

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหาร กรมยุทธการทหารบก

Preparation for the Security for Life After Retirement of Military Officials at the Directorate of Operations

อติราช สีสุกงาม¹, วิจิตรา ศรีสอน²

Atirach Seesugngam, Wijittra Srisorn

Received: June 7, 2022 Revised: July 5, 2022 Accepted: September 9, 2022

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการ 2) เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการ และ 3) เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากข้าราชการทหารบกที่มีอายุตั้งแต่ 40-60 ปี ในปี 2565 เท่านั้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 187 คน โดยใช้การสุ่มแบบง่าย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการในภาพรวม พบว่า มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุดคือด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 4.15$) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 4.09$) และด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.82$) ตามลำดับ ด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ($\bar{X} = 3.57$)

¹รัฐศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา Master of Political Science Program (Politics and Government) College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. Corresponding Author E-mail. s63463825022@ssru.ac.th

² วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. E-mail. wijittra.sr@ssru.ac.th

2. ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก พบว่า เพศ อายุ สถานสมรส ระดับการศึกษาขั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อม เพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการนั้น ต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เป็นประจำ ควรสร้างการยอมรับกับการหมดอำนาจหน้าที่ในตำแหน่งงาน ต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินก่อนเกษียณอายุราชการ วางแผนปรับปรุงบ้านให้มีความสะดวกปลอดภัยเหมาะสมกับการพักอาศัย และควรหาข้อมูลหรือศึกษาหางานอดิเรกที่สามารถจะทำได้ในวัยเกษียณอายุราชการ

คำสำคัญ (Keywords): การเตรียมความพร้อม, ความมั่นคง, การดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณ

Abstract

The objectives of this study are: 1) to study the preparation for stability in life after retirement, 2) to compare the personal factors with the preparation for stability in life after retirement, and 3) to provide recommendations for preparing for the stability of life after retirement of military officers in the Royal Thai Army. This is a quantitative research that collects data from questionnaires obtained from the Royal Thai Army officials who aged between 40-60 years in 2022. The sample consisted of 187 people using simple random sampling method. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, and standard deviation. The hypothesis testing using t-test and F-test. The results of the study found that:

1. The overall preparation for life stability after retirement was found to have a high level of opinion ($\bar{X}$ = 3.68). The aspects with the highest level of opinion were housing ($\bar{X}$ = 4.15), mental ($\bar{X}$ = 4.09), and physical health ($\bar{X}$ = 3.82) respectively. The aspect with the lowest level of opinion was wealth ($\bar{X}$ = 3.57).

2. The results of a study on the differences between personal factors and the preparation for stability in life after retirement of military officers of the Royal Thai

Army Operations Regiment. It was found that gender, age, marital status, education level, rank, period of service, and average monthly income have no relationship with the preparation for the stability of life after retirement at the statistically significant level of 0.05.

3.Guidelines for preparing for the stability of life after retirement included the study about health care on a regular basis, reality acceptance, monetary planning, house planning, as well as finding hobbies.

Keywords: Preparation, stability, lifestyle after retirement

บทนำ (Introduction)

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในปัจจุบันนั้นส่งผลให้ประเทศเข้าสู่สังคมสูงวัยคิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564) ซึ่งสังคมไทยต้องหันมาตระหนักในการเตรียมความพร้อมด้านความมั่นคงของประชากรวัยนี้อย่างจริงจังมากยิ่งขึ้น เนื่องจากบริบทที่เปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคม การประกอบอาชีพ การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและในชุมชน โดยมุ่งเน้นในการดูแลทุกกลุ่มอาชีพ ซึ่งจะเป็นต้องมีกระบวนการต่าง ๆ เข้ามาดูแลเมื่อทุกคนเข้าสู่วัยเกษียณอายุหรือเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมไปถึงบุคคลที่รับราชการด้วยเช่นกัน การรับราชการถือเป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีความมั่นคงและมีระบบสวัสดิการต่าง ๆ รองรับที่ดี จึงทำให้คนจำนวนมากมีความต้องการที่จะเข้ามารับราชการ โดยเฉพาะข้าราชการทหารนั้น เนื่องจากในช่วงที่ปฏิบัติงานส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านพักทหาร และมีสวัสดิการที่ดีในการดูแลขณะปฏิบัติหน้าที่ ตามหน่วยงานที่ข้าราชการทหารบอกทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตลอดอายุของการทำงาน เมื่อข้าราชการทหารบออายุครบ 60 ปี ถือว่าเป็นการสิ้นสุดการทำงาน หรือการเกษียณอายุราชการ จึงเกิดปัญหามากมายสำหรับข้าราชการที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนที่จะเกษียณอายุ ซึ่งส่งผลให้ข้าราชการที่เกษียณอายุ เกิดความเครียดกระทบต่อภาวะทางจิตใจ สุขภาพที่แย่ลงตามอายุที่มากขึ้น (แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ์, 2559) แต่หากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะเกษียณอายุ มีการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง มีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสม กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุนั้นจะมี

ความพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมมากก็ยิ่งจะมีความพึงพอใจในชีวิต และทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่ดีตามไปด้วย ได้เสนอแนะว่าการวางแผนก่อนการเกษียณอายุควรทำล่วงหน้านาน ๆ เช่น 10 ปี ก่อนการเกษียณอายุ เพราะจะทำให้ค่อย ๆ คำนึงกับแนวคิดในการเกษียณอายุ และทำให้มีเวลาวางแผนที่รัดกุมยิ่งขึ้น (วิจิตร บุญยะโหดะ, 2558)

ดังนั้น จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก เพื่อศึกษาดูว่ามีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับใด ข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกตามปัจจัยส่วนบุคคลมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการเป็นอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจจะเป็นแนวทางให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาโครงการเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีหลังวัยเกษียณอายุ และสอดคล้องกับความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก
3. เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก

สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานของการวิจัยไว้คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกโดยศึกษาเฉพาะข้าราชการทหารบกที่มีอายุตั้งแต่ 40-60 ปี มีจำนวนทั้งสิ้น 350 คน

กลุ่มตัวอย่างในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ทราบจำนวนประชากร โดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563) จากการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างคือ 186.17 คน ผู้ทำการวิจัยเลือกกำหนด จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 187 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการ เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ตอนที่ 2 การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทองด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	4.50 – 5.00	หมายความว่า	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	3.50 – 4.49	หมายความว่า	มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	2.50 – 3.49	หมายความว่า	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.50 – 2.49	หมายความว่า	น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 – 1.49	หมายความว่า	น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการหาความเที่ยงตรง (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.989 และนำ

แบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับข้าราชการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.914

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน สถิติที่ใช้ คือ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different (LSD) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย (Research Results)

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ในภาพรวม

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	3.82	0.56	มาก
2. ด้านจิตใจ	4.09	0.72	มาก
3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง	3.57	0.54	มาก
4. ด้านที่อยู่อาศัย	4.15	0.72	มาก

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
5. ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง	3.67	0.64	มาก
ภาพรวมการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	3.86	0.64	มาก

จากตารางค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ในภาพรวมพบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ ด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ซึ่งมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.09$) และด้านสุขภาพร่างกายซึ่งมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุดคือด้านทรัพย์สินเงินทองซึ่งมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.57$)

การศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกัน พบว่า เพศที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รายละเอียดนำเสนอตาราง

ตารางที่ 2 เพศที่ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกัน

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	ชาย	หญิง	t	Sig.*
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	3.65	4.12	.316	.907

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	ชาย	หญิง	t	Sig.*
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
2. ด้านจิตใจ	3.84	4.25	.756	.071
3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง	3.92	4.2	.407	.903
4. ด้านที่อยู่อาศัย	3.87	3.98	.532	.067
5. ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง	3.92	3.85	.445	.063
ภาพรวมการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง	3.84	4.08	1.207	.086

*Sig ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล (Research Discussion)

ผลการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก พบว่าในการเตรียมความพร้อมนั้นสามารถเรียงลำดับความสำคัญได้คือ ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคง และด้านร่างกาย ซึ่งทั้งสองอย่างเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตวัยหลังเกษียณอายุราชการเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สจี กุลธวัชวงศ์ และสถิตย์ กุลสอน (2565) แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาจังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าควรส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยยึดหลักคำสอนและหลักธรรมศาสนา จัดสวัสดิการที่เหมาะสมทั้งในด้านสวัสดิการสังคม การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ผลการศึกษา พบว่าเพศ อายุ สถานสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจากในการเตรียมความพร้อมนั้นมองว่าข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกจะให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมในอนาคตที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก เมื่อนับอายุราชการ ต้องเตรียมความพร้อมให้มีความพร้อมทุกด้านมากที่สุดเพื่อรองรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเพื่อให้ตนเองได้วางแผนในด้านต่าง ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งหากมองย้อนไปแล้ว ช่วงอายุที่ต้องวางแผนได้ดีที่สุดคือต้องเริ่มตั้งแต่อายุ 40

ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมี สุขนรินทร์ (2564) ปัจจัยและประสบการณ์ในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากที่สุด คือ 1) ด้านร่างกาย ควรเอาใจใส่สุขภาพของผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแล สุขภาพของตนเอง การรับประทานอาหารที่มีปริมาณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อลดการพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ 2) ด้านจิตใจ ควรให้ความรู้ แก่ครอบครัว บุตรหลาน และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ควรให้ความเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว เข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข ลดภาวะความเหงาเศร้า วิตกกังวล และเพิ่มความคิด ความจำได้ดีมากขึ้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ควรเพิ่มการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมของชุมชน และกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น และ 4) ด้านสภาพแวดล้อม ควรส่งเสริมและสร้างอาชีพเสริมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนยังมีความสามารถในการประกอบอาชีพได้ เพื่อลดการพึ่งพิงรายได้หลักจากบุตรหลาน ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกาย จิตใจ และสมองมีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง แข็งแรง รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่าและเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของตนเองต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อีระ ชัยยานนท์ (2562) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล 1-9 จากการศึกษาทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย กลุ่มตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการที่พักอาศัยที่ถาวร เพื่อใช้อยู่อาศัยกับครอบครัวและบุตรหลานเมื่อเกษียณอายุราชการ แล้วมากที่สุด เพราะปัจจุบันส่วนใหญ่อาศัยอยู่ บ้านพักข้าราชการ นอกจากนี้ ยังมีความต้องการ อาชีพ สำรองเพื่อเป็นการเสริมรายได้พิเศษอีกทางหนึ่ง เพราะรายได้ประจำไม่ค่อยเพียงพอต่อการดำรงชีวิต อยู่แล้ว ส่วนทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม กลุ่มตำรวจชั้นประทวนไม่มีปัญหาดังกล่าว แต่อย่างใด

ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก ผลการศึกษาพบว่า

1.ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า การดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการควรสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ให้มีความแข็งแรง หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรียาภรณ์ นิลนนท์ (2560) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เน้นกิจกรรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายอยู่เสมอ

2. ด้านจิตใจ พบว่าสิ่งที่ต้องเตรียมความพร้อมก็คือ การยอมรับและการปรับตัวในการดำเนินชีวิต ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมใหม่ ๆ การเรียนรู้เรื่องของการปรับตัวด้านอารมณ์และจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกวลี เขียรวิชัย (2560) บทบาทพยาบาลผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า การสร้างกิจกรรมให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อลดความตึงเครียด เพื่อให้เกิดการพบปะ การปรับตัว การยอมรับในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง พบว่าสิ่งสำคัญคือ การวางแผนก่อนวัยเกษียณอายุราชการ การเตรียมความพร้อมในด้านการเงิน การลงทุนเพื่อนำไปใช้ในวัยเกษียณอายุราชการ การจัดการทรัพย์สินที่มีให้มีความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2560) ได้ศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเกษียณอายุราชการโดยเฉพาะเรื่องการวางแผนทางการเงิน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีหนี้ครัวเรือนจำนวนมาก ดังนั้นจำเป็นต้องรับรู้ข้อมูลข่าวสารและวางแผนทางการเงินล่วงหน้าเป็นอย่างดี

4. ด้านที่อยู่อาศัย ความจำเป็นของวัยเกษียณอายุราชการ คือการจัดหาที่อยู่ที่มีความปลอดภัย มีความเหมาะสมกับวัย การปรับปรุงบ้านให้มีความสะดวกปลอดภัยเหมาะสมกับการพักอาศัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ วัฒนานนท์ (2560) วิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการความสัมพันธ์ทางด้านครอบครัว ด้านที่พักอาศัยที่ปลอดภัยและเหมาะสม ต้องการเรื่องโครงสร้างพื้นที่ด้านที่อยู่อาศัย

5. ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง สำหรับด้านนี้เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต เป็นกิจกรรมที่สามารถทำเองได้ง่ายๆ เป็นกิจกรรมทำเพื่อรองรับการเกษียณอายุราชการทั้งนี้ควรหาข้อมูลหรือศึกษาหาทาง

อดีตที่สามารถทำได้ในวัยเกษียณอายุราชการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริมาส หมื่นสาย และอมร หวังอัคราการ. (2561) ที่ได้ศึกษาการจัดสวัสดิการและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) กรณีศึกษาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเสนอกิจกรรม แสดงความคิดเห็น และตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่างๆ และได้คู่มือการดูแลสุขภาพ และทำกิจกรรมงานอดิเรกต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

องค์ความรู้ใหม่ (New Knowledge)

ในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก มีองค์ความรู้ใหม่ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกาย ควรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ การเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับวัยหลังเกษียณอายุราชการ เช่น การออกกำลังกายด้วยการรำไทเก็ก การเดินออกกำลังกาย การรำวง เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ ต้องมีการเตรียมความพร้อมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวในทุกช่วงวัย ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น การรวมกลุ่มทัศนศึกษา การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม การร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม กลุ่มถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

3. ด้านทรัพย์สินเงินทองสำหรับด้านนี้ต้องทำการวางแผนอย่างรอบคอบ เช่น ควรมีการวางแผนด้านการเงินและการลงทุนเพื่อรองรับการเกษียณอายุราชการ การวางแผนเก็บเงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายก่อนถึงวัยเกษียณอายุราชการ

4. ด้านที่อยู่อาศัย ด้านที่พักเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นที่พักผ่อน ที่อยู่อาศัย บ้านที่มีความสะอาดและความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ที่พักมีความปลอดภัย เดินทางสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ (Research Suggestions)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีมาตรการเพื่อช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของบุคลากร ซึ่งอาจเป็นมาตรการที่สมัครใจเข้าร่วม เช่น กองทุนเงินออมเพื่อวัยเกษียณ กองทุนการ

ดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้เกษียณอายุราชการ หรือมาตรการการจ้างงานสำหรับผู้สนใจทำงานต่อ

2. หน่วยงานควรจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพ การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายให้กับบุคลากรที่เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ

3. ควรจะมีกำหนดให้ข้าราชการออมเงินเป็นรายเดือน โดยการหักเงินเดือนแต่ละเดือนในปริมาณที่เหมาะสม ประกอบกับในการออมจะต้องให้ดอกเบี้ยพิเศษสูงกว่าธนาคารทั่วไปและการจัดให้มีโครงการให้ความรู้ในเรื่องวิธีการบริหารการเงินของข้าราชการ เพื่อให้ข้าราชการรู้วิธีการจัดสรรเงินให้ใช้จ่ายอย่างประหยัด ลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย เพื่อให้มีเงินเพียงพอไว้ใช้จ่ายเมื่อเกษียณอายุราชการ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมสายสัมพันธ์ในครอบครัวของข้าราชการโดยการจัดสัมมนาให้ครอบครัวข้าราชการได้มีส่วนร่วม การจัดทำโครงการส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการมีความรู้ความเข้าใจด้านกิจกรรมเพื่อสังคม และกิจกรรมเพื่อความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม

2. การส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุราชการ ซึ่งจะทำให้การใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการเป็นไปอย่างมีความสุข สามารถทำประโยชน์และสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ และสิ่งใหม่ ๆ ให้กับครอบครัว หน่วยงาน สังคม และประเทศได้อย่างมีคุณค่า และช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของหน่วยงานในด้านค่ารักษาพยาบาลให้ลดน้อยลง

เอกสารอ้างอิง (References)

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564). **ประชากรผู้สูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต**. เข้าถึงได้จาก www.th-society.go.th/article_attach/13225/17347.pdf
- เกวลิ์ เขียววิชัย (2560). **บทบาทพยาบาลผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน**. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2560). **รายงานวิจัยรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ งานกรณีศึกษา ครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีระ ชัยยานนท์. (2562). **การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1 - 9**. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2563). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี,
- ปรียาภรณ์ นิลนนท์ (2560). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- รัศมี สุขนรินทร์. (2564). **ปัจจัยและประสบการณ์ในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีพทุฒพลัง จังหวัดพิษณุโลก**. วารสารสถาบันบำราศนราดูร, 15(2), 106–117
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2558). **คู่มือเกษียณอายุ**. กรุงเทพฯ: สัมผัสที่ 6.
- วิไลวรรณ วัฒนานนท์. (2560). **ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเป็ด อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สจี กุลธวัชวงศ์ และสถิตย์ กุลสอน. (2565). **แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดเลย**. วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล, 8(1), 149-158.
- แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ. (2559). **คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี**. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สิริมาส หมื่นสาย และอมร หวังอัครงกูร. (2561). การจัดสวัสดิการและการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของผู้สูงอายุในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) กรณีศึกษาองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. การประชุมวิชาการรัฐ
ประศาสนศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ 8. วันที่ 14 ธันวาคม 2561. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์