

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
Retirement preparation of personnel in Ramkhamhaeng  
University

อุไร สุทธิรัมย์

Urai Suttiyam

Urai.5694s@gmail.com

Received: 22/02/64 Revise: 11/04/64 Accepted: 11/04/64

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 320 คน จากการคำนวณสูตรของ Yamane และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 55 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง .80-1.00 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .951 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์โดยสถิติ  $t$  test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า (1) บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับเห็นด้วยทุกด้าน เรียงลำดับ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านเวลาและงานอดิเรก ด้านบุตรและด้านที่อยู่อาศัย (2) ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมของบุคลากรที่มีเพศอายุ ระดับการศึกษาและรายได้ต่างกัน พบว่า มีการเตรียมความพร้อมในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรที่มีตำแหน่ง บุตร และสถานภาพสมรสต่างกัน ไม่พบความแตกต่าง

**คำสำคัญ:** เกษียณ; เตรียมความพร้อม; บุคลากร; มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## Abstract

The objectives of this research were to study and compare retirement preparation of Ramkhamhaeng University personnel in terms of gender, age, marital status, education level, position, income and child. The sample of this research were 320 personnel used the sample population from Yamane formula to select the simple random sampling, and the research instrument was a five-rating scale questionnaire comprised of 55 items, the content validity was about .80-1.00 and the reliability coefficient of cronbach's Alpha coefficient was .951. The statistics used in this study were frequency, percentage, mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation ( $SD$ ),  $t$  test, and One-way Analysis of variance (ANOVA).

The research finding were a follow:

1. Retirement preparation of Ramkhamhaeng University personnel in overall and each aspect were at agree level to six aspects which were mental, physical, wealth and property, time and leisure, child, family and society, and habitant.
2. The personnel with different gender, age, education level and income had different retirement preparation in overall aspect at a significant level of 0.05, but the personnel with different aspects of position, child and marital status were not different.

**Keywords:** retirement; preparation; personnel; Ramkhamhaeng University

## ความนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยโครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในปี พ.ศ. 2560 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15.4 ของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2561, หน้า 2) สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 โดยประชากรมากกว่าเด็ก คิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด การที่สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงส่งผลกระทบต่อประเทศไทยที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเตรียมความพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงอายุ โดยต้องเตรียมด้านนโยบาย งบประมาณ และแผนงานต่างๆ รองรับกลุ่มบุคคลสูงอายุ เพราะผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงนี้เน้นระยะการติดต่อกับโรคไวรัสโคโรนา 19 อย่างรุนแรงทั่วทุกแห่งทั่วโลก

จากการศึกษาศาสตร์ทางการสูงอายุ ทำให้เชื่อว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงร่างกายมีอยู่ 2 ระยะ คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 40 ปี มีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่จะเข้าสู่ระยะที่ 2 (หลังอายุ 40 ปีขึ้นไป) จะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมโทรม และไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (degenerative change) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 603-608) จะเห็นว่า ผู้เกษียณที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตัวเองไม่รับผิดชอบต่อสังคม การมีทัศนคติที่ดีในการเตรียมความพร้อมหรือวัยเกษียณจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพอใจในชีวิตเป็นหนทางสู่ชีวิตหลังเกษียณที่มีความสุข มีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพและมั่นคง สอดคล้องกับ มธุริน วรศักดิ์ (2550) ศึกษาปัจจัยทางชีวิตสังคมที่ทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานและบุคลิกภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของพนักงานธนาคารกรุงเทพสำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงานที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานที่ดี จะมีการเตรียมตัวมากกว่าพนักงานที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานที่ไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานที่มีทัศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่ดี ซึ่งในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่เรียกว่า Prime of life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต คือ ไม่แก่เกินไปและยังมีความเป็นหนุ่มเป็นสาว จึงเป็นช่วงที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อให้ทราบถึงระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรว่ามีความเห็นด้วยเพียงใดใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัวและสังคม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเวลาและงานอดิเรก และด้านทรัพย์สินเงินทอง อีกทั้งทำให้ทราบถึงความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมในด้านดังกล่าว ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบาย การวางแผน การรณรงค์ให้บุคลากรตระหนักในความสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ อันจะส่งผลให้บุคลากรเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีระหว่างการดำเนินงานและภายหลังเกษียณ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการเกษียณ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2544) คำว่า การเกษียณ (retirement) หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ การออกจากตำแหน่งงานเมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ (สำนักงานข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2533) บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปแบบบำเหน็จบำนาญ โดยไม่ต้องทำงาน (Atchley, 1994, p. 197) หรือต้องออกจากงานที่เคยทำเป็นประจำ เนื่องจากครบอายุตามที่หน่วยงานกำหนด หรือออกจากงานเพราะความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถทำงานต่อไปได้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2550)

### ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาศึกษาศาสตร์ทางการสูงอายุ ทำให้เชื่อว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของบุคคลมีอยู่ 2 ระยะ คือ การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่เกิด

จนถึง 40 ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้ว จะเข้าสู่ระยะที่ 2 (อายุหลัง 40 ปีขึ้นไป) จะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมโทรม และไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (degenerative change) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการสูงอายุ เช่น ทฤษฎีพัฒนาการของอิริคสัน ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีภาวะทดถอยและทฤษฎีบทบาท (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 603-608) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าว สามารถอธิบายภาวะการณสูงอายุของบุคคลที่มีพื้นฐานของชีวิตการใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่มีสภาพของสังคม และเศรษฐกิจต่างกัน เมื่อถึงวัยกลางคนต้องละบทบาทและสถานภาพนั้นลงตามช่วงวัยชรา ซึ่งกระบวนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลจะมีช่วงเวลาไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับเตรียมความพร้อมในระยะก่อนเกษียณ ดังลำดับขั้นพัฒนาการชีวิตของอิริคสัน 8 ขั้นตอน (Eliopoulos, 1995, p. 18) สรุปว่า ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนพัฒนาการมาด้วยดี จะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพเป็นวัยที่ต้องการความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต จะภาคภูมิใจในความสำเร็จแห่งชีวิตและผลงานของตน ถ้าผิดหวังจะเกิดความล้มเหลวในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมาไม่พอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพของตนเอง ขาดความสงบสุขในชีวิต กล่าวโดยสรุป คือเป็นขั้นตอนที่ 7 ในการทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง (generatively and self - absorption) อายุระหว่าง 40-50 ปี เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในการเป็นบิดามารดาให้กำเนิดบุตร ให้การเลี้ยงดู ให้การศึกษา ให้ความรักและความเอาใจใส่ เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่สมาชิกใหม่ทุกคน ถ้าไม่ประสบความสำเร็จพบกับความล้มเหลวในชีวิต เขาจะเกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายชีวิต คิดถึงแต่ตัวเอง ไม่รับผิดชอบต่อสังคม และขั้นตอนที่ 8 ขั้นบูรณาการกับความสิ้นหวัง (integrity and despair) อายุ 60 ปีขึ้นไป ช่วงของวัยชรา ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนพัฒนาการมาด้วยดี จะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นวัยที่ต้องการ ความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต จะภาคภูมิใจในความสำเร็จแห่งชีวิตและผลงานของตน ถ้าผิดหวังจะเกิดความล้มเหลวในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมา ไม่พอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพของตนเอง ขาดความสงบสุขในชีวิต

ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีในช่วงเกษียณอายุการทำงานจะเห็นว่า ตนได้ทำประโยชน์แก่สังคมอย่างเต็มที่แล้ว เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพอใจในชีวิต

รู้จักหาความสุขความสงบในจิตใจ ยอมรับกับสภาพความเป็นจริงและความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบัน และไม่รู้สึกเสียดายหรือเสียเวลากับประสบการณ์ในอดีตของตนเอง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรชัย สิงหฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงค์ (2560) ศึกษาการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานรากมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) สิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่จะได้รับของเจ้าหน้าที่ชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด (2) การเตรียมความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจและสังคม หลังเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด

ผลการวิจัยพบว่า (1) เจ้าหน้าที่ของชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด เกือบทั้งหมดมีความรู้ความเข้าใจต่อการเตรียมความพร้อมหลังเกษียณอายุงาน แต่มีเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์เพียงส่วนน้อยที่รอบคร้วมีฐานะค่อนข้างดีจึงไม่เห็นความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงาน (2) เจ้าหน้าที่ชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์มีสภาพการเตรียมความพร้อมค่อนข้างดีใน 5 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านครอบครัวและสังคม และได้มีการจัดระดับปัญหาในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยพบว่าปัญหาด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด (3) ข้อเสนอแนะที่ทางกลุ่มสนทนาเสนอให้ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ดำเนินการ คือ การจัดทำคู่มือการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงาน โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โครงการฝึกอบรมอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงาน และโครงการเงินกู้ยืมเพื่อการประกอบอาชีพเสริม

มธุริน วรศักดิ์ (2550) ศึกษาปัจจัยทางชีวิตสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุการทำงานและบุคลิกภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของพนักงานธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ อายุ 40-60 ปี จำนวน 173 คน พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุการทำงานกับพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานนั้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวพันกัน โดยพนักงานที่มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุการทำงานทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้านสัมพันธ์ภาพใน

ครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย เป็นไปในทิศทางที่ดี และมีการเตรียมตัวมากกว่า พนักงานที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานที่ไม่ดี ทั้งนี้ เป็นเพราะพนักงานที่มีทัศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุที่ดี จะมีการทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงยอมรับความจริงของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกที่สังเกตได้กับทัศนคติมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และขณะเดียวกันการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อทัศนคติของบุคคลนั้นด้วย

สมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) ศึกษาการเตรียมตัวต่อการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า ระดับการเตรียมตัวต่อการเกษียณอายุการทำงานของบุคลากรของโรงพยาบาลนั้นอยู่ในระดับที่ต่ำมาก โดยบุคลากรในโรงพยาบาลส่วนใหญ่เน้นมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุที่ดี และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลารว่าง ด้านสัมพันธ์ภายในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัยมากกว่า บุคลากรที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุไม่ดี สาเหตุเนื่องจากบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุการทำงานจะเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและสามารถเผชิญกับภาวะการเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเข้าใจ และสามารถคาดคะเนถึงสภาพการณ์ล่วงหน้าของชีวิตของตนเองได้ดี ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้บุคคลเหล่านั้นมีพฤติกรรมในการเตรียมก่อนเกษียณอายุมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้น เรื่องของการมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานจึงมีความสัมพันธ์กับเรื่องของพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของบุคคลอย่างมาก

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 6 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านครอบครัวและสังคม (4) ด้านที่อยู่อาศัย (5) ด้านเวลาและงานอดิเรก (6) ด้านทรัพย์สินเงินทอง
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ อาจารย์และผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 1,529 คน ในปี พ.ศ. 2561

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ตอนกลางมีอายุระหว่าง 40-60 ปีขึ้นไป โดยใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณสูตร Yamane (1967, pp. 27-31) และได้สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งประเภท (Stratified Random Sampling) เทียบสัดส่วนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จากตำแหน่งอาจารย์และ ผู้ปฏิบัติงาน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการเลือก หน่วยตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเลือกใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้ซึ่งอยู่ในกลุ่มประชากรที่ศึกษา

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มี 6 ด้าน จำนวน 55 ข้อ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.693 ผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่า .951
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบเพศ ตำแหน่งและจำนวนบุตรใช้สถิติ  $t$  test และเปรียบเทียบอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและรายได้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

### สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล

1. สถานภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 41-50 ปี การศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี มีสถานภาพสมรส อยู่ในตำแหน่งอาจารย์มีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาท และส่วนใหญ่ไม่มีบุตร
2. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาพรวมและรายด้าน (ตาราง 1)



## ตาราง 1

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัย-รามคำแหง โดยภาพรวมและรายด้าน

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านร่างกาย	4.14	0.61	เห็นด้วย
ด้านจิตใจ	4.17	0.57	เห็นด้วย
ด้านครอบครัวและสังคม	4.08	0.52	เห็นด้วย
ด้านที่อยู่อาศัย	3.81	0.72	เห็นด้วย
ด้านเวลาและงานอดิเรก	3.93	0.64	เห็นด้วย
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	4.05	0.59	เห็นด้วย
รวม	4.02	0.48	เห็นด้วย

จากตาราง 1 พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัย-รามคำแหง โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับเห็นด้วย ( $\bar{X} = 4.02$ ) พบว่า ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 4.17$ ) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ( $\bar{X} = 4.14$ ) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่อยู่อาศัย ( $\bar{X} = 3.81$ )

การที่บุคลากรส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อม โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับเห็นด้วยทุกด้าน ด้านจิตใจ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอยู่ระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยให้ความสำคัญกับการเตรียมยอมรับความเสื่อมถอยของร่างกาย เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ฝึกควบคุมอารมณ์ทำให้จิตใจสงบเพื่อพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งนี้ เพราะการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จะส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ สอดคล้องกับ เฉก ธนะศิริ (2550) ให้ข้อคิดว่า การเกษียณอายุเป็นภาวะการณเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถ้าไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความเครียดและ

ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้มีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด เหนง เบื่อหน่ายชีวิต มีความวิตกกังวล และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ พลอยพัทธ์ กิจเจริญเกษม (2559, หน้า 11) พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจโดยรวม มีค่าเฉลี่ยของการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจอยู่ในระดับมากที่สุด ในข้อมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระให้กับบุตรหลานและต่อสังคม รวมถึงการควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ให้โกรธง่าย

3. ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามสถานภาพ ในภาพรวมและรายด้าน (ตาราง 2)

ตาราง 2

ผลการเปรียบเทียบการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามสถานภาพสมรส ภาพรวมและรายด้าน

สถานภาพ	การเตรียมความพร้อม						ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านครอบครัว	ด้านที่อยู่อาศัย	ด้านเวลา	ด้านทรัพย์สิน	
เพศ	-	-	-	.009	.031	-	.044
อายุ	.003	.007	-	.004	.046	-	.003
ตำแหน่ง	.000	.000	.000	.000	.033	.000	.000
จำนวนบุตร	-	-	-	-	-	-	-
ระดับการศึกษา	.000	.012	.015	-	-	.000	.009
สถานภาพสมรส	-	-	-	-	-	-	-
รายได้	.000	.000	.000	-	.043	.001	.000

$P^* \leq .05$

ตาราง 2 พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศ อายุ ตำแหน่ง ระดับการศึกษาและรายได้แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมในภาพรวมและรายด้านส่วนใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนจำนวนบุตรและสถานภาพสมรส ไม่พบความแตกต่าง

จากผลการวิจัย พบประเด็นที่น่าสนใจ คือ บุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตำแหน่งอาจารย์เห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากกว่า บุคลากรที่ทำ

หน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรที่มีตำแหน่งอาจารย์เริ่มบรรจุเข้าทำงานในระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาโทขึ้นไป จึงมีเงินเดือนที่สูงตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ทำให้มีรายได้มากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎณ์ ขวัญไชยสิทธิ์ และคณะ (2555, หน้า 155) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี พบว่า รายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และด้านการใช้เวลาแตกต่างกัน โดยพบว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อย มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้มากกว่า และยังสอดคล้องกับสุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ (2557, หน้า 101) ศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ กรณีศึกษาคูครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี พบว่า ความพอเพียงของ รายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ทั้งนี้ด้วยเพราะ ตำแหน่งอาจารย์มีฐานะทางสังคมและการดำเนินชีวิตที่ต้องอยู่ในภาวะเปียบ การประพฤติปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกศิษย์และบุคลากรทั่วไป ซึ่งเป็นไปตาม มาตรฐานการกำหนด ตำแหน่งอาจารย์ โดยปฏิบัติภารกิจตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ จึงทำให้บุคลากรตำแหน่ง อาจารย์ มีการเตรียมพร้อมก่อน เกษียณมากกว่าผู้ปฏิบัติงานในทุกด้าน

รายได้ที่ต่างกันของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีรายได้ 40,000 บาทขึ้นไปกับกลุ่มรายได้ 30,000-40,000 บาท มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้ ไม่เกิน 30,000 บาท ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน สอดคล้องกับสมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550, หน้า 137) ศึกษาบุคลากรฝ่ายพยาบาลโรงพยาบาลจุฬา พบว่า บุคลากรฝ่าย การพยาบาลที่มีระดับรายได้สูงกว่ามีพฤติกรรมในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการ ทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่ำ ซึ่งสามารถอธิบายได้ เนื่องจากบุคคลที่ทำงานมีรายได้มากกว่า จะมีสภาพคล่องในเรื่องของการเงินมากกว่า ตลอดจนสามารถจัดสรรจัดการเรื่องเกี่ยวกับธุรกรรมทางการเงินได้มากกว่าและคิดว่า บุคคลทำงานที่มีรายได้น้อยกว่า สรุปล คือ บุคคลที่มีรายได้มากกว่าจะมีพฤติกรรมใน การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากกว่าบุคคลที่มีรายได้น้อยกว่า เพราะ

บุคคลที่มีรายได้มากกว่าสามารถมีเงินใช้จ่ายได้สะดวกสบายไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น จึงทำให้สามารถมีเงินเหลือในการออมเงินจนสามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินและเก็บออมทรัพย์สินได้ง่ายและมากกว่าบุคคลที่มีรายได้น้อยกว่านั่นเอง

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ด้านร่างกาย ควรให้ความรู้หรือจัดอบรมให้แก่บุคลากร โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุอย่างเข้า 40 ปี เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอยด้านสุขภาพ จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ และควรทำอย่างต่อเนื่องวันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย ซึ่งบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้ความสำคัญในอันดับต่ำสุด มีการตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ มากกว่าปีละครั้ง และให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้โดยการให้การสนับสนุนบุคลากรตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย โดยเพิ่มกิจกรรมและสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่จำหน่ายสินค้า อาหาร ผักผลไม้ปลอดสารพิษภายในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้น เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ชุมชนรอบมหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมรับผิดชอบสุขภาพอนามัยของประชาชนใกล้เคียง และเป็นการเพิ่มรายได้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

2. ด้านจิตใจ ควรจัดและสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มากขึ้น ทำให้คลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกจิตใจให้สงบ เพื่อพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ฝึกตนเอง เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ดำเนินชีวิตอย่างรู้จักใช้จ่ายในสิ่งจำเป็น ไม่เกินกำลังตนเอง เพื่อลดการพึ่งพาผู้อื่นทำให้เกิดความสุขใจ

3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง ควรจัดอบรมแก่บุคลากรในช่วงก่อนเกษียณ 10-15 ปี เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดสรรเงิน เพื่อสามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไม่เดือดร้อน ควรสำรองเงินไว้ในยามฉุกเฉิน หรือมีเหตุจำเป็นต้องใช้ในอนาคต มีการทำประกันอุบัติเหตุและประกันชีวิตในรูปแบบการออมสะสม ให้ความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ พันธบัตรรัฐบาล และความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ดำเนินการศึกษาวิจัยในกลุ่มที่มีรายได้ไม่แน่นอน เช่น กลุ่มรับจ้างทั่วไป กลุ่มเกษตรกร กลุ่มประมง กลุ่มอุตสาหกรรม กลุ่มค้าขาย เป็นต้น หรือศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ทำงานในภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อจะได้ทราบถึงข้อมูลความต้องการที่กลุ่มบุคคลต่างๆ เห็นว่า เป็นเรื่องที่สำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยนั้นๆ ไปพัฒนาช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว และตรงกับความต้องการให้มากที่สุด รวมถึงขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรดำเนินการวิจัยในเขตพื้นที่ปริมณฑลหรือพื้นที่ต่างจังหวัด เพื่อจะได้สามารถรับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณได้ครอบคลุมประชากรทั่วประเทศ

2. สถาบันการศึกษาควรจัดหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสถาบันในแต่ละระดับ และหรือจัดอบรมแก่บุคลากรและบุคคลทั่วไป เพื่อตระหนักถึงความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณอายุ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการนำนโยบายด้านสวัสดิการสังคมมาใช้ในให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ เช่น การรับบริการบ้านฉุกเฉิน รับบริการทางสังคมผู้สูงอายุ ตลอดจนภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนงบประมาณแก่ครอบครัวที่เลี้ยงดูผู้สูงอายุโดยเฉพาะครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ

### เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2561). *จำนวนประชากร*. กรุงเทพฯ: สำนัก

บริหารการทะเบียน, กรมการปกครอง.

แจก ธนะศิริ. (2550). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.

ทณณฐู ขวัญไชยสิทธิ์. (2555). *รายงานวิจัย เรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- พลอยพัชร กิจเจริญเกษม. (2559). การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงาน ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน). *วารสารสังคมศาสตร์ บูรณาการภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*, 3(2), 12.
- มธุริน วรศักดิ์. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ที่คนคิดต่อการเกษียณอายุและบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานสายปฏิบัติการธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น.
- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2560). การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมชนสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทยจำกัดการศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*, 7(2), 118-133.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมฤดี อัมภิตติคุณ. (2550). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ. (2557). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานกรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช*, 4(1), 82-101.
- Atchley, R. C. (1994). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Eliopoulos, C. (1995). *Manual of gerontological nursing*. St. Louis, MO: Mosby Year Book.