (1987). *Executive retirement management*. New York: Facts on File Publications.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- McPherson, B., & Guppy, N. (1979). Preretirement life-style and the degree of planning for retirement. *Journal of Gerontology*, 34(2), 254-263.
- Weitzel, M. H. (1989). A test of the health promotion model with blue collar workers. *Nursing Research*, 38(2), 99.



ภาคผนวก

## แบบสอบถามโครงการวิจัย

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 29 ข้อ

ตอนที่ 2 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน จำนวน 30 ข้อ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นหรือเหตุผลของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ผู้วิจัยขอรับรองว่าเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ และนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของท่าน ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเพียงการศึกษา รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานพนักงานรัฐวิสาหกิจ การประปาส่วนภูมิภาคเขต 1 โดยนำเสนอในภาพรวมและรายด้าน เพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงานได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่าน ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ดังกล่าวนี้

ขอขอบพระคุณ

นายสาธิต จินดากุล

วิศวกรโยธา 6

การประปาส่วนภูมิภาคสาขาชลบุรี (ชั้นพิเศษ)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับข้อเท็จจริง  
ของตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

1 ( ) ชาย

2 ( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

1 ( ) โสด

2 ( ) สมรส

3 ( ) หม้าย

4 ( ) หย่า/ แยก

4. การศึกษาสูงสุด

1 ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี

2 ( ) ปริญญาตรี

3 ( ) ปริญญาโท

4 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ระยะเวลาที่ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจการประจำส่วนภูมิภาค.....ปี

6. รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ) ประมาณ.....บาทต่อเดือน

7. รายได้จากแหล่งอื่นนอกเหนือจากเงินเดือน

1 ( ) ไม่มี

2 ( ) มี ได้จาก.....

8. ท่านใช้จ่ายเงินเพื่อการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1 ( ) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉพาะของตนเอง

2 ( ) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและเงินออมสมาชิกในครอบครัว

3 ( ) ซื้อ/ เช่าบ้าน ที่ดิน

4 ( ) ซื้อ/ เช่าพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

5 ( ) ลงทุนในธุรกิจหรืออาชีพเสริม

6 ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ความเพียงพอของรายได้

1 ( ) เพียงพอจนเหลือเก็บ

2 ( ) เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ

3 ( ) ไม่แน่นอน

4 ( ) ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน

10. ท่านมีหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบหรือไม่

1 ( ) ไม่มี

2 ( ) มี เป็นหนี้สินกับ.....

11. ท่านมีการจรรยาบรรณหรือทาบัญชีทรัพย์สินและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบหรือไม่
- 1 ( ) ไม่เคย
  - 2 ( ) เคย
12. ท่านมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินหรือไม่
1. ( ) ไม่ได้เตรียม เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    - 1 ( ) ไม่มีเงินเหลือเก็บ
    - 2 ( ) ไม่สนใจสะสมทรัพย์สิน
    - 3 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
  2. ( ) เตรียม โดยการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    - 1 ( ) ฝากเงินกับธนาคารหรือบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์
    - 2 ( ) ลงทุนในพันธบัตรรัฐบาลหรือตลาดหลักทรัพย์
    - 3 ( ) ซื้อบ้านหรือที่ดิน
    - 4 ( ) ซื้อเครื่องประดับประเภทอัญมณี
    - 5 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. ท่านคิดว่าหลังจากเกษียณอายุงานแล้ว ท่านจะยังคงทำงานเพื่อหารายได้ต่อไปหรือไม่
1. ( ) ไม่ทำงานต่อ เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    - 1 ( ) มีปัญหาสุขภาพ
    - 2 ( ) ต้องการพักผ่อน
    - 3 ( ) บุตรหลานต้องการให้พักผ่อน
    - 4 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
  2. ( ) ทำงานต่อ เพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    - 1 ( ) สุขภาพยังแข็งแรง สามารถทำงานได้
    - 2 ( ) คลายความเหงา
    - 3 ( ) อยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
    - 4 ( ) เป็นงานหรือธุรกิจที่ทำอยู่แล้ว จึงต้องทำต่อไป
    - 5 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
  3. ( ) ไม่แน่ใจ/ ยังไม่ได้ตัดสินใจ





ตอนที่ 2 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1	การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงิน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุ ได้อย่างไม่เดือดร้อน	.....	.....	.....	.....	.....
2	ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับ ทรัพย์สิน มรดก อสังหาริมทรัพย์	.....	.....	.....	.....	.....
3	ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุน ในธุรกิจต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุน ในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับ อาชีพสำรอง เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
4	ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน	.....	.....	.....	.....	.....
5	ท่านเตรียม/ วางแผนเกี่ยวกับการปลด เปลี่ยนหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ท่านเตรียม/ วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณ รายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	.....	.....	.....	.....	.....
7	การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ท่านเตรียม/ วางแผนมีบ้านเป็นของตนเอง เพื่อพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
8	ท่านเตรียม/ วางแผนจัดสภาพภายในบ้าน ให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอน อยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
9	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
10	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ	.....	.....	.....	.....	.....
11	ท่านเตรียม/ วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
12	ท่านเตรียม/ วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว	.....	.....	.....	.....	.....
13	<b>การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย</b> ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น อ่านเอกสาร/ บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องและการดูแลรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
14	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	.....	.....	.....	.....	.....
15	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
16	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัย	.....	.....	.....	.....	.....
17	ท่านนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละคืน	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
18	หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการ แก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
19	<b>การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ</b> ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจ ไว้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
20	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ การรักษาสุขภาพจิต	.....	.....	.....	.....	.....
21	ท่านเตรียมศึกษาธรรมชาติหรือคำสอน ทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับ การเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
22	ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจาก เกษียณอายุบทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง	.....	.....	.....	.....	.....
23	ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน	.....	.....	.....	.....	.....
24	ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพื่อเตรียมใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
25	<b>การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง</b> ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่าง หลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับ สภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน	.....	.....	.....	.....	.....
26	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ งานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเอง และเหมาะสมกับวัยสูงอายุ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
27	ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว	.....	.....	.....	.....	.....
28	ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม ต่าง ๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม	.....	.....	.....	.....	.....
29	ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
30	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต ภายหลังเกษียณ	.....	.....	.....	.....	.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากทุกท่าน  
ผู้ดำเนินการวิจัย