

การเตรียมการเกษียณอายุราชการ :
ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

Preparation for Retirement : A Case Study of Officials
Of The Department of Physical Education, Ministry of Education

วิทยานิพนธ์
โดย
นางดารณี ศรีสวัสดิ์กุล

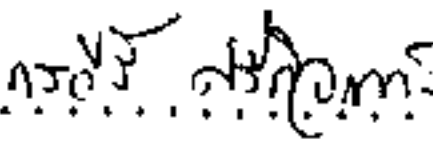
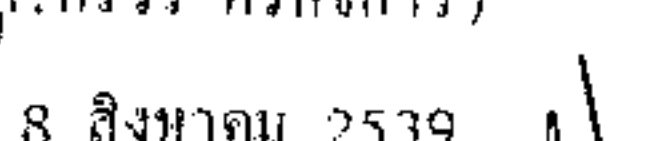
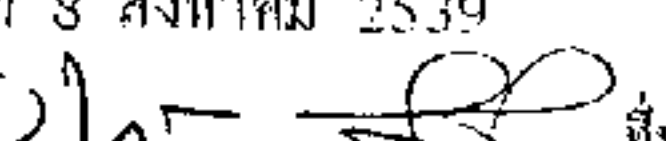
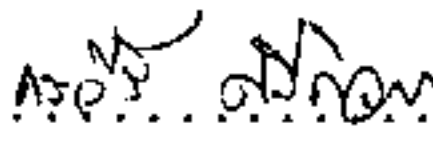
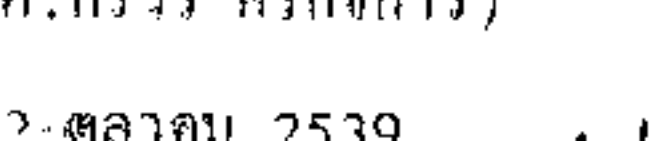
เสนอต่อคณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)

พ.ศ. 2539

ISBN 974-231-010-6

วิทยานิพนธ์ : การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรม
พลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
: Preparation for Retirement : A Case Study of
Officials of the Department of Physical
Education, Ministry of Education
โดย : นางดารณี ศรีสวัสดิ์กุล
Mrs. Daranee Srisawaskul
นักศึกษาคณะพัฒนาสังคม : ภาควิชา รัฐที่ 18 รหัสประจำตัว 520372005

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นสมควรรับ
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาลัทธิสูตรพัฒนบริหารศาสตร์มหาวิทยาลัย (พัฒนาสังคม) ได้

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
ลงนาม...  ...ประธาน (ผศ.กรวีร์ ศรีกิจการ) วันที่ 8 สิงหาคม 2539 ลงนาม...  ...ที่ปรึกษา (ส.ดร. จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ) วันที่ 8 สิงหาคม 2539 ลงนาม...  ...ที่ปรึกษา (อาจารย์วิชัย รุบชาติ) วันที่ 8 สิงหาคม 2539	ลงนาม...  ...ประธาน (ผศ.กรวีร์ ศรีกิจการ) วันที่ 22 ตุลาคม 2539 ลงนาม...  ...กรรมการ (ส.ดร. จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ) วันที่ 22 ตุลาคม 2539 ลงนาม...  ...กรรมการ (อาจารย์วิชัย รุบชาติ) วันที่ 22 ตุลาคม 2539

คณะพัฒนาสังคมอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาลัทธิสูตร
พัฒนบริหารศาสตร์มหาวิทยาลัย (พัฒนาสังคม)

รองศาสตราจารย์...  ...คณบดี
(สากล จริยวิทยานนท์)
วันที่ 13 พฤศจิกายน 2539

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์	: การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
โดย	: นางคารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล
ชื่อปริญญา	: พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)
วิชาเอก	: การจัดการการพัฒนาสังคม
ปีการศึกษา	: 2539

ปัญหาผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้กลายเป็นประเด็นทางสังคมที่ได้รับการวิพากษ์โดยทั่วไป อันเนื่องมาจากการที่พบว่า มีกลุ่มผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องประสบปัญหาการปรับตัวใช้ชีวิตในวัยชรา ไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้ตามอัธยาศัย บางส่วนถูกทอดทิ้งกลายเป็นปัญหาสังคม และบางส่วนขาดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายต้องให้ความช่วยเหลือสนับสนุนและส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและมีคุณภาพที่ดีต่อไป โดยเฉพาะการกำหนดหรือรับนโยบายบริการทางสังคมของรัฐที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุให้มากและ เพื่อแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายจากผู้สูงอายุ ตลอดจนการแสวงหาแนวทางในการป้องกันปัญหาอันจะเกิดจากผู้สูงอายุในอนาคต แนวคิดในเรื่องของการเตรียมการเกษียณอายุจึงเริ่มได้รับความสนใจ และยอมรับว่าน่าจะเป็นวิธีการที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการก็เป็นผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่ง ที่มีส่วนหนึ่งประสบกับปัญหาการปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังเกษียณ อันเนื่องมาจากขาดการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการ

การศึกษาเรื่อง "การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ" ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) การให้ความสำคัญในการเตรียมการเกษียณอายุราชการ โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

1. เพื่อศึกษาถึงระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกายและจิต ด้านที่พักอาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านกิจกรรมงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดให้ข้าราชการกรมพลศึกษาที่มีช่วงอายุ 50-60 ปี ซึ่งปฏิบัติราชการภายในปีงบประมาณ 2539 เป็นกลุ่มประชากรศึกษา โดยทำการศึกษาทั้งหมดรวมจำนวน 97 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างคำตอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ F-Test

ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้าราชการมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการทั้ง 5 ด้าน ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.72$) ทุกด้าน โดยให้ความสำคัญต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการในด้านสุขภาพกายและจิต ($\bar{X}=3.21$) เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X}=2.80$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($\bar{X}=2.50$) ด้านที่พักอาศัย ($\bar{X}=2.43$) และด้านกิจกรรมงานอดิเรก ($\bar{X}=2.35$) ตามลำดับ

2. ปัจจัยทางด้านบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยแวดล้อมประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัวและความสัมพันธ์กับเพื่อน

สำหรับปัจจัยที่ทำหน้าที่ผู้ใกล้ชิดเกษียณอายุราชการขาดการเตรียมการเกษียณอายุราชการมีดังนี้

1. ขาดข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ ที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ อาทิ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคที่มักจะมีเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โรคเนื้องอกสำหรับผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ข้อมูลข่าวสารด้านเศรษฐกิจ เช่น ข้อดีข้อเสียของการรับบำเหน็จบำนาญ อาชีพสำรอง ข้อมูลข่าวสารด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การเป็นสมาชิกชมรมอาสาสมัคร และเป็นสมาชิกพรรคการเมือง เป็นต้น

2. ขาดความรู้ และความเข้าใจในเรื่องของการเตรียมการเกษียณอายุราชการ
3. ขาดโอกาสเนื่องจากภาระหน้าที่ในงานประจำ
4. ขาดการสนับสนุนและขาดการส่งเสริมจากหน่วยงาน เนื่องจากหน่วยงานมักถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุราชการเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานควรสนับสนุนส่งเสริมจัดกิจกรรมการเตรียมการเกษียณอายุราชการให้สอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการ กิจกรรมที่จัดประกอบด้วย
 - 1.1 กิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพ การออกกำลังกาย โยคะนาฏศิลป์ และนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพกายผู้สูงอายุ เป็นต้น
 - 1.2 กิจกรรมส่งเสริมด้านอาชีพ เช่น ศึกษาดูงานการประกอบอาชีพต่าง ๆ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารอาชีพสำรองและแหล่งที่สนับสนุนการทำงานของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ เป็นต้น
 - 1.3 กิจกรรมส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น ศึกษาดูงานอาสาสมัครต่าง ๆ ในสังคม อาทิ อาสาพยาบาลดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ และปัญหาครอบครัว อาสาภาษาต่างประเทศ และอาสาการส่งเสริมอาชีพ เป็นต้น
 - 1.4 กิจกรรมบริการให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งก่อนและหลังการเกษียณอายุราชการในด้านสุขภาพกายและจิต ด้านเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ความรู้เรื่องกฎหมาย และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น
2. หน่วยงานควรที่จะมีการสำรวจความต้องการของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรม และการให้บริการความช่วยเหลือด้านต่างๆ ตามที่ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการต้องการ
3. หน่วยงานต้องถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุราชการเป็นพันธกิจ (Mission) หลักที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหารงานบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ข้าราชการ

ABSTRACT

THESIS : Preparation For Retirement: A Case Study of Officials
of The Department Of Physical Education, Ministry of
Education
BY : Mrs. Daranee Srisawaskul
DEGREE : Master of Arts (Social Development)
MAJOR : Social Development Management
ACADEMIC YEAR : 1996

The elderly problem in the Thai society has been widely addressed, as many elderly people are faced with the problem of self-adjustment during the last part of their lives. Some cannot live within their means; some are neglected and become a social problem; and others felt depressed with their lives. This problem needs close attention from all agencies, as the elderly need support to have a better living condition and a better quality of life. Especially, the public social service policy should be made to benefit the elderly more and some methods should be sought to prevent the elderly problem in the future. Because of this, the idea of preparation of the elderly for their retirement has begun to receive more attention as, it is expected to be a practical way to solve this problem.

The retired government officials are a group of the elderly who encounter the problem of self-adjustment after retirement, as there is no preparation for retirement.

This survey research focused on the importance of preparation for retirement of the officials at the Physical Health Department under the Ministry of Education. Its purposes were stated as follows:

1. To find out the extent of preparation for retirement of the officials there with concentration on five aspects, namely, physical and mental health, dwelling economic status, hobby and social participation.

2. To identify the factors related to the preparation for retirement of these officials.

The sample group included 97 government officials at The Physical Health Department whose ages were 50-60. The data were collected by using a constructed questionnaire during the fiscal year 1996. The statistics employed to analyze the data were frequency, percentage, mean, standard deviation and F-test.

Findings

1. All the five aspects of preparation for retirement were found to be at a moderate level ($\bar{X}=2.72$). The priority was given to physical and mental health ($\bar{X}=3.21$), followed by economic status ($\bar{X}=2.80$), social participation ($\bar{X}=2.50$), dwelling ($\bar{X}=2.43$) and hobby ($\bar{X}=2.35$) respectively.

2. The personal background variables were found to have no significant relationship with their preparation for retirement at the 0.05 level. The factors found to have a significant relationship at the 0.05 level were the environmental factors, i.e., the relationship with the family and the relationship with friends.

The factors that made the nearly-retiring officials unprepared for retirement were

1. Lack of information useful for retirement preparation, such as health information (The elderly's diseases, nutrition,

physical change and other problems), economic information (advantages and disadvantages of receiving pensions, secondary occupation) and information about social activities (membership of a volunteer group, membership of a political party).

2. Lack of knowledge and understanding about preparation for retirement.

3. Lack of opportunity because of the regular work duties.

4. Lack of support from the office, as preparation for retirement was thought of as a personal matter.

Recommendations

1. The agency should support the arrangement of activities for retirement preparation to meet the needs of those to retire the activities may be, for sample,

1.1 Health promotion e.g., physical examination, efficiency examination, physical fitness, nutrition and recreational activities for good physical and mental health of the elderly.

1.2 Occupational promotion e.g. arrangement of tours to observe different occupations, publicizing the information about secondary occupations and employment places for those to retire.

1.3 Promotion of social participation e.g. having the retiring work in some volunteer projects such as disabled child care Red Cross projects, and occupational promotion projects.

1.4 Consultant service before and after retirement to get the retiring people ready physically, mentally and economically for life after retirement. The topics for consultation may be social participation, laws and use of leisure time.

2. The survey of the needs of those to retire should be conducted periodically so as to get the updated data to use as a guideline to arrange activities for them and to help them in different aspects.

3. The agency must take the retirement preparation as one mission of its personnel department. This can bring about good morale among the government workers.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรวีร์ ศรีกิจการ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ อาจารย์วิชัย รูปชาติ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนช่วยเหลือให้ข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของคณะกรรมการทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ข้าราชการกรมพลศึกษาที่ได้สละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในความกรุณาร่วมมือตอบแบบสอบถาม อาจารย์กอบกุล อิศรภักดี อาจารย์สุนทรี สุนทรวิจารณ์ ที่ได้ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล อาจารย์เพ็ญจันทร์ เทพบุรณะ ที่กรุณาตรวจทานเสนอแนะให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น คุณไพฑูรย์ บุญแสนแผน และคุณพิทยาบุทร อยู่ดี น้องชายผู้แสนดี ที่ได้ช่วยเหลือด้านการประมวลผลข้อมูล และสถิติเพื่อการวิจัย ตลอดจนเอาใจใส่ห่วงใยตั้งแต่เริ่มทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์

กราบขอบคุณ คุณสุรัช ศรีสวัสดิ์กุล ผู้ซึ่งอยู่เบื้องหลังของความสำเร็จในครั้งนี้ ที่มีส่วนสนับสนุนกำลังใจทั้งในการศึกษาตลอดมาอย่างดียิ่ง และเป็นกำลังใจทั้งทางตรงและทางอ้อม และทุกท่านที่ไม่สามารถจะกล่าวนามถึงในที่นี้ได้

ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในคณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ที่ได้ให้โอกาสการศึกษา แนะนำ โดยเฉพาะ รองศาสตราจารย์ ดร. สุพรรณิชา ชาญอำพร ที่ได้ให้ข้อคิดที่มีคุณค่าอย่างยิ่งทำให้ผู้ศึกษาเกิดพลังความพากเพียรพยายามตลอดมาด้วยความ เป็น "ครู" ผู้ซึ่งมีพระคุณอย่างสูงและมีเมตตาจิตกับ "ศิษย์" ทุกคน

คุณความดี และประโยชน์ที่จะเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่สถาบันการศึกษา คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิทยากรให้แก่ผู้ศึกษา พ่อและแม่ที่เป็นครูคนแรกซึ่งเป็นผู้มีพระคุณสูงสุดสำหรับลูก

ดาเรณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล

พฤศจิกายน 2539

กานา

สังคมไทยกำลังประสบปัญหาคนชรา หรืออีกนัยหนึ่งเรียกกันว่า ผู้สูงอายุ โดยมี
มูลเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร ที่นับวันสัดส่วนของประชากรสูงอายุ
มีเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่สัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยทำงานลดน้อยลง มูลเหตุรอง ได้แก่
การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมไทย จากสังคมเกษตรกรรมสู่การเป็นสังคมทันสมัย
(Modernization) ซึ่งความสำคัญที่จะพึ่งพาความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุนี้น้อยลง
ทั้งสองมูลเหตุส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกทอดทิ้ง และบางส่วนต้องเผชิญชีวิตในบั้นปลายโดดเดี่ยว
ลำพัง การตระเตรียมแก้ปัญหาผู้สูงอายุ จึงควรถูกกำหนดเป็นนโยบายสำคัญในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ

ข้าราชการสูงอายุก็นึกถึงกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่พ้น จึงมักพบว่า มีข้าราชการที่
เกษียณอายุส่วนหนึ่งประสบกับปัญหาการปรับตัวใช้ชีวิตในบั้นปลาย อันเนื่องมาจากขาดการเตรียม
ความพร้อมล่วงหน้า แนวทางหนึ่งที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ก็คือ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณ
อายุราชการ ซึ่งทั้งข้าราชการและหน่วยงานควรทำเป็นพันธกิจ (Mission) ร่วมกันในการเตรียม
การเกษียณอายุราชการของข้าราชการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการ
เกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อนำผลจากการศึกษามาใช้เป็น
แนวทางในการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับ
สภาพปัญหา และความต้องการของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการต่อไป

ดาเรณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล

พฤศจิกายน 2539

สารบัญ

	หน้า
หน้าอนุมัติ	
<u>บทคัดย่อ</u>	(1)
ABSTRACT	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(8)
คำนำ	(9)
สารบัญ	(10)
สารบัญตาราง	(14)
สารบัญแผนภูมิ	(16)
 <u>บทที่ 1</u> บทนำ	 1
1. ความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
3. ขอบเขตในการศึกษา	6
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
 <u>บทที่ 2</u> แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการศึกษา	 c2-1 7
1. แนวคิดเกี่ยวกับประชากรสูงอายุ	7
1.1 โครงสร้างประชากรสูงอายุ	7
1.2 การเปลี่ยนแปลงและสภาพปัญหาของประชากรสูงอายุ	9
1.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพปัญหา	10
1.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสภาพปัญหา	14
1.5 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และสภาพปัญหา	15
1.6 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสภาพปัญหา	16
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ	17
2.1 ความหมายของการเกษียณอายุ	18
2.2 ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ	19
2.3 ปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุ	21

	หน้า
2.4 การเกษียณอายุในประเทศไทย	24
<u>3. แนวคิดในการเตรียมการเกษียณอายุ</u>	27
3.1 การเตรียมการเกษียณอายุของบุคคล	c2-2 27
3.2 การเตรียมการเกษียณอายุด้านสุขภาพกายและจิต	29
3.3 การเตรียมการเกษียณอายุด้านที่พักอาศัย	31
3.4 การเตรียมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ	32
3.5 การเตรียมการเกษียณอายุด้านงานอดิเรก	33
3.6 การเตรียมการเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	34
4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์	35
4.1 ความต้องการของผู้สูงอายุ	36
4.2 ความต้องการการสนับสนุนทางสังคม	37
5. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว	38
5.1 ประเภทของครอบครัว	39
5.2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว	40
6. แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน	42
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
7.1 งานวิจัยในประเทศ	43
7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ	47
8. กรอบแนวคิดในการศึกษา	48
9. นิยามปฏิบัติการ	51
10. สมมติฐานในการศึกษา	54
<u>บทที่ 3 วิธีการศึกษา</u>	56
1. รูปแบบการศึกษา	56
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	56
3. เครื่องมือในการศึกษา	57

	หน้า
4. การกำหนดค่าของคำตอบในแบบสอบถาม	58
5. การแบ่งระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว ระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน ระดับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน และระดับการเตรียม การเกษียณอายุราชการ	59
6. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ	59
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
8. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	60
<u>บทที่ 4</u> ผลการศึกษา	62
1. ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา	62
2. ความสัมพันธ์กับครอบครัว	67
3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	69
4. ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน	71
5. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพกายและจิต	73
6. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านที่พักอาศัย	76
7. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจ	79
8. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านงานอดิเรก	82
9. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	85
10. การเตรียมการเกษียณอายุราชการ	87
11. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ กับตัวแปรตาม	88
12. ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ	97
<u>บทที่ 5</u> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	98
1. สรุปผลการศึกษา	98
2. อภิปรายผล	101

3. ปัญหาที่พบจากการศึกษา		110
4. ข้อเสนอแนะ		110
<u>บรรณานุกรม</u>		112
<u>ภาคผนวก</u>	q	119
<u>ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์</u>		136

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 แสดงการคาดคะเนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร	2
2.1 แสดงร้อยละของประชากรจำแนกตามหมวดอายุ	8
3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหน่วยงาน	57
4.1 แสดงลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทาง สุขภาพ รายได้ปัจจุบัน ภาระหนี้สิน สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะ ที่อยู่อาศัย และควรเตรียมการเกษียณอายุตั้งแต่ช่วงเวลาใดของชีวิตรับ ราชการ	64
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว	68
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน	70
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการการสนับสนุน จากหน่วยงาน	72
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการด้านสุขภาพกายและจิต	74
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการด้านที่พักอาศัย	77
4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการด้านเศรษฐกิจ	80
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการด้านกิจกรรมงานอดิเรก	83
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	86
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณ อายุราชการ	87

ตารางที่	หน้า
4.11 แสดงกลุ่มอายุของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	88
4.12 แสดงระดับการศึกษาของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	89
4.13 แสดงสถานภาพการสมรสของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	90
4.13 แสดงสถานภาพทางตำแหน่งของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	91
4.14 แสดงสถานภาพทางสุขภาพของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	92
4.15 แสดงสถานภาพทางเศรษฐกิจของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	93
4.16 แสดงความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	94
4.14 แสดงความสัมพันธ์กับเพื่อนของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	95
4.15 แสดงความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ	96

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
2.1 แสดงกรอบแนวคิดในการศึกษา	50

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของโลก ในลักษณะที่สัดส่วนของประชากรสูงอายุมีมากกว่าประชากรวัยเด็ก ส่งผลให้นานาประเทศเริ่มตระหนักและให้ความสำคัญต่อเรื่องของประชากรสูงอายุมากยิ่งขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรส่งผลกระทบต่อการจัดบริการทางสังคม (Social Welfare) อาทิ การศึกษา การสาธารณสุข ฯลฯ ของแต่ละประเทศ ซึ่งจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปตามสัดส่วนอายุของประชากร ถ้าการให้บริการทางสังคมของรัฐไม่ครอบคลุมจะก่อให้เกิดปัญหาสำหรับประชากรสูงอายุในอนาคต

สาเหตุที่ทำให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป เป็นผลเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ ทำให้มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวขึ้น ประกอบกับนโยบายการลดอัตราการเพิ่มของประชากรด้วยวิธีการวางแผนครอบครัวทำให้อัตราการเพิ่มของประชากรลดลง (สุมาลย์ โทมัส, 2535:2)

จากรายงานการศึกษาวิจัยของสหประชาชาติได้แสดงให้เห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลกว่า ในปี ค.ศ. 2000 โลกจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึง 580 ล้านคน และเกือบครึ่งหนึ่งเป็นประชากรแถบเอเชีย (280 ล้านคน) ในขณะที่อัตราส่วนของการเพิ่มของประชากรโลกเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 52 แต่อัตราเพิ่มของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป กลับเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 102 องค์ประกอบของคนรุ่นปัจจุบันจึงเป็นองค์ประกอบของคนกลุ่มอายุใหม่ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ (William H. Kerrigan, 1981:4 อ้างใน นิศา ชูโต , 2525:1) สำหรับในประเทศไทย จากข้อมูลเบื้องต้นของการสำรวจของสำมะโนประชากร ปี พ.ศ. 2533 พบว่า มีประชากรสูงอายุประมาณ 4 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 7.3 ของประชากรทั้งหมด (Chayovan 1992:4) สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ได้ทำการศึกษาแนวโน้มโครงสร้างอายุของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ปรากฏผลที่คาดว่า ในปี พ.ศ. 2534 จะมีผู้สูงอายุเพศชายประมาณ 168,000 คนและ 268,000 คนในปี พ.ศ. 2543 ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงนั้น ในปี พ.ศ. 2534 และ พ.ศ. 2543 นั้นจะมีประมาณ 211,000 คน และ 319,000 คน ตามลำดับ

คณะกรรมการประมาณการในคณะกรรมการนโยบายและแผนประชากร สำนักงาน
คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2529 ได้คาดคะเนการเปลี่ยนแปลง
โครงสร้างกลุ่มอายุประชากรไทย พ.ศ.2523, พ.ศ. 2533, และ พ.ศ. 2543 ดังนี้

ตารางที่ 1.1 แสดงการคาดคะเนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร

อายุ	พ.ศ. 2523		พ.ศ. 2533		พ.ศ. 2543	
	จำนวน (ล้าน)	ร้อยละ	จำนวน (ล้าน)	ร้อยละ	จำนวน (ล้าน)	ร้อยละ
0 - 14 ปี	18.7	40	18.0	32	17.0	27
15 - 59ปี	25.5	55	34.6	62	42.0	66
60 ปีขึ้นไป	2.3	5	3.4	6	4.5	7
รวม	46.5	100	56.0	100	63.5	100

ที่มา : คณะทำงานประมาณการประชากรคณะกรรมการนโยบายและแผนประชากร

(ประชากรและการพัฒนา, 2529:9)

จากตารางจะเห็นได้ว่าสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆในขณะที่กลุ่มประชากร
อายุ 0 - 14 ปีมีจำนวนลดลงอย่างเห็นได้ชัด เมื่อนำประชากรทุกกลุ่มอายุมาเปรียบเทียบกัน
ช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2523-2533) พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ลดลงจากร้อยละ
40 เหลือร้อยละ 32 ส่วนประชากรวัยแรงงาน (15-54 ปี) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 55 เป็นร้อยละ
62 และประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5 เป็นร้อยละ 6 และในอนาคต เมื่อประชากร
วัยแรงงานมีอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยสูงอายุ รัฐและหน่วยงานต่างๆควรจะได้ให้ความสำคัญและศึกษา
แนวทางที่จะป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไป

จากโครงสร้างของเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้ประชากรสูงอายุนในประเทศไทยประสบปัญหามากขึ้น ลักษณะของครอบครัวขยาย (Extended Family) ในสังคมดั้งเดิมซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรมแบบเก่า ได้พัฒนาตัวเองกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) อันเป็นผลเนื่องมาจากการทำให้ทันสมัย (Modernization) ผลกระทบที่ตามมาก็คือ ความผูกพันระหว่างคนต่างรุ่น พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ไม่ค่อยได้ใกล้ชิดกัน ขาดการเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน สมัยก่อน ผู้สูงอายุจะได้รับการยกย่องนับถือในฐานะผู้มีความรู้ แต่ในสังคมทันสมัย คนรุ่นลูกรุ่นหลานมีโอกาสดำเนินการศึกษาสูงกว่าคนรุ่นพ่อแม่ จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่ใช่ผู้ที่มีความรู้มากที่สุดในสังคมอีกต่อไป ความรู้สึกที่ต้องพึ่งพิงผู้สูงอายุเสื่อมคลายลง อำนาจของผู้สูงอายุจึงลดน้อยลง ประกอบกับประเทศไทยมีการกำหนดอายุที่จะเกษียณจากการทำงานเมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องออกจากราชการหรือที่เรียกว่าเกษียณอายุราชการตามพระราชบัญญัติบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 14 พ.ศ. 2526 (โมตริ้ ธุมชัย, 2529:5) ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากสูญเสียรายได้ที่สำคัญไป เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์เพราะหมดภาระที่ตนเองปฏิบัติมาเป็นเวลานาน ที่สำคัญในสังคมทันสมัยจะมีการเคลื่อนไหวทางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ และทางด้านสังคมสูงมาก ทำให้เกิดช่องว่างในครอบครัว เด็กกับผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันลดน้อยลง

การกำหนดอายุเกษียณจากการทำงาน มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงในเรื่องของการปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังเกษียณ จากการศึกษาพบว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบภายหลังการเกษียณอายุราชการ ประกอบด้วย

1. ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย
2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ
3. ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญหาทั้ง 3 ประการดังกล่าว เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อระดับของความพึงพอใจ (Satisfaction) ในการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณ การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ การออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลง การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงจากเดิมจากผู้ที่มีตำแหน่งทางสังคมกลายเป็นบุคคลธรรมดา ความมีชื่อเสียงค่อยๆลดน้อยลง บางรายที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุจะเกิดมโนทัศน์ในด้านลบต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไร้ประโยชน์ต่อสังคมความรู้สึกเช่นนี้ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้เกษียณอายุ (ศิริวงศ์

ทับสายทอง, 2530:26)

การเกษียณอายุนอกจากจะก่อให้เกิดปัญหากระทบต่อตัวบุคคลแล้ว ยังสามารถส่งผลกระทบต่อหน่วยงานได้อีกด้วย บุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุมักขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ท้าทายงานด้วยประสิทธิภาพ (วีระ สุเมธาพันธ์, 2525:67)

ดังนั้น การที่จะส่งเสริมให้ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการมีความพร้อม และเกิดความพึงพอใจในการดำรงชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ วิธีการที่ดีที่สุดวิธีการหนึ่ง ก็คือ การเตรียมการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยให้ผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆไว้ล่วงหน้าเมื่อถึงคราวปลดเกษียณจะได้ปรับตัวใช้ชีวิตได้ง่าย การเตรียมการป้องกันนี้เรียกกันว่า การเตรียมการเกษียณอายุ ในส่วนเอกชนเรียกว่าการเตรียมการเกษียณอายุงาน ในส่วนของราชการเรียกว่า การเตรียมการเกษียณอายุราชการ

การเตรียมเกษียณอายุของแต่ละบุคคล ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาวะการณ์ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมตลอดถึง พื้นฐานความรู้ความเข้าใจและการตระหนักในความสำคัญของการเตรียมการเกษียณอายุ ในส่วนของข้าราชการ หน่วยงานจัดเป็นตัวแปรสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนให้ข้าราชการได้เตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ก่อนการเกษียณอายุราชการ แต่จากรายงานและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่าโดยภาพรวม หน่วยงานราชการมักจะถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุเป็นภารกิจของแต่ละบุคคลมากกว่าเป็นภารกิจของหน่วยงาน หน่วยงานขาดการสนับสนุนส่งเสริมในเรื่องของข้อมูลข่าวสารและการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการที่ใกล้ปลดเกษียณอายุ กิจกรรมที่หน่วยงานจัดให้ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของกิจกรรมอาลาอาลัยในวันสิ้นสุดการรับราชการ (อุบล รักการงาน, 2531:86)

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มประชากรสูงอายุส่วนหนึ่งจะต้องประสบกับสภาพการเปลี่ยนแปลงและปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และ สุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้นในบั้นปลายของชีวิต ข้าราชการที่ต้องเกษียณอายุก็เช่นเดียวกันกับประชากรสูงอายุทั้งหลายที่ต้องประสบกับปัญหาต่างๆเมื่อยามใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณ แนวทางที่ดีที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ อาทิ ด้านการเงิน และ ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็คือ การเตรียมการเกษียณอายุราชการนั่นเอง

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบความจริงในระดับหนึ่งว่า การเตรียมการเกษียณอายุที่ดีควรจะมีการเตรียม 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านสุขภาพกายและจิตใจ
2. ด้านที่พักอาศัย
3. ด้านเศรษฐกิจ
4. ด้านกิจกรรมงานอดิเรก
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ในการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้านนี้ จะช่วยลดปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการได้ การเกษียณอายุราชการเป็นเหตุการณ์ที่ผู้มีอาชีพรับราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปี จะต้องพ้นจากงานราชการตามที่กฎหมายกำหนด (ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ ดุลิตสูทธิรัตน์ 2526:7) ข้าราชการที่หวังความสุขสงบในระยะสุดท้ายของชีวิต จึงต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับบทบาทและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการเตรียมความพร้อมในแต่ละด้านต้องใช้เวลาและต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้ข้าราชการจึงควรให้ความสำคัญต่อการวางแผนเตรียมการเกษียณอายุราชการสำหรับผู้ที่จะถึงมือการณโลก

ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่ได้นำเสนอมาทั้งหมดในเบื้องต้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษารายละเอียดการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีช่วงอายุระหว่าง 50-60 ปี โดยจัดแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุ ได้แก่กลุ่มอายุ 50-53 ปี กลุ่มอายุ 54-57 ปี และกลุ่มอายุ 58-60 ปี ในการศึกษาครั้งนี้ จะทำการศึกษาในประเด็นของการให้ความสำคัญต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการว่า ข้าราชการกรมพลศึกษาให้ความสำคัญต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการ มากน้อยเพียงใด และขณะเดียวกันก็จะทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการไปพร้อมกัน ผลของการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา และหน่วยงานราชการอื่น ๆ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 2.1 เพื่อศึกษาถึงระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการใน 5 ด้าน ได้แก่ ในด้านสุขภาพกายและจิต ด้านที่พักอาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านกิจกรรมงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

- 2.2 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

3. ขอบเขตในการศึกษา

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาระดับการเตรียมการเกษียณอายุ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา การศึกษาครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการที่ปฏิบัติราชการตามโครงสร้างการปฏิบัติงานอยู่ในส่วนกลาง และมีช่วงอายุระหว่าง 50-60 ปี โดยจัดแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุคือ กลุ่มอายุ 50-53 ปี กลุ่มอายุ 54-57 ปี และกลุ่มอายุ 58-60 ปี

3.3 ขอบเขตด้านเวลา การศึกษาครั้งนี้จะทำการศึกษาเฉพาะกลุ่มข้าราชการกรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ที่ปฏิบัติหน้าที่ราชการในเป็นประมาณ พ.ศ.2539

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 ทราบถึงระดับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- 4.2 ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ ของข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
- 4.3 ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษาและหน่วยงานอื่น ๆ ต่อไป

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการ ศึกษา หลักการ แนวความคิด จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา โดยได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับประชากรสูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
3. แนวคิดในการเตรียมการเกษียณอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์
5. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว
6. แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดในการศึกษา
9. สมมติฐานในการศึกษา

1. แนวคิดเกี่ยวกับประชากรสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยที่น่าสนใจในปัจจุบัน ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน โครงสร้างของประชากร ที่นับวันผู้สูงอายุจะทวีจำนวนเพิ่มมากขึ้น วัยเด็กและวัยแรงงานมีอัตราการเพิ่มน้อยลง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นน่าสนใจศึกษาว่าเป็นเพราะเหตุใด โดยพิจารณาจากอดีต เพื่อให้ให้เห็นปัจจุบันและอนาคต

1.1 โครงสร้างประชากรสูงอายุ

นักประชากรศาสตร์ของประเทศไทยได้เคยเขียนรูปปิรามิดที่มีปลายชี้ขึ้น เพื่ออธิบาย ลักษณะประชากรของสังคมไทยในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับต่างๆว่า มีจำนวน เด็กและเยาวชนมากกว่ากลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่และวัยชราแต่หลังจากโครงการวางแผนครอบครัว ประสบผลสำเร็จ ทำให้อัตราการเกิดลดลงจากร้อยละ 3.3 ในพ.ศ.2507 เหลือร้อยละ 1.3 ในพ.ศ.2534 ขณะเดียวกันกลุ่มประชากรสูงอายุกลับมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเป็นทิศทางตรงข้าม ทั้งนี้ สืบเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศ ได้ส่งผลให้ประชาชนมี

สุขภาพดีกว่าที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุมีอายุขัยเฉลี่ยที่สูงขึ้น จากปี พ.ศ.2490 พบว่า อายุขัยของชายเพียง 48.5 ปี และ หญิงเพียง 51.4 ปี เมื่อถึง พ.ศ. 2533 อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นเป็นชาย 61.8 ปี หญิง 67.5 ปี และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (บรรลุ ศิริพานิช, 2533:20) จากแนวโน้มดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรจากปิรามิดที่มีฐานกว้างที่สุดกลายเป็นปิรามิดกลับหัวในอนาคต

จากการสำรวจสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2533 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 3,974,900 คน เป็นชาย 1,827,700 คน และหญิง 2,147,200 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 6.8 และ 7.8 ตามลำดับ ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด พบว่า อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล มีสัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาล (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2533:8) เนื่องจากการย้ายถิ่น ของประชากรวัยแรงงานเข้าสู่ชุมชนเมืองหรือถิ่นอุตสาหกรรมเพื่อการประกอบอาชีพ ปลดปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่กันตามลำพังในชนบท และเมื่อพิจารณาตามรายภาค พบว่า ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในภาคกลาง (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) และภาคเหนือในอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ 8.4 ในขณะที่ภาคตะวันออก เชียงเหนือ กลับมีจำนวนผู้สูงอายุน้อยที่สุด (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) คือ ร้อยละ 6.4

ตารางที่ 2.1 แสดงร้อยละของประชากรจำแนกตามหมวดอายุ

หมวดอายุ (ปี)	ทั่วราชอาณาจักร				ภาค			
	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	กทม.	กลาง	เหนือ	ตะวันออก	ใต้
							เชียงใหม่	
0-14	28.8	23.0	30.2	21.3	25.9	26.3	33.0	32.5
15-59	63.9	70.7	62.3	72.8	65.7	65.2	60.6	60.2
60+	7.3	6.3	7.5	5.9	8.4	8.4	6.4	7.3

ที่มา : เอกสารรายงานผลสำรวจหน้า สำนวนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2533 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2533:8

นอกจากนี้ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ได้ทำการศึกษาแนวโน้มโครงสร้างอายุของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ปรากฏผลการคาดคะเนว่า ในปี พ.ศ. 2534 จะมีผู้สูงอายุเพศชายในเขตกรุงเทพมหานครประมาณ 168,000 คน และ 268,000 คน ในปี พ.ศ. 2543 ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงนั้น ในปี พ.ศ. 2534 และ พ.ศ. 2543 จะมีผู้สูงอายุเพศหญิงประมาณ 211,000 คน และ 319,000 คนตามลำดับ

1.2 การเปลี่ยนแปลงและสภาพปัญหาของประชากรสูงอายุ

จากโครงสร้างของสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้ประชากรสูงอายุประสบปัญหามากขึ้น เพราะแต่เดิม ลักษณะครอบครัวไทยเป็นครอบครัวขยาย บรรดาสมาชิกในครอบครัวมีความกตัญญูและทำหน้าที่เลี้ยงดู ปู ปลา ตา ยาย แต่สภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ถึงแม้บุตรหลานจะมีรายได้ซึ่งสามารถเลี้ยงดูผู้สูงอายุในครอบครัวได้แต่ก็มีปัญหาเรื่องคนคอยดูแล เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุต้องไปใช้บริการของรัฐ เช่น สถานสงเคราะห์คนชราของกรมประชาสงเคราะห์มากขึ้น ถึงแม้องค์กรดังกล่าวจะขยายบริการเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการ (นันทนีย์ ไชยสุต, 2524:74) แม้ว่าปัจจุบันเรายังไม่เห็นปัญหาของผู้สูงอายุไทยอย่างชัดเจน และผลการวิจัยต่างๆ ได้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น แต่การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคมไทย เช่น ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี และการอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสถานภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองจะประสบปัญหาทุกด้านมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนและผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานเลี้ยงดู ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะดีก็อาจประสบปัญหาการอยู่ร่วมกันกับคนต่างวัย ต่างความรู้ ต่างประสบการณ์ได้เสมอ (ประพิมพ์ดาว สุคนธ์, 2526:114)

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงและสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุนั้นจะประสบมีดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม
4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

1.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพปัญหา

นิศา ชูโต (2525:9-13) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. โครงกระดูก ซึ่งเป็นเครื่องยึดเซลล์และกล้ามเนื้อต่าง ๆ และป้องกันอวัยวะภายใน รวมทั้งเป็นคานในการยึดกล้ามเนื้อต่าง ๆ กระดูกเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20 ปี หลังจากนั้นเมื่ออายุมากขึ้น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของสารกัลเซียมและการขาดวิตามินดี ทำให้กระดูกมีความเปราะพรุนสูง โอกาสที่จะรับเชื้อโรคหรือหักหรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างง่ายขึ้น พื้นผิวจะผุกร่อน ทำให้กินอาหารไม่สะดวกและอโรย และอาจทำให้ลักษณะการพูดจาเปลี่ยนแปลงไป

2. กล้ามเนื้อลาย ได้แก่ กล้ามเนื้อที่ทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ กล้ามเนื้อเกาะติดกับกระดูกโดยมีเส้นเอ็นยึด เช่น กล้ามเนื้อแขนขาทำหน้าที่หดยืด กลายตัว และคืนสู่รูปร่างเดิมมัดของกล้ามเนื้อประกอบด้วยใยเป็นจำนวนมาก เมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถและแรงหดตัวยืดหยุ่นและดึงตัวก็ลดน้อยลง ซ้ำลง ใยคอลลาเจน (Collagen Fiber) เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อหย่อนยานและการประสานงานขาดประสิทธิภาพ

3. กล้ามเนื้อเรียบ คือกล้ามเนื้อที่อยู่ตามผนังอวัยวะภายในที่กลวง เช่นในช่องท้องปอด และหลอดเลือด ซึ่งทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย (ยกเว้นกล้ามเนื้อหลอดเลือด) และทำงานเป็นปกติแม้อายุจะสูงขึ้นมากก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับกล้ามเนื้อประเภทอื่น ๆ

4. เส้นเอ็นและใยยึดเหนี่ยวประสานระหว่างมัดกล้ามเนื้อต่างๆให้ยึดติดกันประกอบด้วย คอลลาเจน (Collagen) ซึ่งเป็นโปรตีนเมื่ออายุมากขึ้นเกิดความสับสน (Cross-Linkage) ทำให้ยึดหดตัวลำบากหรือประสานไม่สนิท เป็นผลเป็นและหายช้าในคนสูงอายุ

5. ผิวหนัง ซึ่งปกคลุมป้องกันเนื้อเยื่อภายในมี 2 ชั้น คือ ภายนอก (Cuticle) และภายใน (Dermis) ซึ่งมีต่อมไขมันจับไขมัน ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม ต่อมเหงื่อขับเหงื่อทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น มีปลายประสาทซึ่งรับความรู้สึกร้อนหนาวรับอุณหภูมิของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นการจับไขมันน้อยลง ประสาททำงานช้าลง ผิวหนังเหี่ยวยุบ ตกกระ ขาดความนุ่มนวล ผิวหนังแห้ง การรับอุณหภูมิในตัวช้าลง ผมหงอก หัวล้าน ผมหงอก และอื่น ๆ เมื่ออายุมาก BMR (Basal Metabolic Rate = การใช้ Oxygen ระดับปกติ) ลดลงร่างกายจะปรับตัวช้า ทำให้ความรู้สึกหนาว

ต่ำลง ทำให้เสี่ยงต่อโรคหนาวสั่น (Hypothermia) สูงขึ้น

6. ระบบย่อยอาหาร ซึ่งประกอบด้วย ปาก ฟัน น้ำลาย น้ำย่อย และอวัยวะเกี่ยวกับการย่อยต่าง ๆ คนเรากินอาหารเพื่อพลังงานปรับอุณหภูมิร่างกายและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ ควรได้รับสารอาหารครบ 5 ประเภท และได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ปริมาณของอาหารก็ขึ้นอยู่กับการใช้พลังงานของแต่ละบุคคล เมื่ออายุมากความอยากอาหารจะลดลงเพราะประสาทรับกลิ่น รส มีความสามารถน้อยลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟันทำให้กินอาหารลำบาก การหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารน้อยลง กรดเกลือในกระเพาะอาหารอยู่ในระดับต่ำ อาหารถูกย่อยไม่สมบูรณ์ ความสามารถของระบบย่อยน้อยลงทำให้เกิดท้องอืดท้องเฟ้อได้ง่าย นอกจากนี้ในการกิน การเลือกกินอาหารแต่บางอย่างที่คนสูงอายุขาดโปรตีนและวิตามินบางอย่างได้ง่าย

7. ระบบขับถ่าย กระเพาะปัสสาวะจะเล็ก ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหดเกร็งลดลง ปริมาณของเลือดที่ผ่านได้ลดลง ทำให้อัตรากรองและจำนวนน้ำที่ขับออกน้อยลง เมื่ออายุมากขึ้นการถ่ายปัสสาวะจะมีปริมาณลดลงแต่บ่อยครั้งขึ้น การขับถ่ายอุจจาระน้อยลงและจับตัวเป็นก้อนแข็งขับถ่ายยากเนื่องจากการกินอาหารมีกากน้อยและประสิทธิภาพในการย่อยของลำไส้ลดลง ฯลฯ

8. ระบบการรับรู้ต่าง ๆ ซึ่งได้แก่

8.1 การมองเห็น ระบบประสาทตาและกล้ามเนื้อตา และแก้วตาจะเปลี่ยนแปลงเสื่อมสมรรถภาพ เมื่อสูงอายุคนชราโดยทั่วไปจะสายตายาว คือ ไม่สามารถมองเห็นใกล้ได้เท่าคนสายตาสปกติ ความไวต่อแสง การกระเด้งทางลดประสิทธิภาพลง การเห็นโดยทั่ว ๆ ไปขาดสมรรถภาพลงทั้งการรับภาพ ความคมชัดและฉับไว สนิมัยตาก็จะเริ่มเปลี่ยนจนมองไม่เห็นเพราะขาดไขมัน หนังตาเหี่ยวย่นหย่อนยานและการกระพริบของตาช้าลง

8.2 สมรรถภาพของการได้ยินเสื่อมลง เพราะการเสื่อมของเยื่อประสาทตอนใน (Cochlea Basal Tune) คนสูงอายุจึงไม่สามารถจะได้ยินระดับเสียงสูงๆ มากได้ คือ เกิดอาการหูตึงและถ้าคนที่เคยทำงานอยู่กับเสียงดังอยู่ตลอดเวลาที่เกิดอาการหูตึงเร็วกว่าคนปกติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในเพศชายมากกว่าหญิง และเกิดทางหูซ้ายมากกว่าขวา

8.3 เสียง เมื่ออายุเกิน 40 ปีไปแล้วหลอดเสียงจะแข็งและยืดหยุ่นได้ยากขึ้น เพราะการเสื่อมของหลอดเสียงและกล่องเสียง เสียงของคนสูงอายุจะแหลมขึ้น การควบคุมและรักษาระดับเสียงจะได้ไม่นาน การพูดจาจะช้าลง และจังหวะการพูดจะบ่อยและนานขึ้น

อาการอาเจียนมากขึ้น

8.4 การรับรู้อื่น ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ความไวต่อรสสัมผัสต่าง ๆ จะลดลงหรือเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความไวต่อรสหวานและเค็มลดลง เนื่องจากจำนวนของประสาทการรับรส (Taste bud) หดตัวและเสื่อมลง การไวต่อกลิ่นต่อการสัมผัสและรับรู้ก็เสื่อมถอยลงเช่นกัน ประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลของการทรงตัวก็เสื่อมสภาพลง ซึ่งเมื่อรวมทั้งการหย่อนยานของกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ จะทำให้คนสูงอายุเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย

9. ระบบหายใจ อัตราการหายใจเข้าออกของผู้ใหญ่ปกติเฉลี่ยประมาณ 15-18 ครั้งต่อนาที การหายใจเข้าออกตลอดจนความถี่และความลึกของการหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานของศูนย์ควบคุมการหายใจในสมองซึ่งทำงานโดยอัตโนมัติ การรับความถี่และความลึกของการหายใจเพื่อให้ร่างกายได้รับ O₂ เพียงพอกับความต้องการของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเมื่อสูงอายุ ระบบการหายใจลดประสิทธิภาพลงประมาณ 50% เพราะเนื้อเยื่อของปอดเปลี่ยนแปลงทำให้ปริมาณ O₂ ที่เข้าไปในร่างกายได้น้อย การขาด O₂ ทำให้เกิดอาการวิงเวียนเป็นลมได้ง่าย กล้ามเนื้ออ่อนแอ คีดอะไรไม่ออกและถ้าขาดมากก็จะเกิดอาการสับสนหรืออาจถึงแก่กรรมได้

10. ระบบการหมุนเวียนโลหิต

หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ในเวลาพักโดยปกติหัวใจของผู้ใหญ่จะเต้นในราว 72 ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจจะเปลี่ยนแปลงช้าลงหรือเร็วขึ้นนั้นต้องแล้วแต่สภาพของอารมณ์และอิริยาบถของร่างกาย ฯลฯ

การหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเกิดขึ้นเมื่อหัวใจทำงาน เมื่โลหิตทำหน้าที่ขนส่ง O₂ จากปอดไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ และช่วยถ่าย CO₂ กลับสู่ปอด ปริมาณของโลหิตของคนเราขึ้นอยู่กับเพศ อายุและน้ำหนักของร่างกาย อัตราการทำงานของหัวใจ (Cardiac - Index - ปริมาณของเลือด x ความดันที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจ) ในคนสูงอายุจะลดอัตราจากวัยหนุ่มสาวลงประมาณ 30 %

เม็ดเลือดมีคุณสมบัติ คือ การแข็งตัว (Clot) แต่ถ้าเกิดในหลอดเลือด เรียกว่า Thrombosis ซึ่งจะเกาะกับผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดอาการอุดตันได้ แรงดันการไหลของเลือดจะทำให้ช่วยทำลายให้ Thrombosis แตกกระจายไป ในกรณีของผู้สูงอายุ การอุดตันอาจเกิดจากเม็ดเลือดแข็ง หรือเนื้อเยื่อที่ขอกเข้าไปในหลอดเลือด อันเกิดจากการเก่าแก่ของเซลล์เพราะหลอดเลือดแข็ง และยืดหยุ่นน้อยลง ดังนั้นกล้ามเนื้อหัวใจจะต้องบีบตัวสูง คือ ทำงานมากขึ้น หลัง

จากอายุ 55 ปีแล้วการเต้นของหัวใจจะช้าลงและไม่ค่อยปกติความดันโลหิตจะสูงและมีโอกาสที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าคนกลุ่มอายุอื่น

11. ระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน

ประสิทธิภาพของการทำงานของต่อมไร้ท่อเสื่อมถอยลงเมื่ออายุมากขึ้นการจับปริมาณของฮอร์โมนน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- ต่อมไธroid โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าจะเสื่อมหน้าที่ให้ฮอร์โมนต่ำทำให้เบื่ออาหาร

- ต่อมไทรอยด์ มีขนาดเล็กลงเมื่ออายุเกิน 50 ปีไปแล้ว การผลิตฮอร์โมนต่ำลงอาจทำให้เบื่ออาหาร ตับอ่อนหลังอินซูลินน้อยลง การใช้น้ำตาลในร่างกายน้อยลงผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าคนกลุ่มอื่น

- ต่อมเพศ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและโครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์และอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ความรู้สึกทางเพศลดลง ฯลฯ

12. ระบบประสาทและสมอง ความสามารถของศูนย์กลางควบคุมประสาทลดลง ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองลดลงเพราะการเสื่อมเซลล์สมอง ทำให้ความคิด ความจำเสื่อม ความว่องไว การสั่งงานต่าง ๆ ทั่วไปของร่างกายช้าลง ฯลฯ

ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายของผู้สูงอายุก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายกว่าบุคคลวัยอื่น ๆ ดุสิต สุนทราวุธ (2528:3) ได้ระบุถึงโรคที่มักจะพบในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. โรคที่ปรากฏอาการไม่ชัดเจน
2. โรคจิต
3. โรคทางเดินหายใจ
4. โรคทางเดินอาหาร
5. โรคติดเชื้อ
6. โรคความดันโลหิตสูง
7. โรคระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และเนื้อเยื่อ
8. โรคระบบประสาท และอวัยวะรับความรู้สึก
9. โรคเบาหวาน
10. โรคระบบโลหิต

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีผลทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วยต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ

1.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสภาพปัญหา

ในผู้สูงอายุ ระบบประสาทและสมองจะค่อยๆเสื่อมลง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองและประสาทลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์หลายประการในด้านเกี่ยวกับความทรงจำนั้น ระบบประสาทของผู้สูงอายุมักไม่ปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ก่อให้เกิดการปรับตัวเองไม่ค่อยได้ ความทรงจำของผู้สูงอายุมักจะย้อนกลับ คือจะจดจำเหตุการณ์ในอดีตที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องได้อย่างแม่นยำมากกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีการหลงลืมเหตุการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งมักจะมีการตัดสินใจที่ไม่แม่นยำแน่นอน บางทีมีสภาพจิตใจที่สับสน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจ ต้องออกจากงานเนื่องจากเกษียณอายุไว้ผู้ดูแลภาระเลี้ยงดู ชาติที่อยู่อาศัย ชาติอาหารการกิน ภาวะเช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีวิกฤติการณ์ทางอารมณ์ คือมีความวิตกกังวลสูง กลัวตาย กลัวภัย กลัวการไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น รู้สึกว่าโดดเดี่ยว มีผลทำให้เกิดอาการเศร้าซึมและอารมณ์อ่อนไหวง่าย

เกษม และ กุลยา ดันดีผลาชีวะ (2528:12) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุที่พบ คือ

1. การรับรู้ มีการรับรู้ต่อสิ่งใหม่ๆ ได้ยาก เพราะความสามารถและประสิทธิภาพของอวัยวะรับความรู้สึก การสื่อสารและการรับรู้เสื่อมสมรรถภาพลง ความสามารถในการจำลดน้อย การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เป็นไปอย่างช้าและไม่สู้จะสมบูรณ์

2. การแสดงออกทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นกลไกเกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงสถานะภาพทางสังคม

3. การสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้น ก็คือการเดินเข้าสู่ความตาย การยอมรับต่อสภาวะดังกล่าวของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิตให้กับตนเอง เป็นโลกใหม่ของวัยสูงอายุ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปตามเหตุผลและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

4. ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสามารถของตนเองเท่านั้น โดยมีอารมณ์เป็นพื้นฐาน

การเปลี่ยนแปลงต่างๆดังกล่าว ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไปหากปรับตัวไม่ได้ ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา ปัญหาเหล่านี้จะเป็นเครื่องบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุบางรายมีความทุกข์ เกิดอาการผิดปกติทางจิต เป็นปัญหาทางจิตเวชที่จะต้องได้รับการแก้ไข

โดยทั่วไปปัญหาทางจิตเวช จะจำแนกตามกลุ่มต้นเหตุเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือกลุ่มอาการทางจิตที่เกิดขึ้นจากสมองเสื่อม และ กลุ่มอาการผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ สืบเนื่องมาจากความเครียดของชีวิต ที่ทำให้เกิดความผันแปรทางจิตใจ ลักษณะของผู้ที่มีอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม ก็คือ อาการเพ้อคลั่ง หลงลืม ผิดปกติทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ซึ่งสาเหตุสำคัญเกิดจากความเครียดทางจิตใจและสังคม จะเกิดอาการเหงา วิตกกังวล หวาดระแวงและซึมเศร้า

1.5 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมวัฒนธรรมและสภาพปัญหา

อดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุในสังคมไทยมีสถานภาพทางสังคมสูง ได้รับการยกย่อง นับถือกันโดยทั่วไปในชนบท ผู้สูงอายุมักจะอาศัยอยู่ในภูมิลาเนาเดิมของตน และมักมีบุตรอาศัยอยู่ด้วย ซึ่งเมื่อแต่งงานแล้วก็จะตั้งครอบครัวอยู่ในบริเวณเดียวกัน อันเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย ในปัจจุบัน โครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทั้งนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลตะวันตกตลอดจนความทันสมัย (Modernization) และเทคโนโลยีต่าง ๆ ยังผลให้สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป สำหรับผู้สูงอายุที่เกษียณจากการทำงานแล้วยังต้องประสบกับปัญหาการปรับตัว ปัญหาเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ได้รับการแก้ไขป้องกันด้วยการวางแผนนโยบายที่เหมาะสมรัดกุมเสียแต่แรก

สภาพปัญหาที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุอีกประการหนึ่ง ก็คือช่องว่างระหว่างวัยในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือจากผู้ที่ย่ออายุน้อย ในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์มากแต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตก ที่ยึดถืออิสระภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาว ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย

Donald Brieland and other (1980:439) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุตอนต้น ตอนท้าย และถึงแก่ความตายในที่สุดนั้น ช่วงการก้าวเข้าสู่วัยต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดภาวะวิกฤติซึ่งค่อนข้างจะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นทั่วๆ ไปของผู้สูงอายุ ภาวะเหล่านี้ได้แก่ การสูญเสียสถานภาพทางสังคม การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีผลทำให้เกิดความเสื่อมโทรมทางกายภาพ การเผชิญกับความตาย และ สุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลงในบทบาทและกิจกรรมต่างๆ ภาวะที่เกิดขึ้นเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสภาพปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุอย่างชัดเจน การที่ผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหาน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการยอมรับและการปรับตัวให้เข้ากับภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

1.6 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสภาพปัญหา

จากสภาพสังคมไทยที่ยังคงเป็นสังคมเกษตรกรรมโดยส่วนใหญ่นี้ ผู้สูงอายุในชนบทจึงยังคงต้องทำงานอยู่ในอัตราที่สูงเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมือง และผู้สูงอายุเพศชายทำงานในอัตราที่สูงกว่าเพศหญิง

รายงานผลการสำรวจแรงงานทั่วราชอาณาจักร (รอบที่หนึ่ง) มกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2529 พบว่า ผู้สูงอายุชายร้อยละ 49.9 ยังมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเทียบกับร้อยละ 24.8 ของผู้สูงอายุเพศหญิง และ พบว่า ร้อยละ 36.3 ของประชากรสูงอายุในเขตเมืองยังทำงานอยู่ เทียบกับร้อยละ 52.3 ของประชากรสูงอายุในชนบทที่ยังทำงานอยู่เช่นกัน สำหรับเพศหญิงมีลักษณะคล้ายคลึงกับเพศชาย กล่าวคือ ร้อยละ 17.3 และ ร้อยละ 26.2 ของผู้สูงอายุเพศหญิงในเขตเมืองและชนบทตามลำดับยังทำงานอยู่ (นิพนธ์ เทพวัลย์, 2529:1)

สำหรับผู้สูงอายุที่ทำงานนั้น พอจะสรุปจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ว่า ส่วนใหญ่ทำงานด้านเกษตรกรรมซึ่งมีรายได้ต่ำ ระดับการศึกษาโดยเฉลี่ยก็ต่ำกว่าประชากรโดยทั่วไป ไม่มีหลักประกันหลังจากหยุดงานประจำ โอกาสที่จะมีรายได้เพียงพอ นั้นจึงน่าจะน้อยกว่าผู้ทำงานในวัยหนุ่มสาว สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ทำงาน จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ส่วนใหญ่ได้รับการอุปการะทางการเงินจากลูกหลานญาติพี่น้อง ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตัวเองได้ เช่นมีบำนาญนั้นเป็นส่วนน้อย และมักเป็นประชากรในเมืองมากกว่าชนบท

เมื่อพิจารณาภาพรวมของสถานภาพทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในปัจจุบันจะเป็นปัญหามากโดยเฉพาะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีฐานะยากจน ปัญหาจะทวีความรุนแรงมากขึ้นในอีก 20 ปีข้างหน้า

หน้า ทั้งนี้เป็นผลกระทบมาจากการที่ประเทศไทยมีภาวะเจริญพันธุ์สูงมาก่อน มีผลให้ประชากรวัยทำงาน(อายุ 15-60 ปี) เพิ่มขึ้นอย่างมาก ซึ่งจะยังผลให้ปัญหาการว่างงานการทำงานต่ำกว่าระดับจะเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยต่อไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการแข่งขันจากคนในวัยหนุ่มสาวที่มีการศึกษาสูง นอกจากนี้ผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ยังทำให้คนหนุ่มสาวที่มีการศึกษามีส่วนผลักดันผู้สูงอายุให้ออกจากตลาดแรงงาน และหากพิจารณาถึงภาวะทางเศรษฐกิจในปัจจุบันที่กำลังประสบกับภาวะเงินเฟ้อต่อเนื่องแล้ว ผลประโยชน์ในลักษณะเงินบำนาญบำนาญที่ผู้สูงอายุจะได้รับเมื่อเกษียณอายุลดต่ำลงด้วย

จากการศึกษาของ Napaporn and other (1988 :124) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อนข้างมีฐานะยากจน มีรายได้น้อยกว่า 500 บาทต่อเดือน หรือไม่เคยมีรายได้เลยมีเพียงร้อยละ 8 เท่านั้นที่มีรายได้ประมาณ 3,000 บาทหรือมากกว่าต่อเดือน

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมนี้ไม่ได้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุโดยเท่าเทียมกัน ผู้สูงอายุบางกลุ่มจะปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าและง่ายกว่า แต่บางกลุ่มก็ปรับตัวได้ยาก ขึ้นอยู่กับสภาพทางการเงินที่มีอยู่ แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะไม่ประสบปัญหา ผู้สูงอายุทุกกลุ่มย่อมมีปัญหา เพียงแต่จะเป็นปัญหานั้นส่วนใด

จากข้อมูลทีกล่าวนมา จะเห็นว่า ผู้สูงอายุของไทยประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาอื่นๆที่กล่าวนามีสวนกระทบต่อวิถีความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งควรได้รับการแก้ไข อย่างน้อยให้สามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุงาน (Retirement) เป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนึ่งแล้ว ซึ่งโดยปกติทั่วไปวาระนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุอยู่ในระหว่าง 55-60 ปี การเข้าสู่ภาวะการเกษียณอายุมิใช่เป็นการสิ้นสุดในการดำเนินชีวิตต่อไป แต่เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากการใช้ชีวิตแบบเดิม เช่นการมีเวลาให้แก่งานอดิเรกการทำงานอาสาสมัคร หรือทำกิจกรรมอื่นๆตามความสนใจ (ศศิวัฒน์ ยอดเพชร, 2532:133)

โดยทั่วไปผู้สูงอายุจะมีความคิดเห็นต่อการเกษียณอายุแตกต่างกันไป อาทิ

การเกษียณอายุ เป็นการหยุดจากงานประจำหรือจากอาชีพที่เคยทำ และสามารถใช้เวลาที่เหลือทำในสิ่งที่ตนต้องการ

การเกษียณอายุ เป็นภาวะการณียังคับห้ามมนุษย์เข้าสู่ภาวะการว่างงาน ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกสูญเสียศักดิ์ศรี สถานภาพและบทบาทต่างๆที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ เป็นเสมือนคนไร้ประโยชน์ รวมทั้งสูญเสียฐานะทางเศรษฐกิจอีกด้วย

การเกษียณอายุ เป็นสิ่งที่ดีสำหรับบุคคลบางประเภทซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีความเป็นอยู่ในสังคมดี ทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นสามารถทำงานต่อไปได้ ถ้าเขาต้องการหรือหากไม่ต้องการ เขาก็สามารถยังชีพอยู่ได้จากเงินที่ได้สะสมมา

2.1 ความหมายของการเกษียณอายุ

มีผู้ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2525:162) ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า หมายถึงการครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

ฟิรลีทธี คานวนคิลป์ สินี กมลนาวัน และ ประเสริฐ รักไทยดี (2523:14) ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการช่วยจัดให้เกิดสมดุลระหว่างอุปสงค์และอุปทานของแรงงาน เป็นการบังคับให้บุคคลออกจากงานวิธีหนึ่งโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์กำหนด

ขุนทรัพย์ จรรยาสุภาพ (2530:4) ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า เป็นการถอนตัวออกมาจากภาวะการณียังคับเข้าสู่ภาวะการณียังปล่อย เช่น การว่างจากสังคมหรือสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง เป็นการถอนตัวออกจากบทบาทในหน่วยงานเพื่อไปมีบทบาทอีกบทบาทหนึ่งกับครอบครัว หรือ ถอนตัวจากงานในหน่วยงานหนึ่ง เพื่อไปมีตำแหน่งหน้าที่ในหน่วยงานอื่นหรือมีธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

Schwartz (อ้างใน มาลี ใหญ่สูงเนิน ,2535:19) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งปกติมักเกี่ยวข้องกับบทบาท ค่านิยม และ ความสนใจที่เปลี่ยนแปลงไป

Atchley (1981,อ้างใน มาลี ใหญ่สูงเนิน,2535:19) ได้กล่าวถึง การเกษียณอายุว่า เป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และ โอกาสในการทำงานต่างๆจะลดต่ำลง การเกษียณอายุเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนด

ให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุยัง
เป็นกระบวนการที่แต่ละบุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหา เพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรม
อื่นๆ หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

จากความหมายของการเกษียณอายุที่อ้างอิงถึงในเบื้องต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การ
เกษียณอายุเป็นเหตุการณ์ หรือกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับ
การจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุที่กำหนด ในทางตรงกันข้าม การเกษียณอายุราชการของ
ข้าราชการไทย จึงหมายถึง การที่ข้าราชการจะต้องออกจากงานเมื่อมีอายุครบกำหนดตามเกณฑ์
ที่กฎหมายประกาศไว้

2.2 ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ

ระยะต่างๆของการเกษียณอายุนั้น ยากที่จะกำหนดระยะเวลาแต่ละช่วงให้แน่นอน
และ ไม่สามารถกำหนดตามอายุของผู้เกษียณได้ว่า อายุเท่าใดจะอยู่ในระยะใด อีกทั้งไม่จำเป็นที่
ผู้เกษียณอายุทุกคนต้องผ่านระยะทั้งหมด Atchley (1976 : 111) ได้แบ่งระยะต่าง ๆ ของ
การเกษียณอายุออกเป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement Phase) เป็นระยะ ก่อนการ
เกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง

1.1 ระยะไกล (Remote Phase) ระยะนี้การเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกล
บุคคลมาก แต่ทุกคนมีความต้องการที่จะเกษียณอายุด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากทำงานจน กระทั่ง
ถึงวันสุดท้ายของชีวิต ทุกคนอยากทำงานในช่วงหนึ่งและหยุดพักผ่อนในช่วงที่ตนต้องการการเตรียม
ตัวในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ตอนต้นก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่ต้องเตรียม
มากในระยะนี้ ได้แก่

- การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว ยิ่งบุคคลที่ต้องการมีชีวิต อยู่ในสังคม
ชั้นสูงเหมือนวัยทำงาน ยิ่งต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

- การใช้เวลาว่าง คนที่ทำงานอยู่ในปัจจุบันมักมีเวลาว่าง และในการพัฒนาทักษะ
การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หลากหลายนั้นจะหักหักงายในวัยหนุ่มสาวด้วยเหตุผล 2 ประการ
คือ

ก. การศึกษาวิชาการต่างๆเปิดกว้างสำหรับคนในวัยหนุ่มสาว ไม่ค่อยเปิดบริการสำหรับผู้สูงอายุ

ข. คนหนุ่มสาวมักชอบแสวงหาความรู้ เลือกและพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างใหม่ๆอยู่เสมอ การเข้าไปมีส่วนร่วมในสมาคมหรือกลุ่มต่างๆสามารถกระทำได้ง่าย

- การดูแลรักษาสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ ต้องได้รับการดูแลอย่างดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว บุคคลที่ไม่ดูแลรักษาสุขภาพของตนในวัยหนุ่มสาว สุขภาพในวัยเกษียณอายุจะไม่ดีตามไปด้วย

1.2 ระยะใกล้ (Near Phase) ระยะนี้เริ่มเมื่อบุคคลรู้สึกได้ว่า การเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้วเช่น อาจเห็นสามีเกษียณอายุ หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่

- ด้านจิตใจ พยายามยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคมที่กำหนดไว้ ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

- ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้วางแผนการเกษียณอายุในระยะไกลมาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติในด้านลบต่อการเกษียณอายุ การจัดโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระยะนี้จะช่วยในด้านจิตใจและพัฒนาทัศนคติได้ แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงินแก่ผู้เกษียณอายุได้

2. ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honey Moon Phase) เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน ช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ ได้รับอิสระทั้งด้านเวลาและการทำงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา

3. ระยะรู้ความจริง(Disenchantment Phase) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มเบื่อหน่ายการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา หากผู้เกษียณอายุคิดค้นในสิ่งที่ไม่สามารถเป็นจริงในระยะก่อนเกษียณมากเท่าใด ก็จะยิ่งรู้ความจริงมากเท่านั้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่มีความเหงาขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย

4. ระยะไคร่ครวญ (Re-orientation Phase) เป็นระยะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกทางที่พอใจในการนำไปปรับปรุงหรือปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

5. ระยะเวลาที่ (Stabilization) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้ดีแล้ว เข้าใจในบทบาทของตน มีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ บางคนเข้าสู่ระยะนี้หลังจากผ่านระยะน้ำผึ้งพระจันทร์โดยตรงเลย บางคนจะยังไม่มาถึงระยะนี้ได้เลย

6. ระยะสิ้นสุด (Termination) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และสิ้นสุดวงจรชีวิต

2.3 ปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุงาน เป็นการออกจากงานวิธีหนึ่งที่หน่วยงานของรัฐและเอกชนบางแห่งได้กำหนดให้พนักงานของตนออกจากงานเมื่อถึงเกณฑ์อายุที่กำหนด ถ้าเป็นหน่วยงานราชการ เรียกว่า เกษียณอายุราชการ หากเป็นหน่วยงานเอกชนเรียกว่า เกษียณอายุงาน ปัจจุบันหน่วยงานราชการไทยได้กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ต้องเกษียณอายุจากราชการ สำหรับหน่วยงานเอกชนนั้น การเกษียณอายุงานอยู่ในดุลยพินิจของหน่วยงาน ถึงแม้ว่าบุคคลจะทราบล่วงหน้าแล้วก็ตาม การเกษียณอายุก็ยังคงส่งผลกระทบต่อตัวผู้เกษียณทั้งในด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านอื่น ๆ

เกษม และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528:11-12) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากการเกษียณอายุว่า เป็นการสูญเสียบทบาทที่สำคัญของชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณจะมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน การสูญเสียอำนาจหน้าที่และบทบาทในสังคม การมีสถานภาพทางสังคมที่ต่ำลง สิ่งเหล่านี้ได้สร้างความหดหู่และความเศร้าใจให้เกิดขึ้นกับตัวผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก

อัมพล สุอาพันธ์ (2531:15) กล่าวว่าก่อนที่จะเกษียณอายุมักจะมีภาระตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อต้องออกจากงานจะรู้สึกว้ากดีศรีลดลง รู้สึกอายเสียหน้า ไร้สมรรถภาพ ว้าเหวและเศร้าซึม นอกจากนี้ งานยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพ การออกจากงานจึงเท่ากับว่าได้สูญเสียบุคลิกภาพของตนไป โดยเฉพาะบุคคลที่ให้ความสำคัญแก่งานมากและคิดว่างานให้ความสุขความพอใจแก่ตนเอง บุคคลนั้นจะไม่ยอมรับสภาพการเกษียณอายุงาน จากงานวิจัยของ Hooker and Ventis (1984, อ้างใน Hooyman and Kiyak, 1988:317) ได้ให้การสนับสนุนทัศนะนี้ว่า ผู้เกษียณอายุที่ให้คุณค่าแก่การทำงานสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่ให้คุณค่าแก่การทำงานต่ำ ซึ่งอธิบายได้ว่า บุคคลที่คิดว่างานเป็น

สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตจะไม่ยอมรับการเกษียณอายุ เมื่อต้องเกษียณอายุเพราะถูกบังคับจากกฎเกณฑ์ของสังคมจึงเกิดความไม่พอใจกับสภาพของตนเองภายหลังการเกษียณอายุ มีความรู้สึกต่อต้าน ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่ยึดมั่นอยู่กับงานจนเกินไปจะยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงหลังการเกษียณอายุได้ง่ายกว่า

Shanas (1972, อ้างใน กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527:30) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเมื่อบุคคลต้องเกษียณอายุว่า มีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะ คือ:

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Social Structure) ได้แก่การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ เนื่องจากต้องออกจากงานทำให้รายได้ที่เคยได้รับลดน้อยลง และ โอกาสที่จะไปสมัครงานทำใหม่ลดลง ทำให้ผู้เกษียณอายุงานกลายเป็นผู้ว่างจากงานอาชีพ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตเนื่องจากรายได้ลดน้อยลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Psychological) ได้แก่การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมด้านโอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆในทัศนคติต่อตนเองและสถานภาพทางสุขภาพ กล่าวคือ

2.1. บทบาททางสังคม ผู้เกษียณอายุงานมีการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทสังคมจากเดิมเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกียรติเป็นที่ยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อเกษียณอายุงาน บทบาทเดิมถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นบุคคลธรรมดา ไม่มีตำแหน่งและอำนาจใด ๆ

2.2. โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผู้เกษียณอายุงานหลังจากเกษียณมีโอกาสดีติดต่อกับสังคมภายนอกลดน้อยลง ทำให้โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆน้อยลง

2.3. มโนทัศน์ต่อตนเอง (Self Conception) อาจมีการเปลี่ยนแปลงในผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณอายุหรือไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณอายุ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น

2.4. ด้านสถานภาพสุขภาพ มีการเปลี่ยนแปลงลงตามวัย ผู้เกษียณอายุมีการยอมรับว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงลงหรือไม่ ยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกายและปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานภาพของสุขภาพได้มากน้อยเพียงใด

ในด้านปัญหาของผู้เกษียณอายุนั้น วีรยุทธ หัสนะ (2530, อ้างใน มาลีใหญ่สูงเนิน, 2535:31) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุประสบกับปัญหาทั้งในด้านจิตวิทยาอันได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ปัญหา

จิตใจ ความรู้สึกเศร้าซึม และด้านสังคมวิทยา ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาการทำงานหลังเกษียณอายุ ปัญหาความรักความเคารพและการยอมรับจากบุคคลอื่น และปัญหาการถูกลดบทบาททางสังคม ทานเองเดียวกัน ทองใบ หงษ์วิเศษจันทร์ (2532:29) ก็ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้เกษียณอายุใน 3 ด้าน ดังนี้ :

1. ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหานี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเกษียณอายุ ทำให้ระบบแบบแผนของชีวิตเปลี่ยนแปลง ไม่มีกำหนดการทำงานที่แน่นอน ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากความรู้สึกต่อต้านการเกษียณอายุ ไม่ต้องการถูกออกจากงานด้วยสาเหตุเพราะมีอายุครบ 60 ปีความรู้สึกที่โต้แย้งไม่พอใจเช่นนี้อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ สาเหตุสุดท้ายเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคม ขาดการติดต่อสังสรรค์กับบุคคลอื่นในวงการทำงาน ความเคารพนับถือลดน้อยลงอันเป็นสาเหตุทำให้จิตใจเศร้าหมองและนำไปสู่โรคทางกายได้

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเกษียณอายุย่อมทำให้รายได้ลดลง ผู้เกษียณอายุที่ต้องมีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว ภายหลังการเกษียณอายุย่อมถูกระทบกระเทือน อีกด้านหนึ่งอาจเป็นสาเหตุมาจากความต้องการของผู้เกษียณอายุเองที่ต้องการใช้ชีวิตเหมือนวัยทำงาน ไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้เหมาะสมกับรายได้ จึงเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจ

3. ปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเกษียณอายุแล้วภาพพจน์ของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงไป จากผู้ที่เคยมีตำแหน่งกลายเป็นบุคคลธรรมดา ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้ไร้ประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตวิทยา ในด้านสังคมนั้น ผู้เกษียณอายุจะได้รับการเคารพยกย่องน้อยลง การติดต่อกับบุคคลอื่นลดลง ถ้าผู้เกษียณอายุไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า มักจะเกิดปัญหาด้านอัตมโนทัศน์แก่ตนเองและต่อสังคม

การเกษียณอายุ นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหากระทบต่อตัวบุคคลอันหมายถึงตัวผู้เกษียณอายุเองแล้ว ยังสามารถส่งผลกระทบต่อหน่วยงานได้อีกด้วย จากการศึกษาของวีระ สุเมธาพันธ์ (2525:67) เรื่องความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ และคณาจารย์สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตการศึกษา 6 เกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลพบว่าบุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุมักไม่มีความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้งานค่อยประสิทธิภาพ ทานเองเดียวกัน จากการศึกษาของ สุรพันธ์ ลิ้มมณี (2528:112) เรื่องการนำเสนอแผนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุของข้าราชการครู โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา เขต

การศึกษา 9 พบว่า ในระยะก่อนการเกษียณอายุ ข้าราชการครุมีความรู้สึกอีกัดใจเนื่องจากงานที่เคยทำลดน้อยลง และ มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานโดยลดชั่วโมงสอน แต่ ต้องสอนแทนครูที่ลาในเวลา ทำให้เป็นภาระเพิ่มขึ้นและทำงานไม่ได้ผลดี จึงรู้สึกไม่ประทับใจต่อการทำงาน

สรุปความได้ว่า การเกษียณอายุนั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ในด้านอัตมโนทัศน์ ผู้เกษียณจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม เพราะไม่ได้ประกอบอาชีพ ในด้านจิตใจทำให้รู้สึกเหงา ว่างเปล่า เศร้าซึมเพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ในด้านสังคม ผู้เกษียณจะถูกเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคม ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพทางสังคมสูงก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดา ในด้านเศรษฐกิจ มีผลกระทบถึงรายได้ที่ต่ำลง เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต สำหรับด้านสุขภาพ เป็นผลกระทบมาจากปัญหาด้านจิตใจและด้านสังคม เมื่อมีปัญหาด้านจิตใจเกิดขึ้นก็เป็นปัญหาทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วยิ่งขึ้น

2.4 การเกษียณอายุในประเทศไทย

ในด้านการบริหารงานบุคคลถือว่า การเกษียณอายุราชการเป็นการพ้นจากงานในอีกรูปแบบหนึ่ง โดยที่ข้าราชการผู้ได้รับราชการจนอายุครบเกณฑ์ที่กำหนดไว้ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญที่ประกาศใช้ ก็ให้บุคคลนั้นออกจากราชการโดยทางราชการจ่ายเงินค่าตอบแทนให้ ในรูปของเงินบำเหน็จหรือบำนาญอย่างหนึ่งอย่างใด การออกจากราชการเนื่องมาจากการเกษียณอายุในประเทศไทยมีวิวัฒนาการตามที่ ทรงวิทย์ แก้วศรี และ ทัศนีย์ ดุลิตสูทธิรัตน์ (2526: 7-9) ได้เรียบเรียงไว้ดังนี้

1. ระบบการออกจากราชการ ก่อนสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ข้าราชการจะลาออกจากราชการด้วยเหตุ 3 ประการ คือ :

1.1 ตาย เจ้านายและขุนนางสมัยก่อนจะรับราชการจนตราบเท่าอายุขัย เนื่องจากไม่มีกฎหมายกำหนดปลดขรา หรือ เกษียณอายุราชการ

1.2 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ออก ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ ประเภทที่มีความผิดต่ออาญาแผ่นดินที่ถึงกับต้องโทษประหารชีวิต และประเภทที่ทุพพลภาพมาก หรือชราภาพมากจนไม่อาจสนองเบื้องยุคลบาทได้ การให้ออกจากราชการในกรณีนี้เป็นไปตามพระราชวินิจฉัยแห่งพระมหากษัตริย์

1.3 พันธกรณีที่รับราชการ ประเภทนี้ คือ สามัญชนที่เรียกว่า ทาสหรือไพร่ซึ่งต้องถูกเกณฑ์ไปช่วยงานหลวงตั้งแต่อายุ 18 - 60 ปี เมื่อครบอายุแล้วหรือพันธกรณีที่หรือให้นาบุตรชาย 3 คนมารับราชการแทน ก็สามารถพ้นเกณฑ์ได้ที่จริงทาสและไพร่เหล่านี้ไม่อาจถือว่าเป็นข้าราชการเหมือนขุนนาง เพราะไม่ได้ทำงานประจำและไม่มีเบี้ยหวัดจ่ายให้

2. ระบบออกจากราชการ ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวตอนต้น ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงปรับปรุงระบบราชการให้เป็นไปตามแบบอย่างสากลมากขึ้น ข้าราชการจะออกจากราชการด้วยเหตุดังนี้ :

2.1 ลาออก

2.2 ทางราชการให้ออก

2.3 ครบเกษียณอายุ

ในกรณีออกจากราชการด้วยครบเกษียณอายุราชการนี้ ได้มีกฎหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการเป็นครั้งแรก คือพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 มาตราที่ 16 ได้กำหนดให้ข้าราชการคนใดที่มีอายุครบ 55 ปี ก็ให้ออกจากราชการเพราะเหตุสูงอายุ เว้นไว้แต่ราชการเห็นว่าผู้นั้นยังไม่มีอาการชราภาพมาเบียดเบียน และ ยังมีความสามารถในการปฏิบัติราชการ ก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 5 ปี จะเป็นคราวหนึ่ง หรือ สองคราวก็ได้

3. ระบบการออกจากราชการในสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว จนถึงสมัยปัจจุบัน ในสมัยนี้ได้ออกพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือนเป็นฉบับแรกในปี พ.ศ. 2471 ข้าราชการจะได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย การลาออกจากราชการให้เป็นไปตามกฎหมายเช่นเดียวกัน ซึ่งมีหลายกรณีดังนี้

3.1 ตาย

3.2 เกษียณอายุราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ เมื่อข้าราชการผู้ใดมีอายุครบเกษียณตามที่กฎหมายระบุไว้ ข้าราชการผู้นั้นจะต้องออกจากราชการ

3.3 ลาออก

3.4 ถูกสั่งให้ออก ในกรณีที่ไม่ว่าจะเป็นการลงโทษทางวินัย กฎหมายบัญญัติให้ข้าราชการออกจากราชการด้วยเหตุดังนี้ :

3.4.1 ถูกสั่งให้ออกในระหว่างทดลองปฏิบัติราชการ ถ้าทดลองแล้วเห็นว่าไม่สมควรให้รับราชการต่อไป ก็สั่งให้ออกจากราชการได้

3.4.2 การสั่งให้ออกเพราะขาดคุณสมบัติของการเป็นข้าราชการ

3.4.3 ให้ออกจากราชการ เพื่อรับบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ ซึ่งจะออกได้ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง คือ เหตุทดแทน เหตุรับราชการนาน เหตุสูงอายุ และ เหตุทุพพลภาพ

3.4.4 สั่งให้ออกจากราชการไว้ก่อน คือ เมื่อข้าราชการถูกฟ้องคดีอาญา หรือ ทาผิดวินัยอย่างร้ายแรง ในระหว่างสอบสวนถ้าผู้บังคับบัญชาเห็นว่ามีความผิดเป็นที่ย่อมเสีย หากยังคงให้อยู่ในราชการต่อไปอาจทำให้ราชการเสียหายได้ จึงสั่งให้ออกจากราชการไว้ก่อน

3.5 ถูกสั่งลงโทษให้ออก ปลดออก หรือ ไล่ออก

สรุปความได้ว่า ในสมัยก่อนไม่มีการกำหนดให้เกษียณอายุราชการ ข้าราชการที่เป็นขุนนางจะรับราชการจนสิ้นอายุขัย หรือ จนกว่าพระมหากษัตริย์จะทรงโปรดให้ออก จนถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงได้เริ่มมีการกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุราชการ และได้ถือปฏิบัติสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุที่ได้นำเสนอมาทั้งหมด พอที่จะสรุปใจความได้ว่า การเกษียณอายุเป็นแนวคิดใหม่ที่เกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการแรงงานลดน้อยลง ความเจริญทางเทคโนโลยีทำให้ทักษะความชำนาญของผู้สูงอายุไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป และ สังคมมักมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุทำงานด้วยประสิทธิภาพ จึงมีการกำหนดเกณฑ์ให้ออกจากงาน และ เกณฑ์ที่ใช้กันโดยทั่วไป คือ อายุ เมื่อบุคคลต้องเกษียณอายุ หน่วยงานได้ให้สิ่งตอบแทนในรูปของเงินบำเหน็จบำนาญหรืออื่นๆ เพื่อเป็นสิ่งจูงใจให้ออกจากงาน อย่างไรก็ตามการที่สังคมมีการยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุลดน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติในด้านลบต่อการมีอายุ การเกษียณอายุจึงเปรียบเสมือนดาบสองคม ในด้านหนึ่งนั้น การเกษียณอายุเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพักผ่อน และ อีกด้านหนึ่ง ก็สร้างความกระทบกระเทือนจิตใจต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

3. แนวคิดในการเตรียมการเกษียณอายุ

3.1 การเตรียมการเกษียณอายุของบุคคล

การเกษียณอายุได้ก่อให้เกิดปัญหาและมีผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้านทั้งด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านเศรษฐกิจ ดังนั้นผู้ที่ประกอบอาชีพที่มีการเกษียณอายุ เช่นข้าราชการ จึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการเกษียณอายุ เพื่อการอยู่อย่างมีความสุขภายหลังการเกษียณอายุ การเตรียมตัวที่ดีจะมีส่วนช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้ง่ายขึ้น (เกษม และ กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528:10) และได้มีผู้ให้แนวคิดในการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้ :

ศรัณย์ คาริสุข (2525:23) กล่าวว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการอาสาสมัครหรือสันทนาการต่างๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัวหลังเกษียณอายุงาน เตรียมด้านการเงิน เตรียมใจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมทดแทนงานประจำที่ต้องเสียไป การเตรียมสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณของผู้สูงอายุมีความสุขได้

เกษม และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528, อ้างแล้ว) ได้แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในด้านการเงิน เตรียมการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนและการตรวจสุขภาพ เตรียมการดูแลสุขภาพจิต เตรียมการปรับตัวเข้ากับครอบครัว เตรียมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน และเตรียมหางานอดิเรกทำ เป็นต้น

สมศรี กันธมาลา (2529:71-72) ได้เสนอแนะให้บุคคลมีการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อการเกษียณอายุ ได้แก่

1. การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ ดังต่อไปนี้

1.1 การเตรียมด้านร่างกาย เพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การตรวจเช็คร่างกายต่างๆ

1.2 การเตรียมตัวด้านสังคม คือ การรู้จักกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อบุตรหลานหรือสมาชิกอื่นๆ เตรียมสร้างสัมพันธ์ภาพในสังคมกับบุคคลอื่น

1.3 การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองเพราะผู้ที่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองจะรู้สึกมั่นคง อบอุ่น และสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการ

ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้ หากไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ควรเตรียมการวางแผนการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

1.4 การเตรียมฐานะการเงิน ควรมีการวางแผนการใช้จ่าย และเตรียมเงินสำรองสำหรับตนเองและครอบครัวไว้ใช้ภายหลังการเกษียณอายุงาน

1.5 การเตรียมทำกิจกรรมต่างๆภายหลังการเกษียณอายุ จะทำให้ไม่เกิดความเจียบเหงา

2. การเตรียมใจเพื่อรับการเกษียณอายุ ได้แก่

2.1 การเตรียมความพร้อมในด้านความคิดเกี่ยวกับงานประจำที่เคยทำและไม่ต้องทำภายหลังเกษียณอายุ การเกษียณอายุใหม่ ๆ อาจทำให้ผู้เกษียณไม่คุ้นเคย ทำให้รู้สึกขาดบางสิ่งบางอย่าง จึงควรหางานอดิเรกทำ หรือ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะช่วยได้มาก

2.2 การเตรียมทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับเกียรติยศ ชื่อเสียง ควรนำหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยผ่อนคลายความเศร้าเสียใจได้

2.3 การเตรียมบริหารเวลาให้ถูกต้อง เพราะผู้เกษียณอายุมีเวลาว่างมาก จึงต้องจัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์ จัดแบ่งเวลาสำหรับตนเอง ครอบครัว สังคม เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530:30) กล่าวว่า การเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อก้าวสู่การใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่อาศัย การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น การหาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ การวางแผนว่าจะใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานอย่างไร

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532:16) ได้แนะนำให้ผู้คนมีการวางแผนการเกษียณอายุในด้านจิตใจ ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุ ด้านการทำงานที่มีรายได้หรือเป็นงานการกุศล ด้านการบันเทิงหรือสันทนาการต่างๆ การวางแผนสิ่งต่างๆ เหล่านี้ควรจัดเตรียมล่วงหน้าเป็นเวลานาน จะทำให้การเกษียณอายุไม่กลายเป็นวิกฤตการณ์อันเลวร้ายของชีวิต

มณีรัตน์ เพ็ญวุฒิราษฎร์ (2534:24) กล่าวว่า การเตรียมตัวให้ชีวิตกินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย รู้จักปฏิบัติตนเอง ถือสันโดษ ช่วยตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยผู้สมรสและลูกหลานมากนัก แก้ปัญหาเองได้ ทำให้ใจเป็นสุขไม่หงุดหงิด รู้สึกแจ่มใสตลอดเวลา จะได้ไม่เกิดปัญหาเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคจิต ควรปฏิบัติดังนี้

1. อาหารของผู้สูงอายุ กินอาหารให้ครบหมู่ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รสชาติจัด ควรมีผักผลไม้เป็นพิเศษเพราะย่อยง่าย
2. ทางด้านจิตใจ แบ่งเป็นด้านตนเอง ได้แก่ ที่อยู่อาศัย การแต่งกาย เพศสัมพันธ์ และ ด้านอารมณ์ ได้แก่ การสลับอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆออกไป หากทางช่วยผู้อื่นถ้าหากทำได้
3. การเงิน และ งานอาชีพ สิ่งนี้จะช่วยความสุขทางใจ
4. สังคม และการพักผ่อน เป็นการเปิดหูเปิดตา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
5. พึ่งผู้อื่นในคราวจำเป็น เช่นการไปตรวจสุขภาพและการไปพบแพทย์ตามนัด การทำบุญทำทาน

จากแนวคิดของบุคคลต่างๆและจากงานศึกษาวิจัยดังกล่าวนี้ สรุปความได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง จำเริญการจึงควรมีการเตรียมความพร้อมสำหรับตนเองในการเกษียณอายุ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม การเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้านนี้จะช่วยลดปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการได้ และ จะทำให้สามารถดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะได้นำกล่าวถึงรายละเอียดในการเตรียมตัวในแต่ละด้านต่อไป

3.2 การเตรียมการเกษียณอายุด้านสุขภาพกายและจิต

การเตรียมการเกษียณอายุด้านสุขภาพแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การเตรียมด้านร่างกาย และ การเตรียมด้านจิตใจ

1. การเตรียมตัวด้านร่างกาย

การดูแลสุขภาพด้วยดีอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น และจะช่วยทำให้สุขภาพภายหลังการเกษียณไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

สุชาติ โสมประยูร (2528:20) ได้แนะนำข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพไว้ดังนี้

1. ควรมีความสนใจในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ควรรีบจัดการโดยทันที
2. ควรให้ร่างกายพักผ่อนอย่างเพียงพอภายหลังการเจ็บป่วย
3. จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุลด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การสันทนาการต่างๆ

4. มีความระมัดระวังอุบัติเหตุต่างๆ

5. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

สมศรี กันธมาลา (2529:71) ได้แนะนำให้ผู้กำลังจะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวในด้านร่างกาย โดยมีการศึกษาเกี่ยวกับพยาธิสภาพในวัยสูงอายุ ศึกษาเกี่ยวกับประเภทและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และศึกษาโภชนาการของผู้สูงอายุ

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถ้าไม่เตรียมจิตใจไว้ล่วงหน้าก็จะประสบปัญหาเรื่องความเครียด และการปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุ การเตรียมจิตใจเพื่อรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณอายุเป็นไปด้วยดี

สมศรี กันธมาลา (2529:72) ได้กล่าวถึงวิธีการเตรียมใจสำหรับการเกษียณอายุว่าผู้เกษียณอายุควรทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับเรื่องความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ตำแหน่งต่างๆ ควรหางานอดิเรกหรือกิจกรรมอื่น ๆ ทำ มีการแบ่งเวลาในการประกอบภารกิจประจำวันอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีจิตใจปลอดโปร่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน

เจน ธนะสิริ (2532:25) ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพจิตในวัยสูงอายุไว้ดังนี้

1. ใช้หลักธรรมในทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สบายไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา เป็นต้น
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง
3. รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
4. รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
5. สร้างความอบอุ่นในครอบครัว

สรุปความได้ว่า การเตรียมตัวทางด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และ การมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณอายุมีความสุข

3.3 การเตรียมการเกษียณอายุด้านที่พักอาศัย

ที่พักอาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อทุกคน การเตรียมที่พักอาศัยเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดของข้าราชการและครอบครัว เพราะข้าราชการจะอาศัยอยู่ในบ้านพักของข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ตลอดไปไม่ได้ จึงควรมีการจัดเตรียมที่พักอาศัยไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ และ ควรเป็นที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุด้วย

Leedy and Wynbrandt (1987:152) กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่พักอาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว การตัดสินใจที่จะพักอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่ั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ลักษณะของที่พักอาศัย และ งบประมาณในการซื้อ ในการก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
3. ขนาดของบ้านมีความพอเหมาะพอดีกับครอบครัว
4. ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียนของลูกหลาน
5. สภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น เพื่อนบ้าน

การเตรียมเรื่องที่พักอาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง ถ้ามีบ้าน 2-3 ชั้นเมื่อเกษียณอายุแล้วก็ควรอยู่ชั้นล่างเพราะในวัยสูงอายุ กล้ามเนื้อ ข้อต่อของร่างกายอ่อนสมรรถภาพบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดย่อมๆ มีความเป็นอิสระเป็นสัดส่วนไม่ควรให้บ้านพักอยู่ติดถนนที่มีรถผ่านประจำหรือใกล้รั้วบ้านคนอื่น ให้มีบริเวณสำหรับออกกำลังกาย มีแดดออกพอสมควร (ยง พิทยานิม, 2532:13)

ที่พักอาศัยมีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุมาก ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเองปรับตัวได้ดีที่สุด ดังนั้น การเตรียมตัวในด้านที่พักอาศัยจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเตรียมการเกษียณอายุ (เชียรศรี วิวิทสิริ, 2527:21)

ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุราชการไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ สมศรี กันทมาลา (2529:72) ได้เสนอแนะว่า ควรวางแผนที่จะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง หรือ การใช้สถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชนต่าง ๆ หรือแม้แต่การเช่าที่อยู่อาศัย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหาในเรื่องที่พักอาศัยภายหลังการเกษียณอายุราชการ

สรุปความได้ว่า การจัดเตรียมที่พักอาศัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคล ควรจัดเตรียมไว้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ การจัดเตรียมที่พักอาศัยในช่วงวัยหนุ่มวัยสาว หรือวัยกลางคนสามารถกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อ และ การที่จะแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่พักอาศัย

3.4 การเตรียมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้ว รายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญย่อมน้อยกว่ารายได้ประจำ รายได้พิเศษต่างๆที่เคยได้รับจากการดำรงตำแหน่งได้สูญหายไป หากไม่มีการเตรียมด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ

สรีเรอเน แก้วกังวาล(2530:11) กล่าวว่า ผู้ที่จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุงานเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างยาก ผู้เกษียณอายุจึงควรเตรียมฐานะการเงินของตนเองไว้มั่นคง เพราะการมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่า จะได้รับจากรายได้ภายหลังเกษียณอายุ 1 เดือน สรรวจทรัพย์สินต่างๆที่มีอยู่ และ วางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด (สมบัติ ตาปัญญา, 2529:49)

2. เตรียมอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทยสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่งซึ่งทำงานในระบบเกษียณอายุ มักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณอายุจริงเพื่อจะได้มีเวลาและพลังกำลังพอที่จะ เริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง (สรีเรอเน แก้วกังวาล (2530:12)

3. จัดบันทึกรายการทรัพย์สินที่มี และ หนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ บันทึกเป้าหมายการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ และ คาดประมาณรายได้จากอาชีพภายหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำ ควรฝากเงินสะสมทรัพย์สินกับธนาคารเป็นประจำ (Leedy and Wynbrandt, 1987:22)

สรุปความได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ ๑. ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพหรือในวัยกลางคนเพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลานาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และมีหลักประกันทางการเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

3.5 การเตรียมการเกษียณอายุด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึงงานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) โดยทั่วไปแล้ว งานอดิเรกมักเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ ผิดทักษะ และ ช่วยทำให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, 2529:96)

Atchley (1981:219) ได้แนะนำให้บุคคลเริ่มทำงานอดิเรกตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว เพราะ สามารถพัฒนาทักษะและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ง่าย

เจก ธนะสิริ (2532:38) ได้แนะนำให้ผู้ที่เกษียณอายุมีการเตรียมงานอดิเรกไว้ล่วงหน้า โดยเป็นงานอดิเรกที่ชอบทำ แต่ อย่างทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุน

งานอดิเรกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจและความสุขของผู้สูงอายุ จากการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527:2) เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีงานอดิเรก และงานยามว่าง 1-2 ชนิด มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้เกษียณอายุที่ไม่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง และจากงานวิจัยของกรมการศึกษานอกโรงเรียน (2528:45) เรื่องผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า งานอดิเรกมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ชอบงานอดิเรกประเภทเย็บเย็บนิตรหลาน ฟังวิทยุ และ ประดิษฐ์สิ่งของจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขจากการได้ร่วมกับบุตรหลาน แต่ผู้สูงอายุที่ชอบงานอดิเรกประเภทเขียนหนังสือจะเป็นผู้มีความสุขจากการที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง

งานอดิเรกที่นิยมกันมากสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, 2529:61)

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร ฯลฯ

2. ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้งานไม้ งานเย็บปักถักร้อย

3. ประเภทงานศิลปะ เช่น การเขียนบทความ เขียนบทกวี วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง ฯลฯ

4. เกมสื่ กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน โยคะ หมากรูก ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังมีงานอดิเรกอีกมากมายที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ การจะเลือกงานใดเป็นงานอดิเรกสำหรับบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความชอบและประสบการณ์ส่วนตัว โอกาสและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม ทักษะส่วนตัว สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ เป็นต้น การเริ่มต้นทำงานอดิเรกนั้น ยิ่งเริ่มต้นทำเร็วเท่าไรยิ่งเกิดผลดี ผู้ที่มีงานอดิเรกแบบเดียวกันมักจะติดต่อสักกัน ทำให้เกิดมิตรภาพและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ช่วยสร้างชีวิตให้มีคุณค่าอยู่เสมอ

งานอดิเรกจึงจัดว่ามีความสำคัญ และ มีประโยชน์ต่อข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการจึงควรมีการเตรียมงานอดิเรกไว้รองรับเวลาว่างในยามเกษียณอายุราชการ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการได้ดียิ่งขึ้น

3.6 การเตรียมการเกษียณอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำจะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกเจียบเหงา นอกจากนี้ การทำกิจกรรมต่างๆจะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีความปราดเปรื่องคล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา (สมศรี กันธมาลา, 2529:72)

วิธีการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมในสังคมนั้น Leedy and Wynbrandt (1987:155) ได้เสนอแนะไว้ว่า ให้เริ่มบันทึกรายการกิจกรรมต่างๆในสังคมที่ตนสนใจและคิดว่าจะเข้าร่วมจัดรายชื่อองค์กร สมาคมต่างๆ จากนั้นก็เริ่มเข้าไปสัมผัสกับกิจกรรมต่างๆว่ามีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร ศึกษาจากเพื่อนร่วมงานว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมอย่างไรบ้างและให้เริ่มเข้าร่วมก่อนเกษียณอายุเพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้

นอกจากนี้ นิศา ชูโต (2525:64) ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมที่ข้าราชการเกษียณอายุสามารถไปมีส่วนร่วมได้ดังนี้

1. กิจกรรมการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง
2. กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก
3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การศึกษาต่อเนื่อง การเข้าอบรมต่างๆ
4. กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานรื่นเริงต่างๆ
5. กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่นการจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย การแต่งโคลง กลอน
6. กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่น การดู การเป็นผู้จัดกีฬา
7. กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อชุมชน ซึ่งได้แก่ การร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น

ซุด ลอก ดู คลอง

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะมีส่วนช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิตได้ ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจึงควรเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับตัวเองทำภายหลังเกษียณอายุ

4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์

ความต้องการเป็นสภาวะของความรู้สึกขาด หรือความอยากได้บางสิ่งบางอย่าง หรือความต้องการกระทำในบางอย่างหรือกำลังขาดในสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จำเป็นสำหรับชีวิต (Drever, 1952:29)

ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์ และสุมาลี สังข์ศรี (2528, อ้างในมาลี ใหญ่สูงเนิน, 2535: 54) กล่าวว่า เมื่อมนุษย์มีชีวิตเกิดขึ้นจะมีความประสงค์ใฝ่หาเพื่อปรับตัวเองต่อการดำเนินชีวิตในสังคมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ตามสภาพแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไป ความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้น ความต้องการขั้นต่ำจะได้รับการตอบสนองก่อนความต้องการในระดับสูง เมื่อความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นและได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอื่น ๆ จะเกิดขึ้นมาแทนที่ ความต้องการของมนุษย์จึงไม่มีที่สิ้นสุด

Abraham H. Maslow (1954:52) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์จากความต้องการต่ำสุดไปจนถึงความต้องการสูงสุด ไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการที่ทุกคนต้องการ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการที่จะได้รับการป้องกันอันตรายและการคุกคาม

3. ความต้องการความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Love Needs) ได้แก่ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนในสังคม เช่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การเป็นสมาชิกของสมาคม กลุ่มสโมสร และชมรมใดชมรมหนึ่ง เช่น ชมรมพระเครื่องและวัตถุมงคล ชมรมถ่ายภาพ กลุ่มสตรี สมาคมศิษย์เก่า สโมสรไลออนส์ ฯลฯ เป็นต้น

4. ความต้องการเกียรติยศความเคารพนับถือ และการยกย่องจากบุคคลอื่นและความภูมิใจในตนเอง (Esteem Needs) คนทุกคนต้องการชื่อเสียง และยกย่อง และการยอมรับนับถือในความสามารถของตน

5. ความต้องการที่จะเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์ (Self Actualization Needs) หมายถึง การมีเอกลักษณ์ มีศักยภาพ (Potentialities) พึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และสามารถบรรลุเป้าหมายของตนได้ รวมถึงความมีปัญญา มีความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าหาญ ความรอบรู้ ความซื่อตรง ความรัก และความไม่เห็นแก่ตัว

สรุปความได้ว่า ความต้องการหมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสิ่งที่ขาดนั้นอาจเป็นวัตถุที่จับต้องได้ เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อมนุษย์เกิดความต้องการจะแสวงหาความต้องการเพื่อตอบสนองความต้องการที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้

4.1 ความต้องการของผู้สูงอายุ

โดยทั่วไปจะแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ดังต่อไปนี้ (ศศิพัทธ์ ยอดเพชร, 2532:47)

1. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการด้านพื้นฐานของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของร่างกายต้องการ เพื่อสร้างเสริมร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล ส่วนความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากความต้องการประการแรก เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ความ

ต้องการทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้แต่รู้สึกได้ ความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition Needs) ความต้องการมีโอกาสดำเนินงาน (Opportunity Needs) โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในขั้นปลายชีวิต

2. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการด้านจิตใจเป็นอย่างมาก บางครั้งจะแยกออกจากกันไม่ได้ ลักษณะความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ความยกย่องนับถือ (Sense of Recognition) ความสำคัญ (Sense of Importance) ความเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) ความมีโอกาสดำเนินงานที่ปรารถนา (Sense of Opportunity) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ทัศนคติและค่านิยมที่มีต่อผู้สูงอายุ เปลี่ยนไปในทางที่ลดน้อยลง เช่น ความเคารพนับถือ การดูแลและยกย่องในด้านต่างๆ ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่เคยให้มาโดยตลอด ให้ความรักแก่บุตรหลาน ให้ความแนะนำปรึกษา ให้ความเลี้ยงดู ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุภาคภูมิใจ ดังนั้น จึงต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญและยกย่องตนเองดังเช่นที่เคยมีมา ความต้องการเหล่านี้หากได้รับการตอบสนองก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสดชื่น รู้สึกตนเองมีคุณค่า ส่งผลถึงความสุขทางด้านกายและจิตใจในที่สุด

3. ความต้องการทางเศรษฐกิจ ในสภาพของการดิ้นรนทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ประชาชนบางกลุ่มไม่สามารถจะดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง ผู้สูงอายุต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลาน เพื่อจะสามารถใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ซึ่งความต้องการดังกล่าวนี้จะเห็นว่า ผู้สูงอายุจะไม่ได้คิดที่จะเป็นผู้คอยรับความช่วยเหลือจากครอบครัวและผู้อื่นแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังต้องการที่จะเป็นผู้มีบทบาททางเศรษฐกิจอีกด้วย นอกจากนั้น จุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือความต้องการที่จะช่วยตัวเองเพื่อให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ

4.2 ความต้องการการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2528:15) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่ม ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามีภรรยา ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น

จินตนา ยูนิพันธ์ (2529:4) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์ การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความรู้สึก มั่นคง เป็นที่รักเป็นที่ต้องการ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตหรือมีความเครียดเกิดขึ้นการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอจากแหล่งสนับสนุนที่บุคคลนั้นมีอยู่ จะช่วยบรรเทาความรุนแรงหรือการป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นมากระทบจนเกิดความผิดปกติ

Cronenreilt (อ้างใน สุรพล ไชยเสนาะ, 2536:35) กล่าวว่า ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ประกอบด้วยการสนับสนุน 4 ชนิด คือ

1. ความต้องการการสนับสนุนด้านอารมณ์ เป็นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ดูแลเอาใจใส่ มีความรักความผูกพัน
2. ความต้องการการสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าเป็นการประเมินเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเช่น การเห็นห้อง การรับรอง การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์คล้ายกัน ทำให้เกิดความมั่นใจ
3. ความต้องการการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้ข้อมูล คำแนะนำข้อเท็จจริงแนวทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้
4. ความต้องการการสนับสนุนด้านการเงิน หรือแรงงานเป็นการช่วยเหลือโดยตรงต่อความเป็นอยู่ของตน เช่น เงินทอง แรงงาน หรือเวลา เป็นต้น

ดังนั้น พอสรุปได้ว่า ความต้องการการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนองตอบต่อความต้องการของแต่ละบุคคลในด้านต่าง ๆ อาจเป็นด้านหนึ่ง หรือมากกว่า ได้แก่ การได้รับความรัก การเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ การได้รับความแนะนำ การได้รับข่าวสาร ตลอดจนวัตถุประสงค์ของในสถานการณ์หนึ่งๆ ที่เพียงพอที่จะบรรเทาหรือลดความรุนแรงของปัญหา ลดความเครียดและป้องกันมิให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ อันไม่พึงปรารถนา

5. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุมากเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อภาวะจิตใจ เป็นสถาบันที่ทำให้ความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการการดูแลและการสนับสนุนด้านต่าง ๆ จากครอบครัว เช่น ด้านอารมณ์

ด้านเศรษฐกิจ และนอกจากนั้นยังมีความต้องการความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และต้องการการติดต่อกับญาติพี่น้อง ลูกหลานด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2534:89)

Shanas & Sussman (1981:211) ให้ความหมายว่า ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคล ที่ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ด้วย โดยทางสายเลือดหรือด้วยการแต่งงาน ประกอบด้วย คู่สมรสบุตร หลานและยังรวมถึง พี่ น้อง เขย สะใภ้ ซึ่งรวมเป็นเครือญาติครอบครัว (Family Network) จะเป็นผู้ตอบสนองความต้องการบริการ ความช่วยเหลือ ข่าวสาร แก่ผู้สูงอายุ

สนิท สมัยการ (2519:5) ให้ความหมายว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มของเครือญาติกลุ่ม หนึ่งซึ่งอยู่หลังคาบ้านเดียวกัน หรืออยู่ในรั้วบ้านเดียวกัน

สุพิตรา สุภาพ (2522:3) อ้างถึงแนวความคิดของ Burgess กับ Locke สรุป ได้ว่า ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มาวมกันด้วยการสมรส สมาชิกครอบครัวอาจอยู่ในครัวเรือน เดียวกันหรือแยกกันอยู่ต่างหาก มีการตอบโต้กันระหว่างบุคคล มีการกำหนดบทบาทของบุคคล ในครอบครัว ซึ่งมีปฏิริยาเชิงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รักกัน เอาใจใส่กัน จิตใจผูกพันกันถ่ายทอด และรับแบบของการประพฤติปฏิบัติต่อกัน เมื่อได้ผสมผสานกับวัฒนธรรมภายนอกครอบครัวก็จะได้ แบบของการประพฤติปฏิบัติที่สมาชิกปฏิบัติต่อผู้อื่น

เสนอ อินทรสุขศรี (2528:1) ให้ความหมายของครอบครัวว่า เมื่อพูดถึงครอบครัว แล้ว เราหมายถึง พ่อ แม่ ลูก นอกจากนั้นยังรวมคนอื่น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือ ในบ้านอีกด้วย ในจำนวนนี้นับว่าสำคัญมากพวกหนึ่งรวมอยู่คือสมาชิกในวัยสูงอายุ อันหมายถึง ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้สูงอายุ

จิตรา วสุวานิช (2530:45) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่เล็ก ที่สุด เพราะครอบครัวอบอุ่นจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่สมาชิกในครอบครัว

5.1 ประเภทของครอบครัว

เมอร์ด็อกซ์ (Murdock, อ้างใน สุพิตรา สุภาพ, 2534:32) แบ่งครอบครัวออกเป็น 3 แบบ คือ

1. ครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขนาดเล็ก (Nuclear Family) ประกอบด้วยสามี ภรรยา และลูก (ลูกอาจเป็นลูกบุญธรรมก็ได้)

2. ครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวเดี่ยวและญาติพี่น้องเช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น อาจอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกันหรือเช่าบ้านเดียวกัน

3. ครอบครัวที่มีภรรยาหลายคน (Polygamous Family) ครอบครัวแบบนี้จึงเป็นครอบครัวเดี่ยว 3 ครอบครัวหรือมากกว่า ที่มีสามีหรือพ่อร่วมกัน เช่น สังคมจีน อิสลาม มัวร์ เป็นต้น

5.2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่น้อง มีความรัก ความผูกพัน ความใกล้ชิดสนิทสนม เอาใจใส่เลี้ยงดูกัน ทำให้เกิดการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เป็นแบบแผนของค่านิยมและการประพฤติปฏิบัติต่อกัน และมีผลถึงเครือญาติในระดับต่าง ๆ กัน

กมลมา แสงสีทอง (2526:8)ให้ความหมายของความสัมพันธ์ในครอบครัวว่าหมายถึงความสัมพันธ์ตามบทบาทที่คนเรามีต่อสมาชิกอื่นในครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์มีลักษณะเป็นความปรองดอง รักใคร่กลมเกลียวในครอบครัว นับว่าเป็นลักษณะสัมพันธภาพที่ดี แต่ถ้าเป็นความขัดแย้ง หรือมีความรู้สึกที่เป็นอริต่อกัน ถือว่าเป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว

ศรีทับทิม (รัตนโกศล) พานิชพันธ์ (2527:32) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพในครอบครัวว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นความผูกพันรักใคร่ ความใกล้ชิดคุ้นเคยสนิทสนมระหว่าง บิดา มารดาและบุตร รวมตลอดถึงเครือญาติและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนนั้น ๆ ด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่องที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรือก่อให้เกิดปัญหาและมีมูลเหตุแห่งปัญหานานาประการ

เสาวภา วิจิตวาที (2527:17) อ้างถึงการศึกษานี้ของ ชานาสและคณะ (Shanas and Others) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสูงอายุและครอบครัวไว้ 3 ประการ

ประการแรก ที่ผ่านมากลุ่มครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อผู้สูงอายุหรือคนแก่อย่างจริงจัง แต่ในปัจจุบันบุคคลมีความสนใจเฉพาะตนเอง คนสูงอายุไม่เพียงแต่จะถูกเพิกเฉยจากลูกหลานเท่านั้น ยังผลักดันให้สังคมเป็นผู้รับผิดชอบแทน ทั้งนี้เพราะสังคมก่อนอุตสาหกรรม ผู้สูง อายุมีความรู้เกี่ยวกับการเพาะปลูก การแกะสลัก ที่จะถ่ายทอดให้ลูกหลาน แต่ในสังคมอุตสาหกรรม ชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไป การถ่ายทอดความรู้จากคนแก่มีความต้องการน้อยลงนอกจากนั้นครอบครัว

ต้องการให้มีที่สำหรับรับผิดชอบคนสูงอายุที่ป่วยเจ็บทุพพลภาพแทน ขนบธรรมเนียมเปลี่ยนแปลงไป แม้แต่ในประเทศจีนซึ่งเคยเคารพคนแก่อย่างมากก็ลดลง ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างครอบครัวและคนแก่เป็นไปในทางเลื่อม และสรุปเหตุผลที่ทำให้เป็นดังกล่าวนี้อยู่ 2 ประการคือ

1. โครงสร้างของครอบครัว ให้ความสนใจแต่เฉพาะ พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น
2. อายุของประชากร จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งได้ยอมรับกันว่า ในปี ค.ศ. 1980 นี้ 15 % ของประชากรเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

ประการที่สอง ชานาสและคณะได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีอื่น คือ คัมมิง และเฮนรี (Cumming and Henry) ว่า สังคมนั้นแตกแยกสูญเสียและขาดความผูกพันในวัยท้ายของชีวิตเป็นภาวะปกติของสังคม การเป็นสมาชิกของครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของสังคม อายุเพิ่มขึ้น การทำงานให้สังคมน้อยลงเนื่องจากความอ่อนแอของร่างกาย การสูญเสียของผู้ชีวิตโดยเฉพาะผู้หญิงที่นิยมแต่งงานกับผู้ชายที่อายุมากกว่า และความยืนยาวของอายุผู้ชายสั้นกว่าหญิง ทำให้ผู้หญิงเป็นหม้ายมากกว่าชาย นับเป็นการสูญเสียและขาดความสัมพันธ์ในครอบครัว ถึงแม้สมาชิกอื่นในครอบครัวยังมีก็ตาม

ประการที่สาม ชานาสและคณะได้อ้างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก และพ่อแม่ ไม่ดีในสังคมสมัยใหม่ ทำให้เมื่ออายุมากขึ้นลูกหลานจึงทอดทิ้ง

สุธีรา นุ้ยจันทร์ (2530: บทคัดย่อ) สรุปไว้ว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครัวเรือนเดียวกัน ในที่นี้หมายถึง บุตรหลานกับผู้สูงอายุซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ คือ

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน
2. การสื่อสาร (Communication) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน
3. มีการยอมรับซึ่งกันและกัน
4. ไม่มีการขัดแย้งบาดหมางกัน
5. มีการช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
6. มีความรักใคร่ผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน

ภายหลังการเกษียณอายุราชการ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุมากนอกเหนือไปจากความต้องการดูแลเอาใจใส่ และเป็นที่พึ่งทางเศรษฐกิจ การยอมรับให้มีความสำคัญ เคารพยกย่องจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

6. แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน

Rosow (1967 อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี, 2532:34) พบว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนทั้งในที่ทำงานและเพื่อนในสังคม ยังเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเตรียมการเกษียณอายุอีกประการหนึ่งด้วย เพราะการที่ผู้เตรียมการเกษียณอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน จะทำให้มีความรู้สึกรู้ว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และมีส่วนร่วมในการบูรณาการทางสังคม ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดและคุ้นเคย (Intimate and Relationship) ระหว่างผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน (Peer friendship) มีความเห็นอกเห็นใจกัน ห่วงดีต่อกัน สามารถรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้

Blau (1973, อ้างจาก Wood and Robertson, 1978:367-375) กล่าวว่า ในวัยสูงอายุ บทบาทของเพื่อนจะกลายเป็นเรื่องเด่น เพื่อนจะเพิ่มเครือข่ายทางสังคมและให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของระบบเครือญาติ และอย่างน้อยที่สุดก็สำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเท่า ๆ กับญาติ ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนที่ดีคนเดียวจะสามารถต่อสู้กับวัยสูงอายุได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีหลานเป็นโหลๆแต่ไม่มีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน และผู้สูงอายุยังได้รับสิ่งที่จะมาชดเชยการงาน ชีวิตแต่งงานจากเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งมีความต้องการ มีความสนใจ และมีประสบการณ์ร่วมกัน

Atchley (1980:363) กล่าวว่า เพื่อนและเพื่อนบ้านเป็นแหล่งของความสัมพันธ์แบบปฐมนิเทศในชีวิตรช่วงสุดท้าย เพราะจะให้ความช่วยเหลือและทำให้ผู้สูงอายุได้มีการติดต่อกับโลกภายนอก แม้ว่าจะมีความสำคัญน้อยกว่าบุตรหรือญาติคนอื่น ๆ มิตรภาพจะคงอยู่ตั้งแต่วัยกลางคนจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต ยิ่งปัจเจกบุคคลมีสถานภาพทางเศรษฐกิจสูงมากเท่าไร ก็จะมีแนวโน้มดังกล่าวน่าจะมากขึ้นเท่านั้น ผู้สูงอายุมักเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน รวมถึงวัยเดียวกันด้วย ผลก็คือ ยิ่งอาศัยอยู่ในละแวกบ้านนั้นนานเท่าไร ก็ยิ่งมีความผูกพันมากขึ้นเท่านั้น

Sullivan (1983:80) กล่าวว่า โดยปกติแล้วมนุษย์จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่เสมอไม่ว่าทางตรงก็ทางอ้อม เพราะในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครที่จะแยกตัวเองออกจากบุคคลอื่นเป็นเวลานาน โดยที่บุคลิกลักษณะไม่เสื่อม หรือสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้โดยไม่สัมพันธ์กับผู้อื่น

Ward (1984:45) กล่าวว่า เพื่อนวัยเดียวกันจะมีส่วนช่วยผู้สูงอายุในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ และช่วยในการปรับตัวต่อสถานการณ์และเอกลักษณ์ (Identity) ใหม่ ๆ หน้าที่ที่สำคัญของเพื่อนวัยเดียวกันก็คือช่วยประคับประคองทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นสมาชิกของกลุ่มใหม่และบทบาทที่เข้ามาทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป บทสถานและความคาดหวังที่จะมาลบล้าง "การรับรู้ร่ำรึกฐาน" ของวัยสูงอายุ การแยกออกจากตราบาป (Stigma) และเป็นตัวแบบ (Model) ของบทบาทที่แท้จริง

การศึกษาของ นิศา ชูโรด (2525:59) พบว่า ปัญหาประการหนึ่งที่คนไทยประสบคือการขาดเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกัน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และคนชราที่ศึกษาบางคนระบุว่าสังคมเพื่อนบ้าน เพื่อน หรือคนรู้จักชอบพอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรา เช่น เป็นแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือทางใจ เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียดมีความวิตกกังวล

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในประเทศ

วีระ สุเมธพันธ์ (2525:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ และคณาจารย์ สังกัดกรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยในด้านการให้บุคคลพ้นออกจากงานในกรณีเกษียณอายุราชการ พบว่า ทั้งผู้บริหารและคณาจารย์เห็นว่าการปฏิบัติในระดับปานกลางในเรื่องการให้ความรู้ และแนะนำวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการเกษียณอายุของบุคลากรที่จะเกษียณอายุด้านปัญหาและอุปสรรค พบว่า บุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุมักไม่มีความคิดริเริ่ม เพราะกลัวมีความผิดถูกด่าว่าเหน็บแนม ทำให้งานด้อยประสิทธิภาพ และโรงเรียนมักจะละเลยที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527:บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอขนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดีภายหลังเกษียณอายุ ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ ได้แก่ ความสมดุลของรายรับกับรายจ่าย ระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนการเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ การมีส่วนร่วมในสังคม และสถานภาพทางสุขภาพซึ่งอธิบายได้ว่า ผู้

เกษียณอายุที่มีรายรับรายจ่ายสมดุลกันจะปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มผู้เกษียณอายุที่รายจ่ายมากกว่ารายรับ ผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งระดับ 7-8 ก่อนเกษียณจะปรับตัวได้ดีที่สุด กลุ่มผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งระดับ 1-2 มีการปรับตัวได้น้อยที่สุด ผู้เกษียณอายุที่มีระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุด ผู้เกษียณอายุที่มีสถานภาพสุขภาพดีและผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุที่มีสถานภาพสุขภาพไม่ดีและผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย ปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ คือ เพศ สถานภาพการสมรส และลักษณะครอบครัว

เชมิกา ยามะรัต (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยความพึงพอใจในชีวิตคนชราของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุดคือการมีส่วนร่วมในสังคม รองลงมาคือความสัมพันธ์กับครอบครัว สุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์กับญาติ ตามลำดับ

อัจฉรา สังข์สุวรรณ (2528:120) ศึกษาวิจัยการบริหารงานบุคคลศึกษาเฉพาะกรณีสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พบว่า ในด้านการทำให้บุคคลพ้นจากงานกรณีเกษียณอายุนั้น หน่วยงานไม่เคยจัดการให้ความรู้และแนะนำวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการเกษียณอายุแก่บุคลากรที่จะเกษียณอายุ หน่วยงานไม่ได้เชิญบุคลากรที่เกษียณอายุไปแล้วมาร่วมกิจกรรมกับสถาบัน ไม่มีการจัดทำโครงการให้พ้นจากงานของบุคคล โดยเห็นว่ายังไม่มีความจำเป็น

ศิริวรรณ สีนไชย (2531:75) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 130 คน ใน 5 ภาค คือภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตในระดับปานกลางมีการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมาคือการเตรียมตัวในระดับต่ำ ส่วนการเตรียมตัวในระดับสูงมีน้อยที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับปัจจัยทำนาย พบว่า เพศามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ปัจจัยอื่นๆ คือการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การรับรู้สภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และปัจจัยทำนายที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่ การรับรู้สภาวะสุขภาพ รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสำเร็จของงานในอดีต การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และใช้เวลาว่างตามลำดับ

อุบล รักการงาน (2531:86) ทำการวิจัยเรื่อง การบริหารงานบุคคลในโรงเรียน ประถมศึกษาขนาดเล็กที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด เขตการศึกษา 1 โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 42 คน ร่วมกับการ วิเคราะห์เอกสาร ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมในกรณีเกษียณอายุ มีการจัดกิจกรรมเพื่อ สร้างความประทับใจมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเชิญผู้เกษียณอายุมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และที่ปฏิบัติน้อยสุดคือ กรณีการให้บุคลากรสามารถปรับตัวเมื่อออกจากราชการไปแล้วให้สามารถ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข กรณีการให้บุคคลพ้นจากงานนี้ ผู้บริหารส่วนใหญ่ยังไม่ได้ปฏิบัติจริง เนื่องจากจำนวนผู้พ้นจากงานด้วยกรณีต่างๆมีจำนวนน้อย และมักปฏิบัติตามระเบียบเท่านั้น

จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532:110) ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 เข้าร่วมกิจกรรมหลังเกษียณ เช่น งานอดิเรกหรืองานยามว่าง การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคม หรือกลุ่มการทำงานเพิ่ม รายได้ โดยบางคนทำกิจกรรมลักษณะเดียว บางคนทำทั้ง 3 ลักษณะ และพบว่าเพศ อายุสถาน ภาพการสมรส หน้าที่การงานครั้งสุดท้าย ระดับตำแหน่งและสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับกิจกรรม ประเภทการทำงานอดิเรกหรืองานยามว่าง

นิวัติ กลิ่นงาม (2532:64) ศึกษาเรื่องสภาพปัญหา ความต้องการ เป้าหมายชีวิต และการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรีจำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยทั้งภายนอกและภายในร่างกายมีความ วิตกกังวล รู้สึกตนเองสูญเสียความสำคัญ รู้สึกเปล่าเปลี่ยวกลัวถูกทอดทิ้ง ปัญหาการปรับตัว พบว่า มีปัญหาไม่เข้าใจกับลูกหลาน กลัวความแก่ชรา ขาดการดูแลเอาใจใส่ ส่วนใหญ่มีบ้านที่อยู่อาศัย ของตนเอง แต่บางส่วนรายงานว่า ที่อยู่อาศัยคับแคบ ผู้สูงอายุเกือบร้อยละ 50 มีเงินออม ใน ขณะที่ประมาณ 1 ใน 6 มีหนี้สิน และ 1 ใน 5 รายได้ไม่เพียงพอ ขาดเงินใช้จ่ายในสิ่งของที่ จำเป็น

ความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการงานมีรายได้ของตนเอง ต้องการมี เงินเดือนไว้ใช้ยามจำเป็น ต้องการการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก แต่ไม่ค่อยหาความรู้เพิ่มเติม ต้องการความรักจากบุตรหลาน ต้องการให้ ชุมชนเห็นคุณค่า

ด้านเป้าหมายชีวิต พบว่า ที่สำคัญมากที่สุดคือ การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์รองลง

มาคือ การมีอายุยืนยาว การมีทรัพย์สินมาก การเห็นลูกหลานเจริญรุ่งเรือง มีคนนับหน้าถือตา

ด้านการวางแผนชีวิตและการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเห็นว่าการวางแผนชีวิต และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหารการสะสมทรัพย์สินไว้ใช้ในยามชรา การทำงานหนักเพื่ออนาคต การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยและการวางแผนว่าจะอยู่กับใคร การเตรียมตัวด้านงานอดิเรกและจิตใจ พบว่า ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรที่จะเตรียมหางานอดิเรก การทำงานเพื่อสังคม การเข้าวัดฟังธรรมะ การทำบุญยอมรับความแก่ ไม่กลัวความตาย เปิดใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของบุตรหลาน

มารศรี นุชแสงพลี (2532:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร" ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 197 ราย โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า ลักษณะภูมิหลังทางสังคมของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ยกเว้นสถานภาพการสมรส และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงสุด ได้แก่ รายได้ รองลงมาตามลำดับ คือสุขภาพ ระดับการศึกษา ระดับความถี่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานและการมีงานอดิเรก ส่วนปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับการพึ่งพิงของผู้สูงอายุ การมีงานทำ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและการมีเพื่อนสนิท นอกจากนี้ตัวแปรที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ แต่เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ระยะเวลาที่อยู่อาศัยในชุมชน

อุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ประชากรศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ ช่างราชการบ้านนาญ กระทรวงมหาดไทย จำนวน 211 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับปัจจัยความพอใจในสถานภาพการเงินมากที่สุด ปัจจัยรองลงมา ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมตามลำดับมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ตัวแปรที่มีความสำคัญในการร่วมกันพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ตามลำดับคือ ความพอใจในสถานภาพการเงิน การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว ตัวแปรกลุ่มนี้สามารถพยากรณ์ระดับความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 52 ($R^2 = .52$)

ยวดี กฤษวัฒนากรณ์ (2537:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง "การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเคหะชุมชนทุ่งสองห้องที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 75 ปี จำนวน 140 ราย ผลการศึกษา พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบุตร คู่สมรสและญาติ เจ้าของบ้านที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นของบุตร มีการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ส่วนการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีผลต่อผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับมาก ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง

วรารักษ์ แสงวัชร (2537:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในคลินิกผู้สูงอายุของโรงพยาบาลเลิศสิน จำนวน 120 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการในปัจจุบัน ผู้สูงอายุต้องการการเลี้ยงดูจากบุตร คิดเป็นร้อยละ 44.2 ที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเองคิดเป็นร้อยละ 61.7 ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับดี สุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีคือ คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 112.52 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Riley and Foner (1968:363 อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี, 2532:34) ศึกษาปัญหาในการปรับตัวต่อการออกจากงานของคนชรา พบว่า ปัญหาการเงิน 40% ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ 28 % ปัญหาไม่มีงานทำ 22 % และปัญหาคู่สมรส 10 %

Schneider and Strub (1970:292, อ้างในประพิมพ์ดาว สุคนธ์, 2526:62) ศึกษากลุ่มตัวอย่างครูและพนักงานโทรศัพท์ที่มื่ออายุในการเกษียณอายุ และบางคนหลีกเลี่ยงปัญหาปรับตัวต่อการเกษียณอายุโดยการกลับเข้าสู่การทำงานใหม่ ซึ่ง Schneider and Strub อธิบายเหตุผลในการกลับไปทำงานอีกครั้งหนึ่งว่า มีสาเหตุมาจากการมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ เหมือนถูกผลักดันให้ออกจากงาน ทำให้ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจอย่างรุนแรง

บูวดี กฤษวัฒนาภรณ์ (2537:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง "การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเคหะชุมชนทุ่งสองห้องที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 75 ปี จำนวน 140 ราย ผลการศึกษา พบว่า สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบุตร คู่สมรสและญาติ เจ้าของบ้านที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นของบุตร มีการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ส่วนการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีผลต่อผู้สูงอายุ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับมาก ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง

วรารักษ์ แสงวัชร (2537:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกผู้สูงอายุของโรงพยาบาลเสด็จสิน จำนวน 120 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการในปัจจุบัน ผู้สูงอายุต้องการการเลี้ยงดูจากบุตร คิดเป็นร้อยละ 44.2 ที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเองคิดเป็นร้อยละ 61.7 ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับดี สุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีคือ คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 112.52 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7.2 งานวิจัยในประเทศ

Riley and Foner (1968:363 อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี, 2532:34) ศึกษาปัญหาในการปรับตัวต่อการออกจากงานของคนชรา พบว่า ปัญหาการเงิน 40% ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ 28 % ปัญหาไม่มีงานทำ 22 % และปัญหาคู่สมรส 10 %

Schneider and Strub (1970:292, อ้างในประพิมพ์ดาว สุคนธ์, 2526:62) ศึกษากลุ่มตัวอย่างครูและพนักงานโทรศัพท์ที่ไม่พอใจในการเกษียณอายุ และบางคนหลีกเลี่ยงปัญหาปรับตัวต่อการเกษียณอายุโดยการกลับเข้าสู่การทำงานใหม่ ซึ่ง Schneider and Strub อธิบายเหตุผลในการกลับไปทำงานอีกครั้งหนึ่งว่า มีสาเหตุมาจากการมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ เหมือนถูกผลักดันให้ออกจากงาน ทำให้ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจอย่างรุนแรง

Atchley (1980:192) ศึกษาเรื่องเบอร์เซนต์ของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปรับตัวต่อการเกษียณอายุได้ภายใน 6 เดือน ผู้หญิงมีปัญหาต่อการปรับตัวต่อการออกจากงานมากกว่าชาย และพบว่า การปรับตัวได้เร็วขึ้นอยู่กับรายได้ที่เพียงพอและมีการงานถึงฝีมือเท่าคั้งนั้น คนที่มีปัญหาต่อการปรับตัวจริง ๆ มี 30%

จากสภาพปัญหาและผลกระทบจากการเกษียณอายุ แนวความคิดและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมการเกษียณอายุ ทำให้ผู้ศึกษามองเห็นประเด็นว่าถ้าข้าราชการได้มีการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้านก่อนการเกษียณอายุราชการแล้วจะช่วยลดความวิตกกังวลและปัญหาที่จะเกิดขึ้นภายหลังการเกษียณอายุราชการ การเตรียมการเกษียณอายุราชการนั้นขึ้นอยู่กับข้าราชการได้ให้ความสำคัญต่อการวางแผนเตรียมการเกษียณอายุราชการหรือไม่ และการได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงาน

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาเฉพาะตัวแปรที่สำคัญบางตัวที่ผู้ศึกษามีความสนใจ และคาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ ซึ่งผลของการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานในการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการต่อไป

8. กรอบแนวคิดในการศึกษา

8.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

จากการทบทวน ประมวลเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้นำมาใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาดังนี้

8.1.1 ตัวแปรปัญหา (Problematic Variable) คือระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

8.1.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือการเตรียมการเกษียณอายุราชการใน 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพกายและจิตใจ
2. ด้านที่พักอาศัย
3. ด้านเศรษฐกิจ
4. ด้านกิจกรรมงานอดิเรก
5. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

8.1.2 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) หรือปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1.1 อายุ
- 1.2 ระดับการศึกษา
- 1.3 สถานภาพการสมรส
- 1.4 สถานภาพทางตำแหน่ง
- 1.5 สถานภาพทางสุขภาพ
- 1.6 สถานภาพทางเศรษฐกิจ

2. ปัจจัยแวดล้อม ประกอบด้วย

- 2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว
- 2.2 ความสัมพันธ์กับเพื่อน
- 2.3 ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

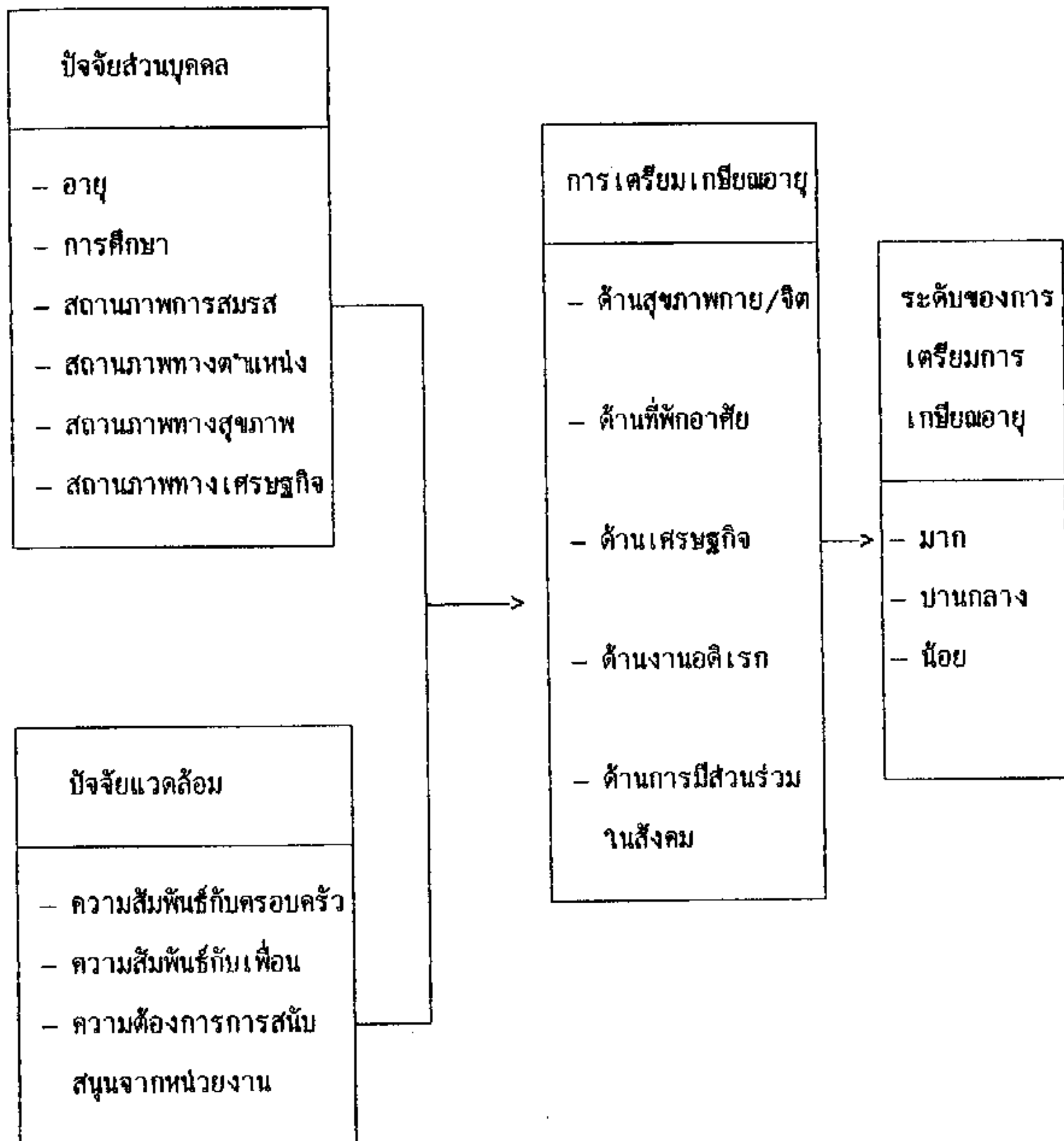
ผู้ศึกษาได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และ

ตัวแปรตาม รายละเอียดดังแผนภูมิที่ 2.1

แผนภูมิที่ 2.1 แสดงกรอบแนวคิดในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



9. นิยามปฏิบัติการ

- 9.1 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง กิจกรรมที่ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ
อายุ ปฏิบัติและได้วางแผนปฏิบัติในด้านต่างๆ ได้แก่
ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่พักอาศัย
ด้านงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมใน
สังคม
- 9.2 ข้าราชการผู้เตรียมการ หมายถึง ข้าราชการสังกัดหน่วยงานกรมพลศึกษาใน
เกษียณอายุ ส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการที่มีช่วงอายุ
ในระหว่าง 50-60 ปี
- 9.3 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง การวางแผน และปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับ
อายุด้านสุขภาพกายและจิต สุขภาพก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ การหา
ความรู้ทางด้านพยาธิสภาพ โภชนาการ
การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การ
ศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรม สึกจิต ทำ
สมาธิ ฯลฯ
- 9.4 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับสถานที่พักอาศัย หลัง
อายุด้านที่พักอาศัย การเกษียณอายุ ได้แก่ ลักษณะของที่พัก
อาศัย สภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย ฯลฯ
- 9.5 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับการจัดสรร การเงิน
อายุด้านเศรษฐกิจ และอสังหาริมทรัพย์ ได้แก่ มีการสะสม
เงิน การวางแผนหารายได้เพิ่ม การจัด
การกับทรัพย์สินที่มีอยู่
- 9.6 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับ การใช้เวลาว่างให้
อายุด้านกิจกรรมงานอดิเรก เกิดประโยชน์ โดยการกระทำกิจกรรมที่
ตนเองชอบ หรือใฝ่ฝัน เช่น งานสะสม
งานประดิษฐ์ งานศิลปะ กีฬา ฯลฯ

- 9.7 การเตรียมการเกษียณ หมายถึง การวางแผนเตรียมตัวรับบทบาทใหม่ใน
อายุด้านการมีส่วนร่วม สังคมจากผู้หาเลี้ยงครอบครัว มาเป็น
ผู้อาศัย ได้แก่ การเข้าร่วมในกิจกรรม
ต่าง ๆ ในสังคม อาทิ การทำงานอาสา
สมัคร ฯลฯ
- 9.8 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะประจำตัวของข้าราชการผู้เตรียม
การเกษียณอายุแบ่งออกเป็น อายุ ระดับ
การศึกษา สถานภาพการสมรส สถาน
ภาพสุขภาพ สถานภาพทางตำแหน่ง
สถานภาพทางเศรษฐกิจ
- 9.9 อายุ หมายถึง อายุของข้าราชการ ผู้เตรียมการเกษียณ
อายุที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี แบ่งเป็น
3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุ 50-53 ปี กลุ่ม
อายุ 54-57 ปี และกลุ่มอายุ 58-60 ปี
- 9.10 ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุด ของข้าราชการผู้
เตรียมการเกษียณอายุ โดยแบ่งออกเป็น
3 ระดับคือต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี
และสูงกว่าปริญญาตรี
- 9.11 สถานภาพการสมรส หมายถึง สถานภาพการสมรส ของข้าราชการผู้
เตรียมการเกษียณอายุ โดยแบ่งออกเป็น
โสด สมรส หย่าร้าง แยกกันอยู่ หม้าย
- 9.12 สถานภาพทางตำแหน่ง หมายถึง ระดับตำแหน่งหน้าที่การงาน ก่อนการ
เกษียณอายุ ของข้าราชการผู้เตรียมการ
เกษียณอายุ ได้แก่ ระดับ 5 ระดับ 6
ระดับ 7 และระดับ 8 ขึ้นไป

- 9.13 สถานภาพทางสุขภาพ หมายถึง สภาวะสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของข้าราชการ การที่เตรียมการเกษียณอายุ ได้แก่ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย มีโรคประจำตัว และเจ็บป่วยเป็นประจำ
- 9.14 สถานภาพทางเศรษฐกิจ หมายถึง การมีรายได้ของครอบครัวของข้าราชการ ผู้เตรียมการเกษียณอายุโดยแบ่งเป็น เหลือเก็บ พอใช้และไม่มีเหลือเก็บ
- 9.15 ปัจจัยแวดล้อม หมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการโดยแบ่งเป็น ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน
- 9.16 ความสัมพันธ์กับครอบครัว หมายถึง ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวซึ่งประกอบด้วย คู่สมรส ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ในลักษณะดังต่อไปนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว การสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน การยอมรับซึ่งกันและกัน การไม่ขัดแย้งบาดหมางกัน การช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และ การมีความรักผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ น้อย ปานกลาง มาก

- 9.17 ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านเพื่อนร่วมชั้นเรียนในอดีต และเพื่อนจากการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมต่างๆในลักษณะต่อไปนี้ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีการให้ความช่วยเหลือกัน ได้ และมีความหวังดีต่อกัน และสามารถปรับทุกข์กันได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ น้อย ปานกลาง มาก
- 9.18 ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน หมายถึง กิจกรรม ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ สวัสดิการที่หน่วยงานในสังกัดให้การสนับสนุนแก่กลุ่มข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ น้อย ปานกลาง มาก

10. สมมุติฐานในการศึกษา

1. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มี กลุ่มอายุต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน
2. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน
3. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน
4. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางตำแหน่งต่างกันมีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน
5. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

6. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

7. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

8. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

9. ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยจะทำการศึกษาใน 2 ลักษณะ คือ

1. การศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ ผลการวิจัย และรายงานข่าวสารของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
2. การวิจัยภาคสนาม (Field Survey) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ประชากรศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ข้าราชการของกรมพลศึกษาในส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีช่วงอายุระหว่าง 50 - 60 ปี โดยจะทำการศึกษาทั้งหมด รวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 97 ราย จำแนกเป็นชาย 72 ราย หญิง 25 ราย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาใช้ทุกหน่วยประชากร (Census) เนื่องจากเป็นการศึกษาเฉพาะข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างดังรายละเอียดในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหน่วยงาน

หน่วยงาน	ชาย	หญิง	รวม
สำนักงานเลขานุการกรม	4	3	7
กองแผนงาน	3	1	4
กองยุวกาชาด	3	1	4
กองลูกเสือ	11	3	14
กองสารวัตรนักเรียน	7	3	10
สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพฯ	8	6	14
สำนักกีฬา	17	4	21
หน่วยศึกษานิเทศ	18	4	22
โครงการพิเศษ	1	-	1
รวม	72	25	97

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยอาศัยหลักแนวคิด ทฤษฎี และรายงานการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลักในการสร้าง ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทางสุขภาพของท่านในปัจจุบันเป็นเช่นใด รายได้ปัจจุบัน/เดือน ปัจจุบันมีภาระหนี้สินหรือไม่ ปัจจุบันสถานภาพทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว เป็นเช่นใด ลักษณะที่อยู่อาศัย ตามทัศนะของท่านคิดว่าข้าราชการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการตั้งแต่ช่วงเวลาใดของชีวิตรับราชการ โดยลักษณะคำถามมีทั้งคำถามปลายปิดและคำถามปลายเปิดแบบเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นการสอบถามถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบคือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นการสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ คือน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบคือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 5 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ลักษณะเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบคือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด จำนวน 51 ข้อ โดยมีประเด็นคำถามในการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านต่าง ๆ ได้แก่

- | | |
|------------------------------|--------|
| 5.1 ด้านสุขภาพกาย/จิต | 14 ข้อ |
| 5.2 ด้านที่พักอาศัย | 9 ข้อ |
| 5.3 ด้านเศรษฐกิจ | 12 ข้อ |
| 5.4 ด้านกิจกรรมงานอดิเรก | 11 ข้อ |
| 5.5 ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม | 5 ข้อ |

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

4. การกำหนดค่าของคำตอบในแบบสอบถาม

คำถามในส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 ส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 เป็นคำถามที่มีลักษณะใกล้เคียงกับมาตรวัดของไลเคิร์ต (Likert Scale) มีวิธีวัดข้อคำถามและให้คะแนนดังนี้

เนื่องจากคำถามเป็นคำถามเชิงพฤติกรรม เพราะฉะนั้นแนวคำถาม จึงเป็นคำถามเชิงบวก (Positive Content) โดยแบ่งคำตอบเป็น 5 อันดับ ดังนี้

- | | | |
|---|----------|-----|
| น้อยที่สุด หรือต้องการน้อยที่สุด หรือเตรียมน้อยที่สุด | ให้คะแนน | = 1 |
| น้อย หรือต้องการน้อย หรือเตรียมน้อย | ให้คะแนน | = 2 |
| ปานกลาง หรือต้องการปานกลาง หรือเตรียมปานกลาง | ให้คะแนน | = 3 |

มาก หรือต้องการมาก หรือเตรียมมาก ำให้คะแนน = 4
มากที่สุด หรือต้องการมากที่สุด หรือเตรียมมากที่สุด ำให้คะแนน = 5

5. การแบ่งระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว ระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน ระดับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานและระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้ดังนี้คือ (Best, 1977:174)

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

5.1 ระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว ระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน

ถ้าได้คะแนน 1.00- 2.33 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ มีความสัมพันธ์น้อย

ถ้าได้คะแนน 2.34- 3.66 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ มีความสัมพันธ์ปานกลาง

ถ้าได้คะแนน 3.67- 5.00 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ มีความสัมพันธ์มาก

5.2 ระดับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

ถ้าได้คะแนน 1.00- 2.33 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ ต้องการน้อย

ถ้าได้คะแนน 2.34- 3.66 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ ต้องการปานกลาง

ถ้าได้คะแนน 3.67- 5.00 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ ต้องการมาก

5.3 ระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

ถ้าได้คะแนน 1.00- 2.33 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ เตรียมน้อย

ถ้าได้คะแนน 2.34- 3.66 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ เตรียมปานกลาง

ถ้าได้คะแนน 3.67- 5.00 หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ เตรียมมาก

6. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรง (Validity) ของแบบสอบถามโดยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามเพื่อให้เนื้อหาตรงกับเรื่องที่ต้องการวัด

2. การหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ โดยนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการจำนวน 15 ราย ซึ่งไม่ใช่อีกกลุ่มประชากรที่ศึกษา แต่มีสภาพการทำงานคล้ายคลึงกันเพื่อความเข้าใจในแบบสอบถาม ความชัดเจนในเนื้อหา และการเรียงลำดับคำถาม แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้คำสั่ง Reliability ในโปรแกรม SPSS/pc+ ได้ค่าความเที่ยง (r) = 0.9406 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์สูง

7. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การประสานงาน โดยทำหนังสือจากคณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ถึงอธิบดีกรมพลศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการดำเนินการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 นำแบบสอบถามเข้าพบกับกลุ่มตัวอย่างให้ตอบแบบสอบถาม และรอรับแบบสอบถาม

8. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

8.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษา ได้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และบรรณาธิการด้วยมือ (Manual Editing) และนำมาทำคู่มือลงรหัส (Code Book) แล้วจึงประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/pc+ (Statistic Package for the Social Sciences)

8.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

แบ่งการใช้ค่าสถิติเป็น 2 ส่วนคือ

8.2.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อเป็นการอธิบายข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่ว ๆ ไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่

- 1) ความถี่ (Frequency)
- 2) ค่าร้อยละ (Percentage)
- 3) ค่าเฉลี่ย (Mean)

4) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Diviation)

8.2.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้สำหรับการทดสอบสมมติฐาน (Hypothesis Testing) เพื่อเป็นการหาคำตอบให้กับวัตถุประสงค์ของการศึกษา สถิติที่ใช้คือค่า F-Test เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ใช้ในการศึกษา คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเรื่อง "การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ" ผลการศึกษาจะนำเสนอในรูปแบบตารางและบรรยายเป็น 12 ส่วน ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา
2. ความสัมพันธ์กับครอบครัว
3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน
4. ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน
5. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน สุขภาพกายและจิต
6. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน ที่พักอาศัย
7. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน เศรษฐกิจ
8. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน กิจกรรมงานอดิเรก
9. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน การมีส่วนร่วมในสังคม
10. การเตรียมการเกษียณอายุราชการ
11. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม
12. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

1. ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา

ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา จำนวน 97 ราย สรุปได้ดังนี้

เพศ พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 74.2 ส่วนเพศหญิงมีเพียงร้อยละ 25.8

อายุ พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 50-53 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือมีอายุอยู่ระหว่าง 54-57 ปี ร้อยละ 37.1 และมีอายุอยู่ระหว่าง 58.60 ปี ร้อยละ

14.1

ระดับการศึกษา พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 60.8 รองลงมาคือจบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 36.1 ส่วนที่เหลือจบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อีกร้อยละ 3.1

สถานภาพการสมรส พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมา เป็นโสด ร้อยละ 11.4 หย่าร้าง แยกกันอยู่และเป็นหม้าย ร้อยละ 1.0

สถานภาพทางตำแหน่ง พบว่า ส่วนใหญ่ของประชากรศึกษา เป็นข้าราชการระดับ 6 คิดเป็นร้อยละ 40.2 รองลงมาคือระดับ 7 ร้อยละ 29.9 ตั้งแต่ระดับ 8 ขึ้นไปร้อยละ 19.6 และระดับ 5 ร้อยละ 10.3

สถานภาพทางสุขภาพ พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงดี คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาคือเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยร้อยละ 27.8 มีโรคประจำตัวร้อยละ 8.2

รายได้ในปัจจุบัน พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ ระหว่าง 18,001-23,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมามีรายได้ระหว่าง 23,001-28,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 24.7 มีรายได้ระหว่าง 13,000-18,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 19.6 มีรายได้มากกว่า 28,000 บาทต่อเดือน มีเพียงร้อยละ 12.4

ปัจจุบันมีการหนี้สินผูกพันหรือไม่ พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีหนี้สินคิดเป็นร้อยละ 60.8 และมีหนี้สิน ร้อยละ 39.2

สถานภาพทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมาคือเหลือเก็บร้อยละ 32.0 ไม่มีเหลือเก็บมีเพียงร้อยละ 17.5

ลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่า ลักษณะที่อยู่อาศัยของประชากรศึกษาส่วนใหญ่เป็นบ้านเดี่ยวพร้อมที่ดินของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 67.0 รองลงมาคือเป็นทาวน์เฮ้าส์ร้อยละ 20.6 เป็นแฟลตและอพาร์ทเมนต์ร้อยละ 6.2 เป็นบ้านเช่าร้อยละ 5.2 อยู่บ้านพักราชการมีเพียงร้อยละ 1.0

ควรเตรียมการเกษียณอายุตั้งแต่ช่วงเวลาใดของชีวิตรับราชการ พบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่ คิดว่าควรมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการตั้งแต่อายุ 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.1 รองลงมาคือควรเตรียมตั้งแต่เมื่อผ่านการรับราชการมาระยะหนึ่ง(5-10 ปี)ร้อยละ 23.7 ตั้งแต่อายุ 55 ปีร้อยละ 21.6 ที่คิดว่าไม่จำเป็นต้องมีเพียงร้อยละ 10.3 เท่านั้น และคิดว่าควรเตรียมตั้งแต่เริ่มรับราชการ ร้อยละ 9.3 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1 แสดงลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับ การศึกษา
สถานภาพการสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทางสุขภาพ รายได้ปัจจุบัน
ภาระหนี้สิน สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่อาศัย และควรเตรียมการ
เกษียณอายุตั้งแต่ช่วงเวลาใดของชีวิตรับราชการ

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	72	74.2
หญิง	25	25.8
รวม	97	100.0
อายุ		
50-53 ปี	47	48.5
54-57 ปี	36	37.3
58-60 ปี	14	14.2
รวม	97	100.0
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	3.1
ปริญญาตรี	59	60.8
สูงกว่าปริญญาตรี	35	36.1
รวม	97	100.0
สถานภาพการสมรส		
โสด	11	11.4
สมรส	84	86.6
หย่าร้าง-แยกกันอยู่	1	1.0
หม้าย	1	1.0
รวม	97	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพทางตำแหน่ง		
ระดับ 5	10	10.3
ระดับ 6	39	40.2
ระดับ 7	29	29.9
ตั้งแต่ระดับ 8 ขึ้นไป	19	19.6
รวม	97	100.0
สถานภาพทางสุขภาพ		
สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี	62	64.0
เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย	27	27.8
มีโรคประจำตัว	8	8.2
รวม	97	100.0
รายได้ปัจจุบัน		
13,000-18,000 บาทต่อเดือน	19	19.6
18,001-23,000 บาทต่อเดือน	42	43.3
23,001-28,000 บาทต่อเดือน	24	24.7
มากกว่า 28,000 บาทต่อเดือน	12	12.4
รวม	97	100.0
ปัจจุบันท่านมีภาระหนี้สินผูกพันหรือไม่		
มี	38	39.2
ไม่มี	59	60.8
รวม	97	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว		
เหลือเก็บ	31	32.0
พอใช้	49	50.5
ไม่เหลือเก็บ	17	17.5
รวม	97	100.0
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
บ้านเดี่ยวพร้อมที่ดินของตนเอง	65	67.0
แฟลต/อพาร์ทเมนต์	6	6.2
ทาวน์เฮ้าส์	20	20.6
บ้านพักราชการ	1	1.0
บ้านเช่า	5	5.2
รวม	97	100.0
ตามที่สนะของท่านคิดว่าข้าราชการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการตั้งแต่ช่วง		
เวลาใดของชีวิตราชการ		
ตั้งแต่เริ่มรับราชการ	9	9.3
เมื่อผ่านการรับราชการมาระยะเวลาหนึ่ง (5-10 ปี)	23	23.7
ตั้งแต่อายุ 50 ปี	34	35.1
ตั้งแต่อายุ 55 ปี	21	21.6
ไม่จำเป็น	10	10.3
รวม	97	100.0

2. ความสัมพันธ์กับครอบครัว

จากผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการกรมพลศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการกรมพลศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.71$) เมื่อพิจารณาพบว่ามีความสัมพันธ์ระดับมากจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X}=4.26$) สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและให้เกียรติ ($\bar{X} = 4.19$) สมาชิกในครอบครัวให้ความสนใจและช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดีเมื่อมีปัญหาหรือเจ็บป่วยไม่สบาย ($\bar{X}=4.14$) สมาชิกในครอบครัวมีความสามัคคีปรองดองกัน ($\bar{X}=4.13$) สมาชิกในครอบครัว เข้าใจในตัวท่านมากน้อยเพียงไร ($\bar{X}=3.83$) เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหามักจะขอความช่วยเหลือ เช่น ขอให้ช่วยคิดแก้ไข ช่วยเหลือเงินทอง ฯลฯ ($\bar{X}=3.78$) การมีโอกาสดังกล่าวเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X}=3.75$) ที่มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางจำนวน 2 ข้อ ได้แก่สมาชิกในครอบครัวและญาติพี่น้องมีกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ ($\bar{X}=3.46$) สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญกับท่านในวันเกิด วันขึ้นปีใหม่ หรือวันสงกรานต์ ($\bar{X}=3.37$) และที่มีความสัมพันธ์ระดับน้อย 1 ข้อ คือไม่มีเรื่องขัดแย้งหรือขัดใจกับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X}=2.24$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว

ความสัมพันธ์กับครอบครัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสัมพันธ์
1. ความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว	4.26	.78	มาก
2. สมาชิกในครอบครัวมีความสามัคคี			
ปรองดองกัน	4.13	.77	มาก
3. ไม่มีเรื่องขัดแย้งหรือขัดใจกับสมาชิก			
ในครอบครัว	2.24	1.26	น้อย
4. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและ			
ให้เกียรติท่าน	4.19	.76	มาก
5. เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหามักจะ			
ขอความช่วยเหลือจากท่าน เช่นขอให้			
ช่วยคิดแก้ไข ช่วยเหลือเงินทอง ฯลฯ	3.78	.92	มาก
6. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและ			
ช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดีเมื่อท่านมี			
ปัญหาหรือเจ็บป่วยไม่สบาย	4.14	.77	มาก
7. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญกับ			
ท่านในวันเกิดวันขึ้นปีใหม่ หรือวัน			
สงกรานต์	3.37	.82	ปานกลาง
8. ท่านกับสมาชิกในครอบครัวและญาติ			
พี่น้องมีกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ	3.46	.82	ปานกลาง
9. สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในตัวท่าน			
มากน้อยเพียงไร	3.83	.76	มาก
10. การมีโอกาสดำเนินการเปลี่ยนแปลงความ			
คิดเห็น และประสบการณ์กับสมาชิก			
ในครอบครัว	3.75	.77	มาก
รวม	3.71	.52	มาก

3. ความสัมพันธ์กับเพื่อน

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับเพื่อนของข้าราชการกรมพลศึกษาพบว่า ข้าราชการกรมพลศึกษามีความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.25$) เมื่อพิจารณาพบว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชาเพื่อนฝูงยังให้ความสำคัญเหมือนเดิม ($\bar{X}=3.64$) ไม่รู้สึกว่าเขาหรือเหงาเพราะมีเพื่อนสนิท ($\bar{X}=3.60$) มีเพื่อนสนิทที่ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ และสามารถรับทุกข์ด้วยได้ ($\bar{X}=3.56$) เพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือได้ เมื่อถึงคราวจำเป็น ($\bar{X}=3.54$) มีเพื่อนสนิทวัยเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ ($\bar{X}=3.39$) มีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน ($\bar{X}=3.39$) ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนสนิท เช่น ไปวัด ไปทัศนารสังสรรค์ร่วมรับประทานอาหาร ($\bar{X}=3.07$) และระดับความสัมพันธ์น้อย 1 ข้อคือ รู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X}=1.67$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสัมพันธ์
1. ท่านไม่รู้สึกรำเหวหรือเหงาเพราะท่าน มีเพื่อนสนิท	3.60	1.27	ปานกลาง
2. ท่านมีเพื่อนสนิทที่ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ จนและสามารถปรับทุกข์ได้ด้วยได้	3.56	.98	ปานกลาง
3. ท่านมีเพื่อนสนิทวัยเดียวกันเป็นส่วน ใหญ่	3.49	.85	ปานกลาง
4. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนสนิท เช่น ไปวัด ไปทัศนจร สังสรรค์ร่วมรับประทานอาหาร	3.07	1.11	ปานกลาง
5. เพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ เมื่อถึงคราวจำเป็น	3.54	1.08	ปานกลาง
6. ท่านมีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน	3.39	1.26	ปานกลาง
7. ท่านรู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อนร่วมงาน	1.67	.86	น้อย
8. ผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนฝูงยังให้ความสำคัญต่อท่าน เหมือนเดิม	3.64	.77	ปานกลาง
รวม	3.25	.67	ปานกลาง

4. ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

จากผลการวิเคราะห์ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน ในการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา พบว่า ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานของข้าราชการกรมพลศึกษา ส่วนใหญ่มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานในระดับต้องการปานกลาง ($\bar{X}=3.07$) ทั้ง 4 ข้อ ได้แก่ ต้องการสวัสดิการในด้านต่าง ๆ สำหรับข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ ($\bar{X}=3.60$) ต้องการข้อมูลข่าวสารด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยประกอบความรู้และการตัดสินใจ เช่น ข้อมูลในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ข้อมูลทางด้านสุขภาพ และโรคภัย ฯลฯ ($\bar{X}=3.20$) ต้องการปรับเปลี่ยนงานหรือหน้าที่ความรับผิดชอบให้เหมาะสมกับวัย ($\bar{X}=2.94$) และต้องการฝึกอบรมเสริมทักษะด้านต่าง ๆ เช่น อาชีพสำรอง การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย งานประดิษฐ์ต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X}=2.56$) (รายละเอียดตั้งตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการการสนับสนุน
จากหน่วยงาน

ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ต้องการฝึกอบรมเสริมทักษะด้านต่าง ๆ เช่น อาชีพสำรอง การจัดทำบัญชี รายรับรายจ่าย งานประดิษฐ์ต่างๆ ฯลฯ	2.56	1.20	ปานกลาง
2. ต้องการข้อมูลข่าวสารด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยประกอบความรู้และการตัดสินใจ เช่น ข้อมูลในการประกอบ อาชีพหลังการเกษียณ ข้อมูลทางด้าน กิจกรรมทางสังคม ข้อมูลทางด้าน สุขภาพ และโรคภัย ฯลฯ	3.20	1.17	ปานกลาง
3. ต้องการการปรับเปลี่ยนงานหรือหน้าที่ ความรับผิดชอบให้เหมาะกับวัย	2.94	1.18	ปานกลาง
4. ต้องการสวัสดิการในด้านต่าง ๆ สำหรับ ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ	3.60	1.29	ปานกลาง
รวม	3.07	.99	ปานกลาง

5. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพกายและจิต

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพกายและจิต ของข้าราชการกรมพลศึกษาพบว่าข้าราชการกรมพลศึกษา มีการเตรียมการเกษียณอายุราชการในด้านสุขภาพกายและจิต อยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=3.21$) เมื่อพิจารณา พบว่า มีการเตรียมระดับปานกลาง ทั้ง 14 ข้อ ได้แก่ เลือกสรรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพ วัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ($\bar{X}=3.46$) พักผ่อนร่างกายตามสภาพ และวัย ($\bar{X}=3.43$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ($\bar{X}=3.43$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพและการปฐมพยาบาล ($\bar{X}=3.42$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องความปลอดภัยในการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ($\bar{X}=3.40$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพจิต เพื่อทำลายความเครียด ($\bar{X}=3.30$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการประกันสุขภาพ ($\bar{X}=3.24$) มีการศึกษาหาความรู้ เรื่องโภชนาการผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ ($\bar{X}=3.23$) ไปพบแพทย์ตามนัดหมาย ($\bar{X}=3.13$) มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องพยาธิสภาพของผู้สูงอายุ เช่น โรคของผู้สูงอายุ อาทิ โรคหัวใจ ความดันโลหิต ($\bar{X}=3.13$) มีการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน อาทิ การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ การบริหาร แอโรบิค เดินเร็ว ฯลฯ ($\bar{X}=3.08$) มีการพักผ่อนหย่อนใจ อาทิ ทัศนอาจร ชมภาพยนตร์ เทียวสวนสาธารณะ ฯลฯ ($\bar{X}=2.99$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องธรรมะ อาทิ โลกธรรมทั้ง 8 พรหมวิหาร 4 อคติ 4 ฯลฯ ($\bar{X}=2.92$) และมีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของการฝึกสมาธิ ($\bar{X}=2.82$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุ
ราชการด้านสุขภาพกายและจิต

การเตรียมด้านสุขภาพกายและจิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
1. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องพยาธิสภาพ ของผู้สูงอายุ (เช่น โรคของผู้สูงอายุ อาทิ โรคหัวใจ ความดันโลหิต)	3.13	1.20	ปานกลาง
2. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องโภชนาการ ผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ	3.23	1.10	ปานกลาง
3. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	3.43	.90	ปานกลาง
4. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องความปลอดภัย ในการทำงานและสภาพแวดล้อมในการ ทำงาน	3.40	.86	ปานกลาง
5. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องการดูแลรักษา สุขภาพและการปฐมพยาบาล	3.42	.88	ปานกลาง
6. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการประกัน สุขภาพ	3.24	.91	ปานกลาง
7. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพ จิตเพื่อทำลายความเครียด	3.30	1.01	ปานกลาง
8. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องของการฝึก สมาธิ	2.82	1.17	ปานกลาง
9. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องธรรมะ อาทิ โลกธรรมทั้ง 8 พรหมวิหาร 4 อคติ ฯลฯ	2.92	1.13	ปานกลาง

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

การเตรียมด้านสุขภาพกายและจิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
10. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดหมาย	3.13	1.25	ปานกลาง
11. ท่านพักผ่อนร่างกายตามสภาพและวัย	3.43	1.00	ปานกลาง
12. ท่านออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน อาทิ การวิ่งเหยาะๆ กายบริหาร เดินแอโรบิก เดินเร็ว ฯลฯ	3.08	1.10	ปานกลาง
13. ท่านเลือกสรรรับประทานอาหารที่เหมาะสม กับสภาพ วัยและถูกต้องตามหลัก โภชนาการ	3.46	.87	ปานกลาง
14. ท่านพักผ่อนหย่อนใจ อาทิ ทัศนจร ชม ภาพยนตร์ เทียวสวนสาธารณะ ฯลฯ	2.99	.96	ปานกลาง
รวม	3.21	.74	ปานกลาง

6. การเตรียมการเกี่ยวยาุราชการด้านที่พักอาศัย

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเกี่ยวยาุราชการ ด้านที่พักอาศัยของข้าราชการกรมพลศึกษา พบว่า ข้าราชการกรมพลศึกษามีการเตรียมการเกี่ยวยาุราชการด้านที่พักอาศัย อยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.43$) เมื่อพิจารณาพบว่า เตรียมระดับปานกลางจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของผังเมืองและเส้นทางคมนาคม ($\bar{X}=2.86$) มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสภาพแวดล้อมในชุมชนที่จะพักอาศัย ($\bar{X}=2.85$) มีการจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัย เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม้สื่อน มีราวบันไดแข็งแรง ฯลฯ ($\bar{X}=2.78$) มีการหาความรู้เกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัย งบประมาณในการซื้อ และการก่อสร้าง ($\bar{X}=2.69$) และเตรียมระดับน้อยจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ มีการสำรวจชุมชนใหม่ที่ปรารถนาจะไปใช้ชีวิตภายหลังจากการเกี่ยวยาุราชการ ($\bar{X}=2.29$) มีการสำรวจราคาส่งก่อสร้าง วัสดุเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อคาดคะเนงบประมาณ ($\bar{X}=2.25$) มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชราของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่ายการให้บริการ ฯลฯ ($\bar{X}=2.08$) มีการติดต่อที่อยู่อาศัยหรือเตรียมที่อยู่อาศัยไว้ล่วงหน้าในกรณีที่ไม่มียุที่พักอาศัยเป็นของตนเอง ($\bar{X}=2.07$) และมีการติดต่อแหล่งเงินกู้ยืมสงเคราะห์จากสถาบันการเงิน ($\bar{X}=1.97$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุ
ราชการด้านที่พักอาศัย

การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านที่พักอาศัย $\bar{X}$		S.D.	ระดับการเตรียม
1. มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับลักษณะของ ที่อยู่อาศัยงบประมาณในการซื้อและการ ก่อสร้าง	2.69	1.13	ปานกลาง
2. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสภาพ แวดล้อมของชุมชนที่เราจะพักอาศัย	2.85	1.10	ปานกลาง
3. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของผังเมือง และเส้นทางการคมนาคม	2.86	1.09	ปานกลาง
4. มีการศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวกับสถาน สงเคราะห์ที่บ้านพักคนชราของหน่วยงาน ภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ ฯลฯ	2.08	1.00	น้อย
5. มีการติดต่อที่อยู่อาศัย หรือตระเตรียมที่อยู่ อาศัยไว้ล่วงหน้า ในกรณีที่ไม่มีที่พักอาศัย ของตนเอง	2.07	1.27	น้อย
6. มีการจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับ วัย เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุพื้นไม้ ลิ้น มีราวบันไดแข็งแรง ฯลฯ	2.78	1.24	ปานกลาง
7. มีการสำรวจชุมชนใหม่ที่ปรารถนาจะไป ใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ	2.29	1.09	ปานกลาง

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านที่พักอาศัย $\bar{X}$		S.D.	ระดับการเตรียม
8. มีการสำรวจราคาสินค้าก่อสร้าง วัสดุเครื่อง			
อำนวยความสะดวก เพื่อคาดคะเนงบ			
ประมาณ	2.25	1.05	น้อย
9. มีการติดต่อแหล่งเงินกู้เฉพาะสงเคราะห์			
จากสถาบันการเงิน			
	1.97	.99	น้อย
รวม	2.43	.82	ปานกลาง

7. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจ

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเกษียณอายุราชการ ด้านเศรษฐกิจของข้าราชการกรมพลศึกษาพบว่า ข้าราชการกรมพลศึกษามีการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.80$) เมื่อพิจารณาพบว่า เตรียมระดับปานกลางจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของบำเหน็จบำนาญ อาทิ การคิดคำนวณสิทธิและการเสียสิทธิ ข้อดี ข้อเสียของการรับบำเหน็จบำนาญ ฯลฯ ($\bar{X}=3.0$) มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสวัสดิการข้าราชการบำนาญที่นอกเหนือไปจากเงินบำเหน็จบำนาญ($\bar{X}=3.03$) มีการสะสมทรัพย์สินทั้งในรูปแบบสังหาริมทรัพย์ และสังหาริมทรัพย์ ($\bar{X}=2.99$) มีความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินมรดก อสังหาริมทรัพย์ ฯลฯ ($\bar{X}=2.95$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องกองทุนบำเหน็จบำนาญกลาง ($\bar{X}=2.93$) มีความรู้เรื่องการประกอบอาชีพสำรองภายหลังการเกษียณอายุราชการ ($\bar{X}=2.89$) มีความรู้เรื่องการประเมินฐานะการเงินเมื่อเกษียณอายุราชการ เช่น สามารถที่จะประเมินรายรับรายจ่ายในปีที่ 1 ของการเกษียณอายุราชการได้ ($\bar{X}=2.82$) มีการตระเตรียมอาชีพสำรองภายหลังการเกษียณอายุราชการ ($\bar{X}=2.78$) มีการเตรียมปลดเปลื้องหนี้สิน อาทิ หนี้สินธนาคาร สหกรณ์ออมทรัพย์ ฯลฯ ($\bar{X}=2.71$) มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการจัดทำบัญชีทรัพย์สิน ($\bar{X}=2.53$) มีการลงทุนในธุรกิจต่าง ๆ เพื่อผลตอบแทนในเรื่องของดอกเบี้ย เงินปันผล ($\bar{X}=2.48$) มีความรู้เรื่องการลงทุนเพื่อเพิ่มพูนรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ($\bar{X}=2.41$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุ
ราชการด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
1. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องของบำเหน็จ บำนาญ อาทิ การคิดคำนวณสิทธิและการเสีย สิทธิ ข้อดีข้อเสียของการรับเงินบำเหน็จ บำนาญ ฯลฯ	3.10	1.08	ปานกลาง
2. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสวัสดิ การข้าราชการบำนาญที่นอกเหนือไปจาก เงินบำเหน็จบำนาญ	3.03	1.05	ปานกลาง
3. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องกองทุน บำเหน็จบำนาญกลาง	2.93	1.05	ปานกลาง
4. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการจัดทำราย การบัญชีทรัพย์สิน	2.53	1.06	ปานกลาง
5. มีความรู้เรื่องการประเมินฐานะการเงิน เมื่อเกษียณอายุราชการ เช่น สามารถที่ จะประเมินรายรับรายจ่ายในปีหนึ่งของ การเกษียณอายุราชการได้	2.82	1.10	ปานกลาง
6. มีความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก อสังหาริมทรัพย์ ฯลฯ	2.95	1.19	ปานกลาง
7. มีความรู้เรื่องการประกอบอาชีพสำรอง ภายหลังการเกษียณอายุราชการ	2.89	1.12	ปานกลาง
8. มีความรู้เรื่องการลงทุนเพื่อเพิ่มทุนรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลง ทุนในพันธบัตรรัฐบาล	2.41	1.14	ปานกลาง

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

การเตรียมการเก็บข้อมูลการด้านเศรษฐกิจ $\bar{X}$		S.D.	ระดับการเตรียม
9. มีการตระเตรียมอาชีพสำรองภายหลัง			
เก็บข้อมูลการ	2.78	1.08	ปานกลาง
10. มีการสะสมทรัพย์สิน ทั้งในรูปแบบสิ่งหาริมทรัพย์			
และอสังหาริมทรัพย์	2.99	1.03	ปานกลาง
11. มีการลงทุนในธุรกิจต่าง ๆ เพื่อผลตอบแทน			
ในเรื่องของดอกเบี้ย เงินปันผล	2.48	1.18	ปานกลาง
12. มีการเตรียมปลดเปลื้องหนี้สิน อาทิ หนี้สิน			
ธนาคารสหกรณ์ออมทรัพย์ ฯลฯ	2.71	1.42	ปานกลาง
รวม	2.80	.74	ปานกลาง

8. การเตรียมการเก็บข้อมูลรายการด้านกิจกรรมงานอดิเรก

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเก็บข้อมูลรายการด้านกิจกรรมงานอดิเรกของข้าราชการกรมพลศึกษา พบว่า ข้าราชการกรมพลศึกษา มีการเตรียมการเก็บข้อมูลรายการด้านกิจกรรมงานอดิเรกอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.35$) เมื่อพิจารณาพบว่า เตรียมระดับปานกลางจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ มีการแสวงหาความรู้ในเรื่องของแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการทัศนอาจร ($\bar{X}=3.03$) มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการกีฬา เกมส์ นันทนาการ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ($\bar{X}=3.00$) มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม และงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย และอายุ ($\bar{X}=3.00$) มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและงานอดิเรกต่าง ๆ ที่ตรงกับความสนใจของตนเอง ($\bar{X}=2.99$) มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ หนังสือ ธนบัตรเก่า นาฬิกา ฯลฯ ($\bar{X}=2.39$) และมีการเตรียมน้อยจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ เช่น การเขียนบทความ วาดภาพ ร้องเพลง เขียนบทกวี การแสดง ฯลฯ ($\bar{X}=2.30$) มีการฝึกทักษะงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือของเก่า ธนบัตร ฯลฯ ($\bar{X}=2.01$) มีการฝึกทักษะการเล่นเกมส์ กีฬาต่าง ๆ เช่น หมากรุก เปตอง ว่ายน้ำ ฯลฯ ($\bar{X}=1.86$) มีการฝึกทักษะงานประดิษฐ์ต่าง ๆ ในยามว่าง เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้ ฯลฯ ($\bar{X}=1.79$) มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานประดิษฐ์ งานฝีมือ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้ ฯลฯ ($\bar{X}=1.79$) และมีการฝึกทักษะงานศิลปะต่าง ๆ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง เขียนบทความ บทกวี ฯลฯ ($\bar{X}=1.66$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุ
ราชการด้านกิจกรรมงานอดิเรก

การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านกิจกรรม งานอดิเรก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
1. มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและ งานอดิเรกต่าง ๆ ที่ตรงกับความสนใจ ของตนเอง	2.99	1.11	ปานกลาง
2. มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและ งานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ	3.00	.97	ปานกลาง
3. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการกีฬา เกมส์ นันทนาการ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	3.00	1.00	ปานกลาง
4. มีการแสวงหาความรู้ในเรื่องของแหล่ง ท่องเที่ยวเพื่อการทัศนอาจร	3.03	.94	ปานกลาง
5. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ เช่น การเขียนบทความ วาดภาพ ร้องเพลง เขียนบทกวี การแสดง ฯลฯ	2.30	.98	น้อย
6. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ หนังสือ ชนัตร์ เก่า นาฬิกา ฯลฯ	2.39	1.10	ปานกลาง
7. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานประดิษฐ์ งานฝีมือ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปัก ถักร้อย งานไม้ ฯลฯ	1.79	.90	น้อย
8. มีการฝึกทักษะการเล่นเกมส์กีฬาต่าง ๆ เช่น หมากรุก เบตอง ว่ายน้ำ ฯลฯ	1.86	.98	น้อย

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

การเตรียมการเก็บข้อมูลรายการด้านกิจกรรม งานอดิเรก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
9. มีการฝึกทักษะงานประดิษฐ์ต่าง ๆ ในยาม ว่าง เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้ ฯลฯ	1.79	.94	น้อย
10. มีการฝึกทักษะงานศิลปะต่าง ๆ เช่น วาดภาพ การร้องเพลง การแสดงเชียนบทความ บทกวี ฯลฯ	1.66	.80	น้อย
11. มีการฝึกทักษะงานสะสม เช่น การสะสมรูป ภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร ฯลฯ	2.01	1.05	น้อย
รวม	2.35	.67	ปานกลาง

9. การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเกษียณอายุราชการ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ของข้าราชการกรมพลศึกษา พบว่า ข้าราชการกรมพลศึกษามีการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.50$) เมื่อพิจารณาพบว่า เตรียมระดับปานกลางจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ มีการเข้าร่วมสัมผัสกับกิจกรรมต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร ($\bar{X}=2.60$) มีการหาความรู้เรื่องกฎระเบียบ หลักเกณฑ์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเภทต่าง ๆ ($\bar{X}=2.56$) มีการหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่ปรารถนาจะเข้าร่วม ($\bar{X}=2.55$) มีการสำรวจค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X}=2.42$) และมีการร่วมกิจกรรม ก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ ($\bar{X}=2.38$) (รายละเอียดดังตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุ
ราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
1. มีการหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม ที่ปรรณนาจะเข้าร่วม	2.55	1.05	ปานกลาง
2. มีการหาความรู้เรื่องกฎระเบียบหลักเกณฑ์ ของการเข้าร่วมกิจกรรมในประเภทต่างๆ	2.56	.98	ปานกลาง
3. มีการสำรวจค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วม กิจกรรม	2.42	.93	ปานกลาง
4. มีการเข้าร่วมสัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ ว่า มีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร	2.60	.94	ปานกลาง
5. มีการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนการเกษียณอายุ ราชการ เพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็น แบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลัง เกษียณ	2.38	1.01	ปานกลาง
รวม	2.50	.88	ปานกลาง

10. การเตรียมการเกษียณอายุราชการ

จากผลการวิเคราะห์การเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ข้าราชการกรมพลศึกษามีการเตรียมการเกษียณอายุราชการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X} = 2.72$) เมื่อพิจารณาพบว่า ให้ความสำคัญต่อการเตรียมด้านสุขภาพกายและจิต ($\bar{X} = 3.21$) เป็นอันดับแรก รองลงมา ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 2.80$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($\bar{X} = 2.50$) ด้านที่พักอาศัย ($\bar{X} = 2.43$) และด้านกิจกรรมงานอดิเรก ($\bar{X} = 2.35$) ตามลำดับ (รายละเอียดดังตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

การเตรียมการเกษียณอายุราชการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเตรียม
1. ด้านสุขภาพกายและจิต	3.21	.74	ปานกลาง
2. ด้านเศรษฐกิจ	2.80	.74	ปานกลาง
3. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	2.50	.88	ปานกลาง
4. ด้านที่พักอาศัย	2.43	.82	ปานกลาง
5. ด้านกิจกรรมงานอดิเรก	2.35	.67	ปานกลาง
รวม	2.72	2.65	ปานกลาง

11. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม

ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษา ปรากฏผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีกลุ่มอายุต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างอายุของข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า กลุ่มอายุของข้าราชการไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F.Prob=0.3975) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 1 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.11 แสดงกลุ่มอายุของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

กลุ่มอายุ	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
50-53 ปี	47	2.7851	.5841	94	.9321	.3973
54-57 ปี	36	2.7053	.5552			
58-60 ปี	14	2.5518	.5490			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F.Prob= 0.7308) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 2 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.12 แสดงระดับการศึกษาของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

ระดับการศึกษา	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	2.4771	.6636	94	.3147	.7308
ปริญญาตรี	59	2.7411	.4953			
สูงกว่าปริญญาตรี	35	2.7104	.6793			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 จำราขการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสของจำราขการกับการเตรียมการเกษียณอายุราขการด้วยค่า F-Test พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราขการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F.Prob = 0.8477) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 3 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.13)

ตารางที่ 4.13 แสดงสถานภาพการสมรสของจำราขการผู้เตรียมการเกษียณอายุราขการ

สถานภาพการสมรส	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
โสด	11	2.7897	.7282	93	.2689	.8477
สมรส	84	2.7056	.5536			
หย่าร้าง-แยกกันอยู่	1	2.9804				
หม้าย	1	3.0784				

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางตำแหน่งต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางตำแหน่งของ ข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า สถานภาพทางตำแหน่ง ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F. Prob = 0.6532) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 4 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.14)

ตารางที่ 4.14 แสดงสถานภาพทางตำแหน่งของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

สถานภาพทาง ตำแหน่ง	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
ระดับ 5	10	2.5804	.5217	93	.5443	.6532
ระดับ 6	39	2.7391	.5402			
ระดับ 7	29	2.8026	.5162			
ตั้งแต่ระดับ 8						
ขึ้นไป	19	2.6378	.7252			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 5 ชำราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพต่างกันมีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางสุขภาพของชำราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า สถานภาพทางสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F. Prob=0.5477) ดังนั้น จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 5 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.15 แสดงสถานภาพทางสุขภาพของชำราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

สถานภาพทางสุขภาพ	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี	62	2.7378	.5732	94	.058	.5477
เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย	27	2.6391	.5724			
มีโรคประจำตัว	8	2.8775	.5410			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 6 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจของ ข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า สถานภาพทางเศรษฐกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F. Prob = 0.5642) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 6 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.16)

ตารางที่ 4.16 แสดงสถานภาพทางเศรษฐกิจของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

สถานภาพทางเศรษฐกิจ	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
เหลือเก็บ	31	2.6319	.6281	94	.5758	.5641
พอใช้	49	2.7583	.5211			
ไม่เหลือเก็บ	17	2.7809	.5999			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 7 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวต่างกันมีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

- ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่าความสัมพันธ์กับครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F. Prob=0.0020) ดังนั้น จึงเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 7 และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ด้วยสูตรของ Scheffe พบว่าข้าราชการที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวมากมีความแตกต่างกับข้าราชการที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.17)

ตารางที่ 4.17 แสดงความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

ความสัมพันธ์กับครอบครัว	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
น้อยที่สุด	1	1.9608	-	94	6.6436	.0020
บางส่วน	42	2.5210	.4963			
มาก *	52	2.8922	.5674			

กำหนดค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มอื่นโดยใช้สูตรของ Scheffe

สมมติฐานที่ 8 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์กับเพื่อนของ ข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F.Prob = 0.0109) ดังนั้นจึงเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 8 และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสูตรของ Scheffe พบว่า ข้าราชการที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับมาก มีความแตกต่างกับข้าราชการที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.18)

ตารางที่ 4.18 แสดงความสัมพันธ์กับเพื่อนของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

ความสัมพันธ์กับเพื่อน	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
น้อยที่สุด	9	2.4575	.3837	94	4.7418	.0109
บางส่วน	60	2.6422	.5402			
มาก *	28	2.9776	.6014			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างจากกลุ่มอื่นโดยใช้สูตรของ Scheffe

สมมติฐานที่ 9 ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างกัน มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานของข้าราชการกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้วยค่า F-Test พบว่าความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F.Prob=0.0807) ดังนั้นจึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 9 (รายละเอียดดังตารางที่ 4.19)

ตารางที่ 4.19 แสดงความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ

ความต้องการการสนับสนุน จากหน่วยงาน	N	$\bar{X}$	S.D.	DF	F.Ratio	F.Prob
น้อยที่สุด	28	2.5329	.5817	94	2.5853	.0807
บางส่วน	34	2.8547	.4092			
มาก	35	2.7440	.6581			

กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

12. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการสรุปความได้ดังต่อไปนี้

1. ขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของการเตรียมการการเกษียณอายุราชการ
2. ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานในการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุ

ราชการ

3. ขาดข้อมูลข่าวสารในด้านต่าง ๆ
4. ขาดทุนทรัพย์
5. ขาดโอกาสเนื่องจากภารกิจรัดตัว

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง "การเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา" กระทรวงศึกษาธิการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการใน 5 ด้าน ได้แก่ด้านสุขภาพกายและจิต ด้านที่พักอาศัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านกิจกรรมงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ รวมทั้งข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่มีต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

กลุ่มประชากรที่ศึกษาคือข้าราชการกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี และปฏิบัติหน้าที่ราชการในมกราคม 2539 จำนวน 97 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรจำนวน 15 ราย เพื่อความเข้าใจในการใช้ภาษาของข้อคำถามแล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ Reliability ในโปรแกรม SPSS/pc+ ได้ค่าความเที่ยง () = 0.9406 การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและผู้ศึกษาคำเนินการเก็บแบบสอบถามเอง ผลปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด 97 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.0 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/pc+ เพื่อคำนวณค่าสถิติ โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามด้วยค่า F-Test ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประชากรศึกษาจำนวน 97 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 74.2 มีอายุระหว่าง 50-53 ปีร้อยละ 48.5 รองลงมาคือช่วงอายุระหว่าง 54-57 ปีร้อยละ 37.1 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 60.8 รองลงมาจบการศึกษามากกว่าปริญญาตรีร้อยละ 36.1 ส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ 86.6 มีตำแหน่งระดับ 6 ร้อยละ 40.2 รองลงมาระดับ 7 ร้อยละ 29.9 มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ร้อยละ 64.0 รองลงมา

เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยร้อยละ 27.8 มีรายได้ระหว่าง 18,001-23,000 บาท ต่อเดือนร้อยละ 43.3 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 23,001-28,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 24.7 มีรายได้มากกว่า 28,000 บาทต่อเดือน มีเพียงร้อยละ 12.4 เท่านั้นไม่มีหนี้สินร้อยละ 60.8 รองลงมา มีหนี้สินร้อยละ 32.0 มีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยวพร้อมที่ดินของตนเองร้อยละ 67.0 รองลงมา เป็นทาวน์เฮ้าส์ร้อยละ 20.6 และประชากรศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการตั้งแต่อายุ 50 ปีคิดเป็นร้อยละ 35.1 รองลงมาเมื่อผ่านการรับราชการมาระยะเวลาหนึ่ง (5-10 ปี) ร้อยละ 23.7

1.2 ปัจจัยแวดล้อม

1.2.1 ระดับความสัมพันธ์กับครอบครัว

ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.71$) เมื่อพิจารณาพบว่า ระดับความสัมพันธ์มากได้แก่ ความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X}=4.26$) สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและให้เกียรติ ($\bar{X}=4.19$) สมาชิกในครอบครัวให้ความสนใจและช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดี เมื่อมีปัญหาหรือเจ็บป่วยไม่สบาย ($\bar{X}=4.14$) สมาชิกในครอบครัวมีความสามัคคีปรองดองกัน ($\bar{X}=4.13$) สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในตัวท่านมากน้อยเพียงไร ($\bar{X}=3.83$) เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหามักจะขอความช่วยเหลือ เช่น ขอให้ช่วยคิดแก้ไข ช่วยเหลือเงินทอง ฯลฯ ($\bar{X}=3.78$) และการมีโรคภัยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X}=3.75$)

1.2.2 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.25$) เมื่อพิจารณาพบว่า ระดับความสัมพันธ์ปานกลางได้แก่ ผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาเพื่อนฝูงยังให้ความสำคัญเหมือนเดิม ($\bar{X}=3.64$) ไม่รู้สึกเหงาหรือเหงาเพราะมีเพื่อนสนิท ($\bar{X}=3.60$) มีเพื่อนสนิทที่ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ และสามารถปรึกษาหารือได้ทุกเรื่องได้ ($\bar{X}=3.56$) เพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือได้เมื่อถึงคราวจำเป็น ($\bar{X}=3.54$) มีเพื่อนสนิทวัยเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ ($\bar{X}=3.49$) มีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน ($\bar{X}=3.39$) ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนสนิท เช่น ไปวัด ไปทัศนอาจร สังสรรค์ร่วมรับประทานอาหาร ($\bar{X}=3.07$)

1.2.3 ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับความต้องการปานกลาง ($\bar{X}=3.07$) เมื่อพิจารณา พบว่าระดับความต้องการปานกลาง ได้แก่ ต้องการสวัสดิการสำหรับข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ ($\bar{X}=3.60$) ต้องการข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ เพื่อช่วยประกอบความรู้และการตัดสินใจ เช่นข้อมูลในการประกอบอาชีพหลังการเกษียณ ข้อมูลทางด้านกิจกรรมทางสังคมข้อมูลทางด้านสุขภาพและโรคภัย ฯลฯ ($\bar{X}=3.20$) ต้องการการปรับเปลี่ยนงานหรือหน้าที่ความรับผิดชอบให้เหมาะกับวัย ($\bar{X}=2.94$) และต้องการการฝึกอบรมเสริมทักษะด้านต่าง ๆ เช่น อาชีพสำรอง การจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ฯลฯ ($\bar{X}=2.56$)

2. ระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีการเตรียมการเกษียณอายุราชการทั้ง 5 ด้านโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง ($\bar{X}=2.72$) เมื่อพิจารณาพบว่า ให้ความสำคัญในการเตรียมระดับเตรียมปานกลาง ในด้านสุขภาพกายและจิต ($\bar{X}=3.21$) เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X}=2.80$) การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($\bar{X}=2.50$) การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านที่พักอาศัย ($\bar{X}=2.43$) และการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านกิจกรรมงานอดิเรก ($\bar{X}=2.35$) ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ด้วยวิธีหาค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้วยค่า F-Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่ามีการยอมรับสมมติฐาน 2 ข้อ และปฏิเสธสมมติฐาน 7 ข้อ รายละเอียดมีดังนี้

3.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการคือ ปัจจัยแวดล้อม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน

3.2 ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส สถานภาพทางตำแหน่ง สถานภาพทาง

สุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจและปัจจัยแวดล้อมคือ ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

2. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ในเรื่องการเตรียมการเกษียณอายุราชการ : ศึกษากรณีข้าราชการกรมพลศึกษา ทำให้ทราบข้อเท็จจริงที่ควรนำมาอภิปรายผลดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา

ประชากรศึกษาในครั้งนี้จำนวน 97 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 50-53 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี ผ่านการสมรสแล้ว มีครอบครัวเป็นหลักฐาน สถานภาพทางตำแหน่งส่วนใหญ่ระดับ 6-7 มีสุขภาพแข็งแรง รายได้อยู่ระหว่าง 18,000-23000 บาท ไม่มีภาระหนี้สินผูกพัน ระดับเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง กล่าวคือ พอมีพอใช้ และส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง

เมื่อพิจารณาจากข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มประชากรศึกษาพอที่จะอนุมานได้ว่า กลุ่มประชากรศึกษาในครั้งนี้มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตระดับปานกลาง กล่าวคือ มีสุขภาพแข็งแรง มีรายได้พอประมาณ และมีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง

2.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว คือมีความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว ได้รับการยกย่องให้มีความสำคัญความสนใจช่วยเหลือดูแลยามเจ็บป่วยหรือมีปัญหา และไม่มีเรื่องขัดแย้งหรือขัดใจกับสมาชิกในครอบครัวนั้น แสดงให้เห็นว่าข้าราชการกรมพลศึกษาส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ที่ดีที่ไม่น่าจะเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีทัตทิมา (รัตนโกศล) พานิชพันธ์ (2527:116) ได้กล่าวถึงสัมพันธ์ภาพในครอบครัวว่าเป็นความผูกพันรักใคร่ความใกล้ชิดคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างบิดา มารดา และบุตร รวมตลอดถึงเครือญาติและบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวที่อาศัยอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมหน้าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรืออาจจะเป็นเพราะ ลักษณะครอบครัวของข้าราชการกรมพลศึกษา เป็นครอบครัวในสังคมไทยที่เกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่น้อง มีความรักความผูกพันแน่นแฟ้น (Cohesive) ที่พึ่งพิงซึ่งกัน

และกัน ความใกล้ชิดสนิทสนม เอาใจใส่เลี้ยงดูกัน และอีกประการหนึ่งอาจจะเป็นผลอันเนื่องมาจากแบบแผนการจัดเวลาทางสังคม(Socialization) ในครอบครัวยังยึดถือค่านิยมในเรื่องของการเคารพผู้อาวุโสการเอื้อเฟื้อและความกตัญญูเป็นหลัก ด้วยเหตุผลดังกล่าวส่งผลให้ข้าราชการกรมพลศึกษาที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเรื่องนี้สุธีรา น้อยจันทร์ (2530:บทคัดย่อ) สรุปไว้ว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และมีความรักใคร่ผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน

2.3 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

จากการศึกษาพบว่าประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับปานกลาง แต่ก็ไม่รู้ลึกว่าเหวหรือเหงา เพื่อนส่วนใหญ่จะมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกันสามารถรับทุกข์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ward (1984:45) ที่ว่าเพื่อนวัยเดียวกันจะมีส่วนช่วยผู้สูงอายุในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ และช่วยในการปรับตัวต่อสถานการณ์และเอกลักษณ์ (Identity) ใหม่ ๆ หน้าที่ที่สำคัญของเพื่อนวัยเดียวกันก็คือช่วยประทับระครองทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) จากการศึกษาของ Rosow (1967 อ้างในมารศรี นุช-แสงพลี, 2532:34) พบว่า การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนทั้งในที่ทำงาน และเพื่อนในสังคม เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเตรียมการเกษียณอายุอีกประการหนึ่งด้วย เพราะการที่ผู้เตรียมการเกษียณอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน จะทำให้มีความรู้สึกรู้ว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และมีส่วนร่วมในการบูรณาการทางสังคม ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดและคุ้นเคย (Intimate and Relationship) ระหว่างผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน (Peer friendship) มีความเห็นอกเห็นใจกัน ห่วงดีต่อกัน สามารถรับทุกข์ซึ่งกันและกันได้ และ Atchly (1980:368) กล่าวว่า มิตรภาพจะคงอยู่ตั้งแต่วัยกลางคนจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต และผู้สูงอายุมักเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน รวมถึงวัยเดียวกัน

2.4 ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน

จากการศึกษาพบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้หน่วยงานสนับสนุนในด้านสวัสดิการสำหรับผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการ ต้องการการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ อาทิ ข้อมูลข่าวสารด้านการประกอบอาชีพ และด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อุบล รักการงาน (2531:86)

ที่พบว่า หน่วยงานขาดการสนับสนุนส่งเสริมในเรื่องของข้อมูลข่าวสาร และการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการที่ใกล้ปลดเกษียณอายุ กิจกรรมที่หน่วยงานจัดให้ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของกิจกรรมอาลาอ์ลาในวันสิ้นสุดการรับราชการเท่านั้น และผลการศึกษาของ อัจฉรา สังข์สุวรรณ (2528:120) พบว่า ในระยะก่อนการเกษียณอายุราชการ หน่วยงานไม่เคยจัดการให้ความรู้ และแนะนำวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการเกษียณอายุให้แก่ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ ไม่เคยจัดทำโครงการเตรียมการให้พ้นจากงานนั้น ด้วยเหตุผลที่ว่ายังไม่มีความจำเป็น ซึ่งจินตนา ยูนิพันธุ์ (2529:4) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้รู้สึกมั่นคง ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมในเรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่หน่วยงานควรนำมาพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง และหน่วยงานควรถือว่า การวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อเตรียมการเกษียณอายุราชการให้แก่ข้าราชการ เป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นต่อการสร้างขวัญและกำลังใจ ซึ่งจะทำให้ข้าราชการเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิตของตนเองในอนาคต อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการให้มีประสิทธิภาพ และจะเกิดผลดีต่อการพัฒนาประเทศยิ่งขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของวีระ สุเมธพันธ์ (2525:67) พบว่า บุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุมักขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้งานด้อยประสิทธิภาพ และโรงเรียนมักจะละเลยที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคลากรที่ใกล้เกษียณอายุ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังพบว่า มีข้าราชการกรมพลศึกษาถึงร้อยละ 10.3 ที่เห็นว่าไม่มีความจำเป็นต้องมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการ ซึ่งข้าราชการกลุ่มนี้อาจจะประสบกับปัญหาภายหลังการเกษียณอายุราชการ ด้วยเหตุนี้หน่วยงานควรให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ โดยจัดทำเป็นแผนการดำเนินงานและถือเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหารงานบุคคล

2.5 ระดับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

จากการศึกษาพบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการในด้านต่าง ๆ เรียงตามลำดับความสำคัญดังนี้

1. ด้านสุขภาพกายและจิต ให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมในเรื่อง โภชนา การสำหรับผู้สูงอายุ การพักผ่อนร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการรักษาสุขภาพจิต

เพื่อทำลายความเครียด ตามลำดับ

2. ด้านเศรษฐกิจ ให้ความสำคัญกับการแสวงหาความรู้ในเรื่องของบ้านเรือนบ้านนา และสวัสดิการต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากบ้านเรือนบ้านนา

3. ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ให้ความสำคัญในการศึกษาว่า มีกิจกรรมใดบ้างที่เหมาะสมกับตนเองเป็นหลัก

4. ด้านที่พักอาศัย ให้ความสำคัญต่อการหาความรู้ ในเรื่องของลักษณะที่พักอาศัยที่สะดวกต่อการคมนาคม และการจัดสถานที่พักอาศัย

5. ด้านกิจกรรมงานอดิเรก ให้ความสำคัญในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการทัศนอาร และความรู้เกี่ยวกับการกีฬา เกมสั นันทนาการ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

การให้ความสำคัญต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการทั้ง 5 ด้านนี้ แสดงให้เห็นว่า ในทุก ๆ ด้าน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพทั้งในปัจจุบัน และภายหลังการเกษียณอายุราชการ จึงได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมอยู่เสมอซึ่งสอดคล้องกับเกษม และ กุลยา ดันติผลาชีวะ (2528:10) ที่ได้แนะนำให้บุคคลมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในด้านการเงิน เตรียมการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการตรวจสุขภาพ เตรียมการดูแลสุขภาพจิต เตรียมการปรับตัวเข้ากับครอบครัว เตรียมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและเตรียมหางานอดิเรกทำ จากการศึกษาของนิวัติ กลิ่นงาม (2532:34) ได้ศึกษาด้านการวางแผนชีวิตและการเตรียมตัวก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุเห็นว่า ควรวางแผนชีวิตและการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหาร การสะสมทรัพย์ไว้ใช้ในยามชรา การทำงานหนักเพื่ออนาคต การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย และการวางแผนว่าจะอยู่กับใคร การเตรียมตัวด้านงานอดิเรกพบว่า ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรที่จะเตรียมงานอดิเรก การทำงานเพื่อสังคม การเข้าวัดเพื่อฟังธรรมะ การทำบุญยอมรับความแก่ ไม่กลัวความตาย เปิดใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของบุตรหลาน และสอดคล้องกับ เชียร์ศรี วิวิทธิ (2527:21) สุชาติ วัฒนประยูร (2528:37) เฉก ธนสิริ (2532:25) ยง พิทยานิคม (2532:13) และ Schenider and Strib (1970:292 อ้างานประพิมพ์ดาว สุคนธ์, 2526:62)

งานการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ชำนาญการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุก่อนล่วงหน้า 10 ปีคือเมื่ออายุ 50 ปี แต่ก็มีบางส่วนของประชากรศึกษาที่เห็นว่าควรจะเริ่มเตรียมการเกษียณอายุเมื่อรับราชการมาได้ระยะเวลาหนึ่ง หมายถึงเมื่อรับราชการได้ 5-10 ปีแล้ว ก็ควรเริ่มเตรียมการเกษียณอายุราชการได้เลย ซึ่ง อัมพร มีสุข (อ้างใน มาลี ใหญ่สูงเนิน, 2535:4) ได้กล่าวว่า การเตรียมตัวที่ดีควรเริ่มตั้งแต่เมื่อบุคคลเข้ารับราชการ หรือตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ส่วนสมศรี กันธมาลา (2529:45-47) ได้กล่าวว่า ควรมีการวางแผนการใช้ชีวิตไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการเตรียมด้านร่างกาย การเตรียมด้านสังคม การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมฐานะการเงิน และเตรียมทำกิจกรรมต่างๆเป็นระยะ ๆ เพื่อเป็นการฝึกฝนความพร้อมในด้านต่าง ๆ เมื่อถึงระยะต้องเกษียณอายุก็จะสามารถปรับตัวใช้ชีวิตได้โดยง่าย และสอดคล้องกับศรัณย์ คาริสุข (2525:23) ที่กล่าวว่าบุคคลควรเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการอาสาสมัครหรือสันทนาการต่าง ๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมการวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัวหลังเกษียณอายุราชการ เตรียมด้านการเงิน เตรียมมาจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมทำกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมทดแทนงานประจำต่าง ๆ ที่ต้องเสียไป การเตรียมสิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุมีความสุขได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ข้าราชการกรมพลศึกษาต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมสำหรับตนเอง ซึ่งจะทำให้สามารถดำรงชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีความสุข และจะช่วยลดปัญหาพร้อมทั้งผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการได้

2.6 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่า

1. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีกลุ่มอายุ 50-53 ปี กลุ่มอายุ 54-57 ปี และกลุ่มอายุ 58-60 ปี มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ มารศรี นุชนสงผล (2532:บทคัดย่อ) ที่พบว่า อายุไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต และขัดแย้งกับการศึกษาของ จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532:110) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมประเภทการทำงาน อดีตแรกของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย เหตุที่การศึกษาครั้งนี้ ขัดแย้งกับการศึกษาของ

บุคคลอื่น อาจเนื่องจากประชากรศึกษาในครั้งนี้ เป็นข้าราชการกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีช่วงอายุระหว่าง 50-60 ปี ทำงานอยู่ในหน่วยงานเดียวกันมีลักษณะงาน พร้อมทั้งมีสภาพแวดล้อมในการทำงานคล้ายคลึงกันมาก อันอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อายุของข้าราชการกรมพลศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

2. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษา กับ การเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และขัดแย้งกับการศึกษาของ มารศรี นุชแสงพลี (2532:บทคัดย่อ) ที่พบว่า ระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อความพึงพอใจมากที่สุด และการศึกษาของ อุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ที่พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ เหตุที่การศึกษานี้ขัดแย้งกับการศึกษาของบุคคลอื่น อาจเนื่องจากประชากรศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นอุดมศึกษา ดังนั้นจึงมีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของข้าราชการกรมพลศึกษา ทำให้ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุ

3. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างสถานภาพการสมรส กับ การเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการที่มีสถานภาพการสมรส โสด สมรส หย่าร้าง แยกกันอยู่ และเป็นหม้าย มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน และไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527:บทคัดย่อ) ที่พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของ อุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ที่พบว่า สถานภาพการสมรสของข้าราชการบำนาญกระทรวงมหาดไทย มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ แต่จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าสถานภาพการสมรสต่างกันมีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากประชากรศึกษาส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ มีรายได้แน่นอน มีสวัสดิการต่าง ๆ มีบ้านพร้อมที่ดินเป็นของตนเอง ถึงร้อยละ 67.0 ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นปัจจัยที่ทำให้ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตจึงทำให้สถานภาพการสมรสของข้าราชการกรมพลศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

4. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่าง ระหว่างสถานภาพทางตำแหน่งกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีระดับตำแหน่งระดับ 5 ระดับ 6 ระดับ 7 และตั้งแต่ระดับ 8 ขึ้นไป มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และขัดแย้งกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527:บทคัดย่อ) ที่พบว่าระดับตำแหน่ง 7-8 ก่อนการเกษียณอายุจะปรับตัวได้ดีที่สุดส่วนระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด และการศึกษาของ จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532:132) พบว่า ระดับตำแหน่ง มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมประเภทการทำงานอดิเรกของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย เหตุที่การศึกษาครั้งนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของบุคคลอื่น อาจเนื่องจากข้าราชการกรมพลศึกษามีลักษณะงานที่ทำเป็นทั้งงานวิชาการ งานบริหารและงานบริการ สภาพแวดล้อมการทำงานก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สถานภาพทางตำแหน่งของข้าราชการกรมพลศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

5. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างสถานภาพทางสุขภาพ กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย และมีโรคประจำตัว มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และขัดแย้งกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527:บทคัดย่อ) ที่พบว่า สถานภาพทางสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เตรียมการเกษียณอายุในเขตอำเภอเมือง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และการศึกษาของอุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ที่พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและสถานภาพทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ แต่ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าขัดแย้งกับบุคคลอื่นอาจเป็นเพราะว่า ร้อยละ 64.0 ของประชากรที่เข้าในการศึกษามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี และมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพกายและจิตอยู่ในระดับการเตรียมปานกลาง จึงมีผลต่อการให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองพอควร นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สถานภาพทางสุขภาพของข้าราชการกรมพลศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

6. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างสถานภาพทางเศรษฐกิจกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจ เหลือเก็บ พอใช้ และไม่เหลือเก็บ มีการเตรียมการเกษียณอายุ

ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และขัดแย้งกับการศึกษาของ อุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ที่พบว่า สถานภาพทางการเงินมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และการศึกษา Riley and Foner (1968:363 อ้างใน มารศรี นุชแสงพลี 2532:84) ที่พบว่าปัญหาการเงินมีผลต่อการเปลี่ยนตัวออกจากงานของคนชรา และการศึกษาของ Atchley (1980:192) พบว่า รายได้มีผลต่อการปรับตัวของการเกษียณอายุ ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากบุคคลดังกล่าว อาจเป็นเพราะว่า ประชากรศึกษาส่วนใหญ่มีเงินพอใช้และเหลือเก็บ มีที่พักอาศัยเป็นของตนเองมีรายได้แน่นอน มีสวัสดิการของข้าราชการและมีการเตรียมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับเตรียมปานกลาง และเมื่อเกษียณอายุแล้ว จะมีรายได้ส่วนหนึ่งจากเงินบำเหน็จบำนาญ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่สถานภาพทางเศรษฐกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา

7. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่าง ระหว่างความสัมพันธ์กับครอบครัวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวมาก ปานกลาง น้อย มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ อุทัยวรรณ กสานต์สกุล (2536:บทคัดย่อ) ที่พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และการศึกษาของวราภรณ์ แสงวัชร (2537:บทคัดย่อ) พบว่าความสัมพันธ์กับครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับครอบครัวของข้าราชการกรมพลศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โครงสร้างของเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง ลักษณะของครอบครัวขยาย (Extended Family) ในสังคมเกษตรกรรมแบบเก่าได้พัฒนาตัวเองกลายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) อันเนื่องมาจากความทันสมัย (Modernization) ทำให้ความผูกพันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ไม่ค่อยได้ใกล้ชิดกัน ขาดความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ในสังคมทันสมัย คนรุ่นลูก รุ่นหลาน มีโอกาสได้รับการศึกษาสูงกว่า จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่ใช่ว่าผู้ที่มีความรู้มากที่สุดในสังคม ความรู้สึกต้องพึ่งพิงผู้สูงอายุเสื่อมคลายลง อาชีพของผู้สูงอายุจึงลดลงด้วย ข้าราชการกรมพลศึกษากงตระหนักในข้อเท็จจริงนี้ดีจึงทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ประทีปไพฑูรย์ สุคนธ์ (2526:116) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น แต่การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคมไทย เช่น

ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมประเพณี และการอพยพย้ายถิ่นเป็นต้น ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองจะประสบปัญหาทุกด้านมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนและผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานเลี้ยงดู ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะดีก็อาจประสบปัญหาการอยู่ร่วมกันกับคนต่างวัย ต่างความรู้ ต่างประสบการณ์ได้เสมอ จากเหตุผลดังกล่าว ความสัมพันธ์กับครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการกรมพลศึกษา

8. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์กับเพื่อน กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมาก ปานกลาง และน้อย มีการเตรียมการเกษียณอายุแตกต่างกัน และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาครั้งนี้จัดแย้งกับการศึกษาของ มารศรี นุชแสง-พลี (2532:บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีเพื่อนสนิท ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร แต่การศึกษาของนิสา ชูโรต (2525:59) พบว่า ปัญหาประการหนึ่งของคนไทยคือการขาดเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกัน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและ Atchley (1976:363) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งมีมิตรภาพนั้นจะคงอยู่ตั้งแต่วัยกลางคน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนของข้าราชการกรมพลศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

9. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุที่มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานมาก ปานกลาง และน้อย มีการเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาครั้งนี้จัดแย้งกับการศึกษาของวราภรณ์ แสงวัชร (2532:บทคัดย่อ) ที่พบว่า การตอบสนองทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จัดแย้งกับการศึกษาของบุคคลดังกล่าว อาจเนื่องมาจาก หน่วยงานราชการมักถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุเป็นภาระกิจของแต่ละบุคคลมากกว่าเป็นภาระกิจของหน่วยงาน ขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการจัดกิจกรรม (อุบล รัก-การงาน, 2531:86) ด้วยเหตุนี้ หน่วยงานจึงไม่ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมการเตรียมการเกษียณอายุราชการไว้ในแผนหรือนโยบาย ขาดการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสาร จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

3. ปัญหาที่พบจากการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้ผู้ใกล้เกษียณอายุราชการขาดการเตรียมการเกษียณอายุราชการ มีดังนี้

1. ขาดข้อมูลข่าวสารด้านต่าง ๆ ที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ อาทิ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคมักเกิดกับผู้สูงอายุ โรคเนื้องอกสำหรับผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ข้อมูลข่าวสารด้านเศรษฐกิจ เช่น ข้อดีข้อเสียของการรับบำเหน็จบำนาญ อาชีพสำรอง ข้อมูลข่าวสารด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การเป็นสมาชิกชมรมอาสาสมัคร การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง เป็นต้น

2. ขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

3. ขาดโอกาสเนื่องจากภาระหน้าที่งานประจำ

4. ขาดการสนับสนุนและขาดการส่งเสริมจากหน่วยงานเนื่องจากหน่วยงานมักถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุราชการเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

4. ข้อเสนอแนะ

4.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. หน่วยงานควรสนับสนุนส่งเสริมจัดกิจกรรมการเตรียมการเกษียณอายุราชการให้สอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการ กิจกรรมที่จัดประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพ การออกกำลังกาย โรคเนื้องอก และนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต สุขภาพกายของผู้สูงอายุ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมส่งเสริมด้านอาชีพ เช่น ศึกษาดูงานการประกอบอาชีพต่าง ๆ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารอาชีพสำรองและแหล่งที่สนับสนุนการทำงานของข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ เป็นต้น

1.3 กิจกรรมส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น ศึกษาดูงานอาสาสมัครต่าง ๆ ในสังคม อาทิ อาสาพยาบาลดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ และปัญหา

ครอบครัว อาสาทาศา และอาสาการส่งเสริมอาชีพเป็นต้น

1.4 กิจกรรมบริการให้คำแนะนำปรึกษา ทั้งก่อนและหลังการเกษียณอายุราชการในด้านสุขภาพกายและจิต ด้านเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ความรู้เรื่องกฎหมาย และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

2. หน่วยงานควรที่จะมีการสำรวจความต้องการของข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรม และการให้บริการความช่วยเหลือด้านต่างๆ ตามที่ข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุราชการต้องการ

3. หน่วยงานต้องถือว่าการเตรียมการเกษียณอายุราชการเป็นพันธกิจ (Mission) หลักที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหารงานบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ข้าราชการ

4.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาแบบเจาะลึกถึงการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการในแต่ละด้าน เช่น ด้านสุขภาพ ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สภาพปัญหาทางสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ศึกษาความเป็นอยู่และพฤติกรรมการใช้จ่าย ศึกษาแนวคิดในการประกอบอาชีพอื่นหลังการเกษียณอายุราชการ และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ศึกษาทักษะการมีส่วนร่วมในครอบครัว สังคม และทักษะการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการ เป็นต้น

2. ศึกษาปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ เช่น การรับรู้ข่าวสาร ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และการสนับสนุนจากหน่วยงาน เป็นต้น

3. ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมการเกษียณอายุของข้าราชการ ในหน่วยงานสังกัด

อื่น ๆ

ภาคผนวก



ทม 1811/1244

คณะพัฒนาสังคม

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

กรมพลศึกษา
เลขรับ..... 3348
วันที่..... 6 ส.ค. 2539
เวลา..... 9.30 ๕.

/ สิงหาคม 2539

เรื่อง ขออนุญาตให้กรอกแบบสอบถาม
เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

เนื่องด้วย นางดารณี ศรีสวัสดิ์ นักศึกษาคณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิต
พัฒนบริหารศาสตร์ ได้เสนอหัวข้อเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเตรียมการเกษียณอายุข้าราชการ
: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์
กรวีร์ ศรีกิจการ เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นักศึกษาผู้มีความประสงค์จะ
ขอเก็บข้อมูลโดยขอให้กรอกแบบสอบถามจากข้าราชการกรมพลศึกษาที่มีอายุ 50 - 60 ปีทุกท่าน
เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทั้งหมดมาประมวลผลในการเขียนรายงานวิทยานิพนธ์
ต่อไป จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตจากท่าน และได้โปรดสั่งการผู้ที่เกี่ยวข้องทราบด้วย ทั้งนี้
นักศึกษามีชื่อข้างต้นจะเป็นผู้มาติดต่อและประสานงานด้วยตนเอง

คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุรสิทธิ์ วชิรจร)

รองคณบดีปฏิบัติการบริหารงาน

คณะพัฒนศึกษา

สำนักงานเลขานุการคณะ

โทรศัพท์ 375-5429

โทรสาร 377-6764

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำชี้แจง : แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัว

ส่วนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน

ส่วนที่ 4 ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงาน
ในการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

ส่วนที่ 5 ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการกรมพลศึกษา

โปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นหรือเหตุผลของท่าน ผลที่ได้จากการ
สำรวจในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับกรมพลศึกษาในการจัดโปรแกรมเตรียมการเกษียณอายุราชการ
การให้แก่ข้าราชการสืบต่อไป

ขอขอบคุณที่ท่านได้กรุณาตอบแบบสอบถาม
คารุณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล

1 2 3 4

แบบสอบถามเลขที่

--	--	--	--

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ในส่วนที่ 1. นี้เป็นการสอบถามถึงตัวท่าน โปรดเติมคำลงในช่องว่าง _____
หรือใส่เครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

() 5

2. อายุ

() 1. 50-53 ปี

() 2. 54-57 ปี

() 3. 58-60 ปี

() 6

3. ระดับการศึกษา

() 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

() 2. ปริญญาตรี

() 3. สูงกว่าปริญญาตรี

() 7

4. สถานภาพการสมรส

() 1. โสด

() 2. สมรส

() 3. หย่าร้าง - แยกกันอยู่

() 4. หม้าย

() 8

5. สถานภาพทางตำแหน่ง

() 1. ระดับ 5

() 2. ระดับ 6

() 3. ระดับ 7

() 4. ระดับ 8 ขึ้นไป

() 9

6. สถานภาพทางสุขภาพของท่านในปัจจุบันเป็นเช่นใด

() 1. สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี

() 2. เจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย

() 3. มีโรคประจำตัว

() 10.

	สำหรับผู้วิจัย
7. รายได้ปัจจุบันต่อเดือน _____ บาท (รวมถึงเงินเดือนและรายได้อื่นๆถ้ามี)	() () () () () ()
8. ปัจจุบัน ท่านมีภาระหนี้สินผูกพันหรือไม่	11-16
() 1. มี () 2. ไม่มี	() 17
9. ปัจจุบันสถานภาพทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวท่านเป็นเช่นใด	() 18
() 1. เหลือเก็บ () 2. พอใช้	
() 3. ไม่มีเหลือเก็บ	
10. ลักษณะที่อยู่อาศัย	() 19
() 1. บ้านเดี่ยวพร้อมที่ดินของตนเอง () 2. แพลต / อพาร์ตเมนต์	
() 3. ทาวน์เฮาส์ () 4. ชุมชนแออัด	
() 5. บ้านพักราชการ () 6. บ้านเช่า	
11. ตามทัศนะของท่าน คิดว่าข้าราชการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุราชการตั้งแต่ช่วง	() 20
เวลาใดของชีวิตการรับราชการ	
() 1. ตั้งแต่เริ่มเข้ารับราชการ () 2. เมื่อผ่านการรับราชการมาระยะ	
	เวลาหนึ่ง (5-10 ปี)
() 3. ตั้งแต่อายุ 50 ปี () 4. ตั้งแต่อายุ 55 ปี	
() 5. ไม่จำเป็น	

☐ ☐ ☐ ☐

ส่วนที่ 2. ข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับครอบครัว

ในส่วนที่ 2 นี้ เป็นการสอบถามถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โปรดใส่เครื่องหมาย

/ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว						() 5
2. สมาชิกในครอบครัวมีความสามัคคีปรองดองกัน						() 6
3. การมีเรื่องขัดแย้งหรือขัดใจกับสมาชิกในครอบครัว						() 7
4. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและให้เกียรติท่าน.....						() 8
5. เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหา มักจะขอความช่วยเหลือจากท่าน เช่น ขอให้ช่วยคิดแก้ไขช่วยเหลือเงินทอง ฯลฯ						() 9
6. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดีเมื่อท่านมีปัญหหรือเจ็บป่วยไม่สบาย						() 10
7. สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญกับท่านในวันเกิดวันขึ้นปีใหม่ หรือวันสงกรานต์						() 11
8. ท่านกับสมาชิกในครอบครัวและญาติพี่น้องมีกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ						() 12
9. สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในตัวท่านมากน้อยเพียงไร						() 13
10. การมีโอกาสดำเนินการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและประสบการณ์กับสมาชิกในครอบครัว						() 14

--	--	--	--

ส่วนที่ 3. ข้อคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน

ในส่วนที่ 3 นี้ เป็นการสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับเพื่อน ๆ โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน.....ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านไม่รู้สึกว้าเหว่ หรือเหงาเพราะท่านมีเพื่อนสนิท						() 5
2. ท่านมีเพื่อนสนิทที่ไปมาหาสู่กันเป็นประจำและสามารถรับทุกข์ได้ด้วยได้						() 6
3. ท่านมีเพื่อนสนิทวัยเดียวกันเป็นส่วนใหญ่						() 7
4. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนสนิท เช่น ไปวัด ไปทัศนอาจร สังสรรค์ร่วมรับประทานอาหาร						() 8
5. เพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้เมื่อถึงคราวจำเป็น						() 9
6. ท่านมีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน						() 10
7. ท่านรู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อนร่วมงาน						() 11
8. ผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนฝูงยังให้ความสำคัญต่อท่านเหมือนเดิม						() 12

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

ส่วนที่ 4. ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานในการเตรียมการเกษียณอายุ

ราชการ

ในส่วนที่ 4. นี้จะเป็นการสอบถามถึงความต้องการการสนับสนุนในด้านต่างๆเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการเตรียมการเกษียณอายุราชการของท่านเป็นไปด้วยดี

โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน....ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
1. ต้องการการฝึกอบรมเสริมทักษะด้านต่าง ๆ เช่น อาชีพสำรอง การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ฯลฯ						() 5
2. ต้องการข้อมูลข่าวสารทางด้านต่างๆ เพื่อช่วยประกอบความรู้และการตัดสินใจ เช่น ข้อมูลในการประกอบอาชีพหลังการเกษียณ ข้อมูลทางด้านกิจกรรมทางสังคม ข้อมูลทางด้านสุขภาพ และโรคร้าย ฯลฯ						() 6
3. ต้องการการปรับเปลี่ยนงานหรือหน้าที่ความรับผิดชอบให้เหมาะกับวัย						() 7
4. ต้องการสวัสดิการในด้านต่างๆสำหรับข้าราชการผู้เตรียมการเกษียณอายุ						() 8

ส่วนที่ 5. ข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมการเกษียณอายุราชการของข้าราชการกรมพลศึกษา

ในส่วนที่ 5.นี้ เป็นการสอบถามถึงการให้ความสนใจต่อการเตรียมการเกษียณอายุราชการของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน ให้ตรงกับความต้องการและความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
ก. การเตรียมด้านสุขภาพกายและจิต						
1. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องพยาธิสภาพของผู้สูงอายุ (เช่น โรคของผู้สูงอายุ อาทิ โรคหัวใจ ความดันโลหิต)						() 5
2. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องโภชนาการผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ						() 6
3. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						() 7
4. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องความปลอดภัยในการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน						() 8
5. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพและการปฐมพยาบาล						() 9
6. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการประกันสุขภาพ						() 10
7. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพจิตเพื่อทำลายความเครียด						() 11

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
8. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของการฝึกสมาธิ						() 12
9. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องธรรมะ อาทิ โลกธรรมทั้ง 8 พรหมวิหาร 4 อคติ 4 ฯลฯ						() 13
10. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดหมาย						() 14
11. ท่านพักผ่อนร่างกายตามสภาพและวัย						() 15
12. ท่านออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน อาทิ การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ บริหาร เต้นแอโรบิค เต้นเร็ว ฯลฯ						() 16
13. ท่านเลือกสรรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพ วัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ						() 17
14. ท่านพักผ่อนหย่อนใจ อาทิ ทักทาย ชมภาพยนตร์ เที่ยวสวนสาธารณะ ฯลฯ						() 18

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
ข. การเตรียมการเก็บนอยรายการด้านที่ พักอาศัย						
15. มีการหาความรู้เกี่ยวกับลักษณะของที่อยู่อาศัย งบประมาณในการซื้อและการก่อสร้าง						() 19
16. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสภาพแวดล้อมของชุมชนที่เราจะพักอาศัย						() 20
17. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของผังเมืองและเส้นทางการคมนาคม						() 21
18. มีการศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ที่บ้านพักคนชราของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ ฯลฯ						() 22
19. มีการติดต่อที่อยู่อาศัย หรือเตรียมที่อยู่อาศัยไว้ล่วงหน้า ในกรณีที่ไม่เป็นที่พักอาศัยของตนเอง						() 23
20. มีการจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัย เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม้ลิ้น มีราวบันไดแข็งแรง ฯลฯ						() 24

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
21. มีการสำรวจชุมชนใหม่ที่ปรารถนาจะ ไปใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ						() 25
22. มีการสำรวจราคาสิ่งก่อสร้าง วัสดุ เครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อคาด คะเนงบประมาณ						() 26
23. มีการติดต่อแหล่งเงินกู้ยืมที่ จากสถาบันการเงิน						() 27
ค. การเตรียมการเกษียณอายุราชการ						
ด้านเศรษฐกิจ						
24. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของ บำเหน็จ บำนาญ อาทิ การคิดคำนวณ สิทธิและการเสียสิทธิ ข้อดีข้อเสียของ การรับเงินบำเหน็จบำนาญ ฯลฯ						() 28
25. มีการศึกษาหาความรู้ในเรื่องของสวัสดิ การข้าราชการบำนาญที่นอกเหนือไป จากเงินบำเหน็จบำนาญ						() 29
26. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องกองทุน บำเหน็จบำนาญกลาง						() 30
27. มีการศึกษาหาความรู้เรื่องการจัดทำ รายการบัญชีทรัพย์สิน						() 31

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		
28. มีความรู้เรื่องการประเมินฐานะการเงินเมื่อเกษียณอายุราชการ เช่น สามารถที่จะประเมินรายรับรายจ่ายในปีที่หนึ่งของการเกษียณอายุราชการได้						() 32
29. มีความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินมรดก อสังหาริมทรัพย์ ฯลฯ						() 33
30. มีความรู้เรื่องการประกอบอาชีพสำรองภายหลังการเกษียณอายุราชการ						() 34
31. มีความรู้เรื่องการลงทุนเพื่อเพิ่มพูนรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล						() 35
32. มีการเตรียมอาชีพสำรองภายหลังเกษียณอายุราชการ						() 36
33. มีการสะสมทรัพย์สิน ทั้งในรูปแบบสังหาริมทรัพย์ และ อสังหาริมทรัพย์						() 37
34. มีการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อผลตอบแทนในเรื่องของ ดอกเบี้ย เงินปันผล						() 38

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
35. มีการเตรียมปลดปล่อยหนี้สิน อาทิ หนี้สินธนาคาร สหกรณ์ออมทรัพย์ ฯลฯ						() 39
ง. <u>การเตรียมการเกษียณอายุราชการด้าน</u> <u>กิจกรรมงานอดิเรก</u>						
36. มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม และงานอดิเรกต่างๆที่ตรงกับความสามารถ ของตนเอง						() 40
37. มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม และงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยสูง อายุ						() 41
38. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการ กีฬา เกมส่ นันทนาการ เพื่อ การพักผ่อนหย่อนใจ						() 42
39. มีการแสวงหาความรู้ในเรื่องของ แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการทัศนอาจร						() 43
40. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงาน ศิลปะ เช่น การเขียนบทความ วาดภาพ ร้องเพลง เขียนบทกวี การแสดง ฯลฯ						() 44

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
41. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงาน สะสม เช่น การสะสมรูปภาพ หนังสือ ธนบัตรเก่า นาฬิกา ฯลฯ						() 45
42. มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงาน ประดิษฐ์/งานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้ ฯลฯ						() 46
43. มีการฝึกทักษะการเล่นเกมส์กีฬาต่างๆ เช่น หมากรุก เปตอง ว่ายน้ำ ฯลฯ						() 47
44. มีการฝึกทักษะงานประดิษฐ์ต่างๆใน ยามว่าง เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย งานไม้ ฯลฯ						() 48
45. มีการฝึกทักษะงานศิลปะต่างๆ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การ แสดงเขียนบทความ บทกวี ฯลฯ						() 49
46. มีการฝึกทักษะงานสะสม เช่น การ สะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า ธนบัตร ฯลฯ						() 50

หัวข้อรายการ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)	สำหรับผู้วิจัย
จ. การเตรียมการ เกษียณอายุราชการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม						
47. มีการหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมที่บรรณานาจะเข้าร่วม						() 51
48. มีการหาความรู้เรื่องกฎระเบียบหลักเกณฑ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมในประเภทต่างๆ						() 52
49. มีการสำรวจค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม						() 53
50. มีการเข้าร่วมสัมผัสกับกิจกรรมต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร						() 54
51. มีการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ						() 55

1. ข้อเสนอแนะในการเตรียมการเกษียณอายุราชการ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- การศึกษาเอกโรงเรียน, กรม. รายงานการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในสังคมไทย กรุงเทพมหานคร : กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2528. (เอกสารทางวิชาการ)
- เกษม ต้นติผลาชีวะ และ กุลยา ต้นติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2528.
- กมลว แสงสีทอง. สภาพการณ์ของชนชราในครอบครัวไทย: กรณีศึกษากลุ่มชนชราในสถานสงเคราะห์บ้านบางแค. แผนกอิสระสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร, 2526. (อัครสาเนา)
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของชนชรา: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยามหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- คณะทำงานประมาณจำนวนประชากรในคณะกรรมการนโยบายและแผนประชากร. การคาดประมาณจำนวนประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2523-พ.ศ. 2543. ประชากรและการพัฒนา, 2529 (P.K. Printing Ltd., part)
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- จิตรา วสุวานิช. "เด็กกับครอบครัว" เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยเด็ก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช: โรงพิมพ์ประชาชน กรุงเทพฯ, 2530.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. "การพึ่งพาระหว่างกัน" วารสารสงขลานครินทร์ 6 (มกราคม-มีนาคม 2529)
- เนก ชนะสิริ. ทว่าอย่างไรจะปราศจากโรคและขลอมความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง, 2532.
- เจียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.

- ดุสิต สุนทราญ, นพ. "ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ" เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการระดับชาติเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลราชวิถี (18-20 กันยายน 2528) จัดสำเนา
- ทรงวิทย์ แก้วศรี และ ทศนีย์ ดุสิตสุทธิรัตน์. "ระบบการลาออกจากราชการและบำเหน็จบำนาญ ใน วิชา สืบหาสิ่ง," 200 ปี มหาจักรีบรมราชวงศ์และวิวัฒนาการของระบบราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวัยเกษียณอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.
- นันทนีย์ ไชยสุต. "ปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย," เอกสารการสัมมนาระดับชาติเรื่องบริการสุขภาพผู้สูงอายุ. 2524.
- นิพนธ์ เทพวัลย์. "ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุไทย," เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการระดับชาติเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ 18-20 กันยายน 2528. ณ ห้องประชุมชั้น 5 ตึกสิรินธร โรงพยาบาลราชวิถี, กรุงเทพมหานคร.
- นิวัติ กลิ่นงาม. "สภาพปัญหาความต้องการเป้าหมายชีวิตและการเตรียมตัวของผู้สูงอายุ" วารสารสังคมศาสตร์. มกราคม, 2532.
- นิศา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่องคนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บรรลุ ศิริพานิช. "สุขภาพผู้สูงอายุ," วารสารคลินิกเวชปฏิบัติและการรักษา. มิถุนายน, 2533.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์, "จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข: การใช้แบบสนับสนุนทางสังคมแก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุข," สังคมวิทยาการแพทย์ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2528.
- ประชากรศาสตร์, สถาบัน. สรุปผลการวิจัยโครงการผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ศึกษากรณีชุมชนเชื้อเพลิง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.

- พิรสิทธิ์ คำนวณศิลป์, สนิท กมลนาวัน และ ประเสริฐ รักไทยดี. รายงานการวิจัยเรื่อง ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- พิรสิทธิ์ คำนวณศิลป์. "การเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุกับภาระแบกรับของสังคม" เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง บริการสุขภาพผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2525. (อัคราเนนา)
- ขุนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. "เกษียณ 55: ช่วยกันคิดอีกสักนิด," วารสารข้าราชการ. 32 (1) มกราคม, 2530.
- มณีรัตน์ เพื่องวุฒิราญ. "การเตรียมตัวก่อนเกษียณ," วารสารกัลยาณม. 15 (9) กันยายน, 2534.
- ไมตรี รุ่งชัย. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ. วิทยากร. 84 (กันยายน 2529).
- มารศรี นุชนสงผล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.
- มาลี ใหญ่สูงเนิน. ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ยุวดี กฤษวัฒนาภรณ์. การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุให้เกษียณชนบท 2 ห้อง. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- ยง พิทยานิม. "บ้านสำหรับผู้สูงอายุ" วิทยากร. 87 (พฤษภาคม 2532).
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2525.
- วราภรณ์ แสงวัชร. "ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเลิดสิน." วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- วิชัย อิงพิณพงศ์. "งานอดิเรกกับผู้สูงอายุ" วารสารหมอชาวบ้าน. 8 (ธันวาคม 2529).

- วีระ สุเมธพันธ์. ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่และคณาจารย์
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตการศึกษา 6 เกี่ยวกับการบริหารงานบุคลากร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ศรีชัย คำวิสุข. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร,
2525.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. "แนวทางการจัดบริการสวัสดิการผู้สูงอายุ," กรุงเทพมหานคร:
สถาบันไทยคดีศึกษา, 2532.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. จิตวิทยาผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2530.
- ศิริวรรณ สีนายบ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
คนชรากรมประชาสงเคราะห์. บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศรีหัทธิม (รัตนโกศล) พาณิชพันธ์. "สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว" รวมบทความวิทยุเกี่ยวกับ
การจัดสวัสดิการครอบครัวและเด็กและอื่น ๆ . รวบรวมโดย ศรีหัทธิม (รัตนโกศล)
พาณิชพันธ์; โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ 2527.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์และ
ทอปกเจริญผล, 2530.
- สนิท สมักรการ. มีเงินก็นับว่าแอ่ง มีทองก็นับว่าดี. โรงพิมพ์เฟื่องอักษร กรุงเทพฯ 2519.
- สุพัทธรา สุภาพ. สังคมวิทยา: กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2522.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. Gerontology. กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาการศึกษานอก
โรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรพันธ์ สัมมณี. การนำเสนอแผนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษียณอายุของข้าราชการครูโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท
บัณฑิตจุฬาลงกรณ์, 2528.
- สุนาล ทุมัส. "ผู้สูงอายุ: ปัญหาในปัจจุบันและอนาคตของสังคมไทย" กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทย
คดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขภาพ (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิชย์, 2528.

สุชีรา น้อยจันทร์. "การศึกษามหาวิทยาลัยของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีครอบครัวผู้
ใช้ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดงและครอบครัวสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล
สงฆ์, วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัทธิธรรมศาสตร์,
2530.

สุรพล ไซยเสนาะ. "ปัจจัยที่มีผลต่อความก้าวหน้าในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชของครอบครัว"
โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2536.

เสนอ อินทรสุขศรี. "เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ" การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2528.

เสาวภา วิจิตรวาท. "ความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้าพักในครอบครัวแบบขยายในเขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร," วิทยาลัยพัฒนศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

สมศรี กันธมาลา. " การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม, "
เอกสารงานวิจัยส่วนบุคคล. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร, 2529.

สมบัติ ตาปัญญา. การวางแผนชีวิตก่อนและหลังการปลดเกษียณ. วารสารผู้สูงอายุ. 5 (เมษายน-
กันยายน 2529).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. " รายงานผลสำรวจหน้าสามะโนประชากรและเคหะ
พ.ศ. 2533, " 2533.

อังฉรา สังข์สุวรรณ. การบริหารงานบุคคล: ศึกษาเฉพาะกรณีสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
วิทยาเขตพระนครเหนือ. วิทยาลัยพัฒนศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

อัมพล สุวาทัน. " จิตวิทยากับการดำรงชีวิตประจำวัน, " ใน เอกสารประกอบการสอน
ชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้น
ส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2531.

อุบล รักการงาน. การบริหารงานบุคคลในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนสูง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเขตการศึกษา. วิทยาลัยพัฒนศาสตร์
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

อุทัยวรรณ กสานต์สกุล. "ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณี
ข้าราชการบำนาญกระทรวงมหาดไทย". วิทยาลัยพัฒนศาสตร์มหาบัณฑิต
(พัฒนาสังคม) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2536.

ภาษาอังกฤษ

- Atchley, Robert C. The Sociology of Retirement. New York: Halsted Press, 1976
- Atchley, Robert C. The Social Forces in Later Life. third Ed. California: wadsworth Publishing Company, 1980.
- Atchley, Robert C. Retirement in Burnside, Irene Mortenson (ed.) Nursing and Aged. pp.602-611. New York: McGraw-Hill, 1981.
- Best, John W. Research in Education. 3 rd ed Engle Wood Cliffs, W.B.: Prentice-Hall, 1977.
- Bruhn, John G and Philips, Billy U., "Measuring, Social Support: A synthesis of current approaches, Journal of Behavioral Medicine 7 (October 1984)
- Chayovan, Napaporn (1992). " Population Aging in Thailand: A Call for Research and Action " Paper presented at the Conferences on Population Programme Policies : New Direction. September 9, 1992. Quality Chiangmai Hill Hotel, Chiangmai.
- Dean, A., and N. Lind, in R. Jay Turner, "Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being": Journal of Health and Social Behavior vol. 22 (December 1981). p 358
- Donald Brieland and others. Contemporary Social Work : an introduction to social work and social welfare, Sec. ed. (San Francisco: McGraw-Hill Book Company , 1980.)
- Drever, James. Adictionary of psychology. Middlesex: Penguin Books, 1952.
- Ethel Shanas and Marvin B. Sussman, "The Family in Later Life: Social Structure and Social Policy," in Aging : Stability and change in the Family, ed. James G. March (New York Academic Press, 1981)

- Gobb, Sidney. "Social Support as a Moderator of Life Stress"
Psychosomatics Medicine 38 (September - October, 1976)
- Hooyman R. Nancy, and Kiyak Asuman H. Socialgerontology : A
multidisciplinary perspective. Massachusetts: Simon &
Sehuster, 1988.
- Leedy J. and Wynbrandt James. Executive Retirement Management.
New York Facts on File, 1987.
- Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. New York Harper and Row,
1954.
- Napaporn Chayavan and others. Socio-Economic Consequences of the
Aging of the Population Thailand (Bangkok: Institute of
Population Studies Chulalongkorn University , 1988)
- Sullivan, H.S. The interpersona theory of psychiatry .New York w.w.
Norton & Co., 1953.p.80
- Ward Russell A. "The family Life of older People, "The Aging
Experience: An Introduction to Social Gerontology New
York: Harper & Row Publishers, 1917) p.20 second Edition.
- Ward, Russell A. The Aging Experience. Second Edition, New York:
Harper & Row Publisher, 1984.
- Wood, Virian and Robertson, Joan F. "Friendship and Kinship
Interaction:Differential Effect on the Morale of the
Elderly" Journal of Marriage and the Family, 40 (May 1978)

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล	นางคารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล
ภูมิลำเนา	เลขที่ 134/60 หมู่บ้านสินธรา ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
ประวัติการศึกษา	กศ.บ. (สุขศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2525
สถานที่ทำงาน	สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 214-0120 ต่อ 1509
ตำแหน่ง	เจ้าหน้าที่พลศึกษา 5
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 134/60 หมู่บ้านสินธรา ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทร. 883-6363