

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญ

การสูงอายุ คือ ธรรมชาติของมนุษย์เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องมาตั้งแต่แรกเกิด มนุษย์ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเกษียณอายุงาน หรือการเกษียณอายุราชการเป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับ กระบวนการสูงอายุ การเกษียณอายุการงานเป็นภาวะวิกฤติอย่างหนึ่งของชีวิต ผู้เกษียณอายุการ งานต้องเผชิญกับการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานและรายได้ ถูกลดบทบาทหน้าที่ในสังคมอย่าง ทันทีทันใด รู้สึกสูญเสียอนาคต เกิดรติยศชื่อเสียง ฐานะทางสังคม ขาดเพื่อน เพราะงานเป็นภาวะ กิจหนึ่งในชีวิตประจำวันและเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เมื่อออกจากงานจึง เหน็บได้สูญเสียบุคลิกภาพของตนไป (อัมพล สุอำพัน, 2531) ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของ ระบบสังคม ทำให้บุตรหลานต้องช่วยกันทำงานหารายได้ เมื่อแต่งงานก็มีการแยกครอบครัวออกไป มากขึ้นทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ, 2530:217) ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุการงานโดยเฉพาะสุขภาพทางจิตใจซึ่งมีการเสื่อม จากกระบวนการสูงอายุอยู่แล้ว ผู้เกษียณอายุจะรู้สึกหดหู่ เศร้า รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า บทบาท หน้าที่ในสังคมเปลี่ยนไป ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวหลังเกษียณ อายุได้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2537)

สมศรี กันธมาลา (2529:47-59) ศึกษาในกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการระดับบริหารจำนวน 18 ราย พบว่าภายหลังเกษียณอายุราชการนอกจากจะมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยจำนวน 11 ราย แล้ว ผู้เกษียณอายุราชการยังพบกับปัญหาไม่สามารถปรับตัวได้ภายหลังเกษียณอายุราชการอีกจำนวน 4 ราย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Athchey (1976:111) ที่พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 30 มีปัญหา การปรับตัวภายหลังเกษียณและปัญหาดังกล่าวเกิดเนื่องจากการสูญเสียงานการสูญเสียรายได้ การปรับตัวต่อสุขภาพที่เสื่อมโทรมรวมทั้งการสูญเสียชีวิตคู่และเพื่อนวัยเดียวกันทำให้สุขภาพจิตเสื่อม โทรมลง นิตา ชูโต (2525) สรุปว่าการขาดเพื่อนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ ซึ่งปัญหา นี้ พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) พบว่าปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุไทยปัญหาหนึ่งที่ส่งผล กระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุมากโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มียศสูง จะกลัว การปลดเกษียณและมีความรู้สึกสูญเสียมากกว่าผู้ที่มียศต่ำ

ผลของการเกษียณอายุการงานก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกายและจิตดังที่กล่าวมาแล้ว และไม่มียุทธศาสตร์ที่จะหลีกเลี่ยงกระบวนการสูงอายุได้ ดังนั้นจึงต้องมีการเรียนรู้ที่จะต้องดำรงชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข เพราะการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ มิใช่เพียงการมีชีวิตที่ยืนยาวเท่านั้น แต่ยังต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ซึ่งตรงกับนโยบายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 8 ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองมากขึ้น ในการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพดีได้นั้นสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

การศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุได้มีผู้ศึกษาให้หลายท่าน เช่น สมศรี กันธมาลา (2529:47-59) ได้สัมภาษณ์ข้าราชการระดับบริหารที่ทำงานเป็นปีสุดท้ายก่อนเกษียณจำนวน 116 ราย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการถึงร้อยละ 68.18 โดยเตรียมด้านจิตใจร้อยละ 34.54 เตรียมเรื่องการค้าเงินชีวิตในอนาคตได้แก่ เรื่องที่อยู่อาศัย การเงิน งานอาชีพและงานอดิเรก ร้อยละ 40 ส่วนที่เหลือร้อยละ 13.64 เป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไปนั้นมีความเห็นว่า สิ่งที่ต้องเตรียมอย่างยิ่งควรเป็นการเตรียมด้านเศรษฐกิจและที่อยู่อาศัย สอดคล้องกับการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2532:49) ที่ศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว โดยสุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุทั่วประเทศจำนวน 1,574 ราย พบว่าพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวร้อยละ 59.3 และไม่ได้เตรียมตัวถึงร้อยละ 40.7 ซึ่งกลุ่มที่มีการเตรียมตัวส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.8 เป็นการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง และที่อยู่อาศัย ส่วนที่เหลือ ร้อยละ 11.2 เป็นการเตรียมตัวด้านอาชีพการงาน นอกจากนี้เบญจมา เลหาพูนรังษี (2534) ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จ.นครราชสีมา จำนวน 130 คน โดยศึกษาการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเงิน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา พบว่า การเตรียมตัวด้านการใช้เวลามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณในภาพรวมมากที่สุดรองลงมาคือ การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการในทุกด้าน นอกจากนี้ พิชญภรณ์ มูลศิลป์ (2536) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว จำนวน 639 คน โดยศึกษาปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยด้านการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณ และปัจจัยด้านความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลางโดยมีการปรับตัวได้มากในด้านบทบาทหน้าที่และด้านอารมณ์ ส่วนการปรับตัวด้านสภาพการเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต และด้านกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ลิวรรณ อุณาภิรักษ์ และคณะ (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพทาง

เศรษฐกิจสังคม ความพึงพอใจในชีวิตและภาวะสุขภาพกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุงาน โดยศึกษาจากข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจหรือองค์กรเอกชนที่มีอายุการทำงานอยู่ระหว่าง 5 ปี ก่อนเกษียณอายุทำงาน จำนวน 150 คน พบว่า ความเชื่อมั่นในการปรับตัว จากผลของการเกษียณอายุงานมีค่าสูงสุดอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 66.25 ความเชื่อมั่นในการปรับตัวด้านกิจกรรมและด้านการเงินอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีคะแนนร้อยละ 61.06 และ 58.25 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นในการปรับตัวด้านสุขภาพและด้านการวางแผนใช้จ่ายเงินบำนาญหรือบำเหน็จในระดับต่ำมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 50.08 และ 49 ตามลำดับและสภาพเศรษฐกิจสังคมและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุงาน และความเข้าใจในชีวิตสามารถทำนายความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุงานได้ และศศิตา รันธนาชาติ (2540) ศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 266 คน โดยศึกษาในความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณใน 5 ด้าน คือ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ข้าราชการที่มีระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน จำนวนคนในครอบครัว การเป็นสมาชิกชมรม ที่ต่างกันมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน

จากการศึกษาวิจัยและแนวคิดต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าลักษณะงานวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษาใน 5 ลักษณะ คือ ประการที่ 1 เป็นการศึกษาลักษณะตัวแปรเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน ประการที่ 2 เป็นการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ประการที่ 3 เป็นการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุต่อการปรับตัว ประการที่ 4 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัว ประการที่ 5 เป็นการศึกษาถึงความต้องการของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและส่วนใหญ่ได้ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วหรือข้าราชการก่อนเกษียณอายุอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งเป็นการเตรียมตัวที่ล่าช้าเพราะการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตระหนักถึงเมื่อเริ่มเข้าวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จากการศึกษาของ ศิริวรรณ สินไชย (2531) พบว่า คนที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุไว้มาก จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เช่น มีการเตรียมจิตใจให้ยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปลดเกษียณจะไม่พบกับปัญหาในการปรับตัว ปัญหาความเครียด จะทำให้มีสุขภาพจิตดีมีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต ศรีเรือน แก้วกังวาล (2529) พบว่า ถ้าผู้เกษียณอายุราชการขาดการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเกษียณจากการทำงานจะยังทำให้มีปัญหการปรับตัวมากยิ่งขึ้นสอดคล้องกับ เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2528:96) ได้กล่าวว่าการปลดเกษียณเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการหรือลูกจ้างประจำผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพ

การปลดเกษียณในช่วงอายุ 40-60 ปี ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว นอกจากนี้สวาท (นามแฝง) (2530 อ้างถึงใน ประสบ รัตนากร, 2540) ยังได้สนับสนุนให้ข้าราชการมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณของตนเอง ตั้งแต่อายุเริ่ม 40 ปี แต่จากสภาพที่เป็นอยู่พบว่าคนไทยจะคำนึงถึงการเกษียณอายุก็ต่อเมื่อ 1-5 ปีก่อนเกษียณอายุซึ่งช้าเกินไป ฉะนั้นถึงเวลาแล้วที่คนไทยควรให้ความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยมีระยะเวลาที่เหมาะสมในการเตรียมตัวล่วงหน้า

เป็นที่น่าสังเกตว่าการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในสตรีไทยยังมีการศึกษาน้อย ในขณะที่ปัญหาสุขภาพสตรีไทยมีมากขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทยในปัจจุบันที่มีแนวโน้มเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมเมือง และสังคมสมัยใหม่ ทำให้ผู้หญิงจำนวนมากต้องเข้ามาอยู่ในตลาดแรงงานมากขึ้นตามความจำเป็นทางเศรษฐกิจ จากการสำรวจของสำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในปี พ.ศ. 2537 พบว่าสตรีไทยช่วงอายุ 35-44 ปี มีจำนวน 3.89 ล้านคนและอายุ 45-49 ปี มี 3.33 ล้านคน รวมสตรีวัยกลางคนมีจำนวนถึง 7.22 ล้านคน คิดเป็น 12.42 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้หญิงกลุ่มนี้ได้รับการปรับเปลี่ยนบทบาทในสังคมไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด และต้องรับผิดชอบหลายบทบาทในเวลาเดียวกัน เป็นทั้งภรรยา แม่ และทำงานเพื่อหารายได้เสริมให้กับครอบครัว (มาลินี วงษ์สิทธิ์, 2537) จากภาระหน้าที่ดังกล่าวในสภาวะสังคมที่สับสน จึงส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ และเมื่อถึงวัยที่ต้องเกษียณอายุการงาน ผู้หญิงที่เกษียณจากการทำงานกลุ่มนี้ นับเป็นผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภายหลังการเกษียณอายุได้ง่ายเนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของตนเองในเวลาเดียวกันถึงสองสถานภาพ คือ มีสถานภาพเป็นผู้สูงอายุที่สภาพร่างกาย และจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น อันเนื่องมาจากความเสื่อมในการทำงานของระบบต่าง ๆ ทั้งร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะหมดประจำเดือน (Menopause) ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ (อารีรัตน์ อุลิส, 2537) และสถานภาพเป็นผู้เกษียณอายุการงาน ซึ่งเป็นวิกฤติการณ์ที่ร้ายแรงต่อชีวิตนำมาซึ่งปัญหาความเสื่อมโทรมหลายประการ ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ ด้านสังคมและจิตวิทยา (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2533) และจากสภาพการณ์ในปัจจุบันพบว่า ผู้หญิงถูกมองว่าไม่มีความแข็งแรง โดยลักษณะทางกายภาพ ปัญหาแรงงานหญิงมักจะถูกเอาเปรียบจากนายจ้าง จึงไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลในเรื่องสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ถึงเวลาแล้วที่จะต้องให้ความสำคัญกับงานสุขภาพอนามัยสตรี ไม่เพียงแต่สร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในอนาคตและเป็นหนทางก้าวไปสู่การมีสุขภาพที่ดีล่วงหน้าในปี 2000 อีกด้วย (ประภัสสร เตียว, 2540)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพ โดยเลือกกลุ่มอายุตั้งแต่ 40-59 ปี เนื่องจากพยาบาลคือทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เป็นผู้ทำประโยชน์ให้กับสังคม เป็นบุคลากรในทีมสุขภาพ มีผู้ประกอบการส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ดังนั้นจึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวแทนของผู้หญิงไทย และมีส่วนร่วมโดยตรงต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอนาคต

เมื่อพิจารณาภาระงาน และสิ่งแวดล้อมของพยาบาลพบว่า พยาบาลเป็นผู้หญิงกลุ่มหนึ่งที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภายหลังการเกษียณอายุราชการได้มากเช่นกัน กล่าวคือ

ทางด้านสุขภาพ งานพยาบาลเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นการบริการอย่างต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีการจำกัดแรงงานและเวลา มีการปฏิบัติงานเป็นผลัดและต้องเปลี่ยนเวลาการปฏิบัติงานบ่อยครั้ง ซึ่งมีผลเสียต่ออารมณ์ในขณะตื่น เสี่ยงต่อการเกิดโรค และมีโอกาสติดเชื้อโรคจากผู้ป่วยได้ง่าย เนื่องจากต้องทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศของความเจ็บป่วย และโรคภัยไข้เจ็บตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เป็นภาวะเครียดสำหรับพยาบาล ก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและลาออกจากการทำงานในที่สุด (พรทิพย์ เกตุรานนท์, 2537) จึงเกิดปัญหาภาวะขาดแคลนพยาบาล เมื่อระยะเวลาผ่านไป จึงมีผลทำให้จำนวนพยาบาลที่มีประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นผู้ที่ช่วยพัฒนางานพยาบาลในฐานะผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์ในระดับหนึ่ง มีจำนวนน้อยลง ยิ่งไปกว่านั้นสภาวะปัจจุบันจำนวนพยาบาลจบใหม่ ไม่สามารถทดแทนได้เต็มจำนวนกับพยาบาลที่ลาออกไป การขาดแคลนพยาบาล ดังกล่าว จึงเป็นการขาดจำนวนผู้ปฏิบัติงาน และการขาดผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติอีกด้วย ผลกระทบที่เกิดขึ้น จึงมีผลต่อคุณภาพการบริการทางการพยาบาล ขวัญและกำลังใจของผู้ปฏิบัติงานที่ยังคงอยู่ (ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, 2538) ปัญหาการขาดแคลนพยาบาล ทำให้เป็นภาระของพยาบาลอาวุโสในการดูแล และฝึกฝน ผลที่ตามมาคือ ภาระงานที่มากขึ้น และต้องขึ้นปฏิบัติงานนอกเวลามากขึ้น เวลาในการพักผ่อนน้อยลง เกิดภาวะเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย และไม่มีความพึงพอใจในชีวิตและวิชาชีพ และเกิดความเครียดสะสม กังสตาล สุทธิวิธีธรรม (2535) พบว่า พยาบาลประจำการในหออภิบาลผู้ป่วยหนักในโรงพยาบาลศูนย์โรงพยาบาลทั่วไป พบว่า พยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์ (2535) ศึกษาความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าหน้าที่พยาบาลวัยกลางคน ซึ่งมีอายุระหว่าง 40-60 ปี ส่วนมากมีตำแหน่งและหน้าที่อยู่ในระดับผู้บริหาร ผู้สั่งการ และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมานาน ภาระและหน้าที่รับผิดชอบค่อนข้างสูง ประกอบกับเจ้าหน้าที่พยาบาลวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการ

สูงอายุทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบายในกลุ่มสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของคนเหล่านั้นมาก จะมีส่วนเกี่ยวข้องทำให้ไม่มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิตอาจลดลง เศรษฐินี เศรษฐบุตร (2539) พบว่า ลักษณะการมีระดูในปัจจุบันของกลุ่มเจ้าหน้าที่พยาบาล มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยกลุ่มไม่มีระดูมีอาการด้านร่างกายมากที่สุด และกลุ่มมีระดูตามปกติมีอาการน้อยที่สุด และภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ความเครียดในการทำงานและภาวะวิกฤติในระยะหมดประจำเดือนจึงมีผลต่อสุขภาพของพยาบาลและอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้

ทางการเงิน เนื่องจากเงินเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขในยามสูงอายุ เชมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา พบว่า คนชราที่มีรายได้สูง มีเศรษฐกิจดี มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าคนชราที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ เมื่อพิจารณาอัตราเงินเดือนของพยาบาล พบว่า แม้ว่าพยาบาลจะได้รับค่าตอบแทนตามอัตราเงินเดือนของข้าราชการอยู่ในระดับดี มีเงินแหว่ รวมถึงสวัสดิการต่าง ๆ และยังสามารถทำงานนอกเวลาเพื่อหารายได้พิเศษได้เป็นอย่างดี แต่ปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจไม่มั่นคงและค่าครองชีพสูง อาจไม่เพียงพอสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมาก หรือผู้ที่มีภาระจำเป็นต้องรับผิดชอบมาก จึงต้องหางานอื่นทำเพื่อเป็นรายได้เสริม หรือหารายได้พิเศษโดยการปฏิบัติงานนอกเวลามากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่อย่างแน่นอน

ทางด้านที่อยู่อาศัย พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่จะพักอาศัยหอพักข้าราชการหรือบ้านพักหรือเช่าบ้านตามสิทธิของข้าราชการ หรือทำงานต่างถิ่นภูมิลำเนาเดิม การที่จะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองในปัจจุบันนั้นค่อนข้างลำบาก เนื่องจากที่ดินหรือที่อยู่อาศัยมีราคาแพง การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัย รวมถึงการหาบุคคลที่จะพักอาศัยรวมด้วย เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณอายุราชการ ดังนั้นควรคำนึงถึงและวางแผนคิดล่วงหน้ามานาน จึงจะมีโอกาสหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควรได้

ด้านบทบาทในครอบครัว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคมทำให้ผู้หญิงต้องมีบทบาทหลายบทบาทในเวลาเดียวกันซึ่งรวมถึงพยาบาลด้วยเช่นกันสำหรับผู้ที่มีการเกษียณต้องมีบทบาทเป็นทั้ง ภรรยา และแม่ มีภาระหน้าที่รับผิดชอบทั้งงานบ้าน และงานประจำ การเกษียณอายุมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง ไม่เพียงแต่เฉพาะพยาบาลที่มีการเกษียณเท่านั้น สำหรับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด เมื่อถึงวัยที่ต้องเกษียณอายุ อาจต้องพักอาศัยกับญาติหรือบุคคลอื่น ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับบทบาทใหม่ให้กับตนเอง

ด้านการใช้เวลา พบว่า พยาบาลเป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันกับการทำงาน กล่าวคือ การทำงานบ้าน งานประจำและการดูแลความเป็นอยู่ของคนในครอบครัว เมื่อเกษียณอายุราชการจะทำให้มีเวลาร่างมากขึ้น จึงมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ดังนั้นหากไม่มีการวางแผนด้านการใช้เวลาไว้ล่วงหน้าอาจส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตได้

จากข้อมูลข้างต้น ผลของความเครียดจากการทำงานประกอบกับภาวะวิกฤติในระยะหมดประจำเดือน รวมถึงภาวะคุกคามจากกระบวนการสูงอายุ ซึ่งดำเนินไปตามกระบวนการของสังคมสู่การเกษียณอายุราชการในที่สุด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ของพยาบาล ส่งผลกระทบต่อ ภาวะสุขภาพ การเงิน ที่อยู่อาศัย บทบาทในครอบครัว รวมถึงการใช้เวลาประกอบกับสภาวะเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอนในปัจจุบัน และไม่อาจคาดการณ์ได้ในอนาคต มีผลต่อเสถียรภาพความมั่นคง และชีวิตความเป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ถึงวัยใกล้เกษียณอายุราชการ ซึ่งถือเป็นรอยต่อของชีวิต และภาวะวิกฤติทางจิตใจ จากสาเหตุดังกล่าวอาจทำให้พยาบาลวิชาชีพต้องพบกับปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจภายหลังเกษียณอายุราชการได้หากไม่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข 19 แห่งทั่วประเทศ โดยศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของพยาบาล วิชาชีพ 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลา ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลวิชาชีพใช้เป็นแนวทางในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ และเป็นแนวทางในการจัดทำโครงการเพื่อเตรียมการเกษียณอายุราชการให้กับพยาบาลวิชาชีพ ผลของงานวิจัยจะเป็นประโยชน์ยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยรวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพโดยส่วนรวม และในแต่ละด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัวและด้านการใช้เวลา
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว งานอดิเรก และความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ

## ปัญหาในการวิจัย

1. พยาบาลวิชาชีพมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการหรือไม่และมีการเตรียมตัวในแต่ละด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัวและด้านการใช้เวลาอย่างไร
2. พยาบาลวิชาชีพที่มีปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว งานอดิเรก และความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุแตกต่างกันจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกันหรือไม่

## สมมติฐานของการวิจัย

พยาบาลวิชาชีพที่มีปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว งานอดิเรก และความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุแตกต่างกันจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข 19 แห่ง ทั่วประเทศ

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข 19 แห่งทั่วประเทศ ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 995 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ พยาบาลวิชาชีพที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จากโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข 19 แห่งทั่วประเทศ จำนวน 285 คน



## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย

1. สถานภาพสมรส
  - โสด
  - คู่
  - หย่า
  - หม้าย
  - แยกกันอยู่
2. จำนวนบุตร
  - ไม่มีบุตร
  - มีบุตรจำนวน 1 คน
  - มีบุตรจำนวน 2 คน
  - มีบุตรจำนวน 3 คน
  - มีบุตรตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด
  - ประกาศนียบัตร
  - อนุปริญญา
  - ปริญญาตรี
  - ปริญญาโท
  - ปริญญาเอก
4. ตำแหน่งปัจจุบัน
  - หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
  - หัวหน้าหอผู้ป่วย
  - ผู้อำนวยการ
  - พยาบาลปฏิบัติการ
5. จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ
  - 16-20 ปี ก่อนเกษียณ
  - 11-15 ปี ก่อนเกษียณ
  - 6-10 ปี ก่อนเกษียณ
  - 2-5 ปี ก่อนเกษียณ
  - 0-1 ปี ก่อนเกษียณ

6. รายได้ต่อเดือน
  - เดือนละต่ำกว่า 10,000 บาท
  - เดือนละ 10,001-20,000 บาท
  - เดือนละ 20,001-30,000 บาท
  - เดือนละ 30,001บาทขึ้นไป
7. ลักษณะครอบครัว
  - อยู่คนเดียว
  - อยู่กับคู่สมรส
  - อยู่กับคู่สมรสและบุตร
  - อยู่กับบุตร
  - อยู่กับญาติหรือบุคคลอื่น
8. ภาวะสุขภาพ
  - สุขภาพแข็งแรงมาก
  - สุขภาพปานกลาง ป่วยเป็นบางครั้ง
  - สุขภาพไม่ดี ป่วยบ่อย
9. โรคประจำตัว
  - ไม่มีโรคประจำตัว
  - มีโรคประจำตัว
10. งานอดิเรก
  - ไม่มีงานอดิเรก
  - มีงานอดิเรก
11. ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ
  - มีความรู้ดีมาก
  - มีความรู้ดี
  - มีความรู้พอใช้

**ตัวแปรตาม** คือ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ 5 ด้าน

1. ด้านสุขภาพ
2. ด้านการเงิน
3. ด้านที่อยู่อาศัย
4. ด้านบทบาทในครอบครัว
5. ด้านการใช้เวลา

**คำสำคัญ** การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์สังกัด  
กระทรวงสาธารณสุข

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ หมายถึง การดำเนินการหรือปฏิบัติตัวเพื่อ การดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการในการวิจัย ครั้งนี้ครอบคลุมถึงการเตรียมตัวด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลาโดยมีรายละเอียดของการเตรียมตัวแต่ละด้านดังต่อไปนี้

การเตรียมตัวด้านสุขภาพ หมายถึง การดำเนินหรือปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสภาพร่างกายในช่วง เวลาหนึ่งของบุคคลที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการขั้นพื้นฐานได้โดยไม่ต้องพึ่งพา ผู้อื่น เป็นความสมดุลหรือความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจตลอดจนความผาสุกของชีวิตในการ อยู่ร่วมกับสังคม ประกอบด้วย การเตรียมตัวด้านร่างกาย หมายถึง การดูแลร่างกายอย่างดี ถูกสุขลักษณะ ตรวจสุขภาพอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ก่อนการเกษียณอายุราชการ ปรับกิจกรรมใน ชีวิตให้สมดุล รับประทานอาหารให้ถูกส่วน มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามฐานะ ความชอบ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย พักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ แบ่งเวลาสำหรับการ ทำงานให้เหมาะสม มีเวลาอยู่กับบุตรหลาน ไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปเยี่ยมญาติ ไปเปิดหูเปิดตาใน สิ่งแปลกใหม่ ระมัดระวังอุบัติเหตุและงดเว้นสิ่งเสพติด การเตรียมตัวด้านจิตใจ หมายถึง ความ พร้อมเพื่อยอมรับสภาวะการเกษียณอายุราชการ โดยพร้อมที่จะเผชิญกับความไม่สุขสบายจาก ความเสื่อมของร่างกาย ความกลัวและความตายโดยยอมรับสภาพความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี มีธรรมะประจำใจ แสวงหาความสงบให้แก่จิตใจ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและ ตำแหน่งภายหลังเกษียณอายุราชการ เห็นคุณค่าของการเกษียณอายุราชการ ดำรงตนเป็นอิสระ ปลอดจากพันธะใด ๆ รวมถึงสำรวจตัวเองว่าได้ทำตนที่เป็นประโยชน์แก่สังคมและภูมิใจในความ สำเร็จที่ได้รับ พร้อมทั้งจะทำคุณประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและสังคมต่อไป

การเตรียมตัวด้านการเงิน หมายถึง การประเมินสภาวะด้านรายรับ-รายจ่ายการสำรวจ ทรัพย์สินที่มีหรือหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบภายหลังการเกษียณอายุราชการรวมถึงการคาดประมาณ รายรับ-รายจ่ายมีความสมดุลหรือไม่ การวางแผนเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่ายไว้ล่วงหน้าหรือทำงาน เพื่อให้มีรายได้พิเศษตามความรู้ความสามารถของตน มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินโดยทำบัญชี ควบคุมรายรับ-รายจ่าย หรือทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลัง การเกษียณอายุราชการ และเตรียมสะสมเงินในรูปแบบต่าง ๆ หรือสำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน หรือยามเจ็บป่วยและการฌาปนกิจ การตัดสินใจที่จะรับเงินบำเหน็จหรือบำนาญ หรือกองทุน กบข. รวมถึงการศึกษาความรู้เกี่ยวกับสวัสดิการที่ผู้สูงอายุควรได้รับ และกฎหมายทางด้านทรัพย์สิน

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การกำหนดสถานที่อยู่อาศัย และผู้ที่จะพักอาศัย ร่วมด้วยไว้ล่วงหน้าภายหลังการเกษียณอายุราชการ มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุในกรณีที่ต้องปรับปรุง มีการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และสวัสดิการที่อยู่อาศัยที่รัฐบาลจัดให้รวมถึงศึกษากฎหมายเกี่ยวกับที่ดินและที่อยู่อาศัย

การเตรียมตัวด้านบทบาทในครอบครัว หมายถึง การกำหนดเกี่ยวกับบทบาทและสถานภาพความเป็นอยู่ในครัวเรือน การปรับบทบาทใหม่ของตนเองในการเป็นผู้พึ่งพิงบุตรหลานแทนการเป็นผู้เลี้ยงดูครอบครัว เป็นสมาชิกในครอบครัวแทนการเป็นผู้นำครอบครัว มีบทบาทในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และการช่วยดูแลบุตรหลาน และเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านเศรษฐกิจเมื่อจำเป็น พร้อมทั้งจะเป็นผู้สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างวัยในครอบครัว มีบทบาทในการถ่ายทอดประสบการณ์ทางวิชาชีพ และความรู้ในแง่มุมต่าง ๆ แก่คนรุ่นหลัง หรือเป็นผู้ที่เด็ก หรือคนรุ่นหลังมาขอคำปรึกษา

การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา หมายถึง การกำหนดแบบแผนในการทำกิจกรรมประจำวันไว้ล่วงหน้า และการเตรียมงานอดิเรกที่เหมาะสมไว้ทำยามว่างเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ภายหลังการเกษียณอายุราชการ รวมถึงการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมต่าง ๆ และการสมัครเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ เพื่อพบปะสังสรรค์หรือเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

ความรู้เรื่องกระบวนการสูงอายุ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เช่นความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ การป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของคนในวัยสูงอายุ และการปรับตัวในด้านจิตใจ ความเสื่อมถอยทางจิตใจ ตลอดจนการปรับตัวในด้านจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี และความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว รวมถึงความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีผู้สูงอายุที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม สร้างภาพพจน์และเจตคติที่ดีให้เกิดขึ้น มีคุณสมบัติผู้สูงอายุที่มีคุณภาพใช้ชีวิตนั้นปลายได้อย่าง มีความสุข

พยาบาลวิชาชีพ หมายถึง ผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นพยาบาลวิชาชีพตามพระราชบัญญัติสภาการพยาบาล พ.ศ.2540 ที่ได้รับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพปฏิบัติงานเกี่ยวกับการให้รักษาสุขภาพด้านการพยาบาลที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลศูนย์ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข หมายถึง สถานบริการสาธารณสุข ที่มี  
เตียงสำหรับรับผู้ป่วยไว้รักษา ตั้งแต่ 500 - 1,000 เตียง สังกัดกองโรงพยาบาลภูมิภาคกระทรวง  
สาธารณสุขทั้งหมด 19 โรงพยาบาล ข้อมูล ณ วันที่ 1 สิงหาคม 2540

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะใช้เป็นข้อมูลสำหรับพยาบาลวิชาชีพใช้เป็นแนวทางในการ  
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ
2. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางสำหรับจัดทำโครงการเพื่อเตรียมการก่อน  
เกษียณอายุราชการให้กับพยาบาลวิชาชีพ
3. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
4. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยใน  
อนาคต



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ตัวแปรต้น

#### ปัจจัยส่วนบุคคล

- สถานภาพสมรส
- จำนวนบุตร
- วุฒิการศึกษาสูงสุด
- ลักษณะงานปัจจุบัน
- จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ
- รายได้ต่อเดือน
- ลักษณะครอบครัว
- ภาวะสุขภาพ
- โรคประจำตัว

#### ความรู้เรื่องกระบวนการสูงอายุ

- ทฤษฎีการสูงอายุ
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตอารมณ์
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

### ตัวแปรตาม

#### การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

- ด้านสุขภาพ
- ด้านการเงิน
- ด้านที่อยู่อาศัย
- ด้านบทบาทในครอบครัว
- ด้านการใช้เวลา