

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง  
PRE-RETIREMENT PREPARATIONS FOR EMPLOYEES IN PHATTHALUNG  
PROVINCE

กัญญลักษณ์ กุลนานันท์

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงและเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุให้กับพนักงานในจังหวัดพัทลุงโดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในภาครัฐเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 400 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการหาความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ T-test , F-test และ Multiple Linear Regression

ผลการวิจัยพบว่าพนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 52.8 ส่วนใหญ่อายุ 40-49 ร้อยละ 67.5 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 80.5 ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/ลูกจ้างประจำ ร้อยละ 51.0 และมีรายได้ 10,001 – 20,000 บาท ร้อยละ 47.3 ปัจจัยด้านสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 70.0 ( $M \pm SD = 3.94 \pm 0.56$ ) ปัจจัยด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.5 0 ( $M \pm SD = 4.00 \pm 0.62$ ) และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.5 ( $M \pm SD = 4.01 \pm 0.50$ ) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่ารายได้ที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

คำสำคัญ : การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พนักงาน

## ABSTRACT

The purpose of this Quantitative Research was to study pre-retirement preparations for employees and study factors related pre-retirement preparations for employees. The sample used in this study 400. Data were collected using Questionnaires. Frequency, percentage, maximum, minimum, mean, standard deviation T-test, F-test, and multiple linear regression were used in data analysis.

The result found that, 52.8% of sex was male. 67.5% of age was 40-49 year. 80.5% of status was single. 51.0% of type was government officer/permanent employee. 47.3% of income was 10,001-20,000 Bath. 70% of Factors of social was high ( $M \pm SD = 3.94 \pm 0.56$ ). 72.5% of factors of psychology was high ( $M \pm SD = 4.00 \pm 0.62$ ). 72.5% of pre-retirement preparations for employees was high ( $M \pm SD = 4.01 \pm 0.50$ ). The hypothesis test found that income differently pre-retirement preparations for employees with significance at 0.05 level. Factors of social and psychology were related pre-retirement preparations for employees with significance at 0.001 level.

**Keyword :** pre-retirement preparations, employees

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในวัยปลาย บางส่วนถูกทอดทิ้งจนกลายเป็นปัญหาสังคมโดยทั่วไปการจัดกิจกรรมในการจัดสุขภาพและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุคือจะเน้นการบริการด้านสุขภาพ ดำเนินงานโดยบุคลากรสาธารณสุขและชุมชนมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเองไม่ได้และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวเนื่องจากผู้เกษียณอายุไม่มีรายได้จากการทำงาน ในอนาคตจึงต้องนำเงินออมออกมาใช้จ่ายและมีเฉพาะเงินบำนาญหลังการเกษียณอายุรวมถึงกองทุนสวัสดิการอื่น ๆ จะมีเพียงแต่เงินก้อนหนึ่งหลังเกษียณซึ่งมาจากการสะสมในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและเงินบำนาญที่ได้รับจากกองทุนประกันสังคมเท่านั้น (ยุทธพงษ์ จักรคม, 2565) การเกษียณอายุถือเป็นภาวะวิกฤติอย่างหนึ่งของชีวิตเป็นการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงที่พนักงานจะก้าวออกจากชีวิตการทำงานที่คุ้นชินมาเป็นเวลานานเข้าสู่ช่วงชีวิตใหม่ที่มีอิสระมากขึ้น แต่ต้องอาจเผชิญกับการ

เปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ผู้ที่มีตำแหน่งในสังคมปัจจุบันกลายเป็นคนธรรมดา ส่งผลให้บางรายมีทัศนคติที่ไม่ดีเกิดมโนทัศน์ในด้านลบรู้สึกว่าคุณค่า ไร้ประโยชน์ และศักดิ์ศรีลดลง ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ก่อให้เกิดผลเสียหายต่อร่างกายและจิตใจของผู้เกษียณอายุและก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกของครอบครัวและสังคม

การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่ต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานเนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อยๆ ค้นชินกับความคิดเรื่องการเกษียณ จากข้อมูลสถิติพบว่าผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วมักจะประกอบอาชีพเสริมได้แก่ทำสวน สามารถปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงและมีความพึงพอใจในชีวิตสุขภาพกายและสุขภาพจิต สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นการใช้เวลาสถานที่อยู่อาศัยวิถีชีวิตใหม่และฐานะทางการเงินที่เปลี่ยนไปโดยมีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตเพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่องเพื่อป้องกันภาวะวิกฤตในอนาคต (ดูสภาพดูสุขภาพ : การเกษียณอายุของแรงงานภาคเอกชน, 2562)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุของพนักงานในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง เพื่อให้เป็นประโยชน์สำหรับข้าราชการพนักงานของรัฐ และลูกจ้างชั่วคราว ได้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมกับการเกษียณอายุของพนักงานในทุกๆปีให้เกิดประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์การทำวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุให้กับ

พนักงานในจังหวัดพัทลุง

### สมมติฐานการทำวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงที่แตกต่างกัน
2. ปัจจัยด้านสังคมมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1.4.1 ขอบเขตด้านการศึกษา

เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานภาครัฐในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

### 1.4.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้การวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานภาครัฐในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยผู้วิจัยไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน ดังนั้นจึงใช้สูตรของ สตูร์ของคอ แครน (Cochran) การกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยศึกษาในพนักงานในหน่วยงานราชการภาครัฐและภาคเอกชนในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง จำนวน 400 คน

### 1.4.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตระยะเวลาในการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2566 - เดือนธันวาคม 2566

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย

1. ได้ทราบข้อมูลระดับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานภาครัฐในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง
2. เพื่อกำหนดแนวทางในการวางแผนเกษียณอายุ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ให้แก่องค์กร ที่ดูแลและมีส่วนช่วยสนับสนุนในการวางแผนการเกษียณของพนักงานในองค์กร ได้แก่ กรม กิจการผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
3. เพื่อนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและจัดสวัสดิการต่างๆให้กับพนักงาน ที่จะเกษียณอายุ
4. เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งถัดไปรวมถึงผู้สนใจในเรื่องดังกล่าว

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ

เนษพร นาคสีเหลือง (2557) ได้กล่าวว่าการเกษียณอายุจากการทำงานนั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นปัญหาของการลดลงของรายได้ ปัญหาด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น และจากปัญหาทั้งสองด้านที่กล่าวมาทำให้เกิดปัญหาค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นตามมา ดังนั้น ผู้ที่เกษียณอายุนั้นต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมทั้งเงิน เพื่อให้สามารถเผชิญกับชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณภาพ โดยสามารถรักษาระดับความใกล้เคียงของการ

ดำเนินชีวิตก่อนเกษียณกับหลังเกษียณ การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

#### 2.1.3.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย

เนื่องจากหลังเกษียณอายุและจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพทางสังคม บทบาทหน้าที่ ร่างกาย ดังนั้นการเตรียมความพร้อมไว้ก่อนล่วงหน้า ทำให้สามารถปรับตัวกับสิ่งต่างๆได้ดียิ่งขึ้น เช่น การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รวมทั้งการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

#### 2.1.3.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

หลังจากเกษียณอายุแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพทางสังคม บทบาทหน้าที่ ร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดความกังวลหรือรู้สึกสูญเสียกับสิ่งที่ตนเคยได้รับ ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมา การวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้า จะสามารถปรับตัวกับสิ่งต่างๆได้ดี และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมั่นคง เช่น การปรับตัวกับสถานการณ์ในปัจจุบัน การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

#### 2.1.3.3 การเตรียมความพร้อมทางการเงิน

เป็นสิ่งสำคัญมากเรื่องหนึ่ง เพราะในปัจจุบันเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างคุณภาพความเป็นอยู่หลังเกษียณให้มั่นคงและมีความสุข การวางแผนการเงินแต่เนิ่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการเกษียณอายุ การออมที่มีเป้าหมายสม่ำเสมอจะเป็นตัวช่วยให้การวางแผนการเงินมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุนี้ ได้มีผู้เสนอทฤษฎีต่างๆที่อธิบายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นใน ผู้สูงอายุโดยมีเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายถึงการ เปลี่ยนแปลงและปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นเพื่อการอธิบายการ เปลี่ยนแปลงและปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุให้ชัดเจนที่สุด จึงจำเป็นต้องใช้ทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีร่วมกันในการอธิบาย ซึ่งสามารถแบ่งทฤษฎีผู้สูงอายุได้เป็น 3 ประเภท คือ ทฤษฎีทางชีวภาพ ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological Theory) เป็นการอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ และความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งทฤษฎีนี้ได้พยายามอธิบายถึงสาเหตุของความชราทางชีววิทยา ดังต่อไปนี้ (ฝนทิพย์ กำลังยิ่ง, 2559)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) มีความเชื่อที่ว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิดจากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ได้อธิบายถึงลักษณะของการพัฒนาบุคลิกภาพของคนโดยเน้นถึงด้านสังคม

ด้านวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุในการเอาชนะ  
วิกฤติทางสังคมในขั้นต่อมา ซึ่งบางคนก็สามารถแก้ปัญหาที่เข้ามาด้วยตนเองได้ ในขณะที่บาง  
คนไม่สามารถ แก้ปัญหาด้วยตนเองได้ จึงอาจต้องให้ผู้อื่นช่วย เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา

ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นการอธิบายถึงแนวโน้ม บทบาท  
สัมพันธภาพ และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้  
ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการ  
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณ

ปัจจุบันวัยสูงอายุกำลังจะเป็นปัญหาในสังคมเนื่องจากมีประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุเพิ่ม  
มาก ขึ้นทุก ๆ ปี การป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุนั้น บุคคลควรเตรียมตัวก่อนการ  
เกษียณอายุ ทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เตรียมตัวมีความสุขในวัยหลังเกษียณหรือวัย  
สูงอายุ ดังที่ สุรกุล เจนอบรม (2541:69) กล่าวว่า การเกษียณก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้าน  
ร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคม ด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ซึ่งนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลง  
สถานภาพมาเป็นผู้เกษียณแล้ว ยังต้องกลายสถานภาพจากวัยผู้ใหญ่มาเป็นวัยสูงอายุอีกด้วย  
บุคคลจึงควรเตรียมตัวรับสภาพการ เกษียณอายุงาน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

### แนวคิดเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกและประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ได้ตระหนักถึงความสำคัญ  
ของผู้สูงอายุและปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจึงให้ความสนใจในด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ  
และได้เชิญชวนประเทศสมาชิกทั่วโลก ให้ร่วมมือกันจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุทางด้าน  
สุขภาพอนามัยและสวัสดิการทางสังคม การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย จึงสนับสนุน  
ให้มีบริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ  
โดยเฉพาะการส่งเสริมการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

## วิธีการดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้การวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานในภาครัฐเขตเทศบาลเมือง  
พัทลุง จังหวัดพัทลุง โดยผู้วิจัยไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน ดังนั้นจึงใช้สูตรของ สูตร  
ของคอแรน (Cochran) และกรณีไม่ทราบสัดส่วนของประชากร

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา เรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตเทศบาลเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง และเพื่อให้แบบสอบถามครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเนื้อหา ออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล** จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รูปแบบการจ้าง และรายได้ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) โดยมีระดับการวัด ดังนี้

1. เพศ ระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)
2. อายุ ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)
3. สถานภาพสมรส ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)
4. รูปแบบการจ้าง ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)
5. รายได้ ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

**ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านสังคม** จำนวน 2 ปัจจัย ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในสังคม จำนวน 5 ข้อ และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงาน จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด ลักษณะแบบสอบถามแบบวัดมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นการวัดข้อมูลแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

**ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านจิตวิทยา** โดยใช้แบบสอบถามปัจจัยด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ความเชื่อในความสามารถของตนเอง จำนวน 4 ข้อ และแรงจูงใจจากลักษณะงาน จำนวน 3 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด ลักษณะแบบสอบถามแบบวัดมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นการวัดข้อมูลแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

**ส่วนที่ 4 การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ** โดยใช้แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ประกอบด้วย การเตรียมตัวด้านจิตใจ จำนวน 5 ข้อ การเตรียมตัวด้านสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ และการเตรียมตัวด้านการเงิน จำนวน 5 ข้อ มีข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด ลักษณะแบบสอบถามแบบวัดมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นการวัดข้อมูลแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale)

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 40-49 ปี จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 67.5 สถานภาพส่วนใหญ่โสด จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 80.5 รูปแบบการจ้างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/ลูกจ้างประจำ จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 และรายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3

### 2. ข้อมูลปัจจัยด้านสังคม

พบว่าข้อมูลปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับสูง ( $3.94 \pm 0.56$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อที่ 1. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม ( $4.05 \pm 0.68$ ) รองลงมาคือข้อที่ 4. ท่านสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่างวัยและวัยเดียวกัน ( $4.02 \pm 0.76$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อที่ 5. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้ที่กำลังเกษียณอายุและผู้ที่เกษียณอายุไปแล้ว ( $3.89 \pm 0.84$ )

### 3. ข้อมูลปัจจัยด้านจิตวิทยา

พบว่าข้อมูลปัจจัยด้านจิตวิทยาอยู่ในระดับสูง ( $4.00 \pm 0.62$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อที่ 2. ความรู้ ความสามารถของท่านสามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ( $4.07 \pm 0.77$ ) รองลงมาคือข้อที่ 1. ความรู้ ความสามารถของท่านเพียงพอสำหรับการทำงานต่อภายหลังเกษียณอายุราชการ ( $4.05 \pm 0.65$ ) และข้อที่ 3. เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ปัญหาได้ ( $4.05 \pm 0.70$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือข้อที่ 6. ท่านรู้สึกมีความสุขกับการทำงานในปัจจุบัน ( $3.94 \pm 0.81$ ) และข้อที่ 7. ท่านได้รับการยกย่องจากการทำงาน ( $3.94 \pm 0.81$ )

### 4. ข้อมูลการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

พบว่าข้อมูลการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ( $4.01 \pm 0.50$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อที่ 7. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ ( $4.17 \pm 0.67$ ) รองลงมาคือข้อที่ 10. ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลังวัยเกษียณ ( $4.14 \pm 0.61$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 12. ท่านออมเงินสำรองสำหรับค่ารักษาพยาบาลในวัยเกษียณ ( $3.87 \pm 0.66$ )

### การทดสอบสมมติฐาน

**ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงที่แตกต่างกัน**

1. รายได้แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงที่แตกต่างกัน



พบว่าทุกช่วงของรายได้มีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงในระดับสูงและจากการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ F-test พบว่ารายได้ที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงที่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีการทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD ดังนี้

เมื่อเปรียบเทียบรายได้การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงจำแนกตามระดับรายได้เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ รายได้ที่ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาทกับ 20,001 – 30,000 บาท และ 10,001 – 20,000 บาทกับ 20,001 – 30,000 บาท พบว่ารายได้ที่ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท และรายได้ 10,001 – 20,000 บาท มีรายได้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณที่ต่ำกว่า 20,001 – 30,000 บาท

### **ปัจจัยด้านสังคมมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง**

พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R Square) มีค่าเท่ากับ 0.597 นั่นคือปัจจัยด้านสังคมสามารถอธิบายการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง ร้อยละ 59.7

โดยเมื่อพิจารณาตามค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรอิสระในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (B) พบว่าด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยสูงสุดเท่ากับ 0.414 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.001 รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเท่ากับ 0.278 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.001 ทั้งสองด้านของปัจจัยด้านสังคมล้วนส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญโดยสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$Y = 1.284 + 0.414 (\text{Soc}) + 0.278 (\text{socf})$$

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสังคมส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง

### **ปัจจัยด้านจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง**

พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R Square) มีค่าเท่ากับ 0.476 นั่นคือปัจจัยด้านจิตวิทยาสามารถอธิบายการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง ร้อยละ 47.6

โดยเมื่อพิจารณาตามค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรอิสระในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (B) พบว่าด้านเชื่อในความสามารถของตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยสูงสุดเท่ากับ 0.168 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.001 รองลงมาคือ ด้านแรงจูงใจจากลักษณะงานมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเท่ากับ 0.369 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.001 ทั้งสองด้านของปัจจัยด้านจิตวิทยาล้วนส่งผลต่อ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญโดยสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

$$Y = 1.874 + 0.168 (\text{Bel}) + 0.369 (\text{Mot})$$

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง

## อภิปรายผลการวิจัย

1. รายได้ที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากการศึกษาพบว่า ทุกช่วงของรายได้มีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุงในระดับสูง แต่ทั้งนี้พบว่ายังมีรายได้ที่สูงขึ้นมักจะมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อพนักงานมีรายได้หรือเงินเดือนสูงขึ้น มักจะมีการวางแผนอนาคตในวัยเกษียณที่มากขึ้น มีการเตรียมการหาอาชีพเสริมในช่วงเกษียณอายุราชการ และแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพเสริม สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัย พบว่า รายได้จึงมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยการมีส่วนร่วมในสังคมและปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงาน จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านสังคมมีทิศทางที่ไปในทางเดียวกันกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุหมายความว่า ถ้าปัจจัยด้านสังคมไปในทางที่ดีก็จะส่งผลให้การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในทางที่ดี แต่ถ้าปัจจัยด้านสังคมไปในทางที่ไม่ดีก็จะส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ไม่ดี โดยภาพรวมกลุ่มของตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการมีส่วนร่วมในสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ปัจจัยการมีส่วนร่วมในสังคม โดยพบว่ามี การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่างวัย หรือในวัยเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุและผู้ที่เกษียณอายุไปแล้วอยู่ในระดับสูง ซึ่งสาเหตุเหล่านี้อาจมีส่วนให้ปัจจัยทางสังคมด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของพนักงานในจังหวัดพัทลุงเป็นไปได้ด้วยดี เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมการดำรงชีวิตจะอยู่ในลักษณะการรวมตัวกันเป็นกลุ่มๆ ซึ่งการรวมตัวกันเป็นกลุ่มจะส่งผลให้บุคคลมีแรงผลักดันในการทำงานหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในด้านสังคมหรือการมีส่วนร่วมดังกล่าวถือเป็นส่วนที่สำคัญในการวางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงาน

3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ความเชื่อในความสามารถของตนเองและแรงจูงใจจากลักษณะงาน จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านจิตวิทยามีทิศทางเดียวกันกับการเตรียมความพร้อม

พร้อมก่อนการเกษียณอายุหมายความว่า ถ้าปัจจัยด้านจิตวิทยาไปในทางที่ดีก็จะส่งผลให้การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในทางที่ดี แต่ถ้าปัจจัยด้านจิตวิทยาไปในทางที่ไม่ดีก็จะส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ไม่ดีโดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ยังเชื่อว่าตนเองยังสามารถทำงานต่อได้ หรือต้องการทำประโยชน์ให้แก่สังคม สามารถส่งผลต่อความตั้งใจที่จะทำงานภายหลังการเกษียณอายุได้ เช่น หากมีการจูงใจให้ทำงานต่อโดยที่บุคคลนั้นไม่ได้ต้องการจะพักผ่อนหลังจากที่เกษียณอายุแล้ว บุคคลนั้นก็อาจทำงานต่อไปได้อีกหรือเชื่อว่ายังมีความรู้ ความสามารถเพียงพอในการทำงานต่อไป หรือมีความพร้อมในการที่จะเดินทางไปทำงานด้วยความไม่ลำบากมากนัก บุคคลนั้นก็อาจจะยังคงทำงานได้ภายหลังการเกษียณอายุ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร

1. องค์กรควรมีการจัดอบรมการวางแผนเกษียณให้แก่บุคคลกรเพื่อให้บุคคลกรสามารถวางแผนทางการเงินที่จะเก็บไว้เผื่อการเกษียณในอนาคตเนื่องจากเงินเป็นสิ่งที่ทำให้แต่ละคนสามารถหาเลี้ยงชีพและซื้อสิ่งที่ต้องการต่างๆได้

2. องค์กรควรเข้ามาส่งเสริม สนับสนุนและให้คำแนะนำเพื่อให้พนักงานมีการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะได้ปรับตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ เช่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ การแข่งกีฬาอาวุโส เพื่อกระชับความสัมพันธ์กันในสังคม ทำให้สดชื่น คลายเหงาได้ ซึ่งเป็นหลักจิตวิทยาที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีมาตรการการศึกษาเพื่อเจาะลึกลงไปในรายละเอียดของการเตรียมความพร้อมในด้านอื่นๆเพิ่มเติมและหน่วยงานอื่นๆที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้ให้กับองค์กรที่ดูแลผู้สูงอายุหลังการเกษียณอายุ

2. ควรมีการติดตามประเมินผลการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานในจังหวัดพัทลุง ทั้งในระยะก่อนเกษียณและหลังเกษียณ เพื่อติดตามผลระยะยาวถึงการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุการทำงานด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- เนษพร นาคสีเหลือง. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออมเพื่อเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. การค้นคว้าอิสระ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.*
- บรรลุ ศิริพานิช. (2531). *พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.*
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.*
- เบญจมา เลหาพูนรังษี. (2534). *ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล).*
- พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. (2530). *เกษียณ 55 : ช่วยกันคิดอีกสักนิด. (วารสารข้าราชการ). 32 (มกราคม): 4.*
- ภัทรพงษ์ ประกอบผล. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).*
- ภัทรพร สุขบุษย. (2531). *การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. (วารสารกองการพยาบาล). 15 (พฤษภาคม – สิงหาคม): 14 – 21.*
- มัลลิกา มัติโก และคณะ. (2542). *ร่วมโพธิ์ร่มไทร สถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ. โครงการวิจัยครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- House, James S. (1981). *Work Stress and Social Support*. n.p. : Addison – Wesley.
- Walls, Stanly N. (1992). *A Causal Model of Life Satisfaction during Retirement*. Doctoral dissertation, Memphis State University.
- Warling, Ellen Catherine. (1996). *Quality of life and Level of Satisfaction of Migrant Retirees in the Town of Cobourg (Ontario)*. Master's Thesis, York University.