

ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อน
การเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน

สารนิพนธ์

ของ

รสนิน วิทย์วงศ์กังวาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อน
การเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน

บทคัดย่อ

ของ

รสนลิน วิทย์วงศ์กังวาล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

รสนลิน วิทย์วงศ์กังวาล. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณทั้งโดยรวมและรายด้าน 2) เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก 3) ศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน จำนวน 299 คน ที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน (วัดโดยรวมและรายด้าน 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย) แบบสอบถามสุขภาพจิต และแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey HSD การวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละชั้น

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวมและรายด้าน เกือบทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยาที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบผลดังนี้

2.1 ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณเพศหญิง

2.2 ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ในด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า

2.3 ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ หรือระดับตำแหน่งงานต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.4 ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดำน้อยกว่า

2.5 ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า

3. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ มี 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก ($\beta = .365$) และ อายุ ($\beta = -.148$)

BIOSOCIAL FACTORS, MENTAL HEALTH AND SENSE OF COHERENCE AS
RELATED TO PRE-RETIREMENT PREPARATION OF THE PRE-RETIRED
OFFICERS AT THE ROYAL IRRIGATION DEPARTMENT

AN ABSTRACT

BY

ROSELIN WITWONGKUNGWAL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Arts Degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2007

Roselin Witwongkungwal. (2007). *Biosocial Factors, Mental Health and Sense of Coherence as related to Pre-retirement Preparation of the Pre-retired officers at The Royal Irrigation Department*. Master's Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok : Graduated School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor : Dr. Niyada Chittcharat.

The objectives of this research were: 1) to study the level of pre-retirement preparation of the pre-retired officers; 2) to compare the pre-retirement preparation of the pre-retired officers according to some variables (sex, age, education level, marital status, monthly income, position level, mental health and sense of coherence) and 3) to find out the significant predictors in predicting the pre-retirement preparation of the pre-retired officers.

The samples of this study were 299 officers, age between 45-60 years, from the Royal Irrigation Department in 2006. They were selected by stratified random sampling technique.

The instruments used in this study were biosocial factors, pre-retirement preparation (measuring overall and 6 aspects of preparation: psychological, physical, economic, hobby, family relationship and housing), mental health and sense of coherence questionnaires.

The statistics for analyzing data were percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test, Tukey HSD and Stepwise Multiple Regression.

The results were as follow:

1. The pre-retirement preparation of the pre-retired officers were at the rather high level in overall and each aspect of preparation, except the hobby preparation and the family relationship preparation which were at the medium level.

2. Comparing pre-retirement preparation of the pre-retired officers according to biosocial and psychological variables, the result showed that:

- 2.1 Pre-retired officers differentiated by sex had no different pre-retirement preparation in overall. However, male had higher hobby preparation than female.

- 2.2 Pre-retired officers who were older had higher pre-retirement preparation in overall, psychological preparation and family relationship preparation than those who were younger.

2.3 Pre-retired officers differentiated by education level, marital status, monthly income or position level, had no different pre-retirement preparation in overall and each aspect of preparation.

2.4 Pre-retired officers with better mental health had higher pre-retirement preparation in overall and each aspect of preparation than those with worse mental health.

2.5 Pre-retired officers with higher sense of coherence had higher pre-retirement preparation in overall and each aspect of preparation than those with lower sense of coherence.

3. The significant variables that could predict the pre-retirement preparation of pre-retired officers were sense of coherence ($\beta = .365$) and age ($\beta = -.148$) respectively.

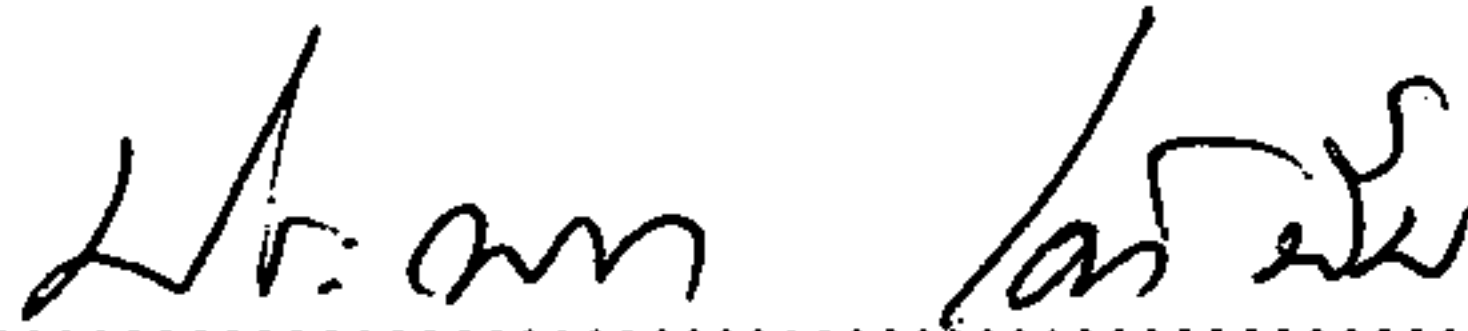
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ของ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



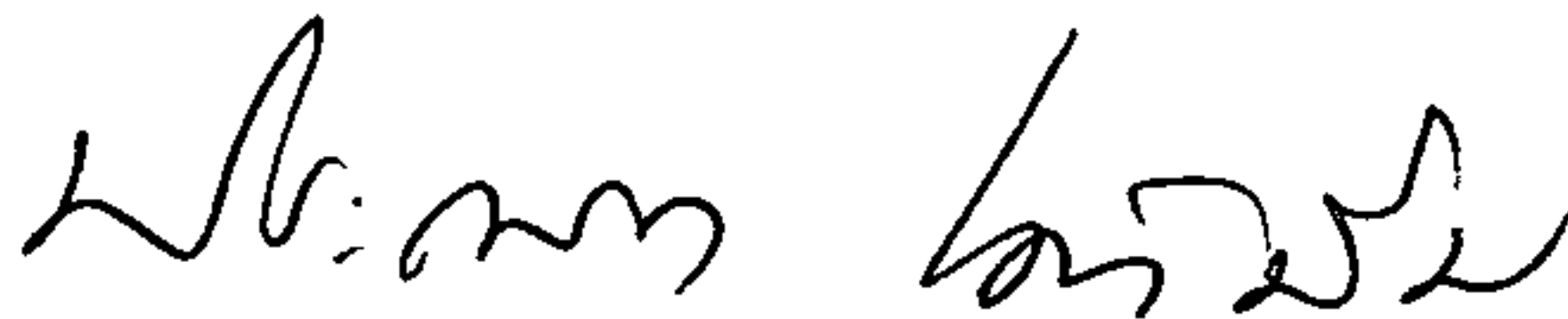
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม)

คณะกรรมการสอบ



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

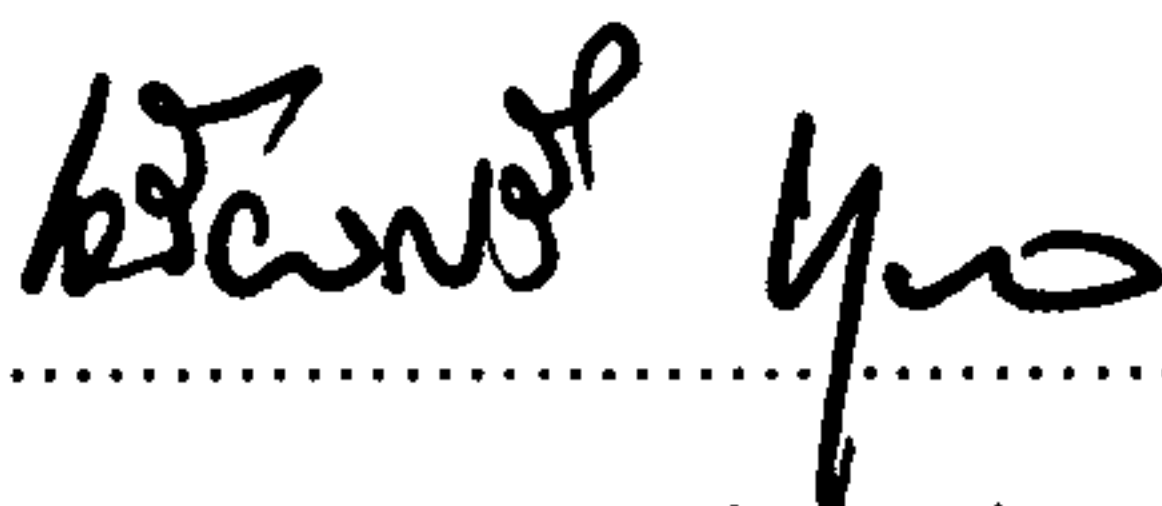
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล)

วันที่ 1๒ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2550

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง จนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้บรรลุผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม อาจารย์ ดร.เรวดี ทรงเทียง และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการสอบเค้าโครงสารนิพนธ์ และกรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้ข้อคิดเห็น เสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์แก่สารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มาโดยตลอดจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณจินตนา เจ้าหน้าที่ประจำสำนักพัฒนาโครงสร้างและระบบบริหารงานบุคคล กรมชลประทาน และคุณวันเพ็ญ โพธิ์ทองคำ ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทในภาควิชาจิตวิทยา และ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติของข้าพเจ้าที่คอยให้การส่งเสริมสนับสนุน ให้ความรัก ให้กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด อีกทั้งมีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจอันสำคัญให้แก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดาและบูรพคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

รสนิน วิทย์วงศ์กังวาล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
ความสำคัญของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	7
ตัวแปรที่ศึกษา	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
นิยามปฏิบัติการ.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย	12
สมมติฐานในการวิจัย	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
ความหมายของการเกษียณอายุทำงาน	15
ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน	16
กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน.....	16
ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน	18
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ	21
การเตรียมตัวด้านจิตใจ	24
การเตรียมตัวด้านร่างกาย	26
การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง	28
การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	29
การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	31
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย	34
ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ) ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	38
สุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	43
ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย	63
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	64
ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ	66
การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	67
การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	96
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	98
ความมุ่งหมายของการวิจัย	98
สมมติฐานในการวิจัย	98
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า ..	99
การวิเคราะห์ข้อมูล	100
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	100
อภิปรายผล	102
ข้อเสนอแนะ	114

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหน่วยงานและเพศ	55
2 จำนวนและร้อยละของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	64
3 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวม และด้านต่างๆ	67
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวมและด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ	68
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามอายุ	69
6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามอายุ	70
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อน เกษียณที่มีอายุต่างกัน	71
8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการ ก่อนเกษียณที่มีอายุต่างกัน	71
9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุต่างกัน	72
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา	73
11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับการศึกษา	74
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส	76
13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามสถานภาพสมรส	77
14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน	78

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามรายได้	79
16 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามรายได้	80
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามระดับตำแหน่งงาน	82
18 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับตำแหน่งงาน	83
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามสุขภาพจิต	85
20 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามสุขภาพจิต	86
21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	87
22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	87
23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	88
24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ ข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	88
25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่างของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	89
26 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	89

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของ ข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน	90
28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามความเข้มแข็งในการมองโลก	91
29 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ จำแนกตามความเข้มแข็งในการมองโลก	92
30 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	93
31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	93
32 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการ ก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	94
33 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ ข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	94
34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่างของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	95
35 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	95
36 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของ ข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน	96
37 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และ ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นตัวแปรทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์ (N = 299)	97

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในอนาคตประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มจะมีอายุยืนมากขึ้นอีกด้วย โดยมีการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุในขณะนี้ร้อยละ 10 ของประชากรในประเทศไทย หรือ 6.3 ล้านคน (บรรลุ ศิริพานิช. 2548: 10) จากรายงานสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยได้ประมาณการว่าใน พ.ศ.2550 ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นร้อยละ 10.71 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2545: 12) และจากการคาดประมาณประชากรในประเทศ โดยกองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานว่า ในปี พ.ศ.2555 จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 8 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 9 ล้านคนในปี พ.ศ.2559 และเพิ่มขึ้นถึง 10 ล้านคนใน พ.ศ. 2563 (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 4) ผู้สูงอายุมากขึ้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้สูงอายุมีอายุยืนมากขึ้น โดยจากการวิจัยค่าเฉลี่ยประชากรศาสตร์ด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยในปี พ.ศ.2548 พบว่า มีผู้สูงอายุ 60-64 ปี ชายอายุจะยืนอีก 20 ปี หญิง 23 ปี ผู้สูงอายุ 65-69 ปี ชายอายุยืนอีก 17 ปี หญิง 20 ปี ผู้สูงอายุ 70-74 ปี ชายอายุยืนอีก 14 ปี หญิง 16 ปี ผู้สูงอายุ 75-80 ปี ชายอายุยืนอีก 11 ปี หญิง 14 ปี และผู้สูงอายุ 80 ปี ชายอายุจะยืนอีก 10 ปี หญิง 13 ปี (บรรลุ ศิริพานิช. 2548: 10)

การที่ประชากรผู้สูงอายุมีการเพิ่มจำนวนประชากรมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นนี้ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งปัญหาในผู้สูงอายุเหล่านี้กำลังทวีความรุนแรงขึ้นทั่วโลก พบได้จากการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย โดยในต่างประเทศนั้น มีการสำรวจของกระทรวงสวัสดิการสุขภาพและสวัสดิการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่า อัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุหมายถึงปัญหาต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นตามมาด้วย เช่น ปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต ในสหรัฐอเมริกามีอัตราส่วน 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุที่มีปัญหาดังกล่าวและยังไม่ได้รับบริการทางสวัสดิการมนุษย์ที่พวกเขาควรจะได้รับ (Levitt, Nina G. 2005: online) ในสหรัฐอเมริกา มีเพียงร้อยละ 25 ของผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตกับลูกหลาน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดการยกย่องให้เกียรติในสังคม ขาดการดูแลด้านสุขภาพ ขาดสถานภาพทางสังคม มีรายได้น้อย (วัฒนา ศรีสัตยวาจา. 2548: คำบรรยาย) ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ปัญหาสุขภาพจิตจัดว่าเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั่วโลก โดยพบว่ามากกว่าร้อยละ 1 ของการตายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต (Murray; & Lopez. 1996: 14) ปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุของประเทศญี่ปุ่นนั้น จากการสำรวจพบว่ามีชาวญี่ปุ่นร้อยละ

41 ไม่ปรารถนาจะมีชีวิตจนถึงวัยชรา ร้อยละ 83 รู้สึกกังวลมากเกี่ยวกับอายุที่มากขึ้น ปัญหาหลักที่สร้างความวิตกกังวลให้ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลเรื่องการล้มป่วย ความสูงวัย การสูญเสียรายได้ประจำหลังเกษียณ และกลัวป่วยเป็นมะเร็งซึ่งเป็นโรคที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตอันดับต้นในญี่ปุ่น (กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 2548: 2)

นอกจากนี้ ปัญหาทางสุขภาพจิตพบว่า ปัญหาโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายมีเพิ่มขึ้นในผู้สูงอายุ โดยโรคเหงาเหงาเศร้าซึมมีส่วนนำไปสู่การฆ่าตัวตายด้วย ในสหรัฐอเมริกาผู้สูงอายุมีอัตราสูงสุดในการฆ่าตัวตายมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศชาย (Scogin. 1999: online) ปัญหาของผู้สูงอายุ ยังมีปัญหาการขาดแคลนบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การขาดแคลนบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพซึ่งได้รับการอบรมความรู้เกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเป็นปัญหามากขึ้นตามจำนวนประชากร วัยสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในทศวรรษนี้ด้วย (Bartels. 2005: online) สำหรับปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น พบว่ามีปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ดังที่ พงษ์ศิริ ปรารธนาดี (2542: 5) กล่าวว่า ปัญหาผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเพศชายวัยก่อนเกษียณอายุ ซึ่งเกิดความรู้สึกสูญเสียสมรรถภาพความสามารถในการทำงานโดยที่คิดว่าตนเองยังทำได้ (จรินทร์ สมภู. 2542: 9; จันทรเพ็ญ เนียมอินทร์. 2539: 18) และพบว่ามีแนวโน้มจะเกิดปัญหาผู้สูงอายุขาดผู้ดูแลเพิ่มขึ้น โดยอัตราส่วนการพึ่งพิงของวัยสูงอายุไทยในปัจจุบันมีอัตราส่วนผู้สูงอายุ 1 คนต่อคนวัยทำงาน 8 คน แต่จะเหลือเพียงผู้สูงอายุ 1 คนต่อคนวัยทำงาน 5 คนในปี พ.ศ.2550 ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานต้องดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นด้วย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2545: 12) ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ลูกหลานไม่มีเวลามาดูแล (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2538: 15) โดยปัจจุบันจำนวนตัวเลขผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของรัฐมีเพิ่มมากขึ้น (พิมล แสงสว่าง. 2550: 4) นอกจากนี้ ยังมีปัญหาความรุนแรงต่อผู้สูงอายุในครอบครัว ดังที่ มรรยาท รุจิวิทย์ และ ศิริพร ศรีวิชัย (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความรุนแรงต่อผู้สูงอายุในครอบครัวในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ พบว่า มีผู้สูงอายุถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ร้อยละ 48.50 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 60-69 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และไม่ได้ประกอบอาชีพ นอกจากนี้ ระดับความรุนแรงต่อผู้สูงอายุในครอบครัว รวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีการทารุณกรรมด้านจิตใจ / อารมณ์มากที่สุด ร้อยละ 44.50

จากสถานการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีอายุยืนยาวมากขึ้น ประกอบกับปัญหาต่างๆ ในวัยสูงอายุก็ได้เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย การลดระดับความรุนแรงของปัญหาที่ต้องพบในวัยสูงอายุและวิธีที่จะทำให้วัยสูงอายุหรือวัยเกษียณอายุทำงานมีความสุขในชีวิตได้นั้น โดยส่งเสริมให้ผู้ที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุได้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ชีวิตหลังการเกษียณอายุทำงานเป็นช่วงชีวิตที่ไร้ค่าไร้ความหมายรอความตายเท่านั้น เพราะผู้ที่เกษียณอายุ

ยังมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม เนื่องจากผู้ที่เกษียณอายุแล้วนั้นเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตมากมาย มีความรู้ความสามารถด้านใดด้านหนึ่งเป็นอย่างดี มองการณ์ไกล มีการตัดสินใจที่ดี นอกจากนี้ ผู้ที่เกษียณอายุแล้วบางท่านยังแข็งแรง มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ตนเองต้องการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ พร้อมทั้งยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถที่จะดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข (พนิดา กำภู ณ อยุธยา. 2548: แถบเสียงตลับ)

ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับผลกระทบต่างๆ จากการเกษียณอายุทำงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุ ดังที่ สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี และคนอื่นๆ (2541: 107) กล่าวว่า การเกษียณอายุทำงานเป็นภาวะหนึ่งของชีวิตเมื่อสภาพสูงอายุในชีวิตได้มาถึง ซึ่งเป็นภาวะชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ สอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 51) ที่กล่าวว่า บุคคลที่อยู่ในวัยก่อนเกษียณนั้น เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ คนกลุ่มใหญ่จะต้องเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นอย่างไม่ได้ตั้งตัวมาก่อน การเตรียมบุคคลเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลที่กำลังจะเข้าสู่วัยเกษียณอายุทำงาน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาต่างๆ ในวัยสูงอายุด้วย ผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานจะกลายเป็นผู้ที่เผชิญชีวิตในวัยหลังเกษียณอย่างไม่มีความสุข ในขณะที่ผู้ที่ได้เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไว้อย่างดีแล้วนั้น จะสามารถปรับตัวปรับใจและมีความสุขในชีวิตหลังเกษียณอายุ ดังที่ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 47) กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นระยะวิกฤติในชีวิตของบุคคลที่ประกอบอาชีพในระบบเกษียณ แต่ระยะวิกฤตินี้จะไม่ส่งผลกระทบรุนแรงถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่ดีในระยะก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งการเตรียมตัวนั้น สามารถดำเนินการได้ทั้งโดยส่วนบุคคลและโดยความช่วยเหลือของหน่วยงาน

อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมต้องมีปัจจัยต่างๆ เกี่ยวข้องมากมาย เช่น ปัจจัยทางชีวสังคมของผู้ที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุ อันได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยทางจิตวิทยา คือ สุขภาพจิตและความเข้มแข็งในการมองโลก เพราะในวัยเกษียณอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ แต่การเปลี่ยนแปลงในแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคลนั้นด้วย (ดวงฤดี ลาสุชะ. 2542: 84) ดังที่ เฉลิเมศักดิ์ รอดเกลี้ยง (2547: 107) องอาจ รังสิโรตม์โกมล (2543: บทคัดย่อ) และ สุนันทา คุบ่อทอง (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออม โดยเพศหญิงมีพฤติกรรมการออมมากกว่าเพศชาย หรืออาจกล่าวได้ว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองดีกว่าเพศชาย และการเตรียมตัวที่ดีจะส่งผลให้มีชีวิตในวัยหลังเกษียณดีด้วย ส่วนการศึกษาตัวแปร

เพศที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุนั้น สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535: 42) พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจและสังคมมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทำบุญและการกุศลมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ แดน (Dan. 2004: online) ที่พบว่า เพศต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน โดยเพศชายมีการเตรียมตัวด้านความรู้ทางการเงินสูงกว่าเพศหญิง

ในการศึกษาตัวแปรอายุและระดับการศึกษานั้น กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่า ข้าราชการที่มีอายุมาก ระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่าผู้ที่มีอายุมากมีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ส่วนตัวแปรสถานภาพสมรสนั้น ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 ราย พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสมีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่าและแยก แต่จากการศึกษาของ ศศิมา นิรินธนาชาติ (2540: บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่ต่างกัน

สำหรับการศึกษาตัวแปรรายได้นั้น มีผู้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน โดย ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152, 162-163) พบว่า ระดับรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน โดยผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำมีการเตรียมตัวน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้สูง สอดคล้องกับ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) และ ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ที่พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ ดังนั้น รายได้จึงเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน นอกจากนี้ สถานภาพสมรสและระดับตำแหน่งงาน ยังส่งผลต่อการปรับตัวในวัยหลังเกษียณอายุด้วย โดยการศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานครของ อัมพา วรวิมลชัย (2532: บทคัดย่อ) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสหรือตำแหน่งงานต่างกันมีการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมแตกต่างกัน

ในการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานครั้งนี้ การศึกษาสุขภาพจิตซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วย เนื่องจากสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังที่ พูลสุข เศรษฐวิไลภณกุล (2548: แถบเสียงตลับ) กล่าวว่า สุขภาพจิตมีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจและเป็นสุขกับสิ่งที่ตนเองได้รับ โดยบุคคลได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการและหากมีการจัดการกับอุปสรรคได้ก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้นได้ สุขภาพจิตจึงส่งผลโดยตรงต่อการกระทำ การดำเนินชีวิตของบุคคล หากสุขภาพจิต

ดีก็สามารถที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี ดังที่ มนุญ ตนะวัฒนา (2526: 140-147) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมหมายถึงผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ปัจจุบันงานวิจัยสุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น ยังไม่มีผู้ศึกษาไว้ แต่มีการศึกษาสุขภาพจิตกับประสิทธิผลของงาน ของ ลลิตา สุนทรวิภาต (2532: 82) ซึ่งพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของงาน โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีประสิทธิผลของงานสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ จินดารัตน์ ทองประไพ (2539: 46) ที่พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปฏิบัติงานเกือบทุกด้านดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของ นิภา อินทนิล (2545: 134) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน จะมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และ การศึกษาสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของ สุธินี ศรีรัตน์ (2544: 146-147) ที่พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง สอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธมนาวิน (2538: 161-163) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิตเป็นจิตลักษณะหนึ่งที่เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่น่าปรารถนา และ จากการศึกษางานวิจัยเหล่านี้ ทำให้ทราบว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีแนวโน้มในการกระทำ หรือมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนรวม ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้สุขภาพจิตจึงเป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยคาดว่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วย

นอกจากนี้ ยังมีตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก โดย แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 19) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นการแสดงออกถึงลักษณะของบุคคลที่มีความอดทน และแสดงออกมาทางความรู้สึกที่ว่า สิ่งต่างๆ ที่มากระทบนั้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวของเขาเองหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ คาดการณ์ได้ สามารถอธิบายถึงสาเหตุได้ ซึ่งบุคคลนั้นจะมีวิธีจัดการ และสามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ นอกจากนี้ บุคคลนั้นจะรู้สึกว่สิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่าที่จะเข้าไปเผชิญจัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ซึ่งการวิจัยในประเทศไทยนั้น มีการศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกกับการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ของ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532: 186) ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต และความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถทำนายการรับรู้ความผาสุกในชีวิตได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ เชอร์รี่ ทองเพ็ญ (2537: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ และความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนายตัวแรก ซึ่งสามารถทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุได้ถึงร้อยละ 46.04 ส่วนงานวิจัยความเข้มแข็งในการมองโลกในต่างประเทศนั้น มีการวิจัยของ เบอร์กลิน (Borglin. 2005: online) ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็ง

ในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุเช่นเดียวกัน จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง มีแนวโน้มในการเผชิญปัญหาได้ดี สามารถแก้ไขปัญห และประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่าความเข้มแข็งในการมองโลกน่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุทำงาน สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ และจากการศึกษาวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น ยังมีงานวิจัยทางด้านนี้น้อยมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทานที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับต่างๆ กัน ว่ามีระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากน้อยเพียงใด และมีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำข้อมูลไปพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนจัดการกิจกรรมและอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งการเข้ารับการอบรมนั้นจะเป็นความรู้พื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ข้าราชการก่อนเกษียณได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุตั้งแต่นั้นๆ เนื่องจากการเตรียมความพร้อมเพื่อการมีชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขนั้นต้องใช้ระยะเวลานาน อาจเป็นระยะเวลา 10-15 ปี หรือนานกว่านั้น เช่น การเตรียมจัดหาที่อยู่อาศัย การสะสมทรัพย์สินเงินทอง การออมเงินเพื่อใช้ในยามเกษียณอายุ ในขณะที่เดียวกันการเตรียมตัวด้านอื่นๆ เช่น การเตรียมตัวด้านจิตใจ และการเตรียมตัวด้านร่างกายนั้นก็ต้องหมั่นศึกษาหาความรู้และฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วย

ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรปฏิบัติตั้งแต่นั้นๆ และควรทำให้สำเร็จตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุทำงาน นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้รู้จักการวางแผนชีวิตวางแผนเพื่ออนาคตไม่ใช่ทำงานไปเรื่อยๆ ผ่านไปวันต่อวันโดยไม่ได้นิ่งถึงวันเกษียณอายุที่ต้องมาถึงตลอดจนการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอย่างเหมาะสม ซึ่งผลของงานวิจัยในครั้งนี้จะส่งผลกระทบกระตุ้นให้ข้าราชการมีการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และตั้งใจทำงานมากขึ้นเพื่อความก้าวหน้าสำหรับชีวิตในปัจจุบันและเพื่อชีวิตที่มีความสุขในวัยเกษียณอายุทำงาน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตาม ตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความ เข้มแข็งในการมองโลก
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการก่อนเกษียณ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงระดับและความแตกต่างของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดย รวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก ของข้าราชการก่อนเกษียณ ซึ่งสามารถนำไปเป็นข้อมูล พื้นฐานในการจัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ โดยนำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการ ส่งเสริมเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมมากที่สุด
2. ทำให้ทราบถึงตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการก่อนเกษียณ เพื่อใช้ในการสนับสนุนให้เกิดการรับรู้ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงาน และส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ในปี งบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2549-กันยายน 2549) ที่มีอายุ 45-60 ปี จำนวน 1,076 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ใน ปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2549-กันยายน 2549) ที่มีอายุ 45-60 ปี จำนวน 299 คน ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของยามาเน่ (Yamane. 1967: 886-887) และการ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น

1.1 ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่

1.1.1 เพศ

- 1) ชาย
- 2) หญิง

1.1.2 อายุ

- 1) 45-50 ปี
- 2) 51-55 ปี
- 3) 56-60 ปี

1.1.3 ระดับการศึกษา

- 1) ต่ำกว่าปริญญาตรี
- 2) ปริญญาตรี
- 3) สูงกว่าปริญญาตรี

1.1.4 สถานภาพสมรส

- 1) โสด
- 2) คู่
- 3) หม้าย / หย่า / แยก

1.1.5 รายได้ (รวมทั้งหมดต่อเดือน)

- 1) 10,001 - 20,000 บาท
- 2) 20,001 – 30,000 บาท
- 3) 30,001 บาทขึ้นไป

1.1.6 ระดับตำแหน่งงาน

- 1) ระดับ 3-4
- 2) ระดับ 5-6
- 3) ระดับ 7-8

1.2 ตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่

1.2.1 สุขภาพจิต

- 1) สุขภาพจิตไม่ดี
- 2) สุขภาพจิตดีปานกลาง

3) สุขภาพจิตดี

1.2.2 ความเข้มแข็งในการมองโลก

- 1) ความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ
- 2) ความเข้มแข็งในการมองโลกปานกลาง
- 3) ความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การเกษียณอายุทำงาน หมายถึง การออกจากตำแหน่งจากงาน เนื่องด้วยเหตุที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 แก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบัน พ.ศ.2530 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน พ.ศ.2533)

ข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน หมายถึง กลุ่มข้าราชการที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในหน่วยงานสังกัดกรมชลประทาน ซึ่งมีที่ตั้งอยู่ที่ 811 ถ.สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีอยู่ทั้งสิ้น 16 หน่วยงาน (กรมชลประทาน. 2541: ออนไลน์) คือ สำนักงานเลขานุการกรม กองการเงินและบัญชี กองกฎหมายและที่ดิน กองแผนงาน กองพัสดุ ศูนย์สารสนเทศ สำนักบริหารโครงการ สำนักพัฒนาโครงสร้างและระบบบริหารงานบุคคล สำนักสำรวจด้านวิศวกรรมและธรณีวิทยา สำนักออกแบบวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม สำนักอุทกวิทยาและบริหารน้ำ สำนักโครงการขนาดใหญ่ สำนักงานจัดรูปที่ดินกลาง กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กลุ่มตรวจสอบภายใน กลุ่มกิจกรรมพิเศษ ข้าราชการซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในปีงบประมาณ 2549 มีอายุระหว่าง 45-60 ปี

ตัวแปรทางชีวสังคม หมายถึง ตัวแปรทางด้านชีวสังคมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน

ตัวแปรทางจิตวิทยา หมายถึง ตัวแปรคุณลักษณะของบุคคลทางจิตวิทยา ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก

รายได้ หมายถึง รายได้ทั้งหมดต่อเดือนเฉพาะของข้าราชการก่อนเกษียณแต่ละบุคคล ไม่รวมรายได้ของคู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว

ระดับตำแหน่งงาน หมายถึง ระดับที่ในปัจจุบันของข้าราชการก่อนเกษียณที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานสังกัดกรมชลประทาน ตั้งแต่ระดับ 3 ถึง ระดับ 8

นิยามปฏิบัติการ

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน หมายถึง การเตรียมตัวในด้านต่างๆ สำหรับวัยหลังเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาครั้งนี้ได้ครอบคลุมถึงการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านย่อยต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

1.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อถึงกำหนดเวลาเกษียณอายุทำงาน รวมทั้งการปรับตัวด้านจิตใจต่อผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน ความเสื่อมถอย ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี

1.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ ในวัยเกษียณอายุทำงาน

1.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ การประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุตลอดจนภาระหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน การเตรียมอาชีพสำรองหรือรายได้พิเศษ รวมทั้ง การเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ

1.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนการใช้เวลาทำกิจวัตรประจำวันภายหลังเกษียณอายุทำงาน การเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่าง ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากความถนัด ความสนใจและความเหมาะสมของตนเอง ไม่ปล่อยตัวเองให้อยู่ว่างเฉยโดยเปล่าประโยชน์

1.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมของตนเองและครอบครัวในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยให้ความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ การเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลาซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการเห็นคุณค่าต่อกันเสมอ

1.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการเลือกสถานที่สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ การวางแผนในการเลือกผู้อยู่ร่วมในที่พักอาศัย มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพในวัยหลังเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน สามารถวัดได้จากแบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ผู้วิจัยและคณะสร้างขึ้น ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ ให้

คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย และไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า ซึ่งในการวิจัยนี้จะแบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51-5.00
2. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-4.50
3. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.50
4. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.50
5. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50

2. **สุขภาพจิต** หมายถึง สภาพความมั่นคง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนสภาพอารมณ์ของบุคคลที่มีความพร้อม สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อสังคม สิ่งแวดล้อม สถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

สุขภาพจิตวัดโดยแบบวัดสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยนำมาจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (Mental Health Indicators:MHI) ของ อัดถพงศ์ ธนิมพาสน์ (2544: 58) ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ ให้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 คือ มากที่สุด มาก มากบ้างน้อยบ้าง เล็กน้อย ไม่เลย ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

ในกรณีศึกษาเปรียบเทียบซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับสุขภาพจิตเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดสุขภาพจิตสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดสุขภาพจิตอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดสุขภาพจิตต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

3. **ความเข้มแข็งในการมองโลก** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเผชิญกับสภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีเหตุผลโดยมองว่าสภาวะการณ์

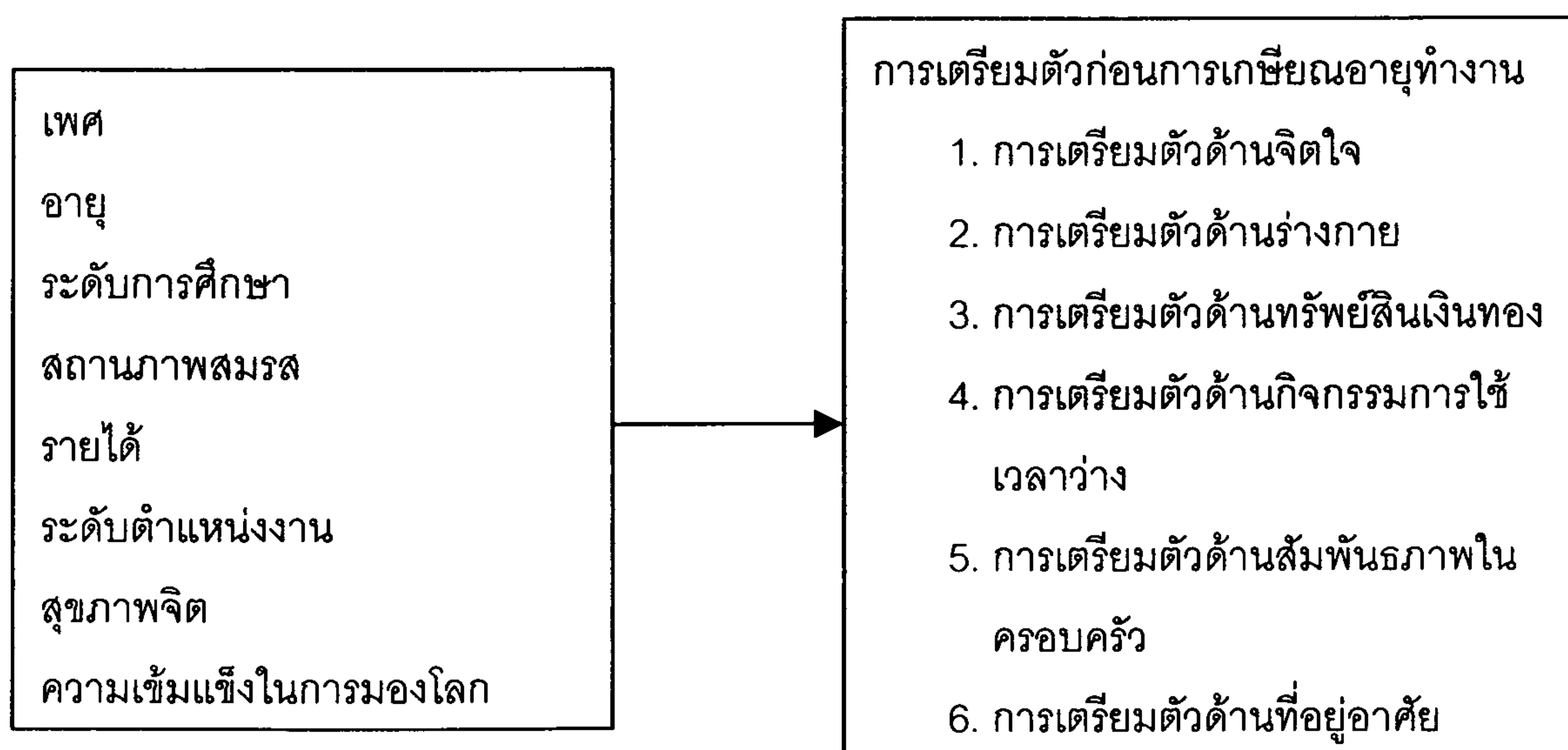
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เกิดขึ้นอย่างมีระบบระเบียบ สามารถจะทำนายและคลี่คลายลงได้ตามที่คาดหวังไว้ โดยมีการนำเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในสภาวะนั้นๆ มาใช้ในการเผชิญกับสภาวการณ์นั้นๆ ได้อย่างคุ้มค่า (เซอร์รี ทองเพ็ญ. 2537: 16)

ความเข้มแข็งในการมองโลกวัดโดยแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: 54) ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 อันดับ ให้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

ในกรณีศึกษาเปรียบเทียบซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับความเข้มแข็งในการมองโลกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศชาย
2. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า
3. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพโสด / หม้าย / หย่า / แยก
5. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้มากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้น้อยกว่า
6. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า
7. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตด้อยกว่า
8. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า
9. ตัวแปรทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความหมายและแนวความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายของการเกษียณอายุทำงาน
2. ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน
3. กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน
4. ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน
5. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ
 - 5.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ
 - 5.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย
 - 5.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง
 - 5.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
 - 5.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
 - 5.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
6. ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
7. ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
8. สุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
9. ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

1. ความหมายของการเกษียณอายุทำงาน

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงานไว้หลายลักษณะดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2542: 144) ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2542: 6) ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า การสิ้นสุดหรือยุติการทำงานที่ได้ปฏิบัติมานาน และผู้ที่เกษียณอายุแล้ว โดยทั่วไปจะใช้อายุตัวบุคคล และระยะเวลาการทำงานเป็นเกณฑ์ในการกำหนดอายุเกษียณ

วิจิตร บุญยะโหดระ (2533: 4) ได้ให้ความหมายของคำว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

ชี นอร์ธโคท พาร์คินสัน (2544: 35) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุทำงาน หมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับผู้คนทุกคน ที่ต้องดำเนินชีวิตต่อไปหลังจากที่ได้มีอายุถึงกำหนดการเลิกทำงานแล้ว มันจะเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ว่าผู้คนเหล่านั้นจะมีอาชีพส่วนตัวหรือรับราชการก็ตาม

สุรกุล เจนอบรม (2541: 60) ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

สมศรี สุกุมลนันทน์ (2533: 18) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า การสิ้นไปหรือกำหนดค่าของอายุ หมดอายุของการทำงานแล้ว

ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 13) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การสิ้นกำหนดเวลาปฏิบัติงานประจำเมื่อมีอายุครบกำหนดตามที่แต่ละหน่วยงาน สาขาอาชีพได้กำหนดไว้ หรือเป็นการถดถอยออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานเพื่อการปรับตัวหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทนงานประจำ

เฮเนส (Haynes. 1997: 6) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ เป็นรางวัลแห่งความสำเร็จในอาชีพการงานของบุคคล เป็นโอกาสที่จะกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมายและทำในสิ่งที่ใฝ่ฝันไว้ เป็นอิสระภาพจากภาคบังคับขององค์กร และอิสระจากความรับผิดชอบต่างๆ ในครอบครัว และเป็นทางเลือกในการเลือกทางเดินแห่งอนาคตของบุคคล

สรุปได้ว่า การเกษียณอายุทำงาน หมายถึง การยุติการปฏิบัติงานที่เคยทำอยู่ประจำ เมื่อถึงกำหนดอายุตามที่หน่วยงานหรือองค์กรได้กำหนดกฎเกณฑ์ไว้ หรือเป็นการถดถอยออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

2. ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน

การเกษียณอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. 2542: 2-3)

1. การเกษียณอายุแบบตายตัว (fixed retirement)

ภาษาอังกฤษใช้คำเฉพาะว่า mandatory หรือ compulsory หรือ automatic retirement ซึ่งหมายถึง การบังคับเกษียณ เช่น

1) การกำหนดอายุเกษียณ 60 ปีทุกคน

2) การกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสายงานวิชาการ 65 ปี และบุคคลผู้ปฏิบัติงานในสายงานบริหาร 60 ปี เป็นต้น

2. การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (flexible retirement)

มีความหมาย 2 ประการ ประการแรกคือ การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอายุเท่าไร จะเลือกเกษียณอายุได้ก็ได้ อีกประการหนึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดอายุเกษียณที่เรียกว่า early retirement เช่น กำหนดอายุเกษียณไว้ 60 ปี แต่เปิดโอกาสให้เกษียณเมื่ออายุ 55 ปี ได้ การเกษียณอายุของต่างประเทศใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับ (Compulsory Retirement) เป็นส่วนใหญ่ และเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดอายุเกษียณยังหลากหลาย สำหรับอายุเกษียณส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 60-65 ปี ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานของหน่วยงานเอกชนต่างมีระบบการเกษียณอายุตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับของตนเอง วิธีการเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีลักษณะคล้ายกัน แตกต่างกันที่การคำนวณบำเหน็จบำนาญ ในขณะที่เอกชนบางแห่งมีการเกษียณอายุอย่างเป็นระบบ บางแห่งไม่มีการกำหนดชัดเจน

3. กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน

สุรกุล เจนอบรม (2541: 61) กล่าวว่า การเกษียณอายุทำงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง แบ่งออกเป็นระยะต่างๆ ได้ 8 ระยะ ดังนี้

3.1 Preretirement เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ระยะก่อนเกษียณนานๆ (Remote Phase) และระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) กล่าวคือ ในระยะก่อนเกษียณนานๆ (Remote Phase) บุคคลจะมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุทำงานในทางที่ดี คือ มองว่าการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้นในวันใดวันหนึ่ง และจะรู้สึกวิตกกังวลอย่างไร แต่ในระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ซึ่งเป็นช่วงที่ใกล้จะถึงวันเกษียณ ผู้ที่กำลังจะเกษียณรู้ถึงวันที่กำหนดจะต้องเกษียณอายุทำงานอย่างแน่นอนในช่วงนี้ บ่อยครั้งจะมีเหตุการณ์สำคัญ 2 ประการที่มักเกิดขึ้น กล่าวคือ บุคคลผู้ที่กำลังจะเกษียณนั้นจะค่อยๆ แยกตนเองออกจากงาน และจากสถานภาพทางสังคม

ที่ตนเองเคยรับผิดชอบอยู่ ซึ่งบุคคลผู้นั้นอาจจะเริ่มมีทัศนคติบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น เช่น อาจจะเริ่มสังเกตเห็นความแตกต่างหรือเริ่มมีความรู้สึกกว่า คนอื่นจะมองตนเองอย่างไร ประการที่ 2 มีผู้ที่กำลังจะเกษียณจำนวนไม่น้อยที่เริ่มวาดภาพชีวิตของตนเองว่า จะเป็นเช่นไรภายหลังการเกษียณแล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกษียณอายุทำงาน มักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของรายได้ และสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ ส่วนความรู้สึกว่าจะต้องสูญเสียงานประจำไปนั้นเกิดขึ้นไม่ค่อยมากนัก และในขณะนี้ ถ้าบุคคลมีการวางแผนเตรียมตัวตั้งแต่นั้นๆ ก็จะมีความพร้อม และไม่เกิดความวิตกกังวลหรือหดหู่มาก

3.2 Honeymoon เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน และสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งแต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน บางคน 1-5 ปี หรือบางคนอาจจะน้อยกว่า 1 ปีก็ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้เกษียณบางคนอาจจะไม่มีโอกาสเข้าสู่ระยะดังกล่าวนี้เลย เนื่องจากผู้ที่มีความสุขในช่วงระยะเวลาดังกล่าวนี้ มักจะต้องมีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีพอ ที่สามารถจะทำอะไรก็ตามที่ตนชอบและสนใจ ซึ่งผู้เกษียณหลายคนอาจไม่มีโอกาสดังกล่าวนี้

3.3 Immediate Retirement Routine นับเป็นระยะที่มีความสำคัญมากอีกระยะหนึ่ง คือ ถ้าผู้สูงอายุสามารถก้าวเข้าสู่ระยะที่ถือว่าการเกษียณอายุงานนั้น ถือเป็นการกิจที่ตนเองต้องประสบ และถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันในส่วนหนึ่งของชีวิตตนที่มาถึง ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะมีการเตรียมตัวเตรียมใจสร้างความพึงพอใจให้เกิดในชีวิตตนเอง นับเป็นการเริ่มเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่อีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ดังนั้นการที่จะต้องเกษียณอายุจากราชการหรือจากงานที่เคยปฏิบัติหรือรับผิดชอบอยู่ก่อน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบประจำอย่างมาอยู่ก่อน หรือผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายก่อนการเกษียณจากงาน มักจะสามารถก้าวเข้าสู่ระยะที่ 3 นี้ได้ อย่างง่าย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีรูปแบบของการใช้ชีวิตในลักษณะของการที่ไม่ยึดติดกับภาระกิจหน้าที่ที่ตนเคยปฏิบัติมาก่อนมากนัก

3.4 Rest and Relaxation ภายหลังจากการเกษียณอายุงานและผ่านพ้นช่วงระยะต่างๆ มาแล้ว เมื่อเข้าสู่ระยะที่ 4 นี้ ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยเริ่มที่จะลดภารกิจ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติลง ลดการยุ่งเกี่ยวกับสังคมภายนอก กลับเข้าสู่การใช้ชีวิตเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจอย่างจริงจัง รู้สึกว่าตนเองอยากที่จะพักเหนื่อยจากการที่เคยปฏิบัติงานมานานนับปี โดยที่ไม่สนใจหรืออยากจะเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับใดๆ กับสภาพสังคมเดิมที่ตนเคยคุ้นเคยมา ในระยะที่ 4 นี้ ค่อนข้างจะแตกต่างจากระยะที่ 2 หรือ Honeymoon กล่าวคือ ระยะที่ 4 นี้จะเน้นที่การลดกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ลง นับเป็นระยะที่ต้องการพักผ่อนและหาความสุขกับชีวิตภายหลังการเกษียณจริงๆ

3.5 Disenchantment เมื่อสิ้นสุดช่วงหลังการเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) ผู้เกษียณจำนวนไม่น้อยจะเริ่มรู้สึกได้ว่า ชีวิตของตนเริ่มจะถดถอยลง และถ้ายังพบว่าชีวิตภายหลังการเกษียณ

ไม่ได้เป็นไปตามที่ได้เคยคาดหวังไว้ ระยะของความเบื่อหน่ายจึงเริ่มที่จะเกิดขึ้นหรือกระทั่งอาจจะกลายเป็นความเครียดได้ ซึ่งความเบื่อหน่ายนี้อาจจะเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากการเสียชีวิตของคู่สมรสที่เคยร่วมทุกข์สุขกันมา

3.6 Reorientation เป็นระยะการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังการเกษียณอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ภายหลังเกษียณมา ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า การรวมกลุ่มในรูปของสมาคม ชมรม กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มอาสาสมัครต่างๆ สำหรับผู้เกษียณอายุราชการแล้วนั้น มีส่วนช่วยได้มากในการที่จะทำให้ผู้เกษียณได้ปรับตัวเข้ากับสภาพของการเกษียณได้อีกครั้งหนึ่ง

3.7 Routine เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุทำงาน เป็นระยะที่มีสามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ รู้จักการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างมีความสุข

3.8 Termination เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ซึ่งในระยะนี้ ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยตนเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ระยะนี้จะรวมถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

การเกษียณอายุทำงานทั้ง 8 ระยะ เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่บุคคลจะพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนเกษียณอายุทำงานและหลังจากเกษียณอายุทำงานแล้ว การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานในระยะก่อนเกษียณอายุเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องมีความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังการเกษียณอายุทำงานได้อย่างเหมาะสม

4. ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน

เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยการเปลี่ยนแปลงที่ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญมี 3 เรื่องดังนี้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 23-37; ซี นอร์ธโคท พาร์คินสัน. 2544: 119-124)

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ เกิดการเสื่อมของสภาพร่างกายตามวัย เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ง่าย การเสื่อมของร่างกายนั้นอาจจะถูกซ้ำเติมให้เกิดเร็วขึ้นหรือมากขึ้นกว่าปกติโดยสาเหตุของการเจ็บป่วยทางร่างกาย ความเสื่อมของร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ เช่น ผิวหนัง สายตา ประสาทหู กระดูกเปราะหักง่ายระบบต่อมไร้ท่อลดการผลิตฮอร์โมน ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิต เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพและเป็นโรคต่างๆ มากมาย สิ่งที่ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเองก็อาจต้องอาศัยไหว้วานให้ผู้อื่นช่วยทำให้

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 ผลกระทบจากความเสื่อมทางกายภาพ สมอจะเสื่อมไปตามวัย ความไม่สมดุลของสารบางชนิดในสมองมีผลทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและเกิดการสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจ ความสามารถในการจำลดลง ระบบประสาทสัมผัสเสื่อมลง หูไม่ค่อยได้ยิน ตาฝ้า ซึ่งก่อให้เกิดความหงุดหงิด โกรธง่าย จิตใจเศร้าหมอง ใจน้อย ว้าวุ่น วิดกกังวลและเครียดได้

ปัจจัยที่ 2 ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเกษียณต้องออกจากงาน อำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไปและไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ผู้ที่สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและปรับตัวได้อย่างสอดคล้องจะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมักปรับตัวยากและปฏิเสธการเรียนรู้ใหม่ๆ เนื่องจากยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง ทำให้อาจต้องอยู่ในสภาพเดิมๆ ทั้งที่ตนเองไม่มีความพึงพอใจ ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด ซึมเศร้าคิดว่าตนเองไร้ค่า เกิดความวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจได้

ปัจจัยที่ 3 การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ เมื่อถึงวัยเกษียณมักใช้เวลาที่มีในการทบทวนอดีตเพราะรู้สึกสิ้นหวังต่ออนาคต อันนำไปสู่ความเหงาและความเศร้าใจได้

ปัจจัยที่ 4 ความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ก้าวถึงขั้นสูงสุดในชีวิต เป็นช่วงวัยที่สามารถสร้างฐานะทางเศรษฐกิจมีบทบาทที่ได้รับการยอมรับในสังคม บุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในช่วงวัยนี้จะทำให้บุคคลพบกับความท้อแท้ในชีวิต เข้าสู่วัยชราพร้อมกับความสิ้นหวังในชีวิตแทนความภาคภูมิใจในตนเอง

ปัจจัยที่ 5 ได้รับการตอบสนองด้านความต้องการพื้นฐาน ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินที่ดี มีที่พักอาศัย มีลูกหลานคอยดูแล มีบทบาทในสังคมหรือครอบครัว ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองอย่างครบถ้วนจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี เห็นตนเองมีคุณค่า ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ จะเกิดปัญหาความตึงเครียด หงุดหงิด โกรธง่าย น้อยใจ วิดกกังวล ท้อแท้ สิ้นหวังและนำไปสู่การไม่เห็นคุณค่าในการมีชีวิตได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัยเกษียณเป็นการก้าวเข้าสู่สภาพการเปลี่ยนแปลง และบทบาทใหม่ในสังคม สำหรับคนที่อยู่ในสังคมอุตสาหกรรมโดยทั่วไปจะมีการกำหนดเกษียณอายุการทำงานไว้ที่อายุ 55 ,60,65 ปี ส่วนอีกกลุ่มคือผู้สูงอายุในสังคมเกษตรกรรม คนกลุ่มนี้จะไม่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงของการเกษียณอายุ แต่ต้องเผชิญกับความทรุดโทรมของร่างกายจนไม่สามารถทำงานได้ วัยสูงอายุนั้นจะต้องพบกับความสูญเสียในหลายๆ เรื่องของชีวิต ดังนี้

3.1 การสูญเสียงานที่เคยทำ ตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ บทบาททางสังคม สูญเสียความเคารพยำเกรงที่เคยได้รับจากผู้ใต้บังคับบัญชา หรือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีเป้าหมายในการทำงาน

3.2 การสูญเสียวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันที่เคยชิน โครงสร้างการใช้เวลาในช่วงวัยทำงานระบบการทำงานที่ทำให้ต้องทำงานเป็นเวลา ดังนั้นเมื่อถึงวัยสูงอายุไม่ได้ทำงานเหมือนเดิม จึงต้องจัดสรรเวลาในการดำเนินชีวิตใหม่

3.3 การสูญเสียรายได้ รายได้ลดลง รายจ่ายเพิ่มขึ้น ในการทำงานของข้าราชการเมื่อเกษียณอายุแล้วยังคงมีบำเหน็จ บำนาญ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับชีวิตที่เหลืออยู่ แต่สำหรับบุคคลที่ไม่มีสิทธิในส่วนนี้จะกลายเป็นผู้ที่ขาดรายได้ และกลายมาเป็นผู้พึ่งพารายได้จากลูกหลานเป็นหลัก และในขณะเดียวกันที่ค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็เพิ่มมากขึ้น

3.4 การสูญเสียบุคคลในครอบครัวและคนที่รู้จัก ลูกหลานแยกครอบครัวไปอยู่ต่างหาก การเสียชีวิตของเพื่อนหรือสามีภรรยาซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุ การสูญเสียญาติผู้ใหญ่

3.5 การสูญเสียบทบาทผู้นำครอบครัว เมื่ออายุมากขึ้นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ต้องคอยมีคนมาดูแลอย่างใกล้ชิดกลายเป็นผู้พึ่งพา ต้องอาศัยผู้อื่นในการดูแลตน

การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่างๆ ต่อผู้เกษียณ โดยบุคคลจะพบกับความสูญเสียดังต่อไปนี้ (จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์. 2539: 42-44)

1. สูญเสียสมรรถภาพเนื่องจากข้อจำกัดของร่างกาย การเสื่อมสภาพตามวัย การคิด การเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการตอบสนองช้าลงไปกว่าเดิม จำไม่ค่อยได้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว

2. สูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

3. สูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ทั้งความเป็นอยู่ ความคิด การเลี้ยงดูตนเอง

4. สูญเสียบุคคลที่รัก เช่น คู่สมรส ญาติ และเพื่อน

การเกษียณอายุทำงานส่งผลให้ผู้ที่เกษียณอายุต้องประสบกับปัญหาดังต่อไปนี้ (เจนะศิริ. 2546: 111-112)

1. การถูกลดบทบาทหน้าที่ ผู้ที่เคยมีตำแหน่ง มีอำนาจหน้าที่ เมื่อเกษียณอายุทำงานจะทำให้ต้องสิ้นสุดตำแหน่ง อำนาจหน้าที่ที่เคยมีอยู่

2. การสูญเสียบริวาร การหมดบริวาร หมดของกำนัล หมดความสะดวกหลายอย่างที่เคยได้รับ

3. การว่างงาน เมื่อเกษียณอายุทำงานจะทำให้มีเวลามากขึ้น หากไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้าอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้

4. การลดลงของรายได้ที่เคยได้รับ

5. การเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย ความเจ็บป่วยทางร่างกายมีมากขึ้น

6. สภาพจิตใจของผู้ที่เคยทำงานมาเป็นสิบๆ ปี แล้วต้องหยุดทำงานลงทันที การยึดติดกับสถานที่ทำงานและผู้ร่วมงาน ทำให้สภาพจิตใจแปรปรวน

ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วมักจะพบกับปัญหาทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถที่จะปรับตัวและจิตใจให้เข้ากับสภาพที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะบุคคลที่ดำรงตำแหน่งระดับสูงและมีบทบาทโดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ ครอบครัวและสังคม (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2538: 15)

ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการเกษียณอายุทำงานนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ส่วนใหญ่จะมีผลกระทบทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย แต่ละคนจะได้รับผลกระทบมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคคลนั้นๆ ว่าได้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากน้อยเพียงใด

5. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ

ปัจจุบันวัยสูงอายุกำลังจะเป็นปัญหาในสังคมเนื่องจากมีประชาชนที่อยู่ในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี ดังที่ เลวิต (Levitt, Nina G. 2005: online) กล่าวว่า จากการสำรวจของกระทรวงสวัสดิการสุขภาพและสวัสดิการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา นั้น ปัจจุบันมีผู้สูงอายุวัย 65 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมดและเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราการเพิ่มจำนวนรวดเร็วที่สุดของกลุ่มประชากรทั้งหมดในสหรัฐอเมริกา โดยคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2573 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ โดยอัตราการเพิ่มดังกล่าวนี้หมายถึงปัญหาต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นตามมาด้วย เช่น ปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต ในปัจจุบันมีอัตราส่วน 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุที่มีปัญหาดังกล่าวและยังไม่ได้รับบริการทางสวัสดิการมนุษย์ที่พวกเขาควรจะได้รับด้วย ดังที่ บรรลุ ศิริพานิช (2548: 10) กล่าวว่า ในประเทศไทยผู้สูงอายุขณะนี้ร้อยละ 10 ของคนทั้งประเทศ หรือ 6.3 ล้านคน มีผู้สูงอายุมากขึ้นส่วนหนึ่งเพราะมีอายุยืนมาก

ปัญหาที่พบในวัยสูงอายุในต่างประเทศ มีการค้นพบจากการสำรวจของประเทศญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา โดยในประเทศญี่ปุ่นได้มีการสำรวจของนักวิจัยของศูนย์เพื่อการดูแลรักษาผู้สูงอายุและวิทยาศาสตร์แห่งชาติเกี่ยวกับปัญหาคนวัยชราในเมืองโอบุ ทางภาคกลางของญี่ปุ่น ซึ่งพบว่า ปัจจุบันมีชาวญี่ปุ่นร้อยละ 41 ไม่ปรารถนาจะมีชีวิตจนถึงวัยชรา ร้อยละ 83 รู้สึกกังวลมากเกี่ยวกับอายุที่มากขึ้น โดยปัญหาหลักที่สร้างความวิตกกังวลให้ประกอบด้วย ห่วงเรื่องการล้มป่วย ความสูงวัย การสูญเสียรายได้ประจำหลังเกษียณ และกลัวป่วยเป็นมะเร็งซึ่งเป็นโรคที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตอันดับต้นในญี่ปุ่น

นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลาน โดยมีการวางแผนชีวิตว่าในวันหนึ่งจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง มีการช่วยเหลือจากรัฐบาลในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพและงานที่เหมาะสมกับวัย ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีเพียงร้อยละ 25 ของผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลาน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดการยกย่องให้เกียรติในสังคม ขาดการดูแลด้านสุขภาพ ขาดสถานภาพทางสังคม มีรายได้น้อย และต้องเผชิญกับความสูญเสียมากมาย ทั้งการสูญเสียความสัมพันธ์ภาพระยะยาวจากบุคคลอันเป็นที่รักเสียชีวิตและการเจ็บป่วย การสูญเสียอิสระทางร่างกาย สูญเสียการเคลื่อนไหวของร่างกาย ปัญหาการรักษาด้วยยา และภาวะซึมเศร้าที่พบมากที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่าช่วงวัยอื่นในสหรัฐอเมริกา (กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 2548: 2; วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2548: คำบรรยาย; Perkins; & Tice. 1995: online)

แนวโน้มที่จะเกิดปัญหาในวัยสูงอายุในประเทศไทยนั้น จากการศึกษาในปี 2545 พบว่าครัวเรือนที่มีพ่อหรือแม่เป็นผู้ปกครองคนเดียว มีจำนวนถึง 1.3 ล้านครอบครัว และมีครอบครัวอยู่ในภาวะแตกแยกหย่าร้างถึง 3 ล้านครอบครัว ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 20 ของจำนวนครอบครัวเดี่ยวทั้งหมดที่มีประมาณ 16 ล้านครอบครัว ในปี 2548 มีสถิติการหย่าร้าง 62,739 ราย ทำให้ในอนาคตจะมีผู้สูงอายุอยู่ในครัวเรือนคนเดียวเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เศรษฐกิจบีบรัดลูกหลานไม่มีเวลามาดูแล โดยปัจจุบันจำนวนตัวเลขผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของรัฐมีเพิ่มมากขึ้น (พิมล แสงสว่าง. 2550: 4; มหาวิทยาลัยมหิดล. 2538: 15; ธนชัย คงสกันธ์. 2548: 10; สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 46; อมรวิทย์ นาคทรรพ. 2548: 10)

การป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ นั้น โดยบุคคลควรเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เตรียมตัวมีความสุขในวัยหลังเกษียณหรือวัยสูงอายุนี้ ดังที่ สรรกุล เชนอบรม (2541: 69) กล่าวว่า การเกษียณก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคม ด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ซึ่งนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพเป็นผู้เกษียณแล้ว ยังต้องกลายสถานภาพจากวัยผู้ใหญ่มาเป็นวัยสูงอายุอีกด้วย บุคคลจึงควรเตรียมตัวรับสภาพการเกษียณอายุงาน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก และธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 3) กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณนั้น นับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคลากรที่จะเกษียณอายุทำงาน สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะการเตรียมตัวเกษียณอายุเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ในอันที่จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมได้

สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน คือ การวางแผนและการทำตามแผนที่วางไว้ โดยควรตระหนักว่าการวางแผนและการเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ อย่างครบถ้วนเป็น

สิ่งจำเป็นหากต้องการให้ชีวิตประสบความสำเร็จ การเตรียมความพร้อมเหล่านี้ก่อนการเกษียณอายุทำงานจะทำให้เราเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข และมีความพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ ดังที่ ซี นอร์ธโคท พาร์คินสัน (2544: 74) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณก็มีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนในการประกอบอาชีพ วางแผนแต่งงานกับใครสักคน วางแผนจะเปลี่ยนงาน หรือการวางแผนเพื่อสิ่งสำคัญอื่นๆ ในชีวิต คนที่เข้าใจให้ยอมรับได้ว่า การเกษียณเป็นสิ่งหนึ่งในชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และวางแผนไว้เป็นอย่างดีแล้วเท่านั้นแหละที่จะประสบความสำเร็จ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ควรเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่วัยทำงานหรือวัยกลางคน ดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 117) กล่าวว่า การคิดว่าวัยเกษียณอายุมีเพียงอดีต ไม่มีอนาคต ทำให้บุคคลละเลยการกำหนดอนาคตในวัยบั้นปลายชีวิตตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว ทั้งๆ ที่ช่วงวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดช่วงวัยหนึ่ง สอดคล้องกับ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2548: คำบรรยาย) ที่กล่าวว่า ช่วงวัยกลางคน คือ ช่วงอายุระหว่าง 25-65 ปี โดยประมาณ ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต คือไม่แก่เกินไป ยังคงมีความเป็นหนุ่มสาว จึงเป็นช่วงที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และ สุรกุล เจนอบรม (2541: 69) กล่าวว่า การเตรียมตัวเข้าสู่การเกษียณอายุงานและวัยสูงอายุอย่างจริงจังควรจะเริ่มตั้งแต่วัยกลางคน คือตั้งแต่อายุโดยประมาณ 40 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตในยามสูงอายุได้อย่างมีความสุข ดังที่ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 26) กล่าวว่า การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุทำงานนั้น ควรเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่วัยกลางคน เพื่อให้มีเวลาพอที่จะวางแผนในการสะสมทรัพย์สินเงินทอง และการฝึกทักษะต่างๆ เพื่อให้มีชีวิตบั้นปลายที่สงบ ปลอดภัย และมีความสุข ดังที่ เจก ธนะสิริ (2546: 111) ได้กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณคือ ความไม่ประมาทนั่นเอง หากแต่ความไม่ประมาทนี้ ถ้าเริ่มคิดเสียตั้งแต่เนิ่นๆ ได้นานเท่าใด จะยิ่งได้ประโยชน์มากกว่าที่จะมาเริ่มเตรียมความพร้อมเอาเมื่ออีกไม่กี่วันก็เดือนก็จะเกษียณอายุไปแล้ว สอดคล้องกับ ระพี สาคริก (2539: 68) ที่กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณน่าจะขึ้นอยู่กับแต่ละคน แต่ไม่ควรทำเพียงช่วงสั้นๆ เมื่อใกล้จะอายุ 60 ปี

ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นการเตรียมตัวในด้านต่างๆ สำหรับวัยหลังเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาครั้งนี้ได้ครอบคลุมถึงการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านย่อยต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมีความมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลนั้นมีปัจจัยความพร้อมทางด้านทรัพย์สินเงินทองมากก็อาจเน้นการเตรียมการด้านอื่นๆ ทั้งนี้ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานจำเป็นต้องมีการศึกษาเพื่อใช้วางแผนและเตรียมตัวอย่างเหมาะสม โดยอาจหาความรู้ได้จากหนังสือ นิตยสาร ข่าวสารการอบรมความรู้ หรือคำแนะนำจากผู้เกษียณอายุแล้ว

จากการศึกษาแนวคิดและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยแบ่งการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านที่อยู่อาศัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 127; จันทรเพ็ญ เนียมอินทร์. 2539: 88-90; เจก ธนะสิริ. 2546: 115; ชูติตย์ ปานปรีชา. 2544: 160; ซี นอร์ธโคท พาร์คินสัน. 2544: 119-124; ธนู ชาติธนานนท์. 2544: 174; ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 21; บรรลุ ศิริพานิช. 2548: 10; พระเทพวิจิตรปฎิญาณ. 2548: แถบเสียงดลัับ; สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรีและคณะ. 2541: 116; สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 42; Haynes. 1997: 7)

5.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

การเกษียณอายุถือเป็นช่วงวิกฤตในชีวิตของผู้ปฏิบัติงานราชการ เป็นวิกฤตด้านจิตใจอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล เหงา เศร้า ไม่สบายใจจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งถ้าความรู้สึกเหล่านี้มีมาก และไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะเป็นผลร้ายต่อผู้เกษียณอายุ เช่น เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจเป็นทุกข์ การล้มป่วยหรือเสียชีวิตของบุคคลหลังเกษียณได้ไม่นาน (ธนู ชาติธนานนท์. 2544: 173) เนื่องจากภาวะการเกษียณอายุ เป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถ้าไม่ได้มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า มักจะประสบกับปัญหาความเครียดและการปรับตัวไม่ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้มีอาการรุนแรง หงุดหงิด เหงา ว้าวุ่น หดหู่ใจ สงสารตัวเอง เบื่อหน่ายชีวิต มีความวิตกกังวล ดังนั้นการเตรียมจิตใจเพื่อรับสภาพการณ์การเกษียณอายุทำงาน จะช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปด้วยดี (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 23) สอดคล้องกับที่ กรมสุขภาพจิต (2544: 107) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ย่อมสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลายของตนได้อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับ บรรลุ ศิริพานิช (2538: 26-27) ที่กล่าวว่า ส่วนใหญ่บุคคลธรรมดาจะมีสุขภาพจิตที่ดีไปจนแก่ชราได้ บางคนอาจมีการเสื่อมถอยทางจิตใจเมื่ออายุมากขึ้น กระฉับกระเฉงน้อยลง สนใจในสิ่งแวดล้อมน้อยลง มีความยึดหยุ่นในทัศนคติน้อยลง มีความตั้งใจหรือความพยายามทำในเรื่องใหม่ๆ น้อยลง ดังนั้น การเตรียมตัวเพื่อให้มีจิตใจกระฉับกระเฉงในวัยสูงอายุ ควรจะเป็นกรรมวิธีที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดชั่วอายุขัย การคงสภาพจิตใจที่กระฉับกระเฉงไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตใจฟิตและสดชื่น ยังช่วยป้องกันความกังวลและซึมเศร้าได้ด้วย (ซึ่งโรคซึมเศร้านี้มักจะเกิดในผู้สูงอายุ) การเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 139) เกี่ยวกับเจตคติต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน การปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน และความต้องการความรู้ในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ

จำนวน 392 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า การเตรียมตัวด้านจิตใจเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากที่สุด และจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 660 คน ในรัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุที่เป็นผู้มองโลกในแง่ดีนั้นจะมีอายุยืนกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายประมาณ 7.5 ปี (Fowler. 2002: 37; Levy. 2002: online)

การเตรียมตัวด้านจิตใจ มีดังนี้ (จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์. 2539: 36-37,89; เจก ธนะสิริ. 2546: 70; ดวงฤดี ลาสุขะ. 2542: 84; เดวิด รูเบน. 2537: 4-20; นิมนุช ประสานทอง. 2539: 33; สุนีย์ สีนธูเดชะ. 2542: 66; สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2519: 1-2)

1. สร้างขวัญกำลังใจที่ดี ในการเผชิญหน้ากับวัยเกษียณ ยอมรับว่าการเกษียณเกิดกับทุกคน ให้ใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สงบ สบาย ไม่เคร่งเครียด นอกจากนี้ต้องหมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมตัวเกษียณอายุ

2. ฝึกตนให้เป็นคนใจกว้าง มองโลกในแง่ดี รู้จักมองโลกในหลายๆ แง่มุม สร้างทัศนคติที่ดีกับการเกษียณอายุ ฝึกการปล่อยวาง ทบทวนทัศนคติ วิธีชีวิตอยู่เรื่อยๆ เสมอๆ และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่สมควร

3. ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านจนอยู่ด้วยความวิตกกังวล ความหดหู่ ความรู้สึกว่างเปล่า ไม่กดดันตัวเองเมื่อมีปัญหา แก้ปัญหาด้วยความมีสติ ควบคุมตนเอง อดทนต่อความคิดเห็นของบุคคลอื่น สามารถที่จะเป็นผู้รับผู้ให้ รู้จักขอโทษและให้อภัย

4. มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนต่างวัย อย่าหลีกเลี่ยง หรือแยกตัวออกมาอยู่โดดเดี่ยว บางครั้งเพื่อนต่างวัยจะทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉงขึ้น และมีพลังที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป

5. พยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกับผู้อื่น เช่น การทำอาหาร การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

6. พยายามรักษากิจกรรมทางปัญญาความคิด เช่น การอ่าน การทำอักษรไขว้ การแก้ปริศนา เล่นเกมต่างๆ ที่ใช้กำลังความคิด เช่น ไพ่ หมากรุก ฯลฯ พยายามเข้าเรียนหรืออบรมความรู้ใหม่ๆ สิ่งใหม่ๆ เพื่อให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง

7. สนใจ หาความรู้ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ติดตามในเหตุการณ์ ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ ไว้เสมอ เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว โดยการไปท่องเที่ยวหรือทำงานอดิเรก เป็นการให้รางวัลตนเอง หลังจากที่ต้องลำบากตรากตรำมาตลอดชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เช่น การเดินทางไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ที่ต้องการ การไปไหว้พระ เยี่ยมญาติ เยี่ยมเพื่อนฝูงที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสพบกันมานาน

8. เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น งานอาสาสมัคร กิจกรรมทางสังคมท้องถิ่น การเมืองท้องถิ่น กลุ่มแก้ปัญหาต่างๆ และชมรมผู้สูงอายุประจำชุมชน ทำให้ไม่เหงา มีกำลังใจในการดำรงชีวิต

9. สนใจกิจกรรมทางศาสนาให้มากขึ้น เพื่อให้ธรรมะกล่อมเกลาคิดใจ หมั่นรักษาศีล การฝึกนั่งสมาธิจะนำไปสู่ความสงบและสบาย การทำสมาธิ วิปัสสนาควรทำที่วัดจะได้ผลดี เนื่องจากมีความสงบ การทำจิตใจให้สงบ ไม่หวั่นไหวหลอนมากเกินไป

10. เมื่อรู้สึกเครียดควรปรึกษาเพื่อนหรือคนในครอบครัว ปรึกษาพระหรือจิตแพทย์ อย่าเก็บความรู้สึกเศร้า เหม่อ กลัวไว้กับตัว ถ้ามีญาติพี่น้องอยู่ใกล้ที่เข้าใจกันดี ก็พูดคุยปรึกษากันบ้าง จะทำให้สบายใจขึ้น

ดังนั้น การเตรียมตัวด้านจิตใจ เป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อถึงกำหนดเวลาเกษียณอายุทำงาน รวมทั้งการปรับตัวด้านจิตใจต่อผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน ความเสื่อมถอย ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี

5.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

ภาวะสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยเด็กมาเรื่อยๆ ผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยนี้ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน การดูแลสุขภาพด้วยดีมาอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็นและจะช่วยให้สุขภาพในวัยเกษียณอายุไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 21) ดังที่ วลีษฐ เดชกุญชร (2548: 10) ที่กล่าวว่า เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไปต้องเริ่มดูแลตัวเอง เอาใจใส่ไม่ปล่อยตัวเอง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่จะตามมาเมื่อถึงวัยสูงอายุ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในต่างประเทศ ฟิชเชอร์ (Fisher. 2002: online) กล่าวว่า มีผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกามากกว่า 10 ล้านคนที่อยู่ในสภาวะบุคคลไร้ความสามารถ พวกเขาไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง โดยเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้นของบุคคลเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้นด้วย โดยร้อยละ 75 ของผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปอยู่ในภาวะไร้ความสามารถอย่างสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นโรคไขข้ออักเสบ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมีปัญหาทางการรับรู้ เช่น โรคอัลไซเมอร์

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีปัญหาในการดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพ เนื่องจากยังขาดความรู้ในการปฏิบัติตน หรือถึงมีความรู้แต่ก็เป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง จึงควรหันมาให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา (สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 46)

การเตรียมตัวด้านร่างกาย มีดังนี้ (จันทร์สม สายธรา. 2542: 60; ชมจันทร์ ชัยสนิท. 2542: 81; ชาคิต จุลกะเสวี. 2536: 94; ธนู ขาติธนานนท์. 2544: 174; นฤมล นาคเรือง. 2536: 38; นิภา ผ่องพันธ์. 2548: online; พงษ์ศิริ ปรารธนาดี. 2542: 55; มุกดา ขาติปัญญาชัย. 2542: 56; วิจิตร

บุญยะไพเราะ. 2533: 32; สุขุมธ ดันติเวชกุล. 2542: 46; อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2542: 63; Zeiss. 2005: online)

1. ควรเข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี เช่น การตรวจร่างกาย การตรวจเลือด เพื่อที่จะสามารถประเมินภาวะสุขภาพของตนเองได้ และสามารถตรวจหาความเจ็บป่วยในระยะแรกได้ อาจขอคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ

2. ควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญของการออกกำลังกายตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 30 นาที เช่น การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การฝึกโยคะ รำมวยจีน เป็นต้น พยายามพัฒนานิสัยให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปในลักษณะราบเรียบสม่ำเสมอ และยืดหยุ่น แทนการเคลื่อนไหวแบบรุนแรงและกระตุก ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพทางสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ บอร์ดวิชาการ ข่าวสารการวิจัย ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

3. ทานอาหารให้ครบส่วนทั้ง 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีกากใยอาหาร มีแคลเซียมสูง เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือน 1 ใน 4 ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากระดับฮอร์โมนลดลง นอกจากนี้ควรฝึกนิสัยในการกินอาหาร ทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ควรควบคุมไม่ให้มีน้ำหนักมาก ทานผักผลไม้สดที่ปลอดสารเคมี ธัญพืชต่างๆ และข้าวกล้องเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ลดอาหารที่มีความแข็งและเหนียวจะทำให้ย่อยยาก ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน คอลเลสเตอรอล ขนมหวาน ลดอาหารประเภทผัดใส่น้ำมันมากๆ มีรสจัดหรือมีกะทิเป็นส่วนประกอบ และทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง งดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลิกสูบบุหรี่

4. ล้างทำความสะอาดผัก ผลไม้ก่อนรับประทาน ไม่รับประทานอาหารที่อยู่ริมทาง

5. ดูแลเรื่องการขับถ่ายให้มีความสม่ำเสมอ หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อรักษาทันที

6. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง อาศัยในที่พักที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีมลภาวะต่างๆ

7. วางแผนการเจ็บป่วย เช่น แพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ที่สามารถเรียกหาได้ในเวลาอันรวดเร็ว โรงพยาบาล สถานที่ติดต่อต่างๆ ทั้งที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์

ดังนั้น การเตรียมตัวด้านร่างกาย จึงเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ ในวัยเกษียณอายุทำงาน

5.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งจำเป็นในการเข้าสู่วัยเกษียณ โดยทั่วไปผู้เกษียณอายุทำงานจะมีรายได้ลดลง แต่มักจะไม่ค่อยคิดถึงเรื่องนี้ หรือคิดถึงก็สายไปเสียแล้ว ทำให้ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลงเพื่อให้สมสถานการณ์ทางการเงิน ทางที่ดีควรจะได้มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินไว้ให้รอบคอบ สิ่งสำคัญในการวางแผนการเงิน คือ อย่ามีหนี้สิน ถ้ามีก็ต้องหาทางชำระให้หมดสิ้น อย่าเล่นการพนัน รวมทั้งเตรียมค่าใช้จ่ายให้เพียงพอ โดยเก็บสะสมเงินระยะยาว เพื่อจะได้กระทำการสิ่งที่อยากทำเมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้ว มีมาตรฐานการครองชีพอย่างที่เคยเป็น และไม่มีปัญหาการเงินในวัยเกษียณอายุ (บรรลุ ศิริพานิช. 2538: 58; เจก ธนะสิริ. 2546: 115; และเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 129)

การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง มีดังนี้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 129; จันทรเพ็ญ เนียมอินทร์. 2539: 38, 88; ชี นอร์ธโคท พาร์คินสัน. 2544: 103-104; ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 18; บรรลุ ศิริพานิช. 2538: 59; สุรกุล เจนอบรม. 2541: 73; สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 46; อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2542: 63; Haynes. 1997: 7)

1. ประเมินรายรับในแต่ละเดือน วิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับ เพื่อคาดคะเนรายได้ประจำหลังเกษียณอายุทำงาน กับรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงพร้อมการเกษียณอายุทำงาน

2. ประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือน วิเคราะห์แหล่งรายจ่ายต่างๆ ตั้งแต่ค่าเช่าที่พักอาศัย ค่าภาษี ค่าสาธารณูปโภค ค่าบำรุงรักษากำแพง ค่าอาหาร เงินประกัน และค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอื่นๆ

2.1 ควรทำงานประมาณเป็นปีจะดีกว่าทำเป็นเดือน เพราะอาจมีการหลบลี้รายได้หรือรายจ่ายที่มีช่องว่างระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตรายปี ภาษีต่างๆ เป็นต้น หรืออาจคำนวณงบประมาณผิดพลาด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง ทำให้งบประมาณคลาดเคลื่อนได้

2.2 ควรทำงานประมาณอย่างคร่าวๆ ก่อนแล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง ถ้ามีกิจการที่สลับซับซ้อนหรือหลายอย่าง อาจต้องมีการจ้างหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ชำนาญโดยเฉพาะในเรื่องภาษีต่างๆ

2.3 ต้องทำงานประมาณออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม อย่าปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปโดยไม่ทราบล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้เกิดความลำบากในการแก้ไข

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ ก็ควรต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง

4. ว่าง่ายๆ ในการเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุคือ หางานทำ จะเป็นงานเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลา ก็แล้วแต่สถานการณ์และสิ่งแวดล้อม การเตรียมหางานสำรองหลังเกษียณนั้น ในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ผู้จะเกษียณอายุควรเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ยังดำรงตำแหน่ง

หน้าที่หรือทำงานประจำอยู่ จะทำให้ได้งานที่ดี และเงินเดือนสูงกว่าการทำงานหลังเกษียณอายุแล้ว ซึ่งการทำงานหลังเกษียณอายุแล้วจะทำให้รายได้เพิ่มขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

5. เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ยามเจ็บป่วย จุกเงิน หรือเมื่อมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่ยังหนุ่มสาว โดยอาจสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ ทองรูปพรรณ การสะสมเงินหรือของมีค่าต่างๆ

6. จัดทำพินัยกรรม การทำพินัยกรรมพร้อมกับการทำประกันเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายทางภาษีมรดกที่มีอยู่ทั้งหมดจะช่วยไม่ให้ครอบครัวเกิดมีปัญหาใดๆ ขึ้นมาภายหลัง การทำพินัยกรรมที่สมบูรณ์และให้ ผลดีที่สุดนั้นควรจะปรึกษากับทนายความหรือผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยเฉพาะ

การเตรียมเงินไว้ใช้ในยามเกษียณ อาจทำได้โดย การลงทุนกับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ หรือ (Retirement Mutual Fund: RMF) ซึ่งเป็นกองทุนรวมที่สร้างขึ้นเพื่อระดมทุนจากผู้ลงทุนที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ ต้องการออมและลงทุนเพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุทำงาน เป็นกองทุนที่มีลักษณะผสมระหว่างการเป็นกองทุนรวมกับการเป็นเครื่องมือสะสมเงินไว้ใช้ในยามชรา โดยผู้ที่ไม่มีสวัสดิการสะสมเงินเพื่อวัยเกษียณ เช่น ผู้ที่ประกอบวิชาชีพอิสระที่ไม่มีนายจ้างสามารถเข้ากองทุนนี้ได้ (กองบรรณาธิการ วาสารการเงินธนาคาร. 2547: 7) โดย ระพี สุจริตกุล (2547: 27) ได้แนะนำว่า กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ เปรียบเหมือนกับการปูทางไว้ในอนาคต สำหรับผู้ที่รอบคอบและไม่ประมาทกับการใช้ชีวิตหลังเกษียณ แต่ปัจจุบันคนไทยยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการลงทุนใน RMF รวมทั้งยังขาดการวางแผนชีวิตด้านการเงินในอนาคตซึ่งเป็นเรื่องจำเป็น

ดังนั้น การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง เป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผนใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ การประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุ ตลอดจนภาระหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยหรือจุกเงิน การเตรียมอาชีพสำรองหรือรายได้พิเศษ รวมทั้ง การเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ

5.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุการทำงานแล้ว การทำกิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่นเป็นเรื่องสำคัญซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้วัยหลังเกษียณมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น การวางแผนเลือกงานที่จะทำภายหลังเกษียณ ควรพิจารณางานที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม และต่อคนรุ่นต่อไป ดังที่ ระพี สาคริก (2544: 16) กล่าวไว้ว่า หลังเกษียณอายุควรมุ่งมั่นทำงานที่ตนเองทำแล้วมีความสุขและเกิดประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น และ พระเทพวิจิตรปฏิญาณ (2548: แถบเสียงตลับ) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่เกษียณอายุทำงานแล้วควรถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองให้กับคนรุ่นต่อไปเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม

สอดคล้องกับ เคอร์มิต (Kermit. 2000: online) ที่ศึกษาเกี่ยวกับหนทางสู่ความสำเร็จในวัยเกษียณอายุ ได้กล่าวว่า เมื่ออายุ 55 ปี บุคคลต้องตั้งเป้าหมายในการทำงานหลังเกษียณอายุจากสิ่งที่คุณเองชอบที่จะทำ ไม่ใช่ทำเพราะหวังสิ่งตอบแทนหรือหวังค่าชมเชย และทำงานเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับที่ ลอร์เรนซ์ และ ดุค (Lawrence; & Duke. 2000: online) กล่าวว่า ในวัยเกษียณอายุ บุคคลควรทำงานที่ท้าทาย และลักษณะงานมีความแตกต่างจากงานที่เคยทำ เพื่อกระตุ้นจิตใจให้กระฉับกระเฉง

การเลือกงานที่จะทำในวัยเกษียณอายุ ควรพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ 2543: 71)

- มีใจรัก จะทำให้ทำงานได้อย่างมีความสุข ไม่มีความกดดันว่าจะต้องทำเพื่อแลกกับผลประโยชน์บางอย่าง ดังนั้นการทำงานในบั้นปลายชีวิตจึงควรให้ความสำคัญกับความสุขใจ มีใจรัก และสนุกที่ได้ทำงานนั้นเป็นหลัก ไม่ใช่มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ในเรื่องของเงินทอง
- มีความถนัด การเลือกงานบนพื้นฐานความถนัดของตนเอง ทำให้ไม่ต้องมีการเรียนรู้ ไม่ต้องปรับตัวมากนัก ทั้งนี้อาจเป็นการทำงานที่สานต่อจากงานที่ทำก่อนเกษียณอายุ หรือเป็นงานอดิเรกที่ได้ทำในเวลาว่างอยู่แล้วก็ได้
- มีความเหมาะสมกับกำลังของตน ไม่ควรเลือกงานที่ต้องออกแรงมาก งานที่ใช้เวลายาวนาน งานที่อยู่ทำเดียวนานๆ ต้องใช้สายตามากหรืองานที่เคร่งเครียดมากเกินไปเพราะร่างกายอาจรับสภาพไม่ไหว ดังนั้นการวางแผนเลือกงานนั้นควรต้องพิจารณาความเหมาะสมด้วย

การเลือกงานที่จะทำในวัยเกษียณอายุ โดยยึดองค์ประกอบ การมีใจรักงาน ความถนัดในงาน และความเหมาะสมกับกำลังของตนนั้น มีการศึกษาไว้โดย แชมเบอร์ลิน (Chamberlin. 2004: online) ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่กำลังจะเกษียณอายุทำงาน และเป็นสมาชิกของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน จำนวน 745 คน พบว่า ร้อยละ 64 วางแผนทำงานบางช่วงเวลา (working part-time) เป็นนักจิตวิทยาต่อไปหลังเกษียณ ร้อยละ 61 วางแผนที่จะเป็นอาสาสมัครหรืองานในขอบเขตจิตวิทยา โดยร้อยละ 90 ให้ความสำคัญกับบทบาทการเป็นนักจิตวิทยาของตน จากการศึกษาดังกล่าว ทำให้ทราบถึงการวางแผนทำกิจกรรมหลังเกษียณอายุทำงานของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุทำงานในต่างประเทศ ที่มีการยึดความสนใจในงาน ความถนัดของตนเอง และความเหมาะสมแก่วัยเกษียณอายุเป็นหลัก

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีการส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุแล้วได้ทำงานอันเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยมีศูนย์ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เกษียณอายุที่มีความถนัดด้านต่างๆ มาช่วยถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนในชุมชน ศูนย์ดังกล่าวนี้อยู่ในพื้นที่ต่างจังหวัดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เกษียณอายุที่ยังสามารถทำงานได้อยู่ ได้ทำประโยชน์ให้กับชุมชน หรือถ้าผู้สูงอายุต้องการจะทำงานก็

สามารถไปสมัครได้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดหรือสามารถจะไปหาเองได้ โดยที่หน่วยงานของรัฐคือสำนักงานจัดหางานจังหวัดจัดหาให้ (ทวี นภากร. 2548: แถบเสียงตลับ; พนิดา กำภู ณ อยุธยา. 2548: แถบเสียงตลับ)

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช. 2538: 41; ธนู ชาติธนา-
นนท์. 2544: 174; สุรกุล เจนอบรม. 2541: 76; สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 46; อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม.
2542: 63; Fowler. 2002: 37)

1. ทำงานอดิเรก เช่น เขียนหนังสือ วาดรูป ทำอาหาร ทำสวนจัดสวน ทำงานช่างไม้ ทอผ้า
ทำงานประดิษฐ์ งานถักทอ ทำหุ่น งานสะสมต่างๆ สะสมรูปภาพ แสตมป์ ธนบัตร หนังสือ การ
เลี้ยงสัตว์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ศึกษาศาธรรมะ

2. เล่นเกม เช่น หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้

3. เล่นกีฬา เช่น เดิน วิ่ง เปตอง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กอล์ฟ โบว์ลิ่ง รำมวยจีน กอล์ฟหรือ
การออกกำลังกายอื่นๆ ที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก

4. การอ่าน เช่น บทกวี บทกลอน นวนิยาย บทประพันธ์ ประวัติศาสตร์ ชีวประวัติ

5. ดนตรี เช่น ฟังดนตรี ร้องเพลง การแสดง เล่นดนตรี ร้องเพลงหมู่

6. เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เช่น ไปร่วมงานสังสรรค์ งานรื่นเริงต่างๆ การพบปะเพื่อนฝูง
เยี่ยมญาติ พี่น้อง หรือการเข้าร่วมชมรมต่างๆ เช่น ชมรมกีฬา กลุ่มจัดกิจกรรมรักษาวัดชมธรรมประเพณี
การทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ การไปวัด ศึกษาศาธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วม
กิจกรรมการเมือง และชมรมผู้สูงอายุต่างๆ

7. การท่องเที่ยวในประเทศหรือต่างประเทศ ในฤดูการท่องเที่ยวสายการบินต่างๆ มักจะมี
การลดราคาตั๋วเครื่องบินโดยสารแก่ผู้สูงอายุเสมอ อาจวางแผนการเดินทางท่องเที่ยวตามความสามารถของ
แต่ละคน

ดังนั้น การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผน
การใช้เวลาทำกิจวัตรประจำวันภายหลังเกษียณอายุทำงาน การเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่าง
ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากความถนัด ความสนใจและความเหมาะสมของตนเอง
ไม่ปล่อยตัวเองให้อยู่ว่างเฉยโดยเปล่าประโยชน์

5.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

การเตรียมความพร้อมในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ที่จะ
ช่วยให้เราเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข ครอบครัวที่เราประทับใจประกอบความสัมพันธ์ด้วยความรัก
ความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลา และการเห็นคุณค่ากัน

และกันเสมอ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าในอนาคตเมื่อเราเข้าสู่วัยเกษียณจะมีสิ่งที่ดีๆ รอเราอยู่อย่างแน่นอน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 109)

การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีแนวทางดังนี้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 115-121; อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2541-2542: 59-60)

1. ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอ อาจนำไปฝาก ไปพูดคุยเพื่อรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้
2. ติดต่อสื่อสารถึงกันเสมอ หมั่นติดต่อสื่อสารพูดคุยเล่าเรื่องราวต่างๆ สู้กันฟังเสมอ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ถามไถ่ความสุขความทุกข์ ขอคำปรึกษาหรือให้ช่วยชี้แนะในเรื่องต่างๆ ที่สามารถช่วยเหลือกันได้
3. ระลึกถึงในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น วันเกิด วันครบรอบการแต่งงาน ที่สามารถแสดงออกได้โดยการส่งการ์ดอวยพร ส่งของขวัญไปให้ หรือเมื่อไปที่ใดก็ไม่ควรที่จะลืมซื้อของที่ระลึกมาฝากพ่อแม่และญาติพี่น้องเสมอ
4. คอยดูแลช่วยเหลือคนในครอบครัว เมื่อญาติเดือดร้อนไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม ต้องเป็นผู้ที่ยินดีเข้าไปช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ
5. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว ควรทำตัวให้เป็นที่รักของทุกๆ คนในครอบครัว ต้องเป็นผู้ที่ขยัน สุภาพ เอาใจใส่ผู้อื่น เสียสละเพื่อครอบครัวได้เสมอ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวประทับใจ และเพื่อเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกในครอบครัวรุ่นต่อไป
6. ตั้งวันครอบครัว-วันรวมญาติ สมาชิกในครอบครัวรวมทั้งญาติๆ ควรมีการปรึกษารื้อกันว่าควรพบปะกันสม่ำเสมออย่างเฉพาะเจาะจง เช่น อาจมีการทานอาหารร่วมกันเดือนละครั้ง
7. ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันโดยรักษาความดีที่มีต่อกันไว้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ความมั่นคงในชีวิตสมรสย่อมเป็นเครื่องยืนยันความสุขในบ้านปลายชีวิต
8. ให้เวลาแก่สมาชิกในครอบครัว การใช้เวลาด้วยกันระหว่างพ่อแม่ลูก เป็นการสร้างความผูกพันเหนียวแน่นในครอบครัว เป็นเครื่องชี้วัดถึงระดับหนึ่งว่าเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณก็จะมีความเอื้ออาทรระหว่างกัน ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันเพราะความรักความผูกพันที่มีต่อกันมาโดยตลอด
9. สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ หากอยู่ในครอบครัวเดี่ยวที่แยกออกมาจากพ่อแม่เมื่อแต่งงานแล้ว ควรให้สมาชิกรุ่นหลานมีสัมพันธภาพที่ดีกับปู่ย่าตายาย เพื่อสร้างความรักความผูกพันภายในครอบครัว ส่งเสริมความกตัญญูและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สอนให้เด็กมีจิตใจรักเอื้ออาทร และปรารถนาดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง วิธีสร้างให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับปู่ย่าตายาย เช่น

9.1 พาลูกๆ ไปเยี่ยมท่านเสมอ เพื่อให้หลานๆ เกิดความรู้สึกผูกพันเป็นครอบครัวเดียวกัน จนเกิดความเอื้ออาทรต่อกัน และเมื่อหลานเติบโตขึ้นก็จะยินดีดูแลไม่ทอดทิ้งปู่ย่าตายาย รวมถึงพ่อแม่ในยามที่แก่เฒ่า

9.2 ควรปฏิบัติตัวต่อพ่อแม่ด้วยความเคารพให้เกียรติให้ความสำคัญเพื่อลูกจะได้กระทำตาม และจะได้เห็นคุณค่าและให้เกียรติปู่ย่าตายายรวมถึงปฏิบัติต่อท่านอย่างเหมาะสม

9.3 ควรขอคำแนะนำ คำปรึกษาจากพ่อแม่ของเราเสมอ จะนำมาซึ่งความรู้สึกของการพึ่งพาซึ่งกันและกันอย่างเป็นธรรมชาติของครอบครัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในระยะยาว

9.4 ควรพูดคุยถึงสิ่งที่ดีของปู่ย่าตายายให้ลูกๆ ฟังเพื่อให้ลูกหลานเห็นคุณค่า เคารพนับถือ และประทับใจในชีวิตของผู้อาวุโส

9.5 ควรให้ลูกๆ ทำสิ่งที่ดีแก่ปู่ย่าตายายเสมอ เช่น ในวันหยุด วันพิเศษใดๆ ก็ควรใช้โอกาสนี้แสดงบางสิ่งบางอย่างเพื่อระลึกถึงท่าน ให้หลานๆ ได้เห็นคุณค่าในชีวิตของบุคคลผู้ได้ให้กำเนิดพ่อแม่ของเขา

9.6 ควรให้ลูกๆ ค้างคืนที่บ้านปู่ย่าตายายบ้าง เพื่อลดความรู้สึกของการเป็นคนแปลกหน้าระหว่างกัน เพื่อเปิดโอกาสให้หลานๆ ได้พัฒนาความสัมพันธ์ พัฒนาความกตัญญู ความรัก ความผูกพันความเข้าใจระหว่างกัน

9.7 ควรช่วยเหลือพ่อแม่ด้วยใจกตัญญู ทั้งในด้านกายภาพและด้านจิตใจ ยามที่ท่านชรามากควรรับท่านมาอยู่ด้วยเพื่อจะได้ดูแลท่านอย่างใกล้ชิด และควรสอนให้ลูกๆ ช่วยดูแลท่านด้วย ที่สำคัญต้องไม่คิดว่าการดูแลผู้สูงอายุเป็นภาระหนักหรือเกี่ยงกันดูแลในระหว่างพี่น้อง เพราะจะเป็นการสร้างแบบอย่างที่ไม่ดีแก่ลูกๆ ของเราได้

9.8 การมีโอกาสดำเนินกิจกรรมร่วมกันระหว่างคน 3 รุ่น เช่น ถ่ายรูปร่วมกัน เพื่อบุตรหลานเติบโตขึ้นก็จะจำได้ว่าปู่ย่าตายายได้เข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตของเขา

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีนั้น ให้คงอยู่ต่อไปเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณอายุทำงานมีความสุข ดังนั้น การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จึงเป็นการเตรียมความพร้อมของตนเองและครอบครัว ในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยให้ความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ การเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลาซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการเห็นคุณค่าต่อกันเสมอ

5.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ก่อนเกษียณอายุทำงาน บุคคลสามารถเตรียมการไว้ล่วงหน้าว่าจะอาศัยอยู่กับใคร จะอยู่อย่างไร จะอยู่ที่ไหน และที่ใดจะทำให้พึงพอใจมากที่สุด โดยปรึกษาหารือกับคู่สมรสและเตรียมความพร้อมให้รอบคอบ ดังที่ จันทรเพ็ญ เนียมอินทร์ (2539: 88) กล่าวว่า การเตรียมที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุควรมีแผนในการที่จะอาศัยอยู่กับลูกหลานคนใด หรือจะอยู่คนเดียว หรือจะไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา การเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ และควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน ซึ่งจะกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อวัสดุต่างๆ การแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย ในการเตรียมที่อยู่อาศัยนั้น สิ่งที่ต้องคำนึง ได้แก่ สถานที่ตั้ง การเลือกผู้อยู่ร่วม และสภาพที่อยู่ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 19)

การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็นและควรมีการจัดเตรียมตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ โดยต้องคำนึงถึงสถานที่ตั้ง ผู้อยู่ร่วมในวัยเกษียณอายุ และสถานที่อยู่อาศัย ดังนี้

1. สถานที่ตั้ง คำนึงถึงความเป็นไปได้ ความเหมาะสมของราคา อยู่ในชุมชนหรือหมู่บ้าน อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกับตน ควรอาศัยอยู่ใกล้บ้านของญาติหรือมิตรสหาย ใกล้เส้นทางขนส่ง ชุมชน โรงพยาบาล ถ้าเป็นบ้านหลังใหญ่ จะดูแลไหวหรือไม่ งบประมาณในการดูแลมีเพียงพอหรือไม่ ถ้าต้องการย้ายบ้าน ควรรีบทำแต่เนิ่นๆ จะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม และถ้าต้องการปรับปรุงบ้าน หลังเดิมควรทำในขณะที่ยังมีรายได้หรือสามารถทำได้ด้วยตัวเอง อย่าคาดหวังว่าจะทำสิ่งเหล่านี้เองหลังเกษียณอายุ หากมีชีวิตอยู่ในเมืองมาตลอดและเมื่อถึงวัยเกษียณต้องการจะไปอยู่นอกเมืองที่สงบเงียบห่างไกลผู้คน ควรทดลองอยู่ก่อนและทดลองทุกฤดูกาล เพราะในชนบท แต่ละฤดูกาลแตกต่างกันค่อนข้างมาก

2. การเลือกผู้อยู่ร่วมกัน ควรพิจารณาว่าเมื่อถึงวัยเกษียณแล้วจะเลือกอยู่กับใคร

- 2.1 ถ้าต้องการอยู่คนเดียว อาจเป็นเพราะไม่มีญาติพี่น้องให้พึ่งพา หรือไม่อยากอาศัยพึ่งพาผู้ใดเพราะเกรงใจ ถ้าตัดสินใจเช่นนี้ควรเลือกที่พักที่อยู่ใกล้ญาติ หรือเพื่อน คนรู้จักที่อยู่ในชุมชน มีความปลอดภัย และควรฝึกการช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ รู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่น ไปมาหาสู่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่าเก็บตัว อยู่คนเดียว ไม่สนใจไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร จะทำให้เกิดความท้อแท้โดดเดี่ยวในชีวิต

- 2.2 กรณีเลือกอยู่กับคู่สมรส หรืออยู่กับเพื่อน เมื่อลูกหลานต่างก็แยกไปมีครอบครัวกันหมดแล้วทำให้เหลือเพียงคนชราสองสามีภรรยา หรือผู้ที่เป็นโสด เป็นม่ายมาอยู่ร่วมกันทำให้มีเพื่อนคิด และต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

- 2.3 กรณีอยู่กับลูกหลาน ควรมีการปล่อยวางไม่วุ่นวายกับชีวิตลูกหลานจนเกินไป แต่ควรให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาในยามที่ลูกหลานขอความช่วยเหลือ

2.4 การไปอยู่บ้านพักคนชรา โดยมากบ้านพักประเภทนี้จะรับเฉพาะผู้ที่ขาดสติ ไม่มีญาติพี่น้องดูแล บางแห่งรับเฉพาะผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้ ก่อนตัดสินใจไปอยู่บ้านพักคนชราควรพิจารณาดังนี้

2.4.1 การอยู่บ้านพักคนชรา ย่อมไม่มีความเป็นอิสระ เพราะอยู่กันเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้องมีกฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตาม และมีผู้ดูแลควบคุม ถ้าเป็นไปได้ ลองไปเยี่ยมบ้านพักคนชราดูก่อน คุยกับเจ้าหน้าที่และผู้อยู่อาศัยดูว่าจะเหมาะกับนิสัยของท่านหรือไม่ ถ้าเป็นไปได้ควรขอทดลองเข้าไปอาศัยอยู่สักระยะหนึ่งก่อนจะตัดสินใจเข้าอยู่อย่างถาวร

2.4.2 ส่วนใหญ่บ้านพักคนชราจะรับเฉพาะผู้ที่มีอายุมากแล้วเป็นส่วนใหญ่ เช่น อายุ 70 ปีขึ้นไป และต้องไม่เป็นโรคติดต่ออันตราย

2.4.3 อย่าหวังว่าจะได้รับบริการ การดูแลอย่างดีที่สุดตามที่ปรารถนา เพราะเจ้าหน้าที่จะดูแลตามหน้าที่เท่านั้นย่อมแตกต่างจากการที่ลูกหลานคอยดูแล

การไปอยู่บ้านพักคนชรา นั้น ดัฟฟี (Duffy. 2003: online) ได้ศึกษาความต้องการบ้านพักคนชราของประชากรผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา พบว่าจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ทำให้มีความต้องการบ้านพักคนชราเพิ่มมากขึ้นด้วย บ้านพักคนชราที่ดูแลปัญหาสุขภาพเรื้อรังทางกายได้แต่ยังขาดทักษะและการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีของผู้ที่พักอาศัยอยู่ที่นั่น สอดคล้องกับที่ กาเบรล และ โจนส์ (Gabrel; & Jones. 2000: 147) กล่าวว่าในสหรัฐอเมริกามีการสำรวจพบว่าร้อยละ 75-95 ของผู้ที่อาศัยในบ้านพักคนชรามีปัญหาเกี่ยวกับอาการทางสุขภาพจิต โดยมีร้อยละ 30-40 อยู่ในภาวะซึมเศร้า มีมากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ที่พักอยู่ที่นี่ มีการรับรู้เฉื่อยช้าลง และมีผู้ป่วยมากมายที่ทนทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

3. สภาพที่อยู่ พิจารณาตัดสินใจว่า จะมีบ้านแบบใด พยายามจัดบ้านและบำรุงรักษา

3.1 ที่อยู่อาศัยควรมีความเป็นสัดส่วน มีความเป็นอิสระ และเป็นส่วนตัว บริเวณบ้านควรมีความเงียบสงบ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีสิ่งรบกวน เช่น มลภาวะทางเสียง

3.2 บ้านไม่ควรสูงหรือมีหลายชั้นเกินไป มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่เหมาะสม จัดบ้านให้มีสภาพที่เหมาะสมน่าอยู่ จัดวางข้าวของให้มีระเบียบ รักษาความสะอาด ปลุกต้นไม้กรองฝุ่น

3.3 ตรวจสอบบริเวณบ้านโดยคำนึงถึงสิ่งที่จะนำมาซึ่งอุบัติเหตุได้ เช่น ถ้าบ้านค่อนข้างเก่าให้ตรวจสอบสายไฟก่อนเกษียณอายุ ถ้าพบว่าชำรุดให้ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนให้เรียบร้อย

3.4 ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชิ้น ให้เปลี่ยนเสียถ้าอยู่ในสภาพไม่ดี หรือนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ยกเคลื่อนที่ได้ไว้ในห้องน้ำ

3.5 หิ้งวางของไม่ควรอยู่สูงเกินไปจนเอื้อมไม่ถึง อย่าเก็บของหนักบนหิ้งสูง

3.6 หมั่นตรวจสอบความมั่นคงของราวบันได ถ้าเป็นไปได้ควรมีราวบันไดทั้ง 2 ข้าง ไม่ควรมีธรณีประตู ถ้าจำเป็นต้องมีควรทำสีให้เห็นชัดเจน

3.7 แสงไฟในที่ต่างๆ ต้องสว่างพอ โดยเฉพาะทางเดินและบันได เตียนนอนควรตั้งอยู่ในที่ที่จะไปถึงได้โดยสะดวกในความมืด

3.8 พื้นห้องไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องครัว ห้องรับแขก ให้หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ลื่น โดยเฉพาะห้องน้ำควรแบ่งเป็นส่วนแห้งและส่วนเปียก มีแผ่นกันลื่นปูที่พื้น ควรมีราวจับสำหรับยึดเกาะได้ ห้องน้ำควรอยู่ไม่ห่างจากที่พักรักมากนัก โดยต้องแน่ใจว่าเสื้อหรือพรมเช็ดเท้าไม่ลื่น และขอบพรมไม่สูงเกินไปเพราะจะทำให้สะดุดได้

3.9 เก้าอี้และเวชภัณฑ์ไว้ในตู้เฉพาะ ยาทุกชนิดควรมีฉลากและเอกสารบอกสรรพคุณ ขนาดและวิธีใช้ ถ้าไม่มีควรทิ้งยานั้นเสีย

ดังนั้น การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เป็นการเตรียมความพร้อมในการเลือกสถานที่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ การวางแผนในการเลือกผู้อยู่ร่วมในที่พักอาศัย มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพในวัยหลังเกษียณอายุ

6. ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้ เพราะได้เตรียมการป้องกันไว้ตั้งแต่ในวัยก่อนเกษียณอายุทำงานไว้อย่างครบถ้วนทุกด้าน ย่อมดีกว่าการให้สถานการณ์บังคับว่าต้องทำอะไรเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ดังที่ บรรลุ ศิริพานิช (2538: 4) กล่าวว่าไม่ว่าจะทำอะไร ถ้าได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี ก็จะช่วยความสำเร็จราบรื่นมาสู่ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจเลย เมื่อเปลี่ยนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยฉับพลัน ก็อาจเกิดปัญหาขึ้นได้ และ เฮนเนส (Haynes. 1997: 3) ได้กล่าวว่า หากมีการใส่ใจในการวางแผนและจัดการ เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไว้อย่างดีแล้ว จะทำให้ช่วงเวลาหลังเกษียณอายุทำงานเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานและบุคคลรอบข้าง สรุปได้ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 107; เจก ธนะสิริ. 2542: 85 , 2546: 116; ชมจันทร์ ชัยสนิท. 2542: 81; ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์. 2542: 17; บรรลุ ศิริพานิช. 2538: 63; พงษ์ศิริ ปรรณนาดี. 2542: 55; มุกดา ขาติปัญญาชัย. 2542: 56; สุรกุล เจนอบรม. 2541: 81; สุขเมธ ดันติเวชกุล. 2542: 42-47; แสง จันทรงาม 2542: 56; อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2542: 63; Haynes. 1997: 7; Scogin. 1999: online)

1. **ประโยชน์ด้านจิตใจ** สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยสติ ไม่ประมาท สามารถเอาชนะใจตนเองด้วยการยอมรับสภาพความจริงได้อย่างสงบ ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น

สัจธรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงหรือผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญภาวนาวิปัสสนาทำให้จิตบริสุทธิ์ ไม่ยึดติดต่อสิ่งใดๆ จิตใจเข้มแข็งไม่กลัวความตาย

2. **ประโยชน์ด้านร่างกาย** ทำให้สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง นอนหลับสนิท กระดูกแข็งแรงขึ้น เวลาหกล้มกระดูกไม่หักง่าย การเจ็บป่วยลดลง การทำงานของอวัยวะในร่างกายดีขึ้น ระบบต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ชีพจรเต้นช้าลง หัวใจแข็งแรง สามารถควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ไม่อ้วน ผู้ที่มีความอยากอาหารน้อยจะสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น ลดน้ำตาลในเลือด ผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อมจะทำให้ข้อดีขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของสุขภาพ ทำให้แก่ช้าลง มีชีวิตยืนยาว

3. **ประโยชน์ด้านทรัพย์สินเงินทอง** บุคคลสามารถควบคุมรายรับ-รายจ่ายได้อย่างเป็นระบบ ไม่มีภาระหนี้สิน ไม่ขาดเงินทอง มีเงินสำรองไว้ใช้ในยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน ไม่เป็นภาระลูกหลานหรือคนรอบข้าง ได้กระทำการที่อยากทำเมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว มีมาตรฐานการครองชีพที่ดีภายหลังเกษียณอายุทำงาน

4. **ประโยชน์ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง** บุคคลได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน และเพื่อนต่างวัย เกิดความรู้สึกเข้าใจผู้อื่นและเห็นใจกัน สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำประโยชน์บางประการร่วมกัน มีเพื่อนมากขึ้น ทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือรู้สึกถูกทอดทิ้ง เป็นการพัฒนาตนเอง ได้ใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ที่ผ่านมาให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้ถ่ายทอดแนวคิด ความรู้ ประสบการณ์ วัฒนธรรมประเพณีแก่ลูกหลานและคนรุ่นหลัง เกิดความภาคภูมิใจ ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดี มีกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไป

5. **ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว** การใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันในครอบครัวจะทำให้เกิดความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน รักใคร่ผูกพัน เอื้ออาทร มีน้ำใจให้อภัย เห็นความสำคัญของกันและกัน ทำให้มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่แน่นแฟ้นอบอุ่นขึ้น ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีชีวิตชีวา ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ทำให้มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ สร้างความมั่นคงทางจิตใจได้เป็นอย่างดี

6. **ประโยชน์ด้านที่อยู่อาศัย** บุคคลมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย เดินทางไม่ลำบากเพราะอยู่ใกล้ชุมชน อบอุ่นใจไม่เหงาเพราะอยู่ใกล้บ้านญาติหรือมิตรสหาย เมื่อไม่อยู่บ้านสามารถฝากบ้านกับญาติหรือมิตรสหายให้ช่วยดูแลได้ มีที่อยู่อาศัยเป็นสัดส่วนถูกสุขลักษณะ อากาศถ่ายเทสะดวก มีความสงบ ไร้มลภาวะต่างๆ ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ การตรวจสอบสภาพบ้าน หรืออุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ช่วยลดอุบัติเหตุภายในบ้านได้ หากเลือกผู้อยู่ร่วมกันภายหลังการเกษียณอายุทำงานได้แล้ว ทำให้มีเพื่อนคิด มีผู้ที่สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เกิดความท้อแท้ ไม่โดดเดี่ยวในชีวิต

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านต่างๆ นั้น จะทำให้ผู้ที่เตรียมตัวเกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตหลังการเกษียณอายุทำงาน ทำให้ผู้ที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมีสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดี มีความพร้อมในเรื่องทรัพย์สินเงินทองเมื่อเกษียณอายุการทำงาน พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองสนใจในวัยหลังเกษียณ มีสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวและมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือเพื่อนต่างวัย ตลอดจนมีความเป็นอยู่ที่ถูกสุขอนามัย สะดวกสบาย ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตในวัยหลังเกษียณมีความสุข

7. ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

งานวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ตามตัวแปรชีวสังคมต่อไปนี้ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญของงานวิจัยแต่ละเรื่อง ดังนี้

เพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากงานวิจัยของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535: 42) ซึ่งได้สำรวจการเตรียมตัวของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณอายุที่เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยสุ่มตัวอย่างอายุ 55-60 ปี จำนวน 100 คน พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทำบุญและการกุศลมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงาน ของ วินิจ เจนนพกาญจน์ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการพลศึกษาในส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีอายุ 45-55 ปี จำนวน 130 ราย ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีความเข้าใจเรื่องการวางแผนการเงินมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านความรู้ทางการเงิน อายุที่เกษียณ การทำงาน ครอบครัวและรายได้ ของ แดน (Dan. 2004: online) ซึ่งทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา อายุระหว่าง 19-96 ปี จำนวน 404 คน พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านความรู้ทางการเงินสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ศศิดา นิรินธนาติ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งทำการศึกษาความต้องการความรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และยังไม่สอดคล้องกับ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่

วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายและหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีเพศต่างกันน่าจะมี ความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานต่างกัน แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แต่จากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าเพศชาย ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าเพศชาย

อายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่า ข้าราชการที่มีอายุมากเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการที่มีอายุน้อย สอดคล้องกับ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าระดับอายุ 46-50 ปี และ 51-55 ปี และยังสอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152, 162-163) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีอายุต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยบุคลากรที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

ระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่า ข้าราชการที่มีการศึกษาสูงเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการที่มีการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาความต้องการความรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 266 คน พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาสูงมี

ความต้องการในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านสูงกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่ำ และยังสอดคล้องกับ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาต่ำ แต่ก็มียานวิจัยของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152, 162-163) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของ แดน (Dan. 2004: online) ซึ่งศึกษาการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านความรู้ทางการเงิน อายุที่เกษียณ การทำงาน ครอบครัว และรายได้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 19-96 ปี อาศัยอยู่ในรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา จำนวน 404 คน พบว่า ระดับการศึกษาสามารถพยากรณ์การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้สูงสุด

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า แม้ว่าจะมียานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แต่จากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

สถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ซึ่งศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 ราย พบว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่มีสถานภาพสมรสมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่าและแยก สอดคล้องกับ ศศิดา นิรินธนาติ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาความต้องการความรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพการสมรสแล้ว จะมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านรายได้และการใช้จ่ายสูงกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพโสด และ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่า ข้าราชการที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า และแยกกันอยู่ มีการเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสคู่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535: 42)

ซึ่งสำรวจการเตรียมตัวของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณอายุที่เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยสุ่มตัวอย่างอายุ 55-60 ปี จำนวน 100 คน พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152, 162-163) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่มีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างระหว่างสถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แต่จากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด / หม้าย / หย่า / แยก

รายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ซึ่งศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 ราย พบว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่มีรายได้ไม่พอใช้ มีแนวโน้มที่จะเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุในระดับสูง หรือถ้ามีรายได้เหลือเก็บการเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ จะมีแนวโน้มในระดับต่ำ และกิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่า ข้าราชการที่มีรายได้สูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าข้าราชการที่มีรายได้ต่ำ สอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-163) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีระดับรายได้ต่ำ มีการปฏิบัติเตรียมตัวก่อนเกษียณน้อยกว่าบุคลากรที่มีระดับรายได้สูง ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ศศิดา นิรินธนาติ (2540: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาความต้องการความรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้ต่อเดือนที่มาจากงานประจำต่างกันมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีรายได้สูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่าง

ระหว่างรายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แต่จากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าผู้ที่มีรายได้สูงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีรายได้สูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า

ระดับตำแหน่งงานกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย ของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ซึ่งพบว่า ข้าราชการที่มีตำแหน่งงานในระดับสูงจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าข้าราชการที่มีตำแหน่งงานในระดับต่ำ สอดคล้องกับ การศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152, 162-163) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป ซึ่งพบว่า บุคลากรที่มีระดับตำแหน่งงานสูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าบุคลากรที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำ

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีระดับตำแหน่งงานสูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีระดับตำแหน่งงานสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า

โดยสรุป จากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน เป็นตัวแปรที่น่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำผลการศึกษาดังกล่าวมาใช้ในการตั้งสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ด้วย และนอกจากตัวแปรทางชีวสังคมดังกล่าวแล้ว ยังมีตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วยเช่นกัน คือ สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก

8. สุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในปัจจุบัน สังคมมีการแข่งขันกันสูงเพื่อความอยู่รอดของแต่ละบุคคล หากบุคคลไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์หรือปัญหานั้นจะปรับตัวไม่ได้ความเครียดจึงเกิดขึ้น ทำให้เป็นปัญหาทางสุขภาพจิต จนอาจเกิดการเจ็บป่วยทางจิตได้ ดังที่ กรมสุขภาพจิต (2544: 107) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ซึ่ง ประพันธ์ สุทรวาส (2528: 11) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพจิตของบุคคลจะต้องได้รับความสนใจและหาแนวทางป้องกัน สอดคล้องกับที่ เมอร์เรย์ และ โลเปซ (Murray; & Lopez. 1996: 14) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยพบว่ามากกว่าร้อยละ 1 ของการตายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต และ ชับริค และ คณะ (Zubrick SR.; & others. 1999: 29) กล่าวว่า เมื่อพิจารณาผลกระทบของปัญหาสุขภาพจิตที่มีต่อสภาพชีวิตที่เป็นสุขของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ ประมาณร้อยละ 18 ของวัยผู้ใหญ่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความผิดปกติทางจิต ส่วนใหญ่ของความผิดปกติทางจิตได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า ประมาณร้อยละ 9.7 และ 7.7 ตามลำดับ โดยกองบรรณาธิการเว็บไซต์ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกา (Public Policy Office. 2003: online) ซึ่งกล่าวถึงการวิจัยในสหรัฐอเมริกาไว้ว่า มีผู้สูงอายุร้อยละ 63 ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต และไม่ได้รับบริการที่พวกเขาควรจะได้รับ มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 3 เท่านั้นที่ไปพบจิตแพทย์เพื่อรักษาอาการและปัญหาทางสุขภาพจิต มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่บอกปัญหาทางสุขภาพจิตของพวกเขา แต่กลับบอกอาการเจ็บป่วยทางกายต่อแพทย์ และเกือบร้อยละ 70 ของผู้ที่เข้ารับการดูแลในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุมีอาการทางจิตประสาท เช่น ประสาทอ่อน ตกใจง่าย วิตกกังวล อยู่ในภาวะซึมเศร้า มีความเครียดและปัญหาการปรับตัว

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งปัญหาความเครียด ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ปัญหาการปรับตัว ความวิตกกังวล เป็นต้น การป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุดังกล่าว สามารถกระทำได้โดยบุคคลควรมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดี ดังนั้น การศึกษาสุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งนอกจากจะเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตแล้วยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุอีกด้วย

8.1 ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ไม่เพียงแต่จะปราศจากโรคจิตและโรคประสาทเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนได้อย่างมีความสุขอีกด้วย มีความสัมพันธ์กับ

ผู้อื่นด้วยดี มีชีวิตที่สมดุล สามารถสนองความต้องการของคนในโลกได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งใดๆ ภายในจิตใจของตนเอง(สุจินต์ ปริชามารถ. 2535: 14)

ฝน แสงสิงแก้ว (2522: 2) ให้ความหมายของ สุขภาพจิต ว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความพอใจ และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นมิได้หมายความว่าบุคคลนั้นๆ ปราศจากอาการโรคจิต โรคประสาท ที่เห็นชัดเท่านั้นแต่จะสามารถปรับตัวและมีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพดีงามกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย สมดุล สามารถสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงนี้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในของตนเอง

อภิชัย มงคล และคณะ (2546: 13) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

มนตรี นามมงคล และคณะ (2543: 41) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพของจิตใจที่มีความเข้มแข็ง สามารถแก้ไขปัญหาระดับตัวและจิตใจเพื่อดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข บนพื้นฐานของความเป็นจริงภายใต้ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545: 3) ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้มีความสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไร้ความวิตกกังวล ไม่มีความเครียด และไม่มีข้อขัดแย้งภายใน สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นดี รู้จักควบคุมอารมณ์ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และมีประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งผู้ที่มีความสามารถปรับตัวในสังคมได้ย่อมมีความสำเร็จในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม เป็นที่ยอมรับในสังคมและเป็นบุคคลที่สังคมปรารถนา

จากความหมายของสุขภาพจิตดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความมั่นคง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนสภาพอารมณ์ของบุคคลที่มีความพร้อม สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อสังคม สิ่งแวดล้อมและแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

8.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่สุดเรื่องหนึ่งของมนุษย์ เพราะในการดำรงชีวิตในสังคมของคนเรานั้นจำเป็นต้องมีการเกี่ยวข้องกันในด้านการพึ่งพาอาศัยกันและกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าคนเรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเราย่อมเป็นที่พึ่งพิงของบุคคลอื่นหรือสังคมได้ ทำให้อยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุขและสงบ นอกจากนี้ยังมีเวลาคิดสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย แต่หากสุขภาพจิตเสื่อม บุคคลนั้นก็จะกลายเป็นภาระแก่สังคม สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญ ดังนี้ (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2545: 5)

8.3.1 ความสำคัญต่อตนเอง บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับสุขภาพเป็นสำคัญ หากมีสุขภาพจิตดี ไม่คิดวิตกหรือวิตก หรืออาฆาตมาดร้ายต่อผู้อื่น ผู้นั้นย่อมมีแต่ความสุข ในทางตรงกันข้าม หากสุขภาพจิตไม่ดี มีจิตใจฟุ้งซ่าน อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด มีความคิดริษยาอาฆาตมาดร้ายต่อผู้อื่น ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรม และหาความสุขไม่ได้เลย และการมีสุขภาพจิตไม่ดีนี้จะส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ทำให้พลอยมีความสุขไปด้วย

8.3.2 ความสำคัญต่อครอบครัว สุขภาพจิตมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือล้มเหลวให้แก่ครอบครัว เพราะครอบครัวย่อมประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ พ่อ แม่ ลูก การที่ พ่อ แม่ ลูก มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข แต่หากสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือสุขภาพกาย ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวก็จะเกิดขึ้นได้

8.3.3 ความสำคัญต่อสังคม เนื่องจากมนุษย์ต้องการอยู่กันเป็นกลุ่มหรือสังคม ดังนั้น ในสังคมหนึ่งๆ จึงประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมาก และแต่ละคนมีความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมายทั้งปัญหาที่เกิดจากสุขภาพจิตและสุขภาพกาย อันอาจเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายพิการ หรือเกิดความเครียด เพราะสภาพปัญหาทางสังคม เป็นต้น

พูลสุข เศรษฐโสมกุล (2548: แถบเสียงตลับ) กล่าวว่า สุขภาพจิตมีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจและเป็นสุขกับสิ่งที่ตนได้รับ โดยบุคคลได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการและหากมีการจัดการกับอุปสรรคได้ก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้นได้ สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสุขภาพจิตดีก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข

สรุปได้ว่า สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญต่อตัวบุคคลและสังคมโดยรวม เนื่องจากสุขภาพจิตส่งผลโดยตรงต่อการกระทำและการดำเนินชีวิตของบุคคล การกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จต้อง

อาศัยสมรรถภาพของจิตใจที่ดี ดังนั้น ในการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน สุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจะมีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุทำงานได้อย่างมีความสุข

8.3 สุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ปัจจุบันงานวิจัยสุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น ยังไม่มีผู้ศึกษาไว้ แต่มีงานวิจัยในประเทศไทย ที่ศึกษาสุขภาพจิตซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ได้แก่ การศึกษาสุขภาพจิตกับประสิทธิผลของงาน โดย ลลิตา สุนทรวิภาต (2532 :82) ในการศึกษาวิจัยดังกล่าว มีกลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้าในสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบในวงราชการกับสำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน ซึ่งพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ จินดารัตน์ ทองประไพ (2539: 46) ซึ่งศึกษาสุขภาพจิตกับการปฏิบัติงานของพยาบาลโรงพยาบาลตำรวจพบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปฏิบัติงานเกือบทุกด้านดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี แต่จากการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ของ วงเดือน จงไพบุลย์ (2543: บทคัดย่อ) โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 277 คน ซึ่งพบว่า สุขภาพจิตไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการ

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของ นิภา อินทนิล (2545: 134) ซึ่งศึกษาสุขภาพจิตกับพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์ของพนักงานขับรถประจำโรงพยาบาลชุมชนจำนวน 220 คน พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน จะมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของบุปผา ทิมสุนทร (2542: 95) ที่พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มีสุขภาพจิตดี จะมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์ไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ในการศึกษาสุขภาพจิตกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลก่อนเกษียณอายุทำงาน ของ สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี และคณะ (2541: 107) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลก่อนเกษียณอายุทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 114 คน และบุคลากรของสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย กับบุคลากรสังกัดกรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย จำนวน 102 คน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 60 ปี ซึ่งพบว่า มีสุขภาพจิตดี คิดเป็นร้อยละ 61.1 และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ณ คลินิกโรคไต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จำนวน

196 คน ของ สุทธิณี ศรีรัตน์ (2544: 146-147) ซึ่งพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองลดลง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิลธรรม เสริมฤทธิ์รงค์ (2543: 58) ซึ่งศึกษาสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความพิการของผู้ป่วยโรคเรื้อน ในสถานสงเคราะห์คนพิการ โรงพยาบาลพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งพบว่า สุขภาพจิตไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล โดยบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแนวโน้มทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม แม้จะมีงานวิจัยที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมของบุคคล แต่จากการศึกษางานวิจัยส่วนใหญ่ ทำให้ทราบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีแนวโน้มในการทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตด้อยกว่า นอกจากตัวแปรสุขภาพจิตแล้ว ยังมีตัวแปรทางจิตวิทยา คือ ตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก ที่ผู้วิจัยสนใจทำการศึกษาและคาดว่าจะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วย

9. ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

9.1 ความเป็นมาของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence:soc) เป็นแนวความคิดที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยของแอนโทนอฟสกีที่ตั้งข้อสังเกตว่า เหตุใดบุคคลบางคนเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้วบุคคลเหล่านั้นยังคงมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ แอนโทนอฟสกีจึงได้ทำการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์บุคคลซึ่งได้รับความยากลำบากและสิ่งที่มากระทบชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลที่สูญเสียความรัก บุคคลที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บุคคลที่อยู่ในค่ายกักกัน และผู้อพยพ โดยบุคคลเหล่านี้ เล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ผลจากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ พบว่า มีคุณลักษณะบางประการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับความลำบากได้ดี ซึ่งแอนโทนอฟสกีเรียกคุณลักษณะเหล่านี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) (Antonovsky. 1982: 66)

แอนโทนอฟสกีเกิดที่บรูคลินในปี ค.ศ. 1923 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาประวัติศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยบรูคลิน ในปี ค.ศ. 1945 ต่อจากนั้นก็เข้ารับการศึกษาคณะที่มหาวิทยาลัยเยล ในระดับปริญญาโท และปริญญาเอก และสำเร็จการศึกษาในปี ค.ศ. 1952 และ

ค.ศ. 1955 ตามลำดับ ซึ่งที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้เองที่แอนโทนอฟสกีได้เริ่มศึกษาในสาขาใหม่ คือ Medical Sociology ในปี ค.ศ. 1960 แอนโทนอฟสกีได้เริ่มทำการศึกษาและทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก หลังจากที่เขาเดินทางไปอยู่ประเทศอิสราเอล และต่อมาในปี ค.ศ. 1972 แอนโทนอฟสกีก็ได้มีส่วนร่วมในการก่อตั้งโรงเรียนแพทย์ ที่ Ben Gwion University ซึ่งที่นี่ แอนโทนอฟสกีดำรงตำแหน่งหัวหน้าคณะกรรมการของมหาวิทยาลัย พร้อมกับยังคงดำเนินการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับ Sociomedical ต่อไป (Antonovsky. 1982: 64)

9.2 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จเมื่อต้องเผชิญหรือจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดย แอนโทนอฟสกีเป็นบุคคลแรกที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก และได้ให้นิยามไว้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นการแสดงออกถึงลักษณะของบุคคลที่มีความอดทน และแสดงออกมาทางความรู้สึกที่ว่า สิ่งต่างๆ ที่มากระทบนั้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวของเขาเองหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ คาดการณ์ได้ สามารถอธิบายถึงสาเหตุได้ ซึ่งบุคคลนั้นจะมีวิธีการจัดการ และสามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ นอกจากนี้ บุคคลนั้นจะรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่าที่จะเข้าไปเผชิญ จัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี (Antonovsky. 1987: 19)

ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (Strong Sense of Coherence) จะมองชีวิตของตนเองว่า เป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ และเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมาย รวมทั้งเชื่อว่าตนมีแหล่งช่วยเหลือหรือวิธีการที่จะนำมาจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกจะรู้สึกว่าตนสามารถควบคุมทุกอย่างได้หมด หรือการกระทำของตนจะต้องประสบความสำเร็จทุกครั้ง เนื่องจากการที่บุคคลจะมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงหรือไม่ั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือการได้รับความพึงพอใจ แต่ขึ้นอยู่กับ การที่บุคคลเชื่อในความถูกต้องหรือความคาดหวังที่มีเหตุมีผลของตนในแต่ละเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ ดังนั้น ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประสบเหตุการณ์ที่ทุกข์ทรมาน สูญเสียหรือล้มเหลว แต่ก็ไม่สามารถทำให้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ลดลง หากว่าสิ่งโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญนั้นอยู่ภายใต้เหตุและผล ยังคงอธิบายและคาดการณ์ได้ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้รวมทั้งไม่สามารถอธิบายเหตุและผลได้ในระยะเวลาที่ยาวนาน ก็

อาจมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้ (Weak Sense of Coherence) (Antonovsky. 1987: 21)

โดยสรุป ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเผชิญกับสภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีเหตุมีผลโดยมองว่าสภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เกิดขึ้นอย่างมีระบบระเบียบ สามารถจะทำนายและคลี่คลายลงได้ตามที่คาดหวังไว้ โดยมีการนำเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในสภาวะนั้นๆ มาใช้ในการเผชิญกับสภาวะการณ์นั้นๆ ได้อย่างคุ้มค่า (เชอริรี ทองเพ็ญ. 2537: 16)

9.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) มีองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้ (Antonovsky. 1987: 16-19)

9.3.1 ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) คือ การที่บุคคลมองสิ่งที่มากระตุ้นหรือกระทบว่าเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้แน่นอน จัดการได้ มีโครงสร้างชัดเจน มากกว่าการที่จะมองว่ามันเป็นสิ่งที่รบกวน สับสน ยุ่งเหยิง ไม่แน่นอน และเกิดขึ้นโดยไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบนี้สูงจะคาดการณ์ได้ถึงสิ่งที่เขาจะต้องพบในอนาคต หรือถ้าบุคคลพบเหตุการณ์อย่างกะทันหัน บุคคลเหล่านี้ก็จะรู้สึกว่าเขาสามารถจัดการและอธิบายเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่พวกเขาพึงพอใจทั้งหมด ความตาย สงคราม และความล้มเหลว อาจเกิดขึ้นได้ แต่บุคคลเหล่านี้ก็จะพยายามทำความเข้าใจกับมันไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่คงที่ อาศัยอยู่ในหลักแหล่งถิ่นฐานที่แน่นอน และการที่บุคคลได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก ว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นสิ่งที่คาดการณ์และเข้าใจได้ ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มั่นคง ไม่มีความแน่นอนเช่น ภาวะสงคราม ก็จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจลดลง

9.3.2 ความสามารถในการจัดการได้ (Manageability) คือ การที่บุคคลมองว่าตนมีวิธีการเพื่อจะนำมาจัดการเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งสิ่งที่นำมาจัดการนั้นอาจมาจากภายในตนเอง เช่น ความเข้าใจ ความมั่นใจ ความหวัง หรือจากแหล่งอื่นๆ เช่น คู่สมรส เพื่อน คนอื่นๆ ที่ไว้วางใจได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะไม่รู้สึกว่าตนตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกที่ว่าชีวิตตนไม่มีความยุติธรรม เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะพยายามปรับตัวให้อยู่ได้ โดยจะไม่มัวเศร้ากับเหตุการณ์นั้น

ดังนั้น จึงเป็นผลให้บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ปัญหาและใช้วิธีแบบเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ในทางกลับกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะปล่อยตนไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย ในระหว่างที่มีปัญหา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงเป็นบุคคลที่จะแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

9.3.3 การเห็นคุณค่า (Meaningfulness) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นปัญหาหรือความต้องการที่เกิดขึ้นนั้น ตนมีความสามารถและกำลังพอที่จะเข้าไปจัดการโดยมองว่ามันเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะจัดการมากกว่าที่จะมองว่าเป็นปัญหาหรือภาระหนัก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะยินดีในการตายของบุคคลอันเป็นที่รัก แต่หมายความว่าเมื่อมีความยากลำบากเกิดขึ้น แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ บุคคลเหล่านี้ก็เต็มใจและมีกำลังใจ ที่จะจัดการและพร้อมที่จะค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและจะตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อให้ผ่านความยากลำบากนั้นไปได้ดีที่สุด นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าความหมาย จะมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตตนมีคุณค่าหรืออย่างน้อยบางส่วนของชีวิตของบุคคลนั้น คุ่มค่าที่จะมุ่งมั่นและดำเนินต่อไป

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky. 1987: 20-22) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการมองชีวิตของตนเองในโลกที่บุคคลนั้นเข้าใจทั้งในด้านการรับรู้และอารมณ์ และองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเพิ่มหรือลดหรือเปลี่ยนแปลงได้ ในบางสถานการณ์ เช่น การได้รับความสำเร็จหรือความล้มเหลว

จากการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าใจสิ่งเร้าหรือปัญหา สถานการณ์ต่างๆ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และเห็นคุณค่าความสำคัญของการแก้ไขปัญหานั้นจนประสบความสำเร็จ ดังนั้น ในการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ที่บุคคลจะสามารถเข้าใจในผลกระทบของการเกษียณอายุทำงานที่จะเกิดขึ้น สามารถที่จะเตรียมตัวรับผลกระทบดังกล่าวได้ และเห็นคุณค่าความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเพื่อที่จะผ่านไปสู่ชีวิตในวัยหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข

9.4 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (Strong Sense of Coherence) จะรับรู้และประเมิน สิ่งเร้าที่ได้รับโดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (Weak Sense of Coherence) นั่นคือเมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่างๆ ความเข้มแข็งใน

การมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (Antonovsky. 1987: 135-136)

9.4.1 ในด้านการประเมินสิ่งเร้า บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวก หรือทางลบ ในสถานการณ์เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ มีความขัดแย้ง และรู้สึกว่าคุณค่าตนน้อยกว่า ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นว่า เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและคุกคามการดำรงอยู่ของตน ทั้งนี้เนื่องจากว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความสามารถในการเข้าใจ และมีความสามารถที่จะจัดการมากกว่า จึงมองว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งทำลาย คุณค่ามีความหมายที่จะจัดการ มากกว่าจะมองว่าเป็นภาระหนัก

9.4.2 ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวัง และตื่นเต้น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา นอกจากนี้ จะรู้สึกสับสนปราศจากความคิดที่จะเข้าไปเผชิญกับปัญหา มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาตั้งแต่เริ่มแรก แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า การรับรู้ความเครียดด้วยความสบายใจและไม่รู้สึกว่าถูกกดดันมาก จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่อยากจะหาวิธีการต่างๆ ในการเผชิญกับปัญหาแต่อารมณ์ที่ขุ่นมัวไม่ชัดเจน สับสน จะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงปัญหา

9.4.3 ในด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหามีได้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และก่อนที่จะกระทำการใดๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่างๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะสับสนและพยายามวิงวาดความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ ไปเรื่อยๆ

9.4.4 ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหามองโลกสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม และวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหา โดยมีความรู้สึกว่าตนถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามามีกระทบกับตัวบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันจะมีการประเมินสิ่งเร้า มีการรับรู้ทางอารมณ์ การมองแนวทางในการแก้ปัญหาและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ต่างกัน ดังนั้น ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นปัจจัยสำคัญของบุคคลในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ที่บุคคลจะต้องเผชิญกับผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน มองการเกษียณอายุทำงานว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย สามารถรับรู้ต่อการเกษียณอายุทำงานโดยไม่รู้สึกรีดยหรือกดดัน สามารถคิดพิจารณาถึงแนวทางในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้เป็นอย่างดี

9.5 ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ปัจจุบันงานวิจัยความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น ยังไม่มีผู้ศึกษาไว้ แต่มีงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกในชีวิตและคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ได้แก่ การศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกกับการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532: 186) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรอบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาในอาจารย์พยาบาลของภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์พยาบาลของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวม 230 คน ที่มีอายุระหว่าง 26-59 ปี อายุเฉลี่ย 41.5 ปี ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต และความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถทำนายการรับรู้ความผาสุกในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุของ เซอร์รี่ ทองเพ็ญ (2537: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาค้นคว้าเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวสภาพการสูงอายุ ความเข้มแข็งในการมองโลก การระลึกถึงความหลัง การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยทางชีวสังคมกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 280 คน ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 122 คน หญิง 158 คน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 40.4 มีอายุ 65-69 ปี ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และยังพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม ความกลัวสภาพการสูงอายุ และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 56.75 โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนายตัวแรก ซึ่งสามารถทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุได้ถึงร้อยละ 46.04

งานวิจัยในต่างประเทศนั้น มีงานวิจัยของ แมคเชอร์รี่ และ โฮล์ม (Mc Sherry; & Holm. 1994: 477-485) ที่ทำการศึกษาความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล ที่มีผลต่อภาวะทางจิตใจและร่างกาย โดยแบ่งระดับความเข้มแข็งในการมองโลกเป็น 3 ระดับ คือสูง กลาง

และต่ำ พบว่าเมื่อกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดความเครียด ทั้ง 3 กลุ่ม เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตใจโดยรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ และพบว่ากลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะมีความอึดอัด ไม่สบายใจมากที่สุด กลุ่มนี้จึงมีแนวโน้มที่จะเลือกวิธีปรับตัวโดยเผชิญกับปัญหาน้อยกว่ากลุ่มที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับกลางและสูง และ จาริ (Jaari. 2004: online) ซึ่งทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความเข้มแข็งในการมองโลก การเห็นคุณค่าในตนเอง และค่านิยม ในการวิจัยนี้ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ มอริส โรเซนเบิร์ก โดยมีกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานชาวฟินแลนด์ จำนวน 368 คน ในปี 1995 และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,283 คน ในปี 2001 ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกระดับต่ำ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ และมีค่านิยมแบบลัทธิแมคคิอาเวลลี (Machiavellism cynicism) ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีแนวคิดเหยียดชนชาติด้วย

ความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ จากงานวิจัยของ เบอร์กลิน (Borglin. 2005: online) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ในผู้สูงอายุวัย 75 ปีขึ้นไป โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรปัจจัยทางสังคม ความต้องการความช่วยเหลือจากสวัสดิการรัฐบาล ระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน ความใส่ใจสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางสุขภาพ กิจกรรมที่ทำทุกวัน การเกื้อหนุนทางสังคมและความเข้มแข็งในการมองโลกกับคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ และยังมีงานวิจัยของ กรอทา (Grotta. 2005: online) ซึ่งศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก การปรับตัว และความเครียด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยศิลปะในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา จำนวน 385 คน ซึ่งพบว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความเครียดน้อยกว่า และมีการปรับตัวดีกว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกระดับปานกลางจะมีความสม่ำเสมอในปริมาณและรูปแบบการใช้กลยุทธ์ในการปรับตัวมากกว่า ไม่ว่าจะมีความเครียดในระดับสูงและระดับต่ำก็ตาม

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบถึงความเข้มแข็งในการมองโลกซึ่งเกี่ยวข้องกับเผชิญปัญหา การแก้ไขปัญหา และการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาและประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2549-กันยายน 2549) ที่มีอายุ 45-60 ปี จำนวน 1,076 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2549-กันยายน 2549) ที่มีอายุ 45-60 ปี จำนวน 299 คน เป็นเพศชาย 136 คน และเป็นเพศหญิง 163 คน ที่ได้จากการเปิดตารางสำเร็จของยามาเน่ (Yamane. 1967: 886-887) ซึ่งได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 299 คน คิดเป็นสัดส่วน 1: 3 จากนั้นจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหน่วยงานและเพศ

หน่วยงาน	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
สำนักงานเลขานุการกรม	23	6	33	17	56	23
กองการเงินและบัญชี	21	5	42	15	63	20
กองกฎหมายและที่ดิน	20	5	22	6	42	11
กองแผนงาน	32	8	46	21	78	29
กองพัสดุ	36	7	28	13	64	20
ศูนย์สารสนเทศ	22	5	34	11	56	16
สำนักบริหารโครงการ	64	11	31	8	95	19
สำนักพัฒนาโครงสร้างและ ระบบบริหารงานบุคคล	31	8	45	13	76	21
สำนักสำรวจด้านวิศวกรรมและ ธรณีวิทยา	48	12	15	4	63	16
สำนักออกแบบวิศวกรรมและ สถาปัตยกรรม	93	21	11	3	104	24
สำนักอุทกวิทยาและบริหารน้ำ	64	13	17	4	81	17
สำนักโครงการขนาดใหญ่	39	10	26	9	65	19
สำนักงานจัดรูปที่ดินกลาง	26	6	31	8	57	14
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	32	8	30	10	62	18
กลุ่มตรวจสอบภายใน	19	5	22	10	41	15
กลุ่มกิจกรรมพิเศษ	28	6	45	11	73	17
รวม	598	136	478	163	1076	299

ที่มา: กรมชลประทาน. (2549). แบบบัญชีถือจ่ายเงินเดือนข้าราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2549

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ตอนที่ 3 แบบวัดสุขภาพจิต

ตอนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์, สมฤดี รัสมิตติคุณ และ มธุริน วรศักดิ์) สร้างขึ้นเอง เพื่อใช้ในชุดโครงการวิจัย เรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แบบสอบถามนี้ วัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย

ลักษณะของคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยคำตอบจะมีตัวเลือก 5 ตัว เลือก จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

เพื่อประโยชน์ในการอธิบายความหมายของคะแนน ผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51-5.00
2. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-4.50
3. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.50
4. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.50
5. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50

ตัวอย่าง แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริง เลย
1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ					
(0) ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ					
(00) ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ					
2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย					
(0) ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ					
(00) ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง					
3. การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง					
(0) ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน					
(00) ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ในยามเกษียณอายุ					
4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
(0) ข้าพเจ้าเตรียมหากิจกรรมต่างๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา					
(00) ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลังเกษียณอายุ					
5. การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว					
(0) สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ข้าพเจ้า					
(00) ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในการเตรียมตัวเกษียณอายุ					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริง เลย
6. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย					
(0) ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ					
(00) ข้าพเจ้าเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ					

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ศึกษาแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของผู้วิจัยเหล่านั้น เพื่อช่วยในการกำหนดนิยาม ปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด

2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

3. เขียนข้อวัดตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ครอบคลุมทุกเรื่อง ซึ่งมีจำนวน 60 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตรวัด 5 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางคุณวุฒิ 3 ท่าน (รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภักดิ์ รศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผศ.วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อความ รวมทั้งความชัดเจนของภาษา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) ของผู้วิจัย และคณะ (พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์, สมฤดี ธัมมิตติคุณ และ มธุริน วรศักดิ์) จำนวน 147 คน ได้แก่ ข้าราชการกรมอาชีวศึกษา 35 คน, ข้าราชการครู 30 คน, พยาบาล 52 คน และ พนักงานธนาคารกรุงเทพ 30 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) พบข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก จำนวน 50 ข้อ

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับและรายด้าน โดยแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย (35 คน) และในกลุ่มของชุดโครงการ (147 คน) ได้ผลดังนี้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	ชุดโครงการ	ของผู้วิจัย
โดยรวม (50 ข้อ)	.899	.936
ด้านจิตใจ (7 ข้อ)	.829	.714
ด้านร่างกาย (9 ข้อ)	.846	.783
ด้านทรัพย์สินเงินทอง (8 ข้อ)	.812	.773
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (7 ข้อ)	.771	.709
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (7 ข้อ)	.849	.916
ด้านที่อยู่อาศัย (7 ข้อ)	.833	.771

แบบวัดสุขภาพจิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (Mental Health Indicators:MHI) จำนวน 89 ข้อ ของ อรรถพงศ์ ถนิมพาสณ์ (2544: 58) ซึ่งใช้วัดสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้ (ระดับบุคคล) โดยมีกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-60 ปี จำนวน 3,000 คน เป็นชายร้อยละ 36 เป็นหญิงร้อยละ 64 โดยข้อคำถามมีค่าความเชื่อมั่น จากค่า factor loading .40 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และดัดแปลงการใช้สรรพนามในข้อวัดและสเกลในการวัด ได้ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 19 ข้อ

ลักษณะคำตอบของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ของ อรรถพงศ์ ถนิมพาสณ์ (2544: 58) เป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 อันดับ ตั้งแต่มากที่สุด มาก เล็กน้อย ไม่เลย ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยปรับมาตราประมาณค่าเป็นชนิด 5 อันดับ ตั้งแต่มากที่สุด มาก มากบ้างน้อยบ้าง เล็กน้อย ไม่เลย โดยให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบวัดสุขภาพจิต

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มากบ้าง น้อยบ้าง	มาก	มากที่สุด
(0) ข้าพเจ้ารู้สึกผิดหวังในตัวเอง					
(00) ข้าพเจ้าพร้อมจะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น					

ขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าว ไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ เท่ากับ .914

แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก จำนวน 19 ข้อ ของ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: 54) ซึ่งใช้วัดความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-74 ปี จำนวน 280 คน เป็นชายร้อยละ 44 หญิงร้อยละ 56 โดยแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่น .75 ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงการใช้สรรพนามในข้อวัดและสเกลในการวัด ได้ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 19 ข้อ

ลักษณะคำตอบของแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ของ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: 54) เป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 อันดับ ตั้งแต่จริงมากที่สุด จริงเป็นส่วนมาก จริงเป็นส่วนน้อย ไม่เป็นจริงเลย ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยปรับมาตรประมาณค่าเป็นชนิด 5 อันดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริงจริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย ไม่จริงเลย โดยให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง น้อย	ไม่จริงเลย
(0) เมื่อข้าพเจ้าพูดคุยกับบุคคลอื่น ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคุณอื่นไม่เข้าใจข้าพเจ้า					
(00) ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อข้าพเจ้าต้องการทำสิ่งใดก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลอื่น ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคุณอื่นสำเร็จอย่างแน่นอน					

ขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าว ไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ เท่ากับ .813

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน โดยผู้วิจัยได้นำหนังสือขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปมอบกับทางกรมชลประทานเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างระหว่างเดือนสิงหาคม 2549 และผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนมา 321 ฉบับ
3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ผู้ตอบข้อมูลครบถ้วนเป็นจำนวน 299 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อตามที่ได้กำหนดไว้
2. จัดพิมพ์ข้อมูลในตอนต้นที่ 1,2,3 และ 4 บันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 คำนวณค่าสถิติพื้นฐานในการอธิบายลักษณะตัวแปร ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 3.2 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ค่าที (t- test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
 - 3.3 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบโดยใช้การวิเคราะห์ค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 7 และ 8
 - 3.4 คำนวณหาตัวทำนายโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 9

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ เพื่อให้
ความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
p	แทน	ค่า p-value
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์ของการทำนาย
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F) ที่ใช้ทดสอบความมีนัยสำคัญของการเพิ่มตัวทำนายเข้าไป ครั้งละ 1 ตัว
b	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
Constant	แทน	ค่าคงที่ของสมการทำนาย
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน จำแนกตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยา คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก

ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยใช้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นตัวแปรทำนาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	136	45.5
	หญิง	163	54.5
	รวม	299	100
2.อายุ	45-50 ปี	109	36.5
	51-55 ปี	94	31.4
	56-60 ปี	96	32.1
	รวม	299	100
3.ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	29.8
	ปริญญาตรี	173	57.9
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	12.4
	รวม	299	100
4.สถานภาพสมรส	โสด	72	24.1
	คู่	186	62.2
	หม้าย / หย่า / แยก	41	13.7
	รวม	299	100
5.รายได้	ต่ำ (10,001 - 20,000 บาท)	39	13
	ปานกลาง (20,001 – 30,000 บาท)	177	59.2
	สูง (มากกว่า 30,001 บาท)	83	27.8
	รวม	299	100
6.ระดับตำแหน่งงาน	ต่ำ (ระดับ 3-4)	19	6.4
	ปานกลาง (ระดับ 5-6)	163	54.5
	สูง (ระดับ 7-8)	117	39.1
	รวม	299	100

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน)	ร้อยละ
7.สุขภาพจิต	สุขภาพจิตไม่ดี	49	16.4
	สุขภาพจิตดีปานกลาง	205	68.6
	สุขภาพจิตดี	45	15.1
	รวม	299	100
8.ความเข้มแข็งในการมองโลก	ความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ	51	17.1
	ความเข้มแข็งในการมองโลกปานกลาง	207	69.2
	ความเข้มแข็งในการมองโลกสูง	41	13.7
	รวม	299	100
9.การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	มาก	5	1.7
	ค่อนข้างมาก	149	49.8
	ปานกลาง	137	45.8
	ค่อนข้างน้อย	8	2.7
	น้อย	0	0
	รวม	299	100

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะดังนี้

1. เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.5 ส่วนเพศชายมีร้อยละ 45.5
2. อายุ กลุ่มตัวอย่างอายุ 45-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมาได้แก่ อายุ 56-60 ปี ร้อยละ 32.1 และกลุ่มอายุ 51-55 ปี ร้อยละ 31.4
3. ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวนร้อยละ 57.9 รองลงมาได้แก่ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 29.8 และระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 12.4
4. สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 62.2 รองลงมาได้แก่ สถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 24.1 และสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยก ร้อยละ 13.7
5. รายได้ กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 20,001-30,000 บาท มีจำนวนร้อยละ 59.2 รองลงมา คือ รายได้ 30,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 27.8 และรายได้ 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 13.0

6. ระดับตำแหน่งงาน กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งงานระดับ 5-6 มีร้อยละ 54.5 รองลงมาได้แก่ ระดับ 7-8 ร้อยละ 39.1 และระดับ 3-4 ร้อยละ 6.4

7. สุขภาพจิต ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดีปานกลาง ร้อยละ 68.6 รองลงมาได้แก่ สุขภาพจิตไม่ดี ร้อยละ 16.4 และสุขภาพจิตดี ร้อยละ 15.1

8. ความเข้มแข็งในการมองโลก กลุ่มตัวอย่างที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกปานกลาง ร้อยละ 69.2 รองลงมาได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ดี ร้อยละ 17.1 และความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ร้อยละ 13.7

9. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ร้อยละ 49.8 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 45.8 ระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 2.7 และระดับมากมี ร้อยละ 1.7

ตอนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

เกณฑ์การประเมินระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51-5.00

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-4.50

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.50

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.50

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50

ตาราง 3 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวมและรายด้าน

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	N	$\bar{X}$ ¹	S.D.	ระดับ
โดยรวม	299	3.525	.497	ค่อนข้างมาก
ด้านจิตใจ	299	3.694	.668	ค่อนข้างมาก
ด้านร่างกาย	299	3.525	.688	ค่อนข้างมาก
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	299	3.556	.694	ค่อนข้างมาก
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	299	3.315	.701	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	299	3.369	.842	ปานกลาง
ด้านที่อยู่อาศัย	299	3.800	.632	ค่อนข้างมาก

¹ เป็นคะแนนเฉลี่ยที่หารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน

จากตาราง 3 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก

3.1 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศชาย ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวมและด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	เพศ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	p
โดยรวม	ชาย	136	250	177.044	24.171	.482	.630
	หญิง	163	250	175.643	25.469		
ด้านจิตใจ	ชาย	136	35	25.985	4.277	.424	.672
	หญิง	163	35	25.755	5.004		
ด้านร่างกาย	ชาย	136	45	31.831	6.332	.259	.796
	หญิง	163	45	31.644	6.093		
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ชาย	136	40	28.750	5.298	.858	.392
	หญิง	163	40	28.196	5.767		
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ชาย	136	35	23.897	4.099	2.279*	.023
	หญิง	163	35	22.638	5.442		
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ชาย	136	60	40.321	9.516	-.163	.871
	หญิง	163	60	40.521	10.602		
ด้านที่อยู่อาศัย	ชาย	136	35	26.250	4.534	-1.257	.210
	หญิง	163	35	26.896	4.330		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามอายุ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการ

เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า ผลการวิเคราะห์
แสดงดังตาราง 5-8

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามอายุ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงาน	อายุ	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	45-50 ปี	109	250	171.003	26.167
	51-55 ปี	94	250	178.770	24.579
	56-60 ปี	96	250	179.832	22.742
ด้านจิตใจ	45-50 ปี	109	35	25.064	5.012
	51-55 ปี	94	35	26.000	4.529
	56-60 ปี	96	35	26.625	4.332
ด้านร่างกาย	45-50 ปี	109	45	31.716	6.342
	51-55 ปี	94	45	31.489	6.155
	56-60 ปี	96	45	31.979	6.113
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	45-50 ปี	109	40	27.532	6.244
	51-55 ปี	94	40	28.915	5.033
	56-60 ปี	96	40	29.031	5.119
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	45-50 ปี	109	35	22.789	5.452
	51-55 ปี	94	35	23.564	4.615
	56-60 ปี	96	35	23.344	4.542
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	45-50 ปี	109	60	37.992	10.651
	51-55 ปี	94	60	41.715	9.840
	56-60 ปี	96	60	41.942	9.270
ด้านที่อยู่อาศัย	45-50 ปี	109	35	25.908	4.731
	51-55 ปี	94	35	27.085	4.362
	56-60 ปี	96	35	26.917	4.070

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามอายุ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	4831.775	2415.888	3.989*	.020
	ภายในกลุ่ม	296	179268.2	605.636		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	127.050	63.525	2.937*	.055
	ภายในกลุ่ม	296	6403.050	21.632		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	11.426	5.713	.148	.862
	ภายในกลุ่ม	296	11417.631	38.573		
	รวม	298	11429.057			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	144.583	72.292	2.363	.096
	ภายในกลุ่ม	296	9055.363	30.592		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	32.806	16.403	.679	.508
	ภายในกลุ่ม	296	7150.920	24.159		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1021.344	510.672	5.138*	.006
	ภายในกลุ่ม	296	29417.86	99.385		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	83.904	41.952	2.156	.118
	ภายในกลุ่ม	296	5759.735	19.459		
	รวม	298	5843.639			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของ Tukey HSD ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 7-9

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		171.003	178.770	179.832
45-50 ปี	171.003	-	7.767	8.829*
51-55 ปี	178.770		-	1.062
56-60 ปี	179.832			-

จากตาราง 7 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุ 45-50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		25.064	26.000	26.625
45-50 ปี	25.064	-	.936	1.561*
51-55 ปี	26.000		-	.625
56-60 ปี	26.625			-

จากตาราง 8 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุ 45-50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของชำราชการก่อนเกษียณ ที่มีอายุต่างกัน

อายุ		45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		$\bar{X}$		
		37.992	41.715	41.942
45-50 ปี	37.992	-	3.723*	3.950*
51-55 ปี	41.715		-	.227
56-60 ปี	41.942			-

จากตาราง 9 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

โดยสรุป จากตาราง 7,8 และ 9 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม และรายด้าน คือ ด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

3.3 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของชำราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 10-11

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงาน	ระดับการศึกษา	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	250	178.610	25.311
	ปริญญาตรี	173	250	175.444	24.841
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	250	174.595	24.090
ด้านจิตใจ	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	35	26.663	4.597
	ปริญญาตรี	173	35	25.416	4.581
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	35	26.000	5.185
ด้านร่างกาย	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	45	31.978	6.394
	ปริญญาตรี	173	45	31.584	6.082
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	45	31.811	6.368
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	40	29.079	5.533
	ปริญญาตรี	173	40	28.093	5.501
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	40	28.595	5.876
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	35	22.596	5.412
	ปริญญาตรี	173	35	23.260	4.836
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	35	24.460	3.694
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	60	41.428	9.608
	ปริญญาตรี	173	60	40.511	10.422
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	60	37.652	9.515
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	35	26.876	4.772
	ปริญญาตรี	173	35	26.572	4.164
	สูงกว่าปริญญาตรี	37	35	26.081	4.833

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	709.192	354.596	.572	.565
	ภายในกลุ่ม	296	183390.8	619.563		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	92.178	46.089	2.119	.122
	ภายในกลุ่ม	296	6437.922	21.750		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	9.391	4.696	.122	.885
	ภายในกลุ่ม	296	11419.67	38.580		
	รวม	298	11429.06			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	58.058	29.029	.940	.392
	ภายในกลุ่ม	296	9141.889	30.885		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	91.804	45.902	1.916	.149
	ภายในกลุ่ม	296	7091.922	23.959		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	373.940	186.970	1.841	.161
	ภายในกลุ่ม	296	30065.26	101.572		
	รวม	298	30429.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	16.895	8.447	.429	.651
	ภายในกลุ่ม	296	5826.744	19.685		
	รวม	298	5843.639			

จากตาราง 11 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ทั้งโดยรวมและในรายด้าน

3.4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ
จำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพ
สมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพโสด /
หม้าย / หย่า / แยก ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 12-13

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงาน	สถานภาพสมรส	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	โสด	72	250	175.960	26.025
	คู่	186	250	177.502	24.028
	หม้าย/หย่า/แยก	41	250	171.295	26.409
ด้านจิตใจ	โสด	72	35	26.375	4.054
	คู่	186	35	25.785	4.983
	หม้าย/หย่า/แยก	41	35	25.293	4.291
ด้านร่างกาย	โสด	72	45	32.431	6.081
	คู่	186	45	31.565	6.430
	หม้าย/หย่า/แยก	41	45	31.244	5.253
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	โสด	72	40	28.958	5.959
	คู่	186	40	28.565	5.089
	หม้าย/หย่า/แยก	41	40	27.024	6.676
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	โสด	72	35	23.667	5.495
	คู่	186	35	23.263	4.590
	หม้าย/หย่า/แยก	41	35	22.171	5.200
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	โสด	72	60	38.471	11.321
	คู่	186	60	41.592	9.231
	หม้าย/หย่า/แยก	41	60	38.617	11.083
ด้านที่อยู่อาศัย	โสด	72	35	26.056	5.121
	คู่	186	35	26.737	4.199
	หม้าย/หย่า/แยก	41	35	26.951	4.153

ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1304.097	652.049	1.056	.349
	ภายในกลุ่ม	296	182795.9	617.554		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	33.340	16.670	.759	.469
	ภายในกลุ่ม	296	6496.761	21.949		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	50.117	25.059	.652	.522
	ภายในกลุ่ม	296	11378.940	38.442		
	รวม	298	11429.057			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	104.370	52.185	1.698	.185
	ภายในกลุ่ม	296	9095.576	30.728		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	59.829	29.915	1.243	.290
	ภายในกลุ่ม	296	7123.896	24.067		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	660.380	330.190	3.282*	.039
	ภายในกลุ่ม	296	29778.82	100.604		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	29.867	14.934	.760	.468
	ภายในกลุ่ม	296	5813.772	19.641		
	รวม	298	5843.639			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในชำราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของ Tukey HSD ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 14

ตาราง 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของชำราชการก่อนเกษียณ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน

สถานภาพสมรส	$\bar{X}$	โสด	หม้าย/หย่า/แยก	คู่
		38.471	38.617	41.592
โสด	38.471	-	.146	3.121
หม้าย/หย่า/แยก	38.617		-	2.975
คู่	41.592			-

จากตาราง 14 สรุปได้ว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

3.5 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของชำราชการก่อนเกษียณจำแนกตามรายได้ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้มากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้น้อยกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 15-16

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามรายได้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงาน	รายได้	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำ	39	250	176.495	27.318
	ปานกลาง	177	250	175.467	25.713
	สูง	83	250	177.921	21.820
ด้านจิตใจ	ต่ำ	39	35	25.769	3.232
	ปานกลาง	177	35	25.887	4.951
	สูง	83	35	25.843	4.710
ด้านร่างกาย	ต่ำ	39	45	30.359	6.222
	ปานกลาง	177	45	32.124	6.276
	สูง	83	45	31.530	5.968
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ต่ำ	39	40	28.821	5.360
	ปานกลาง	177	40	28.345	5.649
	สูง	83	40	28.494	5.505
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ต่ำ	39	35	23.231	5.299
	ปานกลาง	177	35	22.746	5.262
	สูง	83	35	24.193	3.704
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ต่ำ	39	60	41.850	9.735
	ปานกลาง	177	60	39.924	10.523
	สูง	83	60	40.843	9.376
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	39	35	26.462	5.124
	ปานกลาง	177	35	26.441	4.408
	สูง	83	35	27.012	4.142

ตาราง 16 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามรายได้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	341.795	170.898	.275	.760
	ภายในกลุ่ม	296	183758.2	620.805		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	.473	.237	.011	.989
	ภายในกลุ่ม	296	6529.627	22.060		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	104.142	52.071	1.361	.258
	ภายในกลุ่ม	296	11324.915	38.260		
	รวม	298	11429.057			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	7.479	3.739	.120	.887
	ภายในกลุ่ม	296	9192.468	31.056		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	118.328	59.164	2.479	.086
	ภายในกลุ่ม	296	7065.398	23.870		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	138.271	69.135	.675	.510
	ภายในกลุ่ม	296	30300.93	102.368		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	19.331	9.666	.491	.612
	ภายในกลุ่ม	296	5824.307	19.677		
	รวม	298	5843.639			

จากตาราง 16 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้ต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ทั้งโดยรวมและในรายด้าน

3.6 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ
จำแนกตามระดับตำแหน่งงาน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับ
ตำแหน่งงานสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มี
ระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 17-18

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับตำแหน่งงาน

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงาน	ระดับ ตำแหน่งงาน	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำ	19	250	177.792	27.079
	ปานกลาง	163	250	175.752	25.233
	สูง	117	250	176.774	24.147
ด้านจิตใจ	ต่ำ	19	35	26.684	4.137
	ปานกลาง	163	35	25.497	4.785
	สูง	117	35	26.231	4.608
ด้านร่างกาย	ต่ำ	19	45	29.842	7.433
	ปานกลาง	163	45	32.092	5.938
	สูง	117	45	31.530	6.317
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ต่ำ	19	40	29.316	6.028
	ปานกลาง	163	40	28.442	5.469
	สูง	117	40	28.316	5.635
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ต่ำ	19	35	23.684	4.726
	ปานกลาง	163	35	22.902	5.316
	สูง	117	35	23.564	4.324
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ต่ำ	19	60	41.372	10.930
	ปานกลาง	163	60	40.235	10.114
	สูง	117	60	40.559	10.039
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	19	35	26.8957	5.896
	ปานกลาง	163	35	26.590	4.210
	สูง	117	35	26.573	4.496

ตาราง 18 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามระดับตำแหน่งงาน

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	117.346	58.673	.094	.910
	ภายในกลุ่ม	296	183982.6	621.563		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	50.477	25.239	1.153	.317
	ภายในกลุ่ม	296	6479.623	21.891		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	93.766	46.883	1.224	.295
	ภายในกลุ่ม	296	11335.291	38.295		
	รวม	298	11429.057			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	16.346	8.173	.263	.769
	ภายในกลุ่ม	296	9183.601	31.026		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	34.422	17.211	.713	.491
	ภายในกลุ่ม	296	7149.304	24.153		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	25.293	12.646	.123	.884
	ภายในกลุ่ม	296	30413.91	102.750		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	1.757	.878	.045	.956
	ภายในกลุ่ม	296	5841.882	19.736		
	รวม	298	5843.639			

จากตาราง 16 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ทั้งโดยรวมและในรายด้าน

3.7 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของชำราชการก่อนเกษียณจำแนกตามสุขภาพจิต เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 19-20

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามสุขภาพจิต

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงาน	สุขภาพจิต	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ไม่ดี	49	250	165.428	21.261
	ดีปานกลาง	205	250	176.170	23.506
	ดี	45	250	188.577	29.041
ด้านจิตใจ	ไม่ดี	49	35	24.976	4.488
	ดีปานกลาง	205	35	25.741	4.361
	ดี	45	35	27.355	5.921
ด้านร่างกาย	ไม่ดี	49	45	30.081	6.291
	ดีปานกลาง	205	45	31.478	5.781
	ดี	45	45	34.666	7.036
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ไม่ดี	49	40	27.000	5.200
	ดีปานกลาง	205	40	28.443	5.463
	ดี	45	40	30.044	6.023
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ไม่ดี	49	35	21.918	5.477
	ดีปานกลาง	205	35	23.087	4.517
	ดี	45	35	25.177	5.483
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ไม่ดี	49	60	35.816	8.707
	ดีปานกลาง	205	60	41.014	9.730
	ดี	45	60	42.777	11.797
ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่ดี	49	35	25.632	3.871
	ดีปานกลาง	205	35	26.404	4.277
	ดี	45	35	28.555	5.150

ตาราง 20 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามสุขภาพจิต

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	12577.96	6288.979	10.853*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	171522.0	579.466		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	141.512	70.756	3.278*	.039
	ภายในกลุ่ม	296	6388.588	21.583		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	534.232	267.116	7.257*	.001
	ภายในกลุ่ม	296	10894.82	36.807		
	รวม	298	11429.06			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	217.430	108.715	3.582*	.029
	ภายในกลุ่ม	296	8982.516	30.346		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	259.055	129.527	5.537*	.004
	ภายในกลุ่ม	296	6924.671	23.394		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1361.123	680.562	6.928*	.001
	ภายในกลุ่ม	296	29078.08	98.237		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	225.745	112.872	5.947*	.003
	ภายในกลุ่ม	296	5617.894	18.979		
	รวม	298	5843.639			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของ Tukey HSD ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 21-27

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต		ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
		165.428	176.170	188.577
$\bar{X}$				
ไม่ดี	165.428	-	10.742*	23.149*
ดีปานกลาง	176.170		-	12.407*
ดี	188.577			-

จากตาราง 21 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต	$\bar{X}$	ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
		24.976	25.741	27.355
ไม่ดี	24.976	-	.761	2.376*
ดีปานกลาง	25.741		-	1.614
ดี	27.355			-

จากตาราง 22 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของชำราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต				
		ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
	$\bar{X}$	30.081	31.478	34.666
ไม่ดี	30.081	-	1.396	4.585*
ดีปานกลาง	31.478		-	3.188*
ดี	34.666			-

จากตาราง 23 พบว่า ชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าชำราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของชำราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต				
		ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
	$\bar{X}$	27.000	28.443	30.044
ไม่ดี	27.000	-	1.443	3.044*
ดีปานกลาง	28.443		-	1.600
ดี	30.044			-

จากตาราง 24 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต	$\bar{X}$	ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
		21.918	23.087	25.177
ไม่ดี	21.918	-	1.169	3.259*
ดีปานกลาง	23.087		-	2.090*
ดี	25.177			-

จากตาราง 25 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 26 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต	$\bar{X}$	ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
		35.816	41.014	42.777
ไม่ดี	35.816	-	5.198*	6.961*
ดีปานกลาง	41.014		-	1.763
ดี	42.777			-

จากตาราง 26 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

ตาราง 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสุขภาพจิตต่างกัน

สุขภาพจิต	$\bar{X}$	ไม่ดี	ดีปานกลาง	ดี
		25.632	26.404	28.555
ไม่ดี	25.632	-	.772	2.922*
ดีปานกลาง	26.404		-	2.150*
ดี	28.555			-

จากตาราง 27 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

โดยสรุป จากตาราง 21,22,23,24,25,26 และ 27 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

3.8 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามความเข้มแข็งในการมองโลก เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 28-36

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการก่อนเกษียณ จำแนกตามความเข้มแข็งในการมองโลก

การเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงาน	ความเข้มแข็งใน การมองโลก	N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำ	51	250	163.078	19.862
	ปานกลาง	207	250	175.632	22.849
	สูง	41	250	195.951	28.279
ด้านจิตใจ	ต่ำ	51	35	24.568	4.163
	ปานกลาง	207	35	25.719	4.513
	สูง	41	35	28.170	5.385
ด้านร่างกาย	ต่ำ	51	45	28.686	5.512
	ปานกลาง	207	45	31.700	5.918
	สูง	41	45	35.658	6.303
ด้านทรัพย์สิน เงินทอง	ต่ำ	51	40	25.725	4.364
	ปานกลาง	207	40	28.483	5.371
	สูง	41	40	31.658	6.134
ด้านกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	ต่ำ	51	35	21.411	5.041
	ปานกลาง	207	35	23.130	4.511
	สูง	41	35	25.853	5.633
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ต่ำ	51	60	37.352	8.562
	ปานกลาง	207	60	40.309	10.163
	สูง	41	60	44.853	10.258
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	51	35	25.333	4.577
	ปานกลาง	207	35	26.289	3.959
	สูง	41	35	29.756	5.142

ตาราง 29 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ
ก่อนเกษียณ จำแนกตามความเข้มแข็งในการมองโลก

การเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงาน	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	24840.27	12420.137	23.084*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	159259.7	538.039		
	รวม	298	184100.0			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	308.037	154.018	7.327*	.001
	ภายในกลุ่ม	296	6222.063	21.020		
	รวม	298	6530.100			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	1105.427	552.714	15.847*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	10323.63	34.877		
	รวม	298	11429.06			
ด้านทรัพย์สิน เงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	800.879	400.440	14.112*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	8399.067	28.375		
	รวม	298	9199.946			
ด้านกิจกรรม การใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	452.773	226.386	9.956*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	6730.953	22.740		
	รวม	298	7183.726			
ด้านสัมพันธภาพ ในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1288.222	644.111	6.540*	.002
	ภายในกลุ่ม	296	29150.98	98.483		
	รวม	298	30439.20			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	510.136	255.068	14.156*	.000
	ภายในกลุ่ม	296	5333.503	18.019		
	รวม	298	5843.639			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของ Tukey HSD ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 30-36

ตาราง 30 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก		ต่ำปานกลางสูง		
	$\bar{X}$	163.078	175.632	195.951
ต่ำ	163.078	-	12.554*	32.872*
ปานกลาง	175.632		-	20.318*
สูง	195.951			-

จากตาราง 30 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก		ต่ำปานกลางสูง		
	$\bar{X}$	24.568	25.719	28.170
ต่ำ	24.568	-	1.151	3.602*
ปานกลาง	25.719		-	2.450*
สูง	28.170			-

จากตาราง 31 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 32 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	$\bar{X}$	28.686	31.700	35.658
ต่ำ	28.686	-	3.014*	6.972*
ปานกลาง	31.700		-	3.958*
สูง	35.658			-

จากตาราง 32 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 33 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	$\bar{X}$	25.725	28.483	31.658
ต่ำ	25.725	-	2.757*	5.933*
ปานกลาง	28.483		-	3.175*
สูง	31.658			-

จากตาราง 33 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		21.411	23.130	25.853
ต่ำ	21.411	-	1.718	4.441*
ปานกลาง	23.130		-	2.723*
สูง	25.853			-

จากตาราง 34 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 35 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		37.352	40.309	44.853
ต่ำ	37.352	-	2.956	7.500*
ปานกลาง	40.309		-	4.544*
สูง	44.853			-

จากตาราง 35 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตาราง 36 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน

ความเข้มแข็งใน การมองโลก	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		25.333	26.289	29.756
ต่ำ	25.333	-	.956	4.422*
ปานกลาง	26.289		-	3.466*
สูง	29.756			-

จากตาราง 32 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

โดยสรุป จากตาราง 30,31,32,33,34,35 และ 36 พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นตัวแปรทำนาย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ตัวแปรทำนาย 8 ตัว คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก โดยมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 9 ที่ว่าตัวแปรทางชีวสังคม

สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ
ทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณได้

เนื่องจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในครั้งนี ข้อมูลตัวแปรต้นบางตัวไม่ถึงระดับช่วง
(Interval Scale) ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variables) จึงจะมีความ
เหมาะสมในการนำเข้าสู่การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในครั้งนี (เพ็ญแข แสงแก้ว. 2544: 22) ตัวแปร
อิสระที่จำเป็นต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variables) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 37

ตาราง 37 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และ
ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นตัวแปรทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
เป็นตัวแปรเกณฑ์ (N = 299)

ตัวแปรทำนาย	b	β	t	หมายเหตุ
1) ความเข้มแข็งใน การมองโลก	1.157	.365	6.832***	R = .398 R ² = .159 F = 27.906***
2) อายุ ₁ (45-50 ปี)	-7.606	-.148	-2.765**	
Constant = 101.692				

* อายุ₁ แทน ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) ซึ่งแปลงจากตัวแปรอายุ
โดยให้ อายุ 45-50 ปี = 1
อายุ 51-55 ปี = 0
อายุ 56-60 ปี = 0

จากตาราง 37 พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ
ข้าราชการก่อนเกษียณ มี 2 ตัวแปร ได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลก และอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์
ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .365 (p < .001) , -.148 (p < .01) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน โดยสรุปสาระสำคัญของการดำเนินการและผลการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

สมมติฐานในการวิจัย

1. ข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศชาย
2. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า
3. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพโสด / หม้าย / หย่า / แยก
5. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้มากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้น้อยกว่า
6. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า

7. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตด้อยกว่า
8. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า
9. ตัวแปรทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2549-กันยายน 2549) ที่มีอายุ 45-60 ปี จำนวน 299 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน

ตอนที่ 2 แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมุข โพร้ปักชัย, สมฤดี ธัมภิตติคุณ และ มธุริน วรศักดิ์) สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับเฉพาะของผู้วิจัย เท่ากับ .936 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน ดังนี้ ด้านจิตใจ จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .714 ด้านร่างกาย จำนวน 9 ข้อ เท่ากับ .783 ด้านทรัพย์สินเงินทอง จำนวน 8 ข้อ เท่ากับ .773 ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .709 ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จำนวน 12 ข้อ เท่ากับ .916 และด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .771

ตอนที่ 3 แบบวัดสุขภาพจิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (Mental Health Indicators:MHI) ของ อุตพงษ์ ฤนิมพาสน์ (2544: 58) มีลักษณะเป็นมาตรฐานค่า 4 อันดับ ซึ่งผู้วิจัยปรับมาตรฐานค่าเป็น 5 อันดับ มีค่าแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับ เท่ากับ .914

ตอนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก ของ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: 54) มีลักษณะเป็นมาตรฐานค่า 4 อันดับ ซึ่งผู้วิจัยปรับมาตรฐานค่าเป็น 5 อันดับ มีค่าแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับ เท่ากับ .813

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งกำหนดเนื้อหาและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรต่างๆ ดังนี้ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก ใช้จำนวนคนและร้อยละ

ส่วนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านของข้าราชการก่อนเกษียณ ใช้สถิติค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อจำแนกตามเพศ ใช้การทดสอบที (t- test) ส่วนการเปรียบเทียบตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก ใช้การทดสอบเอฟ (F-test) และตรวจสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี Tukey HSD ในกรณีที่พบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์อำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อค้นหาตัวทำนายที่มีนัยสำคัญที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณได้

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 54.5) อายุระหว่าง 45-50 ปี (ร้อยละ 36.5) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 57.9) มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 62.2) มีรายได้ 20,001–30,000 บาท (ร้อยละ 59.2) และมีตำแหน่งงานระดับ 5-6 (ร้อยละ 54.5)

ส่วนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านของข้าราชการก่อนเกษียณ พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า

1. ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณเพศชายมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณเพศหญิง
2. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม และรายด้าน คือ ด้านจิตใจและด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า
3. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและในรายด้าน
4. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและในรายด้าน
5. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้ต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและในรายด้าน
6. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและในรายด้าน
7. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า
8. ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า

ส่วนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นตัวทำนาย พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ มี 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก และ อายุ โดยมีค่าเบต้า (β) เป็น .365 และ -.148 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระดับของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยา รวมถึงการหาค่าอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ซึ่งสามารถอภิปรายผลตามลำดับของจุดมุ่งหมายของการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ผู้วิจัยแบ่งการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเป็น 5 ระดับ คือ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานระดับมาก ระดับค่อนข้างมาก ระดับปานกลาง ระดับค่อนข้างน้อย และระดับน้อย จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ร้อยละ 49.8 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ย พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธีรมิตติคุณ (2550) ที่ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล จำนวน 585 คน อายุ 45-60 ปี และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่ศึกษากับพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำนวน 173 คน อายุ 45-60 ปี และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550) ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร จำนวน 300 คน อายุ 45-60 ปี ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลให้บุคคลมีการแข่งขันกันมากขึ้นในการดำเนินชีวิต และการยังชีพ ทำให้ระบบอุปถัมภ์ช่วยเหลือเกื้อกูลกันลดน้อยลง ต่างคนต่างก็ต้องพึ่งตนเองเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ข้าราชการก่อนเกษียณยังอยู่ในวัยทำงาน การดำเนินชีวิตและการทำงานส่วนใหญ่จึงอยู่นอกบ้าน บุคคลจึงพบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้เกิดการตื่นตัวในการรับรู้ข่าวสารความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันมากขึ้น อีกทั้งยังมีสื่อข้อมูลหลากหลายทางในการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการเกษียณอายุมากขึ้น ซึ่งกระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัวและเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตมากขึ้น ทำให้บุคคลมีความสนใจ เห็นว่าการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในวัยเกษียณอายุ ดังที่ สุรกุล เจนอบรม (2541: 69) กล่าวว่า

การเกษียณก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ มากมาย ดังนั้น บุคคลจึงควรเตรียมตัวรับสภาพการเกษียณอายุงาน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก และการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างจริงจังควรจะเริ่มตั้งแต่วัยกลางคน คือ ตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป ด้วยเหตุดังกล่าว ข้าราชการก่อนเกษียณจึงให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

เมื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในรายด้าน พบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง โดยข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมากที่สุด ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดเตรียมสถานที่อยู่อาศัย การเลือกบุคคลที่จะอยู่ร่วมอาศัยด้วยกันในวัยเกษียณอายุ การจัดสภาพของที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม และจากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) การศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) และการศึกษาของพิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ เป็นจำนวนร้อยละ 62.2 และมีรายได้อยู่ในระดับปานกลาง เป็นจำนวนร้อยละ 59.2 ซึ่งบุคคลในวัยทำงานที่กำลังสร้างครอบครัวนี้ มองว่าการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัวในอนาคต จึงต้องการที่อยู่อาศัยที่มั่นคง เหมาะสมสำหรับครอบครัวของตนเองและเพื่อเป็นที่พักอาศัยในวัยเกษียณอายุในอนาคตด้วย อีกทั้งการที่ข้าราชการก่อนเกษียณทราบถึงความจำเป็นในการหาและจัดเตรียมที่อยู่อาศัยซึ่งต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร เพราะหากจัดการในตอนเกษียณอายุไปแล้ว อาจเกิดปัญหาทางกายภาพของบุคคล เช่น การก่อสร้างบ้าน การต่อเติม การซ่อมแซมบ้าน เป็นต้น เนื่องจากในวัยเกษียณอายุนั้น สภาพร่างกายของบุคคลย่อมมีการเสื่อมโทรม มีสมรรถภาพทางร่างกายถดถอยลงตามเวลา นอกจากนี้ บุคคลควรพิจารณาการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยโดยคำนึงถึงสภาพร่างกายในวัยเกษียณอายุ ที่อาจมีโรคต่างๆ เกิดขึ้นในวัยดังกล่าว ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตในวัยเกษียณอายุแตกต่างไปจากสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันด้วย ส่วนการเลือกบุคคลที่จะอยู่ร่วมอาศัยในวัยเกษียณอายุด้วยกันนั้น จากการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2536: 12) พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับลูกหลาน จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและมีอายุยืนมากกว่าการอยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่ในปัจจุบัน ได้มีการศึกษาพบว่า จำนวนตัวเลขของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของรัฐมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (พิมล แสงสว่าง. 2550: 4) โดยในสภาพเศรษฐกิจและสังคมขณะนี้ ที่มีการแข่งขันกันอย่างมากทั้งในการทำงานและการดำเนินชีวิต รวมไปถึงการยังชีพที่ต้องพึ่งพาตนเอง ทำให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมากขึ้น ซึ่งการหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองนั้น ต้องใช้ระยะเวลาในการเก็บออมทรัพย์สิน และใช้เงินเป็นจำนวนมากในการ

จัดเตรียมที่อยู่อาศัย จึงเป็นสิ่งสำคัญในวัยทำงานที่ยังคงมีเรี่ยวแรงกำลังในการหาทรัพย์สิน และสะสมทรัพย์สินไว้ใช้ในการสรรหาและจัดเตรียมที่อยู่อาศัยนี้ ซึ่ง ธนะ สุขวัจน์ (2525: 20) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยว่า ชำนาญการที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองพอสมควรกับสภาพของตน หากมีการวางแผนล่วงหน้าและเก็บออมทรัพย์สินด้วยการประหยัด ย่อมมีโอกาสหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองได้ ดังนั้น ชำนาญการก่อนเกษียณจึงให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และในการศึกษาครั้งนี้ จึงพบว่า ชำนาญการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

การเตรียมตัวด้านจิตใจ ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในวัยเกษียณอายุ การปรับตัวด้านจิตใจต่อผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี โดยจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ชำนาญการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) การศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) และการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้เนื่องจากชำนาญการก่อนเกษียณยังอยู่ในวัยทำงาน จึงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับสังคมนอกบ้าน ต้องประกอบกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน อีกทั้งยังต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับในปัจจุบันสภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง ทำให้บุคคลเกิดการคุ้นเคยยอมรับ มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและปรับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงการรับรู้ การเข้าใจในผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการเกษียณอายุทำงาน ทำให้สามารถเตรียมจิตใจยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่จะเกิดขึ้นภายหลังการเกษียณอายุทำงานของตนเองด้วย สอดคล้องกับ จรรยา เสี่ยงเสนาะ (2527: 39) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ จะทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเกษียณอายุได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถพัฒนาความคิดที่ดีในการเตรียมปัจจัยอื่นที่จำเป็นให้เพียงพอแก่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงพบว่า ชำนาญการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินรายรับ-รายจ่ายในแต่ละเดือน การทำงบประมาณรายรับ-รายจ่าย การควบคุมค่าใช้จ่ายต่างๆ การเก็บสะสมทรัพย์สิน พบว่า ชำนาญการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) การศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550)

และการศึกษาของพิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับค่อนข้างมาก อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการก่อนเกษียณมองว่าการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัวในอนาคต จึงให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมากที่สุด และการเก็บสะสมทรัพย์สินสำหรับการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสคู่ ยังต้องมีการวางแผนเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ในบ้าน การค้ำนึ่งถึงรายรับ-รายจ่ายในแต่ละเดือน การลดภาระค่าใช้จ่ายต่างๆ จากค่าครองชีพที่สูงขึ้นอยู่ทุกวันนี้ การลดค่าใช้จ่ายให้เพียงพอกับรายได้ที่จำกัด ตลอดจนการวางแผนเก็บออมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัวและสำหรับในวัยเกษียณอายุทำงาน ทั้งนี้เพราะการมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิตและมีหลักประกันว่า มีเงินใช้จ่ายเพื่อการดูแลสุขภาพด้วย และเอื้อต่อการเตรียมตัวด้านอื่นๆ ด้วย เช่น การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การพักผ่อนท่องเที่ยว และการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพราะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจทุกวันนี้ ทุกคนล้วนต้องใช้จ่ายเงินในการจัดหาสิ่งต่างๆ มาอำนวยความสะดวกในชีวิต ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการเตรียมตัวด้านต่างๆ จะช่วยลดความรุนแรงของผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงานลงได้อย่างมาก (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 83) และในการศึกษาครั้งนี้ จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

การเตรียมตัวด้านร่างกาย ในการศึกษานี้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ในการเตรียมตัวด้านร่างกาย โดยการดูแลสุขภาพตนเอง การหมั่นสังเกตสุขภาพร่างกาย การตรวจสุขภาพประจำปี วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม การใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี อัมกิตติคุณ (2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ในการศึกษานี้ คณะเนนเฉลี่ยของการเตรียมตัวด้านร่างกายมีระดับคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายไปในทางเสื่อมถอยลง ซึ่งมักจะเริ่มตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป เช่น ความเสื่อมของสายตา ระบบประสาทสัมผัส ความสามารถในการใช้พลังงานต่างๆ ไม่คล่องตัว และประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ลดลง (เกษม ตันติพลาชีวะ และกุลยา ตันติพลาชีวะ. 2528: 6) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีปัญหาในการดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพ เนื่องจากยังขาดความรู้ในการปฏิบัติตน หรือถึงมีความรู้แต่ก็เป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง จึงควรหันมาให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา (สุเมธ ตันติเวชกุล. 2542: 46) นอกจากนี้

ในปัจจุบันเทคโนโลยีทางข้อมูลข่าวสารมีการพัฒนาอย่างแพร่หลาย และการรักษาทางการแพทย์มีความก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้ข้าราชการก่อนเกษียณทราบถึงข้อมูลการเปลี่ยนแปลงทางการเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกายในวัยต่างๆ มากขึ้น ได้รับความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายด้วยวิธีที่เหมาะสมถูกต้อง ทั้งความรู้ทางโภชนาการ วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย รวมไปถึงการป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุด้วย และโดยสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูง หากบุคคลมีปัญหาทางสุขภาพเกิดขึ้นก็จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอีกด้วย ทำให้ข้าราชการก่อนเกษียณมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองมากขึ้น จากการศึกษาในครั้งนี้ จึงพบว่าข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก

การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของตนเองและครอบครัวในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขิย์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ เนื่องจากการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวนั้น เป็นเรื่องของการให้ความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ การเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลาซึ่งกันและกัน ดูแลเอาใจใส่ต่อกันในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวซึ่งอยู่ด้วยกันมานานจะมีการพูดคุยปรึกษากัน ดูแลทุกข์สุขกันอยู่ จึงต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ข้าราชการก่อนเกษียณยังอยู่ในวัยทำงานจึงใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานนอกบ้าน เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานอาจทำให้เกิดการละเลยที่จะส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวขึ้นได้ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัว ดังที่ บรรลุ ศิริพานิช (2548: แถบเสียงตลับ) กล่าวว่าในปัจจุบัน ลักษณะครอบครัวจะเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว (single family) ซึ่งในครอบครัวมีพ่อแม่ลูก เมื่อลูกโตแล้วก็แยกตัวออกไปตั้งครอบครัวใหม่ไม่อยู่กับพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เมื่อถึงวัยชราก็ไม่มีผู้ดูแล เมื่อดูแลตัวเองไม่ไหวก็ไปอยู่บ้านคนชราที่รัฐจัดขึ้นเป็นสวัสดิการ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพในครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม และจากข้อมูลกรมการปกครอง ปี 2548 พบว่า ครอบครัวไทยมีสถิติการหย่าร้างถึงปีละ 62,739 ราย (รณชัย คงสกนธ์. 2548: 10) ทำให้ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เป็นหัวหน้าครอบครัวคนเดียว และครอบครัวที่อยู่ในภาวะแตกแยกหย่าร้างมีมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้การรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเป็นไปอย่างยากลำบากยิ่งขึ้นในอนาคต ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนทำกิจกรรมหลังเกษียณอายุทำงาน การวางแผนทำกิจวัตรประจำวันภายหลังเกษียณอายุทำงาน การ

เตรียมงานอดิเรกไว้ทำภายหลังเกษียณอายุทำงาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านอื่นๆ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในรายด้านทุกด้าน อาจเป็นเพราะข้าราชการก่อนเกษียณนั้นยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเห็นว่ายังมีระยะเวลาอีกนานกว่าจะถึงวัยเกษียณอายุทำงาน ทำให้ละเลยที่จะวางแผนและเตรียมหากิจกรรมที่จะทำในเวลาว่างหลังเกษียณอายุทำงาน อีกทั้งในวัยทำงานนั้น การใช้เวลาส่วนใหญ่จะอยู่กับสังคมนอกบ้าน และมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ในแต่ละวัน โดยเฉพาะข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีตำแหน่งงานระดับปานกลางและระดับสูง เนื่องจากมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบมาก ทำให้มีเวลาว่างน้อย และยังต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่บทบาททางครอบครัวด้วย เมื่อมีเวลาสำหรับตนเองน้อยลง ทำให้ยังไม่มีเวลารวบรวมการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือยังไม่มีเวลาเตรียมตัวทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงเวลาหลังเกษียณอายุทำงานเท่าที่ควร ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้ จึงพบว่าข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยา

ในการศึกษาครั้งนี้ ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และระดับตำแหน่งงาน ส่วนตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก ผลการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยา พบว่า ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคมส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 เพศ

ในการศึกษาเปรียบเทียบตัวแปรเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่เพศหญิงจะทำงานนอกบ้าน และสามารถมีการศึกษา รวมไปถึงตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูงกว่าหรือทัดเทียมกับเพศชาย ทำให้มีฐานะและบทบาทในสังคมมากขึ้นตามไปด้วย จึงสามารถลดความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงลงได้ ทำให้ในการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานครั้งนี้ ตัวแปรเพศจึงไม่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ เมื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในรายด้าน ทั้ง 6

ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัยไม่แตกต่างกัน แต่มีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าเพศหญิง ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 212) ที่พบว่าเพศชายมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างสูงกว่าเพศหญิง โดยให้เหตุผลว่า ในสังคมไทยเพศชายได้รับการปลูกฝังให้เป็นบุคคลที่รู้จักการวางแผนและจัดการในด้านต่างๆ ส่วนเพศหญิงนั้นสังคมได้กำหนดบทบาทในการเป็นผู้ตาม และเพศหญิงต้องรับผิดชอบงานบ้านมากกว่าเพศชาย ทำให้เพศหญิงมีเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันและงานอดิเรกน้อยกว่าเพศชาย (ประภาพร จินันทุยา. 2536: 19) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่นๆ (2535: 129) ที่พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านสังคมหรือการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างมากกว่าเพศหญิงในเรื่องของการทำงานอดิเรก การไปร่วมงานและกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม ซึ่งเพศชายต้องรับผิดชอบและทำงานนอกบ้านมากกว่าเพศหญิง จึงมีโอกาสเข้าสังคมอยู่เสมอ

2.2 อายุ การศึกษาตัวแปรอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและในรายด้าน คือ การเตรียมตัวด้านจิตใจและการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพครอบครัวมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) ที่พบว่า บุคคลที่อายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 45-50 ปี จึงอยู่ในช่วงวัยทำงานที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในงาน มากกว่าจะใส่ใจกับการเตรียมตัวเพื่อจะเกษียณอายุทำงาน อีกทั้งบุคคลยังมีความสุข ความพอใจในฐานะตำแหน่งหน้าที่การงาน จึงมองว่าการเกษียณอายุทำงานยังเป็นเรื่องไกลตัว โดยเกณฑ์ส่วนใหญ่ที่สังคมกำหนดให้บุคคลเกษียณอายุเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ซึ่งยังเป็นระยะเวลาสั้นกว่าจะถึงเวลาเกษียณอายุทำงาน ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 45-50 ปีนี้ ยังไม่ใส่ใจกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอย่างจริงจังนัก โดยผู้ใกล้เกษียณอายุมากกว่าจึงให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากกว่าจึงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า

2.3 ระดับการศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

ข้อ 3 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ซึ่งผลการศึกษาค้างนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149-152) สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่พบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ การศึกษาเป็นหนทางนำไปสู่ความก้าวหน้าหรือความสำเร็จในหน้าที่การงาน และความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ทิพาพร ทองสว่าง. 2541: 100) ซึ่งในการศึกษาค้างนี้ อาจอธิบายได้ว่า แม้ว่าข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและระดับต่ำกว่าปริญญาตรีก็ตาม แต่การทำงานรับราชการมานาน จนมีประสบการณ์การทำงานมากในระดับหนึ่ง บุคคลย่อมมีการพัฒนาศักยภาพในตนเองจนสามารถทำงานในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกันได้ หรือได้เลื่อนขั้นมาอยู่ในตำแหน่งงานระดับเท่ากันหรือระดับใกล้เคียงกัน ทำให้หน้าที่ความรับผิดชอบทางกรงานมากใกล้เคียงกัน ประกอบกับในปัจจุบันการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่มีมากขึ้น สะดวกสบายมากขึ้น ทำให้บุคคลมีข้อมูลมากขึ้นในการวางแผนการดำเนินชีวิตและการทำงานในปัจจุบันและในอนาคต ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จะสามารถเผชิญกับปัญหา ปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี รวมถึงมีการวางแผนและเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดีจนสามารถลดความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีระดับการศึกษาต่างกันได้ ทำให้ในการศึกษาค้างนี้ พบว่า ระดับการศึกษาไม่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

2.4 สถานภาพสมรส การศึกษาสถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพโสด / หม้าย / หย่า / แยก ซึ่งการศึกษาในค้างนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535: 42) สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 162-163) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่พบว่า บุคคลที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีตำแหน่งงานอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ซึ่งการเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่งงานนั้นต้องอาศัยประสบการณ์และระยะเวลาในการทำงานมานานพอสมควร จึงทำให้ข้าราชการส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยกันมาก มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นต่างๆ ทั้งเรื่องส่วนตัว เรื่องการทำงาน ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในสังคม มีการปรับตัวเข้าหากัน มีความสนิทสนมจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมานาน จนกระทั่งเข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุทำงาน ย่อมมีการพูดคุยกันถึงเรื่องการเกษียณอายุทำงานเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความ

คิดเห็นที่มีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลได้มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณอายุทำงานที่จะเปลี่ยนไปจากชีวิตการทำงานรับราชการในปัจจุบัน ทำให้ในการศึกษาครั้งนี้ ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.5 รายได้ การศึกษารายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้ต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้มากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้น้อยกว่า ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาติ (2540: บทคัดย่อ) และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่พบว่า บุคคลที่มีรายได้ต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งอธิบายได้ว่า ในการศึกษานี้ ถึงแม้ข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง แต่ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่บีบรัดตัว รวมทั้งค่าครองชีพที่สูงขึ้น แต่บุคคลยังคงมีรายได้จำกัดเช่นนี้ ทำให้ข้าราชการก่อนเกษียณต่างก็ต้องรู้จักวางแผนในการควบคุมรายรับและรายจ่าย รู้จักใช้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดให้คุ้มค่า ตลอดจนการประหยัดอดออมทรัพย์สิน หรือผู้ที่มีรายได้น้อยก็อาจจะหางานเสริมทำเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง ซึ่งการวางแผนการใช้จ่ายเงินและเก็บออมทรัพย์สินในปัจจุบัน จะสามารถส่งผลให้ข้าราชการก่อนเกษียณสามารถดำเนินชีวิตในวัยเกษียณอายุทำงานได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น นอกจากนี้ ยังทำให้ข้าราชการก่อนเกษียณสามารถใช้ชีวิตในวัยเกษียณอายุได้อย่างสะดวกสบายมากขึ้นด้วย ดังนั้น ในการศึกษานี้ จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีรายได้ต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.6 ระดับตำแหน่งงาน การศึกษาระดับตำแหน่งงานกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่ำกว่า ซึ่งในการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) ที่พบว่า บุคคลที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก ในการศึกษานี้ ข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีตำแหน่งงานอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง จึงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน อีกทั้งข้าราชการก่อนเกษียณมีการรับรู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในสังคมปัจจุบันมากขึ้น ทำให้เกิดความคุ้นเคยต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมีการเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น รวมไปถึงการ

เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้วย ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับตำแหน่งงานต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.7 สุขภาพจิต การศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มี 2 ตัวแปร คือ สุขภาพจิตและความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งจากการศึกษาตัวแปรสุขภาพจิตกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่า อาจจะเนื่องมาจากบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้น มักจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีแนวโน้มกระทำพฤติกรรมต่างๆ ในทางที่ดีเหมาะสม ทำให้มีความสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไร้ความวิตกกังวล ไม่มีความเครียด และไม่มี ความขัดแย้งภายใน สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี รู้จักควบคุมอารมณ์ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการทำงาน (ลักษณะ สรวิวัฒน์. 2545: 3) สอดคล้องกับงานวิจัยของ จินดารัตน์ ทองประไพ (2539: 46) ที่พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปฏิบัติงานเกือบทุกด้านดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ดังนั้น ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีกว่าจึงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสุขภาพจิตดีน้อยกว่าเช่นเดียวกัน นอกจากตัวแปรสุขภาพจิตแล้ว ตัวแปรทางจิตวิทยาอีกตัวหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก

2.8 ความเข้มแข็งในการมองโลก การศึกษาตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในครั้งนี้ พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า เนื่องจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงย่อมมีความสามารถในการเข้าใจปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา บุคคลสามารถจะควบคุมจัดการแก้ไข ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งยังสามารถคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทายและคุ้มค่าในการจัดการจนประสบความสำเร็จ ดังนั้น ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจึงสามารถเข้าใจ

ในผลกระทบของการเกษียณอายุทำงานที่จะเกิดขึ้น สามารถที่จะเตรียมตัวรับผลกระทบของการเกษียณอายุทำงานดังกล่าวได้อย่างดี มองเห็นคุณค่าความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดีอีกด้วย ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า

3. การทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ โดยใช้ ตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ระดับตำแหน่งงาน สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลก

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณมี 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก และอายุ ตามลำดับความสำคัญ โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 15.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง และมีอายุมาก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก ส่วนข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และมีอายุน้อย จะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อย ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนายตัวแรกที่สามารถทำนายความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532: 186) ที่พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถทำนายการรับรู้ความผาสุกในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งที่ได้ผลการศึกษาเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะรับรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่าที่จะเข้าไปจัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี (Antonovsky. 1987: 19) สอดคล้องกับ เซอร์รี ทองเพ็ญ (2537: 16) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีความสามารถในการเผชิญกับสภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีเหตุมีผล โดยมองว่า สภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ นำเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในสภาวะนั้นๆ มาใช้ในการเผชิญกับสภาวะการณ์นั้นๆ ได้อย่างคุ้มค่า ซึ่งมีความสอดคล้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น จะสามารถรับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงานที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในวัยเกษียณอายุทำงานได้ บุคคลจะมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยเกษียณอายุทำงานนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร และหาทางป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในวัยเกษียณอายุทำงาน นอกจากนี้ ยังมองว่าการเกษียณอายุทำงานเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะเกิดขึ้นในชีวิต บุคคลจึงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุทำงานที่จะมาถึงได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จึงส่งผลให้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากเช่นกัน

ตัวแปรอายุเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมทำนายกับความเข้มแข็งในการมองโลก โดยจาก ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หากข้าราชการก่อนเกษียณยังมีอายุน้อยก็จะมี การเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงานน้อยลงเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม ข้าราชการก่อนเกษียณยังมีอายุมากก็จะมี การเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานมากขึ้น เพราะเมื่อประมาณอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นระยะที่เริ่มมีการเปลี่ยน แปลงทางกายไปในทางเสื่อมถอยลง ซึ่งความเสื่อมทางร่างกายมีผลกระทบกระเทือนถึงลักษณะ อารมณ์ ความมุ่งหมายในชีวิต การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ใกล้ชิดและผู้ร่วมงาน การประเมินผลการ เปลี่ยนแปลงทางกาย ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างมากในหลายกระบวนการของการดำเนินชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530: 110) บุคคลจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายที่เสื่อมถอยลง โดยบุคคลที่มีอายุมากกว่าย่อมมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ทำให้บุคคลที่มีอายุมากมีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุทำงาน และ แอชเลย์ (Atchley. 1988: 196-198) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบ กับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ ในระยะก่อนเกษียณอายุผู้เกษียณจะมีความวิตกกังวล การเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานจะช่วยลดความวิตกกังวล หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยต่อการ เกษียณอายุทำงาน ดังนั้นผู้ที่มีอายุมากและใกล้จะถึงเวลาเกษียณอายุทำงานมากกว่า จึงต้องมีการ เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเพื่อเตรียมพร้อม รับการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมภายหลัง เกษียณอายุทำงาน

จากผลการศึกษาดังกล่าวนั้น ในการส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการก่อนเกษียณจึงควรพัฒนาให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น เพื่อที่จะทำให้บุคคล มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรมีการส่งเสริมให้ข้าราชการ ก่อนเกษียณที่ยังอายุไม่มากนัก ได้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแต่เนิ่นๆ ด้วย ซึ่งเป็นการ เตรียมความพร้อมทั้งทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัยให้แก่ตนเองในวันข้างหน้า เพื่อที่บุคคลจะได้มีเวลา ในการศึกษาหาความรู้ มีเวลาที่จะคิดวางแผนและเตรียมสิ่งต่างๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ในวัยเกษียณอายุ ทำให้สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณอายุอีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก และอายุ ซึ่งสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับค่อนข้างมาก เป็นจำนวนร้อยละ 49.8 แต่ยังคงมีข้าราชการก่อนเกษียณถึงจำนวนร้อยละ 48.5 ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับปานกลางและค่อนข้างน้อย และยังมีข้าราชการก่อนเกษียณที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับมากอยู่เพียงจำนวนร้อยละ 1.7 นอกจากนี้ ข้าราชการก่อนเกษียณยังมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการกระตุ้นให้ข้าราชการก่อนเกษียณมีการรับรู้ ใส่ใจในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอย่างจริงจังมากขึ้น

2. จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก จึงควรส่งเสริมให้ข้าราชการก่อนเกษียณมีความเข้มแข็งในการมองโลก ด้วยการให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้ข้อมูลต่างๆ ที่เหมาะสมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เพื่อให้ข้าราชการก่อนเกษียณสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในวัยเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข

3. จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุมากมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อย โดยข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยก็ยังมี การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อยลงเช่นกัน เนื่องจากข้าราชการก่อนเกษียณที่มีอายุน้อย ยังมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย ดังนั้น หน่วยงานต่างๆ ควรมีการร่วมมือกัน จัดให้มีการอบรมความรู้แก่ข้าราชการก่อนเกษียณทุกคน ทั้งข้าราชการหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานราชการที่เพิ่งเริ่มทำงานจนถึงข้าราชการที่อยู่ในช่วงใกล้เกษียณอายุทำงาน เพื่อให้มีความรู้ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดี ส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้อย่างเหมาะสม และสนับสนุนให้ข้าราชการก่อนเกษียณมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมประมง ที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล อายุ 45-60 ปี ทำให้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย และมีลักษณะอาชีพคล้ายคลึงกัน จึงควรมีการใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะอาชีพอื่นบ้าง และอาจใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุที่อยู่ในช่วงเพิ่งเริ่มทำงาน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

2. จากการศึกษาในครั้งนี้ ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน จึงควรมีการศึกษาตัวแปรที่สามารถทำนายความเข้มแข็งในการมองโลกว่ามีตัวแปรใดบ้าง เพื่อที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมชลประทาน. (2541). โครงสร้างและหน่วยงานในสังกัดกรมชลประทาน: การแบ่งส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2548, จาก <http://www.rid.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (2544, กุมภาพันธ์). จะอยู่อย่างไรในวัยสูงอายุ. วารสารใกล้หมอ. 25(2): 107.
- กองบรรณาธิการวารสารการเงินธนาคาร. (2547, กันยายน). RMF กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพสะสมเงินวันนี้เพื่อชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ. การเงินธนาคาร ฉบับพิเศษ. 23(269): 7-27.
- กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. (2548, 10 มิถุนายน). กรอบข่าวรอบโลก: ไม่อยากอยู่จนแก่. ไทยรัฐ. หน้า 2.
- กิตติชัย ป่อสมบัติ. (2540). การเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (ประชากรศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). 108 แผนชีวิต: สูตรด้านวิกฤตวัยชรา. กรุงเทพฯ: เอเชียเพรส.
- เกษม ตันติพลาชีวะ; และ กุลยา ตันติพลาชีวะ. (2528). การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- จันทร์สม สายธรา. (2542, กันยายน-ธันวาคม). อยู่อย่างไรให้มีความสุข. วารสารสวนปรุง. 15(3): 58-60.
- จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์. (2539). สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จินดารัตน์ ทองประไพ. (2539). พฤติกรรมแบบเอและบีกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต การปฏิบัติงาน และมนุษยสัมพันธ์ของพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา-พัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ สมภู. (2542, มกราคม-มิถุนายน). การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส. 11(1): 9-18.
- จรรยา เสี่ยงเสนาะ. (2527, กรกฎาคม-กันยายน). เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ. วารสารสุขศึกษา. 7(10): 39-40.
- เอก ธนะสิริ. (2542). ความรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อชีวิตที่สุขสดชื่นยืนยาวใน: จิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ สู่สหัสวรรษใหม่ 2. กรุงเทพฯ: สหทัยการพิมพ์.
- เอก ธนะสิริ. (2546). ชีวิตนี้มีหัตถ์จรรยียิ่งนัก. กรุงเทพฯ: คราฟแมนเพรส.

เฉลิมศักดิ์ รอดเกลี้ยง. (2547). พฤติกรรมการออมของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (เศรษฐศาสตร์การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชมจันทร์ ชัยสนิท. (2542, กันยายน-ธันวาคม). อาหารผู้สูงอายุ. วารสารสวนปรง. 15(3): 81.

ชาคริต จุลกะเสวี. (2536, ตุลาคม-ธันวาคม). การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นประโยชน์ต่อชีวิตคนเรามาก. วารสารไทย. 13(52): 94-95.

ชูติธย์ ปานปรีชา. (2544). จิตเป็นเหตุ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

เชอริรี ทองเพ็ญ. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความกล้วสภาพการสูงอายุ ความเข้มแข็งในการมองโลก การระลึกถึงความหลัง การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยทางชีวสังคม กับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชี นอร์ธโคท พาร์คินสัน. (2544). ถึงจะแก่แต่ยังมีไฟอยู่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เรจินา.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2538). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม การวิจัยและพัฒนาบุคคล. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดวงฤดี ลาสุขะ. (2542, กันยายน-ธันวาคม). ท่านอยากอายุยืนอีก 10 ปีไหม. วารสารสวนปรง. 15(3): 84-85.

ดวงสมร เหงวี่พัฒน์. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เดวิด รูเบน. (2537). แก้ปัญหาสุขภาพจิตกับ ดร.เดวิด รูเบน: คู่มือการแก้ปัญหาชีวิตสำหรับประชาชนทั่วไป. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ทวี นภากร. (2548, 13 เมษายน). ผู้สูงวัย..หลักชัยของครอบครัว. รายการกรองสถานการณ์ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11. 21.00-21.40 น.

ทิพาพร ทองสว่าง. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2542). รายงานการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธนะ สุขวักจน์. (2525). ความทุกข์ของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บ.สัมพันธ์พาณิชย์.

- ธนู ชาติธนานนท์. (2544, กันยายน). การพัฒนาสุขภาพจิตผู้เกษียณอายุ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 9(3): 173-174.
- นภวรรณ พลพิณิจ. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล นาคเรือง. (2536, กันยายน-ธันวาคม). การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา. 1(3): 37-38.
- นิภา ผ่องพันธ์. (2548). คัมภีร์อายุยืนหมื่นปี. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2548, จาก <http://www.suanprung.go.th/article/article.php>
- นิภา อินทนิล. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถยนต์ของพนักงานขับรถประจำโรงพยาบาลชุมชน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิมิต্ত ประสานทอง. (2539). เมื่อคุณแข่งกับชีวิต: บทความสุขภาพจิตเผยแพร่ทางวิทยุ เล่ม 4. นนทบุรี: สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2548, 9 เมษายน). เตือนผู้สูงอายุอย่ามีสุขต้องลดความกำแหง. ไทยรัฐ. หน้า 10.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2548, 13 เมษายน). ผู้สูงวัย..หลักชัยของครอบครัว. รายการกรองสถานการณ์สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11. 21.00-21.40 น.
- บุปผา ทิมสุนทร. (2542). พฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขีรถจักรยานยนต์ของนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ สุทธาวาส. (2528). รายงานการวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการคล้อยตามของเยาวชนไทย. เชียงใหม่: วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- ประพารณ์ จินนทuya. (2536). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2522). เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พงษ์ศิริ ปราบธนาดี. (2542, กันยายน-ธันวาคม). อยู่อย่างไรให้มีความสุข. วารสารสวนปรง. 15(3): 55.

พนิดา กำภู ณ อยุธยา. (2548, 13 เมษายน). ผู้สูงวัย..หลักชัยของครอบครัว. รายการกรอง-
สถานการณ์ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11. 21.00-21.40 น.

พิมล แสงสว่าง. (2550, 4 กุมภาพันธ์). เหลียวแล..มอบรักความหวังสุดท้ายผู้สูงวัย. เดลินิวส์.
หน้า 4.

พระเทพวิจิตรปัญญาณ. (2548, 13 เมษายน). ผู้สูงวัย..หลักชัยของครอบครัว. รายการกรอง-
สถานการณ์ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11. 21.00-21.40 น.

พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระ
หนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เพ็ญแข แสงแก้ว. (2544). สถิติเพื่อการวิจัยโดยใช้คอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ: หจก.พันธ์ พับบลิชซิง.

พูลสุข เศรษฐีโสมณกุล. (2548, 13 เมษายน). ผู้สูงวัย..หลักชัยของครอบครัว. รายการกรอง-
สถานการณ์ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11. 21.00-21.40 น.

ภัทรดา รุ่งป่าสัก. (2545). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็ง
ในการมองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสะก้านพิทยาคม กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มธุริน วรศักดิ์. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และบุคลิกภาพกับการ
เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคาร
กรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มนตรี นามมงคล; และคณะ. (2543). รายงานการวิจัยเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา.
เชียงใหม่: ศูนย์สุขภาพจิต เขต 10.

มรรยาท รุจิวิทย์; และ ศิริพร ศรีวิชัย. (2547, มกราคม). ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุในครอบครัวใน
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 12(1): 20.

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2538). ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารผู้สูงอายุในประเทศไทย
ไทย: โครงการศึกษาวิจัยครบวงจร การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ:
สุภรทัชการพิมพ์.

มุกดา ขาติบัญชาชัย. (2542, กันยายน-ธันวาคม). อยู่อย่างไรให้มีความสุข. วารสารสวนปรง.
15(3): 56.

- รณชัย คงสกนธ์. (2548, 9 เมษายน). แสถิติหย่าร้างปีเดียวกว่า 6 หมื่นคู่ หนุนตั้งสมัชชาครอบครัว
กัวิกฤติ. ไทยรัฐ. หน้า 10.
- ระพี สาคริก. (2539, ตุลาคม-ธันวาคม). กำหนดเกษียณอายุไม่ใช่หนทางตันสำหรับชีวิต. วารสาร
ไทย. 16(64): 68-71.
- ระพี สาคริก. (2544, ธันวาคม). ความสุขที่พบได้จากการเรียนรู้ภายในวิถีชีวิตตนเองอย่างอิสระ.
วารสารอนุรักษ์ดินและน้ำ. 17(1): 16.
- ระพี สุจริตกุล. (2547, กันยายน). RMF กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพสะสมเงินวันนี้เพื่อชีวิตที่ดีใน
วัยเกษียณ. การเงินการธนาคาร ฉบับพิเศษ. 23(269): 7-27.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลลิตา สุนทรวินาต. (2532). ลักษณะหัวหน้าและกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของหน่วยงานด้าน
ป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบในวงราชการ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วงเดือน จงไพบูลย์. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการใน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่ายที่บางครั้งก็
พลาดได้. ข่าวสารการวิจัยทางการศึกษา. 18(3): 8-11.
- วินิจ เจนนพกาญจน์. (2540). การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงาน : ศึกษากรณี
กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒน-
บริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วสิษฐ เดชกุญชร. (2548, 9 เมษายน). เตือนผู้สูงอายุอย่ามีสุขต้องลดความกำแหง. ไทยรัฐ.
หน้า 10.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2548). จิตวิทยาผู้ใหญ่: คำบรรยาย ณ ภาควิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วันที่ 3 ธันวาคม 2548.
- วิจิตร บุญยะโนตรา. (2533). คู่มือเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.

- ศีลธรรม เสริมฤทธิ์รงค์. (2543). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความพิการของ ผู้ป่วยโรคเรื้อนในสถานสงเคราะห์คนพิการ โรงพยาบาลพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิมา ทวีสิน. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อ เกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ประชากรศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิดา นิรินธนาติ. (2540). การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการ ก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การ ศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิต หนูเจริญกุล; และคณะ. (2532, กรกฎาคม-กันยายน). สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความ เข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาล. 32(3): 179-189
- สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี; และคณะ. (2541, กรกฎาคม-ธันวาคม). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพของบุคคลก่อนเกษียณอายุการทำงาน. วารสารสุขศึกษา- พลศึกษา-สันติภาพ. 24(3-4): 107-116.
- สมศรี สุขุมลันนันทน์. (2533). สุขใจวัยชรา. กรุงเทพฯ: แม่คำผาง.
- สมฤดี ธีมกิตติคุณ. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาใน ศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2542). รายงานการวิจัยเรื่อง ระบบเกษียณอายุ ข้าราชการตามลักษณะงาน. กรุงเทพฯ: กลุ่มวิจัยและพัฒนาระบบราชการ สำนักพัฒนาระบบ บริหารงานบุคคลภาครัฐ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. สถิติผู้สูงอายุใน ประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุธินี ศรีรัตน์. (2544). สุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ณ คลินิกโรคไต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนันทา คูบ่อทอง. (2541). พฤติกรรมการออมหลังวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ. ภาคนิพนธ์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ สินธุเดชะ. (2542, กันยายน-ธันวาคม). สุขภาพจิตดี ทุกชีวิดีขึ้นชม. วารสารสวนปรุง. 15(3): 66.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. (2519). สุขภาพจิต: สุขภาพจิตศึกษา. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2542, กันยายน-ธันวาคม). ในหลวงกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารสวนปรุง. 15(3): 46.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์; และคณะ. (2535). รายงานการวิจัยการสำรวจการเตรียมตัวของบุคลากรก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แสง จันทรงาม. (2542, กันยายน-ธันวาคม). อยู่อย่างไรให้มีความสุข. วารสารสวนปรุง. 15(3): 56.
- องอาจ รังสิโรตม์โกมล. (2543). พฤติกรรมการออมของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางปะกง เฟส 2. งานวิจัยเฉพาะเรื่อง ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชัย มงคล; และคณะ. (2546). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. นนทบุรี: สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อมรวิชัย นาคทรรพ. (2548, 9 เมษายน). แผลสถิติหย่าร้างปีเดียวกว่า 6 หมื่นคู่ หนุนตั้งสมัชชาครอบครัวแก้ปัญหา. ไทยรัฐ. หน้า 10
- อรรถพงศ์ ฤนิมพาสณ์. (2544). การศึกษาดัชนีวัดสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้ (ระดับบุคคล) ประจำปี พ.ศ.2544. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อัมพา วรวัฒนชัย. (2532). การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา-พัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2541-2542). *ดูแลจิตใจคนในครอบครัว: ประมวลสาระน่ารู้จากโครงการ
สัมมนา “ดูแลจิตใจ..คนในครอบครัว”*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2542, กันยายน-ธันวาคม). สุขภาพจิตดีปี 2000. *วารสารสวนปรง*. 15(3):
62-64.

Antonovsky, Aaron. (1982). *Health, Stress and Coping*. California: Jossey-Bass Inc
Publisher.

Antonovsky, Aaron. (1987). *Unraveling the Mystery of Health : How People Manage Stress
and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Inc Publisher.

Antonovsky, Aaron. (1993). *The Structure and Properties of The sense of Coherence
Scale*. Soc.Sci.Med.6: 725-733.

Atchley, Robert C. (1988). *Social Force and Aging*. California: Wardsworth Publishing.

Bartels, Stephen J. (2005: online). *Experts warn of mental health crisis if elders' needs
ignored*. Retrieved June 27, 2005, from <http://www.asaging.org>

Borglin, Gunilla Lena. (2005). *Quality of life among older people: Their experience, need of
help, health, social support, everyday activities and sense of coherence*. Retrieved
December 20, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation &
Abstract.

Chamberlin, Jamie. (2004, November). No desire to fully retire. *Monitor on Psychology*.
35(10): 82.

Kermit, Phelps C.. (2000, January). Successful aging: The second 50. *Monitor on
Psychology*. 31(1): 51.

Dan, Amy Anne. (2004). *What are people doing to prepare for retirement? Structural,
personal, work, and family predictions of planning*. Retrieved December 20, 2005,
from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.

Duffy, Michael. (2003). *Need for Psychological Services in Long Term Care*. Retrieved
June 27, 2005, from <http://www.apa.org/needforpsy.html>

Fisher, Jane E. (2002, March). *Promoting the Health of Older Adults and their Caregivers:
Chronic Health Conditions in Older Adults*. Retrieved June 27, 2005, from
<http://www.apa.org/promotinghealth.html>

- Fowler, Ray. (2002, December). Thoughts on a long ride. *Monitor on Psychology*. 33(11): 37.
- Gabrel, C.; & Jones, A. (2000, May). The National Nursing Home Survey: 1997 Summary. *Vital Health Statistics*. 13(18): 147.
- Grota, Barbara L. (2005). *The relationship among coping strategies, perceived stress, and sense of coherence*. Retrieved December 20, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.
- Haynes, Marion E. (1997). *From work to retirement*. California: Crisp Publications , INC.
- Jaari, Aini Maria. (2004). *Self-esteem, sense of coherence and values. A correlational study of the underlying variables in Morris Rosenberg's concept of self-esteem in Finnish work-aged samples*. Retrieved December 20, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.
- Lawrence C. Katz; & Duke U. (2000, January). Successful aging: The second 50. *Monitor on Psychology*. 31(1): 51.
- Levitt, Nina G. (2005). *Contributions of Geropsychologists to an Aging America: Promoting Health and Quality of Life...Preventing Elder Abuse, Depression and Suicide*. Retrieved June 27, 2005, from <http://www.apa.org/contributionsaging.html>
- Levy, Becca R. (2002, August). Negative Stereotypes About Aging May Shorten Your Life by Affecting Will to Live. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83(2): 58.
- Mc Sherry W.C.; & Holm J.E. (1994, July). Sense of Coherence: Its Effects on Psychological and Physiological Processes Prior To, During And After A Stressful Situation. *Journal of Clinical Psychology*. 39(4): 476-485.
- Morud, Rollie Duane. (1990). *Perceptions of retired public school teachers regarding retirement: Implications for preretirement planning*. Retrieved November 15, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.
- Murray JL; & Lopez AD. (1996). *The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projectes to 2020*. Cambridge: MA: Cambridge University Press.
- Perkins; & Tice, Amp. (1995). *Quality of life of elders*. Retrieved December 20, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.

- Parker, Diane. (2003, July). *Mental Health Care and Older Adults: Facts and Policy Recommendations*. Retrieved June 27, 2005, from <http://www.apa.org/mentalhealthcare.html>
- Scogin, Forrest. (1999). *Depression and Suicide in Older Adults Resource Guide*. Retrieved June 27, 2005, from <http://www.apa.org/depressioninolder.html>
- World Health Organization. (2006). Retrieved June 27, 2005, from http://www.wpro.who.int/media_centre/press_releases/pr_20060428.htm :
- Yamane. (1967). *Statistic: An Introductory Analysis*. New York: Harper and Row.
- Zeiss, Antonette. (2005). *Psychologists as Integral Members of Interdisciplinary Health Care Teams for Older Adults*. Retrieved June 27, 2005, from <http://www.apa.org/psychologistsforolder.html>
- Zubrick SR.; & others. (1999, January). Emergent demand for measurement Indicators of social and family functioning. *Monitor on Psychology*. 35(1): 18.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ
ก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน การตอบแบบสอบถามชุดนี้จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อ
ตัวท่าน บุคคลที่ท่านเกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่องานวิชาการ

อย่างไรก็ดี ประโยชน์จะเกิดเพียงใด ขึ้นอยู่กับความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งขึ้นอยู่กับความร่วมมือ
ของท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ท่าน
ให้จะไม่มีการเปิดเผยต่อสาธารณะของท่านในแง่ใดทั้งสิ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

รสนัน วิทย์วงศ์กังวาล

ผู้วิจัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน แบบสอบถามใน ตอนที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 45-50 ปี

☐ 51-55 ปี

☐ 56-60 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย / หย่า / แยก

5. รายได้ (รวมทั้งหมดต่อเดือน)

☐ 10,001 - 20,000 บาท

☐ 20,000 – 30,000 บาท

☐ 30,001 บาทขึ้นไป

6. ระดับตำแหน่งงาน

☐ ระดับ 3-4

☐ ระดับ 5-6

☐ ระดับ 7-8

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามใน ตอนที่ 2 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านต่างๆ ของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

- | | | |
|---------------------|---------|---|
| จริงที่สุด | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุด |
| จริง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านค่อนข้างมาก |
| จริงบ้างไม่จริงบ้าง | หมายถึง | บางครั้งตรงกับการกระทำของท่าน และบางครั้งไม่ตรงกับการกระทำของท่าน |
| จริงน้อย | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านค่อนข้างน้อย |
| ไม่จริงเลย | หมายถึง | ไม่ตรงกับการกระทำของท่านเลย |

ส่วนที่ 2.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ.....					
2. ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าเตรียมลดบทบาทต่างๆ ทางสังคมลง เมื่อใกล้เกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าพยายามฝึกตัวเองให้เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์.....					
5. ข้าพเจ้าเตรียมใจยอมรับการเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อสูงอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าฝึกการลดความเครียด ความวิตกกังวลด้วยวิธีต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง นั่งสมาธิ เป็นต้น.....					
7. ข้าพเจ้าศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ.....					

ส่วนที่ 2.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ.....					
2. ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง...					
3. ข้าพเจ้าพยายามอย่างจริงจังเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป.....					
4. ข้าพเจ้าไม่ได้ควบคุมการรับประทานอาหารประเภทไขมัน.....					
5. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง แต่เพิ่มอาหารพวกผัก ผลไม้.....					
6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและจะทำต่อเนื่อง ภายหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าศึกษาเรื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยใกล้เกษียณ อายุเพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น การวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การบริหาร โยคะ.....					
8. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีและ จะทำต่อเนื่องภายหลังเกษียณอายุ.....					
9. ข้าพเจ้าปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคและ ส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ.....					

ส่วนที่ 2.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน.....					
2. ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะทำงานหารายได้เพิ่มภายหลังเกษียณอายุเกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าสะสมเงินจำนวนหนึ่งไว้ใช้ในยามเจ็บป่วยหลังเกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าเตรียมที่จะแบ่งทรัพย์สิน (ถ้ามี) ให้กับบุตรหลานหรือบุคคลที่ตั้งใจไว้ภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าวางแผนเกี่ยวกับรายรับ-รายจ่าย ภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า.....					
7. ข้าพเจ้าเตรียมเงินไว้ซ่อมแซมบ้านในกรณีบ้านชำรุดและจัดซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ใช้หลังเกษียณอายุ.....					
8. ข้าพเจ้าไม่ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สินและมรดกของข้าพเจ้า.....					

ส่วนที่ 2.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าเตรียมหากิจกรรมต่างๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น ปลุกต้นไม้ เล่นกีฬา.....					
2. ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลัง เกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ภายหลังเกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ					
5. ข้าพเจ้าตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น งานการกุศล) ภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าได้เตรียมงานที่อยากทำแต่ไม่เคยมีเวลาทำและคิดว่า จะทำหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าวางแผนจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากขึ้นภายหลัง เกษียณอายุ.....					

ส่วนที่ 2.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ ข้าพเจ้า.....					
2. ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในการ เตรียมตัวเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้ากับครอบครัวเตรียมทำกิจกรรมร่วมกันหลังข้าพเจ้า เกษียณอายุ.....					
4. เมื่อมีเวลาว่าง ข้าพเจ้ามักไปเยี่ยมเยียนญาติอย่างสม่ำเสมอ.....					
5. ข้าพเจ้าติดต่อพูดคุยกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ.....					
6. ถ้าคนในครอบครัวมีปัญหาเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะคอยช่วยเหลือ อยู่เสมอ.....					
7. ในโอกาสสำคัญต่างๆ ข้าพเจ้ามักจะนัดพบกันในหมู่ญาติเสมอ...					
8. ข้าพเจ้าวุ่นวายกับการทำงานจนไม่มีเวลาพบปะกับญาติพี่น้อง...					
9. ข้าพเจ้าไม่ใส่ใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว.....					
10. ครอบครัวไม่ใส่ใจกับปัญหาของข้าพเจ้า.....					
11. ข้าพเจ้ามักจะลืมวันสำคัญของคนในครอบครัว เช่น วันเกิด.....					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ผูกพันกับคนในครอบครัว.....					

ส่วนที่ 2.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ.....					
2. ข้าพเจ้าเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ.....					
3. ข้าพเจ้าเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสภาพเหมาะสมกับ วัยสูงอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าวางแผนจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองภายหลัง เกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่ที่ไหนภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าวางแผนจัดเตรียมสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ที่ออกกำลังกาย มุมพักผ่อน) ในบริเวณบ้านภายหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าดูแลบ้านให้สะอาดอยู่เสมอและจะทำต่อเนื่องภายหลัง เกษียณอายุ.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามอารมณ์ / ความรู้สึก

คำชี้แจง : โปรดอ่านและพิจารณาว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ☒

ลงในช่องว่างเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	มากบ้าง น้อยบ้าง	เล็กน้อย	ไม่ เลย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกผิดหวังในตัวเอง.....					
2. ข้าพเจ้าพร้อมจะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น.....					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตของข้าพเจ้าน่าเบื่อ.....					
4. ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร.....					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในตนเอง.....					
6. ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังข้าพเจ้าจะรู้สึกหงุดหงิด.....					
7. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น.....					
8. ข้าพเจ้ามองปัญหาทุกปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้.....					
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลใจในการดำเนินชีวิต.....					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายและตึงเครียด.....					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน.....					
12. ข้าพเจ้าแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีเสมอ.....					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์.....					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกขี้โมโห อุนเฉียวหรือหวั่นไหวง่ายอย่างไม่มีเหตุผล...					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา.....					
16. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ.....					
17. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของ ข้าพเจ้า.....					
18. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น.....					
19. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบกับข้าพเจ้า.....					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ

คำชี้แจง : โปรดอ่านและพิจารณาว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ☒

ลงในช่องว่างเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1. เมื่อข้าพเจ้าพูดคุยกับบุคคลอื่น ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคุณอื่นไม่เข้าใจข้าพเจ้า.....					
2. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อข้าพเจ้าต้องการทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลอื่น ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าคุณสำเร็จอย่างแน่นอน.....					
3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้วข้าพเจ้ารู้สึกว่าบุคคลที่ข้าพเจ้าติดต่อยู่ในชีวิตประจำวันเป็นคนแปลกหน้า.....					
4. ข้าพเจ้ามองชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ.....					
5. ข้าพเจ้าคิดว่าคนเรามักจะหาทางแก้ปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเสมอ.....					
6. เมื่อข้าพเจ้าพบกับสิ่งที่ไม่สมหวัง ข้าพเจ้ามักจะปล่อยให้ตนเองเป็นทุกข์จนไม่เป็นอันกินอันนอน.....					
7. เมื่อข้าพเจ้าพบกับปัญหาที่ยุ่งยาก แนวทางแก้ไขของข้าพเจ้ามักจะแจ่มชัดเสมอ.....					
8. ข้าพเจ้ารู้สึกแน่ใจว่าข้าพเจ้าจะควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้.....					
9. ข้าพเจ้ามีความสนใจกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัวข้าพเจ้าเสมอ.....					
10. เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงชีวิตของตนเอง ข้าพเจ้ามักจะยินดีที่มีชีวิตอยู่.....					
11. บ่อยครั้งที่เดียวที่ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป.....					
12. ในอดีตที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยพบกับความแปลกใจในการกระทำของบุคคล ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่ารู้จักเขาเป็นอย่างดี.....					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
13. ในบางครั้งข้าพเจ้ามีความรู้สึกกว่าคนที่ข้าพเจ้าไว้วางใจทำให้ ข้าพเจ้าต้องผิดหวัง.....					
14. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน.....					
15. ข้าพเจ้าคิดว่าในช่วงบั้นปลายของชีวิตยังมีบางสิ่งที่ข้าพเจ้า ต้องการจะกระทำและท้าทายความสามารถ.....					
16. ข้าพเจ้ามีความคิดว่าจะประสบความสำเร็จในการเอาชนะ อุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน.....					
17. ข้าพเจ้ามักจะพบว่าข้าพเจ้าคาดคิดเหตุการณ์ได้ตรงกับ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเสมอ.....					
18. บ่อยครั้งที่เดียวที่ข้าพเจ้ามีความรู้สึกนึกคิดสับสน.....					
19. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกกว่าสิ่งที่ข้าพเจ้ากระทำลงไปในทุกวันนี้ ไม่ค่อยมีความหมาย.....					

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร
อาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร
อาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

ภาคผนวก ค.

คำสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่าง
ตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย

ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย

ตัวทำนายและตัวเกณฑ์	เพศ	อายุ	ระดับ ศึกษา	สถานภาพ สมรส	รายได้	ระดับ ตำแหน่ง งาน	คุณภาพจิต สูง	ความเข้ม แข็งในการ มองโลก	การเตรียมตัว ก่อนการ เกษียณอายุ ทำงาน*
เพศ	1.0000	.090	-.157	.021	-.140	-.267	.029	-.004	-.035
อายุ		1.0000	-.325	.158	.221	-.026	.094	.037	.140
ระดับการศึกษา			1.0000	-.198	.333	.518	.082	.095	-.042
สถานภาพสมรส				1.0000	.085	-.083	-.023	.002	-.047
รายได้					1.0000	.672	.128	.164	.034
ระดับตำแหน่งงาน						1.0000	.157	.143	.007
คุณภาพจิต							1.0000	.720	.289
ความเข้มแข็งในการมองโลก								1.0000	.371
การเตรียมตัวก่อน									1.0000
การเกษียณอายุทำงาน*									

*ตัวเกณฑ์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	น.ส.รสนิน วิทย์วงศ์กังวาล
วัน เดือน ปีเกิด	20 ตุลาคม 2522
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	116 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 92 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่การตลาด
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ธนาคารกสิกรไทย จำกัด(มหาชน) สาขาบางละมุง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2544	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษธุรกิจ) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ.2550	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ