



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์
สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
The Preparation and Adaptation for Retirement of Thai Private
University Lecturers in Bangkok Metropolitan and Periphery

ประเสริฐ สิทธิจิรพัฒน์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยศรีปทุม

ปีการศึกษา 2562

หัวข้อวิจัย : การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์
สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
ผู้วิจัย : ประเสริฐ สิริจิรพัฒน์
หน่วยงาน : สาขาวิชาการบริหารและการจัดการสมัยใหม่คณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปี พ.ศ. : 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน และ 3) เสนอแนวทางสำหรับการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ที่ปฏิบัติงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม สถิติพรรณานำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับสถิติอนุมานที่นำมาทดสอบสมมติฐานคือ สถิติค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงานของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อทดสอบความต่างของปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ในขณะที่อายุ สถานภาพทางการสมรส รายได้ต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุต่างกัน 2) ปัจจัยด้านจิตสังคมและปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ และ 3) แนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้แก่ (1) ควรสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์สำหรับการติดต่อเพื่อช่วยเหลือกัน (2) ควรมีการวางแผนทางการเงินที่ดี (3) ควรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพ มหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่าง ๆ ควรเข้ามาช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อม

คำสำคัญ : การเตรียมความพร้อม การเกษียณอายุ อาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน กรุงเทพและปริมณฑล

Research Title : The Preparation and Adaptation for Retirement of Thai Private University Lecturers in Bangkok Metropolitan and Periphery
Name of Researcher : Prasert Sitthijirapat
Name of Institution : Department of Administration and Modern Management
Faculty of Business Administration Sripatum University
Year of Publication : 2022

ABSTRACT

The purposes of this research were; 1) to investigate the preparation for retirement of Thai private university lecturers in Bangkok metropolitan and periphery; 2) to study the factors relating to the preparation for retirement of Thai private university lecturers in Bangkok metropolitan and periphery and; 3) to propose guidelines for retirement preparation for Thai private university lecturers. The sample for this research was 400 Thai private university lecturers. A questionnaire was deployed to be the research instrument. Descriptive statistics were the frequency, \bar{x} , percentage, and standard deviation; while inferential statistics were the t-test, One-way ANOVA, and Pearson's product moment correlation coefficient. The findings revealed that; 1) the preparation for retirement of Thai private university lecturers in Bangkok metropolitan and periphery was at a high level. Psychosocial factor was at a moderate level. Attitude towards retirement preparation factor was at a high level; 2) there was no significant statistical difference affect on the preparation for retirement of Thai private university lecturers in Bangkok metropolitan and periphery by the different personnel sex while the different age, marital status, monthly income and the sufficiency of income were difference affect on the preparation for retirement of Thai private university lecturers in Bangkok metropolitan and periphery, in addition, the psychosocial factor and the attitude factor towards retirement preparation had a positive correlation with the retirement preparation, moreover, there was the relationship between attitude and the preparation and adaptation for retirement; 3) guidelines for retirement preparation for Thai private university lecturers were that; (1) creating a social network for contacting each other to help each other; (2) good financial planning and; (3) focusing on health. The universities and agencies should emphasize the importance of entering the aging society such as educate their lecturers about the benefit of the preparation for retirement.

Keywords: Preparation, Retirement, Thai Private University Lecturers, Bangkok Metropolitan and Periphery

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สำเร็จลงได้ด้วยความความเมตตาของรองศาสตราจารย์ ดร.ทองฟู ศิริวงศ์ ที่ให้เกียรติเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านได้ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าและมุมมองที่มีประโยชน์แก่ผู้วิจัยอย่างมากมาย รวมทั้งติดตามความก้าวหน้าในงานวิจัยอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยต้องขอกราบขอบพระคุณท่านอย่างสูง ขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และที่เสียดายไม่ได้ คือ คณาจารย์จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่กรุณาสละเวลาให้ข้อมูลอันมีค่า จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีปทุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านอธิการบดี ดร.รัชนีพร พุคยาภรณ์ พุกกะมาน ที่เมตตาและโอกาสกับผู้วิจัยมาโดยตลอด รวมถึงทุนสนับสนุนงานวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยศรีปทุม อาทิเช่น ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิจัย คณะบริหารธุรกิจ ที่สนับสนุนการพัฒนางานวิจัยและการสร้างสรรค์งานวิจัย

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ที่อบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมให้การศึกษาจนผู้วิจัยสามารถประกอบสัมมาอาชีพ ขอขอบคุณท่านผู้มีพระคุณที่เคยให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยทุกท่าน และที่เสียดายไม่ได้คือ กำลังใจจากภริยาและบุตร จนทำงานวิจัยนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ประเสริฐ สิทธิจิรพัฒน์

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	4
ขอบเขตด้านพื้นที่.....	5
ขอบเขตด้านเวลา.....	5
ขอบเขตด้านประชากรและตัวอย่าง.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	7
1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	8
1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.....	9
2. การเกษียณอายุ.....	14
2.1 ระยะเวลาต่างๆ ของการเกษียณอายุ.....	15
2.2 ผลกระทบจากการเกษียณอายุ	16
3 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ.....	17
ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ.....	23
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	29
การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพ.....	30
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)	34
วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36
ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ.....	36
4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	36
4.2 การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	39
4.3 การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.....	46
4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียม ความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของ อาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.....	53
4.5 แนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล.....	54
ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	55
การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ.....	55
การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย.....	57
การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ.....	57
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ.....	58
การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก.....	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ.....	59
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
5.1 สรุปผลการศึกษา.....	62
5.2 อภิปรายผล	63
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	65
5.3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา.....	65
5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม	67
ภาษาไทย.....	67
ภาษาอังกฤษ.....	72
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสอบถาม.....	75
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์.....	86
ภาคผนวก ค แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	88
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	96
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	107

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ..... 36
ตารางที่ 4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ 37
ตารางที่ 4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส..... 37
ตารางที่ 4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน..... 37
ตารางที่ 4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเพียงพอของรายได้..... 38
ตารางที่ 4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านจิตวิทยา..... 39
ตารางที่ 4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน 40
ตารางที่ 4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน..... 42
ตารางที่ 4.9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับ การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ..... 46
ตารางที่ 4.10	การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามอายุ..... 47
ตารางที่ 4.11	การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามอายุ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD..... 48
ตารางที่ 4.12	การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส..... 48
ตารางที่ 4.13	การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตาม สถานภาพสมรส เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD..... 49
ตารางที่ 4.14	การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน..... 49
ตารางที่ 4.15	การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตาม รายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD 50
ตารางที่ 4.16	การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้..... 51
ตารางที่ 4.17	การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตาม ความเพียงพอของรายได้ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD..... 52

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ.....	53
ตารางที่ 4.19 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	54

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงเวลากว่า 2 ทศวรรษที่ผ่านมา โครงสร้างประชากรของโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรสูงอายุที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยคาดว่าในปีค.ศ. 2050 ประชากรโลกจะมีมากกว่า 9 พันล้านคน และในจำนวนนี้ ประชากรกว่า 2 พันล้านคนเป็นผู้สูงอายุสำหรับในประเทศไทยนั้น โครงสร้างประชากรได้เข้าสู่สังคมสูงอายุเช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ทั่วโลกและจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่าจากปี พ.ศ. 2503 ที่มีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เพียง 1.5 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 4.02 ล้านคนในปี พ.ศ.2533 และ ในปี พ.ศ. 2543 เพิ่มขึ้นเป็น 7.7 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) ปัจจุบันผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อย ๆ โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy at Birth) ของผู้หญิงไทย เพิ่มจากประมาณ 64 ปี ในปี พ.ศ. 2517-2519 เป็นประมาณ 78 ปีในปี พ.ศ. 2558 และเพิ่มเป็น 79.3 ปีในปี พ.ศ. 2563 ส่วนผู้ชายไทยจะมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเพิ่มจาก 58 ปีเป็นประมาณ 72.6 ปีในช่วงเวลาเดียวกัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562; ปราโมท ประสาทกุล, ศุทธิดา ชวนวัน, และ กาญจนา เทียนลาย, 2555)

เมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ บุคคลจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคและความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ง่าย จากสถิติผู้สูงอายุปี 2560 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูงโรคเหล่านี้ อาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุจนเป็นผู้สูงอายุ เช่นการกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ทำให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องการรักษาพยาบาลจึงสูงขึ้นตามมา

นอกจากนี้ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเกษียณหรือหยุดจากการทำงาน ทำให้ต้องขาดรายได้หรือรายได้ลดลง จากข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุที่ผ่านมาพบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุไทยมีรายได้อยู่ใต้เส้นความยากจน โดย ผู้สูงอายุมีรายได้จากการทำงานลดลง จากร้อยละ 35 ในปี 2554 เหลือร้อยละ 31 ในปี 2560 จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพในปี 2560 มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากปี 2552 กว่า 1.5 เท่า (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ทำให้ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุเกิดความกังวลในเรื่องของความ

มั่นคงในชีวิตหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุที่ไม่มีบำนาญจะขาดรายได้ หรือบางคนที่ยังทำงานอยู่อาจถูกมองว่าสมรรถนะลดลงไม่สอดคล้องกับค่าจ้างที่จ่ายไป ทำให้ปัญหาด้านกำลังแรงงานกลายเป็นสิ่งที่ปัญหาในปัจจุบันเนื่องจากวัยแรงงานในอดีตเข้าสู่วัยสูงอายุ และวัยแรงงานปัจจุบันมีจำนวนที่ลดลงจากอัตราการเกิดที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการขาดแคลนประชากรวัยแรงงานที่เป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของชาติตามมา (มนสิการ กาญจนะจิตรา, สุภรต์ จรัสสิทธิ, และ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, 2555)

การเกษียณอายุจากการทำงาน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายไว้ว่า “ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน” โดยคำว่า “เกษียณ” แปลว่า “สิ้นไป” ซึ่งประเทศไทยใช้อายุ 60 ปีเป็นอายุเกษียณจากการทำงานในระบบราชการ (มนสิการ กาญจนะจิตรา, สุภรต์ จรัสสิทธิ และชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, 2555) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการจะได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณทำให้อาจารย์ที่เป็นข้าราชการทั้งหลายไม่ต้องวิตกกังวลในการวางแผนชีวิตภายหลังการเกษียณอายุมากนัก แต่ในส่วนของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนั้นอาจารย์ส่วนใหญ่ไม่มีบำนาญหลังเกษียณอายุรวมถึงกองทุนสวัสดิการอื่น ๆ จะมีเพียงแต่เงินก้อนหนึ่งหลังเกษียณซึ่งมาจากการสะสมในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและเงินบำนาญที่ได้รับจากกองทุนประกันสังคมเท่านั้น ซึ่งอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเอกชนทุกคนต้องบริหารจัดการเงินก้อนสุดท้ายนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่ต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานเนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อย ๆ คຸ້นชินกับความคิดเรื่องการเกษียณสามารถปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงและมีความพึงพอใจในชีวิตสุขภาพกายและสุขภาพจิตสัมพันธ์กับบุคคลอื่นการใช้เวลาสถานที่อยู่อาศัยวิถีชีวิตใหม่และฐานะทางการเงินที่เปลี่ยนแปลงไปโดยมีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตเพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่องป้องกันภาวะวิกฤตในช่วงสุดท้ายของชีวิตรัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้ จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยมีมาตรการสำคัญคือ การส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดการการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อความเข้าใจในชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัยและเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมรวมถึงรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุเพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมสูงอายุ อย่างไรก็ตาม จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) พบว่าการดำเนินการเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงอายุได้รับความสนใจแต่มีการพัฒนาที่ค่อนข้างต่ำถึงแม้ว่าแผนและนโยบายจะพัฒนามาบนพื้นฐานของปัญหาผู้สูงอายุ แต่ในการปฏิบัติยังไม่บรรลุเป้าหมาย

นโยบายยังไม่ครอบคลุมปัญหา ขาดความเชื่อมโยงกับแนวคิดหลักต่าง ๆ รัฐบาลเน้นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ กล่าวคือ การช่วยเหลือผู้สูงอายุในปลายทางไปแล้ว แต่การศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุยังไม่มีมาตรการเท่าที่ควรโดยประชากรวัยเกษียณที่เป็นอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเอกชนจะได้รับสวัสดิการต่าง ๆ จากองค์กรในขณะที่ปฏิบัติงานเท่านั้น ทั้งสวัสดิการด้านค่ารักษาพยาบาล ด้านที่พักอาศัย เป็นต้น แต่เมื่อครบวาระการเกษียณอายุแล้วจะไม่มีสิทธิในสวัสดิการทุก ๆ ด้านดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลโดยผู้วิจัยสนใจศึกษาจากอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเนื่องจากต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมและแรงกดดันหลากหลายเช่น ลักษณะชุมชนเมืองเป็นแบบต่างคนต่างอยู่การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในวัยเดียวกันค่อนข้างยาก ประกอบกับสภาพค่าครองชีพในเขตเมืองสูงกว่า อาจเป็นเหตุให้ผู้เกษียณอายุทวีความกังวลใจมากขึ้น นอกจากนี้คนในเขตเมืองต้องเผชิญกับมลภาวะมากมายที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเหล่านี้อาจได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงภายหลังเกษียณอายุ หากมิได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอย่างเหมาะสม

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลอยู่ในระดับใด
2. อาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุแตกต่างกันหรือไม่
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติ การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลหรือไม่
4. อาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

4. เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมุติฐานการวิจัย

1. อาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุในระดับมาก

2. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน

3. ปัจจัยด้านจิตวิทยาและปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งบรรยายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่สำคัญจะมุ่งเน้นในประเด็นด้านเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

โดยการศึกษาครั้งนี้จะแบ่งการเตรียมความพร้อมออกเป็น 5 มิติ คือ 1) ด้านเศรษฐกิจ 2) ด้านที่อยู่อาศัย 3) ด้านสุขภาพร่างกาย 4) ด้านจิตใจ 5) ด้านการใช้เวลา

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยนี้จะทำการรวบรวมข้อมูลจากอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

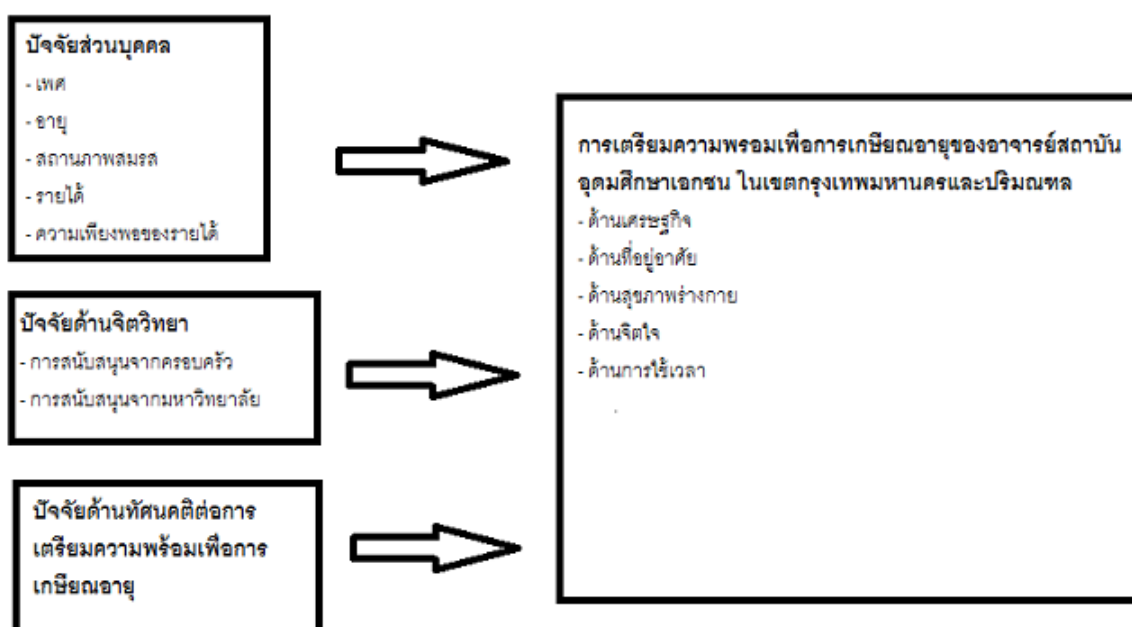
ขอบเขตด้านเวลา

ในการวิจัย ครั้งนี้จะดำเนินการสำรวจในปี พ.ศ. 2563-2564 โดยจะดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนกรกฎาคม 2563-มีนาคม 2564

ขอบเขตด้านประชากรและตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการออกแบบการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลประชากรเป็นผู้อาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์

- การเกษียณอายุหมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงาน เมื่อครบกำหนดอายุรับราชการซึ่งประเทศไทยใช้อายุ 60 ปีเป็นอายุเกษียณจากการทำงานในระบบราชการ ส่วนระบบเอกชนขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละหน่วยงานในการเกษียณอายุ

- การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุหมายถึงการเตรียม/วางแผนปฏิบัติก่อนเกษียณอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ 5 ด้านคือ

- 1) ด้านเศรษฐกิจ เป็นการวางแผนด้านการเงินหรือเงินออม
- 2) ด้านที่อยู่อาศัย เป็นการวางแผนด้านที่อยู่อาศัยและลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย
- 3) ด้านสุขภาพร่างกาย เป็นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- 4) ด้านจิตใจ เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจก่อนการเกษียณอายุ
- 5) ด้านการใช้เวลา เป็นการมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต

- อาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชน หมายถึง อาจารย์ประจำที่ทำงานการสอนและวิจัยในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

- สถาบันอุดมศึกษาเอกชน หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอนภายใต้การบริหารของหน่วยงานเอกชน ประกอบด้วยสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 24 สถาบัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ให้แก่บุคคลในการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุหากมีภาระหนักถึงปัญหาและเตรียมพร้อมตั้งรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2. เป็นข้อมูลในการวางแผนเชิงนโยบายเพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้เกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีศักยภาพในอนาคตอย่างยั่งยืนตลอดไป

3. เป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุแก่ผู้ที่สนใจในอนาคต

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัย การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา เอกชน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. การเกษียณอายุ
3. การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ปัจจุบัน ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ ดั้งนั้น จึงมีการกำหนดคำนิยาม และความหมายของผู้สูงอายุขึ้นมาเสนออย่างกว้าง ๆ ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็น มาตรฐาน ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดขอบเขตของกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการศึกษาและตีกรอบ ประเด็นสำหรับการนำเสนอให้ชัดเจน เพราะคำนิยามและความหมายของผู้สูงอายุอาจมีมิติแตกต่างกันไป ตามศาสตร์แขนงที่สนใจศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ เรื่องความสูงอายุหรือการเข้าสู่วัยสูงอายุได้จัดแบ่งนิยามความเป็นผู้สูงอายุ (สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล, 2556) ได้เป็น 5 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่

(1) ความสูงอายุตามปีปฏิทิน หรือ อายุตามวัยเป็นตัวชี้วัดอายุของบุคคลซึ่งแสดงระยะเวลาจำนวน ปีที่บุคคลนั้นมีชีวิตมานับตั้งแต่เกิด เนื่องจากอายุตามปีปฏิทินแสดงเป็นตัวเลขที่เฉพาะเจาะจงสามารถ นำมาแสดงเปรียบเทียบระหว่างบุคคลได้ชัดเจน ทำให้ถูกใช้เป็นเกณฑ์บ่งชี้อายุและการสูงอายุของบุคคลที่ แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อายุอื่นๆ

(2) ความสูงอายุทางชีววิทยาบางครั้ง เรียกว่า อายุเชิงฟังก์ชัน (Functional Age) หมายถึง อายุที่ อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย (Physical Aging) และการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของ บุคคล (Psychological Aging) ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพเมื่อพิจารณาจาก

ภายนอก (Physical Appearance) สถานะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Health Status) หรือความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล (Functioning)

(3) ความสูงอายุทางสังคมหมายถึงอายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม (Social Status and Social Role) ของบุคคลนั้น ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วงวัยเป็นกระบวนการจัดการทางสังคมที่บ่งบอกถึงจุดเปลี่ยนของการดำรงชีวิตว่าเป็นการก้าวเข้าสู่วัยสุดท้ายของชีวิตที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตปกติมีนัยความหมายแห่งการพักผ่อนหรือการเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ชอบ เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากความ เป็นพ่อเป็นแม่ก้าวเข้าสู่สถานะใหม่เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย

(4) ความสูงอายุทางอัตวิสัย ในที่นี้อาจเป็นได้ทั้งอัตวิสัยในระดับบุคคล ซึ่งหมายถึงอายุที่วัด ประเมินหรือบ่งชี้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้นๆ หรือ อัตวิสัยในระดับชุมชน ซึ่งหมายถึง การสูงอายุของบุคคลซึ่งตัดสินโดยการรับรู้ค่านิยม และบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้นๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่

(5) ความสูงอายุในมิติอื่นๆเป็นการพิจารณาจากมุมมองอื่นๆ ที่แต่ละคน แต่ละสังคมให้ความสนใจ เช่น การเสนอให้ใช้เกณฑ์จำนวนปีที่คาดว่าบุคคลนั้นจะมีชีวิตอยู่ต่อไปข้างหน้า (Remaining Life Expectancy) เป็นเกณฑ์กำหนดอายุเริ่มต้นของความสูงอายุแทนที่ใช้จำนวนปีปฏิทินที่บุคคลมีอยู่ มาแล้วซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน การใช้มุมมองเชิงนโยบายด้านสิทธิและสวัสดิการ อาจพิจารณาจาก ระดับของความเปราะบาง (Vulnerability) ระดับความยากลำบาก (Hardship) และความต้องการความช่วยเหลือหรือความคุ้มครองทางสังคมของบุคคลนั้นๆ ร่วมกับการพิจารณาการสูงอายุตามปีปฏิทิน หรือ การสูงอายุตามสภาพร่างกาย หรือ ลักษณะภายนอก

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยนั้น พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทยเป็นผู้สูงอายุหรือที่เรียกกันว่า "ผู้สูงวัย" (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552) โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้
- 2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79ปี) เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- 3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปี ขึ้นไป) เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพเป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุดหนุนจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อมีความสุข ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศ หญิงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม

1.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

บุคคลจะมีกระบวนการทำงานภายในร่างกาย 2 กระบวนการคือ กระบวนการเจริญเติบโต และกระบวนการเสื่อมโทรม กระบวนการทั้งสองนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาว กระบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือกระบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อบุคคลมีการเจริญเติบโตมากขึ้น กระบวนการเสื่อมโทรมจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นจนอยู่เหนือกระบวนการเจริญเติบโต (สุรกุล เจนอบรม, 2534 : 1) ดังนั้น เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นและเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้

- ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อมีการเหี่ยวฝ่อมีพังผืดมากขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง ทำให้สูญเสียความแข็งแรงของไขว และการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลง ฝุและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยว สูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง 1 เซนติเมตร ทุก 20 ปี ข้อเสื่อมตามวัย ปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น

- ระบบประสาทสัมผัสมีการเสื่อมลง ได้แก่

การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต้อกระจก สายตาวาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ทำให้เวียนหัวได้ง่าย

ประสาทรับเสียงเสื่อม ทำให้หูตึง ยืนเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดา มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว ทำให้ผู้สูงอายุเดินเซได้ การรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง

การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน ผิวหนังจะบางและเหี่ยวยุบ สีของผิวหนังน้อยลงทำให้เกิดจุดต่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันชั้นไขมันน้อย ทำให้ผิวหนังแห้ง คัน ต่อมเหงื่อขับเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

- ระบบหายใจ ปอดจะมีสมรรถภาพลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง ออกซิเจนขับเลือดขณะผ่านปอดได้น้อยลง ทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้กลไกการไอทำงานได้น้อยลง ทำให้เสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

- ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เยื่อบุผนังด้านในหัวใจหนาขึ้นและมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะและหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีอาการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันขณะที่มีการเปลี่ยนท่า หรืออิริยาบถของร่างกาย

- ระบบประสาท สมองมีขนาดเล็กลง เส้นประสาทที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั่นตามร่างกายได้ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีอาการเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ได้ดี

- ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อม น้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลง ทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลงทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ น้อยลงทำให้ผู้สูงอายุขาดอาหารได้ง่าย

- ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เกิดการเสื่อมหน้าที่ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลงถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะผู้สูงอายุชาย จากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน เนื่องจากการคลอดลูกมาหลายคน

- ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักท้องผูกเนื่องจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติและร่างกายมีกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง

- ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

- ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้ความต้านทานโรคต่ำเกิดโรคภูมิแพ้ได้มากขึ้นและมีโอกาสเกิดมะเร็งได้

สรุป นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุยังมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพที่ผิดปกติหลายอย่างและไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมอย่างรวดเร็วถ้าไม่มีการรักษา มีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูงและต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก (WHO Expert Committee, 1989 อ้างถึงในสุนันทา คุ่มเพชร, 2545) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้นนั้น สอดคล้องกับทฤษฎี

ที่เกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immunological theory) ที่กล่าวว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติที่น้อยลง พร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่าย และภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่างๆ ของร่างกายทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายและรุนแรง

2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคม มีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ (เกษม ตันติผลลาชีวะ และ กุลยา ตันติชีวะ 2528) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานที่แยกย้ายไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ ทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล นอกจากนี้ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตที่ประสบ ความสำเร็จจะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็น ยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตด้วยต้นจะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่ายแต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแลเพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์และแสดงออกในทางที่ดีขึ้น (เกษม ตันติผลลาชีวะ และ กุลยา ตันติชีวะ 2528)

3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม (สุนันทา คุ่มเพชร 2545) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุเช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสังคม เดิมผู้สูงอายุมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว่าเหว้ได้

ความคับข้องใจทางสังคม ซึ่งเกิดจากการถูกปลดเกษียณ ต้องหยุดรับผิดชอบงานต่างๆ มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะการเป็นผู้สูงอายุไม่ได้หมายความว่าเป็นผู้หมดสภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

การลดความสัมพันธ์กับชุมชน เนื่องจากผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ จากผู้ที่ลงมือทำงานใช้ความคิด กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา มีการยอมรับและพิจารณา มอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนี้การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุลดลงกว่าแต่ก่อน บางครั้ง เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบที่เกินความสามารถของครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นได้ (เกษม ตันติผลลาชีวะ และกุลยา ตันติชีวะ 2528)

สรุป การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุนี้ ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุบางคนมีชีวิตที่เรียบง่าย สันโดษ บางครั้งมีกิจกรรมมากขึ้นจากการมีเวลาว่างมากขึ้น และยังต้องการงานเพื่อให้ตนเองมีค่า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุที่ปกติส่วนใหญ่จะยังคงไว้ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยกระทำในอดีตตามสภาวะสังคมและเศรษฐกิจจะอำนวยให้คงไว้ซึ่งกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามความสามารถ มีความพอใจชีวิต ทำให้ชีวิตในวัยสุดท้ายมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุที่มีชีวิตสันโดษ เรียบง่าย ลดการมีกิจกรรมลง จะสอดคล้องกับทฤษฎีการการถอยห่าง (Disengagement theory) ซึ่ง เน้นการปรับตัวในวัยสูงอายุให้เหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่ที่น้อยลง ซึ่งถือว่าเป็นปกติของผู้สูงอายุ โดยมีความพอใจในชีวิตในสถานภาพที่เป็นอยู่ลดความห่วงใยลูกหลานและลดกิจกรรมในสังคมลง (บริบูรณ์ พรพิบูลย์ 2525)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้นปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวของผู้สูงอายุและอาจส่งผลกระทบต่อชุมชนและสังคมในภาพรวม ที่ต้องการดูแลและให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้ สวัสดิการต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ โดย ศรีทัษิม รัตนโกศล (2527) ได้แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความ มั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กร สังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐ และองค์กรภาคเอกชน

2) ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกัน ชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิต อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลาน และสังคม

3) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภท ในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรม และในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4) ความต้องการที่ลดการพึ่งพาผู้อื่นโดยหากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

(1) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มสังคม

(2) ความต้องการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม

(3) ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม

(4) ความต้องการมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชน และสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้

(5) ความต้องการมีโอกาสทำสิ่งที่ตนเองปรารถนา

6) ความต้องการทางร่างกายและจิตใจ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการด้านร่างกายได้แก่ ปัจจัย 4 โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคม และครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลาน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วยต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ เพื่อจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ ช่วยให้พ้นจากสภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอย มีปัญหาเกิดขึ้นหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น ย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม การรับรู้ และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ และปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วย ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิต ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพชีวิตที่ดีในที่สุด

2. การเกษียณอายุ

คำว่า "เกษียณ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีความหมายว่า "สิ้นไป" ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุเช่น เกษียณอายุราชการ ก็จะหมายถึงการสิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย รวมถึงประเทศไทย มักถือกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงานเพื่อให้ร่างกายได้พักก่อนจากการตรากตรำทำมาหาเลี้ยงชีพตลอด ช่วงชีวิตที่ผ่านมา

การกำหนดเกณฑ์อายุเกษียณถูกเริ่มเมื่อใดนั้น ยังไม่พบการศึกษาใดที่มีการสืบหาช่วงเวลาที่เหมาะสมแต่พบว่า การริเริ่มให้มีอายุเกษียณนั้นเนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับสวัสดิการที่แรงงานจะได้รับ ในช่วงหลังวัยทำงานดังนั้น แนวคิดการกำหนดอายุเกษียณจึงเกิดขึ้น เพื่อจะคำนวณผลประโยชน์ที่แรงงานจะได้รับเมื่อพ้นวัยทำงานไปแล้ว แต่แต่ละประเทศจะมีจุดเริ่มต้นของการเริ่มต้นกำหนดอายุเกษียณที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการพัฒนาระบบสวัสดิการบำเหน็จบำนาญ และผลประโยชน์ ให้แก่แรงงานที่พ้นวัยทำงาน สำหรับประเทศไทย กฎหมายที่มีการระบุอายุเกษียณ คือ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ในมาตรา 19 ได้กล่าวว่า “มาตรา 19 ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์” สำหรับประเทศไทยนั้น การกำหนดอายุเกษียณได้มีการปรับเปลี่ยนไปให้อายุเกษียณสูงขึ้นสำหรับบางกลุ่มที่สมรรถนะทางการทำงาน ไม่ได้ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น กลุ่มตุลาการ กลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัยระดับรองศาสตราจารย์ขึ้นไป เป็นต้น ขณะที่ภาคเอกชนไม่มีการกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละองค์กร เอกชน (Ministry of Social Development and Human Security, 2007) แต่ในกลุ่มอื่นๆ นั้น อายุเกษียณยังคงกำหนดที่ 60 ปี (มนสิการ กาญจนะจิตรา, สุภรต์ จรัสสิทธิ, และ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, 2555)

2.1 ระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุ

Atchley (1994 อ้างถึงใน ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์, ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, และพรอนงค์ โตแหยม, 2555) อธิบายว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง โดยแบ่งเป็น 6 ระยะ ดังนี้

2.1.1 ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ (Remote Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุยังไม่รู้สึกวิตกกังวลต่อการเกษียณ และระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวลที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุ โดยจะวิตกกังวลเกี่ยวกับรายได้ สุขภาพ และการสูญเสียงาน ในระยะนี้หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ก็จะไม่วิตกกังวล หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย และจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

2.1.2 ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (Honeymoon Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป อาจเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

2.1.3 ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความเครียดสูง รู้สึกเหงาขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย ไม่พอใจในสภาพทั่วไป ปรับตัวไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลง

2.1.4 ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

2.1.5 ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีความเข้าใจในบทบาทของตน สามารถปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

2.1.6 ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยตนเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

2.2 ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในขณะเดียวกันถึง 2 อย่างคือ สภาพภาพเป็นผู้เกษียณอายุกับสภาพภาพเป็นผู้สูงอายุ จึงก่อให้เกิด ผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่

2.2.1 ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุถูกจัดให้อยู่ในช่วงพัฒนาการของชีวิตแบบเสื่อมถอย มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้แก่ผิวหนังแห้งและเหี่ยวย่นการรับรู้ต่างๆลดลงระบบต่างๆของร่างกายทำงานช้าลงเป็นต้นลักษณะการเปลี่ยนแปลง

ทางด้านร่างกายนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดโรคและความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ง่าย (ทัศนาศูววรรณะปกรณ์, ลินจง โปธิบาล และจิตตวดี เจริญทอง, 2551; มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553) ยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ขึ้นไปมักมีปัญหาสุขภาพเกิดโรคเรื้อรังทำให้มีความยุ่งยากในการรักษาใช้เวลานานและบางรายรักษาให้หายขาดไม่ได้ทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพหลงเหลืออยู่ ส่งผลให้ความสามารถในการทำหน้าที่ด้านร่างกาย (functional activity) ลดลงมีความต้องการการดูแลและช่วยเหลือจากแหล่งพึ่งพาที่ใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการการช่วยเหลือจากบริการด้านสุขภาพและสังคมเพิ่มมากขึ้น (Rolls, 2010) ด้วย

2.2.2 ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน ผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมายาวนาน ทำให้เกิดการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ทั้งการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ อำนาจและเกียรติยศ การเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุขาดการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนจากสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมลดลง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุลดลง จึงส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Dubey, Bhasin, Gupta, & Sharma, 2011; Witt, Ploeg, & Black, 2010) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาวะการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส เพื่อนและญาติวัยเดียวกัน รวมถึงการสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ลูกๆ มักจะมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่ต่างหาก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกลดถอยลง ต่างคนต่างอยู่ การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้ จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไร้ความหมาย นำไปสู่การมีอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า ระวัง อดทน อดหวัง โดดเดี่ยว ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้

2.2.3 ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีก็หมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง รู้สึกเหงาและว้าเหว่ ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

2.2.4 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจนับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ (คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) เมื่อผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลงและถึงแม้ว่าผู้สูงอายุบางรายยังคงทำงานอยู่แต่รายได้อาจต่ำกว่าวัยหนุ่มสาว อีกทั้งการเกษียณอายุจากการทำงานประจำทำให้รายได้ลดลง (อุทัยทิพย์ รัก

จรรยาบรรณ, 2549) จึงทำให้ผู้สูงอายุประสบกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะมีรายได้น้อยไม่เพียงพอค่าครองชีพ (Bilotta, Case, Nicolini, Mauri, Castelli, & Vergani, 2010) ในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้ว ก็จะไม่เป็นปัญหาเพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลงเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้าน อย่างไรก็ตาม จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นบ้าง ได้แก่ รายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงโดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่มีหลักประกันทางสังคมถึงแม้ว่าจะมีเงินเบี้ยยังชีพจากรัฐบาลแต่เมื่อเฉลี่ยแล้วคิดเป็นเงินเพียงวันละไม่ถึง 20 บาท (เอื้อมพร สิงหาญจัน, 2554) ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนเงินเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุบางคนจึงมีชีวิตรอดอยู่อย่างแร้นแค้น บางคนต้องออกมารับจ้างทำงาน บางคนต้องหาบของขาย บางคนต้องออกมาขอทาน

3 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง ที่ควรต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานเนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อย ๆ ค่อยชินกับความคิดเรื่องการเกษียณ ช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ ทำให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ

ได้มีผู้ให้ความหมายของการเตรียมความพร้อมว่า หมายถึง สภาพที่บุคคลมีภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล โดยมีการเตรียมทั้งด้านความรู้ความสามารถ ทักษะด้านต่าง ๆ เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายประสบผลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งความพร้อมประกอบไปด้วย ภาวะทางร่างกาย ระบบ อวัยวะต่าง ๆ ผสานกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ ทั้งแรงจูงใจ ความสนใจ ประสบการณ์ที่ผ่านมา และความต้องการ (อารีรัตน์ แก้วศรี, 2556; รัตยา พัฒนรักษ์, 2549)

Atchley (1994) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ (Remote Phase) ระยะนี้ความคิดเรื่องการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลมาก การเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงานหรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่สมควรเตรียมในระยะนี้ ได้แก่

1.1 การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว บุคคลที่ต้องการมีชีวิตหลังเกษียณที่สบายต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

1.2 การใช้เวลาว่าง การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากการศึกษาวิชาการต่าง ๆ เปิดกว้างสำหรับวัยนี้

1.3 การดูแลรักษาสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ต้องได้รับการดูแลอย่างดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว บุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนมาแต่ต้น สุขภาพในวัยเกษียณอายุก็จะไม่ดีตามไปด้วย

2. ระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยษนี้ ได้แก่

2.1 ด้านจิตใจ พยายามยอมรับเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกำหนดไว้ ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

2.2 ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ หน่วยงานส่วนใหญ่มักจะจัดโครงการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้แก่ผู้ที่จะเกษียณในปีสุดท้ายก่อนการเกษียณ ซึ่งจะช่วยให้เพียงเรื่องจิตใจและพัฒนาทัศนคติเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยและสุขภาพแก่ผู้เกษียณอายุได้ เพราะเรื่องเหล่านี้ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างยาวนาน และต้องทำมาโดยสม่ำเสมอในการเตรียมการ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านต่าง ๆ จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงาน สามารถสรุปแนวคิดในการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้เป็น 5 ด้าน (บรรลุ ศิริพานิช, 2550; วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537; ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, 2545) ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุรายได้ที่เคยได้รับจะลดน้อยลง หากไม่มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ซึ่ง ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2545) ได้กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิตไม่เป็นภาระของลูกหลาน รายงานการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศได้ข้อสรุปตรงกันว่า ความรู้สึกมั่นคงเกี่ยวกับการเงินเป็นปัจจัยสำคัญของความสุข และความพึงพอใจในตัวเอง (Papalia & Olds, 1995 อ้างถึงใน ปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541; ดารณี คำเจริญ, 2541) สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2548) ได้จัดทำคู่มือการอบรมการเตรียมความรู้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยได้แนะนำขั้นตอนการมีเงินใช้อย่างเพียงพอในวัยสูงอายุ 6 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ต้องมีเงินออมประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายประจำเดือน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ต้องใช้เงินอย่างฉุกเฉิน

ขั้นที่ 2 จ่ายหนี้ที่มีอัตราดอกเบี้ยแพงที่สุดและหนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิตก่อน

ขั้นที่ 3 ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง

ขั้นที่ 4 ร่วมออมทรัพย์กับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพต่าง ๆ สำหรับวัยเกษียณ หรือทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์

ขั้นที่ 5 ทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ

ขั้นที่ 6 นำเงินที่เหลือจาก 5 ขั้นแรก และจากค่าใช้จ่ายประจำไปลงทุนเพื่อให้รายได้เพิ่มสูงขึ้น

ได้มีผู้ให้แนวทางการเตรียมตัวทางเศรษฐกิจสำหรับผู้สูงอายุหลายแนวทาง ดังนี้ (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2537; บรรลุ ศิริพานิช, 2550; Leedy & Wynbrandt, 1987)

(1) การจัดการงบประมาณ การวางแผนงบประมาณรายรับ-รายจ่ายหลังการเกษียณอายุ โดยการวางแผนจากความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังการเกษียณอายุ วิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับและต้องคาดคะเนถึงอนาคตอันไกลที่มีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากหลังเกษียณอายุ เช่น เงินบำเหน็จบำนาญ รายได้จากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากดอกเบี้ย/ค่าเช่า รายได้ที่ได้รับจากบุตรหลานและแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งจากการทำงานหลังเกษียณอายุ และวิเคราะห์รายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้ภายหลังเกษียณ เช่น ค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล ค่าอาหาร เงินสำหรับทำบุญบริจาคเพื่อสาธารณกุศล และเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ โดยการจัดทำงบประมาณเป็นรายปีซึ่งจัดทำแบบคร่าว ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยทำรายละเอียดภายหลัง ดูว่าผลลัพธ์ที่ออกมา นั้น หากรายจ่าย เกินจากรายรับ จะต้องจัดการอย่างไรจึงจะเหมาะสม

(2) การควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ นี้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้แบบไม่เดือดร้อนทางเศรษฐกิจได้อีกวิธีหนึ่ง โดยการลดรายจ่ายที่ก่อนหน้านี้ผ่านมา โดยเริ่มจากการลดรายจ่ายที่เป็นรายจ่ายเล็ก ๆ กว่า ซึ่งจะง่ายกว่ารายจ่ายใหญ่ ๆ ลดสิ่งที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ การท่องเที่ยวจับจ่ายซื้อของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ เป็นต้น

(3) เตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งควรเริ่มต้นสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ในการสะสมอาจแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทองคำ พันธบัตร และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน การประกันชีวิตและสุขภาพ อาจต้องเตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ ซึ่งการทำงานหลังเกษียณอายุนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

(4) การหาความรู้ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเตรียมจัดทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่าง ๆ

2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงในวัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

2.1 ลักษณะการอยู่อาศัย ควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว หากไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น วัด สถานสงเคราะห์ ทั้งของรัฐบาลและเอกชนต้องพิจารณาถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย

2.2 สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน หากอาศัยอยู่ตามลำพังหรือ กับคู่สมรสต้องสามารถติดต่อกับบุตรหลานหรือญาติสนิทได้สะดวก เมื่อต้องการความช่วยเหลือสามารถทำได้ง่าย

2.3 สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดลอมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุงตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉิน มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้ ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย เป็นต้น ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาที่อยู่อาศัยของตนเองได้ ควรมีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใด หรือเช่าที่อยู่อาศัย หรือใช้บริการสถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชน

3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, 1988) เพราะในวัยนี้ระบบต่างๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจน โอกาสเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่าย และเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน รายงานการวิจัยการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และ โรคหัวใจ (อุทัย สูดสุข และคณะ, 2552) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสามารถกระทำได้ดังนี้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2540)

3.1 ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยทุก 1 ปี

3.2 รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกมื้อไม่รับประทานอาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีน้ำตาล ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน

3.3 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว

3.4 อยู่ในที่อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด มีฝุ่นละออง ควันพิษ

3.5 นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับต้องหาสาเหตุว่ามีอะไรเป็นสิ่งที่รบกวน เช่น อุณหภูมิ หรือมีความวิตกกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วต้องรีบแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์

3.6 การขยับถ่าย ถ่ายอุจจาระทุกวันโดยไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องร่วง

3.7 ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

สุรศักดิ์ วงศ์รัตนชีวิน, รศนา วงศ์รัตนชีวิน และวิชัย บุญแสง (2548) กล่าวว่า การป้องกันไม่ให้เกิดเจ็บป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายที่ดีที่สุดไม่ว่าในวัยสูงอายุ และคุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องการคือ ตาดี หูดี เคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้ ความจำดี กินได้ นอนหลับ ขับถ่ายปกติ สุขภาพจิตดี

บรรลุ ศิริพานิช (2548) ได้ให้แนวปฏิบัติได้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี ดังนี้

(1) การออกกำลังกาย เมื่อกล้ามเนื้อของมนุษย์ได้ออกกำลังกาย ก็จะมีความแข็งแรงมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากกล้ามเนื้อไม่ได้ออกกำลังกายก็จะฝ่อและอ่อนแอลง ดังนั้น จึงต้องมีการเตรียมการด้านร่างกาย โดยต้องเลือกวิธีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยการศึกษาหรือปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่าร่างกายเราเหมาะกับการออกกำลังกายแบบใด เพื่อที่จะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งนี้ ควรออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการยืด หดของกล้ามเนื้อและข้อต่ออย่างเพียงพอ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความถนัดของตนเอง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สร้างสมาธิ อวัยวะทำงานได้ประสานกันมากขึ้น

(2) การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอย่างเป็นทางการเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ต่อทุกช่วงอายุและที่สำคัญคือ วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายในทุกด้าน ดังนั้น การตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยตรวจสอบอาการที่ผิดปกติของร่างกายได้เร็วขึ้น และควรหยุดพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ตับแข็ง เป็นต้น

(3) อาหารการกิน-โภชนาการ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความอยากอาหารของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากต่อมรับรสของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารให้ได้สัดส่วนครบถ้วน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องการย่อยและระบบขับถ่าย จึงควรกินอาหารที่มีกากใยเพิ่มขึ้นเพื่อบรรเทาอาการท้องผูก นอกจากนี้ ผู้สูงอายุจะมีแคลเซียมลดลงโดยเฉพาะผู้สูงอายุหญิงที่หมดประจำเดือนเร็ว ส่งผลให้กระดูกเปราะบางและหักได้ง่าย อาหารที่กินควรจะมีแคลเซียมให้เพียงพอ เช่น นม ไข่ กระดูกปลา (กระดูกปลากรอบ) เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาโรคโลหิตจางอันมีสาเหตุมาจากกระดูกฝ่อ ทำให้การสร้างเม็ดเลือดลดลง การรับประทานอาหารได้น้อย เป็นต้น ส่งผลให้การนำออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ ลดลง ผู้สูงอายุอาจมีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน และอาการจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อโลหิตจางมากขึ้นอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุตามมา เป็นต้น

4. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หงุดหงิด เหงา หดหู่ เบื่อหน่ายชีวิต ซึ่งสภาพจิตใจดังกล่าวจะมีผลกระทบถึงสภาพร่างกายด้วย (สุรกุล เจนอบรม, 2534) นอกจากนี้ บุญเทือง โปธิ์เจริญ (2551) ยังกล่าวว่า จากศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชรา ทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์ พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปด้วยดี การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสามารถกระทำได้ดังนี้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2540; บุญเทือง โปธิ์เจริญ, 2551)

4.1 มองโลกในแง่ดี ยอมรับความเป็นจริง มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สงบ ไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา

4.2 ศึกษาหาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุและพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุ รวมทั้งร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมตัวเกษียณอายุ

4.3 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว

4.4 ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

4.5 มีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สนใจทำ

5. การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุ เนื่องจากภายหลังเกษียณบุคคลจะมีเวลาว่างมาก ถ้าปล่อยเวลาว่างนั้นไปเฉย ๆ จะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “Leisure is even more dangerous for the old than the young” วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าวคือ ผู้เกษียณอายุต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ดังนั้น การมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต (จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535) และมีความสุขทางใจ (ปัญญาภัทร ภัทรกัณฐากุล, 2544) นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมทาง

สังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมี ความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยังมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น กิจกรรมแบ่งออกได้ 3 ประเภท ดังนี้

5.1 กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว

5.2 กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา กลุ่มการเมือง การทัศนศึกษา และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรม เหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

5.3 กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby) เป็น กิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย งานอดิเรกที่นิยมกันทั่วไปสามารถจัดเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น ประเภทงานสะสม ประเภทงานประดิษฐ์ ประเภทงานศิลปะ ประเภทงานวิชาการ ประเภทงานกลางแจ้ง ประเภทเลี้ยงสัตว์ ประเภทการกีฬา การออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ และประเภทศาสนา (ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543) การทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่าคุณค่าและเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่รู้สึก เจ็บเหงา นอกจากนี้ยังช่วยให้มีความปรารถนาเรื่อง คล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา ผู้เกษียณอายุจะเลือกใช้เวลาไปกับกิจกรรมประเภทใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ ความรู้สึกสนุก และพื้นความรู้ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งแต่ละบุคคลควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงฐานะทางการเงินและสุขภาพพร้อมด้วย

ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ทัศนคติ (Attitude) คือ ความคิดเห็น ความรู้สึก ความคิดหรือความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคล เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบ โดยการประมาณค่าว่าชอบหรือไม่ชอบ ที่จะส่งผลกระทบต่อ การตอบสนองของบุคคลในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525; Schiffman & Kanuk, 2010; ศิริวรรณ เสรีรักษ์ และคณะ, 2552) ทัศนคติแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจ (Cognitive) ความรู้สึก (Affective) และพฤติกรรม (Behavior) ส่วนที่เป็นความคิด (Cognitive Component) เป็นความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามมโนทัศน์ของบุคคลต่อสิ่งนั้นๆ ส่วนที่เป็น ความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) ซึ่งจะเป็นตัวเร้าความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล ทิศทางของความรู้สึกมีสอง

ด้านคือ ความรู้สึกที่ดีและความรู้สึกที่ไม่ดี หรือที่เรียกว่าความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ สุดท้ายคือส่วนที่เป็นพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นความโน้มเอียงหรือ ความพร้อมที่จะกระทำหรือปฏิบัติให้เป็นไปตามความคิดและความรู้สึก ในการวัดทัศนคติจะต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และจะต้องวัดเป็นภาพรวม เนื่องจากทัศนคติเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้หรือการรับรู้ที่ได้รับกับการปฏิบัติ ดังนั้น หากบุคคลมีทัศนคติที่ดีรวมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่กระตุ้นให้ปฏิบัติแล้ว จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดีดังเช่นการศึกษาของ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า บุคลากรโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ในระดับดี และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นั่นคือ ถ้าบุคลากร มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ก็จะมีแนวโน้มให้เกิดการปฏิบัติในการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่อง รายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและส่งผลต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2540) และ พิชรภา มนูญภัทราชัย (2544; 2552) ที่พบว่าทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทักษอร ศรีภา (2541) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1 พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1 มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการได้แก่ภูมิฐานะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว โดย ตามพรธน แซ่มช้อย (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวเกษียณอายุการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ข้าราชการบำนาญมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจโดยมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ด้านเศรษฐกิจเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหลังเกษียณมากที่สุด (ร้อยละ 80.23) และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านจิตใจเกี่ยวกับการสูญเสียที่ต้องเผชิญ เมื่อเกษียณอายุน้อยที่สุด (ร้อยละ 50.00) และจากการหาความสัมพันธ์พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการ

ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติพันธกิจในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วน ดารณีคำเจริญ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ บรรจบ บุญจันทร์ (2537) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พบว่าผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ไม่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ ส่วน ดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวเกษียณอายุในระดับที่ค่อนข้างสูง โดยพบว่า มีระดับการเตรียมตัวจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือ ด้านที่พักอาศัยและด้านร่างกายส่วนด้านการเงินและการใช้จ่าย และด้านการใช้เวลาอยู่นั้นอยู่ในระดับปานกลางโดยที่มีการเตรียมในด้านการใช้เวลาน้อยที่สุดจากการศึกษาขั้นต้น ส่วนใหญ่บ่งชี้ว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์กับแบบแผน การดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีนัย ดำริสุข (2525) กล่าวว่า บุคคลควรเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการอาสาสมัครหรือสันทนาการต่าง ๆ เตรียมที่อยู่อาศัยเตรียมการวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัวหลังเกษียณอายุราชการ เตรียมด้านการเงิน เตรียมใจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่นๆในสังคมทดแทนงานประจำต่าง ๆ การเตรียมสิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุมีความสุขได้ ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจึงเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2541) ศึกษาสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคกลาง ในประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดคิดว่ามีความจำเป็นต้องเตรียมตัว โดยกว่าครึ่งระบุว่าควรเตรียมตัวตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป แต่มีเพียงส่วนน้อยที่ได้วางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านการสะสมทรัพย์สินเงินทองมากที่สุด รองลงมาคือการสะสมบุญบารมี การจัดการด้านทรัพย์สิน การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัย ส่วน มัลลิกา มัติโก และคณะ (2542) ศึกษาสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคเหนือ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรเตรียมตัวในช่วงอายุ 50-60 ปี รองลงมาเห็นว่าควรเตรียมเมื่ออายุ 40 ปี เพราะร่างกายยังแข็งแรง สามารถทำงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามก็มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 12.2 ที่เห็นว่าไม่จำเป็นต้องเตรียมตัว เพราะความแก่ ความตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ สุดแต่เวรกรรม สำหรับผู้ที่เห็นด้วยกับการเตรียม

ตัวเห็นควรเตรียมในด้านการเงินและทรัพย์สิน และด้านสุขภาพร่างกาย สำหรับ ราตรี เจียมจรรยา (2542) ศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านร่างกายและ จิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ของข้าราชการก่อนเกษียณ (อายุ 55-59 ปี) มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 152 คน พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่ มีความต้องการเตรียมตัวในระดับปานกลาง ยกเว้นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจที่มีความต้องการในระดับมาก นอกจากนี้ ธีระ ชัยยานนท์ (2543) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 180 ราย ใน 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ตำรวจชั้นประทวนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้ง 5 ด้าน ในระดับปานกลาง มีความต้องการได้รับความช่วยเหลือในด้านที่พักอาศัยที่ถาวรและอาชีพสำรอง ส่วน ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัด มหาวิทยาลัยของรัฐ อายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 975 ราย พบว่า บุคลากรโดยรวมมีเจตคติต่อการเกษียณและ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี แต่มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยพบว่า บุคลากรโดยรวมที่มีอายุ ระดับรายได้ต่อเดือน และสถาบันการศึกษาต่างกั้มีการปฏิบัติในการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน เมื่อทดสอบโดยจำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากรเพศชายที่มีอายุ ระดับ การศึกษา ระดับรายได้ต่อเดือน ลักษณะสายงาน และสถาบันการศึกษาต่างกั้มีการปฏิบัติในการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุต่างกัน ส่วนบุคลากรหญิงที่มีอายุและระดับรายได้ต่อเดือนต่างกั้มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน งานวิจัยของ พัชรภา มนูญภัทรราชย์ (2544) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในชุมชนเขตบาง ซื่อ ในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 50-59 ปี จำนวน 297 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับสูง และมีการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงสุดด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 65.2 รองลงมาคือเตรียมการด้านสังคม ร้อยละ 58.8 ส่วนด้านเศรษฐกิจเตรียมเพียงร้อยละ 49.0 โดยพบว่า เพศ สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพ และทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัย สูงอายุ นั่นคือ เพศชายและผู้มีสถานภาพโสดจะมีค่าเฉลี่ยของลักษณะการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงสุด นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจมากที่สุด โดยหญิงจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศชาย และกลุ่มผู้มีภาวะสุขภาพอ่อนแอจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านสังคมสูงสุด ส่วน สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ได้สำรวจความคิดเห็นของประชากรอายุ ระหว่าง 18-59 ปี เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ และการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยชรา รวมทั้งทัศนคติ ต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูล

ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการติดตาม และ ประเมินผลตามแผนผู้สูงอายุ แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ35) เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการ เพื่อวัยสูงอายุตั้งแต่อายุระหว่าง 40-49 ปี รองลงมาอายุ 50-59 ปี และก่อน 40 ปี ตามลำดับ สำหรับ ประเด็นการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุ ส่วนใหญ่ระบุว่า เคยคิด และได้เตรียมการมากที่สุด ในเรื่องการออม หรือสะสมเงินทอง ทรัพย์สิน รองลงมาคือการทำตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ส่วนเรื่องที่ไม่เคยคิด เตรียมการคือเรื่องการทำศพสำหรับตัวเอง และการทำงานให้ชุมชน หรือเป็นอาสาสมัครเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ และเมื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเต็มใจและความสามารถในการจ่ายเงินสะสม เพื่อเป็น หลักประกันยามสูงอายุ หากต้องจ่ายเงินให้รัฐเดือนละ 200 บาท และเมื่ออายุครบ 60 ปี จะได้รับเงิน บำนาญเดือนละ 2,000 บาทนั้น มีกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ 49.4) ที่ระบุว่าเต็มใจและ สามารถจ่ายเงินให้รัฐได้ ในงานวิจัยของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2552) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 450 คน โดย แบ่งเป็น 3 ช่วงอายุคือ อายุน้อย (อายุไม่เกิน 40 ปี) อายุปานกลาง (อายุ 41 - 50 ปี) และอายุมาก (อายุ 51 ปีขึ้นไป) ผลการวิจัยพบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งข้าราชการครูทุกช่วงอายุมีคะแนนเฉลี่ยการ เตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียม ความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ในกลุ่มข้าราชการครูที่อายุน้อย พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัว แบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความ พร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ กลุ่มข้าราชการครูที่อายุปานกลาง พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัว แบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความ พร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมี ความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ส่วนกลุ่มข้าราชการครูที่อายุมาก พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัว แบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ ทัศนคติ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อ การเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือข้าราชการครูทุกช่วงอายุ ต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้ เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์/ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุ/สิ่งของ ในขณะที่ต้นสังกัด/ภาครัฐต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อม

เพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุและการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน/ ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าแม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ/เข้าสู่วัยสูงอายุในระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากเป็นการศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้เกี่ยวข้องนำไปดำเนินการต่อไป และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มข้าราชการ ที่แม้จะเกษียณอายุไปแล้วแต่ยังมีสิทธิได้รับสวัสดิการต่าง ๆ เช่น บำเหน็จบำนาญ ค่ารักษาพยาบาล ยังไม่มีการศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของลูกจ้างภาคเอกชนอย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องดังกล่าวเพื่อนำข้อมูลมาสร้างแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุสำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนซึ่งสามารถประยุกต์และขยายผลไปยังผู้ประกอบการอาชีพรับจ้างในภาคเอกชนทั่วไปได้

บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลใช้วิทยาการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ อาจารย์ที่ปฏิบัติงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ในปีการศึกษา 2563 จำนวน 22 แห่ง รวมทั้งสิ้น 8,001 คน (ที่มา: ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ข้อมูล ณ วันที่ 15 มิถุนายน 2564) ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ	จำนวน	509	คน
2. มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี	จำนวน	767	คน
3. มหาวิทยาลัยกรุงเทพสุวรรณภูมิ	จำนวน	116	คน
4. มหาวิทยาลัยเกริก	จำนวน	155	คน
5. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	จำนวน	421	คน
6. มหาวิทยาลัยชินวัตร	จำนวน	119	คน
7. มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น	จำนวน	45	คน
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร	จำนวน	297	คน
9. มหาวิทยาลัยธนบุรี	จำนวน	261	คน
10. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	จำนวน	346	คน
11. มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ	จำนวน	246	คน
12. มหาวิทยาลัยปทุมธานี	จำนวน	244	คน
13. มหาวิทยาลัยรังสิต	จำนวน	1,119	คน
14. มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต	จำนวน	221	คน
15. มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์	จำนวน	133	คน

16. มหาวิทยาลัยศรีปทุม	จำนวน	418	คน
17. มหาวิทยาลัยสยาม	จำนวน	581	คน
18. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	จำนวน	438	คน
19. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ	จำนวน	451	คน
20. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	จำนวน	712	คน
21. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย	จำนวน	212	คน
22. มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์	จำนวน	190	คน

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อาจารย์ที่ปฏิบัติงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาจากสูตรของ Taro Yamane (เอกชัย อภิศักดิ์กุล, กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ, และ จตุพร เลิศล้ำ, 2551) กำหนดให้มีความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกิน 5%

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n คือ ขนาดตัวอย่าง

N คือ ขนาดประชากร

e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณสัดส่วนประชากรด้วยค่าสัดส่วนตัวอย่าง

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} \quad & \frac{8,001}{1 + 8,001 (0.05)^2} \\ & = 380.95 \text{ คน} \end{aligned}$$

นั่นคือจะต้องใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 381คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละ โดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนั้นเพื่อความสะดวกในการประเมินผล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพ

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด โดยจะเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมนั้นมาสร้างแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 6 ส่วน ซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ส่วนที่ 4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามมาตรวัดแบบ Likert's Scale

ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะ

แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมาได้เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้แก่ ดร.อมร กุญสุวรรณ หัวหน้าโครงการบริหารธุรกิจดุสิตบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัยรัตน์ เมืองแสน ผู้อำนวยการหลักสูตรการจัดการมหาบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม และ ดร.มุกดาฉาย แสนเมือง หัวหน้าสาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จากนั้นรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มาวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการข้อความกับวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยใช้สูตรของ IOC ดังนี้ (ลัดดาวลัย เพชรโรจน์ และอัจฉรา ชานิประศาสน์, 2547)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ IOC แทนดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence)

\sum แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

R แทน คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อคำถามแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

+1 หมายถึง คำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือนิยามศัพท์

-1 หมายถึง คำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือนิยามศัพท์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือนิยามศัพท์

เกณฑ์การแปลความหมาย มีดังนี้

ค่า IOC \geq .50 หมายความว่า คำถามนั้นตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ค่า IOC < .50 หมายความว่า คำถามนั้นไม่ตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม มีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 1.0 แสดงว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือนิยามศัพท์

หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 ชุด เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach Alpha Coefficient: α) (ยูธธ์ ไกยวรรณ์, 2545) ค่าแอลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับของความคงที่ของแบบสอบถาม โดยจะมีค่าระหว่าง 0-1 ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง ซึ่งในที่นี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยรวมเท่ากับ 0.919 สำหรับผลการวิเคราะห์การสนับสนุนทางสังคม ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน และปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน พบว่า

ปัจจัย	จำนวนข้อ	ค่าความเชื่อมั่น
จิตวิทยา	10	0.919
ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	12	0.918
การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	30	0.917
ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	12	0.921

ผลการหาค่าความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามทั้งหมดได้ค่าเท่ากับ 0.919 และค่าความเชื่อมั่นของการจัดการความรู้ สมรรถนะหลัก และประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน โดยรวม และรายด้านย่อย มีค่ามากกว่า 0.7 ขึ้นไป แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ จึงนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัยจากสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามโดยผู้วิจัยได้นำส่งและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และบางส่วนจะทำการส่งทางไปรษณีย์ให้กับผู้ประสานงานซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑลที่เป็นตัวอย่าง ในกรณีที่ยังไม่ได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยจะดำเนินการติดตามครั้งที่ 2 และ 3 โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ส่งแบบสอบถามไปให้ใหม่ โทรศัพท์สอบถาม และติดตามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมดมาจัดทำ การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ทำการตรวจสอบข้อมูล (Editing) โดยการตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามและแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก

2. ทำการลงรหัส (Coding) โดยนำแบบสอบถามปลายปิดที่มีความสมบูรณ์ถูกต้องเรียบร้อยแล้ว มาลงรหัสตามที่กำหนดไว้

3. ทำการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 การวิเคราะห์เชิงสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) เพื่ออธิบายถึงลักษณะ ส่วนบุคคลของตัวอย่างที่ทำการศึกษา

3.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้ในการแปลความหมายลักษณะข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม ในแบบสอบถามส่วนที่ 1

3.1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เพื่อใช้ในการแปลความหมายของข้อมูลในด้านต่างๆ ในแบบสอบถาม

3.1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อใช้ในการแปลความหมายของข้อมูลในด้านต่างๆ ในแบบสอบถาม

3.2 การวิเคราะห์โดยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) เพื่อทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ สถิติที่ใช้ได้แก่

3.2.1 t-test ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกันเพื่อทดสอบสมมติฐาน

3.2.2 One-way ANOVA ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่มีมากกว่า 2 กลุ่มเพื่อทดสอบสมมติฐาน หากผลทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไป เพื่อพิจารณาว่ามีคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน โดยใช้ วิธี Least Significant Difference (LSD)

3.2.3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation)

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเป็นอาจารย์ที่ปฏิบัติงานเต็มเวลาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงานและการปรับตัว ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายเปิด มีความยืดหยุ่น ประกอบด้วยแนวคำถาม ดังนี้

แนวคำถามทั่วไป

-ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

แนวคำถามหลัก

- ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจอย่างไร การเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

- ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยอย่างไร ที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นไม่ว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใครหรืออยู่ตามลำพังคนเดียว รวมถึงการจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ

- ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายอย่างไร เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพราะในวัยนี้ระบบต่างๆ ของร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุ

- ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจอย่างไร การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคม หากการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเพื่อรับสภาพการเกษียณอายุจะช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปด้วยดี

- ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาอย่างไร ภายหลังเกษียณบุคคลจะมีเวลาว่างมาก ถ้าปล่อยเวลาว่างนั้นไปเฉยๆ จะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมากการมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

- ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุมีอะไรบ้าง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาต่าง ๆ ในการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ประสบการณ์จากการพบปัญหาและอุปสรรคนี้จะเป็นข้อมูลเพื่อการพัฒนาในอนาคต

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) การสัมภาษณ์ดำเนินไปเสมือนเป็นการสนทนาในชีวิตประจำวัน ในระหว่างการสัมภาษณ์ได้ขออนุญาตบันทึกเสียงผู้ให้สัมภาษณ์ เมื่อสัมภาษณ์เสร็จสิ้นจึงถอดความและส่งไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง หากมีข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์รายใดไม่สมบูรณ์ก็จะขออนุญาตหมายเพื่อขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้งในภายหลัง เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลมากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจะถอดความจากบทสัมภาษณ์และทำการตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล จากนั้นจึงนำมาลงรหัสตามคู่มือลงรหัส (Code Book) ที่กำหนดไว้ แต่ละข้อจะมีการรวบรวมและจัดหมวดหมู่สำหรับการนำไปใช้ประกอบการวิเคราะห์เมื่อลงรหัสเรียบร้อยแล้ว จึงนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ

4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ) และความเพียงพอของรายได้ ดังแสดงในตารางที่ 4.1 – 4.5

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	136	34.00
หญิง	264	66.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
21 – 30 ปี	18	4.50
31 – 40 ปี	92	23.00
41 – 50 ปี	140	35.00
51 – 60 ปี	120	30.00
มากกว่า 60 ปี	30	7.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.2 อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มากที่สุด จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 51 – 60 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 อายุระหว่าง 31 – 40 ปี จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 อายุมากกว่า 60 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 และ อายุระหว่าง 21 – 30 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	152	38.00
สมรส	220	55.00
หม้าย	16	4.00
หย่า/แยก	12	3.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.3 สถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรส จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือ โสด จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 หม้าย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 และ หย่า/แยก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ)	จำนวน	ร้อยละ
20,000 -30,000 บาท	50	12.50
30,001-40,000 บาท	122	30.50
40,001-50,000 บาท	106	26.50
50,001-60,000 บาท	62	15.50
60,001-70,000 บาท	16	4.00
70,001-80,000 บาท	16	4.00
80,001 บาทขึ้นไป	28	7.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.4 รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท มากที่สุด จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 รองลงมาคือ มีรายได้

40,001-50,000 บาท จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 มีรายได้ 50,001-60,000 บาท จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 มีรายได้ 20,000 -30,000 บาท จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มีรายได้ 80,001 บาทขึ้นไป จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 มีรายได้ 60,001-70,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 0 และ มีรายได้ 70,001-80,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเพียงพอของรายได้

ความเพียงพอของรายได้	จำนวน	ร้อยละ
เพียงพอจนเหลือเก็บ	132	33.00
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	168	42.00
ไม่แน่นอน	72	18.00
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน	28	7.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4.5 ความเพียงพอของรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ มากที่สุด จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 รองลงมาคือ รายได้เพียงพอจนเหลือเก็บ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 รายได้ไม่แน่นอน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 และ รายได้ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 ตามลำดับ

4.2 การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขต

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยวิเคราะห์ด้านจิตวิทยา (การสนับสนุนจากครอบครัว และจากหน่วยงานต้นสังกัด) ทักษะต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน และการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน (ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา) แสดงดังตารางที่ 4.6 – 4.8

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านจิตวิทยา

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การสนับสนุนจากครอบครัว			
ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	4.44	0.73	มาก
ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข่าวสารกันเป็นประจำ	4.33	0.77	มาก
ท่านและสมาชิกในครอบครัวมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน	2.58	1.07	ปานกลาง
เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงินสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้	2.62	1.33	ปานกลาง
ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ	4.16	0.82	มาก
รวม	3.63	0.46	มาก
การสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย			
มหาวิทยาลัยของท่านมีการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน	3.42	0.93	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการและการพบปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเสมอ	3.43	0.93	ปานกลาง
ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุจากมหาวิทยาลัยเลย	2.95	1.18	ปานกลาง
มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	4.13	0.99	มาก
ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงานจากมหาวิทยาลัยเลย	3.05	1.27	ปานกลาง
รวม	3.40	0.53	ปานกลาง
ด้านจิตวิทยาโดยรวม	3.00	0.32	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.6 แสดงผลการวิเคราะห์ประเด็นด้านจิตวิทยา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = 0.32) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63$, S.D. = 0.46) และการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.40$, S.D. = 0.53) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมเป็นรายข้อ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ การสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก ได้แก่ ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = 0.73) ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข่าวสารกันเป็นประจำ ($\bar{x} = 4.33$, S.D. =

0.77) ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเสมอ ($\bar{x} = 4.16$, S.D. = 0.82) มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ($\bar{x} = 4.13$, S.D. = 0.99) ตามลำดับ การสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง ได้แก่ มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการและการพบปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเสมอ ($\bar{x} = 3.43$, S.D. = 0.93) มหาวิทยาลัยของท่านมีการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน ($\bar{x} = 3.42$, S.D. = 0.93) ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงานจากมหาวิทยาลัยเลย ($\bar{x} = 3.05$, S.D. = 1.27) ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุจากมหาวิทยาลัยเลย ($\bar{x} = 2.95$, S.D. = 1.18) เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงินสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ ($\bar{x} = 2.62$, S.D. = 1.33) ท่านและสมาชิกในครอบครัวมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ($\bar{x} = 2.58$, S.D. = 1.07) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทศคณิตต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น	4.74	0.50	สูงมาก
การวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้ใช้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว	4.66	0.51	สูงมาก
ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล	2.14	1.11	น้อย
การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุ	4.04	0.85	มาก
การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้ จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ	4.49	0.70	มาก
การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ	4.33	0.72	มาก
การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือสมาชิกของชมรม/สมาคมต่างๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่จำเป็น	3.04	1.00	ปานกลาง
การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ	4.40	0.72	มาก

ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การมีพฤติกรรมการสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ	4.67	0.59	สูงมาก
หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร หลังเกษียณอายุจะเหงา ว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	4.06	1.04	มาก
การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะช่วยให้พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ	4.42	0.70	มาก
เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากนัก	2.42	1.39	น้อย
รวม	3.95	0.38	มาก

จากตารางที่ 4.7 แสดงผลการวิเคราะห์ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นรายข้อ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น ($\bar{x} = 4.74$, S.D. = 0.50) การมีพฤติกรรมการสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ ($\bar{x} = 4.67$, S.D. = 0.59) และการวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้ใช้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว ($\bar{x} = 4.66$, S.D. = 0.51) อยู่ในระดับสูงมาก สำหรับทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้ จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.49$, S.D. = 0.70) การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะช่วยให้พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.42$, S.D. = 0.70) การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = 0.72) การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.72) หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร หลังเกษียณอายุจะเหงา ว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 1.04) การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.04$, S.D. = 0.85) ตามลำดับ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือสมาชิกของชมรม/สมาคมต่าง ๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่จำเป็น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} =$

3.04, S.D. = 1.00) สำหรับทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน ที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากนัก (\bar{x} = 2.42, S.D. = 1.39) และ ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล (\bar{x} = 2.14, S.D. = 1.11)

สมมติฐานที่ 1 อาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุในระดับ

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ			
ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน	4.07	0.82	มาก
ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดกสังหาริมทรัพย์	3.39	0.97	ปานกลาง
ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง เป็นต้น	3.80	0.97	มาก
ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน	4.10	0.85	มาก
ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการปลดปล่อยหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ	4.25	0.82	มาก
ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	4.07	0.85	มาก
รวม	3.95	0.65	มาก
การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย			
ท่านเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	4.50	0.58	มาก
ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น	4.01	0.88	มาก
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	3.94	0.96	มาก

ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชรา ของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ	2.88	1.29	ปานกลาง
ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลัง เกษียณอายุ	3.76	1.06	มาก
ท่านเตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว	4.10	0.83	มาก
รวม	3.87	0.62	มาก
การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย			
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกายใน วัยสูงอายุเช่น อ่านเอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และการดูแลรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ	4.10	0.81	มาก
ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	4.27	0.92	มาก
ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.87	0.96	มาก
ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและ เหมาะสมกับวัย	4.06	0.77	มาก
ท่านนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละคืน	3.91	0.91	มาก
หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น	4.06	0.82	มาก
รวม	4.05	0.63	มาก
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ			
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อ เกษียณอายุ	4.16	0.72	มาก
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต	3.88	0.90	มาก
ท่านเตรียมศึกษาธรรมะ หรือคำสอนทางศาสนา เพื่อฝึกจิตใจให้ เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ	3.85	0.98	มาก
ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับผู้อื่นจะลดลง	4.03	0.79	มาก
ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน	3.92	0.94	มาก
ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมเกษียณอายุ	3.82	0.99	มาก
รวม	3.94	0.69	มาก

ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา			
ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน	4.06	0.81	มาก
ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ	4.08	0.79	มาก
ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว	3.87	0.96	มาก
ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม	3.94	0.77	มาก
ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ	3.82	0.86	มาก
ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ	3.69	0.96	มาก
รวม	3.91	0.69	มาก
การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานโดยรวม	3.94	0.53	มาก

จากตารางที่ 4.8 แสดงผลการวิเคราะห์ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.53) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = 0.65) ด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 0.62) ด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{x} = 4.05$, S.D. = 0.63) ด้านจิตใจ ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.69) และด้านการใช้เวลา ($\bar{x} = 3.91$, S.D. = 0.69) เมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน เป็นรายชื่อ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดกสังหาริมทรัพย์ ($\bar{x} = 3.39$, S.D. = 0.97) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.25$, S.D. = 0.82) เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.85) ศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน ($\bar{x} = 4.07$, S.D. = 0.82) เตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า ($\bar{x} = 4.07$, S.D. = 0.85) เตรียม

หาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง เป็นต้น ($\bar{x} = 3.80$, S.D. = 0.97) ตามลำดับ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่ายการให้บริการ ($\bar{x} = 2.88$, S.D. = 1.29) ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.50$, S.D. = 0.58) เตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.83) เตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม้ลิ้น ($\bar{x} = 4.01$, S.D. = 0.88) เตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.96) เตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 3.76$, S.D. = 1.06) ตามลำดับ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านสุขภาพร่างกาย ทุกข้ออยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ($\bar{x} = 4.27$, S.D. = 0.92) เตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุเช่น อ่านเอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องและการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.81) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.77) หากมีปัญหาสุขภาพจะรีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.82) นอนหลับเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละคืน ($\bar{x} = 3.91$, S.D. = 0.91) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 0.96) ตามลำดับ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจ ทุกข้ออยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ ($\bar{x} = 4.16$, S.D. = 0.72) ได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคมรวมทั้งการยอมรับผู้อื่นจะลดลง ($\bar{x} = 4.03$, S.D. = 0.79) ฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน ($\bar{x} = 3.92$, S.D. = 0.94) เตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต ($\bar{x} = 3.88$, S.D. = 0.90) เตรียมศึกษาธรรมะ หรือคำสอนทางศาสนา เพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ ($\bar{x} = 3.85$, S.D. = 0.98) พูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมเกษียณอายุ ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.99) ตามลำดับ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านการใช้เวลา ทุกข้ออยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ ($\bar{x} = 4.08$, S.D. = 0.79) ได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.81) เตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.77) ปัจจุบันมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 0.96) ได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.86) เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ ($\bar{x} = 3.69$, S.D. = 0.96) ตามลำดับ

4.3 การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ มหาวิทยาลัยที่สังกัด สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ เพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงดังตารางที่ 4.9 – 4.17

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ

ปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	เพศชาย			เพศหญิง			T	P-Value
	จำนวน	\bar{X}	S.D.	จำนวน	\bar{X}	S.D.		
การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	136	3.96	0.47	264	3.93	0.56	.430	.668

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเพศชาย และเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ โดยรวม ที่ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .668) ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.10 การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามอายุ

ปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	ระหว่างกลุ่ม	4.366	4	1.091	4.021	.003**
	ภายในกลุ่ม	107.213	395	.271		
	รวม	111.579	399			

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีอายุต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .003) ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ เป็นรายคู่ จำแนกตามอายุ ด้วยวิธี LSD พบว่า มีความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 3 คู่ คือ คู่ 31 – 40 ปี ($\bar{x} = 4.01$) กับ 51 – 60 ปี ($\bar{x} = 3.78$)

คู่ 41 – 50 ปี ($\bar{x} = 4.00$) กับ 51 – 60 ปี ($\bar{x} = 3.78$)

คู่ 51 – 60 ปี ($\bar{x} = 3.78$) กับ มากกว่า 60 ปี ($\bar{x} = 4.06$)

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ น้อยกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี แสดงดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามอายุ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	ค่าเฉลี่ย	อายุ				
		21 – 30 ปี	31 – 40 ปี	41 – 50 ปี	51 – 60 ปี	มากกว่า 60 ปี
21 – 30 ปี	3.97	-	.772	.837	.151	.580
31 – 40 ปี	4.01		-	.863	.002**	.668
41 – 50 ปี	4.00			-	.001**	.574
51 – 60 ปี	3.78				-	.010**
มากกว่า 60 ปี	4.06					-

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.12 การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส

ปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	ระหว่างกลุ่ม	4.628	3	1.543	5.711	.001**
	ภายในกลุ่ม	106.951	396	.270		
	รวม	111.579	399			

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.12 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .001) ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ เป็นรายคู่ จำแนกตามสถานภาพสมรส ด้วยวิธี LSD พบว่า มีความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 คู่ คือ คู่ หม้าย ($\bar{x} = 3.79$) กับ หย่า/แยก ($\bar{x} = 3.37$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 2 คู่ คือ คู่ โสด ($\bar{x} = 3.95$) กับ หย่า/แยก ($\bar{x} = 3.37$)

คู่ สมรส ($\bar{x} = 3.98$) กับ หย่า/แยก ($\bar{x} = 3.37$)

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่สถานภาพ หย่า/แยก มีระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ น้อยกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่สถานภาพ หม้าย โสด และสมรส แสดงดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามสถานภาพสมรส เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

การเตรียมความพร้อมเพื่อ การเกษียณอายุ	ค่าเฉลี่ย	สถานภาพสมรส			
		โสด	สมรส	หม้าย	หย่า/แยก
โสด	3.95	-	.670	.231	.000**
สมรส	3.98		-	.165	.000**
หม้าย	3.79			-	.034*
หย่า/แยก	3.37				-

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.14 การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

ปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
การเตรียมความพร้อมเพื่อ	ระหว่างกลุ่ม	3.797	6	.633	2.308	.033*
การเกษียณอายุ	ภายในกลุ่ม	107.781	393	.274		
	รวม	111.579	399			

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.14 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .033) ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐาน

ที่ตั้งไว้ ยกเว้น การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย ที่ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .584)

เมื่อทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ เป็นรายคู่ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน ด้วยวิธี LSD พบว่า มีความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 2 คู่ คือ คู่ รายได้ต่อเดือน 30,001-40,000 บาท ($\bar{x} = 3.91$) กับ รายได้ต่อเดือน 50,001-60,000 บาท ($\bar{x} = 4.12$) และ คู่ รายได้ต่อเดือน 40,001-50,000 บาท ($\bar{x} = 3.87$) กับ รายได้ต่อเดือน 50,001-60,000 บาท ($\bar{x} = 4.12$)

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้ต่อเดือน 50,001-60,000 บาท มีระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มากกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้ต่อเดือน 30,001-40,000 บาท และผู้ที่มีรายได้ต่อเดือน 40,001-50,000 บาท แสดงดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	ค่าเฉลี่ย	รายได้ต่อเดือน						
		20,000	30,001-40,000	40,001-50,000	50,001-60,000	60,001-70,000	70,001-80,000	80,001 บาทขึ้นไป
20,000 บาท	- 3.85	-	.495	.769	.005	.142	.128	.241
30,001-40,000 บาท	3.91	-	-	.628	.008**	.248	.224	.439
40,001-50,000 บาท	3.87	-	-	-	.003**	.166	.149	.286

การเตรียม ความพร้อม เพื่อการ เกษียณอายุ	ค่าเฉลี่ย	รายได้ต่อเดือน						
		20,000	30,001- 40,000	40,001- 50,000	50,001- 60,000	60,001- 70,000	70,001- 80,000	80,001 บาทขึ้นไป
50,001- 60,000 บาท	4.12				-	.698	.741	.265
60,001- 70,000 บาท	4.07					-	.964	.643
70,001- 80,000 บาท	4.08						-	.607
80,001 บาทขึ้นไป	3.99							-

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.16 การทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ
จำแนกตามความเพียงพอของรายได้

ปัจจัยด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-Value
การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	ระหว่างกลุ่ม	6.875	3	2.292	8.667	.000**
	ภายในกลุ่ม	104.704	396	.264		
	รวม	111.579	399			

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.16 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีความเพียงพอของรายได้ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (P-Value = .000) ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ เป็นรายคู่ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้ ด้วยวิธี LSD พบว่า มีความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 คู่ คือ

คู่ เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ($\bar{x} = 3.99$) กับ ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน ($\bar{x} = 3.77$)

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 3 คู่ คือ

คู่ เพียงพอจนเหลือเก็บ ($\bar{x} = 4.05$) กับ ไม่แน่นอน ($\bar{x} = 3.70$)

คู่ เพียงพอจนเหลือเก็บ ($\bar{x} = 4.05$) กับ ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน ($\bar{x} = 3.77$)

คู่ เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ($\bar{x} = 3.99$) กับ ไม่แน่นอน ($\bar{x} = 3.70$)

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ มีระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มากกว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้ไม่เพียงพอจนมีหนี้สินและผู้ที่มีรายได้ไม่แน่นอน และพบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีรายได้เพียงพอจนเหลือเก็บ มีระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มากกว่า ผู้ที่มีรายได้ไม่แน่นอนและผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน แสดงดังตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 การทดสอบความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จำแนกตามความเพียงพอของรายได้ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

การเตรียมความพร้อม เพื่อการเกษียณอายุ	ค่าเฉลี่ย	ความเพียงพอของรายได้			
		เพียงพอจน เหลือเก็บ	เพียงพอแต่ ไม่เหลือเก็บ	ไม่แน่นอน	ไม่เพียงพอ จนมีหนี้สิน
เพียงพอจนเหลือเก็บ	4.05	-	.364	.000**	.009**
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	3.99		-	.000**	.032*
ไม่แน่นอน	3.70			-	.572
ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน	3.77				-

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงดังตารางที่ 4.18

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านจิตวิทยาและปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ

ตัวแปร	ด้านจิตวิทยา	ด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ	การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ
ด้านจิตวิทยา	1	.489**	.984**
ด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ		1	.406**
การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ			1

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.18 พบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-

Value = 0.000) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.489 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-Value = 0.000) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.984 ผลการศึกษายังพบอีกว่า ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-Value = 0.000) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.406 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

4.5 แนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 400 คน ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน แสดงดังตารางที่ 4.19

ตารางที่ 4.19 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว	2.49	1.36	น้อย
การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว	2.16	1.19	น้อย
การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น	2.89	1.30	ปานกลาง
การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	2.96	1.15	ปานกลาง
การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง	2.19	1.31	น้อย
การมีเงินออมไม่เพียงพอ	3.06	1.41	ปานกลาง
การมีหนี้สิน	2.85	1.34	ปานกลาง
การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง	2.99	1.31	ปานกลาง
การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด	2.92	1.33	ปานกลาง
การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ	2.46	1.24	น้อย
การขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย	3.23	1.12	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ	3.32	1.15	ปานกลาง
รวม	2.79	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.19 แสดงผลการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.79$, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณาปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน เป็นรายชื่อ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน ในระดับปานกลาง ได้แก่ การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ ($\bar{x} = 3.32$, S.D. = 1.15) การขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย ($\bar{x} = 3.23$, S.D. = 1.12) การมีเงินออมไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 3.06$, S.D. = 1.41) การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ($\bar{x} = 2.99$, S.D. = 1.31) การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ($\bar{x} = 2.96$, S.D. = 1.33) การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด ($\bar{x} = 2.92$, S.D. = 1.33) การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น ($\bar{x} = 2.89$, S.D. = 1.30) การมีหนี้สิน ($\bar{x} = 2.85$, S.D. = 1.34) ตามลำดับ

ปัญหาและอุปสรรค ในระดับน้อย ได้แก่ การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว ($\bar{x} = 2.49$, S.D. = 1.36) การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ ($\bar{x} = 2.46$, S.D. = 1.24) การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง ($\bar{x} = 2.19$, S.D. = 1.31) การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ($\bar{x} = 2.16$, S.D. = 1.19) ตามลำดับ

ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ที่ทำงานมานานเกินกว่า 15 ปี ซึ่งมีการให้ข้อมูลคล้ายกันคือมหาวิทยาลัยจะไม่มีข้อกำหนดการเกษียณอายุหรือมากกว่า 60 ปี ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“มหาวิทยาลัยไม่มีการกำหนดการเกษียณอายุขึ้นอยู่กับอาจารย์แต่ละท่านจะวางแผนเอง แต่เขาไม่ได้ กำหนดเกณฑ์อะไรเอาไว้เลย ในส่วนของผมก็จะพิจารณาจากกรอบ ซึ่งผมจะต้องขอใช้ทุน แต่ที่ตั้งเป้าเอาไว้ก็คือ 60 ปี”

สอดคล้องกับผู้ให้สัมภาษณ์อีกท่านให้ข้อมูลว่า

“ผมเข้ามาทำงานเกินกว่า 25 ปีแล้ว รุ่นพวกผมที่เข้ามาเกษียณอายุที่ 65 ปี แต่รุ่นหลังที่เข้ามาเริ่มงานตอนปี 2549 จะเกษียณอายุที่ 60 ปี”

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

ในประเด็นด้านเศรษฐกิจ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ความสำคัญกับการออม การลงทุนในรูปแบบต่างๆ เช่น การออมในรูปแบบเงินสด การซื้อกองทุนต่าง ๆ การซื้ออสังหาริมทรัพย์เพื่อให้เช่าหารายได้เสริม การซื้อประกันชีวิต ดังนี้

“ในเรื่องของการเงินผมค่อนข้างจะเริ่มวางแผนทางการเงินช้า หลังจากเรียนจบและทำงาน มีรายได้แล้ว รายได้ส่วนหนึ่งก็ใช้ในการซื้อบ้าน อีกส่วนหนึ่งก็ให้พ่อแม่และเป็นค่าใช้จ่ายประจำวัน ในช่วงสมัยหนุ่ม ๆ จึงยังไม่ได้คิดถึงเรื่องของการออมนะจนกระทั่งมีครอบครัว ถึงแม้จะมีรายได้มากขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องของการออมมากนัก เนื่องจากมีภาระในการเลี้ยงดูครอบครัว การผ่อนบ้าน ผ่อนรถยนต์ และให้พ่อแม่ เพิ่งจะมีการคิดในเรื่องของการออมและการลงทุนประมาณ 10 ปีที่แล้ว เริ่มจากการทำประกันชีวิตหลังจากนั้นก็มีการซื้อกองทุน LMF และ RMF มีการออมในรูปแบบของ ทองคำและการซื้อหุ้นนิดหน่อย นอกจากนี้ มีการซื้อสลากออมสินไว้บางส่วน”

สอดคล้องกับผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนที่ให้ข้อมูล ดังนี้

“ผมได้รับการอบรมมาในเรื่องการออมผมชอบสะสมมาตลอดผมกระจายในส่วนของอนาคตในการซื้ออสังหาริมทรัพย์ไว้บ้างเพื่อการลงทุนเป็นรายได้ระดับหนึ่งและมีการซื้อกองทุน RMF เพราะเราได้ประโยชน์จากเงินออมหลังเกษียณและสามารถลดภาษีได้ แต่ก็ลงตามกำลังเท่านั้น...โดยส่วนตัวผมมีประกันชีวิต 2-3 ฉบับ แต่ครบกำหนดไปแล้ว 1 ฉบับ ให้ลูกศิษย์ช่วยแนะนำ สำหรับเรื่องการลงทุนช่วงที่จะเปิดพอร์ตลงทุนกระดานมันแดง ก็เลยยังไม่ได้คิดจะซื้อ ต้องดูจังหวะดี ๆ ช่วงนี้ต้องเก็บเงินสดไว้ก่อน ช่วง 3 ปีนี้พยายามจะเก็บเงินสดไว้ก่อน สำหรับหนี้สินก็มีจากคอนโดฯ ซึ่งผมคิดว่าจะเป็นการลงทุน โดยปัจจุบันก็ปล่อยเช่าและดอกเบี้ยที่ผมผ่อนคอนโดฯ ก็สามารถนำมาหักภาษีได้”

และผู้ให้สัมภาษณ์อีกหนึ่งคน กล่าวว่า

“ในเรื่องของการวางแผนทางการเงิน มีการเตรียมในเรื่องการออมมาสักกระยะหนึ่ง ประมาณ 10 ปี เพราะการทำงานเอกชนมันไม่แน่นอน เช่นเงินเดือนมีการแบ่งออกครึ่งหนึ่งเพื่อการออม เคยลงทุนในการซื้อทอง การเทรดหุ้น...ซื้อบ้านจากพี่สาวเป็นทาว์นเฮ้าส์ กำลังตกแต่งใหม่อยู่ จะเอามาทำเป็น บ้านเช่า”

สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนก็มีการวางแผนทางการเงินเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ดังนี้

“การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจก็มีการซื้อประกันชีวิตการออมเงิน เก็บมาแล้ว 7 ปี ซึ่งสามารถคุ้มครอง ได้ถึงอายุ 90 ปี อีกอันที่คิดว่ามันมีผลดีกับเราก็คือการซื้อประกันสุขภาพ และมีสลาก ออมสินที่

คิดว่า ห้ามถอนปีละ 10,000 บาท มหาวิทยาลัยก็มีการให้ประกันสังคมและค่ารักษาพยาบาล ปีละ 120,000 บาท โดยให้จ่ายไปก่อนแล้วมาเบิกทีหลัง กองทุนสำรองเลี้ยงชีพจะอนุญาตให้สมัครได้ เมื่อมีอายุงาน 2 ปีขึ้นไป มีหุ้นของบริษัทซีพี เคยทำงานตอนเป็นพนักงานแล้วก็ยังเก็บไว้อยู่ บริษัทจะหัก จากเงินเดือนหัก 100 บาท บริษัทจะสมทบให้ 100 บาท คิดว่าจะไปซื้อที่ที่วังที่ปทุมธานี ถ้าได้ราคาแล้วค่อยขาย”

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

ในด้านที่อยู่อาศัยพบว่าทุกคนไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ มีการวางแผนในเรื่องที่อยู่อาศัยภายหลังการเกษียณอายุ ดังนี้

“ผมอาศัยอยู่กับแม่ซึ่งอายุ 90 แล้ว มีพี่ชายและพี่สาวแต่ก็ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ภายหลังเกษียณ ก็คงคิดว่าคงอยู่ที่นี้ไปก่อน ทุกวันนี้บ้านหลังนี้ก็มีการปรับปรุงพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุอยู่แล้ว ที่บ้านก็จะมีลูกของผมอีก 3 คนก็ช่วยกันดูแลคุณแม่ของผมด้วย”

นอกจากนี้ก็มีข้อมูลอื่นๆ ดังนี้

“สำหรับในเรื่องที่อยู่อาศัย ภายหลังการเกษียณอาจจะย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด เนื่องจาก ครอบครัวทางภรรยาที่มีที่ดินและบ้านพักอาศัยอยู่แล้ว อาจจะไปอยู่กับภรรยาที่ต่างจังหวัดพร้อมกับลูก ๆ มีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง อาจจะทำสวนเล็ก ๆ เป็นการออกกำลังกาย”

สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ข้อมูลว่า

“เรื่องของที่อยู่อาศัยก็อยู่กับสองคนสามีภรรยา ซึ่งก็มีความกังวลเหมือนกัน เพราะถ้าแก่ไปแล้วทั้งคู่ใครจะเป็นคนดูแล ตอนนี้ก็พยายามดูแลสุขภาพให้แข็งแรง แต่คิดว่าเรามีเงินเก็บ ก็อาจจะใช้บริการจากศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุ ก็มีหลานของพี่ชายที่ไป ๆ มา ๆ แต่เขาก็ไม่ได้มาดูแล เราได้ตลอด แต่ คิดว่า คงยังไม่มีปัญหาอะไรกับเรา บ้านพักอาศัยก็เดินทางสะดวกอยู่หมู่บ้าน”

ส่วนผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนเป็นคนโสด จึงมีความคิดที่จะไปอยู่ที่พักคนชรา ดังนี้

”หลังจากการเกษียณ ก็วางแผนว่าจะไปอยู่บ้านพักผู้สูงอายุคิดว่ามีค่าใช้จ่ายประมาณปีละ 3 ล้าน แต่การหารายได้หลังเกษียณยังไม่ได้คิดตอนนี้ คิดแค่การเก็บเงินเพื่อใช้จ่ายเกษียณ”

โดยได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

ส่วนใหญ่มีการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดให้เป็นสวัสดิการแก่บุคลากร ดังนี้

“สำหรับด้านสุขภาพมีการตรวจสุขภาพประจำปีอยู่แล้ว”

ส่วนผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ข้อมูลว่า

“ในเรื่องของสุขภาพไม่มีปัญหา เรื่องสุขภาพผมมีการตั้งทีมในมหาวิทยาลัยไปวิ่งประมาณ 10-20 นาที ทุกวันเป็นกลุ่มอาจารย์ด้วยกัน...ที่มหาวิทยาลัยก็มีการตรวจสุขภาพประจำปีอยู่แล้ว ผมไม่มีปัญหาสุขภาพ ไม่มีปัญหาเรื่องของ ความดัน เบาหวาน หัวใจ ในเรื่องของอาหารการกินในกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยกันมีอาจารย์ทางด้านโภชนาการ 2 ท่าน จะให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารด้วย ถือว่าเป็นเพื่อนในกลุ่มที่ช่วยดูแลแนะนำในเรื่องอาหารการกิน”

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลอีกคน ที่ให้ข้อมูลว่า

“ในเรื่องการดูแลสุขภาพปกติเป็นคนดูแลเรื่องสุขภาพเป็นอย่างดีมีการเล่นกีฬาช่วงอายุ 30-40 ปี ก็ชอบเล่นแบดมินตัน พออายุมากขึ้นประมาณ 50 ปี ก็เริ่มเปลี่ยนมาใช้วิธีการเดินและเดินแอโรบิก ปกติไม่มีปัญหาเรื่องโรคภัย”

ส่วนผู้ให้สัมภาษณ์อีกรายให้ข้อมูลว่า

“ปัจจุบันกินมังสวิรัตได้ไปฟังเพื่อนที่แต่งงานกับคนอินเดียแล้วเขากินมังสวิรัต เขาเลยชวนไป กินด้วย มีคุณหมอสั่งคลิปปมาให้ฟังว่ากินมังสวิรัตร่างกายจะมีสภาพเป็นต่าง แล้วมันจะไม่เป็น covid เพราะ covid มีสภาพเป็นกรด ตั้งแต่กินแล้วจากที่ถ่ายวันละ 1 ครั้ง กลายเป็นถ่ายวันละ 3 ครั้ง ก่อนนี้เคยไปฟิตเนส ช่วงนี้ไม่ได้ไปก็เลยขี้เกียจไปแล้ว”

การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ให้ข้อมูลเชิงบวก ไม่มีความกังวลทางจิตใจเมื่อถึงวันที่เกษียณอายุ โดยให้ข้อมูลดังนี้

“มีความพร้อมในการเกษียณอายุทำงานมานานแล้ว รู้สึกอึดอัด อย่างสามที่เกษียณอายุมาแล้ว แต่ละวันก็มีกิจกรรมอะไรทำเยอะแยะ เช่น เล่นหุ้น ดูแลต้นไม้ งานบ้าน”

สอดคล้องกับผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนว่า

“ปกติเป็นคนไม่มีความวิตกกังวลมากนักจึงไม่คิดว่าจะมีปัญหาภายหลังการเกษียณอายุแต่ก็พยายามที่จะหาอะไรทำให้เกิดรายได้บ้าง”

อย่างไรก็ตามผู้ให้สัมภาษณ์ มีความกังวลเล็กน้อยดังนี้

“ในเรื่องของสุขภาพทางจิตผมก็รู้สึกว่าบางครั้งช่วงที่ต้องทำงานที่บ้านก็รู้สึกว่ากังวลนิดนึง เราเคยเจอเพื่อน ผมเป็นคนอยู่บ้านไม่ได้ แต่คิดว่าเกษียณแล้วได้ไปทำงานสวน มีกิจกรรมให้ทำก็น่าจะ ช่วยได้”

ส่วนผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนก็มีความกังวลเช่นกันดังนี้

“เคยเห็นตัวอย่างคนหนึ่งเป็นเพื่อนอาจารย์ เขาเป็นสาวโสดพ่อแม่เสียแล้ว อยู่ตัวคนเดียวไม่มีลูกหลาน ก็สะท้อนถึงตัวเองว่าถ้าเกษียณแล้ว จะต้องเป็นเหมือนคนนี้แน่เลย แต่เขาก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะว่าป็นข้าราชการเกษียณมีเงินบำนาญ แต่ดิฉันทำงานเอกชนต้องหารายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ กลัวว่าเงินเก็บที่ เก็บมาจะหมดไป”

การเตรียมความพร้อมด้านงานอดิเรก

ผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนก็มีความสนใจที่แตกต่างกันไปตามความสนใจ ดังนี้

“ภายหลังการเกษียณเคยวางแผนไว้ว่าจะตั้งใจไปทำสวนที่จังหวัดปทุมธานี เป็นที่ดินที่พ่อได้ซื้อไว้ไม่ได้ใหญ่มาก นอกจากนี้ก็คิดว่าตั้งใจว่าจะเลี้ยงหลาน”

นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ข้อมูลว่า

“งานอดิเรกจะเป็นเรื่องของอ่านหนังสือ เย็บปักถักร้อย ทำสวน ทำอาหาร มีการพบปะเพื่อนฝูง ลักษณะ 2 กลุ่ม ที่เป็นเพื่อนเก่าสมัยชั้นประถมและมัธยม สมัยก่อนพบกัน เดือนละครึ่ง แต่ช่วงนี้ก็คุยกันทาง LINE สมัยก่อนก็จะมีก๊วนออกกำลังกายแบบกีฬาเหมือนกัน บางอาทิตย์ก็มีทานข้าวด้วยกัน แต่ในหมู่บ้านจะไม่มีเพื่อนกลุ่มเหล่านี้”

และผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ข้อมูลว่า

“ในเรื่องของการใช้เวลาภายหลังการเกษียณอายุ ก็อาจจะมีเรื่องของ การพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน ผ่านทางช่องทาง LINE หรือโทรศัพท์คุยกัน มีกลุ่มเพื่อนสมัยเรียนมัธยมจะสนิทสนม และกลุ่มเพื่อนมหาวิทยาลัย ซึ่งก็มีการพบปะกันเป็นครั้งคราว ปกติจะชอบอ่านหนังสือ อีกอย่างสมัยนี้ก็หาอ่านได้จากออนไลน์ ซึ่งไม่น่าจะทำให้เหงา”

ส่วนผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ข้อมูลว่า

“งานอดิเรกคือทุกวันนี้จะเป็นผู้นำสมาชิกทำสมาธิ เพื่อนที่กินมังสวิรัตมาชวนไปปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิวันละ 1 ชั่วโมง แต่ครั้งก็ประมาณ 15 นาทีถึงครึ่งชั่วโมง วันว่างก็จะไปวัดไม่ได้เน้นว่า ไปไหว้พระ แต่ไปพบปะสังสรรค์คนที่ไปวัด”

ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุ

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า

“หน่วยงานภาครัฐควรจะมีการกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงเรื่องการเตรียมความพร้อมเหล่านี้ ตั้งแต่ยังอายุน้อยหรือเพิ่งเริ่มมีรายได้ เพราะมันจะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเริ่มต้นได้เร็ว หากมาเริ่มต้นช้าก็ ทำให้จัดการเตรียมความพร้อมไม่พอ อาจจะเป็นภาระกับสังคมในอนาคต หน่วยงานภาครัฐ ควรจะให้ความสำคัญในเรื่องเหล่านี้ การให้ความรู้ การให้การศึกษ การให้ความตระหนักถึงการเตรียมความพร้อม หรืออาจจะต้องมีหน่วยงานรองรับขึ้นมาโดยเฉพาะ เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมของผู้สูง อายุแล้ว มิฉะนั้นมันจะกลายเป็นภาระที่ภาครัฐจะต้องมาดูแลผู้สูงอายุเอง เรื่องของการออมนี้ ทาง ครอบครัว หรือพ่อแม่ควรจะมีการปลูกฝังให้ลูกรู้จักการออมตั้งแต่เล็ก”

ผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนให้ความเห็นว่า

“ในเรื่องของการประกันสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในเรื่องของการเกษียณอายุ แต่อาจจะไม่เพียงพอ ในส่วนของรัฐบาลก็คงจะไม่สามารถที่จะดูแลได้เพียงพอ คงทำได้เพียงระดับหนึ่ง ความจริงหน่วยงานที่ดูแลในเรื่องของการให้ความรู้ในเรื่องนี้ก็พยายามที่จะให้ข้อมูลและให้ความสำคัญ แต่ตัวประชาชนให้ความสำคัญไม่เท่ากันมากกว่า”

สอดคล้องกับความเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์อีกคนว่า

“ไม่เคยเห็นว่าภาครัฐจะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอะไรเลย”

จากข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สามารถสรุปปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุ สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน มีดังนี้

1. อาจารย์มีภาระและค่าใช้จ่ายประจำสูง มีหนี้สิน รายได้เพียงพอสำหรับการวางแผนค่าใช้จ่าย มีเงินออมตามสมควร
2. อาจารย์ทำงานหนัก มีความเครียด มีความวิตกกังวล แต่ก็ยังให้ความสำคัญกับสุขภาพ
3. การให้ความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ทั้งนี้อาจเกิดจากการไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ
4. ไม่มีองค์กรหรือหน่วยงานในการดูแลและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ยังขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ

แนวทางในการเตรียมตัวเกษียณอายุ มีดังนี้

1. อาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาควรสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์ Online Community Network เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. บุคลากรต้องมีการวางแผนทางการเงินที่ดี ต้องมีเงินออม และไม่มีหนี้สินหลังเกษียณอายุงาน
3. ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นยิ่งมีปัญหาด้านสุขภาพ ค่ารักษาพยาบาลยิ่งแพงขึ้น
4. มหาวิทยาลัย หน่วยงานภาครัฐ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ต้องเข้ามาช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น การจัดอบรม การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน และแนะแนวทางทุกปี
5. รัฐควรจัดให้มีองค์กรมาดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพมากกว่านี้ ควรศึกษาปัญหาอย่างแท้จริง และแก้ไขที่ต้นเหตุ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน สามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

1) การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงานของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.53) การเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = 0.65) ด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 0.62) ด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{x} = 4.05$, S.D. = 0.63) ด้านจิตใจ ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.69) และด้านการใช้เวลา ($\bar{x} = 3.91$, S.D. = 0.69) การสนับสนุนทางสังคม (ด้านจิตวิทยา) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = 0.32) ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = 0.38)

2) ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน ยกเว้น อายุ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

3) ปัจจัยด้านจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.489 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.984 ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.406 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

4) ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.79$, S.D. = 0.94) พบว่า ยังขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ ($\bar{x} = 3.32$, S.D. = 1.15) ขาดการสนับสนุนจาก

มหาวิทยาลัย ($\bar{x} = 3.23$, S.D. = 1.12) มีเงินออมไม่เพียงพอ ($\bar{x} = 3.06$, S.D. = 1.41) สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ($\bar{x} = 2.99$, S.D. = 1.31) ทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ($\bar{x} = 2.96$, S.D. = 1.33)

5) แนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีดังนี้ ควรสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์ สำหรับการติดต่อ เพื่อช่วยเหลือกัน ต้องมีการวางแผนทางการเงินที่ดี มีเงินออม และไม่มีหนี้สินหลังเกษียณอายุงาน ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ มหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่าง ๆ ควรเข้ามาช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น การจัดอบรม การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน และแนะแนวทางทุกปี ภาครัฐควรจัดให้มีองค์กรในการศึกษาปัญหา การแก้ไขปัญหา และดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

5.2 อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1) การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงานของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา ในระดับมากทุกด้าน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา (การสนับสนุนจากครอบครัวและการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ ปัจจัยทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจกล่าวได้ว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงานนับเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากบุคคลมีการเตรียมตัวด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคม ให้พร้อมต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังการเกษียณอายุงาน เขาจะเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข ไม่พบกับปัญหาในการปรับตัว จะมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหรือความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และ ชาญเดช เจริญวิริยะกุล (2562) พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาอยู่ในระดับมาก มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่อการเกษียณอายุที่ดี แตกต่างจากการศึกษาของ จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558) และ การศึกษาของ ภราดา โชติกุล และ บัวทอง สว่างโสภากุล (2564) พบว่า การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน อยู่ในระดับปานกลาง อรุณช หงษาชาติ และคณะ (2558) พบว่า บุคลากรสายวิชาการ สังกัดสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านสุขภาพมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านความรู้ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ

2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ปัจจัยด้านเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภราดา โชติกุล และ บัวทอง สว่างโสภากุล (2564) พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากในปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่ใกล้เคียงกัน มีความเท่าเทียมกันมากขึ้น เพศหญิงมีบทบาททางสังคมเพิ่มมากขึ้น มีทางเลือกที่หลากหลาย ทำให้ความแตกต่างระหว่างเพศลดลง จึงทำให้การเตรียมพร้อมการเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ แตกต่างจากการศึกษาของ จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558) และ การศึกษาของ ภราดา โชติกุล และ บัวทอง สว่างโสภากุล (2564) พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลในด้านอายุไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากปัจจุบันทุกคน ในทุกช่วงอายุ สามารถเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่าย ทำให้คนคำนึงถึงการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุมากขึ้น ใส่ใจในการดูแลตัวเอง วางแผนการเงิน และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพื่อใช้ในวัยเกษียณตั้งแต่อายุยังน้อยเพิ่มมากขึ้น

3) ปัจจัยด้านจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ และการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558) กล่าวว่า หากบุคลากรมีการรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

4) หลายคนมักคิดว่าการเกษียณยังอีกยาวไกล จึงละเลยเรื่องสุขภาพร่างกาย ทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพราะให้ความสำคัญกับการหารายได้ ใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัย เป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตมีแนวโน้มจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในวัยสูงอายุ อีกทั้งส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้ขาดความสุขในชีวิต (อุไร สุทธิแย้ม, 2562) สำหรับแนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีดังนี้ ควรสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์ สำหรับการติดต่อ เพื่อช่วยเหลือกัน ต้องมีการวางแผนทางการเงินที่ดี มีเงินออม และไม่มีหนี้สินหลังเกษียณอายุงาน ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ มหาวิทยาลัย และหน่วยงานต่าง ๆ ต้องเข้ามาช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น การจัดอบรม การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน และแนะนำแนวทางทุกปี ภาครัฐควรจัดให้มีองค์กรในการศึกษาปัญหา การแก้ไขปัญหา และดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจัง

และมีประสิทธิภาพ อรุณช หงษาชาติ และคณะ (2558) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมจากการเกษียณอายุ ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัว และการเตรียมความพร้อมในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งสังคมสูงอายุไม่ใช่ เพียงเรื่องของคนสูงวัย แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและประเด็นเร่งด่วนที่ต้องสร้างความตระหนักในกลุ่มคนวัยทำงานให้เห็นถึงความสำคัญของการออมเงินและการเตรียมตัวเองสู่การเป็นผู้สูงอายุและอยู่ในสังคมสูงอายุ ดังนั้น การเตรียมพร้อมเพื่อเกษียณอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะถือว่าการวางแผนชีวิตโดยมีเป้าหมาย คือ ความสุขในชีวิต (ภราดา โชติกุล และ บัวทอง สว่างโสภากุล, 2564) การเตรียมพร้อมเพื่อเกษียณอายุที่เหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหา สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถยอมรับความเป็นจริง และมีความมั่นคงทางจิตใจ รวมถึงมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ก็จะมีการปรับตัวในยามเกษียณได้

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าปัจจัยทางด้านจิตวิทยา (การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น การความรู้ ความเข้าใจและสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงาน แก่ทั้งผู้ที่จะเกษียณอายุ คนในครอบครัวของผู้ที่จะเกษียณอายุ และหน่วยงานต้นสังกัด จึงเป็นสิ่งจำเป็น

2) การเตรียมตัวเกษียณอายุด้านการเงิน ควรมีการวางแผนการเงินอย่างมีเป้าหมายเพื่อใช้ในระยะเวลายาว โดยเก็บเงินเป็นส่วน ๆ และควรผ่อนทรัพย์สินให้หมดก่อนเกษียณ รวมทั้งศึกษาการลงทุนเพื่อการสร้างรายได้เพิ่มเติม

3) หน่วยงานต้นสังกัดหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของบุคลากร มีการติดตามประเมินผลการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ทั้งระยะก่อนเกษียณและภายหลังเกษียณ เพื่อติดตามผลระยะยาวถึงการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุการทำงาน โดยเฉพาะการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพ

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

การศึกษาในครั้งต่อไป ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ควรทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน ด้วยสมการความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง เพื่อให้ทราบว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลโดยตรง หรือ โดยอ้อม ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน

2) ควรทำการศึกษาการดำเนินชีวิต/คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุของบุคลากรสายวิชาการ โดยศึกษากลับเข้ามามีส่วนร่วมในกำลังแรงงานของบุคลากรสายวิชาการหลังเกษียณอายุ อาจทำการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตระหว่างบุคลากรสายวิชาการที่ยังคงทำงานหลังเกษียณอายุงาน กับกลุ่มที่ไม่ได้ทำงานหลังเกษียณอายุงาน เพื่อดูผลของการทำงานที่มีต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

3) ควรทำการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงานของหน่วยงาน ภาคเอกชน/รัฐวิสาหกิจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้บริหารในหน่วยงานนั้น ๆ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กฤษณา มยุระสุวรรณ. 2556. การวางแผนก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท A. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกษม ต้นติผลาชีวะและกุลยา ต้นติผลาชีวะ. 2528. การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2553. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยระบบการดูแลระยะยาวเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงเพื่อบริการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภณาการพิมพ์ จำกัด.
- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึงพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยมหิดล/กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/MU.the.1992.64
- จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์. 2558. การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน บริษัท ยูเซ็นโลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2540 ตุลาคม 6): ปรับตัวปรับใจสู่วัยเกษียณ. มติชน, 17.
- ดวงจันทร์ บุญรอดชู. 2540. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์/กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/NIDA.the.1997.2
- ตามพวรรณ แซ่มซ้อย. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม กับความสามารถในการปฏิบัติพัฒนกิจของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี. มหาวิทยาลัยขอนแก่น/ขอนแก่น. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/KKU.the.1993.98
- ดารณี คำเจริญ. 2541. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญในกรุงเทพมหานคร: ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย. มหาวิทยาลัยมหิดล/กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=

- ทยณฐุ ชวนไชยสิทธิ์. 2540. การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่ กำลังเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตร มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทยณฐุ ชวนไชยสิทธิ์. 2552. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษา ข้าราชการครู สังกัดเขตพื้นที่ การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทยณฐุ ชวนไชยสิทธิ์, ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, และพรอนงค์ โตแหยม. 2555. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณี ศึกษาครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทักษอร ศรีภา. 2541. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการ ตำรวจภูธรภาค 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ / กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=
- ทัศนาศูววรรณะปกรณ, ลินจง โปธิบาลและจิตตวดี เจริญทอง. 2551. การดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาใน สถานสงเคราะห์คนชรา. พยาบาลสาร, 35(1).
- ธาดา วิมลฉัตรเวที. 2543. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของ รัฐ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ ชัยยานนท์. 2543. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัด กองบังคับการตำรวจนครบาล1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาประชากรศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรจบ บุญจันทร์. 2537. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของครูที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ราชการ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น/ขอนแก่น. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/KKU.the.1994.79
- บรรลุ ศิริพานิช. 2550. คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. 2535. โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. 2551. แผนชีวิตวัยเกษียณ. กรุงเทพฯ: ฐานบุ๊ค.

- ปราโมทย์ ประสาทกุล, ศุภธิดา ชวนวัน และกาญจนา เทียนลาย. 2555. **ประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- ปรีชา อุปโยคิน และคณะ. 2541. **ไม้ใกล้ฝั่ง สดทนภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ**. โครงการ ศึกษาวิจัย **ครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปัญญาภัทร ภัทรกัณฐากุล, 2544. **การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และ ชาญเดช เจริญวิริยะกุล. 2562. การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. **วารสารสมาคมนักวิจัย**, ปีที่ 24 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2562. 348 – 361.
- ปิยรัตน์ เมืองไทย. (2541) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการสตรีโสด สังกัดราชการส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข**. มหาวิทยาลัยมหิดล/ กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. 2558. การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 2(1), 82-92.
- เพ็ญประภา อริยะสุข. 2553. **ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนดของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงไฟฟ้าพระนครใต้**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- พัชรภา มนูญภัทรชัย. 2544. **การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภราวดา โชติกุล และ บัวทอง สว่างโสภากุล . 2564. ความเข้มแข็งทางใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเตรียม พร้อมเพื่อเกษียณอายุ ของพนักงานสายการพาณิชย์ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). **วารสารสมาคมนักวิจัย**, ปีที่ 26 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2564. 195 – 210.
- มณฑิ พงษ์ปาริชาติ. 2552. **ความเป็นปึกแผ่นทางสังคมภายในและภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาข้าราชการเกษียณอายุในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- มนสิการ กาญจนะจิตรา, สุภรต์ จรัสสิทธิ, และ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. 2555. เกษียณเมื่อไหร่ ให้ใคร กำหนด?, ใน กุลภา วนจสาระ และกฤตยา อาชวนิจกุล, บรรณาธิการ, **ประชากรและสังคม 2555 ประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 341 – 357.
- มัลลิกา มัติโกและคณะ. 2542. ร่มโพธิ์ร่มไทรสถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ. **โครงการศึกษาวิจัยครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2553. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2555. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**. กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2561. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2560**. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ เดือนตุลา จำกัด.
- ยุทธ ไถยวรรณ. 2545. **พื้นฐานการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- รัตยา พัฒนรัชช์. 2549. **ความพร้อมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุของชุมชน: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนบ้านนาหว้า อำเภोजจะนะ จังหวัดสงขลา**. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/TU.the.2006.295
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2535. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ราตรี เจียมจรรุภา. 2542. การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหง. มหาวิทยาลัยรามคำแหง:กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอัจฉรา ชำนิประศาสน์, 2547. **ระเบียบวิธีวิจัย**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- วิจิตร บุญยะโทตระ. 2537. **คู่มือเกษียณอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสาร.
- ศรัณย์ ดำริสุข. 2525. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีทับทิม รัตนโกศล. 2527. **สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว. รวมบทความวิทยุเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการครอบครัวและเด็ก และอื่นๆ**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. 2552. **การบริหารการตลาดยุคใหม่**. กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสารจำกัด.

- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2548. **คู่มือแนวทางการจัดตั้งและดำเนินการคลินิกผู้สูงอายุ**. นนทบุรี : สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. 2556. **มโนทัศน์ใหม่นิยามผู้สูงอายุ และการขยายอายุเกษียณ**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).
- สมฤดี อัมภิตติคุณ . 2550. **การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนันทา คุ่มเพชร. 2545. **อิทธิพลของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง การมีส่วนร่วมในชุมชน และความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง รัตนองจังหวัดระนอง**. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- สุรกุล เจนอบรม. 2541. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: นิธิินแอดเวอไทซิงกรุ๊ป.
- สุรศักดิ์ วงศ์รัตนชีวิน, รศนา วงศ์รัตนชีวิน และวิชัย บุญแสง (บรรณาธิการ). 2548. **กัน/แก้...แก้**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิบัณฑิตสภาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย.
- แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์. 2556. **“คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2564. **บุคลากรอุดมศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 1 ในสถาบันอุดมศึกษาทั้งหมด จำแนกตาม สถาบัน / กลุ่มสถาบัน / เพศ / ระดับการศึกษา / ประเภทบุคลากร (ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานราชการ) / สายวิชาการ (อาจารย์ประจำ) และสายวิชาการ(อาจารย์พิเศษ)**. Retrieved มิถุนายน 15, 2564, from <http://www.info.mua.go.th/info/>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2562. **ระบบฐานข้อมูลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต**. Retrieved มีนาคม 31, 2562, from http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatDefault_Final.aspx
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.). 2552. **กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. หนุนแปลงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฯ สู่การปฏิบัติเผยจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มต่อเนื่อง คาดอีก 20 ปีพุ่ง 17 ล้านคน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.msociety.go.th/news_detail.php?newsid=5627.**

- อรนุช หงษาชาติ, ซึฟสุมน รังสยาธร, และอภิชาติ ใจอารีย์. 2558. การทำงานหลังเกษียณอายุราชการของบุคลากรสายวิชาการ สังกัดสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ*, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2558, 2875 – 2891.
- อารีรัตน์ แก้วศรี. 2556. ปัจจัยที่มีผลต่อความพร้อมของเจ้าหน้าที่จัดเก็บภาษีเพื่อรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน กรณีศึกษา: สำนักงานสรรพากรพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. การค้นคว้าอิสระสาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- อุไร สุทธิแย้ม. 2562. เกษียณอย่างไรให้เกษม. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ 12 ฉบับที่ 2, 95-108.
- อุทัย สุตสุข และคณะ, 2552. การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ. (2549). การเกื้อหนุนของครอบครัวต่อผู้สูงอายุไทย. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2549.
- เอกชัย อภิศักดิ์กุล, กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ, และจตุพร เลิศล้ำ. 2551. การวิจัยธุรกิจ. กรุงเทพฯ : เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.

ภาษาอังกฤษ

- Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitude and Predicting Social Behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Atchley R. C., (1994). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology, 7th edition*, Wadsworth, Belmont, California.
- Bilotta, C., Case, A., Nicolini, P., Mauri, S., Castelli, M., & Vergani, C. (2010). Social vulnerability, mental health and correlates of frailty in older outpatients living alone in the community in Italy. *Aging & Mental Health*, 14(8), 1024–1036.
- Burnside, I. M. (1988). *Nursing and Ages*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.

- Dobrof, R. (1992). Social support system. In. E. Calkins, F. B. Ford & P.R. Katz (Eds.), **Practice of Geriatrics** (2nd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Dubey, A., Bhasin, S., Gupta, N., & Sharma, N. (2011). A Study of Elderly Living in Old Age Home and Within Family Set-up in Jammu. **Studies on Home and Community Science**, 5(2).
- Kendler, H. H. 1974. **Basic Psychology**. California: W.A. Benjamin, Inc.
- Leedy J. J., & Wynbrandt J. (1987). **Executive Retirement Management**. New York: Fact on File Publications.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2007). **Thailand's implementation of the Shanghai implementation strategy (SIS) and the Madrid International Plan of Action on Ageing (MIPAA)**. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security.
- Rolls, L. (2010). Older people living alone at the end of life in the UK Research and policy challenges. **Palliative Medicine**, 25(6).
- Schiffman, L., & Kanuk, L. L. (2010). **Consumer behavior (10th ed.)**. Prentice Hall: Upper Saddle River.
- Witt, L. d., Ploeg, J., & Black, M. (2010). Living alone with dementia: an interpretive phenomenological study with older women. **Journal of Advanced Nursing**, 66(8), 1698–1707. Doi :10.1111/j.1365-2648.2010.05295.x

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 จิตวิทยา

ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ส่วนที่ 4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะ

โปรดอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนก่อนตอบแบบสอบถาม

ทั้งนี้ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบหรือทำให้ท่านเสียหายแต่อย่างใด การวิเคราะห์ข้อมูลจะ
นำเสนอในภาพรวม ไม่แยกนำเสนอหรือนำเสนอเป็นรายบุคคล

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากทุกท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ สิทธี
จิรพัฒน์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

1 () ชาย

2 () หญิง

2. อายุ.....

ปี

3. สถานภาพสมรส

() โสด

() สมรส

() หม้าย

() หย่า/แยก

4. รายได้ต่อเดือน (ทั้งเงินเดือนและรายได้พิเศษ)

() 20,000 -30,000 บาท

() 30,001-40,000 บาท

() 40,001-50,000 บาท

() 50,001-60,000 บาท

() 60,001-70,000 บาท

() 70,001-80,000 บาท

() 80,001 บาทขึ้นไป

5. ความเพียงพอของรายได้

() เพียงพอจนเหลือเก็บ

() เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ

() ไม่แน่นอน

() ไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน

ส่วนที่ 2 จิตวิทยา

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้มีความเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และหน่วยงานต้นสังกัด โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ใน.....ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
การสนับสนุนจากครอบครัว						
1	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					
2	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข่าวสารกันเป็นประจำ					
3	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน					
4	เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงินสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้					
5	ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ					
การสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย						
6	มหาวิทยาลัยของท่านมีการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน					
7	มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการและการพบปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเสมอ					
8	ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุจากมหาวิทยาลัยเลย					
9	มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี					
10	ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงานจากมหาวิทยาลัยเลย					

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความคิดเห็นครั้งแรกเมื่ออ่านแต่ละข้อความจบ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น					
2	การวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้ใช้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว					
3	ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล					
4	การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุ					
5	การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ					
6	การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ					
7	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือสมาชิกของชมรม/สมาคมต่างๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่จำเป็น					
8	การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
	สมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุข ภายหลังเกษียณอายุ					
9	การมีพฤติกรรมการสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ					
10	หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะ ใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร หลัง เกษียณอายุจะเหงา ว้าเหว รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีคุณค่า					
11	การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะ ช่วยให้พร้อมที่จะเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลา เกษียณอายุ					
12	เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อม ไปตามธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องดูแล เอาใจใส่สุขภาพมากนัก					

ส่วนที่ 4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ						
1	ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน					
2	ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดกสังหาริมทรัพย์					
3	ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวอาชีพสำรอง เป็นต้น					
4	ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน					
5	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ					
6	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า					
การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย						
7	ท่านเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยหลังเกษียณอายุ					
8	ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
9	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ					
10	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ					
11	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณอายุ					
12	ท่านเตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว					
การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย						
13	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุเช่น อ่านเอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องและการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ					
14	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี					
15	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
16	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย					
17	ท่านนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละคืน					
18	หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น					
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ						

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
19	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ					
20	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต					
21	ท่านเตรียมศึกษาธรรมชาติ หรือคำสอนทางศาสนา เพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ					
22	ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับผู้อื่นจะลดลง					
23	ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน					
24	ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมเกษียณอายุ					
การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา						
25	ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน					
26	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ					
27	ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว					
28	ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
29	ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ					
30	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ					

ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

คำชี้แจง ท่านคิดว่าประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุระดับใด โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน.....ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับของปัญหาและอุปสรรค				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว					
2	การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว					
3	การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น					
4	การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ					
5	การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง					
6	การมีเงินออมไม่เพียงพอ					
7	การมีหนี้สิน					
8	การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง					
9	การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด					
10	การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ					
11	การขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย					
12	การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ					

ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และแนวทางในการเตรียมตัวเกษียณอายุ

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....น. จบการสัมภาษณ์เวลา.....น.

ตอนที่ 1 แนวคำถามทั่วไป

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ประกอบด้วย ชื่อ-สกุล สังกัด อายุงาน

ตอนที่ 2 แนวคำถามหลัก

1. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและมีการปรับตัวอย่างไร
2. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและมีการปรับตัวอย่างไร
3. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและมีการปรับตัวอย่างไร
4. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและมีการปรับตัวอย่างไร
5. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาและมีการปรับตัวอย่างไร
6. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมตัวเกษียณอายุมีอะไรบ้าง

ภาคผนวก ค แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรื่อง การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจง แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัย เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อคำถาม มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยโดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

+1	=	แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
0	=	ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
-1	=	แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อความมีความถูกต้องหรือสอดคล้องเพียงใด

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม						
1. เพศ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2. อายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3. สถานภาพสมรส	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4. รายได้ต่อเดือน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4. ความเพียงพอของรายได้	+1	+1	+1	3	1.0	✓
ตอนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม						
การสนับสนุนจากครอบครัว						
1.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนข่าวสารกันเป็นประจำ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4.เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงินสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
5.ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
การสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย						
6.มหาวิทยาลัยของท่านมีการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
7.มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการและการปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเสมอ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
8.ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุจากมหาวิทยาลัยเลย	+1	+1	+1	3	1.0	✓
9.มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	+1	+1	+1	3	1.0	✓
10.ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงานจากมหาวิทยาลัยเลย	+1	+1	+1	3	1.0	✓
ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน						
1.การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2.การวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้ใช้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3.ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4.การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
5.การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้ จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
6.การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
7.การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือสมาชิกของชมรม/สมาคมต่างๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่จำเป็น	+1	0	+1	2	0.6	✓
8.การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
9.การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
10.หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร หลังเกษียณอายุจะเหงา ว่าแห้ว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	+1	+1	+1	3	1.0	✓
11.การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะช่วยให้พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
12.เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากนัก	+1	+1	+1	3	1.0	✓
ส่วนที่ 4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน						
การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ						
1.ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2.ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก สंहามทรัพย์	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3.ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4.ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
5.ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการปลดปล่อยหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
6.ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	+1	+1	+1	3	1.0	✓
การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย						
7.ท่านเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
8.ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม้ลิ้น	+1	+1	+1	3	1.0	✓
9.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
10.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
11.ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
12.ท่านเตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว	+1	+1	+1	3	1.0	✓
การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย						
13.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุเช่น อ่านเอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องและการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
14.ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	+1	+1	+1	3	1.0	✓
15.ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
16.ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย	+1	+1	+1	3	1.0	✓
17.ท่านนอนหลับเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละคืน	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
18.หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์ เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1.0	✓
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ						
19.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
20.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต	+1	+1	+1	3	1.0	✓
21.ท่านเตรียมศึกษาธรรมชาติ หรือคำสอนทางศาสนา เพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
22.ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับผู้อื่นจะลดลง	+1	+1	+1	3	1.0	✓
23.ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
24.ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลา						
25.ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
26.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
27.ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว	+1	+1	+1	3	1.0	✓
28.ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม	+1	+1	+1	3	1.0	✓
29.ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
30.ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน						
1.การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2.การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3.การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4.การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
5.การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง	+1	+1	+1	3	1.0	✓
6.การมีเงินออมไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
7.การมีหนี้สิน	+1	+1	+1	3	1.0	✓
8.การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง	+1	+1	+1	3	1.0	✓
9.การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด	+1	+1	+1	3	1.0	✓
10.การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
11.การขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	3	1.0	✓
12.การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ	+1	+1	+1	3	1.0	✓
ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะ	+1	+1	+1	3	1.0	✓

เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และแนวทางในการเตรียมตัวเกษียณอายุ

คำชี้แจง : แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัย เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อคำถาม มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยโดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

+1	=	แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
0	=	ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
-1	=	แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อคำถามมีความถูกต้องหรือสอดคล้องเพียงใด

ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	A	B	C	รวม	IOC	ผล
ตอนที่ 1 ประเด็นคำถาม						
1. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจอย่างไร	+1	+1	+1	3	1.0	✓
2. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยอย่างไร	+1	+1	+1	3	1.0	✓
3. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายอย่างไร	+1	+1	+1	3	1.0	✓
4. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจอย่างไร	+1	+1	+1	3	1.0	✓
5. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาอย่างไร	+1	+1	+1	3	1.0	✓
6. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมตัวเกษียณอายุมีอะไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1.0	✓

ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

Case Processing Summary

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

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

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	75

Reliability: ประเด็นการสนับสนุนทางสังคม

Item-Total Statistics

ประเด็นการสนับสนุนทางสังคม	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	272.489222	448.900	.343	.918
2.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข่าวสารกันเป็นประจำ	272.522556	444.865	.458	.918
3.ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน	274.255889	447.958	.210	.920
4.เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงิน สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้	274.455889	462.820	-.112	.924
5.ท่านและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเสมอ	272.789222	442.433	.528	.917
6.มหาวิทยาลัยของท่านมีการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเก็บออมเงิน	273.722556	444.321	.443	.918
7.มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนการทำกิจกรรมนันทนาการและการพบปะสังสรรค์ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเสมอ	273.422556	443.938	.454	.918
8.ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุจากมหาวิทยาลัยเลย	273.789222	446.758	.379	.918

ประเด็นการสนับสนุนทางสังคม	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
9.มหาวิทยาลัยของท่านสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	272.789222	454.755	.176	.919
10.ท่านไม่เคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริม หลังเกษียณอายุงานจากมหาวิทยาลัยเลย	273.722556	451.928	.209	.919

Reliability: ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

Item-Total Statistics

ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.การเตรียมความพร้อมสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นเรื่องจำเป็น	272.522556	454.875	.133	.919
2.การวางแผนเตรียมเก็บออมเงินไว้จะทำให้ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว	272.689222	456.404	.095	.919
3.ไม่จำเป็นต้องคิดว่าหลังเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน เพราะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องดูแล	274.522556	441.846	.383	.918
4.การมีงานอดิเรกหรือร่วมกิจกรรมในสังคมจะสามารถทดแทนเวลาในการทำงานประจำภายหลังเกษียณอายุ	273.355889	447.083	.254	.919
5.การวางแผนรายจ่ายให้สมดุลกับรายได้ จะทำให้ไม่เกิดหนี้สินภายหลังเกษียณอายุ	272.589222	452.992	.249	.919
6.การวางแผนว่าจะอาศัยอยู่ร่วมกับใครหลังเกษียณอายุเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้เกิดการเตรียมปรับตัวว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไรหลังเกษียณอายุ	272.789222	453.079	.164	.919
7.การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือสมาชิกของชมรม/สมาคม	273.622556	443.034	.589	.917

ประเด็นทัศนคติต่อการเตรียม ความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ต่างๆ เป็นเรื่องสิ้นเปลืองและไม่ จำเป็น				
8.การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่าง มีความสุขภายหลังเกษียณอายุ	272.755889	448.573	.309	.918
9.การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงใน วัยสูงอายุ	272.455889	453.003	.239	.919
10.หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลือ อย่างไร หลังเกษียณอายุจะเหงา ว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	273.189222	447.256	.230	.919
11.การเตรียมใจให้พร้อมก่อน เกษียณอายุจะช่วยให้พร้อมที่จะ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้าน ต่างๆ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ	272.655889	448.060	.445	.918
12.เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกาย ย่อมเสื่อมไปตามธรรมชาติ จึงไม่ จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพ มากนัก	273.889222	434.348	.465	.917

Reliability: ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

Item-Total Statistics

ประเด็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. ท่านศึกษาวิธีการจัดสรรเงิน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน	272.755889	444.748	.517	.917
2. ท่านเตรียมศึกษากฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน มรดก สंहามทรัพย์	273.589222	440.725	.615	.917
3. ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง เป็นต้น	273.255889	439.024	.600	.917
4. ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน	272.889222	437.106	.672	.916
5. ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการปลดปล่อยหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ	272.655889	448.060	.445	.918
6. ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่าย ภายหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า	272.789222	445.779	.492	.918

ประเด็นการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
7.ท่านเตรียม/วางแผนมีบ้านเป็น ของตนเองเพื่อพักอาศัยหลัง เกษียณอายุ	272.655889	446.436	.518	.918
8.ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพ ภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัย ผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม้ลิ้น	272.722556	447.842	.427	.918
9.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของ ชุมชนที่จะพักอาศัยหลัง เกษียณอายุ	272.922556	450.421	.374	.918
10.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพัก คนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การ ให้บริการ	273.555889	443.613	.551	.917
11.ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับ บุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลัง เกษียณอายุ	273.055889	446.424	.696	.917
12.ท่านเตรียม/วางแผนในการ ปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการ อยู่ร่วมกับครอบครัว	272.755889	448.093	.430	.918
13.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายในวัยสูงอายุเช่น อ่าน เอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธี	272.955889	435.825	.711	.916

ประเด็นการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้องและการดูแล รักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ				
14.ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพ ประจำปี	272.589222	449.878	.313	.918
15.ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	273.022556	444.485	.380	.918
16.ท่านเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัย	272.989222	440.557	.538	.917
17.ท่านนอนหลับเพียงพอต่อ ความต้องการในแต่ละคืน	272.722556	445.113	.416	.918
18.หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะ รีบจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบ แพทย์ เป็นต้น	272.955889	440.077	.613	.917
19.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคมของ ผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่ จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ	272.955889	437.014	.631	.916
20.ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต	272.989222	435.186	.670	.916
21.ท่านเตรียมศึกษาธรรมะ หรือ คำสอนทางศาสนา เพื่อฝึกจิตใจ ให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลัง เกษียณอายุ	273.222556	445.407	.430	.918
22.ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่า หลังจากเกษียณอายุ บทบาท หน้าที่ในสังคม รวมทั้งการ ยอมรับผู้อื่นจะลดลง	272.889222	442.828	.622	.917

ประเด็นการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
23. ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน	273.022556	442.149	.650	.917
24. ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมเกษียณอายุ	272.922556	445.925	.593	.917
25. ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจของท่าน	272.989222	444.892	.643	.917
26. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ	273.022556	444.251	.563	.917
27. ปัจจุบันท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว	273.022556	450.560	.304	.919
28. ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจจะเข้าร่วม	273.089222	444.804	.552	.917
29. ท่านได้วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคมเมื่อเกษียณอายุ	273.155889	440.336	.692	.916
30. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างความเคยชินซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ	273.255889	444.392	.496	.917

Reliability: ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน

Item-Total Statistics

ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว	274.255889	452.706	.083	.921
2.การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว	274.389222	451.796	.099	.921
3.การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น	274.022556	450.814	.160	.920
4.การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ	273.822556	451.707	.174	.920
5.การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง	274.289222	451.233	.115	.921
6.การมีเงินออมไม่เพียงพอ	274.055889	454.921	.044	.922
7.การมีหนี้สิน	274.322556	453.494	.076	.921
8.การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง	274.022556	456.413	.015	.922
9.การมีความวิตกกังวลหรือความเครียด	274.055889	456.687	.008	.922
10.การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผู้สูงอายุ	274.155889	452.498	.106	.921
11.การขาดการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย	273.655889	445.999	.275	.919
12.การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหน่วยงานภาครัฐ	273.589222	443.539	.376	.918

ประวัติย่อผู้วิจัย

- ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ลิทธิจิรพัฒน์
- วัน เดือน ปีที่เกิด 19 ธันวาคม 2509
- สถานที่เกิด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน 70/6 ซอยพระยาสุเรนทร์ 30 แขวงบางชั้น
เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510
- ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน หัวหน้าสาขาวิชาการบริหารและการจัดการสมัยใหม่
- สถานที่ทำงานปัจจุบัน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- ประวัติการศึกษา Ph.D. (Human Resource Management)
University of Northumbria at Newcastle, U.K.