

ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัว
ก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สารนิพนธ์

ของ

สมฤดี ธีรมิตติคุณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัว
ก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

บทคัดย่อ

ของ

สมฤดี ธีรมิตติคุณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

สมฤดี ธัมภิตติคุณ. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา*กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษากระบวนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทั้งโดยรวมและรายด้าน 2) เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา 3) ศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 ซึ่งนับถือศาสนาพุทธทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุตั้งแต่ 45-60 ปี จำนวนทั้งหมด 585 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน (วัดโดยรวมและรายด้าน 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย) แบบสอบถามทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และแบบสอบถามความศรัทธาในศาสนา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที่การทดสอบเอฟ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey HSD การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น

ผลการศึกษาที่สำคัญมีดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตามตัวแปรชีวสังคมและจิตวิทยา ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบผลดังนี้

2.1 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ เพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.2 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีระดับอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ในด้านกิจกรรมการใช้เวลารว่าง และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มากกว่าบุคลากรที่มีระดับอายุน้อยกว่า

2.3 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่แตกต่างกันในรายด้านบางด้าน คือ ในด้านจิตใจ บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ในด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า

2.4 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่แตกต่างกันในรายด้านบางด้าน คือ ในด้านทรัพย์สินเงินทอง บุคลากรที่มีสถานภาพสมรสหม้าย / หย่า / แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด ในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว บุคลากรที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด

2.5 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีรายได้สูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม และรายด้านเฉพาะด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านกิจกรรมการใช้เวลารว่างมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้ต่ำกว่า

2.6 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันในรายด้านบางด้าน คือ ในด้านทรัพย์สินเงินทอง บุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

2.7 บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทั้งระดับผู้บริหารและผู้ปฏิบัติการ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันในรายด้านบางด้าน คือ ในด้านกิจกรรมการใช้เวลารว่าง บุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันระดับผู้บริหารมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันระดับผู้ปฏิบัติการ

2.8 บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

2.9 บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน มากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า

3. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล มี 3 ตัวแปร คือ ความศรัทธาในศาสนา ($\beta = .332$) ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ($\beta = .245$) และรายได้ ($\beta = -.113$)

BIOSOCIAL FACTORS, ATTITUDE TOWARD RETIREMENT, AND FAITH OF RELIGIOUS AS
RELATED TO PREPARATION FOR RETIREMENT OF PERSONNEL AT THE DEPARTMENT
OF NURSING KING CHULALONGKORN MEMORIAL HOSPITAL

AN ABSTRACT
BY
SOMRIDEE THAMKITTIKUN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2007

Somridee Thamkittikun. (2007). *Biosocial Factors, Attitude toward Retirement , and Religious Faith as related to Preparation for Retirement of Personnel at the Department of Nursing, King Chulalongkorn Memorial Hospital*. 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 Preparation for Retirement of Personnel at the Department of Nursing, King Chulalongkorn Memorial Hospital; 2) to compare the preparation for retirement of personnel at the Department of Nursing, King Chulalongkorn Memorial Hospital according to some variables (sex, age, marital status, education level, monthly income, age of planning pre-retirement preparation, position level, attitude toward retirement and religious faith) and 3) to find out the significant predictors in predicting the preparation for retirement of Personnel at the Department of Nursing, King Chulalongkorn Memorial Hospital.

The samples of this study were 585 Buddhist officers age between 45-60 years, working in the Department of Nursing in the fiscal year of 2006.

The instruments used in this study were biosocial factors preparation for retirement (measuring overall and 6 aspects preparation: psychological, physical, economic, hobby, family relationship and housing), attitude toward retirement and religious faith 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 preparation for retirement of personnel at the department of nursing King Chulalongkorn Memorial Hospital were at the rather high level in overall and each aspect, except the hobby preparation which was at the medium level.

2. Comparing preparation for retirement of personnel at the department of nursing King Chulalongkorn Memorial Hospital according to biosocial and psychological variables, the result showed that:

- 2.1 Personnel at the department of nursing differentiated by sex had no different in overall and each aspect of preparation for retirement.

2.2 Personnel at the department of nursing who were older had higher preparation for retirement in overall, hobby preparation and family relationship preparation than those who were younger.

2.3 Personnel at the department of nursing differentiated by education level had no different preparation for retirement in overall. However, the personnel with higher education level had better psychological preparation than those with lower education level, and those with lower education level had better family relationship preparation than those with higher education level.

2.4 Personnel at the department of nursing differentiated by marital status had no different preparation for retirement in overall. However, widow/divorce/separate personnel had better economic preparation than single personnel, and married personnel had better family relationship preparation than single personnel.

2.5 Personnel at the department of nursing differentiated by monthly income had no different preparation for retirement in overall. However, who were higher monthly income had better economic preparation and hobby preparation than those who were lower monthly income.

2.6 Personnel at the department of nursing differentiated by age of planning pre-retirement preparation had no different preparation for retirement in overall. However, the personnel who prepared for retirement earlier had better economic preparation than those who prepared for retirement later.

2.7 Personnel at the department of nursing differentiated by position level had no different preparation for retirement in overall. However, who the personnel with higher position level had better hobby preparation than those with lower position level.

2.8 Personnel at the department of nursing with higher positive attitude toward retirement had higher preparation for retirement in overall and each aspect than those with lower positive attitude toward retirement.

2.9 Personnel at the department of nursing with higher religious faith had higher preparation for retirement in overall and each aspect than those with lower religious faith.

3. The significant variables that could predict the preparation for retirement of the personnel at the department of nursing were religious faith ($\beta = .332$), attitude toward retirement ($\beta = .245$) and monthly income ($\beta = -.113$), respectively.

ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัว
ก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สารนิพนธ์
ของ
สมฤดี ธัมภิตติคุณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ และความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากอาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้สละเวลาในการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาคำแนะนำ การแก้ไขข้อบกพร่องและข้อเสนอแนะต่างๆ ตั้งแต่เริ่มดำเนินการศึกษา จนกระทั่งสารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม อาจารย์ ดร.เรวดี ทรงเที่ยง และ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการสอบเค้าโครงสารนิพนธ์และกรรมการสอบปากเปล่า สารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลา ให้ข้อคิดเห็นเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์แก่สารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการ ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยา ทุกท่าน และคณาจารย์ทุกท่าน ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัยและศิษย์ ทุกคนด้วยความรักและความเมตตา

ขอขอบพระคุณ บุคลากรทุกท่านที่ให้ความสะดวกในการเก็บข้อมูล เพื่อพัฒนาเครื่องมือการ วิจัย อันเป็นผลทำให้การทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีและขอขอบพระคุณบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมเรียน และพี่ๆ น้องๆ ผู้ร่วมงานของผู้วิจัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและ สนับสนุนให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบรำลึกถึงพระคุณของแม่ (คุณแม่ลัดดา รัสมิตติคุณ) ที่คอยให้กำลังใจ ในการศึกษาครั้งนี้ คอยอบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดี ให้กับลูก และเป็นกำลังใจที่สำคัญ อย่างยิ่งต่อลูก และขอขอบคุณพี่น้องสมาชิกทุกคนในครอบครัวของผู้วิจัยที่ให้ความช่วยเหลืออย่าง เต็มที่ตลอดมา รวมทั้งผู้ให้ความช่วยเหลืออีกหลายท่านที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้

สมฤดี รัสมิตติคุณ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	9
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ตัวแปรที่ศึกษา.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
นิยามปฏิบัติการ.....	11
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
สมมุติฐานในการวิจัย.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน.....	17
ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน.....	18
การเกษียณอายุทำงานของไทย.....	18
กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน.....	19
ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน.....	21
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่าง ๆ.....	24
การเตรียมตัวด้านจิตใจ.....	27
การเตรียมตัวด้านร่างกาย.....	28
การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง.....	31
การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง.....	33
การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว.....	34
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย.....	37
ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	41
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	47
ความหมายของทัศนคติ.....	47
องค์ประกอบของทัศนคติ.....	48
ประเภทของทัศนคติ.....	49
ความเข้าใจสภาพของการเกษียณจากงาน.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	51
ความศรัทธาในศาสนา.....	53
ความหมายของศรัทธาในศาสนา.....	53
วิธีแห่งศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา.....	55
องค์ประกอบของศรัทธาในพระพุทธศาสนา.....	56
ความศรัทธาในศาสนาของผู้สูงอายุ.....	57
หลักการทั่วไปของการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา.....	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในศาสนา กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	64
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย.....	75
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	76

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.....	78
การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	79
การศึกษาอำนาจการทํานายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	
โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้	
อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวทำนาย.....	121
 5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	 123
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	123
สมมุติฐานในการวิจัย.....	123
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	124
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	125
สรุปผลการวิจัย.....	126
อภิปรายผล.....	128
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	142
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป.....	144
 บรรณานุกรม.....	 145
 ภาคผนวก.....	 155
ภาคผนวก ก	156
ภาคผนวก ข	167
ภาคผนวก ค	176
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 181

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนบุคลากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	64
2	จำนวนและร้อยละของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	76
3	ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์โดยรวมและในด้านต่างๆ.....	79
4	เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ.....	80
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามระดับอายุ.....	81
6	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับอายุ.....	83
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน.....	84
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรม การใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน.....	84
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพ ในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน.....	85
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ อายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา.....	86

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

11	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	88
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านจิตใจของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน.....	89
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน.....	90
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส.....	91
15	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	93
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน.....	94
17	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน.....	95
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามรายได้.....	96

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

19	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามรายได้.....	98
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน.....	99
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านจิตใจของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน.....	100
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน.....	100
23	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน.....	101
24	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ.....	102
25	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามอายุ ที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ.....	104
26	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณแตกต่างกัน.....	105

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

27	เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน.....	106
28	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	107
29	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	109
30	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติ ต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	110
31	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติ ต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	111
32	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกาย ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติ ต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	111
33	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน ทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	112
34	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน กิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	112

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

35	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน สัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	113
36	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน ที่อยู่อาศัยของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	113
37	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามความศรัทธาในศาสนา.....	114
38	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามความศรัทธาในศาสนา.....	116
39	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธา ในศาสนาแตกต่างกัน.....	117
40	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธา ในศาสนาแตกต่างกัน.....	118
41	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกาย ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธา ในศาสนาแตกต่างกัน.....	118
42	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน ทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน.....	119

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

43	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน กิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน.....	119
44	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน สัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน.....	120
45	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน ที่อยู่อาศัยของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน.....	120
46	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม 7 ตัวแปร รวมถึงทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวแปรพยากรณ์ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นตัวแปรเกณฑ์.....	122
47	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายชื่อของแบบสอบถาม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	177

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เรื่องผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสนใจมากในปัจจุบัน เนื่องจากสถิติผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากในเกือบทุกชุมชนและทุกประเทศ ในขณะเดียวกันอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุก็เพิ่มมากขึ้น ประเทศไทยเองก็เป็นเช่นเดียวกัน ที่กล่าวได้ว่า ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมแห่งความสูงวัย คนไทยปัจจุบันมีอายุยืนยาวกว่าในอดีต เมื่อประมาณ 30-40 ปีก่อนจากการสำรวจสำมะโนประชากร ใน พ.ศ.2503 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 4.8 ของประชากรทั้งประเทศ มีอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ผู้ชายเท่ากับ 58 ปี และผู้หญิงเท่ากับ 64 ปี ในปี พ.ศ. 2523 มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 5.5 ในปี พ.ศ.2543 มีประชากรสูงอายุร้อยละ 9.5 และ 3 ปีต่อมา ในปี พ.ศ.2546 ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.4 มีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นเป็น 68 ปีในผู้ชาย และ 75 ปีในผู้หญิง ซึ่งคาดว่าอีก 15-16 ปีข้างหน้าใน พ.ศ.2563 จะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17.8 (ชาย โภธิสिता. 2548: 98; อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ. 2548: 3; และ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2546: 1)

ผลของการเพิ่มขึ้นของสัดส่วน และจำนวนประชากรผู้สูงอายุ มิได้จำกัดขอบเขตอยู่เพียงผลกระทบทางด้านประชากรเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบไปยังระบบอื่นๆ อันได้แก่ ระบบการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศด้วย การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุได้ส่งผลให้อัตราส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระเพิ่มสูงขึ้น และนั่นย่อมหมายความว่าประชากรในวัยผลิตหรือวัยแรงงาน ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-59 ปี จะต้องรับภาระในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (ศิริวรรณ ศิริบุญ; และ มาลินี วงษ์สิทธิ์. 2535: 1-2) เมื่อพิจารณาจากรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2545 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ เป็นผู้ดำเนินการสำรวจ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ในทุกจังหวัด ระหว่างเดือนเมษายน-มิถุนายน พ.ศ. 2545 จำนวน 79,560ครัวเรือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2546: 19; 31-32) พบว่า มีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวในครัวเรือน ร้อยละ 6.3 โดยผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมากกว่า 1 ใน 2 มีปัญหาในการอยู่คนเดียว คือ ร้อยละ 45.8 รู้สึกเหงาที่ต้องอยู่คนเดียวในครัวเรือน ร้อยละ 22.6 ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย ร้อยละ 19.4 ต้องช่วยเหลือตัวเองในการดำรงชีวิตประจำวัน และ ร้อยละ 12.1 ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเอง/มีปัญหาทางการเงิน และเมื่อพิจารณาอัตราส่วนการเป็นภาระของผู้สูงอายุ พบว่า อัตราส่วนการเป็นภาระเท่ากับ 14.3 หมายความว่าประชากรในวัยแรงงาน 100 คน ต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุประมาณ 14 คน

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคล ที่สังคมต้องให้ความสนใจ และเอาใจใส่มากกว่าเดิม เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องประสบปัญหาต่างๆ หลายด้าน จากงานวิจัยและบทความทางวิชาการต่างๆ ที่

ผ่านมาปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางด้านสุขภาพด้านเศรษฐกิจด้านสภาพจิตใจและอารมณ์ (เสนอ อินทรสุขศรี. 2543: 61-62; และ นภาพร ชัยวรรณ. 2548: 21) ที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาในการปรับตัว (สุวิมล พนาวัฒน์กุล. 2543: 40; บรรลุ ศิริพานิช. 2532: 68-80; และ พีรสิทธิ์ คำนวน ศิลป์. 2523: 148) ปัญหาที่เกิดขึ้น มีทั้งที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะเสื่อมถอยจากเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ การมีรายได้ลดลงแต่ยังมีรายจ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และในการดูแลสุขภาพ จึงต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ การออกจากงานทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น เกิดปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย (ปราโมทย์ วังสะอาด. 2530: 98) ปัญหาไม่มีบ้านของตนเอง ขาดที่อยู่อาศัย ไม่มีค่าเช่าบ้าน ไม่มีใครให้อยู่ด้วย (เสนอ อินทรสุขศรี. 2543: 62) ประกอบกับความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของครอบครัว จากในอดีตที่เคยเป็นครอบครัวขยายขนาดใหญ่ ได้เปลี่ยนมาเป็นครอบครัวขยายขนาดเล็ก (โยธิน แสงดี. 2548: 4) รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้นในปัจจุบัน ทำให้บุตรหลานไม่สามารถรับภาระเลี้ยงดูพ่อแม่หรือผู้สูงอายุในครอบครัวได้ ความผูกผัน การให้ความสำคัญและการเลี้ยงดูอุปการะได้ลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งเคยได้รับหลักประกันในด้านความมั่นคงปลอดภัยในช่วงชีวิตวัยชรา นั้น ต้องถูกทอดทิ้ง และไม่สามารถปรับตัวได้ จึงต้องไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา (วิภาวี เอี่ยมวรเมธ; และ อัจฉรา เอ็นซ์. 2548: 79; และ จันทรพิญญ์ แสงเทียนฉาย. 2536: 29) ปัญหาด้านจิตใจที่พบ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด ระวัง สับสน นอนไม่หลับ (จันทรพิญญ์ ชูประภาวรรณ. 2547: 14-15; และ สุรัชย์ จิวเจริญกุล. 2545: 15-16) น้อยอกน้อยใจตัวเอง เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน หวาดกลัวในความเจ็บป่วยทรมาน อาลัยอาวรณ์ทรัพย์สินสมบัติ บุตรหลานและผู้อยู่เบื้องหลัง (เสนอ อินทรสุขศรี. 2543: 66) สภาพปัญหาต่างๆ ดังกล่าวของผู้สูงอายุ ที่กระทบกระเทือนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ยังคงพบเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. 2539: 2)

การนับวัยสูงอายุ ในทางจิตวิทยานั้นจะเริ่มที่อายุประมาณ 60-65 ปี โดยนับเอาปีปฏิทินเป็นเกณฑ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 513) ซึ่งทางองค์การสหประชาชาติ ก็ได้ลงมติ เอาอายุเป็นเกณฑ์สากล ผู้ใดอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป เรียกว่า เป็นผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช. 2538: บทนำ) และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับกระบวนการในทางสังคม ก็คือ ช่วงวัยของการเกษียณอายุทำงานนั่นเอง ดังนั้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ก็คือปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุทำงานได้เช่นเดียวกัน

การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวัยเกษียณอายุทำงาน ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้านต่อผู้เกษียณเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ในด้านมโนทัศน์ต่อตนเอง ผู้เกษียณจะรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคมเพราะไม่ได้ประกอบอาชีพ ด้านจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกเหงาว่าเหวและซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ในด้านสังคมนั้น

จะถูกเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สถานภาพทางสังคม ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูงก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีอำนาจในการสั่งการใดๆ ด้านเศรษฐกิจมีผลกระทบถึงรายได้ที่ลดต่ำลงเนื่องจากเงินบำนาญที่ได้รับไม่สูงเท่าเงินเดือนและรายได้พิเศษที่เคยได้รับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกายจะเสื่อมลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นและถ้ามีปัญหาด้านจิตใจแทรกจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 62) ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล (2534: 95) ได้กล่าวถึงการเผชิญกับภาวะการเกษียณหรือภาวะความเป็นผู้สูงอายุที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพประจำ เช่น รับราชการ ทำงานในรัฐวิสาหกิจ นั้นนับเป็นสภาวะวิกฤตของบุคคลวัยกลางคน สอดคล้องกับ ชูทิติย์ ปานปรีชา (2531: 488) เรียกภาวะปลดเกษียณว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นระยะที่จิตใจแปรปรวนเกิดความเครียดและความกดดัน

การเตรียมรับสภาพต่อการเกษียณเป็นปัญหาที่พบบ่อยกับข้าราชการและที่เป็นลูกจ้างประจำ การไม่เตรียมตัววางแผน ความไม่พร้อม ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสียเป้าหมายชีวิตจิตใจท้อแท้ การที่ผู้ที่จะเกษียณอายุจะสามารถเผชิญกับสภาวะวิกฤตดังกล่าวได้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิต ก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุไว้เสมอ เพราะช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดช่วงวัยหนึ่ง ที่เราต้องอยู่ในวัยนี้นาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น หากผู้ที่จะเกษียณปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีความสุข ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขคุ้มค่า มั่นใจในความปลอดภัย ไม่ต้องหวาดหวั่นต่อสิ่งที่จะต้องเผชิญในอนาคต ผู้ที่จะเกษียณจำเป็นที่ต้องมองช่วงชีวิตนี้อย่างมีอนาคต คือมองไปข้างหน้ามิใช่มองย้อนหลัง ยอมรับวัยของความชรา ที่มีความมากของอายุ ความถอยของสรีระ ต้องยอมรับว่ามีไข้เพราะความแก่ หากแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตามเวลา ค่านิยมของสังคมที่ต้องเปลี่ยนไป ดังนั้นผู้ที่มีการวางแผนและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุอย่างรอบคอบและรัดกุม มักจะสามารถปรับตัวหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและคุ้มค่าได้อย่างแท้จริง (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 18; และ เจก ธนะสิริ. 2536: 105)

จากการศึกษาของไซเบิร์ต และไซเบิร์ต (Seibert; & Seibert. 1986: 43-49) สมศรี กันธมาลา (2529: 48) เบญจมา เลหาพูนรังษี (2534: 80) และ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 117) พบว่า ผู้ที่มีการวางแผนการดำเนินชีวิตนั้นปลายไวล่วงหน้า และมีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเกษียณอายุทำงาน จะสามารถทำให้ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลง และสามารถแสดงบทบาทในวัยหลังเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจมาก่อน และการศึกษาของโมห์ลัด (Morud. 1990: Online) ยังพบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จภายหลังเกษียณอายุทำงาน ปัจจัยสำคัญคือ การวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทั้งปัจจัยด้านการเงินและไม่ใช่ว่าด้านการเงิน นอกจากนี้ ลีดิและวินบรันด์ท์ (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 63; อ้างอิงจาก Leedy; & Wynbrandt. 1987. Executive retirement management. pp. 131-133) ยังได้แนะนำให้เริ่มต้นวางแผนการเกษียณอายุ

ไว้ตั้งแต่อายุ 30 ปีโดยที่การเตรียมตัวและเตรียมใจในต่างประเทศถือว่าเป็น สวัสดิการที่หน่วยงานจัดทำให้แก่พนักงาน เพื่อให้พนักงานได้มีการเตรียมตัวใช้ชีวิตภายหลังเกษียณ อย่างมีความสุข เนื่องจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในทางจิตวิทยาบุคคลจะมีการเรียนรู้ ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร ย่อมเป็นผลเนื่องมาจาก การตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกของบุคคล การที่บุคคลจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเกิดประโยชน์แก่ตนเองได้อย่างเต็มที่ (กันยา สุวรรณแสง. 2544: 46,153) ดังจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ยังขึ้นอยู่กัปัจจัยหลายด้าน เช่น ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งพบว่า เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งหรือเป็นตัวแปรหนึ่งที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากบทบาทและความรับผิดชอบในทางสังคมระหว่างเพศหญิงและเพศชายแตกต่างกัน (กันยา สุวรรณแสง. 2544: 74) จากการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของสุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่นๆ (2535: 24) พบว่า เพศชาย มีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคมมากกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิง มีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทำบุญและการกุศลมากกว่าเพศชาย การศึกษาของ วินิจ เจนนพการญจน์ (2540: บทคัดย่อ) พบว่า เพศหญิงมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนทางการเงินมากกว่าเพศชาย ในต่างประเทศงานวิจัยของเจนด์เออะ (Gendler. 1993: 153) พบว่าเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้หญิงมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว และสนใจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ชาย เพศ จึงเป็นตัวแปรที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนอกจากนี้พบว่าระดับอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากความมีอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่มีอยู่ 2 กระบวนการ คือ ในทางเจริญงอกงาม สร้างเสริม และความเสื่อมถอย กระบวนการทั้ง 2 นี้ จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน โดยในระยะแรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี จะเป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตและสร้างเสริมมาก แต่หลังจากนั้นจะเป็นการลดอัตราความเจริญลงไปสู่ความเสื่อมถอย ทำให้ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม สมรรถภาพ จิตใจและสังคม (เสนอ อินทรสุขศรี. 2543: 43; และ เกษม ตันติผลาชีวะ. 2528: 5) จากการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ สูงกว่ากลุ่มอายุ 45-55 ปี สอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: บทคัดย่อ) และ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า ในต่างประเทศ การศึกษาของ เฟอรัราโร (Ferraro. 1990: 521) พบว่าระดับอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ดังนั้น อายุจึงเป็นตัวแปรที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้พบว่าระดับการศึกษาและรายได้ น่าจะเกี่ยวข้องกับการ

เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีรายได้สูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำและมีรายได้ต่ำกว่า และการศึกษาของ สมร ลิขสวัสดิ์ (2540: บทคัดย่อ) และ เฟอรราริโอ (Ferraro. 1990: 521) พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ดังนั้นระดับการศึกษาและรายได้ น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ สำหรับตัวแปรสถานภาพสมรส เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการศึกษาของ นาทยา รัตนอัมภา (2540: 95-96) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านบทบาทในครอบครัว สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสโสด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ที่พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพ โสด หม้าย หย่า และแยก ดังนั้น สถานภาพสมรสน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุหรือวัยสูงอายุ นั้น อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ นับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง ที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากโครงการวิจัยระยะยาวในเด็ก สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขของ แพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (2547: 14-15) พบว่า การที่บุคคลจะเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวัยหลังเกษียณอย่างมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแบบผู้สูงอายุ และสามารถช่วยเหลือสังคมได้อย่างมากมายจากประสบการณ์ต่างๆ ที่สะสมมา บุคคลนั้นจะต้องเตรียมตัวล่วงหน้าตั้งแต่ขณะยังเป็นหนุ่มสาว จากการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 147) พบว่า ผู้ที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณเมื่ออายุน้อยกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เมื่ออายุมากกว่า 55 ปี สอดคล้องกับการศึกษาของฟิลเลนบัม (Fillenbaum. 1971: 33-36) กลุ่มตัวอย่างที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุตั้งแต่อายุน้อย จะมีเวลาในการเตรียมตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณเมื่ออายุมาก ดังนั้นอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่า ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานในปัจจุบัน เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 147) สเตฟานี และ แครอล (Stephanie; & Carol. 1996: 581-594) และ ฟิลเลนบัม (Fillenbaum. 1971: 33-36) พบว่า ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับผู้บริหารหรือในระดับสูง มีการปฏิบัติ/การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับปฏิบัติการหรือระดับที่ต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง ย่อมมีรายได้มากกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับต่ำกว่า โอกาสที่

จะเตรียมตัวในการเกษียณอายุย่อมเป็นไปได้สูงกว่า ดังนั้นตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

นอกจากตัวแปรชีวิตสังคม อันได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ และตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแล้ว ยังมีตัวแปรด้านจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ได้แก่ ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และ ความศรัทธาในศาสนา

ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ เป็นตัวแปรหนึ่งที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เพราะทักษะนี้เป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล เกิดจากการรู้คิดเชิงประมาณค่า เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในทำนองประโยชน์หรือโทษ ทำให้มีความรู้สึกโน้มเอียงไปทางชอบพอใจมากน้อยต่อสิ่งนั้นๆ (งามตา วรินทร์านนท์. 2535: 215) และเกิดเป็นความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมตามแนวความคิดของตนที่ประเมินไว้ (Kendler. 1974: 671) จากการวิจัยที่ผ่านมาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 170) พบว่าบุคลการสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีทักษะติดต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณ จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุและผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ในต่างประเทศ งานวิจัยของ ซิมป์สัน และคนอื่นๆ (Simpson; et al. 1966) และงานวิจัยของ ขงคิม (Kim. 1992: Online) พบว่า ทักษะติดต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และยังเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณได้ ดังนั้นทัศนคติต่อการเกษียณอายุ น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

ความศรัทธาในศาสนา เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ศาสนาเกือบทุกศาสนาในโลก ได้ตั้งระบบคำสอนของตนไว้บนฐานคือ ศรัทธา ซึ่งมนุษย์จะต้องเชื่อและปฏิบัติตาม (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. 2525: 110) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงความหมายของศรัทธาไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในคุณความดี ในการกระทำความดีในจุดหมายที่ดีงาม ตลอดจนในวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม (พระธรรมปิฎก. 2546: 21) ความศรัทธาในศาสนาสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและทุกช่วงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นก็ยิ่งเชื่อมั่นในศาสนามากขึ้น มักใช้ศาสนาเป็นเครื่องให้ความอบอุ่น และให้กำลังใจเมื่อวันตายใกล้เข้ามาถึง

(สุรกุล เจนอบรม. 2541: 84) จากการศึกษาของจอห์น (John. 2002: 357) ริชาร์ด (Richard. 2003: 313) และ โรเบิร์ต (Robert. 1994: 221-222) ซึ่งศึกษาผู้สูงอายุกับความเชื่อทางศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มักจะนำเอาความเชื่อความศรัทธาในศาสนา มาใช้ในการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้วิธีอื่นๆ ความเลื่อมใสทางศาสนา สามารถส่งผลในทางที่ดีขึ้นจากสภาวะความเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนทำให้เกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตอีกด้วย และจากการวิจัยของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 83) พบว่า ผู้ที่มีความเคร่งทางศาสนาในระดับสูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้ที่มีความเคร่งทางศาสนาในระดับต่ำกว่า ดังนั้นความศรัทธาในศาสนาจึงเป็นตัวแปรที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ อาจกล่าวได้ว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานนั้น นับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคลากรที่จะเกษียณอายุทำงาน สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัว และของรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะการเตรียมตัวเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ในอันที่จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเป็นบุคลากรทางด้านสาธารณสุขและปฏิบัติงานด้านการพยาบาล มีบทบาทโดยตรงในการให้บริการด้านการส่งเสริม รักษาสุขภาพอนามัย ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะบทบาทด้านการป้องกัน ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อการลดปัญหาการปรับตัวของบุคคล และยังเป็นการลดปัญหาที่จะมีตามมาในสังคมอีกด้วย ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขทุกประเภทซึ่งการส่งเสริมให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขมีการเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุนั้น ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนากำลังคน ให้เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อประเทศชาติ และทำตนให้เป็นภาระแก่สังคมให้น้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นความสำคัญ ของการศึกษาก่อนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทั้งนี้โดยจะศึกษาว่ามีปัจจัยด้านชีวิตสังคม อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ และตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน รวมทั้งปัจจัยทางจิตบางประการ คือ ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาทางศาสนา ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการศึกษารั้งนี้จะเกิดประโยชน์และส่งเสริมการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณอายุทำงาน แก่บุคลากรกลุ่มเป้าหมาย และบุคคลทั่วไป เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในชีวิตบั้นปลายสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545-2564 (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ

สำนักนายกรัฐมนตรี. 2545: 7-8) รวมทั้งเป็นประโยชน์ในด้านความรู้และการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. เพื่อเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาทางศาสนา
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ว่ามีระดับการเตรียมตัวมากหรือน้อย และการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีความแตกต่างกันหรือไม่เมื่อพิจารณาความแตกต่างกันทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาทางศาสนา ถ้าบุคลากรกลุ่มใดมีการเตรียมตัวน้อย ควรได้รับการพัฒนาต่อไปจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง นอกจากนั้นยังเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้สนใจนำไปปรับปรุงแก้ไขหน่วยงานในอาชีพของตนต่อไป

2. ทำให้ทราบถึงตัวแปรที่สามารถทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังการเกษียณอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 (ตุลาคม 2548-กันยายน 2549) ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี จำนวนทั้งหมด 615 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ตัวแปรทางชีวสังคม

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

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

1.1.6 อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ

- 1) 21 – 30 ปี
- 2) 31 – 40 ปี
- 3) 41 – 50 ปี
- 4) 51 – 60 ปี

1.1.7 ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

- 1) ระดับผู้บริหาร
- 2) ระดับผู้ปฏิบัติการ

1.2 ตัวแปรทางจิตวิทยา

1.2.1 ทศนคติต่อการเกษียณอายุ

- 1) ไม่ดี
- 2) ปานกลาง
- 3) ดี

1.2.2 ความศรัทธาในศาสนา

- 1) ต่ำ
- 2) ปานกลาง
- 3) ดี

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเกษียณอายุทำงาน** หมายถึง การออกจากตำแหน่งจากงานเนื่องด้วยเหตุที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 แก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2530 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2533)

2. **บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์** หมายถึง บุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่ได้รับการบรรจุเป็นเจ้าหน้าที่หรือลูกจ้างประจำในตำแหน่ง ผู้ตรวจการพยาบาล หัวหน้าหอพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่พยาบาลและคนงานตึกผู้ป่วย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

3. **ตัวแปรทางชีวสังคม** หมายถึง ตัวแปรทางด้านชีวสังคมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ และตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

4. **ตัวแปรทางจิตวิทยา** หมายถึง ตัวแปรคุณลักษณะของบุคคลทางจิตวิทยา ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

5. **รายได้** หมายถึง รายได้ทั้งหมดต่อเดือนเฉพาะของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ไม่รวมรายได้ของคู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว

6. **ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน** หมายถึง ตำแหน่งหน้าที่ปฏิบัติงานในปัจจุบัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

6.1 ระดับผู้บริหาร หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้บริหารในตำแหน่ง ผู้ตรวจการพยาบาล และหัวหน้าหอ

6.2 ระดับผู้ปฏิบัติการ หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่ได้มีตำแหน่งระดับผู้บริหาร ได้แก่ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่พยาบาล และคนงานตึกผู้ป่วย

นิยามปฏิบัติการ

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

1.1 **การเตรียมตัวด้านจิตใจ** หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อถึงกำหนดเวลาเกษียณอายุทำงาน รวมทั้งการปรับตัวด้านจิตใจต่อผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี

1.2 **การเตรียมตัวด้านร่างกาย** หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอยทางด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ ในวัยเกษียณอายุทำงาน

1.3 **การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง** หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ การประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุ ตลอดจนภาระหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน

การเตรียมอาชีพสำรองหรือรายได้พิเศษ รวมทั้ง การเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ

1.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมประจำวันภายหลังเกษียณอายุทำงาน การเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่าง ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากความถนัด ความสนใจและความเหมาะสมของตนเอง ไม่ปล่อยตัวเองให้อยู่ว่างเฉยโดยเปล่าประโยชน์

1.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมของตนเองและครอบครัวในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยให้ความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ การช่วยเหลือ การใช้เวลาซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการเห็นคุณค่าต่อกันเสมอ

1.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการเลือกสถานที่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ การวางแผนในการเลือกผู้อยู่ร่วมในที่พักอาศัย มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพในวัยหลังเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน สามารถวัดได้จากแบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ ให้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย และไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าถือว่า เป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า ซึ่งในการวิจัยนี้จะแบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้คือ

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. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ สามารถวัดได้จากแบบวัดความรู้สึกต่อการเกษียณอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ข้อวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า ถือว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับทัศนคติ จะแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

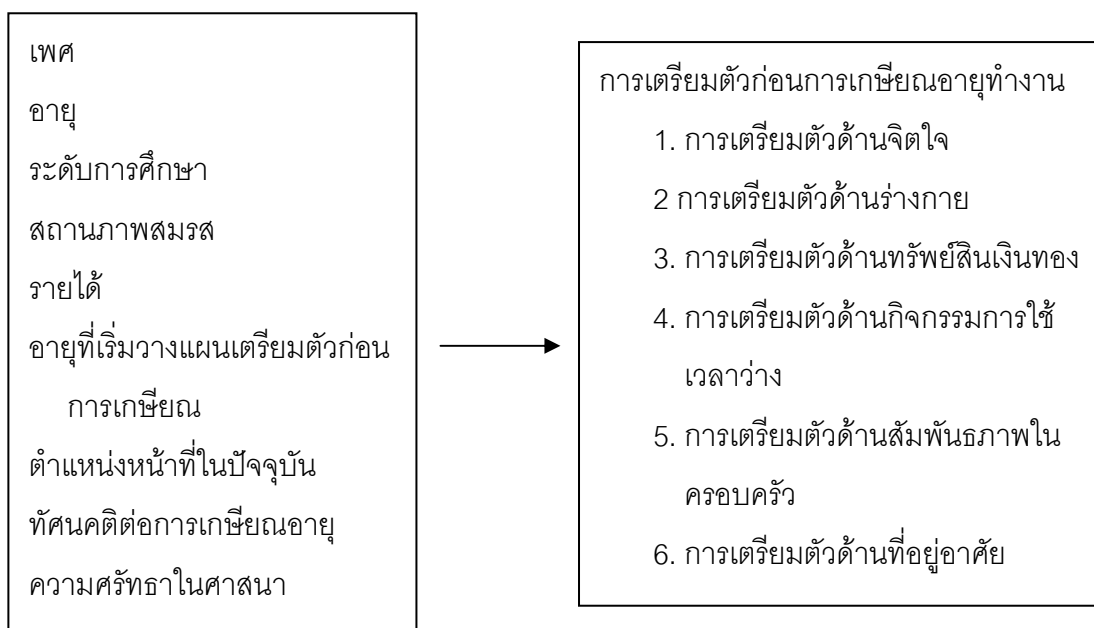
3. ความศรัทธาในศาสนา หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการกระทำความดีในจุดหมายที่ดีงาม ตลอดจนในวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นความเชื่อที่พิจารณาด้วยเหตุผล ไม่เชื่ออย่างงมงาย ปฏิบัติด้วยตนเอง และเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีโทษ นำไปสู่ความสุข

ความศรัทธาในศาสนา สามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) ข้อวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จนถึง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า ถือว่าเป็นผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับความศรัทธาในศาสนา จะแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่เป็นเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่เป็นเพศชาย
2. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า
3. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า / แยก
5. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้มากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อยกว่า
6. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

7. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้ปฏิบัติการ

8. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีทัศนคติที่ได้น้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

9. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า

10. ตัวแปรทางด้านชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุและความศรัทธาในศาสนา สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความหมาย และแนวความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน การเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการไทย ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน
2. ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน
3. การเกษียณอายุทำงานของไทย
4. กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน
5. ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน
6. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ
 - 6.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ
 - 6.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย
 - 6.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง
 - 6.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
 - 6.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
 - 6.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
7. ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ
8. ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
9. ทศนคติต่อการเกษียณอายุทำงานกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
10. ความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงานไว้หลายลักษณะดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2538: 112) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ หมายถึง สิ้นไป (ใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ) เช่น สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงานหรือการครบกำหนดอายุรับราชการ เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2537: 43) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานนั้นๆ กำหนดไว้

วิจิตร บุญยะโทระ (2537: 1) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า หมายถึง การยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

สุรกุล เจนอบรม (2541: 60) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นข้าราชการ ไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

เบอนไซด์ (Burnside. 1981: 603) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า เป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด การเกษียณอายุเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคล ได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัวหรือการปลีกตัวออกจากสังคม

แอชลีย์ (Atchley. 1994: 284) ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า เป็นการถดถอย การออกจากอาชีพหรืองาน ซึ่งไม่ใช่การไม่ทำงานแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงสถานะในงาน การเกษียณอายุนั้นยังเป็นช่วงวัยหนึ่งของชีวิตในการจัดการเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาหรือมีกิจกรรมอื่นๆ

แคสทีเทอ (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 52; อ้างอิงจาก Casteter. 1976: 476) กล่าวถึงการเกษียณอายุทำงานว่า เป็นกระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงาน ซึ่งเป็นการรักษาแบบการทำงานไว้โดยจะมีบุคลากรในจำนวนที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ในเวลาอันสมควรแก่การปฏิบัติงาน

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การเกษียณอายุทำงาน หมายถึง การสิ้นสุดกำหนดเวลาทำงานที่เคยทำอยู่ประจำ เมื่อมีอายุครบกำหนดตามที่แต่ละหน่วยงานได้กำหนดไว้ หรือเป็นการถดถอยออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานเพื่อการปรับตัวหรือทำกิจกรรมอื่นๆ แทนงานประจำ

ประเภทของการเกษียณอายุทำงาน

การเกษียณอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ (สำนักงาน. ก.พ. 2533: 2-3) ได้แก่

1. การเกษียณอายุแบบตายตัว (Fixed retirement)

ภาษาอังกฤษใช้คำเฉพาะว่า mandatory หรือ compulsory หรือ automatic retirement ซึ่งหมายถึง การบังคับเกษียณ Chruden และ Sherman ให้คำจำกัดความการบังคับเกษียณว่าเป็นการกำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนตายตัว เมื่อถึงอายุที่กำหนดไว้บุคคลจะต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่ในงานทันที ตัวอย่าง เช่น

1) การกำหนดอายุเกษียณ 60 ปีทุกคน

2) การกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสายงานวิชาการ 65 ปี และบุคคลผู้ปฏิบัติงานในสายงานบริหาร 60 ปี เป็นต้น

2. การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (Flexible retirement)

มีความหมาย 2 ประการ ประการแรกคือ การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอายุเท่าไร จะเลือกเกษียณอายุใดก็ได้ อีกประการหนึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เกษียณอายุที่กำหนดที่เรียกว่า early retirement เช่น กำหนดอายุเกษียณไว้ 60 ปี แต่เปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดเมื่ออายุ 55 ปี ได้

การเกษียณอายุทำงานของไทย

จากรายงานการศึกษาวิจัย เรื่อง การปรับปรุงระบบการเกษียณอายุราชการ พ.ศ. 2533 ของสำนักงาน ก.พ.(2533: 7-9) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุของไทย ไว้ว่า ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานของหน่วยงานเอกชน ต่างมีระบบการเกษียณอายุตามกฎหมาย และระเบียบข้อบังคับของตนเอง วิธีการเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีลักษณะคล้ายกัน แตกต่างกันที่การคำนวณบำเหน็จบำนาญ ในขณะที่เอกชนบางแห่งมีการเกษียณอายุอย่างเป็นระบบ บางแห่งไม่มีการกำหนดชัดเจน

การกำหนดอายุเกษียณในราชการไทยนับแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน ใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับ (compulsory retirement) โดยใช้ “อายุตัวบุคคล” เป็นเกณฑ์กำหนดแต่ขณะเดียวกันเพื่อประโยชน์ของทางราชการก็ยินยอมให้ต่ออายุราชการได้ กล่าวคือ ข้าราชการทุกคนจะต้องเกษียณเมื่ออายุตัวเท่ากันทั้งหมด เริ่มต้นจากการกำหนดอายุเกษียณในพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.120 ซึ่งกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเมื่อ 55 ปีบริบูรณ์ ด้วยเหตุผลว่าอายุ 55 ปี เป็นวัยที่บุคคลมีความชรา มาเบียดเบียนจนไม่สามารถปฏิบัติงานได้ แต่มีข้อยกเว้นสำหรับบางคนที่ยังมีความสามารถอยู่ก็ให้รับราชการต่อไปอีกจนถึงอายุ 65 ปีได้

หลักการกำหนดอายุเกษียณ 55 ปีนี้ ได้ใช้ต่อมาจนถึง พ.ศ.2494 จึงมีการเปลี่ยนแปลงให้กำหนดอายุเกษียณเป็น 60 ปี ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ.2494 โดยยังคงหลักการเดิมคือ บำเหน็จเกษียณตามอายุตัวบุคคลเนื่องจากเห็นว่าวัย 60 ปี เป็นระยะของการเสื่อมสมรรถภาพแทนอายุ 55 ปีเดิม ทั้งนี้ จากการอธิบายในการประชุมสภาผู้แทนราษฎรครั้งที่ 9/2494 เพื่อร่างพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ.2494 มาตรา 19 ระบุเหตุผลของการเปลี่ยนอายุเกษียณจาก 55 ปี มาเป็น 60 ปี ว่าบุคคลในวัย 55 ปี ยังมีสมรรถภาพและสติปัญญาที่จะรับราชการต่อไปจนอายุ 60 ปี ได้

สำหรับการเกษียณอายุของต่างประเทศนั้น ใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับ เป็นส่วนใหญ่ และเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดอายุเกษียณยังหลากหลาย สำหรับอายุเกษียณส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 60-65 ปี

กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน

แอชลีย์ (Atchley. 1994: 299) ได้พิจารณาว่า การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ 8 ระยะ ซึ่ง สรุทูล เจนอบรม (2541: 61-63) ได้สรุปและเรียบเรียงไว้ดังนี้

1. **Preretirement** เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ remote phase กับ near phase โดยที่ระยะ remote phase เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุนานๆ บุคคลจะมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุงานในทางที่ดี คือมองว่าการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้นในวันใดวันหนึ่ง และจะไม่รู้สึกวิตกกังวลอย่างไร ส่วนระยะ near phase ซึ่งเป็นระยะที่ใกล้จะเกษียณอายุงาน โดยที่รู้ถึงวันที่กำหนดจะต้องเกษียณอายุอย่างแน่นอน ในช่วงนี้บ่อยครั้ง จะมีเหตุการณ์สำคัญ 2 ประการที่มักจะเกิด กล่าวคือ ประการแรก บุคคลผู้ที่กำลังจะเกษียณนั้นจะค่อยๆ แยกตนเองออกจากงานและจากสถานภาพทางสังคมที่ตนเองเคยรับผิดชอบอยู่ ซึ่งบุคคลผู้นั้นอาจจะเริ่มมีทัศนคติบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น เช่น อาจจะเริ่มสังเกตเห็นความแตกต่าง หรือเริ่มมีความรู้สึกที่ว่า คนอื่นจะมองตนเองอย่างไร ประการที่ 2 มีผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุงานไม่น้อยที่เริ่มวาดภาพชีวิตของตนเองว่า จะเป็นเช่นไรภายหลังจากเกษียณแล้ว ความกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจาก การเกษียณอายุมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของรายได้และสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ส่วนความรู้สึกว่าต้องสูญเสียงานประจำไปนั้นเกิดขึ้นไม่ค่อยมากนัก

2. **Honeymoon** เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่และมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ต้องการซึ่งไม่เคยได้มีเวลาทำมาก่อน มีเวลาว่างที่เป็นอิสระในระยะนี้ ช่วงเวลาดังกล่าวนี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่นบางคนจะอยู่ในช่วง honeymoon phase เป็นระยะ 1-5 ปี หรือบางคนอาจจะน้อยกว่า 1 ปีก็ได้ อย่างไรก็ตาม

ผู้เกษียณอายุบางคนอาจจะไม่ได้มีโอกาสเข้ามาอยู่ในระยะดังกล่าวนี้เลย เนื่องจากผู้ที่จะมีความสุขในช่วงระยะเวลานี้ มักจะต้องมีสถานภาพเศรษฐกิจที่ดีพอ ที่นี้ก็จะทำอะไรก็ได้ตามที่ตนชอบและสนใจ ซึ่งผู้สูงอายุหลายคนไม่มีโอกาสดังกล่าว ดังนั้นจึงเริ่มที่จะปรับตัวเข้าสู่ระยะที่ 3 ของการเกษียณอายุทันที

3. Immediate Retirement Routine นับเป็นระยะที่มีความสำคัญมากอีกระยะหนึ่ง คือ ถ้าผู้สูงอายุสามารถก้าวเข้าสู่ระยะที่ถือว่าการเกษียณอายุงานนั้น ถือเป็นภารกิจที่ตนเองต้องประสบ และถือว่าเป็นกิจวัตรประจำในส่วนหนึ่งของชีวิตตนที่มาถึง ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็จะมีการเตรียมตัวเตรียมใจ สร้างความพึงพอใจให้เกิดในชีวิตตนเอง นับเป็นการเริ่มเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่อีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ดังนั้นการที่จะต้องเกษียณอายุจากราชการหรือจากงานที่เคยปฏิบัติหรือรับผิดชอบอยู่ก่อน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร อย่างไรก็ดี ผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างมากอยู่ก่อน หรือผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายก่อนการเกษียณจากงาน มักจะสามารถก้าวเข้าสู่ระยะที่ 3 นี้ได้อย่างง่าย ทั้งนี้เพราะ ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีรูปแบบของการใช้ชีวิตในลักษณะของการไม่ยึดติดกับภารกิจหน้าที่ที่ตนเองปฏิบัติมาก่อนมากนัก

4. Rest and Relaxation ภายหลังจากการเกษียณอายุงานและผ่านพ้นช่วงระยะต่างๆ มาแล้ว เมื่อเข้าสู่ระยะที่ 4 นี้ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยเริ่มที่จะลดภารกิจ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติลง ลดการยุ่งเกี่ยวกับสังคมภายนอก กลับเข้าสู่การใช้ชีวิตเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจอย่างจริงจัง รู้สึกว่าตนเองอยากที่จะพักเหนื่อยจากการที่เคยปฏิบัติงานมานานนับปี โดยที่ไม่สนใจหรืออยากที่จะเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับใดๆ กับสภาพสังคมเดิมที่ตนเคยคุ้นเคยมา ในระยะที่ 4 นี้ ค่อนข้างจะแตกต่างจากระยะที่ 2 หรือ honeymoon phase กล่าวคือ ระยะที่ 4 นี้จะเน้นที่การลดกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ลง นับเป็นระยะที่ต้องการพักผ่อนและหาความสุขกับชีวิตภายหลังการเกษียณจริงๆ

5. Disenchantment บ่อยครั้งที่มักจะพบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถจะปรับตัวเข้าได้กับสถานะของการเกษียณ ดังนั้นเมื่อสิ้นสุดในช่วงของ honeymoon phase มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่เริ่มรู้สึกว่า ชีวิตของตนเริ่มจะถดถอยลง และถ้ายังพบว่าชีวิตภายหลังการเกษียณไม่ได้เป็นไปตามที่ได้เคยคาดหวังไว้ ระยะของความเบื่อหน่ายจึงเริ่มที่จะเกิดขึ้นหรือกระทั่งอาจจะกลายเป็นความเครียดได้ หรือในหลายๆ กรณีความรู้สึกเบื่อหน่ายในสถานะของใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณ อาจสืบเนื่องมาจากการเสียชีวิตของกลุ่มสมรสที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา

6. Reorientation เป็นระยะที่เริ่มจะปรับตัวเข้ากับการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณได้อีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ภายหลังการเกษียณมา ซึ่งทำให้ตนเองเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการศึกษพบว่า การรวมกลุ่มในรูปของสมาคม ชมรม กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มอาสาสมัคร ฯลฯ สำหรับผู้เกษียณอายุราชการแล้วนั้นมีส่วนช่วยได้มากในการที่จะ

ทำให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวเข้ากับสภาพของการเกษียณได้อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งนับเป็นทางเลือกใหม่สำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยนี้

7. Retirement Routine นับเป็นระยะที่ผู้สูงอายุได้ปรับตัวยอมรับสภาวะของการเกษียณอย่างแท้จริง ปรับตัวปรับสภาพการดำเนินชีวิต ให้สอดคล้องกับภาวะปัจจุบันที่ตนเองกำลังดำเนินอยู่ สามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ รู้จักการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างมีความสุข

8. Termination of Retirement ถือเป็นระยะสิ้นสุดของการเกษียณ ผู้สูงอายุบางรายอาจจะกลับเข้าไปเริ่มกิจกรรมทางสังคมใหม่ถ้าพบว่า กิจกรรมทางสังคมนั้นคือแนวทางการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณที่ตนเองปรารถนา แต่โดยส่วนมากแล้วระยะสิ้นสุดของการเกษียณนี้เนื่องมาจากสาเหตุการทรุดโทรมลงของร่างกาย การเจ็บป่วย และไม่สามารถดูแลตนเองได้อีกต่อไป รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

จากระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุดังที่กล่าวมานั้น จะพบได้ว่าระยะก่อนการเกษียณอายุเป็นช่วงที่มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นระยะที่บุคคลสามารถวางแผนหรือเตรียมพร้อมที่จะก้าวไปสู่ช่วงชีวิตใหม่ คือ ชีวิตภายหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาและผลกระทบของการเกษียณอายุ ดังที่ เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528: 96) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพราชการหรือเป็นลูกจ้างประจำ ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการเกษียณอายุ เพื่อการอยู่อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราตั้งแต่วัยกลางคน คือระหว่างอายุ 40-60 ปี จะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว

อย่างไรก็ตาม แอชลีย์ (Atchley. 1994: 302) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ระยะต่างๆ ดังกล่าวนั้น เราไม่สามารถที่จะกำหนดลงไปอย่างแน่นอนตายตัวได้ว่า ทั้ง 8 ระยะดังที่ได้กล่าวมานี้จะเกิดในช่วงอายุประมาณเท่าใด หรือแต่ละระยะนั้นกินเวลานานเท่าใด แต่สิ่งที่ควรคำนึงคือ ทั้ง 8 ระยะนี้เป็นกรอบอธิบายให้เห็นกระบวนการที่สืบเนื่อง และเกี่ยวข้องกับสภาวะของการเกษียณอายุจากการทำงานเพื่อทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ มากกว่าที่จะอธิบายถึงความต่อเนื่องว่า บุคคลที่เกษียณนั้นจะต้องประสบกับขั้นตอนต่างๆ ดังกล่าว

ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน

การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายๆ รูปแบบ อาจจะพบได้แม้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านตำแหน่งหน้าที่การงาน อำนาจ ชื่อเสียงเกียรติยศ และฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ผลกระทบเหล่านั้น ได้แก่ (บรรลุ ศิริพานิช. 2531:

90-92; สุรกุล เชนอบรม. 2541: 63-64)

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสี่ยงของอวัยวะต่างๆ อย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมทำให้ต้องมีปัญหาในการเดิน ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด นูติง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตและถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยแล้ว ก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ผลกระทบด้านจิตใจ เมื่อเกษียณต้องทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วยทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงาน อำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไปและไม่ต้องทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้า คิดว่าตนเองหมดความหมาย ไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตปัจจุบัน

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่างๆ ที่เคยมีอยู่หมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจมีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทน จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงาน รายได้ก็ลดลง รายได้พิเศษต่างๆ ก็หมดไป แต่ในขณะเดียวกันรายจ่ายเพิ่มขึ้น เพราะต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

5. ด้านการใช้เวลาว่างการเกษียณอายุทำงานทำให้มีเวลาว่างวันละ 6-8 ชั่วโมง ผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรกหรือหากิจกรรมต่างๆ ไว้ มักพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างให้หมดไปในแต่ละวัน ซึ่งปัญหานี้มักพบในผู้เกษียณชายมากกว่าผู้เกษียณหญิง ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้

6. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัวเนื่องจากผู้เกษียณมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาท หรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกล้ำอาณาเขต เกิดอารมณ์หงุดหงิดได้และไม่สบายได้

จากผลกระทบดังกล่าว สอดคล้องกับบทความของนายแพทย์อุทิศ ดีสมโชค (2545: 10-11) ซึ่งได้กล่าวถึงผลกระทบของการเกษียณที่มีต่อตนเอง ที่เกิดขึ้นทั้งช่วงสั้นและยาว ก่อนที่ตนเองจะเกษียณอายุทำงาน ได้แก่

1. ความอึดอัดอารมณ์ ซึ่งจะเกิดขึ้นกับทุกคน เช่น อึดอัดอารมณ์ต่อสถานที่ บุคคลหรือเพื่อนร่วมงาน

2. ความห่วงใย-กังวล ในเรื่องต่างๆ เช่น ในเรื่องการทำงานที่ได้ทำมาแล้ว ห่วงตัวเอง ครอบครัวและการดำเนินชีวิตในอนาคต

3. ความสูญเสียในตำแหน่งหน้าที่ ความรับผิดชอบในงานที่เคยทำ สิทธิต่างๆ ที่เคยได้รับการจากไปของสภาพสิ่งที่อยู่รอบตัว

4. ความเหงาหงอยและว้าเหว่เนื่องจากมีงานทำน้อยลง หรือมีการพบปะเพื่อนฝูงและผู้คุ้นเคยน้อยลง

5. ความเบื่อหน่ายในสิ่งต่างๆ เช่น มีเวลามากเกินไป ไม่มีงานทำและเบื่อหน่ายตัวเอง

6. ความหดหู่โดยไม่มีจิตใจเบิกบานในสิ่งของ บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ

7. ความหวงในสิ่งต่างๆ ที่เป็นของเราทั้งสิ่งของ สถานที่ ความรู้ ตลอดจนทรัพย์สินสมบัติ

8. ความกลัว กลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้น เช่น ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครสนใจ ความล้มเหลวในด้านวิชาการ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือเกิดความพิการทางร่างกาย ความยากไร้ การเจ็บป่วย และการตาย

9. การเงิน และทรัพย์สิน รายได้น้อยลงจากเดิม การจัดการกับทรัพย์สินที่มีอยู่

10. สุขภาพ มีแต่เสื่อมลง ทำให้กำลังวังชาน้อยลง จนกระทั่งหมดสภาพความนึกคิดในเรื่องต่างๆ ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527: 16) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ ได้สรุปถึงผลกระทบของการเกษียณอายุราชการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคือ

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Social Structural) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพ และรายได้เนื่องจากต้องออกจากราชการทำให้รายได้ที่เคยได้รับต้องลดลง และโอกาสที่จะไปติดต่อสมัครงานทำลดน้อยลง ทำให้ผู้เกษียณอายุกลายเป็นผู้ที่ว่างงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตเนื่องจากรายได้น้อยลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social-Psychological) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านบทบาททางสังคม โอกาสการมีส่วนร่วมในกิจกรรม มโนทัศน์ของตนเอง และการยอมรับเกี่ยวกับสถานภาพด้านสุขภาพ

2.1 บทบาทสังคม ผู้เกษียณมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม จากเดิมเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกียรติเป็นที่ยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อเกษียณบทบาทเดิมถูกเปลี่ยนไปเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน ไม่มีอำนาจสั่งการใดๆ

2.2 โอกาสการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเกษียณอายุแล้วมีการติดต่อกับสังคมภายนอกน้อยลง ทำให้โอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ น้อยลง

2.3 มโนทัศน์ของตนเอง (Self Conception) อาจมีการเปลี่ยนแปลงในผู้เกษียณที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณ หรือไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณ เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ด้อยคุณค่า และเป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น เป็นต้น

2.4 ด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงตามวัยผู้เกษียณ อาจไม่ยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกายที่เสื่อมลงตามวัย จึงไม่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพด้านสุขภาพ

จากการเปลี่ยนแปลงในภาวะเกษียณอายุดังกล่าว ยังสอดคล้องกับ การวิจัยของ สมศรี กัณธมาลา (2529: 23) ที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุงาน ได้แก่

1. คนที่เคยมียศมีตำแหน่ง จะรู้สึกตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพ และเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างทำให้เบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณ ทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

จะเห็นได้ว่า ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน ส่วนใหญ่จะมีผลกระทบ ทางด้านจิตใจ มากกว่าทางด้านร่างกาย ทำให้ผู้เกษียณอายุมีความเครียด เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงาว่าเหว และเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความพร้อมและความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมให้ผู้เกษียณมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ดังที่ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2536: 28) ได้กล่าวไว้ว่า “การที่คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตหลังเกษียณหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับฐานะทางสังคม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือฐานะทางการทำงานเดิมแต่อย่างใด แต่เป็นเรื่องที่มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ และการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง”

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ

ได้มีนักวิชาการทำการศึกษาวิจัย และให้แนวคิดเกี่ยวกับ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ ไว้ดังนี้

แอชลีย์ (Atchley. 1988: 196-198) กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มี 2 ระยะคือ

1. ระยะไกล (Remote Phase) ระยะนี้การเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลบุคคลมาก แต่ทุกคนมีความต้องการที่จะเกษียณอายุด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากทำงานจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต ทุกคนอยากทำงานในช่วงหนึ่ง และหยุดพักผ่อนในช่วงที่ตนต้องการ การเตรียมตัวในระยะนี้สามารถ

เริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่ต้องเตรียมมากในวัยนี้ได้แก่

1.1 การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว ยิ่งบุคคลที่ต้องการมีชีวิตอยู่สังคมชั้นสูง เหมือนวัยทำงาน ยิ่งต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

1.2 การใช้เวลาว่าง คนที่ทำงานอยู่ในปัจจุบันมักมีเวลาว่างและการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างหลากหลายนั้น จะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาวด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ

1.2.1 การศึกษาวิชาการต่างๆ เปิดกว้างสำหรับในวัยหนุ่มสาว ไม่ค่อยเปิดบริการสำหรับผู้สูงอายุ

1.2.2 คนหนุ่มสาวมักชอบแสวงหาความรู้ เลือกและพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างใหม่ๆ อยู่เสมอ การเข้าไปมีส่วนร่วมในสมาคมหรือกลุ่มต่างๆ สามารถจะกระทำได้ง่าย

1.3 การดูแลรักษาสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ ต้องได้รับการดูแลอย่างดี ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวบุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนในวัยหนุ่มสาว สุขภาพในวัยเกษียณอายุจะไม่ดีตามไปด้วย

2. ระยะใกล้ (Near Phase) ระยะนี้เริ่มเมื่อบุคคลรู้สึกตัวว่าเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นสามีเกษียณอายุ หรือเพื่อนร่วมงานในวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ ได้แก่

2.1 ด้านจิตใจ พยายามยอมรับเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดไว้ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

2.2 ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้วางแผนการเกษียณอายุในระยะไกลมาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติในด้านลบต่อการเกษียณอายุ การจัดโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระยะนี้จะช่วยในด้านจิตใจและพัฒนาทัศนคติได้ แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงินแก่ผู้เกษียณอายุได้

ศรัณย์ ดำริสุข (2525: 27) กล่าวว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการอาสาสมัครหรือสันตนาการต่างๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัวภายหลังเกษียณอายุ เตรียมด้านเศรษฐกิจการเงิน เตรียมใจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่นๆ ในสังคมทดแทนงานประจำที่ต้องเสียไป การเตรียมสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ชีวิตภายหลังเกษียณของผู้สูงอายุมีความสุขได้

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528: 56) ได้แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในด้านการเงิน เตรียมการรักษาสุขภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนและการตรวจสุขภาพ เตรียมการดูแลสุขภาพจิต เตรียมการปรับตัวเข้ากับครอบครัว เตรียมการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน และเตรียมหางานอดิเรกทำ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2545: ออนไลน์) ได้เสนอแนะให้บุคคลมีการวางแผนชีวิตก่อนเกษียณ เพื่อรับมือเหตุการณ์ในอนาคต และเพื่อความไม่ประมาท โดยควรเริ่มวางแผนไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจยังแข็งแรงอยู่ ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

-ด้านสุขภาพร่างกาย บุคคลควรจะต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องรีบดูแลรักษา ในระหว่างที่ปกติก็ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง นอกจากนี้ควรนอนหลับพักผ่อนให้พอ เลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ไม่เสพสิ่งเสพติดหรือของมีเมา ไม่เที่ยวกลางคืนเป็นนิจ

-ด้านการเงิน เรื่องของเศรษฐกิจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก บุคคลควรต้องเก็บออมเงินส่วนหนึ่งเพื่อไว้ใช้หลังเกษียณซึ่งเป็นช่วงที่ไม่มีรายได้ หรือใช้ในการรักษาตัวในยามเจ็บป่วย เพื่อที่จะไม่ต้องลำบากใจที่จะไปขอจากลูกหลานหรือกู้ยืมเป็นหนี้เป็นสินผู้อื่น

-ด้านที่อยู่อาศัย บุคคลควรวางแผนว่าจะพักอาศัยอยู่กับใคร จะอยู่กับลูกหลาน อยู่กับเพื่อน หรืออยู่บ้านพักคนชรา ควรพิจารณาถึงความสะดวกสบายใจ และความเป็นไปได้ในด้านต่างๆ ด้วย

-ด้านกิจกรรมที่จะทำหลังเกษียณ เพื่อจะได้หายเหงาและไม่เบื่อหน่ายกับชีวิตที่ซ้ำซากจำเจ บุคคลควรมีเพื่อน มีสมาคม มีชมรมหรือช่วยมูลนิธิการกุศลต่างๆ การมีงานอดิเรกทำก็ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน และรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วย

จอห์น (John. 2002: 436-437) ได้รวบรวมงานวิชาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยกล่าวถึงผู้ที่เกษียณอายุไว้ว่า สิ่งหนึ่งที่ทำให้การเกษียณอายุประสบความสำเร็จก็คือ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ผู้ที่วางแผนสำหรับการเกษียณจะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างมาก ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต ซึ่งรูปแบบในการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณ มีทั้งรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ รูปแบบที่เป็นทางการอย่างหนึ่งต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ก็คือ “โปรแกรมการเรียนรู้ก่อนการเกษียณอายุ” โดยที่โปรแกรมนี้จะครอบคลุมในเรื่องของ การเตรียมตัวในด้านต่างๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัดสินใจที่จะเกษียณอายุเมื่อใด การเตรียมด้านจิตใจ ทรัพย์สินเงินทอง สุขภาพ สถานที่อยู่อาศัย กิจกรรมยามว่าง ตลอดจนด้านกฎหมายการทำพินัยกรรม ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณนี้จะเป็นการส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตด้านสุขภาพร่างกายเป็นไปในทางที่ดีมากขึ้น เพิ่มทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ สรุปได้ว่าควรมีการเตรียมตัวใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย ดังมีรายละเอียดในการเตรียมตัวแต่ละด้านดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัว เตรียมพร้อม และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมได้ โดยไม่มีความตึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอ (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 69-70)

ภาวะการเกษียณถ้าไม่ได้รับการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความตึงเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจคุ้นเคยกับการที่มีผู้ใต้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างทันทีอย่างกะทันหัน บางคนทนสภาวะการเกษียณไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิตโรคประสาท การเกษียณจึงถือเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่งของชีวิต ที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมากเพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว้าวุ่น รู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวนี้ จะส่งผลกระทบมาถึงความเจ็บป่วยด้านร่างกายด้วย (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 70)

เจก ธนะสิริ (2532: 63-64) ได้เสนอวิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

1. ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียด เพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตมนุษย์ หลังจากเกษียณอายุแล้วควรหาเวลาศึกษาและปฏิบัติตาม “หลักธรรม” ของพระพุทธศาสนาทำประโยชน์และมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

2. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง

3. รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

4. ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ

5. สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532: 81) ได้กล่าวถึงวิธีการเตรียมใจสำหรับการเกษียณอายุว่า ผู้เกษียณอายุควรทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ตำแหน่งต่างๆ ควรแสวงหาเพื่อน ไม่แยกตัวออกจากสังคม สนใจทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีกิจกรรมทำ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีจิตใจปลอดโปร่ง การมีกิจกรรมทำ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุไม่คิดฟุ้งซ่าน

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535: 103-107) ได้ยกตัวอย่าง วิธีการสร้างจิตใจให้แจ่มใสของคนชราชาวตะวันตกไว้ดังนี้คือ คนชราอาจจะเลี้ยงสัตว์เป็นเพื่อนแก้เหงา สัตว์ที่นิยมเลี้ยงได้แก่ แมว สุนัข ส่วนคนชราในสังคมไทยจำนวนไม่น้อย มีความสุขกับการปลูกต้นไม้ และบางคนมีความสุขอยู่กับหลานเล็ก ๆ

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร (บริบูรณ์ พรพิบูลย์. 2535: 107-109) ได้แสดงธรรมที่วัดถ้ำกลองเพลให้ “หาความสุขจากใจของตัวเอง” โดยให้รักษาศีล ฝึกสมาธิ ภาวนา พังเล็งดูใจของเราให้ดี ทำจิตใจ

ให้ทั้งหมด ผูกอบกษา เพื่อให้จิตอยู่นิ่ง จิตเยือกเย็น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้ และการปรับตัวได้ง่ายกว่าและจะช่วยให้ดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ ผู้ที่จะเกษียณควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยสูงอายुर่างกายจะเกิดความเสื่อมที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการได้ยิน การมองเห็น เซลล์ผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบหัวใจ ฯลฯ ซึ่งความเสื่อมลงของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบต่อถึงสภาวะด้านจิตใจด้วย

จากการรวบรวมลักษณะความเสื่อมโทรมของสุขภาพร่างกาย ของผู้สูงอายุจากทาง การแพทย์พบว่า ผู้สูงอายุจะเกิดความเสื่อมลงของร่างกายในแทบทุกส่วน อาทิ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ ศักดิ์. 2543: 24-26, บรรลุ ศิริพานิช. 2536: 24-25, ประภาศน์ อวยชัย. 2547: 46-47)

1. ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์สร้างสีผิวลดลง ผิวหนังจะเริ่มบางแห้ง เหี่ยวย่น ตกรู และผมจะเปลี่ยนเป็นสีขาว
2. ความเสื่อมโทรมของสายตาเด่นชัดขึ้น สายตาวาว กระจุกตาขุ่น ความไวและความชัดเจนในการมองภาพลดลง
3. ประสาทหูเริ่มเสื่อม ความสามารถสมรรถภาพการได้ยินเสียงสูงจะลดลง จะได้ยินเสียงต่ำชัดเจนกว่า
4. ความสามารถของร่างกายในการปรับตัวต่อสภาพอากาศร้อนหนาวลดลง
5. กระดูกผุเปราะหักได้ง่าย เนื่องจากปริมาณแคลเซียมในกระดูกลดลง
6. ความสามารถในการขับถ่ายของเสียลดลง เพราะไตเริ่มเสื่อมสภาพ
7. แนวโน้มเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ง่าย เนื่องจากผนังหลอดเลือดหนาขึ้นเพราะมีไขมันมาเกาะ
8. การดูดซึมอาหารผิดปกติ เนื่องจากเยื่อบุทางเดินอาหารและการหลั่งน้ำย่อยเสื่อมลง
9. ระบบขับถ่ายผิดปกติ เพราะลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวช้าลง
10. ไม่สามารถกลืนปัสสาวะได้ดี อันเกิดจากการที่กระเพาะปัสสาวะเริ่มหย่อนยาน
11. ระบบประสาทและสมองเสื่อมไปตามธรรมชาติ
12. มีแนวโน้มของโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของสารบางชนิดใน

สมอง

13. เซลล์สมองเริ่มตายลง มีผลทำให้เกิดความจำเสื่อม อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า การทรงตัวไม่ดี เคลื่อนไหวช้า

14. เนื้อเยื่อ (tissue) ในสมองจะค่อยๆ เสื่อมลงตามอายุ ประสิทธิภาพของสมองก็ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดช้าลง ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลดลง

15. สมองได้รับโลหิตน้อยลง เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตในสมองลดลงแต่ความต้านทานของเส้นโลหิตในสมองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย

16. กล้ามเนื้อจะลดจำนวนลง ทำให้ความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

17. การเคลื่อนไหวจะใช้เวลานานกว่าเดิม ทำให้ทำงานเสร็จช้ากว่าเดิมและทำให้คนในวัยนี้ชอบใช้ชีวิตส่วนมากอยู่ในท่านั่ง (sedentary life)

18. การออกกำลังกายเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดและเส้นโลหิตมีประสิทธิภาพลดลง

19. ระบบต่อมไร้ท่อลดการผลิตฮอร์โมน มีผลทำให้กล้ามเนื้อลีบ กระดูกผุ อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ซึ่พจรเต้นช้า

20. ความเสื่อมลงของเนื้อเยื่อแขนขา กล้ามเนื้อเคลื่อนไหว ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ฯลฯ

ผลจากความเสื่อมสภาพของร่างกายเหล่านี้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ดังนั้นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องสุขภาพด้านร่างกาย จึงเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 71)

จากการศึกษาของเกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528: 6-8) พบว่า ปัญหาที่คนสูงอายุส่วนใหญ่ประสบได้แก่ ปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิศา ทูโต (2525: 3-58) ที่พบว่า คนสูงอายุไทยมีปัญหาด้านสุขภาพและนอกจากนี้สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย (นภาพร ขียววรรณ; และคนอื่นๆ. 2532: 2, 6) พบว่า ผู้สูงอายุไทยประสบปัญหาหลัก 2 ประการ คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและปัญหาด้านสุขภาพ ในด้านสุขภาพผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สุขภาพทางกายของผู้สูงอายุยิ่งเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 60 ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพ ขาดความเข้าใจและมีการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ดีพอ

จากการศึกษาทางชีวเคมี ร่างกายมนุษย์น่าจะอยู่ได้ถึง 110 ปีโดยเฉลี่ย แต่ที่มนุษย์เสียชีวิตเร็ว เนื่องมาจากการไม่ระวังสุขภาพ ข้าราชการไทยรับบำนาญได้เพียง 3 ปีเศษก็เสียชีวิตแล้ว ข้าราชการรัฐแคลิฟอร์เนีย (เกษียณ 65 ปี) รับบำนาญเพียง 18 เดือนก็เสียชีวิต แพทย์ไทยนั้นมีอายุขัยสั้นมาก เฉลี่ย 52 ปี อายุสูงสุด 86 ปี การที่ข้าราชการ พนักงานและแพทย์ที่เสียชีวิตเร็วเป็นเพราะขาดความระวังประมาทไม่นึกถึงสุขภาพตัวเอง ไม่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ขาดการออกกำลังกาย การ

พักผ่อน ดื่มน้ำจัด เทียนเตรและจิตตังเครียด (เชก ณะสิริ. 2532: 33-35) บางคนยังไม่ทันจะอายุ 60 ปี หรือปลดเกษียณก็มองดูว่าแก่มาก แต่บางคนแม้ว่าจะปลดเกษียณแล้วก็ตาม ยังคงกระฉับกระเฉง แข็งแรง สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่เร็ว แก่ช้าได้แก่ การกินอยู่ หากกินดีอยู่ดีจะช่วยประวังไม่ให้ความชร่าเข้ามาถึงตัวบุคคลได้รวดเร็ว และจากการศึกษาของศิริวรรณ สิ้นไชย (2531: 72) พบว่าผู้สูงอายุที่รับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง หมายความว่า ผู้สูงอายุที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพดี จะทำให้มีความพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527: 69) ที่พบว่าผู้เกษียณที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจ และมีความซึ่มเศร้าน้อยกว่าผู้เกษียณที่มีสถานะสุขภาพไม่ดี และผู้เกษียณที่สุขภาพดีก็ยังสามารถปรับตัวได้ดีกว่าอีกด้วย

ภาวะสุขภาพร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยเด็กมาเรื่อยๆ ผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ และช่วยให้สุขภาพในวัยสูงอายุไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น การเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดีสามารถกระทำดังนี้ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2543: 21-22, ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. 2532: 124-132, เชก ณะสิริ. 2536: 107-140, ประภาส อวยชัย. 2547: 56, สุรัชย์ จิวเจริญกุล. 2545: 19-20; และ สุรกุล เชนอบรม. 2541: 71)

1. ตรวจสุขภาพประจำปีหรือการให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละครั้งหรือทุก 6 เดือน โดยเฉพาะเกี่ยวกับสุขภาพของหัวใจ ตา การได้ยิน ฟัน และเท้า

2. ให้ความสนใจเรื่องโภชนาการ ลักษณะ ชนิด และคุณค่าของอาหาร ในแต่ละประเภท การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง สะอาด ปลอดภัย มีส่วนประกอบให้ครบทุกหมู่ในทุกมื้อ ควรปรุงอาหารให้เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัดและเครื่องดื่มนมข้นหวาน ควรลดอาหารจำพวกแป้ง ข้าว น้ำตาล ไขมันต่างๆ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน

3. หลังจากเกิดความเจ็บป่วย และได้ผ่านพ้นไปแล้วต้องพักผ่อนให้มาก เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่

4. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้าสัก 3-5 แก้ว จะช่วยขับถ่ายปัสสาวะและขับล้างของเสียออกจากทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำก่อนอาหารและหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายย่อยอาหารได้เต็มที่ และน้ำดื่มที่ดีควรเป็นน้ำเปล่า ซึ่งจะดีกว่าการดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด หรือน้ำเกลือแร่ใดๆ

5. ควรอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทดี ห่างไกลฝุ่นละออง ควันพิษ หลีกเลี้ยงการอยู่ในที่แออัด หรือปิดประตูหน้าต่างจนอุดอู้ขึ้น ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน โดยเฉพาะช่วงตอนเช้าๆ หรือเย็นๆ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามินดีให้แก่ร่างกาย และเพื่อให้ผิวหนังแข็งแรง

6. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นแจ่มใส พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตในวันต่อไป ถ้านอนไม่หลับควรรับหาสาเหตุและทำการแก้ไขโดยเร็ว นอกจากนี้ควรหากิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจด้วย

7. ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายสามครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละไม่เกิน 30 นาที การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เนื้อเยื่อทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ ทำให้อวัยวะทุกส่วนแข็งแรง ทำหน้าที่ได้ตามปกติไม่ป่วย และสามารถช่วยให้อัตราการเสื่อมถอยของร่างกายลดลง วิธีออกกำลังกายที่ดีและง่าย ๆ ได้แก่ การเดินในที่ที่มีอากาศดี พื้นเรียบ และปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ หรือการรำมวยจีน การบริหารด้วยตะบอง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวช้าๆ จะช่วยให้ร่างกายไม่หักโหมเกินไป และยังเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว การออกกำลังกายที่นานเกินกำลังจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้

8. จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุล ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสันทนการให้เหมาะสมตามสภาพร่างกายและวัยของตน

กล่าวโดยสรุป การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรตระเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยผู้สูงอายุ ดังนั้นการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดีทำได้โดย การออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน การสันทนการและการมีสุขภาพจิตที่ดี

3. การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

การเตรียมตัวด้านทรัพย์สิน รายได้และการวางแผนการใช้จ่ายนี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณแล้ว รายได้หลักที่เคยได้จากการทำงานจะหมดไป รายได้ที่มีอยู่บ้าง ก็ได้จาก เงินออมที่สะสมไว้ ดอกผลอันเกิดจากหุ้นหรือทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่ บางคนอาจจะมีเงินบำนาญ บำนาญ เงินประกันสังคม เงินจากกรมธรรม์ประกันชีวิตหรือมีรายได้จากการทำงานอดิเรกเล็กๆ น้อยๆ อย่างไรก็ตามรายได้ที่ได้ ย่อมลดลงจากช่วงที่เคยทำงานอย่างแน่นนอน (สุขใจ น้ำผุด. 2536: 56) ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมและลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อเกษียณและเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะทำงานที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมี ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน การที่หวังพึ่งพารายได้จากลูกหลาน เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้หวังได้น้อย ผู้สูงอายุที่มีเงินทองใช้จ่ายใช้สอยตามอัตภาพนั้น นอกจากจะเป็นภาระแก่ลูกหลานของตนแล้ว ยังมีส่วนทำให้ลูกหลานเกรงใจและให้ความอาทร เมื่อยามต้องการความช่วยเหลือและในยามช่วยตัวเองไม่ได้ ดังนั้น การเตรียมตัวด้านการเงิน ไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญมากอย่างหนึ่ง (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2534: 97)

เบอนไซด์ (Burnside. 1981: 605-606) กล่าวว่า การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังการเกษียณเป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูง ภายหลังการเกษียณ ยิ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณมาก และความมั่นคงทางเศรษฐกิจนี้ จะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาของ คูณเนอร์ (Cushner. 1994: Online) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 55-65 ปี ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้ให้ความสำคัญในการเตรียมตัวด้านการวางแผนเกี่ยวกับการเงินและภาวะสุขภาพด้วย

ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 18-19) ได้รวบรวมงานวิชาการและเสนอวิธีเตรียมตัวด้านรายได้ และการใช้จ่าย ไว้หลายประการ ดังนี้

1. ประเมินรายรับแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายรับ เพื่อคาดคะเนจำนวนรายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำหลังเกษียณอายุทำงาน กับรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงไปพร้อมกับการเกษียณอายุ

2. ประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งรายจ่ายต่างๆ ตั้งแต่ค่าเช่า ที่พักอาศัย ค่าภาษี ค่าสาธารณูปโภค ค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับรถยนต์ ค่าเฟอร์นิเจอร์อุปกรณ์ต่างๆ ค่าใช้จ่ายในวันหยุดพักผ่อน ค่าใช้จ่ายเพื่อการกีฬา งานอดิเรก เงินสำหรับทำบุญ เงินสำหรับบริจาคเพื่อสาธารณกุศล ตลอดจนเงินประกันต่างๆ และเบ็ดเตล็ดอื่นๆ

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สอดคล้องกับรายได้ เช่น เรียนรู้การซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ที่ชำรุดด้วยตนเองแทนการจ้างวาน ซื้อสินค้าขณะลดราคา ซื้อสินค้าเฉพาะที่จำเป็นต้องใช้ ไม่ซื้อตามที่ใจปรารถนา ใช้บริการด้านสุขภาพของรัฐบาลแทนการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชนลดการรับประทานอาหารตามภัตตาคารหรูหรา การปลูกพืชผักสวนครัวรอบบ้าน เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายลง

4. เตรียมหางานสำรอง เพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ ในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ผู้จะเกษียณอายุควรเตรียมหางานสำรองไว้ ตั้งแต่ขณะยังดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดี และเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณจากงานประจำแล้ว ซึ่งการทำงานหลังเกษียณอายุแล้ว นอกจากจะทำให้ได้รายได้เพิ่มขึ้น ยังมีผลทางด้านจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

5. เตรียมสำรองเงินเพื่อสำรองไว้ใช้จ่าย ยามเจ็บป่วยยามฉุกเฉิน หรือเมื่อมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ซึ่งการสะสมเงินจะต้องคำนึงถึงอัตราเงินเฟ้อด้วย ดังนั้น ในการสะสมเงินนั้น ควรเริ่มต้นสะสมตั้งแต่นั้นๆ เป็นเวลา 10-15 ปี ก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยควรสะสมเงินไม่ต่ำกว่าร้อยละ 40 ของเงินเดือน และในการสะสมนั้นอาจจะแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน

ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทอง และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน

6. ขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาอาชีพ ในเรื่องการลงทุน เพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเพื่อเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ ให้เรียบร้อย จะได้ไม่มีปัญหาเมื่อถึงแก่กรรม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลายาวนาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มีความสำคัญและจำเป็นมากสำหรับผู้ที่จะเกษียณ เพราะภายหลังจากการเกษียณไปแล้ว จะมีเวลาว่างมากเนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้เกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นก็จะทำลายชีวิตของตนเองได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2534: 258) จะเกิดความรู้สึกว่างเปล่าและเจียบเหงามาก บางครั้งอาจจะคิดไปว่าตนเองเป็นคนไม่มีค่าไปเลยก็ได้ ดังนั้นผู้เกษียณจึงควรหากิจกรรมที่ตนเคยชอบและสนใจมาทำจะได้ไม่เหงา (สุขใจ น้ำผุด. 2536: 70) ในการทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ในสังคม ภายหลังจากการเกษียณอายุแล้วนั้น นับได้ว่าเป็นกิจกรรมในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อผู้เกษียณไปแล้ว และทำให้เห็นชีวิตในช่วงวัยสุดท้ายเป็นวัยที่ไม่สิ้นหวัง สามารถยอมรับกับสภาพที่ตนจะต้องเผชิญต่อไปได้

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2538: 889) หรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวเอาไว้ล่วงหน้าสำหรับตัวเอง ขณะที่ยังไม่เกษียณว่างงานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร แต่อย่าทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุนเพราะจะไม่มีเวลากลับตัวได้อีกแล้ว และควรเริ่มทำงานอดิเรกตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะ และเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย (Burnside. 1981: 605) การที่ปล่อยเวลาว่างไปเฉยๆ นั้น เป็นสิ่งทำลายชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวว่า “Leisure is even more dangerous for the old than for the young” การมีงานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และยังทำให้เกิดการสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณด้วย (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 76)

จากการศึกษาของเชมิกา ยามะรัต (2527: 86) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง 1-2 ชนิด มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ รัตนา สินธีรภาพ (2541: 85) ที่พบว่า กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

งานอดิเรกที่นิยมทำกันทั่วไป สามารถจัดเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. ประเภทงานสะสม เช่น สะสมรูปภาพ แสตมป์ ธนบัตร เฟอริไนเจอร์เก่า เป็นต้น
2. ประเภทงานประดิษฐ์ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ ทอผ้า งานถักทอ งานไม้
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ การฟ้อนรำ ร้องเพลง การแสดง การเขียนบทกลอน กวี จัดดอกไม้สด
4. ประเภทงานวิชาการ เช่น การเขียนหนังสือ ฟังวิทยุ
5. ประเภทงานกลางแจ้ง เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ การจัดสวนหย่อม
6. ประเภทเลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงสุนัข แมว นก ปลา
7. ประเภทการกีฬา ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การเดิน ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือ เกมส่แข่งขันต่างๆ ที่ไม่หักโหมเกินไป
8. ประเภทการท่องเที่ยว ไปตามสถานที่ต่างๆ
9. ประเภทศาสนา เช่น ศีกษารธรรมะ ฝึกการภาวนา เป็นต้น

งานอดิเรกจึงนับได้ว่ามีความสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินใจ และรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย ผู้ที่จะเกษียณจึงควรมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพื่อรองรับเวลาว่างในยามเกษียณอายุและยังช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น ช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น

5. การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

การเตรียมตัวในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวเป็นเรื่องที่ สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยทำให้ผู้ที่เกษียณ ก้าวสู่วัยหลังเกษียณอายุไปแล้วอย่างมีความสุข ครอบครัวที่มีการประคับประคองความสัมพันธ์ด้วยความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลา และการเห็นคุณค่ากันและกันเสมอ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันว่าในอนาคตเมื่อจะต้องเข้าสู่วัยหลังเกษียณอายุจะมีสิ่งที่ดีๆ รออยู่อย่างแน่นอน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 109)

สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและในกลุ่มเครือญาติ ส่งผลดีต่อผู้ที่เกษียณ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543: 111-113) ดังนี้

1. มั่นใจในการดำเนินชีวิตบั้นปลายว่า แม้จะตระก่ำลำบากก็จะได้ไม่ถูกทอดทิ้งหรือแม้จะต้องสูญเสียคู่สมรสไป ก็จะไม่รู้สึกเปลี่ยวเหงามากจนปรับตัวไม่ได้ แต่จะช่วยให้สามารถปรับตัวได้

เพราะได้รับความรักจากคนรอบข้างทดแทนความรู้สึก โดดเดี่ยวอ้างว้าง จนมั่นใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่

2. มั่นใจในตนเองว่าชีวิตที่เหลือมีคุณค่า เพราะเมื่อถึงช่วงวัยหลังเกษียณอายุไปแล้ว เรี่ยวแรงและการกระทำสิ่งต่างๆ ย่อมได้น้อยลง ไม่สามารถทำประโยชน์ได้เหมือนในอดีต จากผู้เป็นที่พึ่ง กลายเป็นผู้พึ่งพา หากผู้เกษียณได้มีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวหรือญาติ พี่น้อง ดูแลเอาใจใส่ลูกหลานอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ก่อนเกษียณ เมื่ออยู่ในวัยหลังเกษียณก็จะทำให้มั่นใจได้ว่า จะไม่เป็นผู้ที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างเดียวดาย จะเป็นชีวิตที่ได้รับเกียรติ ได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง

3. มั่นใจในความมั่นคงของครอบครัว การรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว จะเป็นเครื่องยืนยันว่าผู้เกษียณเป็นบุคคลหนึ่งที่ช่วยทำให้สังคมไม่ล่มสลายลง เพราะครอบครัวที่ประกอบด้วยบุคคล 3 รุ่น ได้แก่ ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ ลูก ย่อมจะเป็นแบบอย่างให้กับสังคมในอนาคต ที่ยังคงเป็นครอบครัวที่ยังดำรงความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกัน ไปมาหาสู่กันเสมอ มีความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจต่อกัน ครอบครัวดังกล่าวก็จะเป็นครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็ง ซึ่งจะส่งผลให้สังคมในภาพรวมเป็นสังคมที่ไม่อ่อนแอได้ในที่สุด

4. มั่นใจในการสืบทอดสิ่งดีสู่ลูกหลานรุ่นต่อไป ความใกล้ชิดสนิทสนมกันระหว่างคนในครอบครัวจะช่วยให้ผู้ใหญ่มีโอกาสถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม และวัฒนธรรมของครอบครัวในเรื่องต่างๆ ให้กับคนรุ่นต่อไป ไม่ว่าจะเป็นคำสอน ค่านิยม จรรยาบรรณ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ เป็นต้น หากแต่ละครอบครัวมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างเครือญาติและระหว่างรุ่นคน ก็จะช่วยให้สังคมก้าวหน้าไปอย่างเข้มแข็ง มีเอกลักษณ์และมีจุดยืนที่เป็นของตนเอง ครอบครัวจะเป็นเครื่องปกป้องมิให้คนรุ่นต่อไปรับอิทธิพลและค่านิยมที่ผิดๆ จากภายนอกไม่หลงไปหาสิ่งที่ไม่ถูกต้องแม้ค่านิยมสังคมในอนาคตจะเปลี่ยนไปก็ตาม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 115-118) ได้กล่าวถึงแนวทางรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ซึ่งผู้เกษียณควรเห็นคุณค่าของสมาชิกในครอบครัวทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่พี่น้อง ปู่ย่าตายาย รวมถึงญาติๆ ของผู้เกษียณ และจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันภายในครอบครัวเสมอ ด้วยวิธีการเชิงรูปธรรมต่างๆ ดังนี้

1. ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอ ผู้เกษียณควรเห็นคุณค่าของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่น้อง ญาติๆ ควรมีเวลาเยี่ยมเยียนถามไถ่ความสุขความทุกข์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้เสมอ

2. ติดต่อสื่อสารถึงกันเสมอ แม้จะอยู่ไกลกัน ควรเป็นผู้ที่หมั่นติดต่อสื่อสาร พูดคุยเล่าเรื่องราวต่างๆ สู้กันฟังเสมอ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ผู้เกษียณอาจจะต้องขอคำปรึกษาหารือกับ

สมาชิกในครอบครัว ให้ช่วยชี้แนะในเรื่องต่างๆ ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถให้คำแนะนำได้

3. ระลึกถึงในโอกาสสำคัญต่างๆ ผู้เกษียณควรสร้างความประทับใจให้กับญาติพี่น้องจนเป็นนิสัย ไม่ใช่เพียงแค่ไปร่วมงานพิธีสำคัญที่ได้รับเชิญเท่านั้น แต่ควรระลึกถึงในวันสำคัญของสมาชิกในครอบครัวด้วย เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

4. คอยดูแลช่วยเหลือคนในครอบครัว โดยเฉพาะในยามที่เดือดร้อน ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม มีความยินดีเข้าไปช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

5. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว ต้องเป็นผู้ที่ขยัน สุภาพ เอาใจใส่ผู้อื่น เสียสละเพื่อครอบครัวได้เสมอ เพื่อให้คนในครอบครัวประทับใจในชีวิตเรา และเพื่อเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวรุ่นต่อไป

6. ตั้งวันครอบครัว-วันรวมญาติควรมีการปรึกษาหารือกันว่าควรพบปะกันสม่ำเสมออย่างเฉพาะเจาะจง เช่น อาจมีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละครั้ง ไปเที่ยวด้วยกัน อาจมีการตั้งคนเป็นฝ่ายประสานงานในกลุ่มเครือญาติ มีการเวียนกันเป็นเจ้าภาพ เปิดบ้านต้อนรับก็จะช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างต่อเนื่อง

7. ชื่อสัตย์ต่อครอบครัว สำหรับผู้เกษียณที่แต่งงานมีครอบครัว มีสามี-ภรรยา และลูกๆ สิ่งสำคัญที่ต้องทำเพิ่มเติมในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ ความชื่อสัตย์ต่อครอบครัว นั่นคือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะสุขหรือทุกข์ มั่งมีหรือยากจนก็จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันตลอดไป เพราะความมั่นคงในชีวิตสมรสย่อมเป็นเครื่องยืนยันความสุขในบ้านปลายของชีวิต

8. ให้เวลาแก่สมาชิกในครอบครัว ความผูกพันในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา หรือพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ลุงป้า น้า อา และลูกๆ หลานๆ เป็นเครื่องชี้วัดถึงระดับหนึ่งว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะมีความรักความผูกพันระหว่างกัน ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน เพราะความรักความผูกพันที่มีต่อกันมาโดยตลอด

9. สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความรักความผูกพันภายในครอบครัว ส่งเสริมความกตัญญูและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สอนให้เด็กมีจิตใจรักเอื้ออาทร และปรารถนาดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง

สรุปได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวให้มั่นคงก่อนถึงวัยเกษียณทั้งในระดับครอบครัวของตนเองและระดับเครือญาติ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว อาทิ การใช้เวลาใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว การเป็นคนรักเดียวใจเดียวกับคู่สมรส รักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เอื้ออาทรต่อกันในครอบครัวและญาติพี่น้อง เป็นแบบอย่างเรื่องความกตัญญูให้กับลูกหลาน เป็นต้น ย่อมทำให้ผู้เกษียณมั่นใจได้ว่าจะเป็นผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขและภาคภูมิใจว่า ได้เป็นบุคคลหนึ่งในสังคมที่ช่วยสืบทอดรักษาสืบส่งในสังคมให้ดำรงอยู่ต่อไป โดยไม่ล่มสลาย

6. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน นอกจากอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ และควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน ซึ่งจะกระทำได้ง่ายกว่า เพราะถ้าหากจัดการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วในหลายรายอาจมีปัญหาบางอย่าง ซึ่งคนสูงอายุแก้ไขไม่ทันการณ์ เช่น การเป็นกระดูกงอกสร้าง นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ ข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวดีกว่าต้องขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง เพราะภายหลังการเกษียณ แบบฉบับในการดำเนินชีวิตจะแปรเปลี่ยนไป ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองเป็นสัดส่วน เพื่อจะได้มีความเป็นอิสระใช้เวลาในชีวิตที่เหลือได้ตามประสงค์ ในการเตรียมที่อยู่อาศัยนั้นสิ่งที่ต้องคำนึง ได้แก่ สถานที่ตั้ง การเลือกผู้อยู่ร่วม และสภาพที่อยู่ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2543: 19-21)

1. สถานที่ตั้ง ต้องคำนึงถึงสภาพเป็นจริง ดูความเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายในวัยชรา ไม่คิดเพื่อฝันเกินจริง สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัยต้องอยู่ไม่ไกลจากแหล่งชุมชน จากเพื่อนหรือญาติสนิท และต้องไม่ห่างไกลจากแหล่งให้บริการต่างๆ สามารถเดินทางไปวัดและพบแพทย์ได้สะดวก

2. การเลือกผู้อยู่ร่วม ในวัยสูงอายุนั้น ในสังคมไทยมักจะเป็นแบบใดแบบหนึ่ง ดังนี้

2.1 กรณีเลือกอยู่คนเดียว ความจริงไม่ได้เป็นความต้องการอันแท้จริงของผู้สูงอายุ การที่ต้องยอมอยู่แบบนี้ก็เนื่องจากไม่มีญาติพี่น้องให้พึ่งพา หรือไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยผู้ใดโดยเด็ดขาด หรือเพราะความเกรงใจลูกหลานจนเกินไป ในกรณีตัดสินใจเลือกอยู่คนเดียวในชีวิตหลังเกษียณนั้น ควรเลือกสถานที่ตั้งบ้านเรือนที่ง่ายต่อการติดต่อญาติสนิท มิตรสหาย ควรอยู่ในแหล่งชุมชน มีความปลอดภัย และควรฝึกฝนทักษะในการช่วยเหลือตนเองตั้งแต่วัยกลางคน ฝึกทักษะรู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่น รู้จักไปมาหาสู่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชีวิตก็จะมีสุขตามสมควร อย่ามัวแต่เก็บตัว เอาแต่โทษแท้ ชีวิตจะได้ไม่อ้างว้างเปล่าเปลี่ยว

2.2 กรณีเลือกอยู่กับคนวัยเดียวกันเพียงสองคน ผู้ที่อยู่แบบนี้ มักเป็นคนสูงอายุ สามี-ภรรยาที่ลูกหลานได้แยกครอบครัวออกไปหมดแล้ว หรือเป็นคนสูงอายุที่เป็นโสด หรือเป็นหม้าย อาจแต่งงานกัน หรือเป็นพี่น้องกัน หรือเป็นญาติ หรือเพื่อนกัน และส่วนมากเป็นเพศเดียวกัน ผู้ที่ตัดสินใจมาอยู่ด้วยกัน จะไม่หย่อหยางอย่างผู้ที่อยู่ตัวคนเดียว การเลือกอยู่ร่วมกันจะเป็นเพื่อนคุยเป็นเพื่อนร่วมคิด และสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

2.3 กรณีเลือกอยู่กับลูกหลานที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด การเลือกอยู่แบบนี้ เป็นที่นิยมของสังคมไทยเรา ส่วนมากเป็นลักษณะบุตรสาวอยู่ร่วมกับมารดา หรือมีจะนั้นก็จะเป็นลักษณะญาติผู้ใหญ่ที่รับหลานไปอยู่ด้วย ปัญหาที่อาจพบได้ในกรณีการอยู่ร่วมกันเช่นนี้คือ มักพบว่าส่วนมากลูกหลานที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมด้วยมักจะมีอายุล่วง 40 ปีไปแล้ว ลูกหลานวัยนี้ ถ้าทำงานกินเงินเดือนก็

มักจะมีตำแหน่งหน้าที่และความรับผิดชอบสูง ในกรณีนี้ ถ้าบิดามารดา หรือญาติผู้ใหญ่มาอยู่ด้วย ลูกหลานจะต้องรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อญาติผู้ใหญ่เจ็บป่วยก็ต้องหยุดงานมาดูแล ทำให้ขาดงาน เสียหาย เป็นเหตุให้อารมณ์เสียบ่อยๆ ถ้ากรณีต้องอาศัยพึ่งพาเงินทองลูกหลานด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึก ละเอียดใจ ทำให้กลายเป็นคนอ่อนเปลี้ย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องคอยเอาใจเขา และกลายเป็นคนยอม ลูกหลานไปเสียทุกอย่าง ทำให้ลูกหลานคนอื่นๆ พลอยไม่เคารพนับถือ ถึงแม้กรณีผู้สูงอายุมีเงินมีทอง ของตัวเอง เมื่อยามร่างกายทรุดโทรม ก็ต้องเจียมตัว ระวังมิให้รบกวนลูกหลานจนเกินไป

2.4 กรณีเลือกอยู่กับครอบครัวของลูก การอยู่แบบนี้เป็นการอยู่อีกแบบหนึ่งที่พบอยู่ทั่วไปในสังคมของเรา ครอบครัวลักษณะนี้ จะประกอบด้วยปู่ ย่า ตา ยาย พ่อแม่ และลูก ปัญหาที่มักพบในครอบครัว ลักษณะนี้ก็คือ พ่อกับแม่กับเขยหรือสะใภ้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ ทำให้เกิดความคลงแคลงใจระหว่างกันและกัน หรือปัญหาอาจจะเกิดระหว่างปู่ ย่า ตา ยาย กับหลาน เช่น กรณีคนชราารู้สึกว่าหลานร้องไห้ ทำเสียงดัง ซุกซน หรือไม่พอใจในความไม่เป็นระเบียบของหลาน ไม่พอใจที่หลานไม่ช่วยเหลือพ่อแม่ เป็นต้น และถ้ากรณีพ่อหรือแม่ไปอาศัยพักพิงในบ้านลูกผู้ชราจะมีความเกรงใจอยู่อย่างไม่มีความสุขยิ่งขึ้น เพราะเกรงว่าตนเองจะทำให้ลูกหลานรำคาญและเป็นภาระแก่ลูกหลานมากเกินไป

2.5 กรณีอยู่ที่อื่นๆ เช่น วัด สถานสงเคราะห์คนชราของรัฐ หรือสถานบริการดูแลคนชราของเอกชน จะต้องพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ ค่าใช้จ่าย ความสะดวก และความพึงพอใจเป็นหลัก ดังนั้น ก่อนการเกษียณอายุทำงาน ควรศึกษาข้อมูลรายละเอียดของสถานสงเคราะห์ หรือสถานบริการต่างๆ ให้ชัดเจนก่อนตัดสินใจ และถ้าเป็นไปได้ควรขอทดลองเข้าไปอาศัยอยู่สักระยะหนึ่งก่อนที่จะตัดสินใจไปอยู่แบบถาวร

3. สภาพที่อยู่ หมายถึง ลักษณะ สภาพบ้าน การจัดบ้าน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะต้องมีลักษณะเฉพาะเหมาะสมกับสภาพและข้อจำกัดในวัยชรา

3.1 ถ้าบ้านเก่า ควรจะมีการปรับปรุง ซ่อมแซมบ้านเพื่อให้เหมาะสม เช่น พื้นบ้าน ไม่ควรขัดเงาให้ลื่น เพราะจะทำให้หกล้มได้ง่าย

3.2 เครื่องเฟอร์นิเจอร์ ควรเป็นชนิดมั่นคงปลอดภัย และจัดวางในลักษณะที่ไม่ขวางทางเดินทำให้สะดุดหกล้มได้

3.3 ติดไฟฟ้าให้มีความสว่างเพียงพอ ผู้สูงอายุต้องการแสงสว่าง ถึง 1.5 เท้าของคนที่อายุ 20 ปี

3.4 ห้องน้ำ ควรใช้โถส้วมแบบนั่ง และควรมีราวยึดเกาะในห้องน้ำ เพื่อพยุงตัวเวลาลุกยืน พื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

3.5 ควรติดตั้งโทรศัพท์ไว้ตามจุดต่างๆ ในบ้าน

3.6 เครื่องใช้ต่างๆ ในครัว ควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่ายและเครื่องใช้ต่างๆ ควรใช้ง่าย ไม่ซับซ้อน

3.7 ควรตรวจสอบแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตู บ้าน ระบบสายไฟในบ้าน อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เป็นต้น

สรุปได้ว่าบุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อม ก่อนที่จะเกษียณอายุ ซึ่งควรจะมีการเตรียมในการสะสมทรัพย์ เพื่อซื้อหรือปลูกสร้างที่อยู่อาศัย เตรียมหาบ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง เตรียมตัวเตรียมใจที่จะหาบุคคล ซึ่งอาจเป็นลูก หลานที่จะมาอยู่ด้วย และถ้าหากจะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราควรที่จะศึกษาสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไว้ล่วงหน้า

ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวและบุคคลผู้อยู่ใกล้เคียง ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 81-83)

1. ประโยชน์ด้านจิตใจ

เนื่องจากวัย 50 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยใกล้เกษียณ ซึ่งการเกษียณทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตนเอง และอาจทำให้รู้สึกว้าเหว่ไร้คุณค่า ดังนั้นการเตรียมตัวโดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นกีฬา จะช่วยให้ชีวิตมีความสนุกสนานมากกว่าที่ไม่ได้เตรียมกิจกรรมใหม่ไว้เลย

ผู้เกษียณจะมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ เกิดความเครียดจากการที่ไม่ได้ทำงาน ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะช่วยลดความรุนแรงของภาวะวิกฤตจากการเกษียณและช่วยปรับตัวภายหลังเกษียณ ถ้าบุคคลได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและไม่คาดหวังอะไรจากสังคมมากเกินไป เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะไม่ประสบปัญหาการปรับตัว อย่างกระทันหัน ไม่ผิดหวังจนเกินไป นอกจากนี้การเตรียมตัวก่อนเกษียณจะช่วยให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณ มีทัศนคติที่ดีและยอมรับการเกษียณ กล่าวโดยสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก สภาพเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการเงิน

2. ประโยชน์ด้านร่างกาย

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน มักจะมีภาระหน้าที่การงานประจำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ถ้าไม่สนใจดูแลสุขภาพของร่างกายแล้วจะทำให้บุคคลแก่กว่าวัย และสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุโดยปกติแล้วจะเจ็บป่วยได้ง่าย และถ้ายังปรับใจไม่ได้กับการเกษียณยิ่งจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนทางใจมาก แต่ถ้ามีการเตรียมตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ เช่น การออก

กำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องโภชนาการ การรู้จักการพักผ่อน ฯลฯ จะช่วยชะลอมิให้ความสูงอายุมาถึงได้รวดเร็ว ทั้งนี้เพราะเมื่อมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) และ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงและผู้สูงอายุที่มีการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะช่วยให้มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกด้วย

3. ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในวัยกลางคนเพราะว่าวัยกลางคนนั้นลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาวหรือแยกตัวออกไปมีครอบครัวของตนเอง ทำให้สามีภรรยามีเวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้นถ้าทั้งสองฝ่าย สามารถหากิจกรรมทำร่วมกันได้ เช่น การทำงานอดิเรกร่วมกัน งานช่วยเหลือสังคม งานอาชีพ หรือแม้แต่งานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระความรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยา ในกิจการของบ้านเรือน เป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ในวัยกลางคนประสบความสำเร็จ ดังนั้นผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะทำกิจกรรมร่วมกับคู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว ก็จะช่วยให้อัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น

4. ประโยชน์ด้านสังคม

ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวไว้พร้อมภายหลังเกษียณว่า จะมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไร จะช่วยสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ที่สามารถที่จะให้สิ่งที่มีคุณค่าแก่สังคมได้ เช่น การเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชน เป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานการกุศลต่างๆ และมีผู้สูงอายุจำนวนหลายท่าน ที่ดำรงตำแหน่งเป็นวุฒิสมาชิก เป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เป็นรัฐมนตรี แม้แต่ในธุรกิจเอกชนก็จะมีผู้สูงอายุร่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษา ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส ได้ให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือในการกิจต่างๆ ทั้งในรูปของการมีค่าตอบแทนในรูปของการอาสาสมัคร ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความพึงพอใจ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อสังคม มีสภาวะทางสุขภาพจิตที่ดี สามารถที่จะทำงานที่เป็นประโยชน์และช่วยเหลือสังคมได้มาก และจากการศึกษาบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุ ในทัศนะของคนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานครและภาคกลางของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2531) พบว่า คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ร้อยละ 75 ได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุ เห็นว่าผู้สูงอายุ สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านต่างๆ นั้น ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุ ต่อครอบครัวและต่อชุมชนได้ การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้ที่เกษียณสามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น การมีกิจกรรมมาทดแทนงานอาชีพทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงาและซึมเศร้า ไม่ต้อง

วิตกกังวล ทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้นสุขภาพจิตดีขึ้น และการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้มาก

ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ตามตัวแปรชีวสังคมต่อไปนี้ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ และตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญของงานวิจัยแต่ละเรื่อง ดังต่อไปนี้

เพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ อายุ 55-60 ปี จำนวน 100 คน ในการศึกษาของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่นๆ (2535: 42) ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจและสังคมมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทำบุญ และการกุศล มากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ วินิจ เจนนพการญจน์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงานในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ พลศึกษาในส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการ อายุ 45-55 ปี จำนวน 130 ราย พบว่า เพศหญิงมีความเข้าใจเรื่องการวางแผนการเงินมากกว่าเพศชาย ในต่างประเทศการศึกษาของ เจนเดอร์ (Gendler. 1993: 153) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 70 คน และเพศหญิง 112 คน พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้หญิงมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสนใจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ชาย

การศึกษาเปรียบเทียบ ที่ไม่พบความแตกต่างกัน ระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 90-92) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง จำนวน 266 คน เป็นเพศชาย 151 คน และเพศหญิง 115 คน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 46-60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามการศึกษาดัวแปรทางชีวสังคมที่สามารถทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนวัยแรงงาน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 392 คน อายุ 45-59 ปี พบว่า ตัวแปรเพศ เป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุได้ (สมร ลิขสิทธิ์. 2540: บทคัดย่อ)

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า เพศต่างกัน น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แม้จะพบว่าม้งงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ แต่จากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า เพศหญิงมีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานการวิจัยว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าเพศชาย

อายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการกรุงเทพมหานคร อายุ 50-60 ปี จำนวน 615 ราย ในการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) พบว่า ข้าราชการที่มีอายุมากมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าข้าราชการที่มีอายุน้อย สอดคล้องกับ การศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบว่าระดับอายุสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างได้

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในต่างประเทศของชาวอเมริกันใน ปี ค.ศ.1974 และปี ค.ศ.1981 จำนวน 4,254 คน อายุ 18-60 ปี ขึ้นไป ในการศึกษาของ เฟอรราริโอ (Ferraro. 1990: 521) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ และการศึกษาของ อีแวน และคนอื่นๆ (Evans; et al. 1985: 368-374) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชายที่มีอายุระหว่าง 45-75 ปี จำนวน 816 คน พบว่า การปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมีความสัมพันธ์สูงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุใกล้เกษียณ แสดงว่าผู้ที่มีอายุใกล้เกษียณ จะมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า ผู้ที่มีอายุห่างไกลจากอายุกำหนดการเกษียณ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

ระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาเปรียบเทียบระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น ข้าราชการกรุงเทพมหานคร พบว่า ข้าราชการที่มีการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการที่มีการศึกษาดำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในคนวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ในการศึกษาของ สมร ลิขสวัสดิ์ (2540: บทคัดย่อ) พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ เฟอรัราโร (Ferraro. 1990: 521) ที่พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้ การศึกษาของ คราไจ (Kragie. 1989: 232) ที่ศึกษาการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุของชาวอเมริกัน อายุ 45-64 ปี จำนวน 84 คน พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับสูง มีการวางแผนด้านการเงินมาก แต่การเตรียมตัวด้านอื่น ๆ น้อย และการศึกษาของ แดน (Dan. 2004: Online) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกัน อายุ 19-96 ปี ในรัฐโอไฮโอ (Ohio) พบว่า ระดับการศึกษาสามารถพยากรณ์การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้

การศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 266 คน ในการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 90-92) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ สูงกว่า ข้าราชการที่มีระดับการศึกษาดำ กว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาเปรียบเทียบที่ไม่พบความแตกต่างกัน ระหว่างระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบในการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 150) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ และพบในการศึกษาของ จิตติมา พรหมทอง (2535: 142) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูประถมศึกษาในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

สถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาเปรียบเทียบ ระหว่างสถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาของ นาดยา รัตนธัมภา (2540: 95-97) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ กระทรวงสาธารณสุข อายุ 40-59 ปี จำนวน 285 คน พบว่า พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในด้านบทบาทในครอบครัวสูงกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพโสด การศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) พบว่า ข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรส โสด หม้าย หย่าและแยกกันอยู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสคู่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 162-163) ที่พบว่า สถานภาพสมรสของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ในการศึกษาของ ศศิตา นิรินธนาชาติ (2540: 90-92) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านรายได้ และการใช้จ่ายสูงกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่มีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด หม้าย หย่า และแยก

รายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาเปรียบเทียบรายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน จากการศึกษาของกิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) พบว่า ข้าราชการกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้สูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุสูงกว่าข้าราชการที่มีรายได้ต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 162-163) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น บุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า บุคลากรที่มีระดับรายได้สูง มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า บุคลากรที่มีระดับ

รายได้ต่ำ นอกจากนี้ การศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ยังพบว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในการศึกษาของ สมร ลิขสวัสดิ์ (2540: บทคัดย่อ) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนวัยแรงงาน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จ.ขอนแก่น อายุ 45-59 ปี จำนวน 302 คน พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 84) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 คน พบว่า ข้าราชการที่มีรายได้ไม่พอใช้ มีแนวโน้มที่จะเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุในระดับสูง ข้าราชการที่มีรายได้เหลือเก็บ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุจะมีแนวโน้มในระดับต่ำ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีรายได้สูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีรายได้สูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า

อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ กับ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษาเปรียบเทียบ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน นั้น สำหรับในประเทศไทยยังมีผู้ที่ทำการศึกษาไว้น้อยมาก ซึ่งจากการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 147) พบว่า อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ เมื่ออายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณและมีทัศนคติต่อการเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า บุคลากรที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ เมื่ออายุน้อยกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานและด้านทัศนคติสูงกว่า คะแนนเฉลี่ยต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานและด้านทัศนคติเมื่ออายุมากกว่า 55 ปี กลุ่มตัวอย่างยังได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณไว้ดังนี้ ร้อยละ 35 เห็นว่าควรเริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานเมื่ออายุ 45 ปีเป็นต้นไป คือมีเวลาในการเตรียมตัวอย่างน้อยประมาณ 15 ปีก่อนเกษียณอายุทำงานนั่นเอง รองลงมาร้อยละ 25 เห็นว่าควรเริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานเมื่ออายุ 50 ปีเป็นต้นไปหรือมีเวลาประมาณ 10 ปีก่อนการเกษียณอายุทำงาน มีเพียงร้อยละ 3 ที่คิดว่าควรเริ่มวางแผนเตรียมตัวตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือตั้งแต่เริ่มมีงานถาวรทำ

สำหรับการศึกษาในต่างประเทศ คราไก (Kragie. 1989: 233-239) ศึกษาการวางแผนเพื่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของชาวอเมริกัน อายุระหว่าง 45 ถึง 64 ปี จำนวน 84 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 45-54 ปี มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณที่จัดแบบเป็นทางการ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุใกล้เคียงกว่า คืออายุระหว่าง 55-64 ปี และจากการศึกษาของ ฟิลเลนบัม (Fillenbaum. 1971: 33-36) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานกับปัจจัยพื้นฐาน ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรที่ไม่ใช่อาจารย์ในมหาวิทยาลัยและศูนย์แพทย์ของมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณตั้งแต่อายุน้อยจะมีเวลาในการปฏิบัติในการเตรียมตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณเมื่ออายุมาก

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า ผู้ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาเปรียบเทียบ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-118) ในกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นข้าราชการกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 50 ถึง 60 ปี จำนวน 615 คน พบว่า ข้าราชการที่มีตำแหน่งสูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าข้าราชการที่มีตำแหน่งต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543: 147) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45-55 ปี ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับผู้บริหาร มีคะแนนด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและทัศนคติต่อการเกษียณ สูงกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับปฏิบัติการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นาทยา รัตนธัมภา (2540: 96) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อายุ 40-59 ปี จำนวน 285 คน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งปัจจุบันต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้แสดงทัศนะไว้ว่า อาจเนื่องจากลักษณะงานในด้านบริหารของผู้บริหารระดับสูงและระดับกลางของพยาบาล ค่อนข้างกันเคียงกันและจำนวนของกลุ่มผู้บริหารระดับกลางมีมากที่สุด ส่วนผู้บริหารระดับสูงพยาบาลปฏิบัติการและผู้อำนวยการ มีจำนวนน้อย

เมื่อพิจารณาการศึกษาในต่างประเทศ จากการศึกษาของ สเตฟานีและแครอล (Stephanie; & Carol. 1996: 581-594) ที่ศึกษาการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและศึกษาเปรียบเทียบตำแหน่งหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพหญิง จำนวน 145 คน พบว่า พยาบาลที่อยู่ในระดับผู้บริหาร ซึ่งมีรายได้สูง มีการเตรียมตัวดีกว่าพยาบาลปฏิบัติการเนื่องจากรายได้ต่ำกว่า และยังพบว่าจำนวนปีก่อนเกษียณอายุ มีผลต่อการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอีกด้วย นอกจากนี้ การศึกษาของฟิลเลนบัม (Fillenbaum. 1971: 33-36) ยังพบว่า ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับต่ำ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับสูงกว่า มีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับต่ำกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับปฏิบัติการ

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ทัศนคติเป็นรากฐานของพฤติกรรม การทราบทัศนคติของบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะเป็นทางลัดในการเข้าใจ และทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ในสถานการณ์ต่างๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523: 22)

ความหมายของทัศนคติ

มีผู้ให้นิยามไว้อย่างต่าง ๆ กัน เช่น

เคนด์เลอร์ (Kendler. 1974: 671) ที่ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า หมายถึง ความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสังคม หรือแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในทางที่จะสนับสนุนหรือต่อต้านประสบการณ์หรือแนวความคิดบางอย่าง

แอลโพท (Allport. 1961: 418) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นสภาวะความพร้อมทางจิตใจซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็แรงกำหนดทิศทางปฏิกิริยาของบุคคล ที่จะมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้อง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527: 172) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่างๆ กล่าวคือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่าทัศนคติที่ดีหรือทางบวก และแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่า ทัศนคติที่ไม่ดีหรือทางลบ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520: 3) กล่าวว่า ทศนคติ เป็นความคิดเห็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ และอื่นๆ รวมทั้งท่าทีที่บ่งถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด

สุชา จันทน์อม (2536: 242) กล่าวว่า ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคล ที่มีต่อบุคคลหรือวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ เป็นไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

งามตา วณิชานนท์ (2535: 215) กล่าวว่า ทศนคติ คือ จิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล เกิดจากการรู้คิดเชิงประมาณค่า เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในทำนองประโยชน์หรือโทษ ทำให้มีความรู้สึกโน้มเอียงไปทางชอบ พอใจมากน้อยต่อสิ่งนั้นๆ

องค์ประกอบของทศนคติ (ธีระพร อุวรรณโณ. 2528: 134-136, สุชา จันทน์อม. 2536: 243, ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2520: 3, ทศนคติ. 2548: ออนไลน์)

เนื่องจากนักจิตวิทยาได้เสนอองค์ประกอบของทศนคติไว้ 3 แนว ดังต่อไปนี้

1. ทศนคติมีสามองค์ประกอบ ได้แก่ แนวความคิดของไตรแอดิส (Triadis. 1971) คือ

1.1 องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้และแนวความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้า ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสถานการณ์ใดๆ ก็ตามว่าสิ่งนั้นมีคุณมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าสิ่งต่างๆ

1.2 องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ อารมณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ หรือทำที่ที่ดี-ไม่ดี ที่บุคคลมีต่อที่หมายของทศนคติ

1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) ได้แก่ แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติต่อที่หมายของทศนคติ

2. ทศนคติมีสององค์ประกอบ แนวคิดนี้ระบุว่าทศนคติมี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญาและองค์ประกอบด้านความรู้สึก นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg)

3. ทศนคติองค์ประกอบเดียว แนวความคิดนี้ระบุว่าทศนคติมีองค์ประกอบเดียว คือ อารมณ์ความรู้สึกในทางชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อที่หมายของทศนคติ นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ เบ็ม (Bem) ไอเซนและฟิชไบน์ (Ajzen and Fishbein) และเทอร์สโตน (Thurstone)

การจัดองค์ประกอบทศนคติทั้งสามแนวดังกล่าว แนวที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบันคือ แนวที่เห็นว่าทศนคติมีองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก เพียงองค์ประกอบเดียว นักจิตวิทยา เช่น ไอเซนและฟิชไบน์ เห็นว่า องค์ประกอบด้านปัญญาและด้านพฤติกรรม เป็นตัวแปรที่แยกออกจาก

ทัศนคติได้ (ธีระพร อุวรรณโณ. 2528: 136)

นอกจากนี้ทัศนคติมีลักษณะที่สำคัญอีก 2 ประการ คือ ทิศทาง (Direction) บวกหรือลบ ดีหรือเลว และประมาณ (Magnitude) เป็นความเข้มข้นหรือความรุนแรงซึ่งบุคคลอาจจะมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรุนแรงและมีทัศนคติต่ออีกสิ่งหนึ่งเบาบาง ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523)

สรุปได้ว่า ทัศนคติ เป็นผลรวมของความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อและความรู้สึกโน้มเอียงของจิตใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้หรือผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของบุคคลในเชิงประเมินค่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ให้อยู่ในทางดีหรือไม่ดี และเกิดเป็นความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมได้ตอบสนองออกมาตามทิศทางและความเข้มที่ตนประเมินไว้

ประเภทของทัศนคติ

บุคคลสามารถแสดงทัศนคติออกได้ 3 ประเภทด้วยกัน คือ (ทัศนคติ. 2548: ออนไลน์)

1. ทัศนคติทางเชิงบวก เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรืออารมณ์จากสภาพจิตใจ ได้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งรวมทั้งหน่วยงาน องค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กรอื่นๆ

2. ทัศนคติทางลบหรือไม่ดี คือ ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้มีความเชื่อถือหรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย รวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เรื่องราว หรือ ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงานขององค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กร และอื่นๆ

3. ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว หรือ ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์กร และอื่นๆ โดยสิ้นเชิง

ทัศนคติทั้ง 3 ประเภทนี้ บุคคลอาจจะมีเพียงประการเดียวหรือหลายประการก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมอื่นๆ ที่มีต่อบุคคล สิ่งของ การกระทำ หรือ สถานการณ์

สุรกุล เจนอบรม (2534: 29) ได้ศึกษาประเภทของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้คือ

1. ผู้ใหญ่เต็มตัว (Mature) เป็นผู้สูงอายุที่มีทัศนคติในทางบวกและยอมรับความสูงอายุน้อยมาก

2. พวกนั่งเก้าอี้โยก (The Rocking Chair) มีทัศนคติที่เป็นอิสระ มีความเป็นอิสระ ยอมรับความสูงอายุน้อย

3. พวกแกร่งเหมือนเกราะ (The Armoured) มีทัศนคติเกี่ยวกับการสูงอายุน้อยดี ไม่ยอมรับ ปกป้องตนเอง ไม่ต้องการเกษียณอายุ

4. พวกโทสะจริต (The Angry) มีทัศนคติไม่ดีต่อสังคม ก้าวร้าว ดำเนินทุกอย่างที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิต ชีบั่น

5. พวกเกลียดตัวเอง (The Self Hating) มีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขในชีวิต

ผู้เกษียณอายุที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่อายุเต็มตัว ถือได้ว่าเป็นพวกที่ไม่ได้เตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ซึ่งต่อไปจะมีความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง และทำให้คนรอบข้างเกิดความเดือดร้อนตามไปด้วย (วิจิตร บุญยะโหดระ. 2537: 16)

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520: 25) ได้ให้ข้อคิดว่า เนื่องจากทัศนคติจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้สึกหรือการรับรู้ที่ได้รับการปฏิบัติ ดังนั้น หากบุคคลมีทัศนคติที่ดีรวมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่กระตุ้นให้ปฏิบัติแล้ว เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดี

ความเข้าใจสภาพการเกษียณจากงาน

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544: 80-81) ได้กล่าวถึงการมีทัศนคติต่อการเกษียณจากงาน ไว้ว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณจากงาน จะทำให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณจากงานแตกต่างกัน บุคคลใดมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณจากงาน เขาจะสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะการเป็นผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลใดมีทัศนคติว่า การเกษียณจากงาน คือ การหมดสิ้นจากทุกเรื่องทุกอย่างแล้วจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวตามมา แนวความคิดทั่วไปของบุคคลต่อการเกษียณนั้นจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับทัศนคติในการมองภาพจากงานต่างกันกล่าวคือ

กลุ่มที่ 1 มีทัศนคติต่อการเกษียณจากงานว่าเป็นภาวะการณ์ที่บังคับมนุษย์เข้าสู่ภาวะการว่างงาน ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกสูญเสียศักดิ์ศรี สถานภาพและบทบาทต่างๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ เสมือนคนไร้ประโยชน์รวมทั้งสูญเสียฐานะทางเศรษฐกิจอีกด้วย ซึ่งทัศนคติเช่นนี้ เป็นการมองว่าการเกษียณจากงานก่อให้เกิดความสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง บุคคลกลุ่มนี้มักจะเป็นผู้ที่ทุ่มเทชีวิตให้กับงานตลอดเวลา เหมือนกับว่า โลกทั้งโลกของเขามีแต่งานอย่างเดียว ไม่สนใจที่จะวางตนเองเมื่อพ้นจากงานแล้ว และเมื่อเวลานั้นมาถึงได้ก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวจะรู้สึกตกใจ และคาดไม่ถึงว่าตนจะประสบกับสถานการณ์เช่นนี้จึงเกิดความสับสนในชีวิต

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่มีทัศนคติว่า การเกษียณจากงานเป็นการหยุดจากการทำงานประจำหรือจากอาชีพที่ตนเคยทำและสามารถใช้เวลาที่เหลือทำในสิ่งที่ตนต้องการ กลุ่มบุคคลกลุ่มนี้ในช่วงที่ผ่านมา งานที่ทำมาตลอดชีวิตจะเป็นเพียงกิจกรรมอย่างหนึ่งในหลายๆ อย่างที่ทำให้เขามีความสุข บางคนจะเผชิญกับภาวะการเกษียณ ด้วยการคิดว่าเป็นความสุขครั้งยิ่งใหญ่ของชีวิตที่เขาจะได้วางมือจากงานอันหนักอึ้งที่ได้ดำเนินมาตลอดชีวิต และจะใช้ชีวิตบั้นปลายด้วยการท่องเที่ยว และทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาจะทำ

ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพยายามทำความเข้าใจต่อสภาพการเกษียณจากงานและพยายามปรับตัวให้ได้ โดยครอบครัวต้องมีบทบาทในการเตรียมการด้านนี้ด้วย ซึ่งการที่บุคคลจะมีทัศนคติที่ดีได้ ก็ต่อเมื่อเขามีการเตรียมตัวเตรียมใจ รวมทั้งไม่มีปัญหาด้านอื่นๆ ส่วนผู้ที่ปรับตัวยากนั้นนอกจากจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณจากงานแล้ว ยังเกิดความเครียดที่มาจากภาวะการว่างงาน หรือมีปัญหาด้านรายได้ สุขภาพ และการสิ้นหวังต่ออนาคตของตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุสามารถสรุปนิยามได้ว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับในประเทศไทย ในงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 46-60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุและผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 170) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อยมีระดับการศึกษาต่ำไม่ได้รับเงินบำนาญหลังการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ ในต่างประเทศการศึกษาของ เทอเนอะ และคนอื่นๆ (Turner; et al. 1994: 143-156) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา จำนวน 2,760 คน อายุ 40-65 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ แต่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านต่างๆ น้อย ยกเว้นการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ซึ่งพบว่า มีการเก็บออมร้อยละ 76 กลุ่มที่จะเก็บออมในปีใกล้เกษียณอายุร้อยละ 16 และกลุ่มที่ไม่มีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจเลยร้อยละ 8

การศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างทัศนคติต่อการเกษียณอายุ กับการเกษียณอายุในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ในงานวิจัยของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2540: บทคัดย่อ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 77-78) ที่พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตก่อนเกษียณอายุ ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 คน อายุ 57-59 ปี และพบว่ากลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ร้อยละ 16.1 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุระดับปานกลาง ร้อยละ 45.5 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุในระดับสูง และร้อยละ 69.2 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุระดับสูงที่สุด นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุในข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมีทัศนคติทางบวกต่อชีวิตภายหลังเกษียณ ซึ่งส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณ (รัชนี ฝนทองมงคล. 2538: บทคัดย่อ)

ในต่างประเทศ การศึกษาของ ซิมป์สัน และคนอื่นๆ (Simpson; et al. 1966) ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณ และต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานต่างกัน พบว่าบุคคลวัยก่อนเกษียณที่มีทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณ มักเป็นผู้ที่ได้วางแผนเตรียมตัวสำหรับการเกษียณและมักเป็นผู้ที่สนใจหาข้อมูลเกี่ยวกับการเกษียณ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้แนวคิดว่าการมีทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณนั้น ช่วยทำให้บุคคลสนใจรวบรวมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ส่วนผู้ที่มีทัศนคติทางลบต่อการเกษียณ และต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ มักไม่สนใจในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลาฟลิน และค็อทตัน (Laughlin; & Cotton. 1994: 317-328) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของผู้มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับต่ำและระดับปานกลาง อายุ 50-72 ปี ในอเมริกาใต้ ซึ่งพบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < .000$ และการศึกษาของคิม (Kim. 1992: Online) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวเกาหลี-อเมริกัน อายุ ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 183 รายในรัฐโอไฮโอ มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีการรับรู้ต่อการเกษียณทางบวก โดยรับรู้ว่าการเกษียณอายุเป็นยุติการทำงาน จากงานประจำไปสู่งานอื่นที่น่าสนใจ และมีทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณอายุทำงาน ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการเกษียณ ภาวะสุขภาพ กิจกรรมยามว่าง และการวางแผนในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุทำงาน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติที่ดำน้อยกว่าต่อการเกษียณอายุทำงาน

ความศรัทธาในศาสนา

ความหมายของศรัทธาในศาสนา

ศาสนาเกือบทุกศาสนาในโลก ได้ตั้งระบบคำสอนของตนไว้บนฐานคือ ศรัทธา ซึ่งมนุษย์จะต้องเชื่อและปฏิบัติตาม ความเชื่อในที่นี้หมายถึง การเชื่อด้วยยอมรับคำสอนตามที่ปรากฏในคัมภีร์ เช่น คัมภีร์พระเวท คัมภีร์ไบเบิล และคัมภีร์กุระอ่าน เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นพระวจนะบรมสัจจะเปิดเผยโดยพระเจ้า โดยผ่านสื่อกลางคือศาสดาพยากรณ์ แต่คำว่า ศรัทธา ในพุทธศาสนาหมายถึง (ชัยวัฒน์ อัทธพันธ์. 2525: 110)

1. ความเชื่อ เช่นในการมีความเชื่อในพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) ในการกระทำ และในผลแห่งการกระทำ เป็นต้น

2. ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญาหรือความมั่นใจ เช่นในทุกกรณีที่ตรัสถึงศรัทธา พระองค์จะทรงเน้นรวมถึงปัญญาด้วยเสมอไป นั่นคือ เชื่อตามที่เข้าใจแล้วหรือสิ้นสงสัยด้วยเข้าใจแล้ว

ความเชื่อนั้นเมื่อแยกโดยถือเอาลักษณะการเกิดมี 2 ประเภท คือ

1. ความเชื่อที่เกิดก่อนการรู้แจ้ง เรียกว่า ศรัทธา
2. ความเชื่อที่เกิดภายหลังการรู้แจ้ง เรียกว่า ปัญญา

อย่างไรก็ตามหลักพุทธศาสนานั้นตั้งอยู่บนฐานคือ ปัญญา มิใช่ตั้งอยู่บนหลักความเชื่อ หรือศรัทธาแห่งการยอมรับตาม เหมือนที่ปรากฏในระบบศาสนาอื่น ๆ

นอกจากนี้แล้ว ยังมีผู้ให้ความหมายของศรัทธาไว้หลายท่าน ดังนี้

พระเทพเวที (2532: 647-649) ได้ให้ความหมายสามัญของคำว่าศรัทธาว่า เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ ท่านได้สรุปลักษณะที่ควรทราบเพื่อเข้าใจความหมาย บทบาท และความสำคัญของศรัทธาในทางพุทธศาสนาไว้หลายประการ เช่น

- 1) ศรัทธาจัดเป็นขั้นต้นสุดในกระบวนการพัฒนาทางปัญญา
- 2) ศรัทธาที่พึงประสงค์ต้องเป็นความเชื่อที่เนื่องด้วยเหตุผล คือมีปัญหารองรับมิใช่เพียงความรู้สึกทางอารมณ์
- 3) คุณประโยชน์ของศรัทธาเป็นไปได้ 2 ลักษณะ ในแนวที่หนึ่ง ศรัทธาเป็นปัจจัยนำไปสู่การมีสมาธิปัญญาในที่สุด และอีกแนวหนึ่ง ทำให้เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ ทดลองสิ่งที่เชื่อด้วย

ศรัทธานั้นให้เห็นผลประจักษ์แก่ตน ซึ่งนำไปสู่ปัญญาในที่สุด และ

4) ในระดับศีล ศรัทธามีความสำคัญมากเพราะทำให้บุคคลมีหลักเป็นกำลังเหนียวรั้งและด้านปะทะไม่ให้ยอมตามสิ่งชักจูงให้ทำความชั่ว

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พระราชมุนี. 2528: 164) ได้ให้ความหมายศรัทธาไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล

พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน (มหามงกุฎราชวิทยาลัย. 2525: 65) ให้ความหมายศรัทธาไว้ว่า หมายถึง ความเชื่ออย่างมีเหตุผล

พระธรรมปิฎก (2546: 21) กล่าวถึงความหมายของศรัทธาไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในคุณความดี ในการกระทำความดีในจุดหมายที่ดีงาม ตลอดจนในวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยผู้ที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาย่อมเห็นว่าพระศาสนานี้มีอยู่เพื่อประโยชน์สุขแก่มวลมนุษย เป็นคำสอนที่ดีงาม ผู้มีศรัทธามีความมั่นใจในคุณค่าแห่งธรรม ย่อมเป็นผู้ที่ทำงานบำรุงหรือช่วยกิจการพระศาสนาด้วยศรัทธานั้น

เอนก เพียรอนุกุลบุตร (2547: 62) กล่าวถึงความหมายของศรัทธาไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งศรัทธา มี 2 แบบใหญ่ๆ คือ

1. สัทธา ญาณวิปยุตต์ คือความเชื่อที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ขาดปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เชื่อตามที่เขาว่า เชื่อมงคลตื่นข่าว เชื่อข่าวลือ เช่น เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ เชื่ออิทธิปาฏิหาริย์ เชื่อไสยศาสตร์ต่างๆ

2. สัทธา ญาณสัมปยุตต์ คือความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาคือรู้เข้าใจความจริง รู้เท่าทันกฎธรรมชาติ (พระเทพเวที. 2535: 113) กล่าวคือ เมื่อรับรู้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ปฏิบัติด้วยตนเอง ประจักษ์ด้วยตนเองแล้วจึงเชื่อ ซึ่งก็คือ ศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นสอนให้คนมีเหตุผล ไม่เชื่ออย่างงมงาย คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกแห่ง ถ้ามีองค์ประกอบศรัทธาแล้ว จะต้องต้องมีองค์ประกอบด้านปัญญาคู่กันเสมอ ศรัทธาแบบนี้ มีบทบาทสำคัญที่ส่งผลต่อปัญญา 3 ประการ (พระเทพเวที. 2535: 113-114) คือ

2.1 ทำให้สนใจเข้าไปหาและเริ่มต้นศึกษาสืบค้นในเรื่องนั้น

2.2 ทำให้มีพลัง เกิดความเพียรพยายาม ตลอดจนทุ่มเทอุทิศตัวในการที่จะหาและเข้าถึงความจริงในเรื่องนั้น

2.3 ทำให้มีทิศทางหรือตัวประเด็นจะตรงเฉพาะที่จะมุ่งเดินทางไป อย่างแน่นอนชัดเจน

สรุปได้ว่าศรัทธา เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ไม่เชื่ออย่างมกมาย เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการทำความดี ในวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม พิจารณารับรู้ไตร่ตรองด้วยปัญญาคือรู้เข้าใจความจริง รู้เท่าทันกฎธรรมชาติมั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

วิถีแห่งศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักการที่กล่าวถึงสิ่งที่พิสูจน์ได้ ซึ่งก็คือ ความจริง โดยที่ความจริงจะต้องเป็นสิ่งที่ (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน. 2525: 112-113)

1. มีเหตุผล (สนิทานัง)
2. พิสูจน์ทดลองได้ (เอหิปัสสิกะ)
3. เป็นที่ยอมรับกันโดยผู้รู้ทั้งหลาย (เวทิตัพโพ วิญญูหิ)
4. เป็นความจริงสากลตลอดไป (อกาลิกะ)

ในหนังสือพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร เขียนโดย ท่านวัลโปลา ราหุล (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน. 2525: 113) กล่าวว่า เสรีภาพทางความคิดที่ปรากฏในหลักพุทธศาสนานั้น จะไม่พบในที่ใดเลยในประวัติศาสตร์ศาสนาของโลก เสรีภาพดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นเพราะความรอดพ้นของบุคคลขึ้นอยู่กับ การแจ้งความจริงด้วยตัวของเขาเอง มิใช่ด้วยอาศัยการดลบันดาล หรือประสาทพรจากพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือภินิหารภายนอก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและปลูกฝังความเชื่อมั่นในตนเองทรงเน้นให้ใช้หลักสติปัญญาและการพิสูจน์ทดลองด้วยตนเอง โดยประกาศหลัก 10 ประการ คือ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2525: 510)

1. อย่าด่วนเชื่อเพราะฟังตามๆ กันมา
2. อย่าด่วนเชื่อเพราะเป็นประเพณีแต่โบราณ
3. อย่าด่วนเชื่อเพราะเป็นข่าวลือ
4. อย่าด่วนเชื่อเพราะมีในคัมภีร์
5. อย่าด่วนเชื่อเพราะเพียงมีเหตุผลตามตรรกวิทยา
6. อย่าด่วนเชื่อเพราะเห็นเพียงลักษณะภายนอก
7. อย่าด่วนเชื่อเพราะนึกเดาเอาด้วยตนเอง
8. อย่าด่วนเชื่อเพราะตรงกับทัศนคติเดิมของตน
9. อย่าด่วนเชื่อเพราะมีลักษณะน่าเชื่อ
10. อย่าด่วนเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูของตน

หลัก 10 ประการนี้ แม้ว่าจะทรงชี้ถึงในแง่ไม่ให้ด่วนเชื่อสิ่งใดๆ ด้วยเหตุทั้ง 10 ประการดังกล่าว แต่ก็ไม่ได้ด่วนปฏิเสธในทันทีเช่นเดียวกัน เพราะสิ่งใดที่บุคคลกระทำแล้วเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีโทษ

ผู้รู้สรรพวิญญู กระทำแล้วได้รับประโยชน์และความสุขก็ควรยอมรับและปฏิบัติตามสิ่งนั้น สิ่งนั้นคือ (1) ความไม่โลภ (2) ความไม่โกรธ (3) ความไม่หลงงมงาย

เพราะสิ่งทั้ง 3 นี้ เมื่อบุคคลยอมรับและปฏิบัติตามแล้วเขาจะไม่ฆ่าไม่ทำลายไม่เบียดเบียนสัตว์ หรือบุคคลอื่น ไม่ทำการโจรกรรม ไม่ประพฤติผิดในทางเพศหรือเรื่องกามคุณอื่นใด ไม่พูดเท็จ จะไม่ชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม ในความหมายกลับกันก็คือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้มีคุณธรรมอันประเสริฐครบทั้ง 5 (เบญจธรรม) คือ

1. มีความรักสากล (เมตตา) ด้วยบริสุทธิ์ใจ
2. ยึดมั่นในการเลี้ยงชีพโดยวิธีที่ชอบ (สัมมาอาชีวะ)
3. รู้จักควบคุมตนเองสำรวมในกาม (กามสังวร)
4. ยึดมั่นในความจริง
5. มีสติไม่ประมาทในทุกสถานการณ์ (อัปปมาทะ)

นอกจากนี้ยังรวมถึงคุณธรรมอื่นๆ อีกอาทิ ความไม่มีความอาฆาตพยาบาทใคร ความมีน้ำใจอนุเคราะห์สงเคราะห์ผู้มีปัญญา (กรุณา) ความมีใจกว้าง พลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น (มุทิตา) ความมีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งด้วยคุณธรรมดังกล่าวนี้ จะทำให้บุคคลนั้น มีความสุขและประสบความสำเร็จประโยชน์ในโลกนี้

หลักการต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะบุคคลมีความเชื่อมั่นที่ถูกต้อง ในสิ่งที่เป็นความจริง ซึ่งจะบรรลุถึงได้ ก็ด้วยอาศัยหลักการแห่งการเชื่อมั่นในตนเอง 10 ประการ จนเกิดปัญญามั่นใจในแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าเดิม ประเสริฐกว่าเดิมและมีประโยชน์และความสุขยิ่งกว่าทั้งเพื่อตนเองและส่วนรวม

องค์ประกอบของศรัทธาในพระพุทธศาสนา

ศรัทธาในพระพุทธศาสนา เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา มี 4 ประการ (พระราชนิพนธ์. 2528: 164, พระเทพสิงหนราจารย์. ม.ป.ป.: 15-16, สุจิตรา อ่อนค้อม. 2546: 79-80; และ เอนก เพียรอนุญบุตร. 2547: 62) คือ

1. **กัมมสัทธา** เชื่อในเรื่องกรรม เชื่อในกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม เป็นความชั่วความดีที่มีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรืออนาคตโชค เป็นต้น

2. **วิปากสัทธา** เชื่อเรื่องผลของกรรม คือเชื่อว่าการกระทำที่บุคคลทำ ไม่ว่าดีหรือชั่ว ย่อมให้ผลเสมอ เชื่อว่าการกระทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

3. **กัมมัชฌกตาสัทธา** เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือเชื่อว่าผลที่เราได้รับ เป็นผลแห่งการกระทำของเราเอง เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

4. **ตถาคตโพธิสัทธา** เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นหรือเข้าสู่นิพพานได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง

จากองค์ประกอบของศรัทธาทั้ง 4 ประการดังกล่าว ท่านพระเทพสิงหนบุราจารย์ (พระเทพสิงหนบุราจารย์. 2546: 62-63) ได้กล่าวไว้ว่า ในความเชื่อ 4 อย่าง เป็นความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับหลักกรรม ถ้าเราเชื่อจะรู้จักกฎแห่งกรรมและหลักกรรมของเราเอง เป็นการคิดพิจารณาด้วยตนเอง 3 อย่าง หลักกรรมจึงเป็นคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา และชาวพุทธควรน้อมนำเอาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ไว้ซึ่งก็คือความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติ มาใช้ในการดำเนินชีวิตการทำงาน นำเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

ความศรัทธาในศาสนาของผู้สูงอายุ

ความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาของผู้สูงอายุ หลายคนเชื่อว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นและเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของวงจรชีวิตของมนุษย์เรา บุคคลจะหันมาให้ความสนใจและเลื่อมใสศรัทธาในศาสนามากขึ้น รวมไปถึงการหันมาให้ความสนใจมากขึ้นในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรม การประกอบกิจกรรมที่เป็นการทำบุญทำกุศลต่างๆ และพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ ซึ่งหมายถึงว่าบุคคลเมื่ออายุมากขึ้นยิ่งเชื่อมั่นในศาสนา ใช้ศาสนาเป็นเครื่องให้ความอบอุ่นและให้กำลังใจเมื่อวันตายใกล้เข้ามาถึง แต่ในขณะเดียวกันบุคคลบางกลุ่มก็ยังคงมีความเห็นขัดแย้ง โดยพยายามอธิบายว่า บุคคลที่มีความเชื่อผูกพันทางศาสนานั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้เป็นผู้สูงอายุเสียก่อนจึงจะเข้าวัด เพราะศรัทธาในศาสนาสามารถเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ ความมีศรัทธาทางศาสนาจึงเป็นความคงอยู่กับบุคคล และส่งผลสืบเนื่องไปในทุกๆ วัยของบุคคลนั้น เมื่อระยะเวลาผ่านไป ในทำนองเดียวกันบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ก็ยังคงขาดความศรัทธาอยู่ เช่นเดิมจนจนกระทั่งเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่อย่างไรก็ดี บุคคลประเภทหลังนี้ในบางครั้งจะใช้ศาสนาเป็นเครื่องปลอบประโลมใจ หรือหันเข้าหาวัดก็ต่อเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเท่านั้น (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 84) ฉะนั้น ความศรัทธาในศาสนาจึงควรสร้างให้มีขึ้นในทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ชีวิตในวัยหลังเกษียณอายุทำงานหรือวัยสูงอายุ เป็นช่วงชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

จอห์น (John. 2002: 357) ได้ศึกษาผู้สูงอายุกับความเชื่อทางศาสนา โดยกล่าวว่าผู้สูงอายุเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มักจะนำเอาความเชื่อความศรัทธาในศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้วิธีการอื่นๆ เช่น การสวดมนต์ อ้อนวอนขอพรจากพระผู้เป็นเจ้า หรือการกินคู่สามีภรรยา เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บป่วย อีกฝ่ายก็จะนำหลักศาสนามาใช้ในการแก้ไขปัญหาเป็นอันดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ริชาร์ด (Richard. 2003: 313) ในเรื่องศาสนากับความเจ็บป่วยของบุคคล ที่พบว่า ความเลื่อมใสทางศาสนา สามารถส่งผลในทางที่ดีขึ้นจากภาวะซึมเศร้า ความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจหรือด้านร่างกายตลอดจนทำให้บุคคลไม่คิดที่จะฆ่าตัวตาย

สุรกุล เจนอบรม (2541: 84-86) ได้ศึกษางานวิชาการของศาสตราจารย์ กล๊อค (Professor Glock) ซึ่งทำการศึกษาวิเคราะห์เรื่องผู้สูงอายุกับความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา และได้สรุปรูปแบบของบุคคลที่มีความศรัทธาในศาสนาออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่

1. Experiential (The experiential dimension) หรือ “Religious Feelings” ลักษณะแรกนี้เป็นรูปแบบของการนับถือ เลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ด้วยเหตุผลที่มุ่งหวังที่จะเข้าถึงความจริงอันสูงสุดตามคำสอนของศาสนานั้นที่มีบัญญัติไว้ หวังให้เกิดความสงบสุขทางด้านจิตใจ บุคคลลักษณะแรกนี้ จะเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ด้วยสาเหตุที่เกิดความรู้สึกว่า ความเชื่อและศรัทธาในศาสนา ดังกล่าวนี จะก่อให้เกิดประสบการณ์ที่ดีแก่ตนเอง ทำให้ตนเองได้เข้าถึงความจริงอันสูงสุดตามคำสอนและได้รับผลโดยตรงจากการประพฤติดีปฏิบัติชอบนั้น

2. Ideological (The Ideological dimension) หรือ “Religious Beliefs” ลักษณะนี้เป็นรูปแบบของการเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ที่เกิดจากความเชื่ออย่างแน่นแฟ้นในศาสนาและในคำสอนบุคคลที่สนใจ เลื่อมใสศรัทธาศาสนาในลักษณะนี้ จะมีความศรัทธาและความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า โดยไม่มีข้อคำถามหรือข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น นับเป็นความเชื่อศรัทธาเลื่อมใสศาสนาอย่างลึกซึ้งจากภายในจิตใจ

3. Ritualistic (The ritualistic dimension) หรือ “Religious Practices” ลักษณะที่สามนี้เป็นรูปแบบของการเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา โดยมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสำคัญ รวมไปถึงการก่อตั้งองค์กรไม่ว่าจะเป็นของรัฐหรือของเอกชน ที่มีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งเพื่อส่งเสริมให้มีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตลอดจนการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต่างๆ เช่น การสวดมนต์ การถือศีลอด การสวดอ้อนวอนขอพรจากพระผู้เป็นเจ้า การสวดภาวนาเพื่อไถ่บาป การเดินทางไปนมัสการสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา

4. Intellectual (The intellectual dimension) หรือ “Religious Knowledge” ลักษณะที่สี่นี้เป็นรูปแบบของความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ด้วยเหตุผลของการที่ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับคำสอนทางศาสนา การที่ตนเองได้อ่านและศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนทางศาสนาด้วยความคิด

และวิเคราะห์ หรืออ่านและศึกษาด้วยปัญญาและด้วยความไตร่ตรอง จะทำให้เกิดความรู้เฉพาะตนที่กระจ่างชัด จนมองเห็นถึงความเป็นจริง หลักการทางศาสนาอย่างสมเหตุสมผล ดังนั้นเมื่อตนเองเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถ่องแท้แล้ว ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาในส่วนที่เป็นทัศนคติ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสอนในศาสนานั้นๆ และเมื่อเห็นผลดีที่ได้รับจากความรู้ทางศาสนาที่ได้ศึกษา ก็ยิ่งจะทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนามากยิ่งขึ้น

5. Consequential (The consequential dimension) หรือ “Effects of Religion” ลักษณะที่หานี้ ถือเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา 4 แบบ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาลักษณะใด เช่น ความเลื่อมใสศรัทธาศาสนาที่เกิดจากความรู้สึก ความเชื่อ การได้ปฏิบัติพิธีกรรม การได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เหล่านี้จะส่งผลสืบเนื่องให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสศรัทธาที่มั่นคงนี้ จะช่วยในการตัดสินใจให้บุคคลนั้นอุทิศตนเองให้กับศาสนามากยิ่งขึ้น และผลที่ได้รับในทางกลับกัน คือ ศาสนาได้เข้าไปมีส่วนช่วยทำให้บุคคลหันมาทำประโยชน์หรืออุทิศตนในการสร้าง และทำนุบำรุงสังคมให้เกิดความสงบสุขมากยิ่งขึ้น ศาสนาจึงมีส่วนที่ช่วยให้บุคคลเหล่านั้นมองเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

หลักการทั่วไปของการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมนั้นท่านพระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก. 2546: 20-36) ได้กล่าวถึงความหมาย และหลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม ไว้ว่า การปฏิบัติธรรม หมายถึง การนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทํากิจทํางานทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพราะจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริง ส่วนหลักการในการปฏิบัติธรรม ท่านพระธรรมปิฎก ได้จัดหลักธรรมต่างๆ ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษา ซึ่งแยกออกเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า **ไตรสิกขา** และถ้าแยกแบบง่าย ๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ ก็แบ่งเป็น ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่า **บุญสิกขา**

บุญสิกขา มีสาระสำคัญ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก. 2546: 21-36, พระพรหมคุณาภรณ์. 2548: 125, พระชาโย วรธัมโม; และ พระไพศาล วิสาโล. 2547: 18-19, 79-81, พระมิตฺตชฺโช คเวสโก. 2548: 66-67, ประภาส อวยชัย. 2547: 9; และ ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. 2540: 6)

1. **ทาน** คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี เช่น การเสียสละช่วยเหลือเงินและสิ่งของการให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

ทาน เป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความยึดติดในวัตถุ เป็นการช่วยขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และ

ความเจ็บอ้อมเบิกบานผ่องใส

ในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ว่า การทำทานที่ยากที่สุด คือ การอภัยทาน (อรรถกถา สุตกถา; และ ฌกัถกถา เคียงประคู้. 2547: 170) ซึ่งผู้ที่อยู่ในวัยหลัง เกษียณอายุทำงานหรือในวัยสูงอายุ ควรถือปฏิบัติเป็นหน้าที่ ตั้งใจบำเพ็ญอภัยทานเป็นประจำ คือการ ไม่ถือโทษโกรธเคือง หรือพยาบาทผู้ที่ทำความผิดดร้อนให้แก่ตน ซึ่งผู้ที่ควรให้อภัย 6 จำพวก คือ คน บ้า คนเมา คนไม่รู้ คนเข้าใจผิด เด็ก และสัตว์เดรัจฉาน (ปัญญานันทภิกขุ. 2548: 18-22) เพราะคน บ้า นั้นเป็นคนเสียสติ จิตใจเลือนลอยไม่อยู่กับเนื้อกับตัว คนเมาก็คล้ายคนบ้า ถึงแม้จะไม่เสียสติทีเดียว ถ้าเมามากก็พูดและทำอะไรโดยไม่ค่อยรู้ตัวเหมือนกัน คนไม่รู้ย่อมทำอะไรผิดๆ พลาดๆ คนเข้าใจผิด จะพูดอย่างไรก็ไม่เชื่อ เด็กมักไม่มีความคิดอะไร ชอบแต่สนุกอย่างเดียว ส่วนสัตว์เดรัจฉานถ้าเราไป โกรธเคืองมันก็เท่ากับเราตีราคาของเราเท่ากับสัตว์เดรัจฉานทีเดียว

2. **ศีล** คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมสังคม ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิกความชั่ว ไม่ไป เบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสัมพันธที่ดีในสังคม ชีวิต ให้ เกิดความดีงาม พัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้เกิดต่ำ และสังคมจะได้เรียบร้อยไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ ไร้สาระส่าย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไร ให้สะดวก ได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับหลายหมวด หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตและสังคม หรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน คือ ศีล 5 ที่ผู้เป็นฆราวาสครองเรือนทั่วไป สมทานรักษาศีล 8 ที่ฆราวาสผู้เคร่งครัดบางคนหรือหญิงนักบวชที่เรียกว่าชีสมทานรักษาศีล 10 ที่เป็นของสามเณร ศีล 227 หรือมากกว่านั้น ที่เป็นของพระภิกษุสงฆ์สมทานรักษาศีล

ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงเฉพาะ ศีล 5 เนื่องจากศีล 5 เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัด ระเบียบชีวิตและสังคมมนุษย์ ทำให้แต่ละคนมีความสุข ให้ครอบครัวมีความสุข สังคมมีความสุข

ศีลข้อที่ 1 คือ การไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย นั่นคือ เว้นจากการฆ่า ห้ามมิให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ดำรงชีพให้เป็นโทษแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สัตว์ และธรรมชาติ

ศีลข้อที่ 2 คือ ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน นั่นคือ เว้นจากการลักทรัพย์ อย่ามี ของอันควรเป็นของผู้อื่น เคารพทรัพย์สินผู้อื่น ไม่ปล่อยยให้มีการสร้างความร่ำรวยขึ้นมาจากความทุกข์ ยากของสรรพสิ่งบนพื้นโลก

ศีลข้อที่ 3 คือ ไม่ละเมิดต่อคู่ครองของกันและกัน นั่นคือ เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม การแสดงออกทางเพศควรประกอบไปด้วยความรัก ความไยดีต่อกันในช่วงกาลเวลายาวนาน ฟังระลึก ไว้ว่าเราอาจทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์จากผลแห่งการกระทำของเรา เราจะรักษาความสุขของเราและ ของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อเราเคารพสิทธิของผู้อื่น ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดของเรา

ศีลข้อที่ 4 คือ ไม่ใช้วาจาหลอกลวงทำร้ายกัน นั่นคือ เว้นจากวจีทุจริต ไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เว้นจากการขยายข่าวที่เราก็ยังไม่เชื่อมั่นว่าเป็นจริง ไม่ติ ไม่ประณามในสิ่งที่เรายังไม่แน่ใจ ไม่เอ่ยคำที่จะทำให้เกิดความแตกแยกหรือเกิดความเกลียดชัง หรือคำที่ทำให้ความสามัคคีแตกสลายได้

ศีลข้อที่ 5 คือ ไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสูญเสียสติสัมปชัญญะ เนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาทและไม่น่าไว้วางใจ นั่นคือ เว้นจากการเสพสุรายาเมาทุกชนิด เมื่อเราขาดสติแล้วศีลอื่นๆ อีก 4 ข้อ เราก็ย่อมล่วงละเมิดได้โดยง่าย

3. **ภาวนา** คือ การฝึกอบรมหรือการเจริญหรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้อกงามบริบูรณ์ การภาวนา แยกเป็น 2 อย่าง คือ

3.1 จิตตภาวนา หรือ สมาธิภาวนา หรือ สมถะภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต

3.2 ปัญญาภาวนา หรือ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

3.2.1 ขั้นเริ่มต้น คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน รับฟังข้อมูลข่าวสารต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู ลิ้น กาย ตลอดจนความจำและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

3.2.2 ขั้นกลาง คือการมองเห็นสิ่งทั้งหลายล่องทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลายมาใช้แก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

3.2.3 ขั้นสูงสุด คือความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้นเป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

นอกจากเรื่องบุญสิกขาที่เป็นหลักการทั่วไปในการปฏิบัติธรรมแล้ว ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (2548: 81-86) ยังได้กล่าวถึง หลักการที่บุคคลควรรู้ควรปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในวัยใดก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณ เพื่อเตรียมพร้อมก้าวไปสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ไม่ประมาทหมกมุ่นจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง

รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริงต่างๆ อันมีประจำอยู่กับโลก และชีวิตเป็นคติธรรมดา นั้น คือ เป็นผู้รู้ทันโลก ดังนี้

1. **รู้ทันโลกธรรม** รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม คือ ธรรมดาของโลกหรือความเป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป รวม 8 ประการ คือ

- | | | | |
|--------|-------------|--------|--------------|
| ขึ้นชม | 1. ได้ลาภ | ชมขึ้น | 2. เสื่อมลาภ |
| | 3. ได้ยศ | | 4. เสื่อมยศ |
| | 5. สรรเสริญ | | 6. นินทา |
| | 7. สุข | | 8. ทุกข์ |

โลกธรรม 8 นี้ จัดเป็น 2 ฝ่าย คือที่ขึ้นชมน่าปรารถนา น่าชอบ คนทั่วไปอยากได้ เรียกว่า อภิธรรม พวกหนึ่งที่ยื่นขึ้น ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ คนทั่วไปเกลียดกลัว เรียกว่า อนิฏฐธรรม พวกหนึ่ง แต่จะชอบใจอยากได้หรือไม่ก็ตาม โลกธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งแก่ปุถุชน ผู้ไม่มีการศึกษาและแก่อริยสาวกผู้มีการศึกษา จะแตกต่างกันก็แต่การวางใจและการปฏิบัติตนต่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน ย่อมไม่เข้าใจ ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมนั่น ยินดียินร้าย ครวได้ก็หลงไหลมัวเมา หรือลำพองจนหลงลอย ครวเสียก็หงอย ละเหยหมดกำลังใจ หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยีชีวิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก

ส่วนผู้ที่มีการศึกษา เป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณา รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนได้เป็นธรรมดา จึงไม่หลงไหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอภิธรรม ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งในเพราะอนิฏฐธรรม มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ

ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อิฏฐธรรมเป็นบทเรียน บททดสอบ หรือเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาดน และใช้อิฏฐธรรมเป็นโอกาสหรือเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงาม และบำเพ็ญคุณประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป

2. **ไม่มองข้ามเทวทูต** คือรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะที่ปรากฏอยู่เสมอในหมู่มนุษย์ อันเป็นสัญญาณเตือนใจ ให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมา ให้มีสติ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณา จะได้เร่งชวนชวยประกอบแต่กัลยาณกรรม คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมา ไม่ประมาท ซึ่งเรียกว่า เทวทูต คือ สื่อแจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญายม 5 อย่างคือ

2.1 เด็กอ่อน ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้

2.2 คนแก่ ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ต้องประสบภาวะเช่นนี้

2.3 คนเจ็บ ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น

2.4 คนต้องโทษ ว่ากรรมชั่วนั้นไม่ต้องพูดถึง ตายไปแม้ในบัดนี้ ก็มีผลเดือดร้อนเป็น

ทุกข์

2.5 คนตาย ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครหนีพ้น กำหนดไม่ได้ว่าที่ไหน

เมื่อใด

3. **ค่านิ่งสูตรแห่งชีวิต** แม้ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูต ก็ควรพิจารณาอยู่เสมอตามหลักที่เรียกว่า อภินิหารจเวกขณ คือ สิ่งที่ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย ไม่ว่าชาวบ้าน ไม่ว่าชาววัด ควรหัดพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ คือ

3.1 ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

3.2 พยาธิตัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

3.3 มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

3.4 ปิยวินาภาวตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องประสบความพลัดพรากทั้งจากคน และของที่รัก ที่ชอบใจไปทั้งสิ้น

3.5 กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมา ในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติและในชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลงความถือมั่นยึดติด และป้องกันการทำความทุจริตทำให้เร่ร่อนชวชวยทำแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

จากการศึกษาเกี่ยวกับความศรัทธาในศาสนาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความศรัทธาในศาสนา สามารถสรุปนิยามได้ว่า หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการกระทำความดีในจุดหมายที่ดีงาม ตลอดจนในวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นความเชื่อที่พิจารณาด้วยเหตุผล ไม่เชื่ออย่างงมงาย ปฏิบัติด้วยตนเอง และเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่มีโทษ นำไปสู่ความสุข

ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยของศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540: 148-149) ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต ได้ให้ความหมายของความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธ ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้คือ

ความเชื่อทางพุทธศาสนา หมายถึง ปริมาณความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะทางพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ ความเชื่อในพระรัตนตรัย เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง ท่านทรงเป็นผู้รู้และผู้ปฏิบัติชอบ ความเชื่อในพระธรรม คือความจริงที่ท่านค้นพบและทรงนำมาสั่งสอนผู้อื่น เราควรเรียนรู้และปฏิบัติตาม และความเชื่อในพระสงฆ์ ว่าเป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแพร่แก่ประชาชนตลอดมา ความเชื่อในกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์และสัตว์ เชื่อว่าสวรรค์นรกมีจริง และความเชื่อเรื่องนิพพาน ว่าเป็นเป้าหมายของชาวพุทธและบุคคลสามารถปฏิบัติตนให้บรรลุนิพพานได้

การปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง การรายงานปริมาณการปฏิบัติเกี่ยวกับตนเองของเด็กและผู้ใหญ่ไทย ที่สะท้อนให้เห็นถึงปริมาณความเป็นไปได้ที่เขาจะกระทำหรืองดเว้นการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใด ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ภายใต้กรอบของ การให้ทาน การรักษาศีลห้า และการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา

วิถีชีวิตแบบพุทธ หมายถึง รายงานปริมาณ การเลือกที่จะปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างยึดหลักธรรมะทางพุทธศาสนา และหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตอย่างผิดศีล เช่น การเลือกอาชีพ การพักผ่อนหย่อนใจ การเที่ยวเตร่ การทำบุญสุนทาน

อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาความศรัทธาในศาสนาตามแนวคำสั่งสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมในด้านความเชื่อทางศาสนา การปฏิบัติและวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตทางพุทธศาสนา ตามนิยามความหมายของศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะดังกล่าวข้างต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธาในศาสนา กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การวิจัยเกี่ยวกับความศรัทธาในศาสนา กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานนั้น ผู้วิจัยพบว่า ยังมีผู้ที่ทำศึกษาน้อยมาก สำหรับในประเทศไทย มีเพียงงานวิจัยของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 78,83) เท่านั้นที่ศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาดังกล่าวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 คน อายุ 57-59 ปี พบว่า ร้อยละ 42.8 มีความเคร่งทางศาสนาระดับสูง ร้อยละ 26.9 มีความเคร่งทางศาสนาระดับปานกลาง ร้อยละ 21.2 มีความเคร่งทางศาสนาระดับสูงที่สุด และมีเพียงร้อยละ 6.7 ที่มีความเคร่งทางศาสนาในระดับต่ำ ทั้งนี้ความเคร่งทางศาสนา ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 หมายความว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่มีความเคร่งทางศาสนาในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุในระดับสูง หรือถ้ามีความเคร่งทางศาสนาในระดับต่ำ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุก็จะมีแนวโน้มในระดับต่ำลงเช่นกัน ดังนั้นเพื่อให้

บุคคลมีความสุขในชีวิตปัจจุบันและในอนาคตของผู้ที่จะเกษียณอายุ ศศิมา ทวีสิน จึงได้เสนอแนะว่า ควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ เพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดการเรียนรู้ มีความประพฤติดีและมีจิตใจดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

นอกจากนี้งานวิจัยที่พอจะเปรียบเทียบกันได้กับความศรัทธาในศาสนา กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ ออวอร์ด จั๊น (2541: 79) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 310 คน พบว่า การร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่มีผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ซึ่งตรงกันข้ามกับการร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่พบว่า มีผลโดยตรงกับความพึงพอใจในชีวิตและมีความเชื่อว่า การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพุทธศาสนา จะทำให้มีความสุขที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ ของ ลินซ์ (สุกัญญา จำพิงกิจ. 2537: 52; อ้างอิงจาก Linz. 1990) ที่ศึกษาผู้สูงอายุ เมืองเบอร์กลีย์ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มีผลสูงมากที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายปลายทางและมองชีวิตอย่างมีคุณค่า นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ เจฟเฟอร์ส และ นิโคลส์ (สุรกุล เจนอบรม. 2541: 87-88; อ้างอิงจาก Jeffers and Nichols. 1961) ที่ศึกษาความสำคัญของศาสนากับผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 251 คน อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มลรัฐนอร์ท คาโรไลนา (North Carolina) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า แต่ละปีที่ผ่านมาเมื่อตนมีอายุมากขึ้น ศาสนาได้เข้ามามีความสำคัญและเพิ่มบทบาทในชีวิตของตนเองมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ได้จากมลรัฐเซาท์ คาโรไลนา (South Carolina) ที่ศึกษาชาวอเมริกันผิวดำที่เกษียณอายุงานแล้ว จำนวน 140 คน พบว่า 57% มีความเห็นว่าศาสนามีความหมายต่อพวกตนเองเป็นอย่างมากตั้งแต่ที่เกษียณมาอย่างชนิดที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่ามีแนวโน้มในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า ผู้เกษียณอายุที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้เกษียณอายุที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาระดับปริญญาโททางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความสำเร็จในศาสนา กับเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2548-กันยายน 2549) ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี จำนวนทั้งหมด 615 คน ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนบุคลากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

บุคลากร	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
ผู้ตรวจการพยาบาล	-	30	30
หัวหน้าหอพยาบาล	-	75	75
พยาบาล	-	124	124
ผู้ช่วยพยาบาล	7	166	173
เจ้าหน้าที่พยาบาล	25	90	115
คนงานตึกผู้ป่วย	5	93	108
รวม	37 คน	578 คน	615 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ

ตอนที่ 2 แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ตอนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ตอนที่ 4 แบบวัดความศรัทธาในศาสนา

แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมุข โพร้ปักขีย, มธุริน วรศักดิ์ และ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล) สร้างขึ้นเองเพื่อใช้ในชุดโครงการวิจัยของภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แบบสอบถามนี้วัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและด้านที่อยู่อาศัย

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยคำตอบจะมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

เพื่อประโยชน์ในการอธิบายความหมายของคะแนน ผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ออกเป็น 5 ระดับดังนี้

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

ตัวอย่าง แบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ					
(0) ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ					
(00) ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ					
2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย					
(0) ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ					
(00) ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง					
3. การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง					
(0) ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไม่เดือดร้อน					
(00) ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ					
4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
(0) ข้าพเจ้าเตรียมหากิจกรรมต่าง ๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา					
(00) ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลังเกษียณอายุ					
5. การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว					
(0) สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ข้าพเจ้า					
(00) ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในการเตรียมตัวเกษียณอายุ					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
6. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย					
(0) ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ					
(00) ข้าพเจ้าเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ					

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ศึกษาแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของผู้วิจัยเหล่านั้น เพื่อช่วยในการกำหนดนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด

2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

3. เขียนข้อวัดตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ครอบคลุมทุกเรื่อง ซึ่งมีจำนวน 60 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตรวัด 5 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางคุณวุฒิ 3 ท่าน (รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร, รศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผศ.วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อความรวมทั้งความชัดเจนของภาษา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

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

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้ว จากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับและรายด้าน โดยแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย จำนวน 52 คน และในกลุ่มของชุดโครงการ รวมจำนวน 147 คน ได้ผลดังนี้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	ชุดโครงการ	ของผู้วิจัย
โดยรวม (50 ข้อ)	.899	.908
ด้านจิตใจ (7 ข้อ)	.829	.819
ด้านร่างกาย (9 ข้อ)	.846	.855
ด้านทรัพย์สินเงินทอง (8 ข้อ)	.812	.815
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (7 ข้อ)	.771	.735
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (12 ข้อ)	.849	.748
ด้านที่อยู่อาศัย (7 ข้อ)	.833	.767

แบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ และ มธุริน วรศักดิ์) สร้างขึ้นเอง ลักษณะคำถามเป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ ลักษณะของคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 ถ้าเป็นทัศนคติในทางบวก ส่วนข้อความที่เป็นทัศนคติทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
(0) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเกษียณเป็น ช่วงเวลาที่มีอิสระและเสรีภาพ					
(00) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเกษียณอายุเป็นผู้ที่ไร้ คุณค่าต่อสังคม					

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เพื่อช่วยในการกำหนดนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด
2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
3. เขียนคำถามตามนิยามปฏิบัติการให้ครอบคลุม ซึ่งมีจำนวน 14 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตรวัด 5 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภักดิ์, รศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผศ.วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง) พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไข ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ของผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์ และ มธุริน วรศักดิ์) จำนวน 112 คน ได้แก่ พยาบาล 52 คน, ข้าราชการครู 30 คน, พนักงานธนาคารกรุงเทพ 30 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product - Moment Correlation) พบข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 12 ข้อ

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้ว จากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับของผู้วิจัยและคณะ เท่ากับ .863 เฉพาะของผู้วิจัย เท่ากับ .880

แบบวัดความศรัทธาในศาสนา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความเชื่อและการปฏิบัติของคนไทย ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) ซึ่งใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,450 คน เป็นชาย 40 เปอร์เซ็นต์ และหญิง 60 เปอร์เซ็นต์ มีอายุตั้งแต่ 10-64 ปี โดยมีค่าอายุเฉลี่ย คือ 28 ปี แบ่งแบบวัดออกเป็น 3 ด้าน

1. ด้านความเชื่อทางพุทธศาสนา มีค่าความเชื่อมั่น .83 ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความที่เกี่ยวกับความเชื่อในเรื่อง พระรัตนตรัย กรรม นรก-สวรรค์ ทุกข์ในชาตินี้ และนิพพาน จำนวน 10 ข้อ

2. ด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีค่าความเชื่อมั่น .78 ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในเรื่อง การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา จำนวน 10 ข้อ

3. ด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ มีค่าความเชื่อมั่น .85 ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนขั้นพื้นฐานทางพุทธศาสนา (ได้แก่การให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา) ในเรื่อง การเลือกอาชีพ การคบเพื่อน การใช้เวลาว่าง และวิธีการพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 10 ข้อ

ลักษณะคำตอบของแบบวัดความเชื่อและการปฏิบัติของคนไทย ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) เป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 6 อันดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยปรับมาตราประมาณค่า (Rating Scale)

เป็นชนิด 5 อันดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบวัดความศรัทธาในศาสนา

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
(0) ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของ พระพุทธรเจ้าจะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอย่าง แท้จริง					
(00) พระสงฆ์บางรูปได้ช่วยให้ข้าพเจ้าใกล้ชิดและ ศรัทธาในศาสนามากยิ่งขึ้น					

ขั้นตอนการหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความศรัทธาในศาสนาดังกล่าว ไปหาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 52 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ เท่ากับ .908

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 615 คน โดยผู้วิจัยได้นำหนังสือขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นำไปมอบยังโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ไปติดต่อกับฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 17 สิงหาคม 2549 ถึง 31 ตุลาคม 2549 และผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนมา 615 ฉบับ

3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะ แบบสอบถามที่ผู้ตอบข้อมูลครบถ้วน ได้ข้อมูลจำนวน 585 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามเหล่านั้นมาตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. พิจารณาเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ถูกต้องมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ ตามที่ได้กำหนดไว้
2. จัดพิมพ์ข้อมูลในตอนๆที่ 1, 2, 3 และ 4 บันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 คำนวณค่าสถิติพื้นฐานในการอธิบายลักษณะตัวแปร ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 3.2 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 7
 - 3.3 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า F-test (Anova) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6, 8 และ ข้อที่ 9
 - 3.4 คำนวณหาตัวทำนายโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 10

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
p	แทน	ค่า p-value
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์ของการทำนาย
b	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
INCOME ₂	แทน	ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) ซึ่งแปลงจากตัวแปรรายได้
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยใช้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวทำนาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตาม
ตัวแปรที่ศึกษา

	ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	37	6.3
	หญิง	548	93.7
	รวม	585	100
2.อายุ	45 – 50 ปี	308	52.1
	51 – 55 ปี	169	28.6
	56 – 60 ปี	108	18.3
	รวม	585	100
3.ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	352	60.2
	ปริญญาตรี	195	33.3
	สูงกว่าปริญญาตรี	38	6.5
	รวม	585	100
4.สถานภาพสมรส	โสด	174	29.7
	คู่	329	56.2
	หม้าย / หย่า / แยก	82	14.0
	รวม	585	100
5.รายได้	ต่ำ (10,000 – 20,000 บาท)	348	59.5
	ปานกลาง (20,001 – 30,000 บาท)	153	26.2
	สูง (มากกว่า 30,001 บาท)	84	14.4
	รวม	585	100

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน)	ร้อยละ
6.อายุที่เริ่มวางแผน	ไม่ได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ	241	41.2
เตรียมตัวก่อนการเกษียณ	คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ รวม	344	58.8
	21 – 30 ปี	14	2.4
	31 – 40 ปี	64	10.9
	41 – 50 ปี	169	28.9
	51 – 60 ปี	97	16.6
รวม		585	100
7.ตำแหน่งหน้าที่ใน	ระดับผู้บริหาร	103	17.6
ปัจจุบัน	ระดับผู้ปฏิบัติการ	482	82.4
รวม		585	100
8.ทัศนคติต่อการ	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุไม่ดี	96	16.4
เกษียณอายุ	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุปานกลาง	385	65.8
	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุดี	104	17.8
รวม		585	100
9.ความศรัทธาในศาสนา	ความศรัทธาในศาสนาต่ำ	87	14.9
	ความศรัทธาในศาสนาปานกลาง	405	69.2
	ความศรัทธาในศาสนาสูง	93	15.9
		585	100
10. การเตรียมตัวก่อนการ	มาก	17	2.9
เกษียณอายุทำงาน	ค่อนข้างมาก	340	58.1
	ปานกลาง	220	37.6
	ค่อนข้างน้อย	8	1.4
	น้อย	0	0
รวม		585	100

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 585 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวนร้อยละ 93.7 ส่วนเพศชายมีจำนวน ร้อยละ 6.3 กลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 45-50 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 52.1 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 51-55 ปี และกลุ่มอายุ 56-60 ปี ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 28.6 และร้อยละ 18.3 ตามลำดับ ส่วนในด้านการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีคือ ร้อยละ 60.2 โดยส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสคู่ มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 56.2 ในด้านรายได้ส่วนใหญ่มีรายได้ในระดับต่ำ มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 59.5 สำหรับอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมีจำนวนร้อยละ 40.8 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมีจำนวนร้อยละ 59.2 ซึ่งในกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 41-50 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 51-60 ปี และกลุ่มอายุ 31-40 ปี ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 16.4 และร้อยละ 10.8 ตามลำดับ ส่วนด้านตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นระดับผู้บริหาร มีจำนวนร้อยละ 84.2 ในด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุคือ ร้อยละ 65.8 สำหรับความศรัทธาในศาสนา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีความศรัทธาในศาสนาปานกลาง คือ ร้อยละ 69.2 และในด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก คือ ร้อยละ 58.1 และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานปานกลาง ร้อยละ 37.6

ตอนที่ 2 ระดับการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เกณฑ์การประเมิน ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แบ่งเป็น 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

ตาราง 3 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์โดยรวมและในด้านต่างๆ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	N	$\bar{X}^1$	S.D.	ระดับ
โดยรวม	585	3.609	.48	ค่อนข้างมาก
ด้านจิตใจ	585	3.658	.64	ค่อนข้างมาก
ด้านร่างกาย	585	3.566	.57	ค่อนข้างมาก
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	585	3.516	.71	ค่อนข้างมาก
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	585	3.318	.76	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	585	3.733	.53	ค่อนข้างมาก
ด้านที่อยู่อาศัย	585	3.865	.72	ค่อนข้างมาก

¹ เป็นคะแนนเฉลี่ยที่หารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน

จากตาราง 3 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และ ความศรัทธาในศาสนา

3.1 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่เป็นเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่เป็นเพศชาย ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	เพศ	จำนวน	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	p
โดยรวม							
	ชาย	37	250	176.297	22.584	-1.248	.212
	หญิง	548	250	181.214	23.228		
ด้านจิตใจ							
	ชาย	37	35	24.973	4.003	-.878	.380
	หญิง	548	35	25.646	4.543		
ด้านร่างกาย							
	ชาย	37	45	31.892	5.384	-.246	.806
	หญิง	548	45	32.108	5.148		
ด้านทรัพย์สินเงินทอง							
	ชาย	37	40	27.622	5.959	-.561	.575
	หญิง	548	40	28.162	5.653		
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง							
	ชาย	37	35	22.865	5.745	-.428	.669
	หญิง	548	35	23.252	5.299		
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว							
	ชาย	37	60	43.162	5.708	-1.636	.102
	หญิง	548	60	44.909	6.322		
ด้านที่อยู่อาศัย							
	ชาย	37	35	25.784	5.442	-1.573	.116
	หญิง	548	35	27.137	5.037		

จากตาราง 4 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เพศหญิงและเพศชาย มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับอายุ เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 5 – 9

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามระดับอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ระดับอายุ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม					
	45-50 ปี	308	250	177.799	23.709
	51-55 ปี	169	250	183.118	24.280
	56-60 ปี	108	250	186.287	18.284
ด้านจิตใจ					
	45-50 ปี	308	35	25.205	4.392
	51-55 ปี	169	35	25.911	4.909
	56-60 ปี	108	35	26.259	4.098
ด้านร่างกาย					
	45-50 ปี	308	45	31.805	5.318
	51-55 ปี	169	45	31.947	5.277
	56-60 ปี	108	45	33.148	4.357
ด้านทรัพย์สินเงินทอง					
	45-50 ปี	308	40	27.614	5.999
	51-55 ปี	169	40	28.539	5.664
	56-60 ปี	108	40	28.954	4.477
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
	45-50 ปี	308	35	22.500	5.595
	51-55 ปี	169	35	23.888	5.169
	56-60 ปี	108	35	24.269	4.434

ตาราง 5 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ระดับอายุ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	45-50 ปี	308	60	44.049	6.291
	51-55 ปี	169	60	45.349	6.435
	56-60 ปี	108	60	46.074	5.831
ด้านที่อยู่อาศัย	45-50 ปี	308	35	26.627	5.019
	51-55 ปี	169	35	27.485	5.511
	56-60 ปี	108	35	27.583	4.377

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับอายุ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	6928.192	3464.096	6.559**	.002
	ภายในกลุ่ม	582	307391.25	528.164		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	111.470	55.735	2.756	.064
	ภายในกลุ่ม	582	11768.523	20.221		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	149.367	74.684	2.824	.060
	ภายในกลุ่ม	582	15392.462	26.448		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	183.593	91.797	2.875	.057
	ภายในกลุ่ม	582	18583.791	31.931		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	353.686	176.843	6.352**	.002
	ภายในกลุ่ม	582	16203.077	27.840		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	400.119	200.060	5.120**	.006
	ภายในกลุ่ม	582	22742.079	39.076		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	117.937	58.968	2.305	.101
	ภายในกลุ่ม	582	14888.525	25.582		
	รวม	584	15006.462			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน กิจกรรมการใช้เวลาว่าง และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 7-9

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

ระดับอายุ	$\bar{X}$	45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		177.799	183.118	186.287
45-50 ปี	177.799	-	5.319	8.488*
51-55 ปี	183.118		-	3.169
56-60 ปี	186.287			-

จากตาราง 7 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าบุคลากรที่มีอายุ 45-50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

ระดับอายุ	$\bar{X}$	45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		22.500	23.888	24.269
45-50 ปี	22.500	-	1.388*	1.769*
51-55 ปี	23.888		-	.381
56-60 ปี	24.269			-

จากตาราง 8 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุ 56-60 ปี และ 51-55 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าบุคลากรที่มีอายุ 45-50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

ระดับอายุ		45-50 ปี	51-55 ปี	56-60 ปี
		$\bar{X}$		
	$\bar{X}$	44.049	45.349	46.074
45-50 ปี	44.049	-	1.300	2.025*
51-55 ปี	45.349		-	.725
56-60 ปี	46.074			-

จากตาราง 9 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าบุคลากรที่มีอายุ 45-50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

โดยสรุป จากตารางที่ 7, 8 และ 9 พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน 2 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มากกว่าบุคลากรที่มีระดับอายุน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

3.3 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 10 - 13

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ระดับการศึกษา	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม					
	ต่ำ	352	250	180.289	23.110
	ปานกลาง	195	250	182.882	22.292
	สูง	38	250	176.421	27.898
ด้านจิตใจ					
	ต่ำ	352	35	25.151	4.649
	ปานกลาง	195	35	26.456	3.958
	สูง	38	35	25.421	5.299
ด้านร่างกาย					
	ต่ำ	352	45	31.969	5.278
	ปานกลาง	195	45	32.297	4.802
	สูง	38	45	32.211	5.878
ด้านทรัพย์สินเงินทอง					
	ต่ำ	352	40	28.236	5.583
	ปานกลาง	195	40	28.149	5.688
	สูง	38	40	27.026	6.365
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
	ต่ำ	352	35	22.892	5.438
	ปานกลาง	195	35	23.882	4.952
	สูง	38	35	22.974	5.971

ตาราง 10 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ระดับการศึกษา	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว					
	ต่ำ	352	60	45.085	6.439
	ปานกลาง	195	60	44.749	5.949
	สูง	38	60	42.395	6.306
ด้านที่อยู่อาศัย					
	ต่ำ	352	35	26.957	5.011
	ปานกลาง	195	35	27.349	5.015
	สูง	38	35	26.051	5.875

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1659.453	829.726	1.544	.214
	ภายในกลุ่ม	582	321659.99	537.216		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	215.331	107.665	5.372**	.005
	ภายในกลุ่ม	582	11664.663	20.042		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	14.108	7.054	.264	.768
	ภายในกลุ่ม	582	15527.721	26.680		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	50.295	25.147	.782	.458
	ภายในกลุ่ม	582	18717.090	32.160		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	125.604	62.802	2.224	.109
	ภายในกลุ่ม	582	16431.159	28.232		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	248.989	124.494	3.165*	.043
	ภายในกลุ่ม	582	22893.209	39.335		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	36.735	18.367	.714	.490
	ภายในกลุ่ม	582	14969.727	25.721		
	รวม	584	15006.462			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3 แต่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 12 - 13

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำ	สูง	ปานกลาง
		25.151	25.421	26.456
ต่ำ	25.151	-	.270	1.305*
สูง	25.421		-	1.035
ปานกลาง	26.456			-

จากตาราง 12 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีระดับการศึกษาปานกลางมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

ตาราง 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน
ครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
		42.395	44.749	45.085
สูง	42.395	-	2.354	2.690*
ปานกลาง	44.749		-	.336
ต่ำ	45.085			-

จากตาราง 13 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาต่ำมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

โดยสรุปจากตารางที่ 12 และ 13 พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านจิตใจ มากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3 ส่วนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

3.4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพโสด /หม้าย /หย่า /แยก ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 14 - 17

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	สถานภาพสมรส	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม					
	โสด	174	250	178.477	24.569
	คู่	329	250	181.155	22.802
	หม้าย/หย่า/แยก	82	250	185.037	21.346
ด้านจิตใจ					
	โสด	174	35	25.575	4.647
	คู่	329	35	25.499	4.471
	หม้าย/หย่า/แยก	82	35	26.085	4.395
ด้านร่างกาย					
	โสด	174	45	31.994	5.556
	คู่	329	45	32.030	4.965
	หม้าย/หย่า/แยก	82	45	32.561	5.085
ด้านทรัพย์สินเงินทอง					
	โสด	174	40	27.621	5.523
	คู่	329	40	28.015	5.930
	หม้าย/หย่า/แยก	82	40	29.659	4.601
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
	โสด	174	35	22.948	5.186
	คู่	329	35	23.106	5.537
	หม้าย/หย่า/แยก	82	35	24.305	4.626

ตาราง 14 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	สถานภาพสมรส	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว					
	โสด	174	60	43.644	6.544
	คู่	329	60	45.435	5.906
	หม้าย/หย่า/แยก	82	60	44.695	6.965
ด้านที่อยู่อาศัย					
	โสด	174	35	26.695	5.003
	คู่	329	35	27.069	5.236
	หม้าย/หย่า/แยก	82	35	27.732	4.475

ตาราง 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	2446.054	1223.027	2.282	.103
	ภายในกลุ่ม	582	311873.39	535.865		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	22.813	11.406	.560	.572
	ภายในกลุ่ม	582	11857.180	20.373		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	20.944	10.472	.393	.675
	ภายในกลุ่ม	582	15520.885	26.668		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	241.056	120.528	3.786*	.023
	ภายในกลุ่ม	582	18526.329	31.832		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	113.573	56.787	2.010	.135
	ภายในกลุ่ม	582	16443.189	28.253		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	366.067	183.034	4.677*	.010
	ภายในกลุ่ม	582	22776.131	39.134		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	60.116	30.058	1.170	.311
	ภายในกลุ่ม	582	14946.346	25.681		
	รวม	584	15006.462			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4 แต่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 16 – 17

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน

สถานภาพสมรส				
		โสด	คู่	หม้าย/หย่า/แยก
	$\bar{X}$	27.621	28.015	29.659
โสด	27.621	-	.394	2.038*
คู่	28.015		-	1.644
หม้าย/หย่า/แยก	29.659			-

จากตาราง 16 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน
ครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน

สถานภาพสมรส			
	โสด	หม้าย/หย่า/แยก	คู่
$\bar{X}$	43.644	44.695	45.435
โสด	43.644	-	1.791*
หม้าย/หย่า/แยก	44.695	-	.740
คู่	45.435	-	-

จากตาราง 17 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีสถานภาพคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

โดยสรุปจากตารางที่ 16 และ 17 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย / หย่า / แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4 ส่วนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัว บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

3.5 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามรายได้ เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้สูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้ต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 18 - 23

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามรายได้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	รายได้	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม					
	ต่ำ	348	250	180.331	23.178
	ปานกลาง	153	250	179.118	24.136
	สูง	84	250	186.524	20.857
ด้านจิตใจ					
	ต่ำ	348	35	25.227	4.494
	ปานกลาง	153	35	26.013	4.607
	สูง	84	35	26.417	4.274
ด้านร่างกาย					
	ต่ำ	348	45	31.945	5.284
	ปานกลาง	153	45	32.065	5.048
	สูง	84	45	32.762	4.826
ด้านทรัพย์สินเงินทอง					
	ต่ำ	348	40	28.273	5.719
	ปานกลาง	153	40	27.275	5.678
	สูง	84	40	29.083	5.285
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
	ต่ำ	348	35	22.799	5.409
	ปานกลาง	153	35	23.255	5.474
	สูง	84	35	24.952	4.299

ตาราง 18 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	รายได้	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ต่ำ	348	60	45.129	6.506
	ปานกลาง	153	60	43.791	5.789
	สูง	84	60	45.262	6.157
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	348	35	26.957	5.047
	ปานกลาง	153	35	26.719	5.149
	สูง	84	35	28.047	4.948

ตาราง 19 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามรายได้

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	3255.614	1627.807	3.046*	.048
	ภายในกลุ่ม	582	311063.83	534.474		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	130.537	65.268	3.233*	.040
	ภายในกลุ่ม	582	11749.457	20.188		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	45.282	22.641	.850	.428
	ภายในกลุ่ม	582	15496.547	26.626		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	195.431	97.716	3.062*	.048
	ภายในกลุ่ม	582	18571.953	31.911		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	313.975	156.987	5.625**	.004
	ภายในกลุ่ม	582	16242.788	27.909		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	211.472	105.736	2.684	.069
	ภายในกลุ่ม	582	22930.726	39.400		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	103.384	51.692	2.019	.134
	ภายในกลุ่ม	582	14903.078	25.607		
	รวม	584	15006.462			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 19 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้ต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้าน กิจกรรมการใช้เวลาว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงได้ทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้ต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม นี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 20 – 23

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของบุคลากรฝ่าย การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ปานกลาง	ต่ำ	สูง
		179.118	180.331	186.524
ปานกลาง	179.118	-	1.213	7.406*
ต่ำ	180.331		-	6.193
สูง	186.524			-

จากตาราง 20 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่มีรายได้สูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม มากกว่าบุคลากรที่มีรายได้ปานกลาง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 5

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน

รายได้		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	$\bar{X}$	25.227	26.013	26.417
ต่ำ	25.227	-	.786	1.190
ปานกลาง	26.013		-	.404
สูง	26.417			-

จากตาราง 21 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านจิตใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

ตาราง 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ
บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน

รายได้		ปานกลาง	ต่ำ	สูง
	$\bar{X}$	27.275	28.273	29.083
ปานกลาง	27.275	-	.998	1.808*
ต่ำ	28.273		-	.810
สูง	29.083			-

จากตาราง 22 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้สูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่า บุคลากรที่มีรายได้ปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

ตาราง 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้แตกต่างกัน

รายได้	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		22.799	23.255	24.952
ต่ำ	22.799	-	.456	2.153*
ปานกลาง	23.255		-	1.697
สูง	24.952			-

จากตาราง 23 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้สูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลามากกว่าบุคลากรที่มีรายได้ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 5

โดยสรุปจากตารางที่ 20, 21, 22, และ 23 พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้สูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีรายได้ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 5 ส่วนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ เมื่อทดสอบความแตกต่างของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่มีรายได้ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 5

3.6 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

เนื่องจากในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานนี้ กลุ่มตัวอย่างจะถูกจำแนกตามกลุ่มอายุที่กลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน แต่เนื่องจากปรากฏว่ามีกลุ่มตัวอย่าง 241 คน ได้รายงานว่าได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ จึงตัดกลุ่ม

บุคลากรที่ไม่ได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณออกจากการทดสอบ เหลือกลุ่มตัวอย่างรวม 344 คน ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 24 – 26

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามอายุที่เริ่มวางแผน
เตรียมตัวก่อนการเกษียณ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	อายุที่เริ่มวางแผน	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	21-30 ปี	14	250	194.786	16.315
	31-40 ปี	64	250	188.813	23.735
	41-50 ปี	169	250	185.556	22.442
	51-60 ปี	97	250	187.454	18.789
ด้านจิตใจ	21-30 ปี	14	35	27.643	4.684
	31-40 ปี	64	35	26.766	3.677
	41-50 ปี	169	35	26.544	4.320
	51-60 ปี	97	35	26.639	2.959
ด้านร่างกาย	21-30 ปี	14	45	33.643	5.786
	31-40 ปี	64	45	33.109	5.460
	41-50 ปี	169	45	32.947	4.985
	51-60 ปี	97	45	33.072	4.292
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	21-30 ปี	14	40	32.857	5.082
	31-40 ปี	64	40	30.453	5.339
	41-50 ปี	169	40	28.911	5.458
	51-60 ปี	97	40	29.093	4.596
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	21-30 ปี	14	35	26.500	5.446
	31-40 ปี	64	35	24.891	4.451
	41-50 ปี	169	35	23.947	5.265
	51-60 ปี	97	35	24.526	4.055

ตาราง 24 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	อายุที่เริ่ม วางแผน	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	21-30 ปี	14	60	44.500	5.544
	31-40 ปี	64	60	45.766	6.652
	41-50 ปี	169	60	45.296	6.545
	51-60 ปี	97	60	45.959	6.022
ด้านที่อยู่อาศัย	21-30 ปี	14	35	29.643	4.448
	31-40 ปี	64	35	27.828	6.114
	41-50 ปี	169	35	27.911	4.949
	51-60 ปี	97	35	28.165	4.115

ตาราง 25 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	3	1429.319	476.440	1.029	.380
	ภายในกลุ่ม	340	157455.86	463.105		
	รวม	343	158885.18			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	16.536	5.512	.367	.777
	ภายในกลุ่ม	340	5112.987	15.038		
	รวม	343	5129.523			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	6.966	2.322	.096	.962
	ภายในกลุ่ม	340	8256.464	24.284		
	รวม	343	8263.430			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	3	287.799	95.933	3.560*	.015
	ภายในกลุ่ม	340	9163.407	26.951		
	รวม	343	9451.206			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	3	113.362	37.787	1.633	.182
	ภายในกลุ่ม	340	7868.441	23.142		
	รวม	343	7981.802			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	3	45.482	15.161	.372	.773
	ภายในกลุ่ม	340	13866.027	40.782		
	รวม	343	13911.509			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	3	43.156	14.385	.586	.625
	ภายในกลุ่ม	340	835.353	24.569		
	รวม	343	8396.509			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6 แต่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณต่างกันทั้ง 4 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 26

ตาราง 26 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณแตกต่างกัน

อายุที่เริ่มวางแผน	$\bar{X}$	41-50 ปี	51-60 ปี	31-40 ปี	21-30 ปี
		28.911	29.093	30.453	32.857
41-50 ปี	28.911	-	.182	1.542	3.946*
51-60 ปี	29.093		-	1.360	3.764
31-40 ปี	30.453			-	2.404
21-30 ปี	32.857				-

จากตาราง 26 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ 21 - 30 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านทรัพย์สินเงินทอง มากกว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีระดับอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ 41 - 50 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

3.7 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 7 ที่ว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ในระดับผู้ปฏิบัติการ ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 27

ตาราง 27 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

การเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุ	ตำแหน่ง หน้าที่	จำนวน	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	p
โดยรวม							
	ผู้บริหาร	103	250	183.282	22.546	1.147	.252
	ปฏิบัติการ	482	250	180.394	23.328		
ด้านจิตใจ							
	ผู้บริหาร	103	35	26.214	4.118	1.514	.130
	ปฏิบัติการ	482	35	25.473	4.583		
ด้านร่างกาย							
	ผู้บริหาร	103	45	32.388	4.921	.638	.524
	ปฏิบัติการ	482	45	32.031	5.211		
ด้านทรัพย์สินเงินทอง							
	ผู้บริหาร	103	40	28.185	5.428	.111	.912
	ปฏิบัติการ	482	40	28.116	5.724		
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง							
	ผู้บริหาร	103	35	24.485	4.652	2.655**	.008
	ปฏิบัติการ	482	35	22.959	5.420		
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว							
	ผู้บริหาร	103	60	44.505	6.548	-.521	.603
	ปฏิบัติการ	482	60	44.861	6.245		
ด้านที่อยู่อาศัย							
	ผู้บริหาร	103	35	27.505	4.855	1.000	.318
	ปฏิบัติการ	482	35	26.954	5.114		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 27 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันระดับผู้บริหารและระดับผู้ปฏิบัติการ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 ทั้งโดยรวมและในรายด้านทุกด้าน ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งระดับผู้บริหารมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าระดับ ผู้ปฏิบัติการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.8 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 28 - 36

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ไม่ดี	96	250	168.729	23.387
	ปานกลาง	385	250	180.995	21.561
	ดี	104	250	191.798	23.580
ด้านจิตใจ	ไม่ดี	96	35	23.604	4.261
	ปานกลาง	385	35	25.714	4.255
	ดี	104	35	27.039	5.024
ด้านร่างกาย	ไม่ดี	96	45	30.656	5.223
	ปานกลาง	385	45	32.081	4.971
	ดี	104	45	33.471	5.456

ตาราง 28 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ไม่ดี	96	40	26.146	6.513
	ปานกลาง	385	40	28.262	5.251
	ดี	104	40	29.462	5.895
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ไม่ดี	96	35	21.031	5.515
	ปานกลาง	385	35	23.140	5.011
	ดี	104	35	25.577	5.386
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ไม่ดี	96	60	42.021	6.962
	ปานกลาง	385	60	44.987	5.836
	ดี	104	60	46.664	6.495
ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่ดี	96	35	25.271	5.436
	ปานกลาง	385	35	26.810	4.844
	ดี	104	35	29.587	4.615

ตาราง 29 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	26575.739	13287.869	26.876***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	287743.71	494.405		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	602.617	301.309	15.550***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	11277.376	19.377		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	395.755	197.878	7.604**	.001
	ภายในกลุ่ม	582	15146.074	26.024		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	569.076	284.538	9.100***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	18198.308	31.269		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	1040.046	520.023	19.505***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	15516.717	26.661		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1116.084	558.042	14.745***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	22026.115	37.846		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	995.124	497.562	20.668***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	14011.338	24.074		
	รวม	584	15006.462			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 29 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ยกเว้นด้านร่างกาย ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 30 – 36

ตาราง 30 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		168.729	180.995	191.798
ไม่ดี	168.729	-	12.266*	23.069*
ปานกลาง	180.995		-	10.803*
ดี	191.798			

จากตาราง 30 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ได้น้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		23.604	25.714	27.039
ไม่ดี	23.604	-	2.110*	3.435*
ปานกลาง	25.714		-	1.325*
ดี	27.039			-

จากตาราง 31 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ได้น้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 32 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของบุคลากร
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		30.656	32.081	33.471
ไม่ดี	30.656	-	1.425	2.815*
ปานกลาง	32.081		-	1.390*
ดี	33.471			-

จากตาราง 32 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ได้น้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 33 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		26.146	28.262	29.462
ไม่ดี	26.146	-	2.116*	3.316*
ปานกลาง	28.262		-	1.200*
ดี	29.462			-

จากตาราง 33 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		21.031	23.140	25.577
ไม่ดี	21.031	-	2.109*	4.546*
ปานกลาง	23.140		-	2.437*
ดี	25.577			-

จากตาราง 34 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 35 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน
ครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
แตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		42.021	44.987	46.664
ไม่ดี	42.021	-	2.966*	4.643*
ปานกลาง	44.987		-	1.677*
ดี	46.664			-

จากตาราง 35 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดี
มากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
มากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 8

ตาราง 36 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของบุคลากร
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		25.271	26.810	29.587
ไม่ดี	25.271	-	1.539*	4.316*
ปานกลาง	26.810		-	2.777*
ดี	29.587			-

จากตาราง 36 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดี
มากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านที่อยู่อาศัยมากกว่า
บุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้อง
กับสมมุติฐานข้อที่ 8

โดยสรุปจากตารางที่ 31, 32, 33, 34, 35 และ 36 พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ข้อ 8

3.9 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามความศรัทธาในศาสนา เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า ผลการวิเคราะห์แสดง ดังตาราง 37 - 45

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามความศรัทธาในศาสนา

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ความศรัทธาในศาสนา	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำ	87	250	166.437	22.210
	ปานกลาง	405	250	180.501	20.876
	สูง	93	250	196.183	24.637
ด้านจิตใจ	ต่ำ	87	35	23.402	4.293
	ปานกลาง	405	35	25.384	4.328
	สูง	93	35	29.054	3.546
ด้านร่างกาย	ต่ำ	87	45	30.229	5.376
	ปานกลาง	405	45	31.973	4.912
	สูง	93	45	34.366	5.235

ตาราง 37 (ต่อ)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ความศรัทธาใน ศาสนา	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ต่ำ	87	40	25.977	5.492
	ปานกลาง	405	40	28.138	5.452
	สูง	93	40	30.097	6.083
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ต่ำ	87	35	21.598	5.066
	ปานกลาง	405	35	23.000	5.169
	สูง	93	35	25.742	5.433
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ต่ำ	87	60	40.931	5.681
	ปานกลาง	405	60	44.998	5.987
	สูง	93	60	47.548	6.479
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	87	35	24.299	5.539
	ปานกลาง	405	35	27.109	4.769
	สูง	93	35	29.376	4.679

ตาราง 38 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำแนกตามความศรัทธาในศาสนา

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	39984.902	19992.451	42.414***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	274334.54	471.365		
	รวม	584	314319.45			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	1569.997	784.998	44.313***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	10309.996	17.715		
	รวม	584	11879.993			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	788.156	394.078	15.546***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	14753.673	25.350		
	รวม	584	15541.829			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	763.045	381.522	12.333***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	18004.340	30.935		
	รวม	584	18767.385			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	840.036	420.018	15.554***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	15716.726	27.005		
	รวม	584	16556.762			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	2020.582	1010.291	27.838***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	21121.616	36.291		
	รวม	584	23142.198			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	1163.184	581.592	24.451***	.000
	ภายในกลุ่ม	582	13843.278	23.786		
	รวม	584	15006.462			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 38 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey HSD ปรากฏผลดังตารางที่ 39 – 45

ตาราง 39 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาในศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		166.437	180.501	196.183
ต่ำ	166.437	-	14.064*	29.746*
ปานกลาง	180.501		-	15.682*
สูง	196.183			-

จากตาราง 39 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 40 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของบุคลากรฝ่าย
การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาใน ศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		23.402	25.384	29.054
ต่ำ	23.402	-	1.882*	5.652*
ปานกลาง	25.384		-	3.670*
สูง	29.054			-

จากตาราง 40 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาใน
ศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธา
ในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 41 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของบุคลากร
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาใน ศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		30.229	31.973	34.366
ต่ำ	30.229	-	1.744*	4.137*
ปานกลาง	31.973		-	2.393*
สูง	34.366			-

จากตาราง 41 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาใน
ศาสนาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธา
ในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 42 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาในศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		25.977	28.138	30.097
ต่ำ	25.977	-	2.161*	4.120*
ปานกลาง	28.138		-	1.959*
สูง	30.097			-

จากตาราง 42 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 43 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาในศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		21.598	23.000	25.742
ต่ำ	21.598	-	1.402	4.144*
ปานกลาง	23.000		-	2.742*
สูง	25.742			-

จากตาราง 43 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 44 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพใน
ครอบครัวของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนา
แตกต่างกัน

ความศรัทธาใน ศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		40.931	44.998	47.548
ต่ำ	40.931	-	4.067*	6.617*
ปานกลาง	44.998		-	2.550*
สูง	47.548			-

จากตาราง 44 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

ตาราง 45 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของบุคลากร
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาแตกต่างกัน

ความศรัทธาใน ศาสนา	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		24.299	27.109	29.376
ต่ำ	24.299	-	2.810*	5.077*
ปานกลาง	27.109		-	2.267*
สูง	29.376			-

จากตาราง 45 พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 9

โดยสรุปจากตารางที่ 39, 40, 41, 42, 43, 44 และ 45 พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ข้อ 9

ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวทำนาย

การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ตัวแปรทำนาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา โดยมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์ เพื่อตอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 10 ที่ว่า ตัวแปรทางด้านชีวสังคม ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้ โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้น แต่เนื่องจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในครั้งนี้ ข้อมูลตัวแปรต้นบางตัวไม่ถึงระดับช่วง (Interval Scale) ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) จึงจะมีความเหมาะสม ในการนำเข้าสู่การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในครั้งนี้ (เพ็ญแข แสงแก้ว. 2544: 13-17 – 13-31) ตัวแปรต้นที่จำเป็นต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ และตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง

ตาราง 46 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม 7 ตัวแปร รวมถึงทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นตัวแปรเกณฑ์ (N = 585)

ตัวทำนาย	b	β	t	หมายเหตุ
1. ความศรัทธาในศาสนา	.590	.332	6.612***	R = .465
2. ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ	.825	.245	4.856***	R ² = .216
3. รายได้ (INCOME ₂)	-5.307	-.113	-2.338*	F = 31.300***
Constant = 78.066				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

INCOME₂ แทน ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) ซึ่งแปลงจากตัวแปรรายได้

โดยให้ รายได้ 10,000 - 20,000 บาท = 0

20,001 - 30,000 บาท = 1

มากกว่า 30,001 บาท = 0

จากตาราง 46 พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมี 3 ตัว คือ ความศรัทธาในศาสนา ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และรายได้ มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .332 ($p < .001$), .245 ($p < .001$) และ -.113 ($p < .05$) ตามลำดับ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยจำแนกตามตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา ตลอดจนศึกษาดูว่าตัวแปรใดมีความสำคัญสามารถทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งสรุปขั้นตอนและผลการศึกษาได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สมมุติฐานในการวิจัย

1. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่เป็นเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่เป็นเพศชาย
2. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า
3. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า / แยก

5. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้มากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อยกว่า

6. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

7. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้ปฏิบัติการ

8. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

9. บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า

10. ตัวแปรทางด้านชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุและความศรัทธาในศาสนา สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2549 (ตุลาคม 2548-กันยายน 2549) ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนตัว ของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมุข โพร้ปักขีย์, มธุริน วรศักดิ์ และ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล) สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับเฉพาะของผู้วิจัยเท่ากับ .908 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านดังนี้ ด้านจิตใจ

จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .819 ด้านร่างกาย จำนวน 9 ข้อ เท่ากับ .855 ด้านทรัพย์สินเงินทอง จำนวน 8 ข้อ เท่ากับ .815 ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .735 ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จำนวน 12 ข้อ เท่ากับ .748 และด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .767

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์ และ มธุริน วรศักดิ์) สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับเฉพาะของผู้วิจัยเท่ากับ .880

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความศรัทธาในศาสนา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความเชื่อและการปฏิบัติของคนไทย ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 อันดับ แบ่งแบบวัดออกเป็น 3 ด้าน ด้านความเชื่อทางพุทธศาสนา ด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนาและด้านวิถีชีวิตแบบพุทธ ด้านละ 10 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยปรับมาตราประมาณค่า เป็น 5 อันดับ มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา (Alpha-Coefficient) รวมทั้งฉบับเท่ากับ .908

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งกำหนดเนื้อหาและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรต่างๆ ดังนี้คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา ใช้จำนวนคนและร้อยละ

ส่วนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อจำแนกตามระดับอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา โดยใช้สถิติเอฟ (F-test) ทดสอบ และตรวจสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี Tukey HSD ในกรณีที่พบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเพศและตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ใช้สถิติที (t-test) ทดสอบ

ส่วนที่ 4 การทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาใน

ศาสนา เป็นตัวทำนาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อค้นหากลุ่มทำนายที่มีนัยสำคัญ ที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ได้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 93.7) มีอายุระหว่าง 45-50 ปี (ร้อยละ 52.1) มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 60.2) มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 56.2) มีรายได้ 10,000-20,000 บาท (ร้อยละ 59.5) มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับปฏิบัติการ (ร้อยละ 82.4) มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 28.6) และร้อยละ 41.2 ยังไม่ได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

ส่วนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งมี เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

1. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีระดับอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน มากกว่าบุคลากรที่มีระดับอายุน้อยกว่า ยกเว้นด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านที่อยู่อาศัยที่ไม่พบความแตกต่าง
3. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านจิตใจ ที่พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ส่วนด้านสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า

4. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านทรัพย์สินเงินทองที่พบว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสหม้าย / หย่า / แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด ส่วนด้านสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสคู่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสโสด

5. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีรายได้มากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อยกว่า ยกเว้นด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวและด้านที่อยู่อาศัย ที่ไม่พบความแตกต่าง

6. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านทรัพย์สินเงินทอง ที่พบว่าบุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณมากกว่า

7. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทั้งระดับผู้บริหารและผู้ปฏิบัติการ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่พบว่า บุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันระดับผู้ปฏิบัติการ

8. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าบุคลากรที่มีทัศนคติที่ดำน้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

9. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า

ส่วนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และ ความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวทำนาย พบว่า ตัวแปรที่มีนัยสำคัญหรือมีประสิทธิภาพในการเข้าสู่สมการเพื่อการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มี 3 ตัวแปร คือ ความศรัทธาในศาสนา ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และ รายได้ โดยมีค่าเบต้า (β) เป็น .332 .245 และ -.113 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษาตัวแปรทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้าน 6 ด้าน ได้แก่ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและด้านที่อยู่อาศัย วิเคราะห์เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานตามตัวแปรต่างๆ และหาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งผู้วิจัยอภิปรายผลตามลำดับของจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างมาก คือ ร้อยละ 58.1 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ย พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับค่อนข้างมาก และด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มบุคลการดังกล่าวเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานทางด้านสาธารณสุข ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้ทั้งวิชาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และศิลปะ เพื่อการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการทำให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดี อายุยืนยาว มีสภาวะสมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคและความพิการ (พันทวี ฤกษ์สำราญ. 2535: 2,3) และประกอบกับปฏิบัติงานในโรงพยาบาลที่ผ่านการรับรองคุณภาพ (Hospital Accreditation) แล้ว กลไกที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้โรงพยาบาลได้รับการรับรองคุณภาพ ก็คือ บุคลากรทุกระดับที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลโดยเฉพาะบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีจำนวนอัตราส่วนมากที่สุดโรงพยาบาล กลุ่มบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีอายุ 45-60 ปี นับเป็นกลุ่มที่จะต้องปรับพฤติกรรมกรให้บริการแบบคนรุ่นเก่าไปสู่การให้บริการแก่ประชาชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ให้ได้รับการบริการที่รวดเร็ว และมีคุณภาพสูงสุด ทั้งนี้เพื่อสร้างความเชื่อถือศรัทธา และความไว้วางใจแก่ผู้มาใช้บริการในโรงพยาบาล กลุ่มบุคลการดังกล่าวแม้ว่าส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มระดับผู้ปฏิบัติการ แต่ก็นับได้ว่าเป็นกลุ่มที่ผ่านประสบการณ์มามาก มีความรับผิดชอบทั้งด้านหน้าที่การงานและความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้น ซึ่ง พิรุณ รัตนวณิช (2545: 228) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบต่อตนเองไว้ว่า หมายถึง การรู้จักควบคุมตนเอง ให้ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม และเกิดคุณค่า มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความพร้อมด้านจิตวิญญาณที่จะนำพาตนเองไปสู่ความสุขของชีวิต เช่น แบ่งเวลาในการดำเนินชีวิต ด้านการงาน ครอบครัว สังคม อย่างเหมาะสม รู้จักจัดเวลา และแสวงหาพลังทางด้านจิตวิญญาณ

ให้เข้มแข็ง โดยการเข้าหาศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการแสวงหาทรัพย์ภายในก่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิตและต้องรู้จักแสวงหาความรู้เพิ่มเติมโดยเฉพาะความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ จากเหตุผลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่กลุ่มตัวอย่างจะนำมาปรับใช้ เพื่อเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุได้ และแสดงความคิดเห็นต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในระดับค่อนข้างมากจึงมีมาก นอกจากนี้อาจเป็นเพราะ สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือ จากสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนจากครอบครัวขยายขนาดใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น และผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. 2549: 55) ผู้สูงอายุจึงต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นภาพสะท้อนให้ผู้ที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุหรือผู้ที่ใกล้เกษียณอายุ จะต้องปรับตัวและเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ภายในครอบครัวและชุมชนได้อย่างอบอุ่น และไม่เป็นภาระต่อสังคม และอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้การศึกษารั้วนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ นาดยา รัตนอัมภา (2540: บทคัดย่อ) ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 94) ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) และ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 132) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในวัยก่อนเกษียณอายุทำงาน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ อยู่ในระดับปานกลาง

การศึกษารั้วนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 114-115) ที่พบว่า ร้อยละ 67.3 ของข้าราชการกรุงเทพมหานคร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการอยู่ในเกณฑ์ดี เพราะจากบรรทัดฐานทางสังคมที่ว่า งานในระบบของข้าราชการนั้นเป็นงานที่มีระยะเวลาเป็นข้อจำกัด ผู้ที่จะเข้าทำงานราชการเมื่ออายุครบ 60 ปี จะต้องปลดเกษียณอายุ และออกจากราชการไป ทำให้สูญเสียบทบาทหน้าที่การงานและรายได้ลดลง ข้าราชการจึงเห็นความสำคัญ และคิดถึงความจำเป็นที่ตนเองควรได้มีการจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณไปแล้ว ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดของการเป็นข้าราชการบำเหน็จบำนาญที่ดีและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต คือการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร จำนวน 300 คน อายุ 45 – 60 ปี และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำนวน 173 คน อายุ 45 – 60 ปี และยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน จำนวน 299 คน อายุ 45 – 60 ปี พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอยู่ในสถานการณ์ของสภาพสังคมในยุคปัจจุบัน ที่มีสภาพปัญหาต่างๆ ด้านสังคม เศรษฐกิจ ที่คล้ายคลึงกัน ประกอบกับทั้งหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและเอกชน เริ่มที่จะตระหนักและเห็นว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง กับการดำเนินชีวิตของทุกคนที่จะต้องเผชิญกับการเกษียณอายุ และจะ

วางแผนเพื่อยุติเกษียณอย่างไร ให้มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองภายหลังเกษียณอายุได้

เมื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานรายด้าน พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X}$ อยู่ในช่วง 3.51–4.50) ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ อยู่ในช่วง 2.51–3.50) ในด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า บุคลากรมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .64) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรกลุ่มนี้ปฏิบัติงานอยู่ในสถานบริการด้านสาธารณสุข จึงทำให้มีประสบการณ์ และความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุและมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ต้องดูแลผู้ป่วยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต รวมทั้งต้องฝึกตัวเองให้เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ พยายามหาวิธีในการลดความเครียด ความวิตกกังวล จึงมีส่วนส่งเสริมให้บุคลากรมีการเตรียมจิตใจและยอมรับสภาพต่อการเกษียณอายุได้ดี ผลการศึกษาค้นครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532: 81) ที่กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุควรทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต ตำแหน่งต่างๆ ควรแสวงหาเพื่อน ไม่แยกตัวออกจากสังคม สนใจทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีกิจกรรมทำ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีจิตใจปลอดโปร่งและไม่คิดฟุ้งซ่าน และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ สุรกุล เจนอบรม (2534: 70) ที่ว่า ผู้เกษียณอายุที่ไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความตึงเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต และผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว้าวุ่น เศร้า เบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวนี้ จะส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยด้านร่างกายด้วย ผลการศึกษาค้นครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 118) พบว่า ข้าราชการกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 50 – 60 ปี มีการเตรียมตัวด้านจิตใจ ร้อยละ 83.1 ได้ตอบว่าปฏิบัติธรรมและประกอบกิจกรรมทางศาสนามากขึ้นในบั้นปลายของชีวิต ข้อมูลที่ค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่า สังคมไทยส่วนใหญ่ยังมีความเชื่อในหลักศาสนาว่า จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถยอมรับความจริงในชีวิตได้ว่า การเกษียณอายุเป็นปรากฏการณ์ปกติที่ข้าราชการทุกคนต้องเผชิญ จึงไม่ควรเสียดาย อาลัยอาวรณ์หรือยึดมั่นจนเกินไป การเข้าศาสนามากขึ้นจะช่วยให้ข้าราชการสามารถปรับตัวเตรียมใจให้พร้อมและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = .57) ซึ่งให้ความสำคัญรองลงมาจากการเตรียมตัวด้านจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และเห็นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับตนเองอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 4.10$) ประกอบกับปฏิบัติงานในด้านบริการทางสุขภาพโดยตรง มีบทบาทหน้าที่ใน

การดูแลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพให้มีร่างกายที่แข็งแรง ตลอดจนมีความรู้และเข้าใจถึงภัยต่างๆ ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจจะส่งผลต่อการเกิดอันตรายต่อสุขภาพ และเข้าใจถึงความเสื่อมถอยลงตามธรรมชาติของร่างกาย ประกอบกับทางหน่วยงานได้เล็งเห็นความสำคัญทางด้านสุขภาพของบุคลากร โดยจัดให้มีกิจกรรมและสถานที่การออกกำลังกาย รณรงค์ให้บุคลากรเดินขึ้นบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์ และงดการสูบบุหรี่ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีความตระหนักถึงความสำคัญและได้มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกายในระดับค่อนข้างมาก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของกิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 117) ที่พบว่า ข้าราชการกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านร่างกายสูงร้อยละ 90.3 และสอดคล้องกับการศึกษาของ นาทยา รัตนอัมภา (2540: 98) ที่พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 208) ที่พบว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายในระดับมาก

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทอง ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = .71) และมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่นๆ ที่มีการเตรียมตัวในระดับค่อนข้างมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ 10,000 – 20,000 บาทต่อเดือน และมีสถานภาพสมรสคู่ มีภาระหน้าที่ในการใช้จ่ายเงินทองให้เพียงพอกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่มีค่าครองชีพที่สูงขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็ยังให้ความสำคัญกับการจัดสรรเงินไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.92$) การเก็บ / แบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุแล้ว ($\bar{X} = 3.81$) โดยมีการสะสมเงินในรูปแบบฝากเงินกับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ การฝากเงินกับ สหกรณ์ออมทรัพย์สภาอากาศไทย จำกัด โดยได้ดอกเบี้ยในอัตราที่สูงกว่าธนาคารทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจค่าใช้จ่ายเพื่อการสะสมทุนในช่วงปี 2542 และปี 2547 ของข้าราชการพลเรือนทั่วประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. 2549: 29) ในการวางแผนทางการเงิน พบว่าในปี 2547 สัดส่วนของค่าใช้จ่ายเพื่อเงินสะสม กบข. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพเพิ่มขึ้นมากกว่าหนึ่งเท่า จากร้อยละ 2.5 เป็นร้อยละ 6.3 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 164) ที่พบว่าบุคลากรลูกจ้างประจำในสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐให้ความสำคัญในเรื่องการเตรียมตัวด้านการเงินมาก เนื่องจากกลุ่มลูกจ้างประจำส่วนใหญ่มีรายได้ในอัตราค่อนข้างต่ำ และไม่มีรายได้ประจำหลังการเกษียณอายุทำงาน ส่วนบุคลากรกลุ่มข้าราชการเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวด้านการเงินในอันดับต้นๆ เช่นกัน เนื่องจากเงินเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตหลังการเกษียณอายุทำงาน มีความสะดวกสบายและเอื้อต่อการเตรียมตัวด้านอื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ คูณเนอะ (Cushner. 1994: Online) ซึ่งได้

ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 55 - 65 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้ให้ความสำคัญ ในการเตรียมตัวด้านการวางแผนเกี่ยวกับการเงินและภาวะสุขภาพมากที่สุด จากเหตุผลดังกล่าวจึงพบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองในระดับค่อนข้างมาก

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = .52) ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 56.2) และมีอายุ 45 – 50 ปี (ร้อยละ 52.1) มีภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัว และบุคลากรส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อความรู้สึกที่ผูกพันกับบุคคลในครอบครัวในระดับที่สูงมาก ($\bar{X} = 4.60$) รวมทั้งใส่ใจและคอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัวอยู่เสมอ ($\bar{X} = 4.45$, $\bar{X} = 4.18$) ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543: 109-113) ที่กล่าวว่า การเตรียมตัวในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้ที่เกษียณ ก้าวสู่วัยหลังเกษียณอายุไปแล้ว อย่างมีความสุข ครอบครัวที่มีการประคับประคองความสัมพันธ์ด้วยความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ การช่วยเหลือ การให้เวลา และการเห็นคุณค่ากันและกันเสมอ การดูแลเอาใจใส่ ลูกหลานอย่างต่อเนื่อง ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าในอนาคตเมื่อผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจะต้องเข้าสู่วัยหลังเกษียณอายุจะมีสิ่งที่ดีๆ รออยู่อย่างแน่นอน จะไม่เป็นผู้ที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างเดียวดาย และจะเป็นครอบครัวที่เข้มแข็ง ซึ่งจะส่งผลให้สังคมในภาพรวมเป็นสังคมที่ไม่อ่อนแอได้ในที่สุด งานวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่อายุ 45 – 60 ปี พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวในระดับค่อนข้างมากเช่นกัน

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัย ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมเลือกสถานที่อยู่อาศัย การจัดสภาพที่อยู่และสิ่งแวดล้อม และบุคคลที่จะอาศัยอยู่ด้วย พบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = .72) และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้เนื่องจาก บุคลากรให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมาก และส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ นอกจากนี้ บุคลากรยังแสดงความคิดเห็นต่อการวางแผนจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองภายหลังเกษียณอายุมีค่าเฉลี่ยในระดับที่สูง ($\bar{X} = 3.97$) ซึ่งการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ ธนะสุขวัจน์ (2525: 20) และบรรลุ ศิริพานิช (2537: 43-55) ที่กล่าวถึงการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยว่าเป็นสิ่งจำเป็นและควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน อย่างน้อย 10 – 20 ปีก่อนการเกษียณอายุ เพราะต้อง

อาศัยเวลาในการสะสมทรัพย์ และยังเป็นวัยที่ยังมีเวลาวางแผนต่างๆ ได้รัดกุมยิ่งขึ้น ซึ่งหากจัดการเมื่อสูงอายุก็อาจเกิดปัญหาได้ เช่นการก่อสร้าง การเลือกซื้อวัสดุต่างๆ นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูกไขข้อ ควรอยู่บ้านชั้นเดียว หรืออยู่ชั้นล่างจะสะดวกไม่ต้องขึ้นลงบันได ส่วนการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมยังได้ชี้แนะว่าควรจัดเตรียมให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุเพื่อลดอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้รวมทั้งต้องคำนึงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวหรือบุคคลที่จะอยู่ด้วย จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยในปี 2545 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. 2549: 54-55) พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้น และปัญหาในการอยู่คนเดียวของผู้สูงอายุในปี 2545 พบว่าผู้สูงอายุเกือบครึ่งหนึ่งตอบว่ามีปัญหาเรื่องความเหงา (ร้อยละ 45.7) รองลงมาคือปัญหาเกี่ยวกับการไม่มีคนดูแล (ร้อยละ 22.5) ดังนั้นผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจึงจำเป็นต้องเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุโดยคำนึงถึงบุคคลที่จะอยู่อาศัยด้วยภายหลังเกษียณแล้ว ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยในระดับค่อนข้างมาก นอกจากนี้การศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพร้ปักขีย์ (2550: บทคัดย่อ); มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) และ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาฬ (2550: บทคัดย่อ) ที่พบว่าบุคลากรวัย 45–60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยในระดับค่อนข้างมาก

ในด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าเป็นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเพียงด้านเดียวเท่านั้น ที่บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = .76) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 56.2) จึงมีภาระหน้าที่ในการดูแลชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว และส่วนใหญ่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับปฏิบัติการ มีรายได้ต่อเดือนในระดับต่ำ คือ 10,000 – 20,000 บาท (ร้อยละ 59.5) ซึ่งจากการสำรวจภาวะการครองชีพของข้าราชการพลเรือนทั่วประเทศ จำนวน 378,313 ในปี 2547 ที่จัดทำโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2549: 28) พบว่า ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือนข้าราชการพลเรือน มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงกว่ารายได้ค่อนข้างมาก โดยเฉพาะข้าราชการพลเรือนระดับ 1-2 มีอัตราการเพิ่มขึ้นของค่าใช้จ่ายสูงกว่ารายได้ที่เพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า ในขณะที่ข้าราชการพลเรือนระดับ 3-5 และระดับ 6-8 มีอัตราการเพิ่มขึ้นดังกล่าวประมาณหนึ่งเท่า เท่านั้น โดยส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ จากเหตุผลดังกล่าว อาจทำให้นุคลากรฝ่ายการพยาบาล ให้ความสำคัญกับการดูแลสมาชิกในครอบครัว และการหารายได้เพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ในสภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้นในปัจจุบัน ประกอบกับบุคลากรฝ่ายการพยาบาล อาจเห็นว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านกิจกรรมการใช้เวลาในเรื่อง

ของการวางแผนเตรียมกิจกรรม หรืองานที่อยากทำแต่ยังไม่เคยมีเวลาทำ และคิดว่าจะทำหลังเกษียณอายุ หรือการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น งานการกุศล ภายหลังเกษียณอายุ ยังเป็นเรื่องที่ไถ่ตัว ซึ่งจากการศึกษาของ กิตติชัย บ่อสมบัติ (2540: 119) พบว่าข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 50-60 ปี ได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านความเป็นอยู่ซึ่งเป็นเรื่องไถ่ตัวมากกว่าสิ่งไถ่ตัว เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม การจัดการเรื่องมรดก ทั้งนี้คงเป็นเพราะตามธรรมชาติแล้วบุคคลมักจะเห็นความสำคัญกับเรื่องราวต่างๆ ที่อยู่ไถ่ตัวมากกว่า จึงเป็นเหตุให้มีการเตรียมตัวในด้านนี้ในระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 95) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในส่วนกลาง มีความต้องการต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านการอดิเรกในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับพนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ และ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล (2550: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดกรมชลประทาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลารว่างในระดับปานกลางเช่นกัน

2. การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 เพศ จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เพศ หญิงและเพศชาย มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่เพศชายและเพศหญิงมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน และจากสภาพแวดล้อมการทำงานที่ใกล้เคียงกัน คือสายงานทางด้านสาธารณสุข ซึ่งหน่วยงานมีเป้าหมายให้บุคลากรทุกคนทุกระดับปฏิบัติงานโดยคำนึงถึงการพัฒนางานบริการให้มีมาตรฐาน มีคุณภาพสูงสุด รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงอาจทำให้ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ก็เป็นได้ อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541:211) ซึ่งพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 46 – 60 ปี ที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 95) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านเพศไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษา

ของ มรุณ วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่พบว่าบุคลากรวัย 45 – 60 ปี เพศหญิงและเพศชายมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและในรายด้านไม่แตกต่างกัน

2.2 อายุ จากการศึกษาพบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ในด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่า บุคลากรที่มีระดับอายุน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรที่มีอายุมากกว่าย่อมมีรายได้ต่อเดือนสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า และเป็นผู้ที่มีอายุใกล้เคียงมากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ทำให้บุคลากรที่มีอายุมากกว่า เห็นความสำคัญ ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติชัย ป่อสมบัติ (2540: 114-118) ที่ศึกษากับข้าราชการกรุงเทพมหานคร อายุ 50 – 60 ปี จำนวน 615 ราย พบว่าข้าราชการที่มีอายุมาก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่า ข้าราชการที่มีอายุน้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 149) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45 – 50 ปี โดยให้เหตุผลว่าบุคลากรที่มีอายุมากกว่ามักเป็นบุคลากรที่ทำงานในระบบข้าราชการมานานกว่า ย่อมมีระดับรายได้ต่อเดือนสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ทำให้บุคลากรที่มีอายุมากกว่ามีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานได้มากกว่าบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งมักมีอัตรารายได้ต่อเดือนต่ำกว่า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของเฟอรร่าโร (Ferraro. 1990: 521) และสอดคล้องกับการศึกษาของ อีแวน และคนอื่นๆ (Evans; et al. 1985: 368) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน แสดงว่าผู้ที่มีอายุมากกว่ามีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่านั่นเอง

2.3 ระดับการศึกษา จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 150) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐโดยรวม ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณไม่แตกต่างกัน โดยแสดงความคิดเห็นไว้ว่าอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างยังไม่มี ความชัดเจนในวิธีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ดังผลการศึกษาของ บาทีล (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 150; อ้างอิงจาก Bartle. An Analysis of the Attitudes and Perceived

Needs of a Population of Public School System Employees and Retirees Regarding Retirement and Pre-retirement Planning. 1989) พบว่าบุคคลส่วนใหญ่เชื่อว่า การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณนั้นควรเริ่มทำตั้งแต่เนิ่นๆ แต่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจถึงรายละเอียดจริงๆ ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน และไม่เข้าใจถึงการคำนวณเงินรายได้หลังเกษียณ และไม่มีความรู้ว่าควรสะสมทรัพย์จำนวนเท่าไร จึงจะพอเพียงสำหรับชีวิตภายหลังเกษียณ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น อาจเป็นสาเหตุให้บุคลากรในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขิย์ (2550: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร จำนวน 300 คน อายุ 45 – 60 ปี และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ จำนวน 173 คน อายุ 45 – 60 ปี และยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน จำนวน 299 คน อายุ 45 – 60 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างดังกล่าวที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในรายด้านพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 224) ที่พบว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร อายุ 46 – 60 ปี ที่มีระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาน้อย เนื่องจาก การศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่พัฒนาสติปัญญา และจิตใจของบุคคลช่วยให้บุคคลมีความรู้ ความคิดอย่างมีเหตุผลสามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และมีคุณภาพ ส่วนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่าย่อมมีโอกาสที่จะแสวงหารายได้ที่สูงๆ หรือการทำสิ่งต่างๆ ได้น้อยกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า ความรู้สึกที่จะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นคอยช่วยเหลือจึงมีมากกว่า และโดยธรรมชาติแล้วบุคคลที่ดีที่สุดที่จะมอบความไว้วางใจหรือรู้สึกพึ่งพิงได้มากที่สุดก็คือ บุคคลในครอบครัวนั่นเอง ดังนั้นจึงอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่ามีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพมากกว่าบุคลากรที่มีการศึกษาสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะการครองชีพของข้าราชการพลเรือนสามัญ ปี 2542 และปี 2547 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2549: 51) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า (ร้อยละ

73.2) มีสัดส่วนของการอยู่คนเดียวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างเห็นได้ชัดเจน

2.4 สถานภาพสมรส จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีสถานภาพสมรสโสด คู่ และหม้าย / หย่า / แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นผู้สมรสแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิตา นิรินธนาชาติ (2540: 97) ที่พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณ ในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยครั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านทรัพย์สินเงินทองและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว โดยบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีสถานภาพสมรสโสด มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านสัมพันธภาพน้อยกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสคู่และหม้าย/หย่า/แยก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นาทยา รัตนอัมภา (2540: 100) ที่พบว่าพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อายุ 40 – 59 ปี ที่มีสถานภาพโสดมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการในด้านบทบาทครอบครัวน้อยกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิตา นิรินธนาชาติ (2540: 97) ที่พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณ ที่มีสถานภาพสมรสโสด มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการในด้านรายได้ และการใช้จ่ายน้อยกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสแล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสดยังไม่เห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ไม่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัยส่วนมากมีสถานภาพสมรสคู่ จึงทำให้บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีสถานภาพสมรสโสดมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อยกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพสมรสแบบอื่นๆ

2.5 รายได้ จากการศึกษาพบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีรายได้ต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและในรายด้านคือด้านทรัพย์สินเงินทองและด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดยบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีรายได้มากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีรายได้น้อยกว่า ซึ่งผลการศึกษาค้นครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 150-151) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 975 คน ที่มีรายได้ระดับต่ำมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณน้อยกว่าบุคลากรที่มีระดับรายได้สูง และสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติชัย ป่อสมบัติ (2540: 116) ที่พบว่าข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 615 ราย อายุ 50-60 ปี ที่มีรายได้ครัวเรือนสูงกว่ามีการเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการที่รายได้ครัวเรือนต่ำกว่า ทั้งนี้

เพราะผู้ที่มีรายได้มากมีโอกาสได้รับการตอบสนอง และสามารถเลือกดำเนินชีวิตได้หลากหลาย เนื่องจากมีเงินเป็นปัจจัยในการดำเนินการ ในขณะที่ผู้ที่มีรายได้น้อยยังต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด และ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 216) ที่พบว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยของ รัฐบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่ามีการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุ มากกว่าบุคลากรที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะฐานะทาง เศรษฐกิจ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ในการที่จะตอบสนองความต้องการในด้าน ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีคุณค่า สถานที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ รวมทั้งการซื้อหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและความสุขของตน รวมทั้งเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้า ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย (ประภาพร จินนุทยา. 2536: 62) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ คิลทิ และบีลิ่ง (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 151; อ้างอิงจาก Kilty; & Behling. Retirement Financial Planning Among Professional Gerontologist. 1986) ที่พบว่าผู้มีรายได้สูง เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญ ที่สุดต่อพฤติกรรมการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านการเงิน

2.6 อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ จากการศึกษาพบว่าบุคลากรฝ่าย การพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณต่างกัน มีการ เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านทรัพย์สิน เงินทอง โดยบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณน้อยกว่ามีการ เตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่า บุคลากรที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ มากกว่า ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 153) ที่พบว่า บุคลากรโดยรวมที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณเมื่ออายุต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อน เกษียณไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ให้เหตุผลว่าในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติในการเตรียม ตัวก่อนเกษียณอย่างจริงจัง บุคลากรในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาจมุ่งเน้นเฉพาะการเตรียมตัวด้าน การเงินเป็นหลัก จึงใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับรายละเอียดในการปฏิบัติงานประจำ ไม่ได้จัดสรรเวลา เพื่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านอื่นๆ ซึ่งจากการศึกษาของ บาทีล (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2542: 151; อ้างอิงจาก Bartle. An Analysis of the Attitudes and Perceived Needs of a Population of Public School System Employees and Retirees Regarding Retirement and Pre-retirement Planning. 1989) พบว่าบุคคลส่วนใหญ่ไม่เข้าใจถึงรายละเอียดจริงๆ ในการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุทำงาน และไม่เข้าใจถึงการคำนวณเงินรายได้หลังเกษียณ ไม่มีความรู้ว่าจะสะสม ทรัพย์สินจำนวนเท่าไรจึงจะพอเพียงสำหรับชีวิตบั้นปลาย บุคคลส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นสนใจเฉพาะการเตรียม ตัวด้านการเงิน จากเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุให้บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ที่มีอายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

2.7 ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหารและระดับปฏิบัติการมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ลักษณะงานด้านการบริการทางสาธารณสุขโดยเฉพาะงานด้านการพยาบาลนั้น มีเป้าหมายสำคัญ ที่เน้นให้บุคลากรทางการพยาบาลทุกคนทุกระดับ คำนึงถึงการให้บริการพยาบาลที่มีคุณภาพสูงสุด เพื่อสนองความต้องการของผู้ใช้บริการในสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นาดยา รัตนอัมภา (2540: 96) ที่พบว่าพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อายุ 40-59 ปี จำนวน 285 คน ที่มีตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบันต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 152) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล (2550: บทคัดย่อ) ที่พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน จำนวน 299 คน อายุ 45 – 60 ปี ที่มีตำแหน่งหน้าที่แตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยบุคลากรฝ่ายการพยาบาลที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับผู้บริหาร มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันในระดับปฏิบัติการ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากบุคลากรในระดับผู้บริหารส่วนใหญ่มีอายุที่เข้าใกล้การเกษียณอายุมากกว่าบุคลากรในระดับปฏิบัติการ และมีรายได้สูงกว่าบุคลากรในระดับปฏิบัติการ จึงมีโอกาที่จะเตรียมหากิจกรรมต่างๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น การไปท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ หรือเตรียมงานที่อยากทำภายหลังเกษียณอายุแต่ไม่เคยมีเวลาทำในขณะที่ยังต้องรับผิดชอบงานในหน้าที่ หรือเตรียมกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ภายหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2529: 48) ที่พบว่าระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณอายุมีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุ

2.8 ทักษะต่อการเกษียณอายุ จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีทักษะที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านมากกว่า บุคลากรที่มีทักษะที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก บุคคลที่มีทักษะที่ดีต่อการเกษียณจากงานจะเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะการเป็นผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และสามารถเผชิญกับภาวะการ

เกษียณด้วยการคิดว่าเป็นความสุขครั้งยิ่งใหญ่ของชีวิต ที่จะได้วางมือจากงานอันหนักที่ได้ดำเนินมาตลอดชีวิตและจะใช้ชีวิตบั้นปลายทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาจะทำ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2544: 80-81) ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 215) ที่พบว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยของรัฐบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2542: 170) ที่พบว่าบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณให้มากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษากับพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ พบว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2540: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุ พบว่าทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 77-78) ที่พบว่าทัศนคติต่อการเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้ การศึกษาของ ลาฟลิน และค็อทตัน (Laughlin; & Cotton. 1994) พบเช่นเดียวกันว่าทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

2.9 ความศรัทธาในศาสนา จากการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านมากกว่าบุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของท่านพระเทพสิงหนุราชจารย์ (พระเทพสิงหนุราชจารย์. 2546: 62-63) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความเชื่อและน้อมนำเอาหลักธรรมในทางพุทธศาสนามาปฏิบัติ มาใช้ในการดำเนินชีวิตการทำงาน นำเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง จะทำให้เป็นชีวิตที่ดีและมีความสุข และสอดคล้องกับแนวคิดของ ทองทิพภา วิริยะพันธุ์ (2549: 25) ซึ่งได้ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธ และรวบรวมเป็นบทความ ในหัวข้อเรื่องแนวทางการพัฒนามนุษย์สู่คุณธรรมและจริยธรรม ที่กล่าวสรุปไว้ว่า การศึกษาธรรมะ การนำเอาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ไว้ หรือความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขและราบรื่นยิ่งขึ้น เพราะสามารถรู้เท่าทันและปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ได้โดยง่าย เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันและภูมิต้านทานชีวิตที่ดี จากเหตุผลดังกล่าว จึงอาจเป็นผลให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีความศรัทธาในศาสนาสูงกว่า มีการ

เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีความศรัทธาในศาสนาต่ำกว่า นอกจากนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 83) ที่ศึกษาในกลุ่มข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข อายุ 57-59 ปี จำนวน 292 คน พบว่าความเคร่งทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ หมายความว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่มีความเคร่งทางศาสนาในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุในระดับสูง หรือถ้ามีความเคร่งทางศาสนาในระดับต่ำ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุก็จะมีแนวโน้มในระดับต่ำลงเช่นกัน

3. การทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้ตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มี 3 ตัวแปร คือ ความศรัทธาในศาสนา ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และรายได้ ตามลำดับความสำคัญ โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 21.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลที่พบส่วนนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิมา ทวีสิน (2538: 83) ที่พบว่า ความเคร่งทางศาสนา ความเพียงพอของการใช้จ่ายหรือรายได้ มีประสิทธิภาพ ในการสามารถทำนายการเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541: 218) ที่พบว่า ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์ (2550: บทคัดย่อ) มธุริน วรศักดิ์ (2550: บทคัดย่อ) และ คิม (Kim. 1992: Online) ที่พบว่า ทศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุได้ จากผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานผันแปรตาม ความศรัทธาในศาสนา ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และรายได้ กล่าวคือ การที่บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ จะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้นั้นพิจารณาจาก 1) ความศรัทธาในศาสนา ถ้าบุคลากรมีความเชื่อและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา หลีกเลียงการใช้ชีวิตอย่างผิดศีล ยึดหลักธรรมะในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน แนวโน้มที่บุคลากรจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับสูงย่อมเกิดขึ้นแน่นอน 2) ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ถ้าบุคลากรมีความเข้าใจต่อสภาพการเกษียณจากงาน มีทศนคติว่าการเกษียณจากงานเป็นการหยุดจากงานประจำ หรือจากอาชีพที่ตนเคยทำ และจะสามารถใช้เวลาที่เหลือทำในสิ่งที่ตนต้องการ บุคลากรก็จะเผชิญกับภาวะการเกษียณได้ดี แต่หากมีทศนคติว่าการเกษียณจากงานก่อให้เกิดความสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเวลาเกษียณมาถึงย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเกิดขึ้นอย่างแน่นอน 3) รายได้ จากการศึกษาการทำนายแสดงให้เห็นว่า บุคลากรที่มี

รายได้ระดับปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อยกว่า บุคลากรที่มีรายได้ระดับสูงและระดับต่ำ ซึ่งอาจเป็นเพราะการมีรายได้สูงหรือมีฐานะทางเศรษฐกิจดี โอกาสที่บุคลากรจะวางแผนเตรียมตัวในสิ่งต่างๆ สำหรับตนเอง เช่น การเตรียมสะสมเงินไว้ใช้จ่ายยามเกษียณแล้ว การเตรียมที่อยู่ที่เหมาะสมกับสภาพของตนเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ การหางานอดิเรก หรือกิจกรรมยามว่างทำ ภายหลังจากเกษียณอายุ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมของสภาพจิตใจ ร่างกาย ย่อมมีแนวโน้มที่บุคลากรจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานสูงขึ้นด้วยเช่นกัน ขณะเดียวกันบุคลากรที่มีรายได้ต่ำหรือมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี โอกาสที่บุคลากรจะวางแผนเตรียมตัวสะสมเงินไว้ใช้จ่ายยามเกษียณย่อมเป็นไปได้น้อย แต่จะมุ่งไปในด้านการเตรียมตัวด้านการเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่า ซึ่งการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การเห็นคุณค่ากันและกันเสมอ ย่อมเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่า ในอนาคตเมื่อจะต้องเข้าสู่วัยหลังเกษียณอายุจะมีสิ่งที่ดีๆ รออยู่อย่างแน่นอน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบข้อมูลทั่วไป ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่ใกล้เกษียณอายุ ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ตลอดจนตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะไว้ดังนี้

1. บุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ จากผลการศึกษาพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในระดับค่อนข้างมาก คือร้อยละ 58.1 ระดับมากร้อยละ 2.9 และร้อยละ 39.0 ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในระดับปานกลางและค่อนข้างน้อย และยังพบว่ามีบุคลากรถึงร้อยละ 41.2 ที่ยังไม่ได้คิดวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ดังนั้นเพื่อช่วยสนับสนุนให้การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น บุคลากรควรให้ความสำคัญและวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณตั้งแต่นั้นๆ อย่างเป็นรูปธรรม เพราะการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุนั้น ประกอบด้วย การเตรียมตัวในหลายๆ ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ตลอดจนด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งการเตรียมตัวในบางด้านต้องใช้ระยะเวลายาวนาน 10 – 20 ปี หรือตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว เช่น การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย ด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นต้น ไม่ควรเตรียมตัวเมื่อใกล้เกษียณอายุ ซึ่งทำให้เตรียมตัวไม่ทัน และต้องตระหนักไว้เสมอว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นงานที่จะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อให้การใช้ชีวิตทั้งก่อนการเกษียณและหลังการเกษียณเป็นไปอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. จากผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาซึ่งมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานต้นสังกัดจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับตระหนักถึงความจำเป็น และความสำคัญของการมีกิจกรรมยามว่างทำ ตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณหรือก่อนสูงอายุ เพราะการที่เกษียณอายุจากงานอย่างไม่มีจุดหมายจะนำไปสู่ความเบื่อหน่ายของชีวิตและการแยกตัวออกจากสังคมในที่สุด ซึ่งการหากิจกรรมยามว่างทำนั้น อาจดำเนินกิจกรรมในรูปแบบของ กิจกรรมสันทนาการ การเรียนรู้ การให้บริการผู้อื่น หรือการทำงานที่ได้รับเงินตอบแทน สำหรับผู้ที่ยังมีปัญหาทางรายได้โดยเป็นงานที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ

3. จากผลการศึกษาพบว่า ความศรัทธาในศาสนา เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ได้ดีที่สุด โดยเป็นตัวแปรตัวแรกที่เข้าสู่สมการการทำนาย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต้นสังกัด สภากาชาดไทย รวมถึงกระทรวงสาธารณสุข ควรจัดการบรรยายพิเศษ การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เกี่ยวกับธรรมะ ให้แก่บุคลากรทางสาธารณสุขทุกระดับ โดยถือเป็นข้อบังคับและนับเป็นวันปฏิบัติงานในราชการ เพราะในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ได้กล่าวว่า แต่ละบุคคลมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ทุกคนย่อมเป็นไปตามกรรม ในข้อนี้ ก็เป็นการสอนชี้ให้เห็นความจริง เพื่อไม่ให้ประมาท ให้ละความประมาท ให้เร่งประกอบความดีงาม ประกอบกุศลกรรมเพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงาม ความถูกต้องงดงามในชีวิต ดังนั้นไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในวัยใด มีสถานภาพเช่นไร หรือจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับใดก็ตาม หากได้น้อมนำเอาหลักธรรม หลักศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตย่อมจะส่งผลดีทั้งต่อตนเอง หน้าที่การงาน บุคคลที่เกี่ยวข้องและครอบครัว รวมทั้งสังคมและประเทศชาติ

4. จากผลการศึกษาพบว่า บุคลากรฝ่ายการพยาบาล มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่ดีเพียงร้อยละ 17.8 และพบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ โดยเป็นตัวแปรที่เข้าสู่สมการเป็นอันดับที่ 2 ดังนั้นรัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุทำงานได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกษียณอายุในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ที่ใกล้เกษียณอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ สามารถเตรียมตัวเตรียมใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับภาวะการเกษียณได้โดยไม่มีปัญหา และสามารถปรับตัวให้มีชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

5. รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการรณรงค์ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว และสร้างจิตสำนึกในการดูแลเอาใจใส่บุคลากรที่สูงอายุแก่บุตรหลานอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งควรมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ชายและเยาวชนในการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ที่เกษียณอายุไปแล้ว ให้เข้ามามี

บทบาทเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เยาวชนหรือบุตรหลาน ได้เล็งเห็นความสำคัญและเกิดความเข้าใจต่อผู้สูงอายุ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ ตลอดจนการดูแลผู้เกษียณอายุแล้วโดยชุมชน เพื่อให้ผู้ที่เกษียณที่เข้าสู่วัยสูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายในครอบครัวและชุมชนได้อย่างอบอุ่นและไม่เป็นภาระต่อสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรทางสาธารณสุข เฉพาะบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เท่านั้น จึงอาจไม่ครอบคลุมเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของบุคลากรทางสาธารณสุขทั้งหมด ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่ทำงานทางด้านสาธารณสุข ทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้ได้ผลการวิเคราะห์ที่ชัดเจนมากขึ้น
2. ตัวแปรต้นที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เป็นตัวแปรด้านชีวิตสังคมและด้านจิตวิทยาบางตัวเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น ความต้องการความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุ ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน อาชีพ ความต้องการช่วยเหลือสังคม อุปสรรคในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เพื่อจะได้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวในด้านอื่นๆ และตัดตัวแปรที่มีอิทธิพลน้อยออกไป จะช่วยให้สามารถจัดความรู้ และหัวข้อสำหรับการเตรียมตัวได้อย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
3. ควรศึกษาการดำรงชีวิตของบุคลากรทางการแพทย์ภายหลังเกษียณอายุทำงานไปแล้ว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ มาประกอบเป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้ ในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. (2527). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์).
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนาค.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การวางแผนชีวิตก่อนเกษียณ*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2548, จาก <http://www.Thaimenatl.com>
- กมลรัตน์ หล้าสูงรัง. (2527). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กิตติชัย บ่อสมบัติ. (2540). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (ประชากรศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
อูดลำนาค.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ; และ กุลยา ต้นติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *108 ชีวิต สูตรด้านวิกฤตวัยชรา*. กรุงเทพฯ: ส เอเซีย เพรส.
- กันยา สุวรรณแสง. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- เขมิกา ยามะรัต. (2527). *ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์*. วิทยานิพนธ์ สม.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อูดลำนาค.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2545). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – พ.ศ.2564)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- งามตา วนินทานนท์. (2535). *เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาสังคม (สค 331)*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2547, มกราคม). *เส้นทางมรณะของคนไทย: เมื่อถึงวัยไม่ใกล้ฝั่ง ฝั่งเราอยู่ไหน*. *หมอชาวบ้าน*. 25(297): 14-15.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2536, มีนาคม). *บ้านพักคนชรา: ทางเลือกหนึ่งของการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ*. *วารสารประชากรศาสตร์*. 9(1): 29.
- เจก ธนะศิริ. (2532). *ทำอย่างไรจะปราศจากโรค และลดความชรา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิง.

เจก ธนะศิริ. (2536). *ทำอย่างไรจะปราศจากโรค และขจัดความชรา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.

ชาย โพธิ์สีดา. (2548, มกราคม-มีนาคม). สถานการณ์ประชากรวัยทองในประเทศไทย. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*. 30(1): 98.

ชูติตย์ ปานปรีชา. (2531). “อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว,” *ชุดจิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์.

ไชยวัฒน์ กบิลกาญจน์. (2540). *ศิลป์ 5 เรื่องน่ารู้*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

ชัยวัฒน์ อัดพัฒน. (2525). *หลักพุทธศาสนา*. ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ฐิติมา พรหมทอง. (2535). *การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคณะ. (2540). *รายงานการวิจัย เรื่อง ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทกำหนดเรื่อง สนว. คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์. (2540). *การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่กำลังเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุข). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ทองทิพา วิริยะพันธุ์. (2549, มกราคม-เมษายน). แนวทางการพัฒนามนุษย์สู่คุณธรรมและจริยธรรม. *วารสารทรัพยากรมนุษย์*. 2(1): 25.

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. (2532). *เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวันเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทิพาพร ทองสว่าง. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ทัศนคติ. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2548, จาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm>

ธนะ สุขวัจน์. (2525). *ความทุกข์ของผู้สูงอายุ,หนังสือฉลอง 50 ปี แพทย์ศิริราช รุ่น 73*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บ.สัมพันธ์พาณิชย์.

- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2543). รายงานการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากร สังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. ทูลอดหนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2542 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2528, ตุลาคม-ธันวาคม). การวัดทัศนคติ. วารสารเศรษฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 14: 138-151.
- นภาพร ชโยวรรณ. (2548, มีนาคม). กลุ่มผู้สูงอายุที่เปราะบางในประเทศไทย. วารสารประชากรศาสตร์. 21(1): 21.
- นภาพร ชโยวรรณ; และคณะ. (2532). สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย เอกสารสถาบันหมายเลข 165/32. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัตยา รัตนอัมภา. (2540). การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์. (การพยาบาลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- นิตา ชูโต. (2525). รายงานการวิจัยเรื่องคนชราไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2531). “การเกษียณอายุ : ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข,” รายงานการสัมมนาเรื่อง รูปแบบการเกษียณอายุที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติงานในภาครัฐและภาคเอกชน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2536, กันยายน-ตุลาคม). การเกษียณอายุ ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข. ข้าราชการ. 38(5): 23-25.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2537). คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: พี ที เอ เบสท์ ซัพพลาย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2532). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวและแข็งแรง: รายงานการศึกษาวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2535). โลกยามชราและแนวทางเตรียมตัวให้เป็นสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.
- เบญจมา เลหาพูนรังสี. (2534). ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ กับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ประภาศน์ อวยชัย. (2547). *อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

ประภาพร จินันทุยา. (2536). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง*.

วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). *ทัศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ปราโมทย์ วัธสอาด. (2530). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จังหวัดกาฬสินธุ์*.

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

ปัญญานันทภิกขุ. (2548). *หน้าที่คนชรา ผู้เฒ่าผู้รู้ทันโลก*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระชายา วรธัมโม; และ พระไพศาล วิสาโล. (2547). *ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้ คู่มือทำบุญให้ถูกวิธี*. พิมพ์ครั้งที่ 36. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาทราย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพสิงหนราจารย์ (จรัญ สุตธัมโม). (2546). *กฎแห่งกรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *วินัยชาวพุทธและชีวิตที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *ธรรมะฉบับเรียนลัด*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *ธรรมญูชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระมิตฺตโชโต คาวสโก. (2548). *สันโดษ เคล็ดลับของความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า.

พระราชวรมูณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.

พิมพ์มุข โทธิปักขีย์. (2549). *ปัจจัยทางชีวิสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร*.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิรุณ รัตนวณิช. (2545). *คุณภาพบริการด้านสาธารณสุขสำหรับพยาบาล*. กรุงเทพฯ: มายด์ พับลิชชิ่ง.

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์; และคนอื่นๆ. (2523). *ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา: รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

เพ็ญแข แสงแก้ว. (2544). *สถิติเพื่อการวิจัยโดยใช้คอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพันธ์พิบลิชชิ่ง.

- พันธุ์ ฤกษ์สำราญ. (2535). *การสาธารณสุขเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มธุริน วรศักดิ์. (2549). *ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุและบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โยธิน แสงดี. (2548, เมษายน-พฤษภาคม). การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในครัวเรือนไทย. *ประชากรและการพัฒนา*. 25(4): 4.
- รสนิน วิทย์วงศ์กังวาล. (2549). *ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดกรมชลประทาน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รัตน สนิธิภาพ. (2541). *ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัชนิ ฝนทองมงคล. (2538). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ : ศึกษาจากข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อัดสำเนา.
- วิภาวี เอี่ยมวรเมธ; และ อัจฉรา เอ็นซ์. (2548, กันยายน). ผู้สูงอายุในพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย. *วารสารประชากรศาสตร์*. 21(2): 79.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2537). *คู่มือเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ: สามัคคีสาร(ดอกหญ้า).
- วินิจ เจนนพกาญจน์. (2540). *การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงาน : ศึกษากรณีกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- ศรัณย์ ดำริสุข. (2525). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: พิกษ์อักษร.

- ศศิตา นิธิธนชาติ. (2540). *การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณ ในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในส่วนกลาง*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- ศศิมา ทวีสิน. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ประชากรศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนเา.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. (2531). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์. (การพยาบาลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ; และ มาลินี วงษ์สิทธิ์. (2535). *ข้อเท็จจริงและทัศนคติของผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานคร ต่อบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). *จิตวิทยาวัยกลางคน*. กรุงเทพฯ: เลิฟแลนด์ ลิฟเพรส.
- สมร ลิสวัสดิ์. (2540). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยแรงงาน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดลำนเา.
- สมศรี กันธมาลา. (2529). *การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2543). *ผู้สูงวัย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์.
- สุขใจ น้ำผุด. (2536, มีนาคม-เมษายน). *การวางแผนการเงินสำหรับการปลดเกษียณ*. *ข้าราชการ*. 38(2): 56, 70.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรัชย์ จิวเจริญสกุล. (2545, กันยายน-ธันวาคม). สดชื่นใจ วัยเกษียณ ด้วยรักและห่วงใย.
วารสารคนเกษียณศาสตร์. 45(3): 11-20.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2546). *การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. (2534). *อัตมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนนา.
- สุกัญญา รำพึงกิจ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนบุคคล การทำกิจกรรมกับภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ประชากรศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนนา.
- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์; และคนอื่น ๆ. (2535). *รายงานการวิจัยการสำรวจการเตรียมตัวของบุคลากรก่อนเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงาน ก.พ. (2533). *รายงานการวิจัยเรื่อง การปรับปรุงระบบการเกษียณอายุราชการ*. ฝ่ายระบบและมาตรฐานงานบุคคล.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2545*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2549). *สรุปสถานการณ์ทางประชากร เศรษฐกิจและสังคม ของประเทศไทย พ.ศ.2548*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- อรรวรรณ คำชื่น (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. อุดลำนนา.
- อรัญญา มาศกุล; และ ฌันทรร ศิเียงประดู่. (2547). *คู่มือบุญ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วี อินเตอร์ พริ้นท์.
- อนก เพียรอนุกุลบุตร. (2547, พฤศจิกายน). ศรีทธา. *วารสารวงการครู*. 1(11): 62.
- อุทิศ ดีสมโชค. (2545). *ก่อนเกษียณ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ. (2548, มิถุนายน-กรกฎาคม). ทำอย่างไร ชีวิตคนไทยจะยืนยาวอย่างมีคุณภาพ. *ประชากรและการพัฒนา*. 25(5): 3.

- Allport, Gardon W. (1961). *Handbook of Social Psychology*. Clark University Press, Mass.
- Atchley, R.C. (1994). *Social forces and Aging : An Introduction to Social Gerontology*. Belmont, California: Wadsworth.
- Atchley, R.C. (1988). *Social forces and Aging : An Introduction to Social Gerontology*. Belmont, California: Wadsworth.
- Burnside, Irene Mortenson. (1981). *Nursing and the Aged*. 2nd ed. New York: Mc. Graw-Hill Book.
- Cushner, Janice. (1994). *Women and retirement: Concerns and preparations of twelve professional women*. Retrieved Nov 15, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.
- Dan, Amy Anne. (2004). *What are people doing to prepare for retirement? Structural, personal, work, and family predictors of planning*. Retrieved May 26, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract
- Evans, L.,D. E Kerdt.; & R. Bosse. (1985). "Proximity to Retirement and Anticipatory Involvement : Findings form the Normative Aging Study," *Journal of Gerontology*. 40: 368-374.
- Ferraro, Kenneth F. (1990, January). "Cohort Analysis of Retirement Preparation, 1974-1981," *Journal of Gerontology*. 45(1): 21-31.
- Fillenbaum, G.G. (1971). "Retirement Planning Programs-At What Age and for Whom?," *The Gerontologist*. 11(1): 33-36.
- Gendler, Phylis E. (1993, November). "Relationship of Gender to Family and Parent Care Concerns in Retirement Planning by Single men and Women," *DAI-A*. 54(5): 153.
- John, Cavanaugh C. (2002). *Adult development and aging*. 4th ed. Belmont, New York: Wadsworth.
- Kendler, Howard H. (1974). *Basic Psychology*. California: W.A. Benjamin.
- Kim, Mee-Hye. (1992). *Retirement attitudes, preparations, conceptualizations and behavioral intentions toward retirement among first-generation Korean-Americans in midlife*. Retrieved Nov 15, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.

- Kragie, Evelyn R. (1989). "Do Americans Plan for Retirement Some Recent Trends," *Career Development Quarterly*. 37(3): 232-239.
- Laughlin, Carl; & P.D.Cotton. (1994, January). "Efficiency of a Pre-Retirement Planning Intervention for Ageing Individuals with Mental Retardation," *Journal of Intellectual Disability Management Services*. 38(3): 317-328.
- Morud, Rollic Duane. (1990). *Perceptions of retired public school teachers regarding retirement: Implications for preretirement planning*. Retrieved Nov 15, 2005, from UMI ProQuest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract.
- Richard, Thomas K. (2003). *Society and Health Sociology for Health Professionals*. New York: Plenum Publishers.
- Robert, B. Enright. (1994). *Perspectives in Social Gerontology*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Seibert, E.F.; & J. Seibert (1986). "Retirement Crisis or Opportunity," *Personnel Administrator*. 31(8): 43-49.
- Simpson, I., K.W. Back.; & McKinney, J.C. (1966). "Orientations Toward Work and Retirement," In I. Simpson and J. McKinney (Ed.), *Social Aspects of Aging*. Durham: Duke university Press.
- Stephanie, D.Wiggins.; & Carol, M.Henderson. (1996). "Preretirement Planning of Female Registered Nurses," *Western Journal of Nursing Research*. 18(5): 518-595.
- Turner, Jean M.; & others. (1994, January). "Factors Influencing Attitude Toward Retirement And Retirement Planning Among Midlife University Employees," *Journal of Applied Gerontology*. 13(2): 143-156.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรวัยทำงาน....
การตอบแบบสอบถามชุดนี้จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อตัวท่าน บุคคลที่ท่านเกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็น
ประโยชน์ต่องานวิชาการ

อย่างไรก็ดี ประโยชน์จะเกิดขึ้นเพียงใด ขึ้นอยู่กับความถูกต้องของข้อมูลซึ่งขึ้นอยู่กับความร่วมมือของ
ทุกท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อ ตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ท่านให้
จะไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานของท่านในแง่ใดทั้งสิ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

สมฤดี ธีรมิตติคุณ

ผู้วิจัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น

4 ตอน แบบสอบถามใน **ตอนที่ 1** นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานของท่าน ขอให้ท่าน

ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 45 – 50 ปี

☐ 51 – 55 ปี

☐ 56 – 60 ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย / หย่า / แยก

5. รายได้ทั้งหมดของท่านต่อเดือน

☐ 10,000 – 20,000 บาท

☐ 20,001 – 30,000 บาท

☐ มากกว่า 30,001 บาท

6. ท่านเริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเมื่อใด

☐ ไม่ได้คิดเรื่องวางแผนเตรียมตัว

☐ คิด และ เริ่มวางแผนเมื่ออายุ.....ปี

7. ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

☐ ระดับผู้บริหาร (ผู้ตรวจการพยาบาล, หัวหน้าหอผู้ป่วย)

☐ ระดับปฏิบัติการ (พยาบาล, ผู้ช่วยพยาบาล, เจ้าหน้าที่พยาบาล, พนักงานช่วยเหลือผู้ป่วย)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านต่าง ๆ 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	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1. ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ.....					
2. ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าเตรียมลดบทบาทต่างๆ ทางสังคมลง เมื่อใกล้เกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าพยายามฝึกตัวเองให้เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์.....					
5. ข้าพเจ้าเตรียมใจยอมรับการเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อสูงอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าฝึกการลดความเครียด ความวิตกกังวล ด้วยวิธีต่างๆ 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. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลงแต่เพิ่ม อาหารพวกผัก ผลไม้.....					
6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและจะทำต่อเนื่องภายหลัง เกษียณอายุ					
7. ข้าพเจ้าศึกษาเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยใกล้ เกษียณอายุ เพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น การวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การบริหาร โยคะ.....					
8. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีและจะทำ ต่อเนื่องภายหลังเกษียณอายุ.....					
9. ข้าพเจ้าปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันและส่งเสริม สุขภาพในวัยสูงอายุ.....					

ส่วนที่ 2.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน.....					
2. ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะทำงานหารายได้เพิ่ม ภายหลังเกษียณอายุ					
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. ข้าพเจ้าเตรียมหากิจกรรมต่าง ๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา.....					
2. ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลัง เกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ภายหลังเกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น งานการ กุศล) ภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าได้เตรียมงานที่อยากทำแต่ไม่เคยมีเวลาทำและคิดว่าจะทำ หลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าวางแผนจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากขึ้น ภายหลัง เกษียณอายุ.....					

ส่วนที่ 2.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ข้าพเจ้า					
2. ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจให้ข้าพเจ้าในการเตรียมตัวเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้ากับครอบครัวเตรียมทำกิจกรรมร่วมกันหลังข้าพเจ้าเกษียณอายุ					
4. เมื่อมีเวลาวางข้าพเจ้ามักไปเยี่ยมเยียนญาติอย่างสม่ำเสมอ.....					
5. ข้าพเจ้าติดต่อพูดคุยกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ.....					
6. ถ้าคนในครอบครัวมีปัญหาเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ..					
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. ข้าพเจ้าเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสภาพเหมาะสมกับวัยสูงอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าวางแผนจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองภายหลังเกษียณอายุ....					
5. ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่ที่ไหนเมื่อเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าจัดเตรียมสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ที่ออกกำลังกาย มุมพักผ่อน) ในบริเวณบ้าน ภายหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าดูแลบ้านให้สะอาดอยู่เสมอและจะทำต่อเนื่องภายหลังเกษียณ					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ โปรดอ่านแต่ละข้อความและพิจารณาว่าท่าน เห็นด้วยกับข้อความมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียง คำตอบเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขและ เสรีภาพ.....					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ที่เกษียณอายุเป็นผู้ที่ไร้คุณค่าต่อสังคม.....					
3. ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตหลังเกษียณอายุจะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ในชีวิตของข้าพเจ้า.....					
4. ข้าพเจ้าคิดว่าการเกษียณอายุทำให้ข้าพเจ้าขาดเพื่อน รู้สึกเหงา และโดดเดี่ยว.....					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ พักผ่อนอย่างเต็มที่.....					
6. ข้าพเจ้าคิดว่าการเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ทำใน สิ่งที่ต้องการ.....					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าชีวิตหลังเกษียณของข้าพเจ้าจะ ไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่นเหมือนก่อนเกษียณ.....					
8. ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตหลังเกษียณของข้าพเจ้าจะเป็นช่วงเวลาที่ มีความสุข.....					
9. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้เกษียณอายุเป็นผู้ที่ยังมีความสามารถ ประโยชน์ให้แก่สังคมได้.....					
10. เมื่อนึกถึงการเกษียณอายุแล้วข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นเรื่อง น่ายินดี.....					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อนึกถึงการเกษียณอายุ.....					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเกษียณอายุเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้ารอคอย.....					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความศรัทธาในพระพุทธศาสนา

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อและ/หรือการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอย่างแท้จริง.....					
2. พระสงฆ์บางรูปได้ช่วยให้ข้าพเจ้าใกล้ชิดและศรัทธาในศาสนามากยิ่งขึ้น.....					
3. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์เราเมื่อตายแล้วก็จบสิ้นเพียงแค่นั้น.....					
4. ความเชื่อที่ว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” เป็นการมองโลกในแง่ร้ายและเป็นเรื่องเหลวไหล.....					
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่ข้าพเจ้าสามารถนำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ.....					
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่านรกสวรรค์และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องมกมาย.....					
7. พระพุทธเจ้ามีความสำคัญต่อชีวิตของข้าพเจ้า.....					
8. ข้าพเจ้าเป็นคนดีได้โดยไม่ต้องสนใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า.....					
9. การพัฒนาตนเองเพื่อเข้านิพพานเป็นสิ่งที่เกินความพยายามของมนุษย์.....					
10. ข้าพเจ้าซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้าต่อมวลมนุษย์.....					
11. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะพูดปด ถ้าคำพูดนั้นจะช่วยให้ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์.....					
12. ข้าพเจ้าเห็นว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอน เป็นการกระทำที่ไร้สาระ.....					
13. คงต้องให้ร้ายกว่านี้ก่อน ข้าพเจ้าจึงจะทำบุญให้ท่านแก่ผู้อื่น.....					
14. ข้าพเจ้าดื่มสุราและ/หรือ เบียร์ ของมีเมา โดยไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่.....					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
15. ข้าพเจ้าไม่คิดว่าการทำสมาธิจะให้ประโยชน์อะไรแก่ข้าพเจ้าได้.....					
16. การแอบหยิบของราคาเพียงเล็กน้อยจากร้านค้าไม่น่าจะเป็น ความผิดเพราะเจ้าของร้านได้กำไรจากสินค้าอื่น ๆ มากอยู่แล้ว.....					
17. ข้าพเจ้าชอบแนะนำให้คนอื่นอ่านหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา.....					
18. ข้าพเจ้าจะอาฆาตเคียดแค้นคนที่จงใจทำให้ข้าพเจ้าเจ็บช้ำน้ำใจ.....					
19. การตกปลาเป็นเกมกีฬาที่น่าตื่นเต้น.....					
20. ข้าพเจ้าจะคำนึงถึงเรื่องบาปบุญก่อนตัดสินใจจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เสมอ.....					
21. ข้าพเจ้าชอบที่จะไปเที่ยวตามวัดวาอารามมากกว่าสถานที่อื่น ๆ.....					
22. ข้าพเจ้ามักระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์เมื่อผ่านสถานที่ ทางศาสนา.....					
23. อาชีพของข้าพเจ้าไม่ว่าในปัจจุบันหรืออนาคตต้องเป็นอาชีพที่ไม่ ทำให้ข้าพเจ้าผิดศีล เช่น ไม่ต้องโกหก ไม่ต้องฆ่าสัตว์					
24. ข้าพเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปในการทำความดีและทำบุญ สุนทาน.....					
25. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาว่างไปในการศึกษาธรรมะหรือปฏิบัติธรรม.....					
26. ขณะเที่ยวเตร่กับเพื่อนฝูงข้าพเจ้ามักไม่สนใจว่าสิ่งที่กระทำลงไปนั้น จะผิดศีลหรือไม่					
27. ข้าพเจ้าเคยคุยด้านธรรมะกับผู้อื่น.....					
28. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองเป็นพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้าน เท่านั้น.....					
29. การหมกมุ่นกับศาสนาทำให้คนเรามีความก้าวหน้าในชีวิตไม่มาก เท่าที่ควร.....					
30. ข้าพเจ้าช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมอยู่เสมอเพื่อสร้างกุศล.....					

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร

อาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2) รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร

อาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

ที่ ศธ 0519.12/4375



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสมฤดี ธีมกิตติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” โดยมี อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสมฤดี ธีมกิตติคุณ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/4376

วันที่ ๗ มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสมฤดี รัชมกิตติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” โดยมี อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสมฤดี รัชมกิตติคุณ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/4377

วันที่ ๗ มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสมฤดี ชัมภิตติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” โดยมี อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสมฤดี ชัมภิตติคุณ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/5.8-7-1



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ สิงหาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสมฤดี ชัมภิตติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความสรีรวิทยาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” โดยมี อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้บุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อายุตั้งแต่ 45 – 60 ปี ตอบแบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความสรีรวิทยาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสมฤดี ชัมภิตติคุณ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731



สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

ที่ จพ.ชอ.6498/2549

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
1875 ถนนพระรามที่ 4
แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

27 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ยินดีให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล

เรียน คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ้างถึง หนังสือที่ ศร 0519.12/5399 ลงวันที่ 3 สิงหาคม 2549

ตามหนังสือที่อ้างถึง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวสมฤดี รัชกิติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ เก็บข้อมูลจากบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อายุตั้งแต่ 45 – 60 ปี ตอบแบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล เพื่อประกอบการทำวิจัย ต่อไป นั้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์พิจารณาแล้ว ไม่ขัดข้อง ยินดีให้ดำเนินการตามที่ขอมา กรุณาติดต่อประสานงานกับหัวหน้าพยาบาล ตึกจักรพงษ์ชั้น 2 โดยโทรศัพท์นัดหมายล่วงหน้าก่อนเก็บข้อมูลและก่อนพบบุคคลดังกล่าว ขอให้นำบัตรนักศึกษาหรือบัตรประจำตัวประชาชนพร้อมจดหมายฉบับนี้มาติดต่อ ขอรับบัตรประจำตัวผู้เก็บข้อมูล ณ ตึกอำนวยการชั้นล่าง ห้องหมายเลข 2

ขอแสดงความนับถือ

(ศ.นพ. เกรียง ตั้งสง่า)

ที่ ศธ 0519.12/ร.ร.-๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ สิงหาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ (รพ.จุฬาลงกรณ์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เลขที่ 15746	
วันที่ 15, 80, ๒๔	เวลา 1๒.๑๗
ฝ่ายการพยาบาล ที่ 3615 วันที่ 17 ส.ค. 2549 เวลา 10.2๐	

เนื่องด้วย นางสาวสมฤดี รัชกิตติคุณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความสรีรภาพในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” โดยมี อาจารย์นิยดา จิตต์จรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้บุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อายุตั้งแต่ 45 – 60 ปี ตอบแบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความสรีรภาพในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสมฤดี รัชกิตติคุณ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

เรียน ...หัวหน้าหอพัก.....

เพื่อโปรดพิจารณา

16 ส.ค. 49

16 ส.ค. 49

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731

/ส.ค.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

15 ส.ค. 2549

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สภากาชาดไทย

สภากาชาดไทย

บันทึกข้อความ

ปีก.....เรื่อง.....ฉบับ

ฝ่ายการพยาบาล ที่ 1607/2549 โทร 4131, 4360

วันที่ 12 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

ความเห็นเจ้าหน้าที่

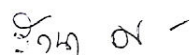
เรียน ผู้ตรวจการพยาบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ด้วย นางสาวสมฤดี ชัมภิตติคุณ นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากร ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” มีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากบุคลากรอายุตั้งแต่ 45-60 ปี ในหน่วยงานของท่าน ตามเอกสารแนบท้าย

ในการนี้ใคร่ ขอความร่วมมือให้บุคลากร อายุตั้งแต่ 45-60 ปี ในหน่วยงานของท่านตอบแบบสอบถามดังกล่าว และกรุณาส่งคืนที่หน่วยธุรการพยาบาลฝ่ายการพยาบาลฯ ตึกจักรพงษ์ ชั้น 2 ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2549

เรียนมาเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



(นางสาวรัตนา ศรีสงคราม)

ผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาลด้านบริหาร

ภาคผนวก ค

ตารางค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายชื่อของแบบสอบถาม
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ตาราง 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายข้อ ของแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านจิตใจ			
1. ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ	3.65	0.907	ค่อนข้างมาก
2. ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์	3.53	1.003	ค่อนข้างมาก
3. ข้าพเจ้าเตรียมลดบทบาทต่างๆ ทางสังคมลง เมื่อใกล้เกษียณอายุ	3.10	1.139	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าพยายามฝึกตัวเองให้เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์	3.98	0.749	ค่อนข้างมาก
5. ข้าพเจ้าเตรียมใจยอมรับการเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อสูงอายุ	4.10	0.825	ค่อนข้างมาก
6. ข้าพเจ้าฝึกการลดความเครียด ความวิตกกังวล ด้วยวิธีต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง นั่งสมาธิ เป็นต้น	3.81	0.934	ค่อนข้างมาก
7. ข้าพเจ้าศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ	3.43	1.069	ปานกลาง
ด้านร่างกาย			
1. ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ	3.62	0.916	ค่อนข้างมาก
2. ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	3.83	0.756	ค่อนข้างมาก
3. ข้าพเจ้าพยายามอย่างจริงจังเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป	3.49	0.931	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าไม่ได้ควบคุมการรับประทานอาหารประเภทไขมัน	3.35	1.091	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลงแต่เพิ่มอาหารพวกผัก ผลไม้	3.80	0.864	ค่อนข้างมาก
6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและจะทำต่อเนื่องภายหลังเกษียณอายุ	3.03	0.948	ปานกลาง

ตาราง 47 (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านร่างกาย (ต่อ)			
7. ข้าพเจ้าศึกษาเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยใกล้เกษียณอายุ เพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น การวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา ภายบริหาร โยคะ	3.23	1.006	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีและจะทำต่อเนื่องภายหลังการเกษียณอายุ	4.04	0.794	ค่อนข้างมาก
9. ข้าพเจ้าปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันและส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ	3.71	0.824	ค่อนข้างมาก
ด้านทรัพย์สินเงินทอง			
1. ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน	3.92	0.893	ค่อนข้างมาก
2. ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ	3.81	0.964	ค่อนข้างมาก
3. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะทำงานหารายได้เพิ่ม ภายหลังเกษียณอายุ	3.12	1.182	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าสะสมเงินจำนวนหนึ่งไว้ใช้ในยามเจ็บป่วยหลังเกษียณอายุ	3.75	0.963	ค่อนข้างมาก
5. ข้าพเจ้าเตรียมที่จะแบ่งทรัพย์สิน (ถ้ามี) ให้กับบุตรหลานหรือบุคคลที่ตั้งใจไว้ภายหลังเกษียณอายุ	3.44	1.175	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าวางแผนเกี่ยวกับรายรับ-รายจ่าย ภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า	3.40	1.103	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้าเตรียมเงินไว้ซ่อมแซมบ้านในกรณีบ้านชำรุดและจัดซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ใช้หลังเกษียณอายุ	3.26	1.128	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าไม่ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สินและมรดกของข้าพเจ้า	3.42	1.217	ปานกลาง

ตาราง 47 (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง			
1. ข้าพเจ้าเตรียมหากิจกรรมต่างๆ ทำยามว่างหลังเกษียณอายุ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา	3.72	0.984	ค่อนข้างมาก
2. ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลังเกษียณอายุ	3.49	1.073	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ภายหลังเกษียณอายุ	3.60	0.927	ค่อนข้างมาก
4. ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ	3.10	1.223	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น งานการกุศล) ภายหลังเกษียณอายุ	3.07	1.053	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าได้เตรียมงานที่อยากทำแต่ไม่เคยมีเวลาทำและคิดว่าจะทำหลังเกษียณอายุ	3.22	1.131	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้าวางแผนจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากขึ้น ภายหลังเกษียณอายุ	3.02	1.080	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว			
1. สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ข้าพเจ้า	2.38	1.187	ค่อนข้างน้อย
2. ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในการเตรียมตัวเกษียณอายุ	2.99	1.178	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้ากับครอบครัวเตรียมทำกิจกรรมร่วมกันหลังข้าพเจ้าเกษียณอายุ	3.09	1.155	ปานกลาง
4. เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้ามักไปเยี่ยมเยียนญาติอย่างสม่ำเสมอ	3.41	1.016	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าติดต่อพูดคุยกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ	3.97	0.788	ค่อนข้างมาก
6. ถ้าคนในครอบครัวมีปัญหาเกิดขึ้นข้าพเจ้าจะคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ	4.18	0.661	ค่อนข้างมาก

ตาราง 47 (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (ต่อ)			
7. ในโอกาสสำคัญต่างๆ ข้าพเจ้ามักจะนัดพบกันในห้องญาติเสมอ	3.79	0.800	ค่อนข้างมาก
8. ข้าพเจ้าร่นววยกับการทำงานจนไม่มีเวลาพบปะกับญาติพี่น้อง	3.43	1.199	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้าไม่ใส่ใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว	4.45	0.902	ค่อนข้างมาก
10. ครอบครัวไม่ใส่ใจกับปัญหาของข้าพเจ้า	4.32	0.951	ค่อนข้างมาก
11. ข้าพเจ้ามักจะลืมวันสำคัญของคนในครอบครัว เช่นวันเกิด	4.19	1.067	ค่อนข้างมาก
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ผูกผันกับคนในครอบครัว	4.60	0.892	มาก
ด้านที่อยู่อาศัย			
1. ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ	3.98	1.060	ค่อนข้างมาก
2. ข้าพเจ้าเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	3.84	1.008	ค่อนข้างมาก
3. ข้าพเจ้าเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสภาพเหมาะสมกับวัยสูงอายุ	3.55	1.150	ค่อนข้างมาก
4. ข้าพเจ้าวางแผนจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองภายหลังเกษียณอายุ	3.97	1.097	ค่อนข้างมาก
5. ข้าพเจ้าทราบว่าจะอยู่ที่ไหนเมื่อเกษียณอายุ	4.16	0.890	ค่อนข้างมาก
6. ข้าพเจ้าจัดเตรียมสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ที่ออกกำลังกาย มุมพักผ่อน) ในบริเวณบ้าน ภายหลังเกษียณอายุ	3.52	1.092	ค่อนข้างมาก
7. ข้าพเจ้าดูแลบ้านให้สะอาดอยู่เสมอและจะทำต่อเนื่อง ภายหลังเกษียณ	4.04	0.876	ค่อนข้างมาก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสมฤดี ธีมกิตติคุณ
วันเดือนปีเกิด	3 เมษายน 2508
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	65 ซอยลาดพร้าว 96 ถนนลาดพร้าว ต.วังทองหลาง อ.วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	หอผู้ป่วย ไอ ซี ยู อายุรกรรม 2 (ตึกอายุรศาสตร์ ชั้น 3) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 1873 ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีวิทยา 2
พ.ศ. 2529	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ