

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

**THE QUALITY OF LIFE FOR THE RETIREMENT STAFF OF THAI
GOVERNMENT OFFICERS OF ARMED FORCES SECURITY
CENTRE, ROYAL THAI ARMED FORCES**

ร้อยตรี รัชชกร ขจรกลิ่น
SUB LIEUTENANT THATCHATORN KAJORNKLIN

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีปทุม

**THE QUALITY OF LIFE FOR THE RETIREMENT STAFF OF THAI
GOVERNMENT OFFICERS OF ARMED FORCES SECURITY
CENTRE, ROYAL THAI ARMED FORCES**

SUB LIEUTENANT THATCHATORN KAJORNKLIN

**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF PUBLIC ADMINISTRATION
GRADUATE COLLEGE OF MANAGEMENT
SRIPATUM UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR 2020
COPYRIGHT OF SRIPATUM UNIVERSITY**

ชื่อหัวข้อสารนิพนธ์

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ ศูนย์รักษา
ความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
THE QUALITY OF LIFE FOR THE RETIREMENT STAFF OF
THAI GOVERNMENT OFFICERS OF ARMED FORCES
SECURITY CENTRE, ROYAL THAI ARMED FORCES

นักศึกษา

ร้อยตรี ชัชธร ขจรกลิ่น รหัสนักศึกษา 63501499

หลักสูตร

รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

คณะ

วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย ศิริไกร

คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลลภ รัฐนัตรานนท์)

..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย ศิริไกร)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยากร หวังมหาพร)

วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีวิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต อุ๋อัน)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สารนิพนธ์เรื่อง	คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
คำสำคัญ	คุณภาพชีวิต เกษียณอายุราชการ
นักศึกษา	ธีชธร ขจรกลิ่น
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	ศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย ศิริไกร
หลักสูตร	รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
คณะ	วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
ปีการศึกษา	2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย และ 3) หาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ ของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยที่เกษียณอายุราชการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560-2563 จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยโดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี รองลงมาคือด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านร่างกายตามลำดับ 2) ข้าราชการเกษียณที่มีอายุ ระดับการศึกษาและอายุราชการต่างกัน มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการในการเตรียมความพร้อมให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการเกิดการปรับตัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจัดอบรม ประชุม สัมมนา ให้ความรู้ ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวแต่ละด้านควรมีการจัดโครงการด้านสวัสดิการต่างๆ เช่น การเยี่ยมบ้าน ข้าราชการที่เกษียณอายุ การช่วยเหลือผู้เกษียณอายุที่เจ็บป่วย

TITLE	THE QUALITY OF LIFE FOR THE RETIREMENT STAFF OF THAI GOVERNMENT OFFICERS OF ARMED FORCES SECURITY CENTRE, ROYAL THAI ARMED FORCES
KEYWORDS	QUALITY OF LIFE, GOVERNMENT OFFICIALS' RETIREMENT
STUDENT	THATCHATORN KAJONEKLIN
ADVISOR	PROF. SURACHAI SIRIKRAI, PH.D.
LEVEL OF STUDY	MASTER OF PUBLIC ADMINISTRATION
FACULTY	GRADUATE COLLEGE OF MANAGEMENT SRIPATUM UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR	2020

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the life quality level of the government officials' retirement at Armed Forces Security Centre, Royal Thai Armed Forces 2) to compare the life quality level of the government officials' retirement Armed Forces Security Centre classifying from the personal factors, and 3) to study the methods for retirement government officials life quality development at Armed Forces Security Centre, Royal Thai Armed Forces. The samples composed of 210 government officials who were retirement in fiscal year 2017-2020. The research results reveals that 1) the life quality level of the retired government officials at Armed Forces Security Centre, Royal Thai Armed Forces in overall was at a good level. When considered each factor, it was found that the quality of life in terms of the environment was with the highest mean followed by social, mental health, and physical health, respectively. 2) For comparison of quality of life of the retirement government officials according to their personal factors.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ ประสบความสำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากศาสตราจารย์ ดร.สุรชัย ศิริไกร อาจารย์ที่ปรึกษา ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ปิยากร หวังมหาพร และ กรรมการสอบสารนิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำในการค้นคว้าสารนิพนธ์เล่มนี้ตั้งแต่ต้นจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณข้าราชการเกษียณอายุของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทำให้ ผู้ศึกษาสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

ความสำเร็จเกิดขึ้นได้ด้วยความสนับสนุนและการให้กำลังใจอย่างยิ่งของคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่อบอุ่น ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการจัดทำสารนิพนธ์จนประสบผลสำเร็จ

ประโยชน์ที่พึงมีจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของ บวรอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน

ธัชชธ ขจรกลิ่น

สิงหาคม 2564

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	II
กิตติกรรมประกาศ.....	III
สารบัญ.....	IV
สารบัญตาราง.....	VI
สารบัญภาพ.....	IX

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุและการเตรียมความพร้อม.....	13
ข้อมูลทั่วไปของศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
รูปแบบการศึกษา.....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	38
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย.....	40
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ หลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย.....	45
ตอนที่ 4 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย.....	59
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	61
สรุปผล.....	61
การอภิปรายผล.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	72
ประวัติผู้วิจัย.....	79

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม..... 38
4.2	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย..... 40
4.3	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านร่างกาย..... 40
4.4	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านจิตใจ..... 42
4.5	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม..... 43
4.6	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ อายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม..... 44
4.7	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทยจำแนกตามเพศ..... 45
4.8	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอายุ..... 46
4.9	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนก ตามอายุเป็นรายคู่..... 47

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
4.10	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านร่างกาย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่.....	47
4.11	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านจิตใจ จำแนกตามอายุเป็นรายคู่.....	48
4.12	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม สถานภาพสมรส.....	49
4.13	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	50
4.14	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตาม ระดับการศึกษา เป็นรายคู่.....	51
4.15	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตาม ระดับการศึกษา เป็นรายคู่.....	52
4.16	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่.....	53
4.17	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการ กองทัพไทย จำแนก ตามอายุราชการ.....	54
4.18	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตามอายุราชการเป็นรายคู่.....	55

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.19	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตามอายุราชการเป็นรายคู่.....	56
4.20	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามอายุราชการเป็นรายคู่.....	57
4.21	การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม อัตราเงินเดือน.....	58

สารบัญภาพ

ภาพประกอบที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงสิ้นปีงบประมาณของทางราชการคือวันที่ 30 กันยายนของทุกปีหน่วยงานราชการต่างๆต้องสูญเสียกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถหรือทรัพยากรบุคคลที่มีค่าไปจำนวนหนึ่งเนื่องจากการเกษียณอายุราชการซึ่งเป็นสถานะที่ข้าราชการต้องครบกำหนดอายุในการรับราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์และในขณะเดียวกันก็ต้องเปลี่ยนสถานภาพของตนเองเป็นผู้สูงอายุเนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุกำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่ภาวะ “ประชากรสูงวัย” (Old Population) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากการลดลงภาวะเจริญพันธุ์และในเวลาเดียวกันคนไทยที่มีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อยๆสิ่งที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาต่างๆเพิ่มขึ้นตามไปด้วยเช่นปัญหาทางด้านสุขภาพเศรษฐกิจสภาพจิตและอารมณ์ที่อยู่อาศัยตลอดจนปัญหาในการปรับตัวดังนั้นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็คือปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุได้เช่นเดียวกันการที่ผู้เกษียณอายุจะสามารถเผชิญกับสถานะวิกฤติดังกล่าวได้จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมตัวด้านจิตใจ 2) การเตรียมตัวด้านร่างกาย 3) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง 4) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5) การเตรียมตัวด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว 6) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยการเตรียมตัวในด้านต่างๆเหล่านี้ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเกษียณอายุทำงานเพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้เวลานานและต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องหากได้มีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไรก็จะทำให้คุ้นชินกับความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น (เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558, หน้า 2)

การเกษียณอายุนั้นไม่ได้มีอายุในการเกษียณเท่ากันทั่วโลก ยกตัวอย่าง ประเทศอินโดนีเซียประเทศกรีซ จะมีช่วงวัยเกษียณที่อายุ 50 ปี หรือที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีช่วงวัยเกษียณที่อายุ 65 ปีสำหรับประเทศไทยนั้น การเกษียณอายุจะเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ และถือเป็น

ช่วงวัยที่ถือว่าไม่สามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามปกติ หรือประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อย่างไรก็ตามที่กล่าวมานั้นส่วนมากจะเป็นในบริษัทเอกชน แต่สำหรับพนักงานที่เป็นข้าราชการนั้นจะแตกต่างกันออกไปสำหรับประเทศไทย อาชีพข้าราชการถือเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ เนื่องจากเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินนโยบายต่าง ๆ ที่สำคัญของรัฐ ข้าราชการมีความต่างจากพนักงานบริษัทเอกชน เพราะมีบำเหน็จ บำนาญ ทำให้เมื่อเกษียณอายุไปก็ยังคงมีรายได้ส่วนหนึ่งไว้ดูแลตนเองภายหลังเกษียณอายุ โดยที่ข้าราชการนั้นจะสามารถเกษียณอายุเมื่อมีอายุราชการ 10 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 25 ปีก็จะได้รับเงินบำเหน็จ ส่วนข้าราชการที่มีอายุราชการ 25 ปีขึ้นไปสามารถที่จะเลือกรับเงินบำนาญได้ สำหรับข้าราชการทหารนั้นถือเป็นหนึ่งในอาชีพที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญของประเทศ เพราะเป็นเหมือนรั้วของชาติ คอยปกป้องรักษาประเทศให้ปลอดภัย สงบสุขทั้งจากศัตรูภายในประเทศ และศัตรูภายนอกประเทศ อย่างไรก็ตาม กลับพบว่าข้าราชการทหารมีปัญหาเรื่องสภาพการเงินเป็นอย่างมาก โดยพบว่าข้าราชการหลังเกษียณอายุไปนั้นมีหนี้สินทั้งจาก บัตรเครดิต กู้ยืมหนี้ในระบบ หรือหนี้กู้เงินสหกรณ์ออมทรัพย์ของราชการ หรือค่าใช้จ่ายด้านการรักษาสุขภาพของตัวเอง ทำให้หลังจากเกษียณอายุไปแล้ว ข้าราชการบางกลุ่มไม่มีเงินเก็บหรือไม่มีเงินพอสำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุต่อไป เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับข้าราชการที่เกษียณอายุไปไม่มีเงินเก็บ จึงต้องมีการวางแผนจัดการบริหารเงินบำเหน็จ หรือเงินบำนาญ เพื่อให้มีผลประโยชน์สูงสุดสามารถมีเงินเก็บต่อไปได้ (สุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์, 2558, หน้า 2)

การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 6 ระยะคือ 1) Pre-retirement เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงานแบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วง Remote Phase ระยะนี้ถือว่า การเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลจากบุคคลมากอาจจะอยู่ในระยะเริ่มต้นในช่วงวัยทำงานหรืออาจอยู่ในช่วง 5 ปีก่อนเกษียณซึ่งก็ขึ้นกับแต่ละบุคคลและ ช่วง Near Phase ระยะนี้บุคคลจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุที่กำลังใกล้เข้ามาในระยะนี้หากบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุการทำงานก็จะมีความพร้อมไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ 2) HoneymoonPhase เป็นระยะหลังเกษียณใหม่ๆซึ่งไม่ต้องทำงานมีอิสระทั้งทางด้านเวลาและการทำงานระยะนี้เป็นระยะเวลาที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน และสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งแต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วง เวลาที่แตกต่างกันบางคนอาจจะเป็น 1-5 ปีขณะที่บางคนอาจน้อยกว่า 1 ปีก็ได้ 3) DisenchantmentPhase เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงานรู้สึกเหงาขาดเพื่อนและหงุดหงิดง่ายเกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง 4) Re-orientationPhase เป็นระยะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกทางที่พอใจในการนำไป ปรับปรุงหรือการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ 5) StabilizationPhase เป็นระยะ

ที่บุคคลสามารถปรับตัวได้มีความเข้าใจในบทบาทของตนและเคยชินต่อการ ดำเนินชีวิตหลังเกษียณซึ่งบางคนที่สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้เลยหลังจากผ่าน Honeymoon Phase ถ้าหากมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณที่ดีแต่บางคนที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณหรือเตรียมไม่ได้ก็อาจไม่สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้ และ 6) TerminationPhase เป็นระยะสุดท้ายของการเกษียณอายุซึ่งในระยะนี้ผู้สูงอายุอาจมีการทรุดโทรมของร่างกาย การเจ็บป่วยและไม่สามารถดูแลตนเองได้อีกต่อไป ต้องพึ่งพาผู้อื่นระยะนี้รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิต(ชิตาร์ตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา, 2554 หน้า 85-86)

การเกษียณอายุ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่การเกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากต้องเข้าสู่สภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณหรือแม้แต่การดำเนินชีวิตอย่างมาก เช่น ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้ที่เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเดิน ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตาเริ่มมองไม่ชัด หูเริ่มไม่ได้ยิน ทำให้ข้าราชการที่เกษียณอายุบางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยทำให้เกิดความไม่สะดวก ในส่วนของข้าราชการเกษียณอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมีการปรับตัวได้ดีด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาวะทางสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผลกระทบด้านจิตใจการเกษียณอายุนับว่ามีผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณค่อนข้างมากเนื่องมาจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวันจากที่เคยปฏิบัติไปสู่การมีเวลาว่างมากขึ้นและในขณะที่เดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นรู้สึกว่าคุณค่าเนื่องมาจากอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไปซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิดซึมเศร้าคิดว่าตนเองหมดความหมายไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน ผลกระทบด้านสังคมการเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณอายุมีแต่สังคมภายในบ้านขาดการพบปะกับผู้ร่วมงานบทบาททางสังคมลดน้อยลงอำนาจต่างๆที่เคยมีหมดไปการได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมหมดไปสิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลงและก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจมีความเหงาและว่าเหวถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต ผลกระทบด้านเศรษฐกิจเนื่องจากผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานเดิมทำให้รายได้ลดน้อยลงรายได้พิเศษต่างๆก็หมดไปในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิมจึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ผลกระทบด้านการใช้เวลาว่างการเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างวันละ 6-8 ชั่วโมงผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรกหรือหากิจกรรมต่างๆไว้มักพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างให้หมดไปในแต่ละวันซึ่งปัญหานี้มักพบในผู้เกษียณชายมากกว่าผู้เกษียณหญิงทำให้

เกิดความเครียดและความเบื่อได้ และผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้นคู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกถ้าอาณาเขตเกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบายใจได้ (ชิคารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณมั่งกลา, 2554, หน้า 85-86)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การเกษียณอายุของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านความสัมพันธ์กับคู่สมรสและสมาชิกในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการศึกษาถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 ระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการที่หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการ กองทัพไทยเป็นอย่างไร

1.2.2 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.3.2 เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.3.3 เพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

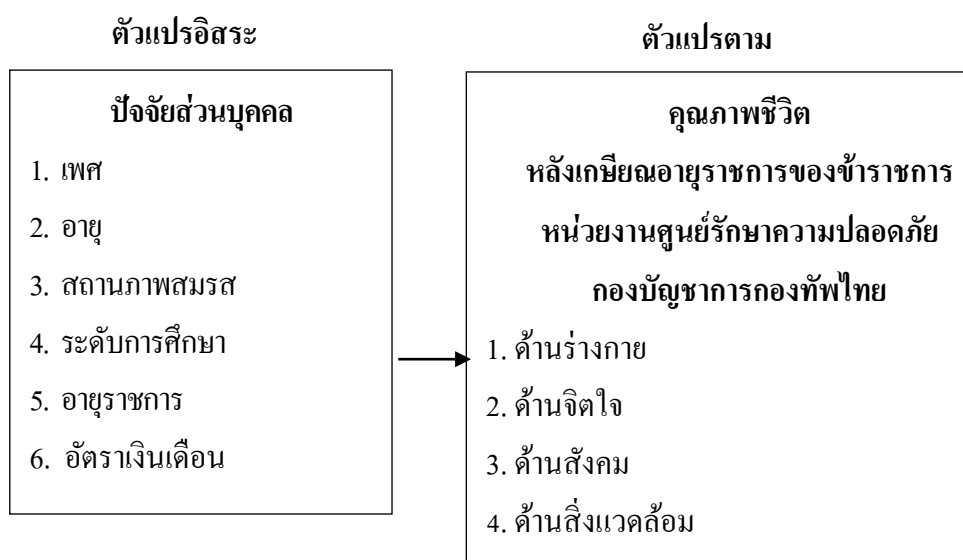
1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัย ครั้งนี้ มุ่งศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยศึกษาจากข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560-2563 โดยเน้นการศึกษาคุณภาพชีวิต 4 ด้านคือ 1. ด้าน

ร่างกาย 2.ด้านจิตใจ 3. ด้านสังคม และ 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ตามกรอบขององค์การอนามัยโลก (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

1.5 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยกองบัญชาการกองทัพไทย โดยนำแนวคิดเกณฑ์ชี้วัดคุณภาพชีวิตตามกรอบขององค์การอนามัยโลก 4 ด้าน ประกอบด้วย 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสังคม และ 4. ด้านสิ่งแวดล้อม (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ในทางที่ดี ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม การรับรู้ ความพึงพอใจในชีวิตการมีความสุข การรับรู้สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตน และความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรมวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และบริบทของสังคมของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางด้านร่างกายที่มีผลต่อชีวิตประจำวันของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย คือการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การรับรู้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ และความสามารถ ในการทำงาน

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตความรู้สึกที่ดีและภาคภูมิใจต่อตนเอง ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและการได้รับรู้ว่าคุณได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุมีความรู้สึกปลอดภัยในการดำเนินชีวิต อยู่อย่างอิสระ สภาพแวดล้อมที่ดีปราศจากมลพิษ ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่างของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

ข้าราชการ หมายถึง ข้าราชการบำนาญ ที่เกษียณอายุราชการจากหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

การเกษียณอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสถานภาพในการประกอบอาชีพของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทยที่ต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุตามที่กฎหมายกำหนด

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ทำให้ทราบข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.7.2 สามารถนำผลการวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุและการเตรียมความพร้อม
- 2.3 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

2.1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ โดยเชื่อว่าถ้าคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ก็จะทำให้ดีและรวดเร็วได้มี ผู้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้มากมายแตกต่างกันไป ซึ่งเกิดจากแนวคิดทัศนคติและวัตถุประสงค์ในการศึกษาของแต่ละบุคคล ในกลุ่มที่ยอมรับว่าคุณภาพชีวิต หมายถึงความสุข และความพึงพอใจในประสบการณ์ชีวิต

Dalkey and Rourke (1973, p.82) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข ของบุคคล ความพึงพอใจ ไม่พึงพอใจกับชีวิต หรือการมีความสุข ไม่มีความสุขกับชีวิต ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตนี้ เปรียบเสมือนบารอมิเตอร์ของการวัดคุณภาพชีวิตของ บุคคลด้วย

Wallace (1974, p.6) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ให้ความพึงพอใจ (Satisfaction) แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ

Ferrans (1990, p.15- 21) คุณภาพเป็นความรู้สึกปกติสุข (Sense of Well-being) ของบุคคลซึ่งเป็นผลต่อความรู้สึกพึงพอใจแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ

องค์การอนามัยโลก (1994, p.8 อ้างถึงใน สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล 2540, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของ

บุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมาย ในชีวิตแต่ละบุคคล

รองรัตน์ ชนะจน (2551, หน้า 10) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง เป็นการรับรู้ถึงความพึงพอใจของแต่ละบุคคล โดยมีองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านใหญ่ ๆ ได้แก่ ด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

วันสนนที แสคำ (2553, หน้า 29) ให้คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ในแต่ละวัน ได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุขยังสามารถให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชนของตนได้

ศิรินุช ฉายแสง (2553, หน้า 15) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตแต่ละบุคคล

นภวรรณ ทองเรือง (2554, หน้า 18) คุณภาพชีวิต หมายถึงภาวะการเป็นอยู่ทางสังคมของมนุษย์หรือของบุคคลในการดำเนินชีวิตอย่างสุขสบาย ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองศาสนา สาธารณสุข และนันทนาการเกิดความสมดุลทั้งร่างกาย และจิตใจ ตลอดทั้ง สิ่งแวดล้อม

ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2555, หน้า 11) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตจะพิจารณาจากคุณภาพด้านร่างกายอารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพอนามัย การศึกษา สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านจิตวิทยา

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ในทางที่ดีตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม การรับรู้ ความพึงพอใจในชีวิตการมีความสุข การรับรู้สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคมโดยสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรมวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และบริบทของสังคมของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะปัญหาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุมาจากมนุษย์นั่นเอง เช่น ปัญหาจำนวนประชากรมากเกินไป ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางสังคม รวมถึงค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม ดังนั้นหากจะกล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังมีแนวคิดดังนี้ (พัชรานันท์ กิจชมพู่, 2555, หน้า 15 - 16)

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเรื่องของระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตจะครอบคลุมไปถึงเรื่องสุขภาพ มาตรฐานการดำรงชีวิต คุณภาพที่อยู่อาศัย ความพึงพอใจในหน้าที่การงาน ซึ่งรวมถึงเหล่านี้ไว้ในนิยามและเกณฑ์ของคุณภาพชีวิต

2. แนวคิดในเรื่องการพัฒนาสังคม มี 3 ประเด็นหลัก ที่ต้องดำเนินการคือ

2.1 การขจัดความยากจน โดยใช้นิยามความยากจนที่รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ใ้กรายได้ของครัวเรือน หรือบุคคลที่ต่ำกว่าเส้นยากจน ตัวบ่งชี้อื่น ๆ เช่น การได้รับแคลอรีต่ำ อายุขัย และการไม่รู้หนังสือ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้ประชากรหนึ่งในสามของภาคเอเชียแปซิฟิก จัดอยู่ในกลุ่มผู้ยากจนที่แท้จริง

2.2 การกระจายความเป็นธรรม เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับผู้ด้อยโอกาส คือสตรี เยาวชน คนพิการ ผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ที่เป็นคนกลุ่มน้อยคนเหล่านี้ไม่ได้รับ โอกาสและไม่สามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตได้

2.3 การมีส่วนร่วมของประชาชนส่วนใหญ่ในภูมิภาคนี้ ไม่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองได้ เพราะถูกกีดกันจากกระบวนการตัดสินใจ และการควบคุม สถานการณ์ทั้งด้านครอบครัวชุมชน และองค์กรต่างๆ

3. แนวคิดเรื่องการพัฒนามนุษย์

แนวคิดเรื่องการพัฒนามนุษย์เป็นทางเลือกหนึ่งของแนวคิดที่ทำทนายการพัฒนาที่ผิดพลาด ซึ่งเน้นด้านเศรษฐกิจและการใช้เศรษฐกิจเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของการพัฒนาอย่างเดียว แนวคิดในการพัฒนาคนโดยมีมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและการพัฒนาคนแบบยั่งยืนล้วนเป็นประเด็นที่ทำทนายและถูกกำหนดไว้เป็นเป้าหมายของการพัฒนาสังคมในการประชุมสุดยอดเพื่อการพัฒนาสังคม

4. แนวคิดเรื่องความมั่นคงของชีวิตมนุษย์

แนวคิดนี้ได้ถูกเสนอขึ้นมาโดยสหประชาชาติถือเป็นส่วนหนึ่งของดัชนีในการพิจารณาการพัฒนาคนโดยนำแนวคิดนี้มาเสนอเป็นความมั่นคงของชีวิตมนุษย์ทั่วโลก ความมั่นคงของชีวิตมนุษย์ทั่วโลก หมายถึง ของชีวิตสามัญชนแทน การที่มนุษย์ที่อาศัยอยู่ทั่วโลกสามารถดำรงชีวิตและทำมาหากิน โดยปลอดจากความหวาดกลัวภัยที่อาจคุกคามการอยู่รอด สุขภาพอนามัย การทำมา

หากิน ตลอดจนความสุขสบายโดยแนวทางมั่นคงของชีวิตมนุษย์ออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคงด้านอาหาร ความมั่นคงด้านสุขภาพ ความมั่นคงด้านสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงของชุมชนและความมั่นคงทางการเมือง

2.1.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก (1997 อ้างถึงใน สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย คือการรับรู้สภาพด้านร่างกายของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย ได้รับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อน การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ถึง ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณเองไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ เป็นต้น มี 7 ตัวชี้วัด ได้แก่ ความเจ็บปวดและความไม่สบาย กำลังวังชาและความเหนื่อยล้า การนอนหลับพักผ่อน การเคลื่อนไหว การดำเนินชีวิตประจำวัน การใช้ยาหรือการรักษา และความสามารถในการทำงาน

2. ด้านจิตใจ คือการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่นการรับรู้ทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำสมาธิ และการตัดสินใจ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อตนเองและอุปสรรค เป็นต้น มี 6 ตัวชี้วัด ได้แก่ ความรู้สึกในด้านดี การคิด การเรียนรู้ ความจำและสมาธิ การนับถือตนเอง ภาพลักษณ์และรูปร่าง ความรู้สึกในทางไม่ดี จิตวิญญาณ ศาสนา ความเชื่อส่วนบุคคล

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์เพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ มี 3 ตัวชี้วัด ได้แก่ สัมพันธภาพทางสังคม การช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางเพศ

4. ด้านสภาพแวดล้อม คือการรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณเอง มีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย มีความมั่นคงใน ชีวิตการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคม สะดวก มีแหล่งประโยชน์ทางการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์การรับรู้ว่าคุณเองมีโอกาสที่จะ

ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

เฟอร์รานส์และพาวเวอร์ (Ferrans & Powers, 1992, p. 29-38) ได้พิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตจากความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ 4 องค์ประกอบ คือ

1. สุขภาพหน้าที่ (Health and functioning) ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง การพักผ่อน การทำกิจกรรมต่างๆ ในเวลาว่าง การมีกิจกรรมในครอบครัว การเดินทาง
2. สังคมเศรษฐกิจ (Socioeconomic) ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ รายได้ การทำงาน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย
3. จิตวิญญาณ (Psychological spiritual) ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ความสงบทางจิตใจ การบรรลุเป้าหมายในชีวิต ความพึงพอใจในเรื่องต่างๆ ไป
4. ครอบครัว (Family) ได้แก่ ความสุขในครอบครัว ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บุตร ภาวะสุขภาพของครอบครัว

ชามาร์ (Sharma, 1993, p.109) กล่าวถึง องค์ประกอบคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. องค์ประกอบด้านกายภาพ โดยพิจารณาทั้งทางด้านปริมาณ และด้านคุณภาพ เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม
2. องค์ประกอบด้านสังคม และวัฒนธรรม ทั้งเป็นปริมาณและคุณภาพ ได้แก่ การได้รับการศึกษา การมีงานทำ บริการด้านการแพทย์สาธารณสุข สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ความปลอดภัยในการคมนาคมขนส่ง อีสรเสรีภาพการพักผ่อนหย่อนใจ โอกาสพัฒนาตัวเอง

แคมป์เบล (Campbell, 1996, p. 117-124) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านกายภาพ ได้แก่ ปัจจัยทางมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากร สภาพที่อยู่อาศัย และการมีวัตถุปัจจัยพอเพียงหล่อเลี้ยงชีวิตไม่ต้องถูกบีบคั้นจากความอดอยากขาดแคลน
2. องค์ประกอบด้านสังคม ได้แก่ ปัจจัยทางการศึกษา สุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ที่จะเลือกดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
3. องค์ประกอบทางจิตวิทยา ได้แก่ ปัจจัยด้านความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความคิดหวัง ความคับข้องใจในชีวิต และการมีเสรีภาพ

องค์การยูเนสโก (UNESCO, อ้างถึงในอิมทิพย์ อนิสดา, 2555, หน้า 22) เสนอว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสภาพทั่วไปของชีวิต (biological) หมายถึง ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย การมีอาหารและน้ำดื่มเพียงพอ มีอากาศที่บริสุทธิ์ ไม่มีโรคประจำตัว ที่อยู่อาศัยมีคุณภาพและปลอดภัย และมีการสุขภาพที่ดี

2. ด้านสังคม (social) หมายถึง ความสามัคคีและความเจริญก้าวหน้าในสังคม ประกอบด้วย การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ อบอุ่น ความสัมพันธ์กับคนในสังคม อิสระในการเลือก และตัดสินใจ มีส่วนร่วมในสังคมมีความเท่าเทียมกัน มีสิทธิ์ที่จะได้รับบริการทางสังคม มีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม การปฏิบัติตามกฎหมาย

3. ด้านเศรษฐกิจ (economic) หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับหน้าที่ทางสังคม ความต้องการส่วนบุคคลในเรื่อง โอกาสในการทำงานและการมีรายได้เพียงพอ การได้รับผลประโยชน์ทางสังคมที่เกิดจากการกระจายโอกาสทางเศรษฐกิจที่เป็นธรรม ประกอบด้วย การมีรายได้เพียงพอ มีความมั่นคงทางการเงิน ได้รับการกระจายรายได้อย่างเป็นธรรมมีโครงสร้างพื้นฐานที่อำนวยความสะดวก เช่น ระบบถนน โทรคมนาคม พลังงาน โรงเรียน ระบบขนส่ง

4. ด้านความเป็นมนุษย์ (humanistic) หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยา เช่น ค่านิยม และอารมณ์ ประกอบด้วย ระดับความสุข ความสามารถในการปรับตัว ระดับการประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ความพอใจและความสงบของจิตใจ ความมีศีลธรรม ความซื่อสัตย์ รู้จักให้อภัย

5. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น น้ำ ดิน อากาศ สัตว์ พืช เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์

สรุปได้ว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิต มีด้วยกันหลายปัจจัย ได้แก่ คุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสภาพแวดล้อม ในแต่ละปัจจัยส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น มีความสุขสงบในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน ย่อมนำมาซึ่งความสุข และความพึงพอใจในชีวิต โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางด้านร่างกายที่มีผลต่อชีวิตประจำวันของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย คือ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การรับรู้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ และความสามารถในการทำงาน

2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตความรู้สึที่ดีและภาคภูมิใจต่อตนเอง ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและการได้รับรู้ว่าคุณได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกลดลงในการดำเนินชีวิต อยู่อย่างอิสระ สภาพแวดล้อมที่ดีปราศจากมลพิษ ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่างของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุและการเตรียมความพร้อม

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกษียณอายุพจนานุกรมภาษาอังกฤษนิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” ว่า การถอนตัว การปลีกตัวออกจากสังคม หรือจากอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง

วิจิตร บุญยะโทตระ (2534, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของคำว่า “เกษียณ”(Retirement) ว่า หมายถึงการยุติ การถดถอย การออกจากสังคม กลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงาน ต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงที่สุด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของเงินบำนาญ เงินบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ การเกษียณอายุยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้ว ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ โดยทั่วไปภาวะนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุประมาณ 55-70 ปี ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับการพัฒนาของแต่ละประเทศ เช่น ประเทศสวีเดน เดนมาร์ก ถือเอาอายุ 70 ปี ประเทศสหรัฐอเมริกาถือเอาอายุ 65 ปี ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย และประเทศในทวีปแอฟริกา ถือเอาอายุ 55 ปี ซึ่งจำนวนอายุเหล่านี้คือเกณฑ์ในการเข้าสู่วัยสูงอายุที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้ นั่นเอง สำหรับประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุซึ่งเป็นเกณฑ์

สาเหตุที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามอายุยังอาจขึ้นอยู่กับอาชีพและระเบียบข้อบังคับของแต่ละหน่วยงานด้วย

2.2.1 ผลกระทบที่มีต่อผู้เกษียณอายุ

ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณ มังคลา(2554, หน้า 85-86) กล่าวว่า การเกษียณอายุ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่การเกษียณอายุในหลายๆ ด้าน เนื่องจากต้องเข้าสู่สภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณหรือแม้แต่การดำเนินชีวิตอย่างมาก ได้แก่

2.2.1.1 ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้ที่เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเดิน ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตาเริ่มมองไม่ชัด หูเริ่มไม่ได้ยิน ทำให้ข้าราชการที่เกษียณอายุบางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตโดยทำให้เกิดความไม่สะดวก ในส่วนของข้าราชการเกษียณอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมีปรับตัวได้ดีด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาวะทางสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

2.2.1.2 ผลกระทบด้านจิตใจการเกษียณอายุนับว่ามีผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณค่อนข้าง มาก เนื่องมาจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวันจากที่เคยปฏิบัติไปสู่การมีเวลาว่างมากขึ้นและในขณะที่เดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นรู้สึกว่าคุณค่าเนื่องมาจากอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไปซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิดซึมเศร้าคิดว่าตนเองหมดความหมายไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

2.2.1.3 ผลกระทบด้านสังคมการเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณอายุมีแต่สังคมภายในบ้านขาดการพบปะกับผู้ร่วมงานบทบาททางสังคมลดน้อยลงอำนาจต่างๆที่เคยมีหมดไป การได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมหมดไปสิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลงและก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจมีความเหงาและว่าหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

2.2.1.4 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจเนื่องจากผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานเดิมทำให้รายได้ลดน้อยลงรายได้พิเศษต่างๆก็หมดไปในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิมจึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

2.2.1.5 ผลกระทบด้านการใช้เวลาว่างการเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างวันละ 6-8 ชั่วโมง ผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรกหรือหากิจกรรมต่าง ๆ ไว้มักพบกับปัญหาการใช้

เวลาว่างให้หมดไปในแต่ละวัน ซึ่งปัญหานี้มักพบในผู้เกษียณชายมากกว่าผู้เกษียณหญิงทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อได้

2.2.1.6 ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัวเนื่องจากผู้เกษียณ มีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้นคู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกล้ำอาณาเขตเกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบายใจได้

2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต ซึ่งแบ่งช่วงชีวิตของบุคคลเป็น 3 ช่วง คือ วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ซึ่งช่วงวัยสูงอายุนี้จะเป็นยุคทองของชีวิต หากบุคคลมีการวางแผนและเตรียมความพร้อมมาอย่างดีและรัดกุม การวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณจึงมีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็ก และการวางแผนในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่ โดยการเกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ

2.2.2.1 ระยะก่อนการเกษียณนานๆ (Remote Phase) ระยะนี้ความคิดเรื่องการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลมาก การเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งที่เหมาะสมเตรียมในระยะนี้ได้แก่

1) การเงิน ซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว บุคคลที่ต้องการมีชีวิตหลังเกษียณที่สบายต้องมีการวางแผนด้านการเงินให้มาก

2) การใช้เวลาว่าง การพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว เนื่องจากการศึกษาวิชาการต่าง ๆ เปิดกว้างสำหรับวัยนี้

3) การดูแลรักษาสุขภาพ สุขภาพวัยเกษียณอายุจะดีได้ต้องได้รับการดูแลอย่างดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว บุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนมาแต่ต้น สุขภาพในวัยเกษียณอายุก็จะไม่ดีตามไปด้วย

2.2.2.2 ระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้วเช่นอาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่

1) ด้านจิตใจพยายามยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถูกระบุไว้ไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป

2) ด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณนานๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ

นอกจากนี้ วันชัย แก้วสุมาลี (2552, หน้า 84-85) ได้กล่าวว่า การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 6 ระยะดังนี้

1) Pre-retirement เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงานแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ

1.1) Remote Phase ระยะนี้ถือว่าการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลจากบุคคลมาก อาจจะอยู่ในระยะเริ่มต้นในช่วงวัยทำงานหรืออาจอยู่ในช่วง 5 ปีก่อนเกษียณซึ่งก็ขึ้นกับแต่ละบุคคล

1.2) Near Phase ระยะนี้บุคคลจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุที่กำลังใกล้เข้ามาในระยะนี้หากบุคคล มีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุการทำงานก็จะมีความพร้อมไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

2) HoneymoonPhase เป็นระยะหลังเกษียณใหม่ๆซึ่งไม่ต้องทำงานมีอิสระทั้งทางด้านเวลาและการทำงานระยะนี้เป็นระยะเวลาที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงานและสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ซึ่งแต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันบางคนอาจจะเป็น 1-5 ปีขณะที่บางคนอาจน้อยกว่าปีก็ได้

3) DisenchantmentPhaseเป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงานรู้สึกเหงาขาดเพื่อนและหงุดหงิดง่ายเกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

4) Re-orientationPhaseเป็นระยะของการพิจารณาถึงความจริงทั้งหลายเพื่อเลือกทางที่พอใจในการนำไป ปรับปรุงหรือการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

5) StabilizationPhaseเป็นระยะที่บุคคลสามารถปรับตัวได้มีความเข้าใจในบทบาทของตนและเคยชินต่อการ ดำเนินชีวิตหลังเกษียณซึ่งบางคนที่สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้เลยหลังจากผ่าน HoneymoonPhaseถ้าหากมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณที่ดีแต่บางคนที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณหรือเตรียมไม่ได้ก็อาจไม่สามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้

6) TerminationPhaseเป็นระยะสุดท้ายของการเกษียณอายุซึ่งในระยะนี้ผู้สูงอายุอาจมีการทรุดโทรมของร่างกาย การเจ็บป่วยและไม่สามารถดูแลตนเองได้อีกต่อไปต้องพึ่งพาผู้อื่นระยะนี้รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

หน่วยงานส่วนใหญ่มักจะจัดโครงการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้แก่ผู้ที่จะเกษียณในปีสุดท้ายก่อนการเกษียณ ซึ่งจะช่วยให้เพียงเรื่องจิตใจและพัฒนาทัศนคติเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยเหลือในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยและสุขภาพแก่ผู้เกษียณอายุได้ เพราะเรื่องเหล่านี้ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างยาวนานและต้องทำมาโดยสม่ำเสมอในการเตรียมการ

2.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน

วรวรรณ ชัยชื้อ (2556, หน้า 18-20) ได้กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายทางการเงิน อาจกำหนดตามระยะเวลา ได้แก่เป้าหมายทางการเงินระยะสั้น และเป้าหมายทางการเงินระยะยาว

2.2.3.1 เป้าหมายทางการเงินระยะสั้น (Short term financial goals) เป็นเป้าหมายที่บุคคลสามารถทำให้สำเร็จได้ภายในระยะเวลาสั้นๆ นั่นคือไม่เกิน 1 ปี

2.2.3.2 เป้าหมายทางการเงินระยะยาว (Long term financial goals) เป็นเป้าหมายที่บุคคลต้องการใน 5-20 ปีข้างหน้า หรือเป็นเป้าหมายที่บุคคลต้องใช้เวลานานในการสะสมเงิน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่นต้องการเก็บเงินไว้ใช้หลังเกษียณ ต้องการเก็บเงินไว้เป็นทุนการศึกษาในอนาคต เป้าหมายระยะยาวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากในอนาคตภาวะและเหตุการณ์ต่าง ๆ อาจจะไปเปลี่ยนแปลงไป เช่นภาวะเศรษฐกิจรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงความต้องการของบุคคลเอง

กระบวนการในการวางแผนการเงินส่วนบุคคลมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ประเมินสถานการณ์ทางการเงินของบุคคลในปัจจุบัน ขั้นตอนแรกของการวางแผนการเงินส่วนบุคคล คือการประเมินสถานะทางการเงินของตนเองในปัจจุบันโดยพิจารณาจากรายได้ ค่าใช้จ่าย สินทรัพย์ภาระหนี้สิน รวมทั้งเงินออมที่มีอยู่ในปัจจุบัน วิธีการประเมินสถานะทางการเงินของบุคคล คือการจัดทำงบการเงินส่วนบุคคล ได้แก่ งบดุลส่วนบุคคล (Personal balance sheet) และงบรายได้และค่าใช้จ่าย (Income and expenditure statement)

ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายทางการเงินการกำหนดเป้าหมายทางการเงิน เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญขั้นตอนหนึ่ง ในการวางแผนการเงินส่วนบุคคล เนื่องจากหากบุคคลมีเป้าหมายทางการเงินแล้วจะสามารถกำหนดแนวทางที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการได้ เปรียบเสมือนกับการเดินทางที่ก่อนอื่นจะต้องกำหนดที่หมายที่จะเดินทางไปเสียก่อนแล้วจึงจะสามารถกำหนดเส้นทางที่จะใช้ในการเดินทางได้ ในการกำหนดเป้าหมายทางการเงินนั้น บุคคลจะต้องระบุให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร เช่นต้องการซื้อรถยนต์ราคาเท่าไร และจะซื้อเมื่อนอกจากนั้นเป้าหมายทางการเงิน ควรมีความเป็นไปได้ นั่นคือเป้าหมายทางการเงินควรจะเหมาะสมกับสถานะทางการเงินของบุคคลนั้นด้วย

ขั้นที่ 3 กำหนดทางเลือกและประเมินทางเลือกขั้นตอนนี้เป็นการกำหนดทางเลือกที่เป็นไปได้ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่กำหนดไว้และพิจารณาเลือกทางเลือกที่เหมาะสมมากที่สุด โดยพิจารณาจากสถานะทางการเงินของบุคคลนั้น ในขั้นตอนนี้บุคคลจำเป็นต้องหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อช่วยในการกำหนดทางเลือกและประเมินทางเลือก

ขั้นที่ 4 สร้างและปฏิบัติตามแผนการเงินเมื่อพิจารณาเลือกทางเลือกที่เหมาะสมได้แล้ว ขั้นตอนต่อมา คือการกำหนดแผนการเงินจากทางเลือกนั้น ซึ่งเป็นการระบุวิธีการที่ต้องปฏิบัติ

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการและเมื่อกำหนดแผนการเงินแล้วขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในกระบวนการวางแผนการเงินส่วนบุคคล คือการปฏิบัติตามแผนการเงินที่กำหนดไว้เนื่องจากหากวางแผนการเงินไว้ดีมากเพียงใดก็ตาม แต่หากไม่ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ก็จะไม่บรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการ การปฏิบัติตามแผนการเงินอาจจะต้องติดต่อกับบุคคลอื่น เช่นตัวแทนประกันชีวิต

ขั้นที่ 5 ติดตามผลและปรับปรุงแผน การวางแผนการเงินเป็นขั้นตอนที่ไม่มีที่สิ้นสุดนั่นคือเมื่อบุคคลได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แล้ว ขั้นตอนคือการติดตามผลโดยพิจารณาว่าแผนการเงินนั้นเหมาะสมหรือไม่สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้บุคคลจะต้องทำการปรับแผนการเงินให้มันนอกจากนั้นภาวะเศรษฐกิจ สังคมรวมทั้งสถานะทางการเงินของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอดังนั้นบุคคลจึงต้องทำการทบทวนและปรับปรุงแผนการเงินอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ช่วงอายุของบุคคลกับการวางแผนการเงินส่วนบุคคล วงจรของบุคคลที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา สามารถแบ่งเป็นช่วงอายุได้ 3 ช่วงได้แก่ ช่วงสะสมความมั่งคั่ง ช่วงก่อนเกษียณอายุ และช่วงเกษียณอายุ โดยแต่ละช่วงอายุของบุคคลนั้น มีความแตกต่างกันทางด้านสถานภาพ ความสามารถในการหารายได้การใช้จ่ายรวมทั้งภาวะความรับผิดชอบ จึงทำให้ความต้องการหรือเป้าหมายทางการเงินของบุคคลในแต่ละช่วงอายุจะแตกต่างกัน ดังนั้น บุคคลต้องทำการวางแผนการเงินส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับช่วงอายุด้วย

1) ช่วงเริ่มทำงาน หรือช่วงสะสมความมั่งคั่ง เป็นช่วงอายุตั้งแต่บุคคลเริ่มทำงานจนถึงอายุ 54 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลมีรายได้ยังไม่มากนัก แต่รายได้จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ตามระยะเวลาการทำงาน ส่วนรายจ่ายของบุคคลในช่วงอายุนี้มีค่อนข้างมาก เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่เริ่มสร้างครอบครัวจึงต้องใช้จ่ายเงินสำหรับเลี้ยงดูบุตรและคู่สมรส นอกจากนั้นในช่วงอายุนี้จะมีการซื้อทรัพย์สินต่าง ๆ เช่นบ้าน รถยนต์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ดังนั้นบุคคลในช่วงอายุนี้จะต้องวางแผนการเงินในหลายเรื่อง ได้แก่ การวางแผนสร้างครอบครัว การวางแผนซื้อทรัพย์สิน การวางแผนการออมและการลงทุน การวางแผนประกัน การวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณอายุ ตลอดจนการวางแผนภาษีเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น

2) ช่วงก่อนเกษียณอายุ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 55 ปีจนถึง 64 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลมีรายได้สูงสุด ในขณะที่รายจ่ายเริ่มลดลง เนื่องจากบุคคลในช่วงอายุนี้ส่วนใหญ่จะบรรลุเป้าหมายทางการเงินต่าง ๆ แผนการเงินของบุคคลในช่วงอายุนี้จะเกี่ยวกับการวางแผนภาษี การวางแผนการลงทุน และการวางแผนเพื่อเกษียณอายุ

3) ช่วงเกษียณอายุ คือช่วงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่มีรายได้น้อยลง เนื่องจากบุคคลออกจากงานประจำแล้วแหล่งรายได้จะมาจากเงินบำนาญ เงินบำนาญ เงินประกันสังคม รวมทั้งรายได้จากการลงทุนทางด้านรายจ่ายส่วนใหญ่จะเป็นรายจ่ายในชีวิตประจำวันและค่ารักษาพยาบาล ดังนั้นแผนการเงินของบุคคลในช่วงอายุนี้จะเกี่ยวกับการวางแผนจัดการทรัพย์สิน

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (2556) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับระบบการออมเพื่อเกษียณอายุหรือระบบบำเหน็จบำนาญ เพื่อให้มีความมั่นคงทางสังคมของประเทศ ที่เรียกว่า “สามเสาหลักของระบบเงินออมเพื่อวัยเกษียณ” (Three Pillars หรือ The Multi Pillar of Old Age Security) โดยยึดหลักการสร้างระบบบำนาญสมดุลและสามารถรองรับภาระในอนาคตที่จะต้องเลี้ยงดูผู้เกษียณอายุในระดับที่เหมาะสมและไม่เพิ่มภาระภาษีให้กับประชาชนของประเทศ ในขณะที่เดียวกันช่วยสร้างรายได้ของประเทศโดยใช้เงินออมของคนในประเทศเป็นตัวขับเคลื่อนการขยายตัวทางเศรษฐกิจและการลงทุน

เสาหลักต้นที่ 1 (Pillar 1) : เป็นระบบบำนาญภาคบังคับที่รัฐบาลของแต่ละประเทศจัดให้แก่ประชาชน เรียกว่า Pay-as-you-go (PAYG) ซึ่งจะกำหนดผลประโยชน์ที่จะจ่ายให้แก่สมาชิกแน่นอน (Defined Benefit) จนกระทั่งเสียชีวิตโดยจ่ายจากเงินภาษีที่เก็บจากประชาชนมาจัดสรรเป็นงบประมาณ เพื่อสร้างหลักประกันเพื่อการชราภาพขั้นพื้นฐานของประเทศ ซึ่งกำหนดผลประโยชน์ขั้นต่ำของรายได้ให้เพียงพอแก่การยังชีพ ที่ควรจะต้องไม่ต่ำกว่าเส้นความยากจน (Poverty Line)

เสาหลักต้นที่ 2 (Pillar 2) : เป็นระบบเงินออมภาคบังคับ (Mandatory System) ที่รัฐบาลบังคับให้ประชาชนออมขณะทำงานอาจบริหารโดยเอกชนหรือหน่วยงานอิสระของรัฐ มีเงินกองทุนและมีการส่งเงินสะสมของสมาชิก และมีการสมทบจากนายจ้างเข้ากองทุนในบัญชีของสมาชิกแต่ละคน (Individual Account) ส่วนใหญ่จะกำหนดให้มีการนำส่งเงินสะสมเข้ากองทุนในอัตราที่แน่นอน (Defined Contribution) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่จะยกระดับรายได้ของผู้เกษียณให้สูงกว่าเส้นความยากจนเพื่อให้มีรายได้ที่ค้ำขึ้นตามมาตรฐานการดำรงชีวิตอย่างปกติ

เสาหลักต้นที่ 3 (Pillar 3) : เป็นระบบการออมภาคสมัครใจ (Voluntary System) และรัฐบาลให้การส่งเสริม ซึ่งมีการบริหารโดยภาคเอกชน มีเงินกองทุนและมีการส่งเงินสะสมของสมาชิกในจำนวนที่แน่นอน (Defined Contribution) ในบางกรณีอาจมีเงินสมทบจากนายจ้างเข้ากองทุนในบัญชีของแต่ละคน โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ออมมีทางเลือกในการออมเงินไว้ใช้ในยามเกษียณมากขึ้น มีความเพียงพอของเงินออมในการดำรงชีวิตในอนาคต ในการเข้าถึงความสะดวกสบายและการดูแลสุขภาพที่สูงกว่ามาตรฐาน

แผนบำนาญแบบกำหนดอัตราผลประโยชน์ (Defined Benefit: DB) เป็นแผนที่มีการรับประกันผลประโยชน์ของสมาชิกล่วงหน้าแน่นอน ดังนั้นหากผลตอบแทนจากการลงทุนต่ำกว่าเป้าหมาย นายจ้างจะชดเชยส่วนต่าง ให้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด ซึ่งโดยทั่วไปจะอยู่ในระดับที่ไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำของอนุสัญญาความมั่นคงขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ฉบับที่ 102 ที่กำหนดไว้ขั้นต่ำร้อยละ 40 ของค่าจ้างก่อนเกษียณ แผนบำนาญรูปแบบนี้นายจ้างเป็นผู้รับความเสี่ยงจากการลงทุน กองทุนลักษณะนี้ ได้แก่ เงินบำนาญของข้าราชการไทย ตามพ.ร.บ.บำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 กองทุนประกันสังคมในส่วนของกรมการออมเพื่อการพัฒนา

แผนบำนาญแบบกำหนดอัตราเงินนำส่ง (Defined Contribution: DC) เป็นแผนที่กำหนดอัตราการจ่ายเงินนำส่งทั้งของฝ่ายนายจ้างและลูกจ้างเข้ากองทุน ทั้งนี้ผลประโยชน์หรือผลตอบแทนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนเงินและผลประโยชน์ที่ได้มาจากการลงทุนซึ่งอยู่ในบัญชีส่วนบุคคลของสมาชิก แผนบำนาญรูปแบบนี้ลูกจ้างจะเป็นผู้รับความเสี่ยงจากการลงทุนโดยตรงกองทุนรูปแบบนี้ในประเทศไทย ได้แก่ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนการออมแห่งชาติ

แผนบำนาญแบบผสม หรือ Hybrid (Hybrid DB) แผนที่กำหนดผลประโยชน์ไว้ล่วงหน้าเหมือน DB ทั่วไป แต่มีการกำหนดเงื่อนไขผลประโยชน์ผันแปรตามสัดส่วนสินทรัพย์จริงของกองทุน (Hybrid DC) แผนที่กำหนดผลประโยชน์ผันแปรตามสัดส่วนสินทรัพย์แต่มีการกำหนดผลประโยชน์ขั้นต่ำเอาไว้ล่วงหน้า

2.2.4 ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณ

สุรกุล เจนอบรม (2534, หน้า82-85) ได้กล่าวไว้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ การทำงานให้ประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวและบุคคลใกล้เคียงดังต่อไปนี้

2.2.4.1 ประโยชน์ทางด้านจิตใจ การปลดเกษียณทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปอาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตัวเอง และอาจทำให้ตนเองรู้สึกไร้คุณค่า การเตรียมตัวโดยการหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่นงานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นกีฬา จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากกว่าที่ไม่ได้เตรียมตัวไว้เลย การเตรียมตัวช่วยให้ผู้เกษียณมีความคิดในทางบวกมากขึ้น ผู้เกษียณที่มีความคิดไม่ดีต่อการเกษียณ ไม่ยอมรับความเป็นจริงก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองคือยาคูค่า ไม่มีประโยชน์เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น การเตรียมตัวจะช่วยลดปัญหานี้ได้เสนอให้บุคคลมีทัศนคติในการยอมรับการเกษียณ บุคคลจะมีความภาคภูมิใจมากยิ่งขึ้น ถ้าได้เรียนรู้และเข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของการเกษียณคนที่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าว่า

จะทำกิจกรรมอะไรภายหลังการเกษียณ กิจกรรมในสังคมจะช่วยให้ผู้เกษียณมีทัศนคติต่อตนเองดีขึ้นด้วย ซึ่งก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วย

2.2.4.2 ประโยชน์ด้านร่างกาย ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะมีภาระหน้าที่การงานประจํามากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งๆ ที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อม กล้ามเนื้อระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ถ้าไม่สนใจดูแลก็จะยิ่งทำให้บุคคลนั้นแก่กว่าวัยและสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเจ็บป่วยได้ง่ายและยิ่งถ้าปรับใจไม่ได้กับการเกษียณจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนทางใจมากมาย แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เช่นการออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องอาหารการกินตามหลักวิชาการ ถือว่าเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความที่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ การมีสุขภาพแข็งแรงก็จะส่งผลให้จิตใจมีความสุขไม่ต้องคอยกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

2.2.4.3 ประโยชน์ทางด้านครอบครัว ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในช่วงวัยกลางคน เพราะว่าวัยกลางคนนั้น ลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาวหรือแยกตัวออกไปมีครัวเรือนของตนเอง ทำให้สามีภรรยาใช้เวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้น ถ้าทั้งสองฝ่ายสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เช่นการทำงานอดิเรกด้วยกัน งานสังคมหรืองานอาชีพ หรือแม้แต่งานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยาในกิจกรรมบ้านเรือนเป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ในวัยกลางคนประสบความสำเร็จผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวที่จะทำกิจกรรมร่วมกับคู่สมรส หรือกับบุคคลในครอบครัวก็จะช่วยให้สัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น

2.2.4.4 ประโยชน์ด้านสังคม ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวไว้พร้อมภายหลังเกษียณว่า จะมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไร จะช่วยสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมอย่างไร เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สามารถที่จะให้สิ่งที่มีคุณประโยชน์แก่สังคมได้เช่นการเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชนเป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานกุศลต่าง ๆ นอกจากนี้ในธุรกิจเอกชนยังมีผู้สูงอายุร่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษา ซึ่งผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณก็มีความพึงพอใจ มีอายุยืนยาวขึ้นและสามารถทำงานที่เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ด้วยการที่ประชากรในประเทศ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง เป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นถึงความสามารถในการทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ในอนาคต เพราะประชากรที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพที่ดีจะสามารถเป็นกำลังสำคัญหรือทรัพยากรที่สำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติในด้านต่าง ๆ ได้ต่อเนื่อง ยิ่งกว่านั้นการที่ประชาชนในสังคมหรือในประเทศ ถ้าได้มีการเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่วัยเกษียณอายุการทำงาน ยังมีการเตรียมความพร้อมมากเท่าไรนั้น ประเทศชาติและสังคมก็จะพัฒนาไปได้มากยิ่งขึ้น เพราะถ้าหาก

ประชาชนในชาติมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุการทำงานได้ดี จะสามารถลดภาระของครอบครัวและรัฐในการเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณอายุการทำงานได้มากขึ้น เพราะการเตรียมตัวเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุการทำงาน ทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์จิตใจและสภาพเศรษฐกิจในอันที่จะส่งผลกระทบต่อครอบครัวชุมชน และสังคมได้

สรุปได้ว่า การวางแผนในชีวิตหลังเกษียณนั้นมีความสำคัญมากในการใช้ชีวิตในปัจจุบันเพราะการเกษียณเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งของชีวิต ผู้เกษียณจำนวนมากเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์และไม่ได้รับการยอมรับเหมือนที่เคยเป็น สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาตลอดระยะเวลาอันยาวนาน เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การวางแผนล่วงหน้าเป็นอย่างดีแล้วเท่านั้นที่จะเป็นกุญแจสู่ชีวิตหลังเกษียณที่มีความสุขมีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพ และจะทำให้เป็นช่วงชีวิตที่ประสบความสำเร็จสูงสุด

2.3 ข้อมูลทั่วไปของศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

2.3.1 ประวัติความเป็นมาของศูนย์รักษาความปลอดภัย

เมื่อปี 2498 ได้มีการจัดตั้งสำนักงานเลขาธิการองค์การสนธิสัญญาป้องกันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (สปอ.) ขึ้นที่กรุงเทพฯ แล้วประกาศใช้ระเบียบการรักษาความปลอดภัยขององค์การ สปอ. กำหนดให้ทุกประเทศภาคีมีระเบียบและมาตรการ รปภ. อยู่ในระดับมาตรฐานใกล้เคียงกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ขว.ทบ. ได้เปิดการศึกษาหลักสูตรการรักษาความปลอดภัยขึ้นเป็นครั้งแรก ที่โรงเรียน ขานเกราะ และจัดตั้ง “สำนักงานรักษาความปลอดภัย” (สรภ.) ขึ้นใน ขว.ทบ. เพื่อสนับสนุนแนะนำเรื่องการรักษาความปลอดภัยให้แก่หน่วยทหารแล้วประกาศใช้ระเบียบการรักษาความปลอดภัยขององค์การ สปอ. กำหนดให้ทุกประเทศภาคีมีระเบียบและมาตรการ รปภ. อยู่ในระดับมาตรฐานใกล้เคียงกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ขว.ทบ. ได้เปิดการศึกษาหลักสูตร การรักษาความปลอดภัยขึ้นเป็นครั้งแรกที่โรงเรียนขานเกราะและจัดตั้ง “สำนักงานรักษาความปลอดภัย” (สภ.) ขึ้นใน ขว.ทบ. เพื่อสนับสนุนแนะนำเรื่องการรักษาความปลอดภัยให้แก่หน่วยทหาร (ศูนย์รักษาความปลอดภัย, 2562)

2.3.2 การพัฒนาศูนย์รักษาความปลอดภัยตามช่วงต่าง ๆ ที่สำคัญดังนี้

4 สิงหาคม 2499 จัดตั้งโรงเรียนรักษาความปลอดภัย (รร.รปภ.กท.) ขึ้นตามมติสภาทลาโหม มี รมว.กท. เป็นผู้บัญชาการและมี ผอ.รร.รปภ.เป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบในการดำเนินงาน ทั้งนี้เพื่อจัดหาเจ้าหน้าที่ประจำ สรภ.

20 สิงหาคม 2499 ระเบียบกระทรวงกลาโหม กำหนดให้ รร.รปภ. มีภารกิจฝึกสอนการรักษาความปลอดภัยให้แก่หน่วยทหาร ทำการป้องกันและรักษาความลับของทางราชการให้พ้นจากการจารกรรม ปฏิบัติงานต่อต้านการก่อวินาศกรรม และการบ่อนทำลายทั้งปวงในขอบเขตของกระทรวงกลาโหม

4 กันยายน 2499 รร.รปภ.กท. ตั้งที่ทำการขึ้นเป็นการชั่วคราว โดยขอใช้อาคารส่งวิทยุกระจายเสียง ของกรมประชาสัมพันธ์ ซอยอารีย์ ถนนพหลโยธิน เปิดการอบรมและดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

15 มิถุนายน 2500 รร.รปภ.กท.ทำหน้าที่“ศูนย์รักษาความปลอดภัยกระทรวงกลาโหม” (ศูนย์รักษาความปลอดภัยกท.) อีกหน้าที่หนึ่ง ตามคำสั่งกระทรวงกลาโหม (เฉพาะ) ที่ 50/10371 ลง 15 มิถุนายน 2500 1 กันยายน 2502 รร.ปรภ.กท. และ ศูนย์รักษาความปลอดภัยกท. ย้ายมายังที่ตั้งถาวร ณ เลขที่ 17 ถนนรามอินทรา อำเภอบางเขน จังหวัดพระนคร

28 มีนาคม 2503 ศูนย์รักษาความปลอดภัยกท. เป็นส่วนราชการฝ่ายกิจการพิเศษของ บก.ทหารสูงสุด ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการ และกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการ บก.ทหารสูงสุดกระทรวงกลาโหม ลงวันที่ 28 มีนาคม 2503 มีผู้บังคับศูนย์รักษาความปลอดภัย(ผู้บังคับศูนย์รักษาความปลอดภัย) เป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ

3 กุมภาพันธ์ 2504 ศูนย์รักษาความปลอดภัยบก.ทหารสูงสุด เป็นส่วนราชการส่วนของสำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด ตามระเบียบกระทรวงกลาโหม ว่าด้วยการกำหนดหน้าที่ส่วนราชการใน บก.ทหารสูงสุด พ.ศ. 2504

ปี 2511 คณะรัฐมนตรีได้ลงมติวางระเบียบว่าด้วยการรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ พ.ศ. 2511 และได้กำหนดให้ศูนย์รักษาความปลอดภัย กระทรวงกลาโหม เป็นองค์การรักษาความปลอดภัยทหาร มีหน้าที่แนะนำ ช่วยเหลือ ให้การอบรม สืบสวนสอบสวนเกี่ยวกับการละเมิดการรักษาความปลอดภัย ตามแต่จะเห็นสมควร

ปี 2512 ระเบียบกระทรวงกลาโหม ว่าด้วยการกำหนดหน้าที่ส่วนราชการใน บก.ทหารสูงสุด เมื่อ 10 ธ.ค.2512 ให้ ศูนย์รักษาความปลอดภัย หน้าทบ.ทหารสูงสุด “มีหน้าที่ปฏิบัติการต่อต้านการข่าวกรองและรักษาความปลอดภัยทั้งมวล ภายในขอบเขตความรับผิดชอบของกองบัญชาการทหารสูงสุด เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยปฏิบัติการข่าวกรองทางการสื่อสาร และรักษาความปลอดภัยทางการสื่อสาร และทำหน้าที่ศูนย์ฝึกการข่าวกรองและการต่อต้านการข่าวกรอง มีผู้บังคับศูนย์รักษาความปลอดภัยเป็นผู้บังคับบัญชา รับผิดชอบ”

ปี 2517 ระเบียบว่าด้วยการรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ พ.ศ. 2517 ข้อ 10.2 ให้ศูนย์รักษาความปลอดภัย สำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด กระทรวงกลาโหม เป็นองค์การรักษาความ

ปลอดภัยฝ่ายทหาร มีหน้าที่ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในเรื่องการรักษาความปลอดภัยแก่ส่วนราชการ ฝ่ายทหาร และกำกับดูแลตรวจสอบ พร้อมทั้งพิจารณาแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อให้ระบบการรักษาความปลอดภัยได้ผลสมบูรณ์อยู่เสมอ ทั้งนี้ให้ส่วนราชการและองค์การฝ่ายทหารให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามคำแนะนำของศูนย์รักษาความปลอดภัย

19 มกราคม 2517 เริ่มใช้ชื่อตำแหน่งผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย (ผบ.ศูนย์รักษาความปลอดภัย) แทนชื่อเดิม (ผู้บังคับ ศูนย์รักษาความปลอดภัย) ตามคำสั่ง บก.ทหารสูงสุดลับ (เฉพาะ) ที่ 59/2527 เรื่อง ให้ใช้อัตราของส่วนราชการ ศูนย์รักษาความปลอดภัย หน้าผบ.ทหารสูงสุด

24 สิงหาคม 2517 บก.ทหารสูงสุด เป็นส่วนราชการฝ่ายกิจการพิเศษขึ้นตรง บก.ทหารสูงสุด ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการ และกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการ กองบัญชาการทหารสูงสุด กระทรวงกลาโหม พ.ศ. 2533 ซึ่งประกาศใช้ตาม รกจ. เล่ม 107 ตอนที่ 165 ลง 5 กันยายน 2533

ปี 2539 ศูนย์รักษาความปลอดภัยหน้าผบ. ทหารสูงสุด เป็นส่วนราชการฝ่ายกิจการพิเศษขึ้นตรง บก.ทหารสูงสุด ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการ และกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการและกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการกองบัญชาการทหารสูงสุด กระทรวงกลาโหม พ.ศ. 2539

ปัจจุบัน ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีภารกิจเกี่ยวกับการข่าวกรองและการต่อต้านการข่าวกรองทางทหาร เพื่อความมั่นคงของประเทศ การรักษาความปลอดภัยร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับองค์พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระรัชทายาท และพระบรมวงศานุวงศ์ ตลอดจนบุคคลสำคัญ การรักษาความปลอดภัยทางทหาร ทางการข่าวกรอง และทางการสื่อสาร รวมทั้งการดำเนินการฝึกศึกษาด้านการข่าวกรอง และปฏิบัติการอื่น ๆ ตามที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย มีผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัยเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ (ศูนย์รักษาความปลอดภัย, 2562)

2.3.3 วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าหมายของศูนย์รักษาความปลอดภัยวิสัยทัศน์

“มีความเป็นเลิศด้านการข่าวกรอง และการรักษาความปลอดภัยของกองทัพ โดยยึดมั่นในผลประโยชน์ และความมั่นคงของชาติ” (ศูนย์รักษาความปลอดภัย, 2562)

พันธกิจ

1. เป็นหน่วยหลักด้านกิจการข่าวกรองทางทหาร และการรักษาความปลอดภัย สถาบัน และบุคคลสำคัญ

2. ปฏิบัติการข่าวกรอง และต่อต้านการข่าวกรอง ข่าวกรองทางการสื่อสาร และการรักษาความปลอดภัย
3. ประสานความร่วมมือด้านการข่าว กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีตรประเทศ
4. พัฒนาบุคลากรด้านการข่าวให้มีมาตรฐาน
5. พัฒนายุทธโศปกรณ์ที่สนับสนุนการปฏิบัติการข่าว และการรักษาความปลอดภัย ให้มีความทันสมัย
6. สนับสนุนกองทัพในการแก้ปัญหาความมั่นคงของประเทศ (ศูนย์รักษาความปลอดภัย, 2562)
 - ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย
 - ประเด็นยุทธศาสตร์ของศูนย์รักษาความปลอดภัย ประกอบด้วย จำนวน 2 ประเด็นยุทธศาสตร์ ดังนี้
 - ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาศักยภาพในการปฏิบัติการข่าวกรอง และต่อต้านการข่าวกรอง ข่าวกรองทางการสื่อสาร และการรักษาความปลอดภัย
 - ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การยกระดับบุคลากรด้านการข่าว และการรักษาความปลอดภัย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

มยุรี ว่องไวรอด และสุนิศา ชูโชติ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร เก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีอายุ 50 ขึ้นไป จำนวน 188 คน ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร อยู่ในระดับดีโดยคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านร่างกาย และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตปัจจัยทางด้านบุคคล การศึกษามีความสำคัญมากที่สุด ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากที่สุด และปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัวมีความสำคัญมากที่สุดนอกจากพบว่า ปัจจัยทางด้านบุคคลปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์กับตัวแปรคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ดวงใจ คำคง (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตรายด้านอยู่ในระดับสูงทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตพบว่าปัจจัยด้านอายุ และสถานภาพหม้ายมีผลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนสถานภาพสมรสมีผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วิไลพร ขำวงษ์ และคณะ (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.1 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกองค์ประกอบมีคะแนนคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางโดย ด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ 75.7 ด้านจิตใจร้อยละ 53.7 ด้านสัมพันธ์ทางสังคม ร้อยละ 66.0 และด้านสิ่งแวดล้อมร้อยละ 62.6 ตามลำดับและพบว่า ปัจจัยด้าน เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และฐานะการเงิน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ธาริน สุขอนันต์และคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง บ้านสวนจังหวัดชลบุรี พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางร้อยละ 64.2 รองลงมาเป็นระดับดีร้อยละ 24.8 และระดับไม่ดีร้อยละ 11.0 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ระดับปานกลางได้แก่ ด้านร่างกาย สภาพแวดล้อม และจิตใจ ตามลำดับ 25.06 และ 21.15) ส่วนที่อยู่ในระดับดีคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในปัจจัยต่อไปนี้เป็นเพศ อายุระดับการศึกษาอาชีพรายได้ และการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม

ชุดิเดช เกียนคอนและคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา พบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายร้อยละ 50.4 และพอใจด้านจิตใจร้อยละ 52.7 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 6 ปัจจัยได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมการศึกษา อาชีพ และอายุ โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านร่างกายได้ร้อยละ 30.5 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 4 ปัจจัยได้แก่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม และสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

สุรจิตต์ วุฒิการณ์ (2555) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูลนากอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร ผลการศึกษาพบว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร พบว่า ตัวแปรปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรคุณภาพชีวิต จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุแต่ละคนประเมินด้วยตนเอง โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คุณภาพชีวิตกลาง ๆ และ คุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น กาลเวลา วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและนอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทำให้คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และลักษณะครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัย และสถานการณ์เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน คือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน และพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตดีกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ

อาบบุญ คำทิพย์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดดัชนีคุณภาพชีวิตและศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งข้อมูลที่น่ามาใช้เป็นข้อมูลปฐมภูมิโดยทำการเก็บรวบรวมจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่จำนวน 400 ตัวอย่าง โดยได้ทำการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ส่วนปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อดัชนีคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ นั้น พบว่า ดัชนีคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ในส่วนของปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ นั้น พบว่า ตัวแปรด้านเศรษฐกิจ ด้านวัฒนธรรมและการศึกษา ด้านสวัสดิการสังคม ด้านความมั่นคง ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านปัจจัยการอยู่อาศัย ด้านการบริหารจัดการด้านชีวิตชุมชน มีนัยสำคัญทางสถิติต่อระดับคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลทางประชากรที่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในแต่ละด้านนั้นพบว่า เพศส่งผลกระทบต่อปัจจัยด้านวัฒนธรรมและการศึกษา อายุส่งผลกระทบต่อปัจจัยด้านความมั่นคง สถานภาพสมรสและระดับการศึกษา ส่งผลกระทบต่อปัจจัยด้านวัฒนธรรมและการศึกษา และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สถานภาพการทำงานส่งผลกระทบต่อปัจจัยด้านสวัสดิการสังคม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านการอยู่อาศัย และปัจจัยด้านการบริหารจัดการ โดยข้อเสนอแนะเชิง

นโยบายครั้งนี้ คือการนำเอารูปแบบและผลการศึกษาไปเป็นข้อมูลหรือแนวทางในการวางแผนเพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับความศิวิไลซ์ของจังหวัดเชียงใหม่ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

ลภัสรดา วลัยกมลลาศ (2556) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลปากบาง อ.เทพา จ.สงขลา ผลการวิจัยพบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลปากบาง สามารถปฏิบัติงานได้ตาม ตัวชี้วัดขั้นพื้นฐานและตามมาตรฐานผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน ในส่วนของการดำเนินงานตามตัวชี้วัดขั้นพัฒนา ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่มีความสำคัญ และเป็นภารกิจในการพัฒนายกระดับการให้บริการหรือสวัสดิการที่สูงขึ้น หรือก้าวหน้ามากกว่ามาตรฐานตัวชี้วัดขั้นพื้นฐาน และกำหนดให้มีการจัดทำหรือเลือกกระทำตามศักยภาพที่สามารถทำได้ แต่ก็พบว่ายังไม่สามารถดำเนินงานตามมาตรฐานตัวชี้วัดขั้นพัฒนาได้ทุกตัวชี้วัด ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้จึงไม่ใช่เป็นการดำเนินงานของหน่วยงานเพียงหน่วยงานเดียว แต่ต้องมีการร่วมมือกันทุกภาคส่วนในพื้นที่ เพื่อให้การเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปากบางให้ประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วรัทยา กุลเกลี้ยง (2556) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวนทั้งหมด 387 ราย ผลการศึกษาพบว่าระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตปัจจุบัน จาก 1-9 คะแนน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้คะแนนระดับ 6 และผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านประชากรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในคุณภาพชีวิต

แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ และคณะ (2557) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี (2) การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี และ (3) ความสัมพันธ์ ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป จำนวน 325 คน ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 52.69 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 33,794.34 บาทต่อเดือน เกือบสามในสี่ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคคุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสามเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านทรัพย์สินและเงินทอง อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลางผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ และด้านร่างกายมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิรัชยา เจียวก๊ก (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนเทศบาลเมืองคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน โดยใช้เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน เป็นชุดคำถาม 24 ข้อ ประกอบกับการศึกษาถึงปัจจัยกำหนดคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้แก่ ประชาชนเทศบาลเมืองคองหงส์ จำนวน 396 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) คุณภาพชีวิตประชาชน เทศบาลเมืองคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับดี 2) ปัจจัยกำหนดคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความเท่าเทียมกันในสังคม พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตชุมชน ระดับการพัฒนาของพื้นที่และการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต โดยพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตชุมชน และการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์ระดับสูงมาก ความเท่าเทียมกันในสังคม มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และระดับการพัฒนาของพื้นที่ที่มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างจากการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่าข้อมูลที่จำแนกตามกลุ่มเพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ และรายได้ต่อครัวเรือน ไม่มีความสัมพันธ์ต่อปัจจัยลักษณะคุณภาพชีวิต

ปลื้มใจ ไพจิตร (2558) ได้ศึกษาคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ระดับคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับคุณภาพดี ได้แก่ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อม ผลเปรียบเทียบคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ อายุ วุฒิการศึกษา แหล่งที่มาของรายได้หลัก และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันทำให้คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ฉันทิพร อุทัยฉาย (2559) ได้วิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี ได้แก่ เพศ อายุ และหมู่บ้านที่อาศัยอยู่ 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะที่มีต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี จำนวน 225 คน ผลการศึกษา พบว่า 1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับดี จำนวน 3 ด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ ด้านสังคม และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ตามลำดับ 2) ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ลำพันชาด อำเภอวังสามหมอจังหวัดอุดรธานี จำแนกตาม เพศ อายุ และหมู่บ้านที่อาศัยอยู่ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล ลำพันชาด อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ที่มีเพศ อายุ ต่างกัน มีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้าน แยกต่างกัน มีคุณภาพชีวิต โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) ข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้ ด้านร่างกาย ควรช่วยเหลือดูแลด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุให้ได้มาตรฐาน ควรมีการให้บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน หรือชุมชนใกล้บ้าน และควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้ ด้านจิตใจ ควรส่งเสริมและพัฒนา ผู้สูงอายุมีความจำดี มีสุขภาพจิตดี และควรส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

อรนิษฐ์ แสงทองสุข (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย เขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี (2) กำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุสัญชาติไทย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกสมาคมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพร่างกายที่ดี โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดย

ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Thomopoulou, et.al (2010) ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ และเพื่อศึกษาความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุชาวกรีกจำนวน 180 คน ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีถึง 93 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน แบบวัดคุณภาพชีวิตซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านครอบครัวผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 120 คน และเป็นเพศหญิง 60 คนสามารถจำแนกเป็นช่วงอายุผู้สูงอายุได้เป็นอายุ 60-74 ปี จำนวน 100 คน และช่วงอายุตั้งแต่ 75 ปี ขึ้นไป จำนวน 80 คน สถานภาพสมรสจำนวน 118 คน หย่าร้าง 9 คน และเป็นม่าย 53 คน 2) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพศชายสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง 3) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป 4) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสมรสสูงกว่าผู้สูงอายุที่หย่าร้าง แต่ผู้สูงอายุที่หย่าร้างมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่เป็นสถานภาพเป็นม่าย 5) ระดับความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุเพศหญิงสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย 6) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสซึ่งมีการติดต่อกับลูกหลานจะมีความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหย่าร้างและผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นม่าย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีสถานภาพเป็นม่ายจะมีเจ็บปวดทางจิตใจในเรื่องความโดดเดี่ยวหรือว้าเหวจากการสูญเสียคนที่รักอย่างเห็นได้ชัด

Chen, et.al (2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุของคนที่มียุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 356 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจผู้สูงอายุเพศชายได้แก่อายุ การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การมีสถานะทางการเงินที่ดี การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีลูกหลานนี้เป็นเพื่อน และประสิทธิภาพของตนเอง ในขณะที่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเพศหญิง ได้แก่ การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีบทบาทในสังคม การทำกิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตมาเป็นแนวทางในการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ซึ่งประกอบด้วยคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัยกองบัญชาการกองทัพไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย และหาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยมีขั้นตอนที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการศึกษา
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งได้เก็บข้อมูลการวิจัยสำรวจข้อมูล ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ - เมษายน พ.ศ. 2564 โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยด้วยการศึกษาจากเอกสารถึงแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ครอบคลุมถึงประเด็นที่จะทำการศึกษากำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย คำถามการวิจัย และสมมติฐานการวิจัย ไปทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัยจากประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จึงจะเก็บข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ ศูนย์รักษาความปลอดภัยกองบัญชาการกองทัพไทย

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการบำนาญ ของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ที่เกษียณอายุราชการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560-2563 กองบัญชาการกองทัพไทย จำนวน 460 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการบำนาญ ของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ที่เกษียณอายุราชการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560-2563 กองบัญชาการกองทัพไทย จำนวน 210 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากการเปิดตารางของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608-610) ทำการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสอบถาม คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต จากทฤษฎีหนังสือวารสารงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางการสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม (Questionnaire) ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยและสร้างแบบสอบถามขึ้น แบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (CheckList) โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรสระดับการศึกษา อายุราชการ และ อัตราเงินเดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ลักษณะคำถามแบบปลายปิดจำนวน 40 ข้อ มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

การวัดข้อมูลประเภทวัดระดับช่วง (Interval Scale) เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้นดังนี้ (พิมพา หิรัญกิตติ, 2552, หน้า 98)

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81–2.60 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีคุณภาพชีวิตระดับต่ำมาก

ตอนที่ 3 สอบถามข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทยเป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการคุณภาพชีวิต

3.3.2 วิธีการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและคำร่าต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ
- 2) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจากเอกสารและคำร่าต่างๆทั้งในและต่างประเทศ
- 3) นำแนวความคิดทฤษฎีและข้อมูลต่าง ๆ ทั้งหมด มาสร้างแบบสอบถามคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย
- 4) รวบรวมข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบ เพื่อให้ข้อเสนอแนะและแนวทางการปรับปรุงแก้ไข
- 5) นำแบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไข
- 6) นำแบบสอบถามไปทดลองกับผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของ ครอนบาช (Cronbach, 1990, pp. 202-204) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.92
- 7) นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาปรับปรุงอีกครั้งและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขขั้นสุดท้ายก่อนนำไปใช้จริง

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

3.4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม เพื่อขอให้ออกหนังสือถึง ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากข้าราชการบำนาญ

3.4.2 ผู้วิจัยนำหนังสือที่มหาวิทยาลัยศรีปทุม ออกให้เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามส่งทางไปรษณีย์ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

3.4.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามทั้งหมดกลับคืนมาแล้ว ผู้วิจัยพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อดำเนินการดังนี้

- 1) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมา
- 2) นำแบบสอบถามมาตรวจสอบรวบรวมคะแนน
- 3) ลงรหัสข้อมูล นำไปคำนวณค่าสถิติ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป
- 4) เสนอผลการวิเคราะห์เป็นตารางประกอบคำบรรยาย

3.5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.5.2.1 สถิติเชิงพรรณนา

- 1) การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
- 2) การวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3.5.2.2 สถิติเชิงอนุมาน

1) การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

2) การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอายุ สถานภาพ สมรรถนะระดับการศึกษา อายุราชการ และอัตราเงินเดือน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ผู้วิจัยขอแนะนำแบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการ
เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที (t - test)
f	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F - test)
df	แทน	ค่าความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean of Squares)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
Sig.	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ (Significant)
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อายุราชการ และอัตราเงินเดือน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	145	69.05
หญิง	65	30.95
รวม	210	100.00
อายุ		
60-62ปี	69	32.86
63-65 ปี	85	40.48
65 ปีขึ้นไป	56	26.67
รวม	210	100.00
สถานภาพ		
โสด	84	40.00
สมรส	87	41.43
หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	39	18.57
รวม	210	100.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	129	61.43
ปริญญาตรี	70	33.33
สูงกว่าปริญญาตรี	11	5.24
รวม	210	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุราชการ		
ไม่เกิน 10 ปี	20	9.52
11-20 ปี	42	20.00
21-30 ปี	76	36.19
31 ปีขึ้นไป	72	34.29
รวม	210	100.00
อัตราเงินเดือน		
ต่ำกว่า 20,000 บาท/เดือน	38	18.10
20,001 - 30,000 บาท/เดือน	57	27.14
30,001 - 40,000 บาท/เดือน	75	35.71
มากกว่า 40,001 บาท/เดือน	40	19.05
รวม	210	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 145 เป็นร้อยละ 69.05 อายุ 63-65 ปี จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 40.48 สถานภาพสมรส จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 41.43 วุฒิการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 129 คนคิดเป็นร้อยละ 61.43 ส่วนใหญ่ อายุราชการ 21-30 ปี จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 36.19 และมีอัตราเงินเดือน 30,001-40,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

คุณภาพชีวิต	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
ด้านร่างกาย	3.26	0.52	ปานกลาง	4
ด้านจิตใจ	3.46	0.58	ดี	3
ด้านสังคม	4.01	0.70	ดี	2
ด้านสิ่งแวดล้อม	4.20	0.67	ดี	1
รวม	3.73	0.44	ดี	

จากตารางที่ 4.2 พบว่าระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.73$)
พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.20$)
รองลงมาคือด้านสังคม ($\bar{X} = 4.01$) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.46$) และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด
คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.26$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
ด้านร่างกาย

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำ	3.31	0.69	ปานกลาง	6
2. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	2.49	0.91	ต่ำ	10
3. ท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง	3.30	0.70	ปานกลาง	7
4. ท่านอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ	3.32	0.64	ปานกลาง	5
5. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	3.19	0.62	ปานกลาง	9
6. ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	3.36	0.83	ปานกลาง	3

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
7. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูงอาหารหรือขนมที่มีความหวานมาก	3.44	0.63	ดี	2
8. ท่านเดินทางไปที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	3.34	0.76	ปานกลาง	4
9. ท่านได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในสถานการณ์ปัจจุบัน	3.54	0.75	ดี	1
10. ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จากหน่วยงาน	3.30	0.60	ปานกลาง	8
รวม	3.26	0.52	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านร่างกาย โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.26$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับ พบว่า ท่านได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในสถานการณ์ปัจจุบันมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.54$) รองลงมาคือ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูงอาหารหรือ ขนมที่มีความหวานมาก ($\bar{X}=3.44$) และ ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ($\bar{X}=3.36$) ตามลำดับส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=2.49$)

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
ด้านจิตใจ

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. ท่านมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง	3.33	0.78	ปานกลาง	9
2. ท่านเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	3.32	0.64	ปานกลาง	10
3. ท่านรู้สึกแจ่มใส เบิกบานกับสิ่งรอบข้าง	3.43	0.80	ดี	6
4. ท่านคิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ	3.38	0.78	ปานกลาง	8
5. ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้	3.43	0.68	ดี	7
6. ท่านพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นในชีวิต	3.57	0.65	ดี	3
7. ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.51	0.67	ดี	4
8. ท่านมักจะไม่เครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้างตัวท่าน	3.58	0.68	ดี	2
9. ท่านไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.49	0.64	ดี	5
10. ท่านไม่รู้สึกว่าตนเอง โดดเดี่ยว	3.61	0.68	ดี	1
รวม	3.46	0.58	ดี	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านจิตใจ โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่
ในระดับดี ($\bar{X} = 3.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับ พบว่า
ท่านไม่รู้สึกว่าตนเอง โดดเดี่ยวคะแนนเฉลี่ยสูงสุดระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.61$)
รองลงมาคือ ท่านมักจะไม่เครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้างตัวท่าน ($\bar{X} = 3.58$) และท่านพร้อมที่จะ
ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ($\bar{X} = 3.57$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่าน
เข้ากับคนอื่นได้ง่าย คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 3.32$)

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
ด้านสังคม

คุณภาพชีวิตด้านสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับหน่วยงานต้นสังกัดเดิม ชุมชน หรือองค์กรต่าง ๆ	3.84	0.84	ดี	9
2. ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษา กรรมการ ชุมชน วัด โรงเรียน สมาคมศิษย์เก่า	3.81	1.09	ดี	10
3. ท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ	4.18	0.88	ดี	2
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ	4.20	0.82	ดี	1
5. ท่านได้รับการยอมรับจากกลุ่มข้าราชการบ้านาญ	3.88	0.93	ดี	7
6. ท่านมีกลุ่มเพื่อนทั้งอดีตข้าราชการและกลุ่มเพื่อนในชุมชน พบปะพูดคุย	3.96	0.90	ดี	6
7. ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ที่กลุ่ม ข้าราชการบ้านาญจัดขึ้น	3.84	0.96	ดี	8
8. ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ที่หน่วยงานต้นสังกัดจัดขึ้น	4.08	0.90	ดี	5
9. ท่านมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ของท่าน	4.12	0.88	ดี	4
10. ท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน	4.16	0.89	ดี	3
รวม	4.01	0.70	ดี	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับพบว่า ท่านเข้า

ร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.20$) รองลงมาคือท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นเช่น ไปพบปะสังสรรค์รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่ม งานเลี้ยง งานศพ ($\bar{X} = 4.18$) และท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน ($\bar{X} = 4.16$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษา กรรมการ ชุมชน วัด โรงเรียน สมาคมศิษย์เก่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.81$)

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. ปัจจุบันท่านมีอาชีพเสริม หรืองานอดิเรกอยู่	4.18	0.94	ดี	6
2. ท่านยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้	4.09	0.89	ดี	7
3. ท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ	4.02	0.90	ดี	10
4. ปัจจุบันท่านยังมีภาระหนี้สินจะต้องจ่ายเป็นประจำ	4.07	0.94	ดี	8
5. ท่านมีเงินเก็บสะสมเพื่อการดำรงชีพ	4.27	0.88	ดีมาก	4
6. ท่านมีที่พักอาศัยเป็นของตนเองและครอบครัว	4.24	0.98	ดีมาก	5
7. สภาพที่อยู่อาศัยของท่านสะอาดและถูกสุขลักษณะ	4.36	0.89	ดีมาก	2
8. สภาพที่อยู่อาศัยของท่านมีความปลอดภัย	4.03	1.00	ดี	9
9. ที่พักอาศัยของท่านมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี	4.42	0.82	ดีมาก	1
10. ที่พักอาศัยของท่านร่มรื่น น่าอยู่	4.28	0.91	ดีมาก	3
รวม	4.20	0.67	ดี	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.20$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยดีไปหาน้อยสามลำดับพบว่าที่พักอาศัยของท่านมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก (\bar{X}

= 4.42) รองลงมาคือสภาพที่อยู่อาศัยของท่านสะอาดและถูกสุขลักษณะ ($\bar{X} = 4.36$) และที่พักอาศัยของท่านร่มรื่น น่าอยู่ ($\bar{X} = 4.28$) ตามลำดับส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.02$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

ตารางที่ 4.7 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทยจำแนกตามเพศ

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	เพศ				t - test	Sig.
	ชาย		หญิง			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. ด้านร่างกาย	3.25	0.54	3.27	0.48	0.470	.494
2. ด้านจิตใจ	3.49	0.58	3.42	0.56	0.005	.942
3. ด้านสังคม	4.01	0.71	4.01	0.67	0.051	.822
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	4.18	0.70	4.23	0.60	0.145	.704
รวม	3.73	0.45	3.73	0.42	0.102	.750

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.8 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอายุ

คุณภาพชีวิต	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.417	2	2.209	8.821	.000*
	ภายในกลุ่ม	51.832	207	.250		
	รวม	56.250	209			
2. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	6.906	2	3.453	11.460	.000*
	ภายในกลุ่ม	62.373	207	.301		
	รวม	69.279	209			
3. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	.731	2	.365	.753	.472
	ภายในกลุ่ม	100.394	207	.485		
	รวม	101.125	209			
4. ด้าน สิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	.093	2	.047	.103	.902
	ภายในกลุ่ม	93.993	207	.454		
	รวม	94.086	209			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2.141	2	1.071	5.707	.004*
	ภายในกลุ่ม	38.834	207	.188		
	รวม	40.975	209			

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกายและด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ได้ดังตารางที่ 4.9-4.11

ตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนก
ตามอายุเป็นรายคู่

อายุ	\bar{x}	60 - 62 ปี	63 - 65 ปี	65 ปีขึ้นไป
		3.79	3.61	3.84
60 - 62 ปี	3.79	-	0.18*	0.05
63 - 62 ปี	3.61	-	-	0.23*
65 ปีขึ้นไป	3.84	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตามอายุเป็นรายคู่
พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 - 62 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมดีกว่ากลุ่ม
อายุ 63 - 65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมดีกว่า
กลุ่มอายุ 63 - 65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัด กองบัญชาการกองทัพไทยด้านร่างกาย
จำแนกตามอายุเป็นรายคู่

อายุ	\bar{x}	60 - 62 ปี	63 - 65 ปี	65 ปีขึ้นไป
		3.34	3.09	3.42
60 - 62 ปี	3.34	-	0.25*	0.08
63 - 62 ปี	3.09	-	-	0.33*
65 ปีขึ้นไป	3.42	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านร่างกาย จำแนกตามอายุ เป็นรายคู่พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 - 62 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการด้านร่างกาย ดีกว่ากลุ่มอายุ 63 - 65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการด้านร่างกาย ดีกว่ากลุ่มอายุ 63 - 65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทยด้านจิตใจ จำแนกตามอายุเป็นรายคู่

อายุ	\bar{x}	60 - 62 ปี	63 - 65 ปี	65 ปีขึ้นไป
		3.56	3.25	3.67
60 - 62 ปี	3.56	-	0.31*	0.11
63 - 62 ปี	3.25	-	-	0.42*
65 ปีขึ้นไป	3.67	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านจิตใจ จำแนกตามอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 - 62 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการด้านจิตใจ ดีกว่ากลุ่มอายุ 63-65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการด้านจิตใจดีกว่ากลุ่มอายุ 63 - 65 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.12 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม
สถานภาพสมรส

คุณภาพชีวิต	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	.190	2	.095	.352	.704
	ภายในกลุ่ม	56.059	207	.271		
	รวม	56.250	209			
2. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	.719	2	.359	1.085	.340
	ภายในกลุ่ม	68.561	207	.331		
	รวม	69.279	209			
3. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2.727	2	1.364	2.869	.059
	ภายในกลุ่ม	98.397	207	.475		
	รวม	101.125	209			
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	.530	2	.265	.586	.557
	ภายในกลุ่ม	93.556	207	.452		
	รวม	94.086	209			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	.759	2	.379	1.953	.144
	ภายในกลุ่ม	40.216	207	.194		
	รวม	40.975	209			

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม
ระดับการศึกษา

คุณภาพชีวิต	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	.093	2	.046	.171	.843
	ภายในกลุ่ม	56.157	207	.271		
	รวม	56.250	209			
2. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	.066	2	.033	.098	.907
	ภายในกลุ่ม	69.214	207	.334		
	รวม	69.279	209			
3. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	24.511	2	12.255	33.112	.000*
	ภายในกลุ่ม	76.614	207	.370		
	รวม	101.125	209			
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	7.236	2	3.618	8.623	.000*
	ภายในกลุ่ม	86.850	207	.420		
	รวม	94.086	209			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3.574	2	1.787	9.890	.000*
	ภายในกลุ่ม	37.401	207	.181		
	รวม	40.975	209			

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ได้ดังตารางที่ 4.14-4.16

ตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์
รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตาม
ระดับการศึกษา เป็นรายคู่

ระดับการศึกษา	\bar{x}	เปรียบเทียบ		
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		3.82	3.55	3.75
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.82	-	0.27*	0.07
ปริญญาตรี	3.55	-	-	0.20*
สูงกว่าปริญญาตรี	3.75	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา
เป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
โดยรวมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
โดยรวมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตาม
ระดับการศึกษา เป็นรายคู่

ระดับการศึกษา	\bar{x}	ต่ำกว่า	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
		ปริญญาตรี		
		4.25	3.52	4.20
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4.25	-	0.73*	0.05
ปริญญาตรี	3.52	-	-	0.68*
สูงกว่าปริญญาตรี	4.20	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตามระดับ
การศึกษาเป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ด้านสังคมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ด้านสังคมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม
จำแนกตามระดับการศึกษา เป็นรายคู่

ระดับการศึกษา	\bar{x}	ต่ำกว่าปริญญา	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญา
		ตรี		ตรี
		4.33	3.94	4.22
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4.33	-	0.39*	0.11
ปริญญาตรี	3.94	-	-	0.28*
สูงกว่าปริญญาตรี	4.22	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามระดับ
การศึกษาเป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ด้านสิ่งแวดล้อมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
ด้านสิ่งแวดล้อมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนก
ตามอายุราชการ

คุณภาพชีวิต	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.368	3	.456	1.711	.166
	ภายในกลุ่ม	54.882	206	.266		
	รวม	56.250	209			
2. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	1.092	3	.364	1.100	.350
	ภายในกลุ่ม	68.187	206	.331		
	รวม	69.279	209			
3. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	11.621	3	3.874	8.916	.000*
	ภายในกลุ่ม	89.503	206	.434		
	รวม	101.125	209			
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	8.441	3	2.814	6.768	.000*
	ภายในกลุ่ม	85.645	206	.416		
	รวม	94.086	209			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3.331	3	1.110	6.076	.001*
	ภายในกลุ่ม	37.644	206	.183		
	รวม	40.975	209			

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอายุราชการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบรายคู่ดังตารางที่ 4.18-4.20

ตารางที่ 4.18 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนก
ตามอายุราชการเป็นรายคู่

อายุราชการ	\bar{x}	ไม่เกิน 10 ปี	11-20 ปี	21-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
		3.88	3.86	3.57	3.78
ไม่เกิน 10 ปี	3.88	-	0.02	0.31*	0.10
11-20 ปี	3.86	-	-	0.29*	0.08
21-30 ปี	3.57	-	-	-	0.21*
31 ปีขึ้นไป	3.78	-	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.18 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวม จำแนกตามอายุราชการ
เป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ ไม่เกิน 10 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวม
ดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 11-20 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวม
ดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 31 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวม
ดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.19 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตาม
อายุราชการเป็นรายคู่

อายุราชการ	\bar{x}	ไม่เกิน 10 ปี	11-20 ปี	21-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
		4.09	4.32	3.71	4.11
ไม่เกิน 10 ปี	4.09	-	0.23*	0.38*	0.02
11-20 ปี	4.32	-	-	0.61*	0.21*
21-30 ปี	3.71	-	-	-	0.40*
31 ปีขึ้นไป	4.11	-	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.19 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม จำแนกตามอายุราชการ
เป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการไม่เกิน 10 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สังคมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการไม่เกิน 10 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สังคมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 11-20 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้านสังคม
ดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 11-20 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้านสังคม
ดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 31 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 31 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สังคมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.20 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงาน
ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม
จำแนกตามอายุราชการเป็นรายคู่

อายุราชการ	\bar{x}	ไม่เกิน 10 ปี	11-20 ปี	21-30 ปี	31 ปีขึ้นไป
		4.28	4.39	3.93	4.34
ไม่เกิน 10 ปี	4.28	-	0.11	0.35*	0.06
11-20 ปี	4.39	-	-	0.46*	0.05
21-30 ปี	3.93	-	-	-	0.41*
31 ปีขึ้นไป	4.34	-	-	-	-

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.20 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามอายุ
ราชการ เป็นรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการไม่เกิน 10 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สิ่งแวดล้อมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 11-20 ปี มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สิ่งแวดล้อมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการ 31 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ด้าน
สิ่งแวดล้อมดีกว่ากลุ่มอายุราชการ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.21 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตาม
อัตราเงินเดือน

คุณภาพชีวิต	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.062	3	.687	2.613	.052
	ภายในกลุ่ม	54.187	206	.263		
	รวม	56.250	209			
2. ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	1.934	3	.645	1.972	.119
	ภายในกลุ่ม	67.345	206	.327		
	รวม	69.279	209			
3. ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	2.312	3	.771	1.607	.189
	ภายในกลุ่ม	98.813	206	.480		
	รวม	101.125	209			
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	1.499	3	.500	1.112	.345
	ภายในกลุ่ม	92.587	206	.449		
	รวม	94.086	209			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.214	3	.405	2.097	.102
	ภายในกลุ่ม	39.761	206	.193		
	รวม	40.975	209			

*Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.21 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามอัตราเงินเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอัตราเงินเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอบถามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการดำเนินการดังนี้

1. หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการในการเตรียมความพร้อมให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการเกิดการปรับตัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจัดอบรม ประชุม สัมมนาให้ความรู้ ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวแต่ละด้านดังนี้

1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกายมีดังนี้

1.1.1 แนะนำให้มีตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อที่จะประเมินภาวะสุขภาพของตนเองได้

1.1.2 ให้ผู้เกษียณเกิดองค์ความรู้และตระหนักในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ซึ่งเป็นอาหารที่เคี้ยวง่ายย่อยง่ายเน้นปลา และผักที่ปลอดสารพิษงดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดอาหารจำพวกแป้ง ข้าว น้ำตาล ไขมันต่าง ๆ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

1.1.3 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้วควรดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้าสัก 1-2 แก้วจะช่วยขับถ่ายปัสสาวะและขับล้างของเสียออกจากทางเดินปัสสาวะ

1.1.4 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งครั้งละ 30 นาที

1.1.5 นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมงและอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก

1.1.6 ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน โดยเฉพาะช่วงเช้าหรือเย็นเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามินดีที่ทำให้ผิวหนังแข็งแรง

1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจมีดังนี้

1.2.1 สร้างขวัญกำลังใจที่ดีในการเผชิญหน้ากับวัยเกษียณยอมรับว่าการเกษียณเกิดกับทุกคนโดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

1.2.2 ฝึกคนให้เป็นคนใจกว้างมองโลกในแง่ดีและหลายๆแง่มุมรู้จักปล่อยวางเมื่อมีปัญหาแก้ปัญหาด้วยความมีสติและรู้จักควบคุมตนเอง

1.2.3 มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนต่างวัยอย่าหลีกเลี่ยงหรือแยกตัวออกมาอยู่โดดเดี่ยวบางครั้งเพื่อนต่างวัยจะทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวากระฉับกระเฉงขึ้น

1.2.4 พยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกับผู้อื่นเช่นการทำอาหารทำสวนเลี้ยงสัตว์

1.2.5 สนใจหาความรู้ฟังวิทยุอ่านหนังสือพิมพ์ติดตามเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆไว้เสมอ

1.3 การเตรียมตัวด้านสังคม ดังนี้

1.3.1 ไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนและติดต่อสื่อสารถึงกันเสมอ

1.3.2 ดูแลช่วยเหลือในยามที่เดือดร้อน

1.3.3 เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัวและสังคม

1.3.4 ให้ความแก่สมาชิกในครอบครัวร่วมกิจกรรมกับสังคม

1.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมีดังนี้

1.4.1 สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัยต้องสะดวกในการเดินทางอยู่ไม่ไกลจากแหล่งชุมชนจากเพื่อนหรือญาติสนิท

1.4.2 ลักษณะการอยู่อาศัยควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุกับใครอยู่กับคู่สมรสอยู่กับญาติพี่น้องอยู่กับลูกหลานเพื่อที่จะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันหรืออยู่ตามลำพังคนเดียว

1.4.3 สภาพที่อยู่อาศัยหมายถึงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมจะต้องมีลักษณะเฉพาะเหมาะสมกับสภาพและข้อจำกัดในวัยชราเช่นพื้นบ้านไม่ควรขัดเงาให้ลื่นเพราะจะทำให้หกล้มได้ง่ายมีไฟฟ้าแสงสว่างเพียงพอ

2. หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อให้ความรู้อาชีพเสริม จัดกิจกรรมให้ผู้เกษียณอายุราชการได้เข้าร่วมกิจกรรม จัดโครงการด้านสวัสดิการต่าง ๆ เช่น การเยี่ยมบ้านข้าราชการที่เกษียณอายุ การให้บริการตรวจสุขภาพถึงบ้าน การช่วยเหลือผู้เกษียณอายุราชการที่เจ็บป่วย จัดให้คำปรึกษาให้คำแนะนำกับผู้เกษียณอายุหลากหลายช่องทาง เช่น สายด่วน หรือสื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย และ 3) หาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ ของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ที่เกษียณอายุราชการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560-2563 ที่สังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย จำนวน 210 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 145 เป็นร้อยละ 69.05 อายุ 63-65 ปี จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 40.48 สถานภาพสมรส จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 41.43 วุฒิการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 129 คนคิดเป็นร้อยละ 61.43 ส่วนใหญ่ อายุราชการ 21-30 ปี จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 36.19 และมีอัตราเงินเดือน 30,001-40,000 บาทต่อเดือน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี รองลงมาคือด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ รายละเอียดแต่ละด้านเป็นดังนี้

1) ด้านร่างกาย พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านร่างกาย โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับพบว่า ท่านได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในสถานการณ์ปัจจุบันมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี รองลงมาคือ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูงอาหารหรือขนมที่มีความหวานมากและท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

2) ด้านจิตใจ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านจิตใจ โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับ พบว่า ท่านไม่รู้ดีกว่าตนเองโดดเด่นจะคะแนนเฉลี่ยสูงสุดระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี)รองลงมาคือ ท่านมักจะไม่เครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้างตัวท่าน และท่านพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่านเข้ากับคนอื่นได้ง่าย คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

3) ด้านสังคม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสังคม โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยสามลำดับพบว่า ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีรองลงมาคือท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นเช่น ไปพบปะสังสรรค์รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่ม งานเลี้ยง งานศพ และท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน ตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษา กรรมการ ชุมชน วัด โรงเรียน สมาคมศิษย์เก่า คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

4) ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยดีไปหาน้อยสามลำดับพบว่าที่พักอาศัยของท่านมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่อยู่ในระดับดีมาก รองลงมาคือสภาพที่อยู่อาศัยของท่านสะอาดและถูกสุขลักษณะและที่พักอาศัยของท่านร่มรื่น น่าอยู่ ตามลำดับ ส่วนข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

5.1.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย พบว่า

1) กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

2) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกายและด้านจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุราชการต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6) กลุ่มตัวอย่างที่มีอัตราเงินเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

5.1.4 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย พบว่า

1) หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการในการเตรียมความพร้อมให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุราชการก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการเกิดการปรับตัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจัดอบรมประชุม สัมมนา ให้ความรู้ ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวแต่ละด้าน

2) หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการควรมีการจัดโครงการด้านสวัสดิการต่าง ๆ เช่น การเยี่ยมบ้านข้าราชการที่เกษียณอายุ การช่วยเหลือผู้เกษียณอายุราชการที่เจ็บป่วย จัดให้คำปรึกษาให้คำแนะนำกับผู้เกษียณอายุหลากหลายช่องทาง เช่น สายด่วน หรือสื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ

5.2 การอภิปรายผล

5.2.1 ระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี รองลงมาคือด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ มาอย่างดีจึงทำให้คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม และด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ธิษัมพร อุทัยฉาย (2559) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำพันชาด อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ ด้านสังคม และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านร่างกาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของมยุรี ว่องไวรุศ และสุนิตา ชูโชติ (2554) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตครูผู้สูงอายุ โรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร พบว่า คุณภาพชีวิตครูผู้สูงอายุโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร อยู่ในระดับดี

5.2.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเกษียณหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย พบว่า อายุ ระดับการศึกษา และอายุราชการที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ อายุราชการ ระดับการศึกษา ซึ่งเป็นทำให้บุคคลมีโอกาที่จะได้รับประสบการณ์ต่างกัน ความรู้ ความเข้าใจ แตกต่างกันไปตามอายุ หรือการศึกษา ดังแนวคิดของศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2552) ที่ได้กล่าวไว้ว่าตัวแปรด้านอายุ อายุราชการ หรือการมีประสบการณ์และระดับการศึกษา จะทำให้บุคคลมีการตัดสินใจความคิดเห็น เจตคติแตกต่างกัน เช่น บุคคลที่มีอายุมากกว่า ระดับการศึกษาสูงกว่า ก็จะมี ความแตกต่างในเรื่องของความคิดและพฤติกรรมสอดคล้องกับการศึกษาของดวงใจ คำคง (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการศึกษาของวิไลพร ขำวงษ์ และคณะ (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ชาริน สุขอนันต์และคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา แตกต่างกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสถานภาพสมรส และอัตราเงินเดือน ที่แตกต่างกันกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของจิรัชยา เจียวก๊ก (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของประชาชนเทศบาลเมืองคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาผลการศึกษายังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ สถานภาพสมรส และรายได้ที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน

5.2.3 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย พบว่า หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการในการเตรียมความพร้อมให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการเกิดการปรับตัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจัดอบรม ประชุม สัมมนา ให้ความรู้ ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวแต่ละด้านและควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกาย โดยให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ หรือสถานที่ในการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมด้านสวัสดิการต่าง ๆ เช่น การเยี่ยมบ้าน ข้าราชการที่เกษียณอายุ การให้บริการตรวจสุขภาพร่างกายถึงบ้าน การช่วยเหลือผู้เกษียณอายุราชการที่เจ็บป่วย จัดให้คำปรึกษาให้คำแนะนำกับผู้เกษียณอายุหลากหลายช่องทาง เช่น สายด่วน หรือสื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ ชินัมพร อุทัยฉาย (2559) ที่กล่าวว่า ควรช่วยเหลือดูแลด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุให้ได้มาตรฐาน ควรมีการให้บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน หรือชุมชนใกล้บ้าน และควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1) หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการในการเตรียมความพร้อมให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุราชการ ก่อนที่ข้าราชการจะเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการเกิดการปรับตัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจัดอบรม ประชุม สัมมนา ให้ความรู้ ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีการเตรียมตัวแต่ละด้าน

2) ด้านร่างกาย ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ได้ออกกำลังกาย โดยให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ หรือสถานที่ในการออกกำลังกาย รณรงค์ให้หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้กับข้าราชการที่เกษียณอายุผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างหลากหลาย รวมถึง จัดกิจกรรมด้านสวัสดิการต่าง ๆ เช่น การ

เยี่ยมบ้านข้าราชการที่เกษียณอายุ การให้บริการตรวจสุขภาพร่างกายถึงบ้าน การช่วยเหลือผู้เกษียณอายุราชการที่เจ็บป่วย

3) ด้านจิตใจ หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทยควรมีการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้เกษียณสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความสุขกับสิ่งรอบข้าง ตลอดจนจัดให้คำปรึกษาให้คำแนะนำกับผู้เกษียณอายุหลากหลายช่องทาง เช่น สายด่วน หรือสื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ

4) ด้านสังคม หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการที่เกษียณอายุเข้ากับสังคม จัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้เกษียณอายุเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ตลอดจน เชิญชวนให้เป็นที่ปรึกษากิจกรรมต่าง ๆ

5) ด้านสิ่งแวดล้อม หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ควรมีการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยจัดอบรม สัมมนา ในห้องความรู้ในการประกอบอาชีพเสริม หรืองานอดิเรกเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้นหลังจากเกษียณอายุราชการ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุราชการ
- 2) ควรมีการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ
- 3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตระหว่างผู้เกษียณอายุราชการหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย และหน่วยงานอื่น

บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (2555). **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.
- กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. (2556). **รายงานประจำปี 2555**. กรุงเทพฯ : กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ.
- เกศณี วงศาโสภา และวิชิต บุญสนอง. (2563). **คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของข้าราชการทหาร หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย. วารสารวิชาการบัณฑิต วิทยาลัยสวนดุสิต**. 16 (2): 223-241.
- เกรียงศักดิ์ จักรทอง และสมาน กลิ่นเกสร. (2557). **คุณภาพชีวิตการปฏิบัติงานของข้าราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี. วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา**. 3(2): 152-161.
- จิรัชยา เจียวก๊ก. (2558). **คุณภาพชีวิตของประชาชนเทศบาลเมืองคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหาดใหญ่)**.
- ชุตินเดช เขียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณพ่อง, ฉวีวรรณ บุญสุยา และนพพร โทวธีระกุล. (2554). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทอำเภอวังน้ำเขียวจังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล)**.
- ดวงใจคำคง. (2554). **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลลำสินธุ์อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ)**.
- ทฤษฎ ชวน ไชยสิทธิ์. (2555). **รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียน เอกชนจังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช)**.
- ธาริน สุขอนันต์, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, ทศนันท์ ทูมมานันต์ และปิยรัตน์ จิตรภักดี. (2554). “**คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวนจังหวัดชลบุรี**”. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**, 41, 3: 240-247.
- ธิงัมพร อุทัยฉาย. (2559). **คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลำพันขาด อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม)**.

บรรณานุกรม

- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณ มังคลา. (2554). การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- นภวรรณ ทองเรือง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลำน้ำแซบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (การศึกษานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- ปรางทิพย์ ภักดีศิริไพโรจน์. (2559). การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- ปลื้มใจ ไพจิตร. (2558). คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิชาการด้านบริหารธุรกิจการจัดการเศรษฐศาสตร์และนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 2(2), 30-41.
- พัชรานันท์ กิจชมพู่. (2555). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม).
- พิมพ์ หิรัญกิตติ. (2552). การวิจัยการตลาด. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ (The Preparation before The Retirement) วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครราชสีมา).
- มยุรี ว่องไวรอด และสุนิดา ชูโชติ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- รองรัตน์ ชนะจน. (2551). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี).
- ลภัสรดา วลัยกมลลาศ. (2556). การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปากบาง อ.เทพา จ.สงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).

บรรณานุกรม

- วรวรรณ ชัยชื้อ. (2556). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบก
ประจำการ ณ กรมทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- วันสนนที แสคำ. (2553). การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชุมชน
เทศบาลตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- วรัทยา กุลเกล้าขง. (2556). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น. (รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
เศรษฐศาสตร์, คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ
การทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วิจิตร บุญยะ โหตระ. (2534). คู่มือเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์.
- วิไลพร ขำวงษ์, จตุพร หนูสวัสดิ์, วรรัตน์ ประทาน วรปัญญา และ จิราภา ศิริปัญญา. (2554).
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์
สุขภาพ, 5(2), 36-46.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี).
- ศูนย์รักษาความปลอดภัย. (2562). แผนปฏิบัติราชการ ศูนย์รักษาความปลอดภัย. กรุงเทพฯ:
ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา. (2561). คุณภาพชีวิตของ
ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดน
ภาคใต้. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา.
- สุวัฒน์มัทธนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียด
สวนปรุง.เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม

- สุรจิตต์ วัฒนาการณ์. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง
บางมูลนากอำเภอบางมูลนากจังหวัดพิจิตร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร).
- สุรสา อัสวกาญจน์. (2561). คุณภาพชีวิตงานของข้าราชการในสำนักงานเขตกรุงเทพมหานครกับ
ประสิทธิผลของศูนย์บริการกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- สุรสีห์ ประสิทธิ์รัตน์. (2558). ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ชีพสุมน รังสยาธรและอภิญา หิรัญวงษ์. (2557). คุณภาพชีวิต และ
การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี.
ว. เกษตรศาสตร์ (สังคม), 35(3), 460-471.
- อริษฐ์ แสงทองสุข. (2563). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษา เขต
กรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม).
- อาบบุญ คำทิพย์. (2556). คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- อำนาจ เจริญสุข. (2557). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร
ภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย).
- อิมทิพย์ อนิสดา. (2555). คุณภาพชีวิตของครูที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพครู
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 4.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร).

BIBLIOGRAPHY

- Campbell, R.F., et al. (1996). **Introduction to educational administration**. Boston : Allyn and Bacon.
- Chen, J., Murayama, S., and Kamibeppu, K. 2010. “Factors related to well-being Among the elderly in urban China focusing on multiple roles.” **Bio Science Trends**, 4(2), 61-71.
- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing**.(5th ed.).New York : Harper Collins.
- Dalkey, N and D. Rourke. (1973). **The Delphi Procedure and rating Quality of life factors in the Quality of Life Concept**. Washington D.C: Environmental Protection Agency.
- Ferrans, C. E., (1990). Development of a quality of life index for patients with cancer. **Oncology Nursing Forum**, 17(3) : 15-21.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the quality of life index. **Research in Nursing & Health**, 15(1), 29 - 37.
- Krejcie, Robert V. & Morgan, Daryle W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 607-610.
- Thomopoulou, I., Thomopoulou, D., and Koutsouki, D. 2010. “The differences at Quality of life and loneliness between elderly people.” **Biology of Exercise**, 6(2),13-28.
- Wallace, S.A. (1974). **Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries**. New Jersey: Prentice–Hall.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด
กองบัญชาการกองทัพไทย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีปทุม
2. คำตอบทุกคำตอบข้อมูลทุกอย่างในแบบสอบถามฉบับนี้ผู้ศึกษาถือเป็นความลับ
3. ขอความกรุณาให้ตอบคำถามทุกข้อ
4. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทย
5. ผลที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะป็นข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัยสังกัด กองบัญชาการกองทัพไทยต่อไปผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ร.ต.รัชชกร ขจรกลิ่น

นักศึกษาปริญญาโท

มหาวิทยาลัยศรีปทุม

หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายลงใน (✓) และเติมข้อความลงในที่จัดไว้ให้

1. เพศ

1. () ชาย

2. () หญิง

2. อายุ

1. () 60-62 ปี

2. () 63-65 ปี

3. () 65 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

1. () ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. () ปริญญาตรี

3. () สูงกว่าปริญญาตรี

4. สถานภาพการสมรส

1. () โสด

2. () สมรส

3. () หย่า/หม้าย/แยกกันอยู่

5. อายุราชการ

1. () ไม่เกิน 10 ปี

2. () 11-20 ปี

3. () 21-30 ปี

4. () 31 ปีขึ้นไป

6. อัตราเงินเดือน

1. () ต่ำกว่า 20,000 บาท/เดือน

2. () 20,001 - 30,000 บาท/เดือน

3. () 30,001 - 40,000 บาท/เดือน

4. () มากกว่า 40,001 บาท/เดือน

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับ “คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ” โปรดระบุระดับคะแนนที่ตรงกับความเป็นจริง โดยกำหนดให้

- 5 หมายถึงเห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึงเห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึงเห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึงเห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึงเห็นด้วยน้อยที่สุด

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านร่างกาย					
1. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ					
2. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย					
3. ท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของตนเอง					
4. ท่านอ่านข่าวสารเรื่องสุขภาพ					
5. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
6. ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
7. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มี ไขมันสูง คอเรสเตอรอลสูงอาหารหรือขนมที่มีความหวานมาก					
8. ท่านเดินทางไปที่ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
9. ท่านได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ในสถานการณ์ปัจจุบัน					
10. ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากหน่วยงาน					
ด้านจิตใจ					
11. ท่านมีความสุขกับสิ่งรอบข้าง					
12. ท่านเข้ากับคนอื่นได้ง่าย					
13. ท่านรู้สึกแจ่มใส เบิกบานกับสิ่งรอบข้าง					

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
14. ท่านคิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ					
15. ท่านสามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้					
16. ท่านพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
17. ท่านพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
18. ท่านมักจะไม่เครียดในสิ่งต่าง ๆ รอบข้างตัวท่าน					
19. ท่านไม่สบายใจกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
20. ท่านไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว					
ด้านสังคม					
21. ท่านมักให้ความช่วยเหลือกับหน่วยงานต้นสังกัดเดิม ชุมชน หรือองค์กรต่าง ๆ					
22. ท่านได้รับการเลือกทางสังคม เช่น เป็นที่ปรึกษา กรรมการ ชุมชน วัด โรงเรียน สมาคมศิษย์เก่า					
23. ท่านมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไปพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหาร ร่วมประชุมกลุ่มงานเลี้ยง งานศพ					
24. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานของท่านจัดอย่างสม่ำเสมอ					
25. ท่านได้รับการยอมรับจากกลุ่มข้าราชการบำนาญ					
26. ท่านมีกลุ่มเพื่อนทั้งอดีตข้าราชการและกลุ่มเพื่อนในชุมชน พบปะพูดคุย					
27. ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่กลุ่มข้าราชการบำนาญจัดขึ้น					
28. ท่านให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่หน่วยงานต้นสังกัดจัดขึ้น					
29. ท่านมีการวางแผนในการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ของท่าน					
30. ท่านกับเพื่อนของท่านได้มีการติดต่อกัน					

คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านสิ่งแวดล้อม					
31. ปัจจุบันท่านมีอาชีพเสริม หรืองานอดิเรกอยู่					
32. ท่านยังมีความต้องการได้รับการอบรมอาชีพ เสริมเพื่อสร้างรายได้					
33. ท่านมีรายได้ด้วยตนเองเพียงพอต่อการดำรงชีพ					
34. ปัจจุบันท่านยังมีภาวะหนี้สิน จะต้องจ่ายเป็นประจำ					
35. ท่านมีเงินเก็บสะสมเพื่อการดำรงชีพ					
36. ท่านมีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง และครอบครัว					
37. สภาพที่อยู่อาศัยของท่านสะอาด และถูกสุขลักษณะ					
38. สภาพที่อยู่อาศัยของท่านมีความปลอดภัย					
39. ที่พักอาศัยของท่านมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี					
40. ที่พักอาศัยของท่านร่มรื่น น่าอยู่					

ตอนที่ 3 ท่านมีข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ในแต่ละด้านอย่างไรบ้าง

1. ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

2. ด้านจิตใจ

.....

.....

.....

3. ด้านสังคม

.....

.....

.....

4. ด้านสิ่งแวดล้อม

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	ร้อยตรี ชัชธร ขจรกลิ่น
วัน เดือน ปีเกิด	10 พฤษภาคม 2537
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปี พ.ศ.2549 มัธยมศึกษา (ม.3) จากโรงเรียนสารวิทยา ปี พ.ศ. 2552 - ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยามบริหารธุรกิจ ปี พ.ศ. 2556 - ปริญญาตรี เทคโนโลยีสารสนเทศ สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น
ประสบการณ์การทำงาน	ปี พ.ศ. 2557 บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด SCG ปัจจุบัน กองบัญชาการกองทัพไทย หน่วยงานศูนย์รักษาความปลอดภัย