

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากรในสำนักงาน เลขาธิการกรม
และกองพยากรณ์แห่งหนึ่ง

Retirement preparation of office personnel Secretary of the Department
and the Division of Forecasting

ปัญจนา แก้วนาค

Panjana Kaewnak

นักศึกษา โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต เพื่อความเป็นเลิศ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Student, MBA for Excellent Program, Faculty of Business, Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์แห่งหนึ่ง 2) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ แห่งหนึ่ง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ จำนวน 105 คน โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ T-Test และ F-Test

ผลการวิจัยพบว่า 1. การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์แห่งหนึ่ง อยู่ในระดับมากที่สุด 2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากรไม่แตกต่างกัน ยกเว้น รายได้ต่อเดือน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากรแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

คำสำคัญ : การเตรียมความพร้อม, การเกษียณอายุ, สำนักงานเลขาธิการกรม, กองพยากรณ์

Abstract

The objectives of the research are to study of Retirement preparation of office personnel Secretary of the department and the division of Forecasting. To comparative study of Retirement preparation of office personnel Secretary of the department and the division of Forecasting classified by personal factors. The sample in this research were 105 personnel of office personnel Secretary of the Department and the Division of Forecasting. The data were analyzed for statistical analysis to find the Frequency, percentage, mean, standard deviation, comparing t-test and F-test.

The research results were found that 1) Retirement preparation of office personnel Secretary of the Department and the Division of Forecasting was at the most level. 2) Personnel factors of difference had a personnel retirement preparation no different but Income had a personnel retirement preparation different statistically significant at 0.05 level

Keywords: Retirement preparation, Retirement, Office personnel Secretary of the Department, The Division of Forecasting

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลง และผู้ที่มีอายุยืนยาวขึ้นในรอบศตวรรษที่ผ่านมา ในปี 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด (ไม่รวมแรงงานข้ามชาติ) 66 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด และที่สำคัญคือ ประชากรไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมากอีก 4 ปีข้างหน้า ซึ่งจะเป็น "สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์" เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 และอีก 20 ปีข้างหน้า สัดส่วนประชากรสูงอายุจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดอีก 20 ปีข้างหน้า จำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จะลดลงจาก 12 ล้านคน เหลือ 9 ล้านคน คนในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี จะลดลงจาก 44 ล้านคนเหลือ 37 ล้านคน แต่ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวจาก 11 ล้านคนเป็น 20 ล้านคน การเกิดที่น้อยลงและอายุที่ยืนยาวขึ้นทำให้ประชากรสูงวัยอย่างรวดเร็วมากคนไทยมีลูกกันน้อยลง และมีอายุยืนยาวขึ้นทำให้ประเทศไทยมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในขณะที่ช่วง 2-3 ศตวรรษที่ผ่านมาประเทศไทยมีอัตราเพิ่มประชากรที่ขามาก เฉลี่ยเพียงไม่ถึงร้อยละ 1 ต่อปี โครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนไปอย่างมาก จากประชากรเยาว์วัยที่มีเด็กมาก กลายเป็นประชากรสูงวัยที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2563)

ภาครัฐได้กำหนดนโยบายและแผนที่จะรองรับสังคมผู้สูงอายุไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ 5 ยุทธศาสตร์ คือยุทธศาสตร์ที่ 1 ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ (2) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการ คือ (1) ส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น (2) ส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ (3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ (4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (5) ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ (6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ยุทธศาสตร์ที่ 3 ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการ คือ (1) คุ้มครองด้านรายได้ (2) หลักประกันด้านสุขภาพ (3) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง (4) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ยุทธศาสตร์ที่ 4 ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการ คือ (1) การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ (2) ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และยุทธศาสตร์ที่ 5 ยุทธศาสตร์ ด้านการประมวลผลและพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) สนับสนุนและส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการ หรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ (2) ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง (3) พัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย โดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

สำนักงานเลขาธิการกรมเป็นหน่วยงานที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการบริหารงานทั่วไปของกรมฯ ส่วนกองพยากรณ์ฯ เป็นหน่วยงานที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการวิเคราะห์และพยากรณ์อากาศทั่วไป รวมทั้งดำเนินการเกี่ยวกับการพยากรณ์อากาศเพื่อการคมนาคมขนส่งทางบกทั่วประเทศ และการเดินเรือในอ่าวไทยและน่านน้ำใกล้เคียง ออกคำเตือนลักษณะอากาศที่จะมีผลกระทบต่อประชาชน (ข้อมูลจาก www.

tmd.go.th เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2563) ซึ่งหน่วยงานดังกล่าว เป็นหน่วยงานราชการสังกัดอยู่ในส่วนราชการระดับกรม มีอัตรากำลัง 141 คน (ข้อมูลจากกลุ่มการเจ้าหน้าที่) และบุคลากรดังกล่าวส่วนใหญ่กำลังก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ บุคลากรสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ฯ จึงควรหันมาตระหนักในเรื่องการเตรียมพร้อมรับวัยเกษียณอายุราชการที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้านี้หากไม่มีเตรียมการจะทำให้การก้าวผ่านไปยิ่งวัยสูงอายุเป็นไปด้วยความลำบากอาจเป็นภาระพึ่งพิงของบุคคลใกล้ชิด ซึ่งการเตรียมการเกษียณอายุเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับบุคลากรทุกคน โดยควรจะเริ่มตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยกลางคน ทั้งนี้ ก็เพราะเป็นช่วงที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อม และต้องการความมั่นคงเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณได้อย่างไม่ต้องมีความกังวล ถึงอนาคตหลังเกษียณ

ผู้ศึกษาในฐานะบุคลากรเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เพราะหากบุคลากรมีการวางแผนหรือการเตรียมความพร้อมที่ดีก่อนการเกษียณอายุ ไม่ว่าจะเป็นทั้งในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านสังคม จะส่งผลดีสามารถทำให้บุคลากรเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข โดยไม่มีความกังวลถึงภาระที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุและยังเป็นการสร้างขวัญให้กับคนวัยกลางคนเพื่อเผชิญความชราและเป็นคนชราที่ปรับตัวได้ดีสามารถใช้ชีวิตได้ดีกว่าผู้ที่ขาดการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้น การเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนถึงวันเกษียณยิ่งดำเนินการได้เร็ว ยิ่งส่งผลดีต่อบุคคลมากเท่านั้น และจะทำให้การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขนอกจากการเตรียมความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมาข้างต้น การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมถือเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกันที่ผู้วิจัยมองเห็นถึงความสำคัญเนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีและนวัตกรรมนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันไปแล้ว และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยี จะทำให้คุ้นเคยและสามารถนำปรับใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเดินทาง ระบบการเงิน การสื่อสารและการเรียนรู้ การส่งเสริมพัฒนาจิตใจ

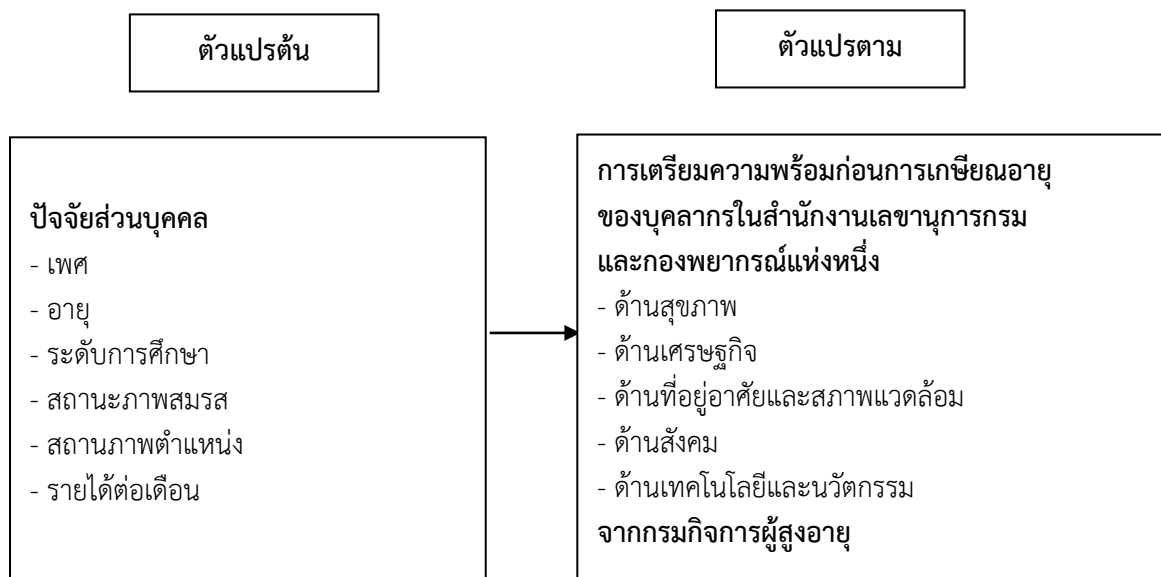
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ฯ แห่งหนึ่ง
- 2 เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ฯ แห่งหนึ่ง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขาธิการกรมและกองพยากรณ์ฯ แห่งหนึ่งแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในสำนักงานเลขานุการกรม และกองพยากรณ์ฯ แห่งหนึ่ง
2. ได้ทราบถึงการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางให้กับบุคลากรใช้ในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องบางส่วน ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมายของการเกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ หรือสิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์ (2558) ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้ว่าเป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้ การเกษียณอายุ คือการยุติบทบาทหน้าที่การทำงานประจำ อันอาจมีสาเหตุมาจากข้อบังคับกฎระเบียบของหน่วยงานที่ตนสังกัด หรือภาวะสุขภาพของตนเอง หรือความต้องการส่วนบุคคล เพื่อที่จะได้มีเวลาอย่างเสรีมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสบการณ์ใหม่ ๆ

Elaine Cummings และ William Henry (1961, อ้างถึงใน ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์ ,2562) เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) โดยมีแนวคิดที่ผู้สูงอายุจะลดบทบาทหน้าที่ลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความสามารถของร่างกายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ โดยจะแยกตัวออกจากสังคมที่ละน้อย ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและจะค่อยๆปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จนสามารถยอมรับได้ในที่สุด

ซึ่งมีปัจจัยของการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล สภาพสังคม และความเชื่อของอายุที่เพิ่มขึ้น เมื่อผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้จะทำให้มีความสุขและเป็นอิสระมากขึ้น

แอชลีย์ (Atchley, (1991, P.197) ได้กล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลง การเกษียณอายุเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาเพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรมอื่น ๆ หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

เบิร์นไซด์ (Burnside, 1981, P.603) กล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้ระบบการแทนที่บุคคลสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ การเกษียณอายุยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิต เพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

กล่าวโดยสรุป การเกษียณอายุ หมายถึง การที่บุคคลสิ้นสุดหรือยุติบทบาทหน้าที่ในการรับราชการ หรือการปฏิบัติงาน เมื่อมีอายุครบกำหนดเวลารับราชการหรือการปฏิบัติงาน

แอชลีย์ (Atchley P.210) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ (Remote Phase) ระยะนี้มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องการเกษียณอายุยังอีกห่างไกลการเตรียมความพร้อมในระยะนี้สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเมื่อเริ่มทำงานและสิ่งที่ควรเตรียม ได้แก่ การเงิน การใช้เวลว่าง การดูแลสุขภาพ และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ

2. ระยะใกล้เกษียณ (near Phase) ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกษียณอายุเริ่มใกล้เข้ามาแล้ว อาจมีความวิตกกังวล เช่นอาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานในวัยใกล้เคียงกันเริ่มเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียม ได้แก่ ด้านจิตใจ การเกษียณอายุราชการจะกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมาก บุคคลจะต้องพยายามยอมรับความจริงต่อการที่จะต้องเกษียณอายุหรือเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้แล้ว และไม่วิตกกังวลกับการเกษียณอายุจนเกินไป และด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณนาน ๆ มาอย่างดี จะไม่เกิดทัศนคติด้านลบต่อการเกษียณอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2562)

กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้ให้คำแนะนำเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุไว้ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเมื่อเข้าสู่สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1.1 องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพบุคคลที่จะเตรียมการเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ต้องเตรียมการด้านสุขภาพ 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

1.2 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ ซึ่งกรมอนามัย แบ่งกลุ่มอายุในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ออกเป็น 4 ช่วงวัยดังนี้ ช่วงปฐมวัย (แรกเกิด -5 ขวบ) ช่วงวัยเรียน (ช่วงอายุ 6-15 ปี) ช่วงวัยรุ่น (ช่วงอายุ 15-21 ปี) และช่วงวัยทำงาน (ช่วงอายุ 21 - 59 ปี)

1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุบุคคลในวัยต่าง ๆ ต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทัน

1.4 การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย หมายถึง การมีสภาพร่างกายที่ดี อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วน และมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

1.5 การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจหมายถึง การปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี

2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้ และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเอง มีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและสิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคมมีดังนี้

2.1 การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร)

(1) การพัฒนาตลอดช่วงอายุ การเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นต้องรู้ เข้าใจ และยอมรับ เนื่องจากเราก้าวเข้าสู่ความสูงอายุในทุก ๆ วันของชีวิต

(2) ข้อมูลข่าวสาร คนในวัยช่วงต่าง ๆ สามารถเรียนรู้ความสูงอายุผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ การไม่ถูกหลอกลวง ไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ และรู้เท่าทันสังคม

2.2 การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม

คนในวัยต่าง ๆ สามารถเข้าใจผู้สูงอายุด้วยการอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยอื่น เพื่อให้มีความเข้าใจที่ดีต่อกันของคนแต่ละวัย จะได้ปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ

2.3 กิจกรรม งานอดิเรก และงานจิตอาสาการค้นหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจ จะช่วยสร้างความต่อเนื่องในการใช้ชีวิต อาจเป็นกิจกรรมการพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง เพื่อสร้างความประทับใจร่วมกัน คงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอจนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นประโยชน์ทั้งการเป็นกิจกรรมในยามว่าง จะเป็นอาชีพสร้างรายได้มีกลุ่มเพื่อนสร้างเสริมชีวิต เป็นการสร้างคุณค่าให้ตนเอง

งานจิตอาสาการเข้าใจผู้สูงอายุและความสูงอายุจำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการทำงานกับผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา คนในวัยหนุ่มสาวสามารถทำงานจิตอาสา เพื่อดูแลผู้สูงอายุ หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เช่น การไปช่วยงานที่ศูนย์บริการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การช่วยเหลืองานบ้านผู้สูงอายุ จะทำให้มีการเรียนรู้และเตรียมพร้อมในตนเองก่อนเป็นผู้สูงอายุ

2.4 สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ตามสิทธิในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) เมื่อบุคคลในวัยต่าง ๆ ได้รับรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุในขั้นต้น จะเป็นพื้นฐานการรับรู้สิทธิประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้สูงอายุอื่น ๆ และเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้วจะสามารถใช้สิทธิได้อย่างถูกต้องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

2.5 กฎหมายอื่นที่ควรรู้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเป็นสิ่งหนึ่งที่พึงกระทำทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกฎหมายที่จำเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งมีดังนี้

- (1) การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุตร
- (2) กฎหมายว่าด้วยเรื่องการจัดการมรดก
- (3) การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will)
- (4) การทำสัญญาค้ำประกัน
- (5) การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน

3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สินการทำงานที่เพิ่มรายได้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพ้นเกณฑ์อายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงานและการวางแผนทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

3.1 การทำงาน ซึ่งจะช่วยให้มีรายได้ ทำให้มีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ภายหลังที่ยุติจากงานประจำการทำงานที่มีความมั่นคงทางรายได้ เป็นการ "รู้จักหา" เพื่อเตรียมไว้เป็นรายได้ในช่วงที่ไม่ต้องทำงานแล้ว รวมถึงการพัฒนาทักษะด้านอาชีพต่าง ๆ ให้กับตนเอง การเรียนรู้อาชีพใหม่ ๆ การสั่งสมความรู้ด้านการงานและอาชีพเพื่อค้นหางานที่มั่นคงและงานที่ตนเองชอบหาอาชีพสำรองที่สามารถเพิ่มรายได้

3.2 การวางแผนทางการเงินเป็นการเตรียมทรัพย์สินของตนเอง สำหรับใช้ในวัยสูงอายุ ให้รู้สึกมั่นคงทางการเงิน และมีอิสระและการพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งต้องวางแผนด้านต่าง ๆ ได้แก่ การออม การจัดการหนี้สิน การบริหารค่าใช้จ่าย และการลงทุน

4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ ให้มีความสำคัญและมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมสามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบายสิ่งที่จะต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมมีดังนี้

4.1 ลักษณะการอยู่อาศัยเป็นการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตกับใคร หรืออยู่ลำพัง อยู่ในบ้านตนเอง หรือสถานบริการของรัฐ เอกชน

4.2 ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย ควรมีความสะดวก ปลอดภัย ในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชนสามารถติดต่อกับบุตรหลาน ญาติ เพื่อสนิทได้ง่าย

4.3 การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้านเป็นการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน บริเวณบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อจำกัดของวัย เพื่อลดอันตรายหรืออุบัติเหตุ การทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายและสะดวกขึ้น การส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอาศัยร่วมกันในบ้านได้อย่างมีความสุข

4.4 การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุพพลภาพ

5. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิฉฉาชีพสิ่งที่จะต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี มีดังนี้

5.1. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในปัจจุบันและเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยี จะทำให้คุ้นเคยและสามารถนำไปปรับใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่วัย

สูงอายุในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเดินทาง ระบบการเงิน การสื่อสารและการเรียนรู้ การส่งเสริมพัฒนาจิตใจ

(1) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ตัวอย่างเทคโนโลยีในการส่งเสริมดูแลสุขภาพ เช่นออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ช่วยให้การออกกำลังกายง่ายและสนุกขึ้นนั่นก็คือ "นาฬิกาออกกำลังกาย" แต่ละรุ่นก็มีคุณสมบัติแตกต่างกันไป เช่น วัดหัวใจจับชีพจร นับก้าว วัดแคลอรี เป็นต้น

(2) การเดินทาง เทคโนโลยีทำให้การเดินทางสะดวกสบายและง่ายขึ้น เราสามารถเรียกรถส่งของ วางแผนการท่องเที่ยว จองตั๋วการเดินทาง และสำรองที่พัก โรงแรม ตัวอย่างเทคโนโลยีในการเดินทาง เช่นการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ปัจจุบันในโทรศัพท์มีการรวบรวมคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เดินทางสะดวกสบาย เช่น แผนที่ GPS แปลภาษาและอีกมากมายไว้ในเครื่อง การใช้แอปพลิเคชันจองตั๋วเครื่องบิน/ที่พัก เป็นต้น

(3) ระบบการเงิน การใช้เงินสดกำลังถูกแทนที่ด้วยระบบการชำระเงินดิจิทัล คนเริ่มถือเงินสดไว้กับตัวน้อยลง สิ่งเหล่านี้กำลังนำไปสู่สถานะที่เรียกว่าสังคมไร้เงินสด (Cashless society) ต่อไปการซื้อของหรือชำระค่าบริการต่าง ๆ ได้ด้วยช่องทางการชำระเงินในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ บัตรเครดิต บัตรเดบิตบัตรเติมเงิน e-wallet (กระเป๋าสตางค์อิเล็กทรอนิกส์) PromptPay หรือกระทั่งชำระเงินด้วย QR Code เป็นต้น

(4) การสื่อสารและการเรียนรู้ เทคโนโลยีช่วยให้การเรียนรู้มากขึ้น เข้าถึงและสื่อสารกันง่ายขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้รวมถึงเป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อม เพราะเราสามารถแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้หรือตั้งคำถามในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลอื่นช่วยกันตอบ สามารถต่อยอดไปสู่ความรู้ใหม่ โดยผ่านสื่อสังคมออนไลน์สื่อที่ผู้ส่งสารแบ่งปันข่าวสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Blog, Social Networking, Micro blog Media, Sharing Social News and Bookmaking โดยสื่อสังคมออนไลน์ยอดนิยม ได้แก่ Instagram Face book Twitter เป็นต้น

(5) การส่งเสริมพัฒนาจิตใจ เราสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจได้ เป็นการบำบัดจิตใจผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น Calm เป็นแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิ พร้อมกับเพลงและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และยังมีนิทานก่อนนอนสำหรับผู้ใหญ่เพื่อช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับด้วย รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีประเภทเกม หรือเล่นดนตรี

5.2 การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทันปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพการรู้เท่าทันสื่อ คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ สงสัย และตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นจริงหรือไม่จริง ใครเป็นคนให้ข้อมูลเขาต้องการสื่ออะไร หรือมีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่

การพัฒนาเทคโนโลยีส่งผลให้ผู้คนสามารถทำความรู้จักและเข้าถึงกันมากขึ้นได้อย่างง่ายดาย อย่างไรก็ตาม การล่อลวงทางเทคโนโลยีจากมิจฉาชีพก็มีมากขึ้นด้วยเช่นกัน เช่น การแชร์ข่าว หรือข้อมูลปลอม การนำข้อมูลบิดเบือนมาเผยแพร่ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์จนเกิดความสับสนหรือเข้าใจผิด และมีการแชร์ข้อมูลผิด ๆ เหล่านี้ออกสู่สังคมวงกว้าง การหลอกให้โอนเงินช่วยเหลือทางโซเชียลมีเดีย หลอกลวงขายของออนไลน์ เป็นต้น

นวัรัตน์ จันเพชร (2558) ได้ศึกษา การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพของกรมควบคุมโรค พบว่า (1) การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพของกรมควบคุมโรคอยู่ในระดับมาก โดยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ด้านที่อยู่อาศัยมากที่สุด ในประเด็นการเตรียมที่อยู่อาศัยเพื่อพักหลังเกษียณอายุ (2) ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมของบุคลากรกรมควบคุมโรคเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพอยู่ในระดับน้อยโดยปัญหาและอุปสรรคลำดับแรก คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจมากในประเด็นการขาดหลักทรัพย์เพื่อใช้ทำธุรกรรม (3) ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่าง

ปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมของบุคลากรกรมควบคุมโรคเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพตำแหน่ง ระดับตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และหลักประกันรายได้จากหน่วยงาน ที่แตกต่างกัน มีระดับการเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุด้านสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะเดียวกัน เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพตำแหน่งระดับตำแหน่ง รายได้ต่อเดือนที่พักอาศัย และหลักประกันรายได้จากหน่วยงานที่แตกต่างกันมีระดับปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมของบุคลากรที่มีคุณภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชนัญญา ปัญจพล (2558) ได้ศึกษา การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ กรณีศึกษาสำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) จังหวัดนนทบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะการเตรียมความพร้อม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ในด้านเศรษฐกิจมีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด รองลงมาคือด้านจิตใจด้านสังคม และด้านร่างกาย ตามลำดับส่วนการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่าข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา ระดับเงินเดือน และลักษณะที่อยู่อาศัย มีผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนความรู้ต่อการเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้ของการเตรียมความพร้อมของหน่วยงาน มีผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2559) การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหาร สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ผลการวิจัยพบว่า การศึกษามีข้อสรุปเชิงทฤษฎีของการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่ (1) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารสามารถวางแผนการเกษียณอายุเตรียมตัวด้านการเงินและทรัพย์สินเมื่อนั้นชีวิต หลังเกษียณอายุเกิดความสุข และไม่เป็นภาระหนี้สินต่อครอบครัวหรือลูกหลาน (2) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหาร มีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงินและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการ ยังน้อย เมื่อนั้นผู้บริหารจะมีชีวิตที่ความมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (3) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัว เกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต (4) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารสามารถพึ่งตนเอง ได้ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ (5) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถ การเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดิบหนหลักความพอเพียง ใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล และเข้าใจการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และชาญเดช เจริญวิริยะกุล (2562) การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผลการวิจัยพบว่า (1) การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อยู่ในระดับมาก มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่ดี และลักษณะ ของบุคลากรมีความพร้อมดี (2) การรับรู้ข่าวสารมีอิทธิพลโดยรวมต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทามากที่สุด รองลงมาคือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความสมดุล ในชีวิตของบุคลากรและทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ตามลำดับ ข้อค้นพบดังกล่าวยังสามารถนำไปกำหนด เป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาด้านทรัพยากรบุคคลของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรในสำนักงานเลขานุการกรมและกองพยากรณ์ ประกอบด้วยข้าราชการและลูกจ้างประจำ จำนวนทั้งสิ้น 141 คน (ข้อมูลจากกลุ่มการเจ้าหน้าที่) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรในสำนักงานเลขานุการกรมและกองพยากรณ์ ที่เป็นข้าราชการและ

ลูกจ้างประจำ โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ร้อยละ 5 หรือมีความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบบให้เลือกตอบเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านสังคมและด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กับ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

2. ใช้ T-test และ F-test เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ต่างกันหรือไม่

ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ร้อยละ 58.1 มีอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 35.4 สำหรับระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.8 สถานภาพการสมรส ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 51.4 สถานภาพตำแหน่ง ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ 83.8 และส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 15,000-30,000 บาท ร้อยละ 83.8

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ทั้ง 5 ด้าน พบว่า บุคลากรที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.46 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุทุกด้านในระดับมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านสุขภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ข้อมูล การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร ในภาพรวม (n=105)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบุคลากร	Mean	SD	ระดับคะแนนเฉลี่ย
ด้านสุขภาพ	4.65	0.259	มากที่สุด
ด้านเศรษฐกิจ	4.21	0.272	มากที่สุด
ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	4.41	0.243	มากที่สุด
ด้านสังคม	4.22	0.275	มากที่สุด
ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม	4.80	0.163	มากที่สุด
รวม	4.46	0.110	มากที่สุด

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และสถานภาพตำแหน่งที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ยกเว้น รายได้ต่อเดือนที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้ต่อเดือนที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสุขภาพ และด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ชนัญญา ปัญจพล (2558, หน้า 124-125) กล่าวว่าระดับเงินเดือน ผู้ที่มีรายได้มีน้อยส่งผลต่อการเตรียมความพร้อม ด้านร่างกาย ที่น้อยกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่า เนื่องจากรายได้มีความสำคัญต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและเป็นปัจจัยที่เอื้อประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมได้ดีโดยเหตุผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ ผู้วิจัยคิดว่าบุคลากรที่มีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 15,000 – 30,000 บาท มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านสุขภาพและด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม เนื่องจากรายได้มีความสำคัญต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและต่อการเตรียมความพร้อมในการเกษียณ ทั้งนี้เพื่อความมั่นคงในชีวิตเมื่อยามที่เกษียณตัวเองออกจากงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับองค์กร

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้ต่อเดือนที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านสุขภาพ และด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

หน่วยงานควรจัดอบรมและให้ความรู้กับบุคลากร เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การมีความมั่นคงทางรายได้ การสำรองเงินไว้เพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉิน โดยบุคลากรที่มีรายได้มีน้อยควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงเรื่องดังกล่าว เพื่อเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะเกษียณอายุ เนื่องจากรายได้เป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นสิ่งที่มีเอื้อประโยชน์ให้กับการเตรียมความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน อย่างในด้านสุขภาพ จะเห็นได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้สมรรถนะเสื่อมลง จึงควรมีการเตรียมพร้อมที่จะวางแผนทางการเงิน สำรองเงินไว้เพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ถึงแม้ว่าข้าราชการและลูกจ้างประจำ จะใช้สิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ แต่ก็ยังมีข้อจำกัดและเงื่อนไขของสิทธินั้นอยู่

หน่วยงานควรจัดอบรมและให้ความรู้กับบุคลากร เกี่ยวกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทัน ป้องกันการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ บุคลากรที่มีรายได้มีน้อยอาจจะต้องมีการเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยี เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและสามารถนำไปปรับใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- (1) ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ
 - (2) ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาให้สอดคล้องกับจำนวนประชากรทั้งหมดขององค์กร
- ไม่ใช่แค่เพียง 2 หน่วยงาน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ความเห็นของคนในองค์กรมากที่สุด

รายการอ้างอิง

บทความวิชาการ

- ชาญเดช เจริญวิริยะกุล และ ปิยดา วงศ์วิวัฒน์. (2562). การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. วารสารสมาคมนักวิจัย, 24(3), 348-361.
- ชาญชัย จันดี และ ชีระ จันดี ฤทธิรอด. (2558). การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลไพร อำเภอนาหวาย จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารการบริหารท้องถิ่น, 8(3), 46-59.
- นิชาภัทร ชันสาคร และคณะ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนาหวาย จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย, 11(1), 259-271.
- ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์; เมธี จันทชาติ และ สุพรรณิ รัตนานนท์. (2557). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 4(1), 82-101.
- นิภาพร เกิดม้าย และมนัสสินี บุญมีศรีสง่า, (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร, 1440-1451.
- นาถ พันธมนาวิน และ อาภารัตน์ อิงคภากร. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยทำงาน : กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 28(1), 22-36.
- พลอยพัชร กิจเจริญเกษม. (259). การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน). วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, 3-31.
- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และ พัทธ์ชัย ศิริวงศ์. (2560). การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม. 7(2), 118-133.
- ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และ พัทธ์ชัย ศิริวงศ์. (2559). การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 50(11), 49-62
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. (2552). รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- อุทุมพร วานิชคาม. (2562). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 25(1). 164-179

วิทยานิพนธ์

- จิณณรัตน์ วราบุญนาคริรมย์. (2558). การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.
- ชนัญญา ปัญจพล. (2558). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.

- นวรรตน์ จันเพชร. (2558) การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพของกรมควบคุมโรค (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.
- แพรวพรรณ มังคลา และ อิตารัตน์ อติชาตนันท์. (2554). การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุของ พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, คณะวิทยาการจัดการ.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของ บุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- สุภาลักษณ์ จันทา. (2560). การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาแห่ง หนึ่งในจังหวัดชลบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะการจัดการและการท่องเที่ยว.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580. สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138_0.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). สืบค้นเมื่อ 22 เมษายน 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1551432930-155_0.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). เติมรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1568708302-257_0.pdf
- กรมสุขภาพจิต. (2556). คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2563 จาก <https://www.dmh.go.th/ebook/result2.asp?id=449>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. สืบค้นเมื่อ 22 เมษายน 2563 จาก <https://thaitgri.org/?p=38670>

Books

- Atchley, R. C. (1991). Social Force and Aging. 6th ed. California: Wadworth Publishing Company.
- Atchley, R.C. (1994). Social forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology. Belmont, California: Wadsworth.
- Burnside, T. M. (1981). Nursing and the Aged. New York: Mc Graw Hill Book Company.