

351.182

471 49701

8.3

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

ปริญญานิพนธ์

ของ

ทิพาพร ทองสว่าง

ป.0 ๒๕. 2541

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2541

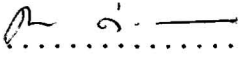
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

960๕๕

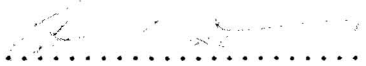
๒ ๕๕๐๐

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
จิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร)

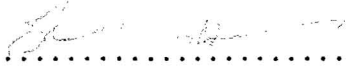
.....  ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

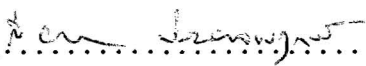
คณะกรรมการสอบ

.....  ..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร)

.....  ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

.....  ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร. ส.วาสนา ประवालพฤษย์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2541



## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรวัชร ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาในการให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนช่วยชี้แนะ ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิจัยจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประวาลพฤกษ์ ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า ปริญญานิพนธ์ และได้ช่วยชี้แนะข้อผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนแนวทางแก้ไขที่เป็นประโยชน์ ทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์เอก ธนะสิริ ดร.ปรีชา ธรรมา และรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และเรือธ ดร.ไพฑูรย์ อ่อนมั่ง ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้แก่ผู้วิจัย และนำมาใช้ในการทำปริญญานิพนธ์นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วี ทองสว่าง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนีย์ ทองสว่าง ที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยนี้จนสำเร็จลุล่วง ตลอดจน ขอขอบคุณอาจารย์เต็มศักดิ์ คทวณิช และเพื่อน ๆ เอกจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ และห่วงใยผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าของงานวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้กับบิดา มารดา และบุรพคณาจารย์ทั้งหลาย ที่ได้ อบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดี ตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัย มาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ทิพาพร ทองสว่าง

**งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก  
ทุนภูมิพล**

## สารบัญ

| บทที่                                                                               | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ .....                                                                        | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....                                                | 1    |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                                                | 10   |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                                                   | 10   |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                                                      | 11   |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                                               | 13   |
| นิยามปฏิบัติการ .....                                                               | 16   |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                                              | 22   |
| แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ .....                                                  | 23   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ .....                                         | 28   |
| แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ .....                                                  | 30   |
| การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ .....                                                 | 34   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ .....                            | 41   |
| งานวิจัยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในต่างประเทศ .....                                | 44   |
| ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมอายุก่อนเกษียณอายุ .....                             | 52   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ .....   | 66   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ .....      | 70   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ .....              | 75   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ..... | 79   |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| งานวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพกับตัว-แสดงตัวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | 83  |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                                               | 85  |
| สมมติฐานการวิจัย .....                                                   | 86  |
| 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....                                            | 88  |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....                                            | 88  |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....                              | 91  |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                                                | 105 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                 | 105 |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                             | 107 |
| สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ .....                           | 107 |
| การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย .....                       | 108 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                               | 109 |
| 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                                     | 195 |
| จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                                      | 195 |
| สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า .....                                         | 196 |
| วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....                                       | 197 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                 | 199 |
| สรุปผลการวิจัย .....                                                     | 200 |
| อภิปรายผล .....                                                          | 205 |

บทที่

หน้า

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| ข้อเสนอแนะทั่วไป .....                   | 227 |
| ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป ..... | 228 |
| บรรณานุกรม .....                         | 230 |
| ภาคผนวก .....                            | 246 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย .....              | 266 |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                             | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตามมหาวิทยาลัย ประเภทบุคลากรและระดับอายุ                                                        | 90   |
| 2     | จำนวนและร้อยละของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำนวนตามตัวแปรที่ศึกษา .....                                                              | 109  |
| 3     | ระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยรวมและรายด้าน ..                                                       | 114  |
| 4     | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>โดยรวมและรายด้าน จำนวนตามเพศ .....             | 116  |
| 5     | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำนวนตามระดับอายุ .....           | 117  |
| 6     | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำนวนตามระดับอายุ .....                             | 119  |
| 7     | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน .....                 | 121  |
| 8     | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่<br>วัยกลางคนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน .....      | 121  |
| 9     | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่<br>วัยกลางคนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน .....        | 122  |
| 10    | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน .....     | 122  |
| 11    | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน ..... | 123  |
| 12    | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน .....   | 123  |

|    |                                                                                                                         |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามระดับการศึกษา .....   | 125 |
| 14 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามระดับการศึกษา .....                     | 127 |
| 15 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับ<br>การศึกษาแตกต่างกัน .....                 | 129 |
| 16 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน .....      | 129 |
| 17 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน .....        | 130 |
| 18 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน .....     | 130 |
| 19 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ..... | 131 |
| 20 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน .....   | 131 |
| 21 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ..... | 133 |
| 22 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ .....                   | 135 |
| 23 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะ<br>ทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....               | 137 |
| 24 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....    | 137 |

|    |                                                                                                                                    |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 25 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....                 | 138 |
| 26 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....              | 138 |
| 27 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....          | 139 |
| 28 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .....            | 139 |
| 29 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามภาวะสุขภาพ .....                 | 141 |
| 30 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คน จำแนกตามภาวะสุขภาพ .....                               | 143 |
| 31 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะ<br>สุขภาพแตกต่างกัน .....                               | 145 |
| 32 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน .....                    | 145 |
| 33 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน .....                   | 146 |
| 34 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน .....                 | 146 |
| 35 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ..... | 148 |
| 36 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ .....                | 150 |



|    |                                                                                                                                  |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 37 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน .....                 | 152 |
| 38 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน .....      | 152 |
| 39 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน .....        | 153 |
| 40 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน .....     | 153 |
| 41 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน ..... | 154 |
| 42 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน .....   | 154 |
| 43 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จําแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ .....     | 156 |
| 44 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จําแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ .....                      | 158 |
| 45 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....                    | 160 |
| 46 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....         | 160 |
| 47 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....           | 161 |
| 48 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....        | 161 |

|    |                                                                                                                                      |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 49 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....    | 162 |
| 50 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน .....      | 162 |
| 51 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามลักษณะมุ่งอนาคต .....              | 164 |
| 52 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามลักษณะมุ่งอนาคต .....                                | 166 |
| 53 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะ<br>มุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....                            | 168 |
| 54 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....                 | 168 |
| 55 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....                   | 169 |
| 56 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....                | 169 |
| 57 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....            | 170 |
| 58 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน .....              | 170 |
| 59 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ..... | 172 |
| 60 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน .....                   | 174 |

|    |                                                                                                                                        |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 61 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อ<br>อำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน .....                 | 176 |
| 62 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน .....      | 176 |
| 63 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน .....        | 177 |
| 64 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน .....     | 177 |
| 65 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน ..... | 178 |
| 66 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย<br>กลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน .....   | 178 |
| 67 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ<br>ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว .....      | 180 |
| 68 | วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>จำแนกตามบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว .....                        | 182 |
| 69 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพ<br>เก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน .....                     | 184 |
| 70 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน .....          | 184 |
| 71 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน<br>ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน .....            | 185 |
| 72 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง<br>คนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน .....         | 185 |

|    |                                                                                                                          |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 73 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน | 186 |
| 74 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน   | 186 |
| 75 | ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย                                                              | 189 |
| 76 | การหากลุ่มตัวทำนายที่มีนัยสำคัญในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน                                   | 192 |
| 77 | ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ                                                                          | 248 |
| 78 | ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดลักษณะมุ่งอนาคต                                                                                  | 249 |
| 79 | ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน                                                                     | 250 |
| 80 | ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว                                                                         | 251 |
| 81 | ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ                                                                       | 252 |
| 82 | ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ                                                                            | 253 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความถี่และความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงด้านประชากรของประเทศไทยเท่าที่ผ่านมามีแนวโน้มว่าอัตราการเกิดเป็นไปในลักษณะลดต่ำลง อันเป็นผลเนื่องมาจากการรณรงค์การวางแผนครอบครัว ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ ส่งผลกระทบให้จำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นตามไปด้วย ดังจะเห็นได้จากจำนวนประชากรสูงอายุของประเทศไทยในปี พ.ศ.2524 มีจำนวน 2.5 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ.2543 จะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น 4.8 ล้านคน หรือร้อยละ 7.4 ของประชากรทั้งสิ้นประมาณ 65 ล้านคน (คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พ.ศ.2525-2544 : ม.ป.บ.) นอกจากนี้อายุขัยของประชากรชายในปี พ.ศ.2523-2528 เท่ากับ 62.60 ปี ประชากรหญิงเท่ากับ 68.05 ปี และคาดหมายว่าในปี พ.ศ.2538-2543 อายุขัยเฉลี่ยของประชากรชายเท่ากับ 65.85 ปี และประชากรหญิงเท่ากับ 70.55 ปี และอนาคตอายุขัยเฉลี่ยของประชากรจะยืนยาวขึ้นอีก (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. 2534)

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่สังคมต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่มากกว่าเดิม เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องประสบปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน จากงานวิจัยที่ผ่านมาปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ คือ ปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ การขาดเพื่อน ที่อยู่อาศัย และปัญหาการปรับตัว (พิธีสิทธิ์ คำนวน ศิลป์. 2523 : 148 ; นิศา ชูโต. 2525 : 58 ; ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. 2526 : 151 ; เหมิกา ยามะรัต. 2527 : 2 ; บรรลุ ศิริพานิช. 2532 : 68 - 80 ; สุวิมล พนาวัฒนกุล. 2534 : 40) ปัญหาที่เกิดขึ้นมีทั้งที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะเสื่อมถอย ทำให้สุขภาพและบทบาทที่มีเปลี่ยนแปลงไป การมีรายได้ลดลง แต่ยังมีรายจ่ายที่ต้องใช้เงิน

ชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพจึงต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ อีกทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง เช่น การออกจากงานทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น เกิดปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย เป็นต้น (ปราโมทย์ วังสะอาด. 2530 : 98) ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลกระทบต่อโครงสร้างของครอบครัวจากครอบครัวขยายมาสู่ครอบครัวเดี่ยว ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น มีภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้น ทำให้บุตรหลานไม่สามารถรับภาระเลี้ยงดูพ่อแม่หรือผู้สูงอายุในครอบครัวได้ การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งและไม่สามารถปรับตัวได้ จึงมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ (จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2536 : 29) ปัญหาด้านจิตใจที่พบ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ระวัง สับสน นอนไม่หลับ (ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535 : 114 - 115) ปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุดังกล่าว ย่อมเป็นปัญหาสำหรับผู้เกษียณอายุเช่นกัน เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ (สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. 2526 : 59)

การเกษียณอายุนั้นก่อให้เกิดปัญหาหลายด้านต่อผู้เกษียณเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ในด้านมรดกที่ตนเอง ผู้เกษียณจะรู้สึกที่ตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม เพราะไม่ได้ประกอบอาชีพ ด้านจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่และซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ด้านสังคมนั้นจะถูกเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูงก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีอำนาจในการสั่งการใด ๆ ด้านเศรษฐกิจมีผลกระทบถึงรายได้ที่ลดลง เนื่องจากเงินบำนาญที่ได้รับไม่สูงเท่าเงินเดือนและรายได้พิเศษที่เคยได้รับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกายจะเสื่อมลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น และถ้ามีปัญหาด้านจิตใจแทรกจะทำให้สุขภาพเสื่อมทรามเร็วขึ้น (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 62) ซึ่งชวาร์ท (จรูญ ทองถาวร. 2530 : 352 ; อ้างอิงมาจาก Schwartz. n.d.) กล่าวถึงการเกษียณว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับบทบาท ค่านิยม และความสนใจที่เปลี่ยนแปลงด้วย จากการเปลี่ยนระบบความเป็นอยู่นี้เอง จึงทำให้การเกษียณอายุกลายเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และจิตใจของผู้เกษียณ โดยเฉพาะ

ผู้ที่มีอาชีพประจำ เช่น รับราชการ ทำงานในรัฐวิสาหกิจ ผู้เกษียณจะต้องรับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เช่น ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ มีสถานภาพต่ำลง ก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่และซึมเศร้า สอดคล้องกับ ชูทิพย์ บานปรีชา (2531 : 488) เรียกภาวะปลดเกษียณว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นระยะที่จิตใจแปรปรวนเกิดความเครียดและความกดดัน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุบางคนปรับตัวได้ในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วยเหตุปัจจัยหลายประการที่เป็นกระบวนการต่อเนื่อง และมีความซับซ้อนอยู่ในตัวเอง (สาวิตรี ลัมชัยอรุณรุ่งเรือง. 2535 : 1) โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะแตกต่างกันระหว่างเร็วหรือช้ามีสาเหตุมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และภาวะโภชนาการ (บรรลุ ศิริพานิช. 2536 : 23) ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมักมีภาระหน้าที่การงานประจำมากมายจนทำให้บางคนละเลยในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงหรือชดเชยความเสื่อมของร่างกาย จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากชีวิตในบั้นปลายจะมีความสุขมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การปรับตัวตั้งแต่ในวัยเด็กแล้วสืบเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่ควรวางรากฐานทางครอบครัว เศรษฐกิจ และการประกอบอาชีพ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจะได้เสริมสร้างให้เกิดความมั่นคงถาวรมากขึ้น เพื่อเตรียมรับวัยชราอันเป็นวัยที่ควรลดความตึงเครียดจากการประกอบอาชีพ แล้วหาความสุขประจำวันตามความถนัดและความสนใจมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย จึงนับได้ว่าเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ (เชียรศรี วิวิธศิริ. 2534 : 48) ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถไว้วางใจได้ต่อการปรนนิบัติและเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ฉะนั้นการเตรียมตัวตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อใช้ชีวิตในวัยเกษียณอายุ จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นเนื่องจากวัยกลางคนเป็นระยะที่พัฒนาการทางกายเป็นไปแบบเริ่มเสื่อม และมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ จิตใจ ความปรารถนาในชีวิต ถ้าบุคคลวัยกลางคนพัฒนามาแล้วด้วยดีระยะนี้จะเป็นระยะที่มีความเจริญถึงขีดสูงสุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 114) นอกจากนี้ ประสพ รัตนากร (สวาท. 2530 : 78 ; อ้างอิงมาจาก ประสพ รัตนากร. 2527) ได้สนับสนุนให้ข้าราชการมีการเตรียมตัวสำหรับการปลดเกษียณอายุตนเองตั้งแต่อายุเริ่ม 40 ปี ในต่างประเทศนักวางแผนบางคนได้แนะนำให้มีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยแรกของการทำงานหรือช่วงเวลาใดก็ตาม

ควรจะมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณไว้อย่างเหมาะสม ซึ่งไม่เป็นการเร่งรีบเกินไป สิดดี และวินแบรนด์ท์ (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 63 ; อ้างอิงมาจาก Leedy and Wynbrandt. 1987 : 131 - 133) ได้แนะนำให้เริ่มต้นวางแผนการเกษียณอายุไว้ตั้งแต่อายุ 30 ปี ซึ่งการเตรียมตัวและเตรียมใจในต่างประเทศถือว่าเป็นสวัสดิการที่บริษัทจัดหาให้แก่พนักงาน เพื่อให้พนักงานได้มีการเตรียมตัวใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอย่างมีความสุข เนื่องจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือได้ว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การกำหนดแผนที่แน่นอน ทำให้การใช้ชีวิตในปัจจุบันกลายเป็นปัญหาและไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น สิ่งที่ต้องเตรียมไว้ให้พร้อม คือ เรื่องการเงิน ที่อยู่อาศัย งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ (เกษมสันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528 : 94 - 96) จากการศึกษาของ ฟิริลท์ คานวนคิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 154 - 175) พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณมีปัญหาด้านการปรับตัวและปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุยอมรับว่าชีวิตหลังเกษียณอายุจะมีความสุขได้ก็ต้องมีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ด้านเศรษฐกิจและที่อยู่อาศัย และจากการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2532 : 68 - 80) พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุไทยที่มีการเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ มีเพียงร้อยละ 59.3 โดยผู้ที่มีความสุขดีจะเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง นอกจากนี้พบว่าผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ (สมศรี กันธมาลา. 2529 : 48 ; เบนจมา เลาหุนรังยี. 2534 : 80 ; Atchley. 1988 : 188) นอกจากนี้การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุยังเป็นการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้เกษียณอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ แนวความคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีบทบาท (Cotrell. 1942 : 18) ที่กล่าวว่า บุคคลควรที่จะเรียนรู้บทบาทของตนเพื่อที่จะสามารถปรับตัวได้ต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย ดังนั้นบุคคลจึงควรสนใจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

บุคคลจะมีการเรียนรู้และเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตวิทยา ดังจากการศึกษาเกี่ยวกับการ



เตรียมตัวก่อนเกษียณที่ผ่านมา พบว่า เพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากเพศทาบกระทบและความรับผิดชอบของเพศชายและหญิงแตกต่างกัน การสำรวจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535 : 24) พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคมมากกว่าเพศหญิง ส่วนในด้านจิตใจ พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวมากกว่าเพศชาย งานวิจัยในประเทศของ เจนเดอะ (Gendler. 1993 : 153) พบว่า เพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้หญิงมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสนใจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ชาย แต่การศึกษาของ เอชเลีย์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 144 ; citing Atchley. 1982) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และเมื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศชายจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและสุขภาพมากกว่าเพศชาย เพศจึงเป็นตัวแปรที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้พบว่าระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อรายได้ ดังจากการศึกษาของ ประภาพร จินันทุยา (2536 : 21) พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีรายได้สูง เนื่องจากการศึกษาเป็นพื้นฐานความพร้อมของบุคคลในการเสริมสร้างความสามารถที่จะรับรู้สถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ อีกทั้งการศึกษายังเป็นสิ่งที่กำหนดรายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ผู้ที่มีรายได้ดีจะสามารถเลือกบริการทางสุขภาพที่ดีและมีโอกาสเลือกกิจกรรมที่ตนพอใจ จากการศึกษาของ บล็อก (Turner and others. 1994 : 144 ; citing Block. 1984) พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า และฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า ดังนั้นระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจจึงน่าจะมีผลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้ระดับอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเนื่องจากความมีอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ 2 ระยะ ระยะแรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี จะเป็นไปในลักษณะสร้างเสริม แต่หลังจากนั้นจะเป็นลักษณะเสื่อมถอย ทว่าส่งผลกระทบต่อบุคคลในด้านความสามารถทางร่างกายและสภาพจิตใจ (เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528 : 5)

จากการศึกษาของ เฟร์ราริโอ (Ferraro, 1990) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ นอกจากนั้นการศึกษาของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others, 1994) พบว่า ระดับอายุและภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างอายุ 55-64 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มอายุ 40-55 ปี และผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ เอชเลีย์ (Turner and others, 1994 : 144 ; citing Atchley, 1991) พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าระดับอายุและภาวะสุขภาพน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

นอกจากตัวแปรพื้นฐาน อันได้แก่ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพที่ผู้วิจัยคาดว่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแล้ว ยังมีตัวแปรด้านจิตวิทยาที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ (Knowledge Toward Aging) เป็นตัวแปรหนึ่งที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะเรื่องหรือเรื่องทั่วไป (Bloom, 1975 : 18) ความรู้จะเป็นตัวเอื้ออำนวยให้ประสบความสำเร็จหรือบรรลุจุดหมายทางด้านเจตคติและการปฏิบัติ การมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมในวัยสูงอายุ ตลอดจนการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ การแสดงบทบาททางสังคมและการจัดสรรด้านเศรษฐกิจจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ที่เกษียณอายุทราบถึงแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการเกษียณอายุไปในทางที่ดีมีการตัดสินใจเลือกแนวทางการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม, 2534 : 67) ดังจากการศึกษางานวิจัยของสุมน มาคะพูน (2534) พบว่า การอบรมให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมในวัยใกล้เกษียณ

อายุ และการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ การแสดงบทบาทในสังคม และการจัดสรร ทางด้านเศรษฐกิจให้แก่ผู้ใกล้จะเกษียณอายุ พบว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมมีคะแนนความรู้ด้านต่าง ๆ การปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต และความรู้สึกต่อการเกษียณอายุสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมและ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่าความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุน่าจะ เกี่ยว ข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหรือไม่

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ (Attitude Toward Retirement) เป็นตัวแปรหนึ่งที่ คาดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพราะทัศนคติเป็นผลรวมของความคิด ความรู้สึกในมโนะมโนะของจิตใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และเกิดเป็นความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมตาม ที่ตนประเมินไว้ (Allport. 1961 : 418) จากงานวิจัยที่ผ่านมาของ เอชเลีย์ (Atchley. 1991) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเกษียณอายุอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ กราวดี และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 143 ; citing Goudy and others. 1975 ; Glamser. 1981 ; Szinovacz. 1982 ; Dofman. 1988) และงานวิจัยของ ลาฟลิน และคอตเทน (Laughlin and Cotten. 1994 : 317) พบว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวก ต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากนี้การมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุสามารถทำนายการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าทัศนคติต่อการเกษียณอายุน่าจะ เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation) เป็นความสามารถของบุคคลที่มองการณ์ ไกลและเห็นความสำคัญของผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถที่จะวางแผนหาแนวทาง ปฏิบัติให้เป็นไปตามที่ต้องการ พร้อมทั้งสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนการณที่ตนกำหนด (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม. 2520 : 35) ส่วนการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ เป็นการวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการวางแผนเพื่อใช้ชีวิตในอนาคต จึงนับว่าลักษณะมุ่งอนาคตน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุ ดังจากการศึกษางานวิจัยของ คาโปลูโป (Capolupo. 1993 : 99) พบว่า

ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตมีการใช้เวลาอย่างมีเป้าหมาย จะมีการวางแผนชีวิตด้านการแสดงบทบาท และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนในระยะหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า การศึกษาของ แกบลินี (Gablini. 1993 : 206) ได้ศึกษาพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุเป็นระยะเวลา 2 ปี เปรียบเทียบกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แท้จริง พบว่า พฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แท้จริง มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึงเป็นตัวแปรที่น่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของบุคคล

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Internal-External Locus of Control) ความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลในอันที่จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มาก บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะรับรู้สาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของตนเองและตนสามารถทำนายผลที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมผลของการกระทำนั้น ๆ ได้ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกตน (Rotter. 1966 : 1) จึงนับว่าความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ดังจากการศึกษาของ แกมเซอร์ (Abel and Hayslip. 1986 : 480 ; citing Glamser. 1981 : b) พบว่า คนทำงานที่มีระดับการศึกษาสูงมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ และมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงด้วย เอเบล และ เฮสลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 167) ได้ทำการศึกษาต่อมา พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในตนและทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนว่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหรือไม่

บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว (Introvert-Extrovert Personality) เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่คาดว่ามันน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพราะลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลมีความสำคัญอย่างมากต่อการยอมรับสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงไป (เพ็ญแข ประจันปัจจนิก. 2534 : 18) การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ทั้งด้าน

ส่วนตัวและการงานอาชีพได้มากนักน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ เป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ (Allport. 1961 : 4 ; Eysenck. 1970 : 57) ดังนั้นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (Healthy Personality) จะสามารถเรียนรู้ และรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตนและในสังคมได้อย่างถ่องแท้ทำให้สามารถปรับตัวได้และมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา (Erikson. 1968 : 51) ลักษณะบุคลิกภาพเชิงบวกจะช่วยให้มีการยอมรับสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงไป และมีความเครียดน้อย รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตสูงเมื่ออายุมากขึ้น (Neugarten. 1961 : 140) ลักษณะบุคลิกภาพแสดงตัวมีลักษณะนิสัยที่สำคัญคือมีความสามารถทางสังคมและมีแรงกระตุ้นในตนเอง ชอบการเปลี่ยนแปลงและความกระตือรือร้น ซึ่งเป็นลักษณะบุคลิกภาพเชิงบวกตรงข้ามกับบุคลิกภาพเก็บตัว ได้มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับสูงมีบุคลิกภาพแสดงตัว (Phillip. 1992) จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่าบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุหรือไม่

จากที่กล่าวมาข้างต้นส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในต่างประเทศ ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและสนใจที่จะศึกษาดูว่ามีตัวแปรใดบ้างที่สามารถรวมกันพยากรณ์การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ตลอดจนศึกษาเปรียบเทียบตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ตัวแปรทางชีวสังคม ประกอบด้วย เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ ตัวแปรทางด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่อทางกายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์แก่บุคคลวัยผู้ใหญ่และบุคคลทั่วไป เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงเป็นประโยชน์ในด้านความรู้และการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

### ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามเพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในผู้ใหญ่วัยกลางคน

### ความสำคัญของการศึกษา

1. ทำให้ทราบถึงระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุระดับต่ำ
2. ทำให้ทราบถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีความแตกต่างกันหรือไม่เพียงใด เมื่อพิจารณาความแตกต่างกันทางด้านเพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่อาจนำไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล
3. ทำให้ทราบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในผู้ใหญ่วัยกลางคน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังการเกษียณอายุ เช่น การจัดอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

4. เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นประโยชน์ด้านวิชาการและใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการวิจัยเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังมีไม่มาก จึงคาดว่าการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในด้านการเสนอแนวคิดและเป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป

### ขอบเขตของการศึกษา

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานเป็นบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 12 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2540 จำนวนทั้งหมด 26,100 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานเป็นบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2540 ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวน 396 คน

#### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

##### 3.1 ในกรณีที่ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

##### 3.1.1 ตัวแปรอิสระ คือ

##### 1) เพศ

##### 1.1 ชาย

##### 1.2 หญิง

- 2) ระดับอายุ
  - 2.1 46-50 ปี
  - 2.2 51-55 ปี
  - 2.3 56-60 ปี
- 3) ระดับการศึกษา
  - 3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - 3.2 ปริญญาตรี
  - 3.3 สูงกว่าปริญญาตรี
- 4) สถานะทางเศรษฐกิจ
  - 4.1 ระดับสูง
  - 4.2 ระดับปานกลาง
  - 4.3 ระดับต่ำ
- 5) ภาวะสุขภาพ
  - 5.1 ภาวะสุขภาพดี
  - 5.2 ภาวะสุขภาพดีปานกลาง
  - 5.3 ภาวะสุขภาพไม่ดี
- 6) ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ
  - 6.1 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุระดับสูง
  - 6.2 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุระดับปานกลาง
  - 6.3 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุระดับต่ำ
- 7) ทักษะต่อการเกษียณอายุ
  - 7.1 ทักษะที่ดีต่อการเกษียณอายุ
  - 7.2 ทักษะปานกลางต่อการเกษียณอายุ
  - 7.3 ทักษะที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ



## 8) ลักษณะมุ่งอนาคต

8.1 ลักษณะมุ่งอนาคตสูง

8.2 ลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง

8.3 ลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

## 9) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

9.1 ความเชื่ออำนาจภายในตน

9.2 ความเชื่อทั้งอำนาจภายในและภายนอกตน

9.3 ความเชื่ออำนาจภายนอกตน

## 10) บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

10.1 บุคลิกภาพเก็บตัว

10.2 บุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว

10.3 บุคลิกภาพแสดงตัว

3.1.2 ตัวแปรตาม คือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

3.2 การศึกษาอำนาจการทํานายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

3.2.1 ตัวแปรเกณฑ์ คือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

3.2.2 ตัวแปรทํานาย คือ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะ

เศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ใหญ่วัยกลางคน หมายถึง บุคลากรของมหาวิทยาลัยของรัฐบาลานสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 46-60 ปี

2. บุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัย หมายถึง ข้าราชการพลเรือนและลูกจ้างของทางราชการ ข้าราชการพลเรือน แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ สาย ก สาย ข และสาย ค ตามกฎหมาย ฉบับที่ 2 พ.ศ.2519 ได้แก่ ตำแหน่งดังต่อไปนี้

สาย ก ตำแหน่งซึ่งมีหน้าที่สอน วิจัย และให้บริการทางวิชาการ ได้แก่ ศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และอาจารย์

สาย ข ตำแหน่งซึ่งมีหน้าที่ให้บริการทางวิชาการ ได้แก่ ตำแหน่งในสายงานต่าง ๆ คือ บรรณารักษ์ ทัศนศึกษา วิจัย และตำแหน่งในสายงานวิชาอื่นที่คณะข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัยกำหนด

สาย ค ตำแหน่งที่มีหน้าที่เกี่ยวกับงานบริหารและธุรการ ได้แก่ อธิการบดี หัวหน้าภาค และตำแหน่งอื่น ๆ ที่คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัยกำหนด

ลูกจ้างของทางราชการ แบ่งเป็น

ลูกจ้างประจำ หมายถึง ลูกจ้างรายเดือน รายวัน และรายชั่วโมงที่ทางราชการจ้างไว้เพื่อปฏิบัติงานที่มีลักษณะประจำโดยไม่มีกำหนดเวลาตามอัตราและจำนวนที่กำหนดไว้

ลูกจ้างชั่วคราว หมายถึง ลูกจ้างรายเดือน รายวัน และรายชั่วโมงที่ทางราชการจ้างไว้เพื่อปฏิบัติงานที่มีลักษณะชั่วคราว ทั้งนี้ระยะเวลาจ้างต้องไม่เกินปีงบประมาณ

3. อายุ หมายถึง อายุของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

3.1 46 - 50 ปี

3.2 51 - 55 ปี

3.3 56 - 60 ปี

4. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาของบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 สูงกว่าปริญญาตรี

4.2 ปริญญาตรี

4.3 ต่ำกว่าปริญญาตรี

5. ฐานะทางเศรษฐกิจ หมายถึง สภาพทางการเงินที่บุคคลรายงานเกี่ยวกับรายได้ และรายจ่าย แบ่งเป็น

5.1 ระดับต่ำ หมายถึง สภาพทางการเงินที่รายงานว่ารายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย

5.2 ระดับปานกลาง หมายถึง สภาพทางการเงินที่รายงานว่ารายได้เพียงพอ กับรายจ่าย

5.3 ระดับสูง หมายถึง สภาพทางการเงินที่รายงานว่ารายได้มากกว่ารายจ่าย

6. ภาวะสุขภาพ หมายถึง การรับรู้ภาวะสุขภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ว่าเป็นไปอย่างปกติ แบ่งเป็น

6.1 ภาวะสุขภาพดี หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะดำเนินชีวิต ได้อย่างเป็นปกติ ไม่มีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ หรือไม่มีโรคประจำตัว

6.2 ภาวะสุขภาพดีปานกลาง หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีปัญหาด้านร่างกายหรือจิตใจ หรือมีโรคประจำตัว แต่สามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ

6.3 ภาวะสุขภาพไม่ดี หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองมีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจหรือมีโรคประจำตัว และต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

7. ตัวแปรทางด้านชีวสังคม หมายถึง ตัวแปรทางด้านชีวสังคมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ

8. ตัวแปรทางด้านจิตวิทยา หมายถึง ตัวแปรทางด้านจิตวิทยาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออันอาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

## นิยามปฏิบัติการ

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ภายหลังเกษียณอายุโดยมีการแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรม เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการใช้เวลา

### 1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

- 1.1.1 การศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ
- 1.1.2 การตรวจสุขภาพ
- 1.1.3 การออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- 1.1.4 การรับประทานอาหารถูกสัดส่วนและควบคุมน้ำหนัก
- 1.1.5 การนอนหลับพักผ่อน

### 1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

- 1.2.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
- 1.2.2 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม
- 1.2.3 มองโลกในแง่ดีและยอมรับสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอยู่
- 1.2.4 การสร้างสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว
- 1.2.5 การพักผ่อนหย่อนใจ

### 1.3 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

- 1.3.1 มีการประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า ตลอดจนภาระหนี้สินต่าง ๆ
- 1.3.2 มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ เช่น การประกันชีวิต ประกันสุขภาพ การฝากสะสมทรัพย์
- 1.3.3 มีการเตรียมสำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินหรือเจ็บป่วย
- 1.3.4 ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ควรเตรียมทรัพย์สินกรรมาให้เรียบร้อย
- 1.3.5 การหารายได้พิเศษหรือเตรียมอาชีพสำรอง

#### 1.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

- 1.4.1 มีการเตรียมหรือกำหนด สถานที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ  
ควรเหมาะสมกับสุขภาพ ไม่ห่างไกลจากแหล่งชุมชน
- 1.4.2 มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตใน  
วัยสูงอายุ เช่น การจัดบ้านและสิ่งแวดล้อม
- 1.4.3 ควรจะวางแผนว่าจะอยู่ที่ไหน กับใคร ผู้สูงอายุยอมรับหรือไม่  
และควรง่ายต่อการติดต่อกับญาติมิตรสหายเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

#### 1.5 การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา

- 1.5.1 มีการวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมประจำวันไว้ล่วงหน้า
- 1.5.2 มีการเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่างตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ
- 1.5.3 มีการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เช่น การสมัครเป็น  
สมาชิกสมาคมและชมรมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เป็นต้น

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ วัดโดยแบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
จำนวน 32 ข้อ ลักษณะเป็นแบบทดสอบเชิงประเมินค่า 5 อันดับ ซึ่งมีคำตอบตั้งแต่ จริงที่สุด (5)  
จริง (4) จริงบ้างไม่จริงบ้าง (3) จริงน้อย (2) และไม่จริง (1)

เกณฑ์การตัดสินระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ผู้วิจัยแบ่งเป็น  
5 ระดับ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.21-5.00

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.41-4.20

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.61-3.40

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.81-2.60

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยที่สุด หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.80

2. ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ หมายถึง ความสามารถในการบอกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ตลอดจนการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ 4 ด้าน คือ

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ วิธีการผ่อนคลายความเครียด การทำใจให้สงบ การใช้เวลาว่าง

2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุ การแสดงบทบาทของผู้สูงอายุต่อตนเอง ต่อครอบครัว และสังคม

2.4 การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ การจัดสรรด้านเศรษฐกิจ  
ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสามารถวัดได้โดยแบบวัดความรู้เกี่ยวกับสูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก มีถูกที่สุดตัวเลือกเดียว ในกรณีที่แบ่งผู้ตอบเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูง ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับปานกลาง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ

ในกรณีศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุโดยแบ่งกลุ่มดังนี้  
ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่า  
ค่า  $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่า  
ค่า  $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

3. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการเกษียณอายุซึ่งมีทั้งความรู้สึกด้านบวกหรือความรู้สึกที่ดีต่อการเกษียณอายุ และความรู้สึกด้านลบหรือความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งวัดโดยแบบวัดความรู้สึกต่อการเกษียณอายุของสุมน มาคะพูน (2534) เป็นแบบวัดเชิงประเมินค่า 5 อันดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในกรณีที่ต้องแบ่งผู้ตอบเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มี

ทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับปานกลาง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ ผู้ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบในระดับต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งทัศนคติต่อการเกษียณอายุโดยแบ่งกลุ่มดังนี้

ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

4. ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะมองการณ์ไกลแลเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น สามารถประเมินลักษณะมุ่งอนาคตได้ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และปรับปรุงมาจากแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของ รัตนา ประเสริฐสม (2526) โดยอาศัยแนวคิดของ เจสมี่ (Gjesme. 1979) จำนวน 12 ข้อ เป็นแบบทดสอบเชิงประเมินค่า 5 อันดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในกรณีที่แบ่งผู้ตอบเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบปานกลาง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง และผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะมุ่งอนาคตโดยแบ่งกลุ่มดังนี้

ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

5. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาจากทักษะหรือความสามารถของตนมิใช่จากโชคชะตา ความบังเอิญหรือบุคคลที่มีอำนาจเหนือตน ความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเกี่ยวข้องกับโชคเคราะห์ ความบังเอิญ หรืออิทธิพลของผู้อื่น บันดาลให้เป็นไป ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของวรารัตน์ กิตติรักษนนท์ (2536) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบเชิงประเมินค่า 5 อันดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในกรณีแบ่งผู้ตอบเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบปานกลาง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อทั้งอำนาจภายใน-ภายนอกตน ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

ในกรณีศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ครอบคลุมกลุ่มดังนี้

ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

6. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว บุคลิกภาพเก็บตัว หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเงียบขรึม ชอบคิดพิจารณาตนเอง ไม่ชอบการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ยกเว้นคนใกล้ชิด ชอบอ่านหนังสือมากกว่าการเข้าสังคม ใช้ชีวิตอย่างเคร่งครัด มีระเบียบแบบแผน ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี ค่อนข้างมองโลกในแง่ร้าย มีค่านิยมที่ยึดมาตรฐานทางศีลธรรม มีการควบคุมตนเองและรับผิดชอบ บุคลิกภาพแสดงตัว



หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าสังคม ชอบงานสร้างสรรค์สิ่งใหม่ มีเพื่อนมาก ช่างพูด ช่างคุย ไม่ชอบการเรียนหรือการทำงานตามลัทธิ ชอบความตื่นเต้น ได้รับการกระตุ้นจากภายนอก ได้มาก ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบความอิสระ และชอบความสนุกสนาน ตลกขบขัน ค่อนข้างมองโลกในแง่ดี ก้าวร้าวและอารมณ์เสียได้ง่าย วัดโดยแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของประพิศ จันทร์พุกษา (2537) ซึ่งแปลและปรับปรุง มาจากแบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนค์ (Eysenck Personality Inventory) (Eysenck and Eysenck, 1964) จำนวน 16 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบเชิงประเมินค่า 5 อันดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในกรณีที่แบ่งผู้ตอบออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่ได้คะแนน รวมจากแบบทดสอบสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบ ปานกลาง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว และผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวโดยแบ่งกลุ่มดังนี้  
 ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่าค่า

$\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่  
 ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$

ผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่าค่า  
 $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
  - 1.1 ความหมาย
  - 1.2 ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ
  - 1.3 ผลกระทบของการเกษียณอายุ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
5. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
  - 5.1 ตัวแปรทางชีวสังคม
    - 5.1.1 เพศ
    - 5.1.2 ระดับอายุ
    - 5.1.3 ระดับการศึกษา
    - 5.1.4 ฐานะทางเศรษฐกิจ
    - 5.1.5 ภาวะสุขภาพ
  - 5.2 ตัวแปรทางด้านจิตวิทยา
    - 5.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ
    - 5.2.2 ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ
    - 5.2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต
    - 5.2.4 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน
    - 5.2.5 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

## แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวเองออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปภาวะนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุระหว่าง 55-60 ปี หรือมากกว่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาชีพและระเบียบข้อบังคับของแต่ละหน่วยงาน สำหรับผู้ที่รับราชการตามระเบียบข้าราชการพลเรือน กำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปีบริบูรณ์

### 1. ความหมาย

เครสเตอร์ (Castetter. 1976 : 476) กล่าวว่า การเกษียณอายุของบุคคลเป็นกระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่บุคลากร เพื่อที่จะธำรงรักษาแผนงานต่าง ๆ ในการควบคุมบุคลากรให้ทำงานอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ในเวลาที่เหมาะสม และในจำนวนที่เหมาะสมด้วย

"เกษียณอายุ" หมายถึง ลี้ภัยไป กำหนดค่าของอายุ ชีตขึ้นอายุ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2526 : 162)

การเกษียณอายุของข้าราชการไทย หมายถึง การที่ข้าราชการต้องออกจากราชการเนื่องจากอายุครบกำหนดตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ ซึ่งถือมาตรา 19 แห่งพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2434 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการฉบับที่ 13 พ.ศ. 2523 มาตรา 3 ที่ว่า ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ เว้นแต่ในกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งเท่านั้น ซึ่งคณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่อเวลาให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ การที่กฎหมายกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุเมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์นั้น เนื่องจากคำนึงถึงเหตุผลทางธรรมชาติว่าอายุการปฏิบัติงานของคนเรานั้นเมื่ออยู่จำกัดโดยทั่วไปนั้นความสามารถทางร่างกายสมอง และกำลังใจของบุคคลจะลดน้อยลงเมื่ออายุสูงขึ้น ผู้ที่มีอายุ 60 ปีแล้ว แม้ว่าจะยังไม่แก่เกินไป แต่ก็นับว่าได้ปฏิบัติงานมานานด้วยความวิริยะอุตสาหะจนเกิดผลดีแก่ทางราชการ จึงสมควรได้หยุดพักผ่อนในช่วงสุดท้ายของชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่อยู่ในวัยชรารังสรรค์ได้มีโอกาสดำเนินเข้ามาใช้ความรู้ความสามารถปฏิบัติงานแทนต่อไป

อาจสรุปได้ว่า กฎหมายว่าด้วยบำนาญข้าราชการที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้กำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุ เมื่อมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ และจะต่ออายุได้อีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ ในกรณีที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์แก่ประเทศชาติ

พระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 (สมบูรณ์ ศาลาชีวิต. 2526) ได้กำหนดความหมายของคำว่าบำนาญไว้ดังนี้

บำนาญ = เงินเดือนสุดท้าย (เงินเดือนที่เคยได้รับสูงสุดตามกรณีที่เคยดำรงตำแหน่งหลายตำแหน่ง) คูณด้วยจำนวนปีเวลาราชการ

บำนาญ = เงินเดือนสุดท้าย แล้วแบ่งออกเป็น 50 หรือ 55 ส่วน แล้วแต่กรณี แล้วคูณด้วยจำนวนปีเวลาราชการ

#### การคำนวณบำนาญ

$$\text{บำนาญ} = \text{เงินเดือนสุดท้าย} \times \text{จำนวนปีเวลาราชการ}$$

$$\text{บำนาญ(1)} = \frac{\text{เงินเดือนสุดท้าย} \times \text{จำนวนปีเวลาราชการ}}{50}$$

$$\text{บำนาญ(2)} = \frac{\text{เงินเดือนสุดท้าย} \times \text{จำนวนปีเวลาราชการ}}{55}$$

หมายเหตุ (1) ใช้สำหรับคำนวณบำนาญของข้าราชการที่รับราชการติดต่อโดยตลอดไม่น้อยกว่า 25 ปีบริบูรณ์

(2) ใช้สำหรับคำนวณบำนาญของข้าราชการที่รับราชการติดต่อกันมาซึ่งมีระยะเวลาไม่ครบ 25 ปี

## 2. ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ

เอชเลีย์ (Atchley. 1988 : 196 - 198) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนเกษียณอายุ (Pre-retirement) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ Remote Phase และ Near Phase โดยที่ระยะ Remote Phase เป็นระยะเวลาก่อนเกษียณนาน ๆ ผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวล แต่เมื่อใกล้จะเกษียณ คือ ช่วง Near Phase ผู้เกษียณอายุจะเริ่มกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุ ในระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุจะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุหรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 2 ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon Phase) เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน จึงได้รับความอิสระทั้งด้านเวลาและการทำงาน ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย ในระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาแตกต่างกัน อาจจะเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้

ระยะที่ 3 ระยะขมขื่นใจ (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุ มีความเหงา ขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย จากสาเหตุต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รายได้ไม่พอ ความไม่มีอาชีพ ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 4 ระยะปรับตัวใหม่ (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงกับสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญต่าง ๆ

ระยะที่ 5 ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ

ระยะที่ 6 เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต (Terminal Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสิ้นสุดวงจรชีวิต

ในแต่ละระยะจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอาจมีระยะที่ 2 หรือ 3 สั้นมากจนอาจไม่พบเลย เช่น คนที่พอเกษียณอายุการทำงานจากงานหนึ่งก็มีงานใหม่ทำต่อไป แต่บางคนอาจมีระยะที่ 3 ยาวนาน เพราะปรับตัวไม่ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานสูง อาจถึงแก่กรรมในระยะนี้

### 3. ผลกระทบของการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุอย่างมากมาย ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ไม่สามารถทำงานที่ใช้กำลังหรือสมองได้เหมือนเดิม นอกจากนั้นคนวัยสูงอายุเจ็บป่วยได้ง่าย จำเป็นต้องระมัดระวังรักษาสุขภาพให้ดี

2. ด้านจิตใจ การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงาน อำนาจที่เคยมีอยู่หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำ จึงมีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้ จะทำให้หงุดหงิด ซึมเศร้า รู้สึกตัวเองไม่มีค่า ดังนั้นการรู้จักสร้างสภาวะจิตใจที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมเฉพาะในบ้าน บทบาททางสังคมลดลง ส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความวุ่นวายได้ ถ้าไม่มีบทบาทหม่มาทดแทน

4. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลงรายได้พิเศษต่าง ๆ หมดไป ขณะเดียวกันรายจ่ายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะรายจ่ายในการดูแลสุขภาพ

บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ดีจะไม่มีอาการทางจิตใจเลยก็ได้ บุคคลผู้ปรับตัวไม่ได้เลยจะมีอาการทางจิตใจสูง ดังนั้นระยะที่เป็นช่วงวิกฤตของชีวิตก็คือระยะเกษียณอายุใหม่นั้นเอง

### ปัญหาการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทำให้ผู้ที่อยู่ในระยะนี้มีจิตใจแปรปรวน เกิดความเครียด ความกดดันทางจิตใจ ชูทิตย์ ปานปรีชา (2531 : 441 - 531) ได้ประมวลปัญหาการเกษียณอายุไว้ดังนี้

1. ผู้เกษียณอายุจะรู้สึกไม่สบายใจ เพราะคิดว่าตนเองหมดคุณค่า อำนาจบารมี จนนปรับตัวไม่ทัน
2. รายได้ลดลงแม้จะมีเงินบำเหน็จบำนาญ แต่ผู้ที่เคยได้รับรายได้พิเศษซึ่งมีพร้อมกับตำแหน่งจะขาดรายได้ไป ผู้ที่ไม่ได้เตรียมสะสมเงินไว้หรือมีฐานะไม่มั่นคงจะรู้สึกกระทบกระเทือนมาก

3. ไม่ได้คิดล่วงหน้าว่าจะเกษียณ เพราะไม่นึกถึงความแก่ ความเจ็บป่วย
4. ไม่ได้ศึกษาความเสื่อมของวัยสูงอายุ จึงขาดการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย
5. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างตอนเกษียณ ทำให้เบื่อหน่าย
6. วนกรณิผู้ขายเมื่อเกษียณอายุแล้วอยู่บ้าน ทำให้ศักดิ์ศรีตนเองลดลง
7. เกิดความรู้สึกขาดเพื่อนร่วมงาน เหงา
8. ไม่เคยร่วมงานในโครงการ "การเตรียมตัวก่อนเกษียณ" ทำให้ขาดความพร้อมจากผลกระทบและปัญหาจากการเกษียณอายุดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี

กันทะมาลา (2529 : 23) พบว่า ปัญหาของผู้เกษียณอายุ ได้แก่

1. คนที่เคยมีสมิตำแหน่ง จะรู้สึกว่าตนเองขาดคุณค่า บั่นทอนต่อสุขภาพ
2. ไม่รู้จักการใช้เวลาว่าง ทำให้เบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงา เนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณ ทำให้ปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความท้อแท้ และสอดคล้อง

กับผลงานวิจัยของ ฐิติมา พรหมทอง (2535 : 19) พบว่า ผู้เกษียณอายุจะประสบปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ปัญหาการถูกลดบทบาททางสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย การทำงาน และปัญหาด้านเศรษฐกิจ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าการเกษียณอายุส่งผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุเป็นแต่เพียงการหยุดจากการทำงานที่เคยทำเท่านั้น แต่สุขภาพทางกายยังคงดำเนินต่อไปตามปกติ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้างก็มักจะเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมาก่อน (บรรลุ ศิริพานิช. 2536 : 26) กล่าวได้ว่า ระยะเวลาที่เกษียณอายุใหม่ ๆ จะเป็นช่วงเวลาที่วิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต การที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุมีการปรับตัวได้ดีมีความพร้อมและมีความพึงพอใจในชีวิตได้วิธีหนึ่งคือ การส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ

งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มผู้เกษียณอายุ ได้มีผู้สนใจศึกษามากขึ้นในปัจจุบัน ผู้ศึกษาจึงได้รวบรวมผลงานวิจัยไว้พอสังเขปดังนี้

นิศา ชูโต (2525 : 79) ศึกษาเรื่องคนชราโดยศึกษาจากผู้สูงอายุทั่วประเทศ จำนวน 100 ราย พบปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพ และการขาดเพื่อน รุ่นราวคราวเดียวกัน จากการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุของ ประพิมพ์ดาว สุคนธ์ (2526 : 390) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในชุมชนเชื้อเพลิงพัฒนา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร จำนวน 32 ราย ส่วนใหญ่มีปัญหาการเงินร้อยละ 78.12 รองลงมาคือปัญหาที่อยู่อาศัยและสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องจากรายได้ลดลง ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการด้านอื่น ๆ ได้ สอดคล้องกับการศึกษาผลของการใช้เวลาต่อสุขภาพจิตในข้าราชการบำนาญเกษียณอายุในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งรพีพรรณ ภัทรมิตย์ (2529 : 78 - 85) ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุ 60-70 ปี จำนวน 213 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างประสบหลังเกษียณอายุ คือ รายได้ลดน้อยลงไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย ปัญหารองลงมาคือ ปัญหาสุขภาพ สมศรี กันธมาลา (2529 : 45 - 47) ได้วิจัยเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุและทำกรณีศึกษาจากกลุ่มผู้เกษียณอายุแล้ว 18 ราย พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยร้อยละ 60 และร้อยละ 20 มีปัญหาไม่สามารถปรับตัวได้ภายหลังเกษียณอายุ

เจมิกา ยามะรัต (2527 : 117 - 119) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ 319 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ต่อเมื่อคนเรานั้นยังมีกิจกรรม มีบทบาทในการทำงานและมีส่วนร่วมในสังคมสูง

ประภาพร จินันทุยา (2536) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ผลการศึกษาพบว่า ประมาณร้อยละ 85 ของกลุ่มตัวอย่าง มีคุณภาพชีวิตในระดับต่ำและปานกลาง มีเพียงร้อยละ 15 ที่มีคุณภาพชีวิตในระดับสูง และได้ศึกษาองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตด้านจิตพิสัย และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบ



ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตด้านจิตพิสัยทั้งหมด 21 องค์ประกอบ มี 8 องค์ประกอบ สามารถประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ชัดเจน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป การรับรู้เกี่ยวกับเพื่อน การรับรู้เกี่ยวกับกิจกรรมศาสนาและงานสังคม โอกาสและการเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว การรับรู้เกี่ยวกับสภาพบ้าน การรับรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ-พักผ่อน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ โรคประจำตัว ภาระหนี้สิน และการทำประกัน

รีเร และเฟเนอร์ (มารศรี นุชแสงพลี. 2532 ; อ้างอิงมาจาก Riley and Foner. 1968) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุต่อการออกจากงาน พบว่า มีปัญหาการเงินร้อยละ 40 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร้อยละ 28 ปัญหาไม่มีงานทำร้อยละ 22 และคู่สมรสเสียชีวิตร้อยละ 10

แฮนส์ (Hans. 1993) ศึกษากระบวนการเกษียณอายุจากงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตผู้เกษียณอายุ ได้แก่ เศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ และการมีกิจกรรม

روبบินส์ และคนอื่น ๆ (Robbins and others. 1994) ศึกษาการปรับตัวของผู้เกษียณอายุใหม่โดยวิเคราะห์องค์ประกอบหลายมิติ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมไม่ได้มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุใหม่ แต่เกี่ยวข้องกับการมีจุดมุ่งหมายที่ต่อเนื่อง (Goal Continuity) การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพตั้งแต่วัยกลางคนมาถึงปัจจุบัน

จากงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุดังกล่าว ซึ่งเริ่มจากการวิจัยเชิงสำรวจศึกษาปัญหาทั่วไปของผู้เกษียณอายุหรือผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่คือ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ต่อมางานวิจัยเริ่มศึกษาเชิงสำรวจและหาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาปัจจัยที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการมีคุณภาพชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ

### แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ในทุก ๆ ปี ผู้ที่ประกอบอาชีพรับราชการที่มีอายุย่างเข้า 60 ปี จะนึกถึงคำว่า เกษียณอายุราชการหรือปลดเกษียณ การปลดเกษียณมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าเขาให้ความสำคัญแก่งานมากน้อยเพียงใด และแนวโน้ม ถ้างานให้ความสุข ความพอใจและฐานะทางสังคมแก่เขามาก การปลดเกษียณก็จะเป็นเหตุการณ์ที่ยอมรับได้ยากที่สุด ซึ่ง ชวาทส์ (จรรยา ทองถาวร. 2530 : 352 ; อ้างอิงมาจาก Schwartz. n.d.) กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนระบบการเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งเกี่ยวกับบทบาทที่เปลี่ยนไป ค่านิยม และความสนใจ จึงเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ และจิตใจของผู้เกษียณอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มิอาชีพการงานประจำ เช่น รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เพราะการเกษียณอายุเป็นการสูญเสียบทบาทที่มากที่สุดของชีวิต เพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ ขาดความหมายในสังคม สิ่งเหล่านี้สร้างความเครียด ความหดหู่และความเศร้าให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ บางคนลาออกก่อนเกษียณอายุเพื่อหนีเหตุการณ์การปลดเกษียณอายุที่ตนไม่พอใจ ซึ่ง ชูทิพย์ ปานปรีชา (2531 : 488) เรียกภาวะการปลดเกษียณอายุว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เช่น การมีบุตรคนแรก การปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ นั้นเป็นระยะที่จิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) เกิดความเครียด ความกดดัน ผู้ออกจากงานเพราะเกษียณอายุต้องปรับตัวคือการสูญเสียการงานและการสูญเสียรายได้ สุขภาพที่ทรุดโทรม การเสียผู้ชีวิต จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตของผู้เกษียณ (เขมิกายามะรัต. 2527 : 9 ; Atchley. 1988 : 111) ซึ่ง อัมพล สุอัมพันธ์ (2534 : 760 - 761) กล่าวว่า การออกจากงานเพราะเกษียณอายุ ทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างมาก คือ มีความรู้สึกว่าเสียหน้า รู้สึกอาย ไร้สมรรถภาพ ว้าเหว่ ซึมเศร้า การเปลี่ยนแปลงฐานะการเงิน การมีรายได้ลดลง การจากไปของคู่สมรส และการเตรียมรับกับความตายของตนเอง

การเกษียณอายุราชการก่อให้เกิดผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านบทบาททางสังคม ด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ดังนั้นเพื่อลดปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุจึงควรมีการเตรียมรับกับสภาพการเกษียณอายุราชการและสภาพการเป็นผู้สูงอายุ

ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีสำคัญและจำเป็นมาก ดังที่ เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528 : 96) กล่าวว่า การปลดเกษียณอายุเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการหรือลูกจ้างประจำ ผู้สูงอายุจึงควรสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการปลดเกษียณอายุเพื่ออยู่อย่างมีความสุข ผู้ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยชราตั้งแต่วัยกลางคน คือ ระหว่างอายุ 40-60 ปี สามารถใช้ชีวิตยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถไว้วางใจต่อการปรณินิบัติเอาใจใส่ของลูกหลานได้ จึงควรเตรียมตัวตั้งแต่วัยกลางคน เพื่อใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 114) ซึ่ง ศรีชัย คาริสุข (2525 : 166) ได้กล่าวว่า วัย 40 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยใกล้ปลดเกษียณอายุในการทำงานอาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่าย ทำให้รู้สึกที่ตนเองไร้ค่า จึงควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า นอกจากนี้ประสพ รัตนกร (สวท. 2530 : 78 ; อ้างอิงมาจาก ประสพ รัตนกร. 2527) ได้สนับสนุนให้ข้าราชการมีการเตรียมตัวสำหรับการปลดเกษียณอายุตนเองตั้งแต่อายุ 40 ปี ขึ้นไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 258) ให้ทัศนะว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณอายุ และการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นว่าเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพการเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หากความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพวางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณอายุเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัว และชุมชน ความไม่มั่นคงทางจิตใจ ดังนั้นถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การยอมรับและกล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่น และให้ผู้อื่นรัก

ชลินทร์ อบรมธรรม (2533 : 2 - 6) กล่าวถึงการใช้เวลาของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ ได้แก่ การหางานอดิเรกทำ ปลูกต้นไม้ จัดบ้าน เล่นดนตรี เล่นหมากรุก เลี้ยงสัตว์ ไปด้วย ไปเที่ยวต่างจังหวัด การทำงาน การใช้เวลาว่างให้เพลิดเพลินกับสิ่งต่าง ๆ ย่อมแล้วแต่รสนิยมและความชอบของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน แต่สิ่งเลือกปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นสิ่งที่ไม่เป็นอันตราย ไม่หนักเกินไป ไม่เสียเงินทองมาก ไม่รบกวนผู้อื่น การใช้เวลาอย่างถูกต้อง

จะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินอย่างเป็นประโยชน์ ทำให้เวลาของชีวิตผ่านไปอย่างมีความหมาย และมีความสุข

อาภา ใจงาม (2533 : 96 - 97) กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุว่า ได้แก่ การเตรียมเกี่ยวกับการจัดงบประมาณสำหรับตนเองเมื่อรายได้ลดลง การเตรียมที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพ การทำกิจกรรมต่าง ๆ การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิต และมีโอกาสได้พิจารณาถึงวิธีการดำเนินชีวิตของตนในอนาคต สามารถปรับตัวให้ยอมรับภาวะที่ไม่ต้องทำงานและมีรายได้ลดลง ทำให้สามารถดูแลตนเองให้แข็งแรงและสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุด

สมศรี กันทมาลา (2529 : 71 - 77) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่องของการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม สรุปว่า ควรมีการเตรียมตัวของผู้เกษียณอายุในเรื่องต่อไปนี้

1. การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายดูแลสุขภาพอย่างดีและถูกวิธี เพื่อพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. เตรียมสถานที่อยู่ให้มีสภาพเหมาะสมกับวัยที่เสื่อมลง สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย สภาพแวดล้อมเหมาะสม
3. เตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยยให้ตนเองมีเวลาว่างมากนัก เพราะจะทำให้มีเวลาคิดถึงตนเองในทางที่ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย และข้อสำคัญคือการมีกิจกรรมทำให้เกิดความปราดเปรื่องและคล่องแคล่ว
4. เตรียมใจให้ยอมรับว่าจะต้องละเว้นจากงานประจำ เปลี่ยนบทบาทใหม่
5. เตรียมบริหารเวลา เตรียมจัดตารางเวลาให้เหมาะสม ทำให้ชีวิตมีความสุขกับเวลาที่หมดไป

Havinghurst ได้กล่าวถึงพัฒนาการของงานในแต่ละวัยของมนุษย์ ซึ่งเจียร์ศรี วิวิธสิริ (2534 : 48 - 63) ได้สรุปภารกิจเชิงพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน (35-60 ปี) เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. การกิจที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับและการปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยกลางคน

2. การกิจที่เกี่ยวข้องกับความสนใจซึ่งเปลี่ยนแปลงไป มีผลให้ความรับผิดชอบด้านสังคมและในฐานะพลเมืองดีทำได้เต็มที่ทั้งยังช่วยทำให้มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ยามว่างด้วย

3. การกิจที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในงานอาชีพ ซึ่งมีผลต่อการสร้างหลักฐานและรักษามาตรฐานเศรษฐกิจและการครองชีพ

4. การกิจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตครอบครัว มีความเข้าใจและรับผิดชอบต่อชีวิตครอบครัวมากขึ้น

ภารกิจเชิงพัฒนาการของคนวัยกลางคน เป็นการเตรียมบุคคลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและผู้ที่ประสบความสำเร็จในงานเหล่านี้จะประสบความสำเร็จและความสำเร็จไม่เพียงแต่ในวัยกลางคนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงชีวิตบั้นปลายในวัยชราด้วย

ภารกิจเชิงพัฒนาการของบุคคลในวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ต้องกระทำ คือ

- การปรับตัวต่อความเสื่อมของร่างกาย
- การปรับตัวต่อการเกษียณอายุ
- การปรับตัวต่อการตายจากไปของคู่ครอง
- การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในวัยเดียวกัน
- การดำรงไว้ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันที่เป็นอยู่
- การปรับตัวตอบบทบาทใหม่หรือการเปลี่ยนแปลงของสังคม

รอร์เวน (Rowen. 1987 : 45) ศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ทำให้ผู้เกษียณมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปัจจัยที่เกี่ยวข้องงานการเตรียมตัวก่อนเกษียณให้ประสบความสำเร็จอยู่ที่การควบคุมไม่ให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย ความรู้สึกไม่มีคุณค่า ปัญหาชีวิต การติดสุรา และความว้าเหว่

ลีตตี้ และ วินเบรนต์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 96 - 97) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น (Earlier is better) นักวางแผนบางคนได้แนะนำให้มีการเตรียมตัวตั้งแต่วันแรกของการทำงานเลยทีเดียว อย่างไรก็ตาม

ก็ตามไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาของการทำงานก็ควรจะมีการเตรียมตัวหลังการเกษียณไว้เสมอ เพราะไม่ได้เป็นการสายเกินกว่าที่จะวางแผนและไม่เป็นการรวดเร็วเกินไปด้วยเช่นกัน ซึ่งการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อเกษียณต่างประเทศ ถือว่าเป็นสวัสดิการส่วนหนึ่งที่บริษัทจัดทำเพื่อพนักงานในบริษัท

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสำคัญสำหรับบุคคลที่มีอาชีพ โดยเฉพาะอาชีพราชการที่ยึดถือตำแหน่งสถานภาพสูงเมื่อเกษียณอายุราชการจะเปลี่ยนแปลง บทบาทในฉบับพลัน หากมิได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะเกิดปัญหาทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ส่วนบุคคล ได้เตรียมตัวที่จะรับกับเหตุการณ์เกษียณอายุไว้อย่างเพียงพอจะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านที่อยู่อาศัย เพื่อชีวิตที่ผาสุกนยามเกษียณอายุ

#### การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ (Pre-Retirement Planning or Pre-Retirement Preparation)

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เป็นการวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ซึ่งเป็นการเตรียมการอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณอายุ ผู้ที่ยอมรับการเตรียมเกษียณอายุว่าเป็นเหตุการณ์ปกติที่คนวัยทำงานทุกคนต้องพบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และมีการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า ย่อมเป็นผู้ที่สามารถปรับตัว ปรับใจได้มากกว่าและแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสมกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนเกษียณอายุ ซึ่งการวางแผนควรกระทำล่วงหน้าประมาณ 10-15 ปี หรืออย่างน้อยที่สุด 1 ปีก่อนเกษียณอายุ (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. 2520 : 305)

จากการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จะเห็นได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกัน และสามารถจำแนกออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านร่างกาย
2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ
3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ
4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
5. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา

#### 1. การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเอง เพราะในวัยนี้ร่างกายจะเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความเสื่อมทางเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมของสายตาซึ่งมักจะเริ่มเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป ความเสื่อมของระบบการได้ยิน กล้ามเนื้อเสื่อมถอย กระดูกเปราะและหักง่าย ความสามารถในการใช้พลังงาน และประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528 : 6 - 8) พบว่า ปัญหาที่คนสูงอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิสา ชูโรต (2525 : 3 - 58) และสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และปัญหาด้านสุขภาพ จากการศึกษาทางชีวเคมี ร่างกายมนุษย์น่าจะอยู่ได้ถึง 110 ปี โดยเฉลี่ย แต่ที่มนุษย์เสียชีวิตเร็วนั้นเนื่องมาจากไม่ระวังสุขภาพ ข้าราชการรัฐแคลิฟอร์เนีย (เกษียณอายุ 65 ปี) รับประทานเพียง 18 เดือนก็เสียชีวิต แพทย์ไทยนั้นมีอายุขัยสั้นมาก เฉลี่ย 52 ปี อายุสูงสุด 86 ปี การที่ข้าราชการ พนักงานเสียชีวิตเร็วเป็นเพราะขาดความระมัดระวังประมาทไม่คิดถึงสุขภาพตัวเอง ไม่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อน ดื่มจัด เพี้ยวเตร์ และจิตเครียด (แจก ชนะสิริ. 2532 : 33 - 35) และจากการศึกษาของ ศิริวรรณ สินไชย (2532 : 72) พบว่า ผู้สูงอายุที่รับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวกจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง หมายความว่า ผู้สูงอายุที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพดี จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี

### วิธีดูแลรักษาสุขภาพ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณและการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วยความมีสุขภาพดีกระทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การรู้จักป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลเรื่องโภชนาการ การรู้จักพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น ซึ่ง เจก ธนะสิริ (2532 : 101 - 132) ได้แนะนำวิธีที่ช่วยลดความชราและทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมช้าลง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นนอกจากนี้ยังต้องรู้จักดูแลภาวะโภชนาการรับประทานผัก ผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ให้ร่างกายถูกแสงแดด นานยามเช้าและบ่ายเพื่อเสริมให้กระดูกแข็งแรง ตลอดจนการตรวจสุขภาพร่างกายปีละครั้ง

การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนถึงวัยเกษียณเพื่อการมีภาวะสุขภาพที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่เด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ ซึ่งทำให้ลดการออกกำลังกายควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน และการสันทนาการตามสภาพร่างกายและวัย

### 2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้เชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จรรยา เสียงเสนาะ (2527 : 37) ได้แนะนำการเตรียมด้านจิตใจว่าควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม มีการยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดีมีการศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณมาศึกษาเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดี

#### วิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต (เจก ธนะสิริ. 2532 : 63 - 64)

1. ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกแยะออกจากชีวิตของมนุษย์ หลังจากเกษียณอายุแล้วควรหาเวลาศึกษาและปฏิบัติตาม "หลักธรรม" ของพระพุทธศาสนาที่ประกอบขึ้นและมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
2. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรง ช่วยทำให้จิตใจปลอดโปร่ง



3. รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ
4. ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
5. สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางจิตใจก่อนที่จะเกษียณอายุ และมีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเป็นประจำ จะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้ และปรับตัวได้ง่ายกว่าและจะช่วยให้ดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุต่อไปได้อย่างมีความสุข

### 3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

เงินทองเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขในยามสูงอายุ ซึ่ง เชมิกา ยามะรัต (2527 : 98 – 100) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา พบว่า คนชราที่มีรายได้สูง มีเศรษฐกิจดี มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าคนชราที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ แชตฟิลด์ (Chatfield. 1977 : 593 – 599) ได้ศึกษาพบว่า รายได้และเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่ง กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 68) พบว่า ความสมดุลย์ของรายรับ-รายจ่ายจะส่งผลให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และซึมเศร้าน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีรายรับ-รายจ่ายไม่สมดุลย์กัน และเศรษฐกิจยังเป็นปัจจัยที่ช่วยในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุด้วย

การวางแผนรายได้ก่อนและหลังเกษียณเป็นสิ่งจำเป็น และต้องอาศัยระยะเวลา คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูง ภายหลังเกษียณยังจำเป็นต้องมีสภาวะสุขภาพที่ดีและมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม (Burnside. 1981)

วิธีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ อาจทำได้หลายประการดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณ
- สำรวจดูทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ว วางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณฉบับที่กรายงานทรัพย์สินและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ

2. เตรียมหาอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุมักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณจริง โดยให้เหตุผลว่า จะได้มีเวลาและมีพลังกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 250)

3. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่เพิ่มเพื่อยกจ่ายหลังปลดเกษียณและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากหรือให้ได้ดอกเบี้ย ผล ำให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้

4. เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาลและเตรียมรับกับปัญหาเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้น ควรจะกันเงินไว้จำนวนหนึ่งในการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะ

5. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต และการประกันสุขภาพ อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นการลงทุนตามสภาพที่คล่องตัว ไม่เสี่ยงจนเกินไป หากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีการเงินที่มั่นคงเพียงพอ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมสะสมในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลายาวนาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลย์ของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

#### 4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน และข้าราชการจะพักอยู่ในบ้านพักข้าราชการ หรือเช่าบ้านตามสิทธิของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ ข้าราชการที่มีอายุส่วเลข 50 ปีไปแล้ว ควรจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพของตน และควรคำนึงถึงว่าเมื่อเกษียณอายุแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใด ถ้าหากข้าราชการคิดล่วงหน้ามาด้วยการประหยัด ย่อมมีโอกาหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควร ดังนั้นการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างมากและควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน

ข้าราชการบางคนคิดว่า เมื่อเกษียณอายุแล้วจะไปพักอยู่ในบ้านสงเคราะห์คนชราจึงไม่ได้คิดเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัย แต่ที่จริงแล้วการไปพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราจำเป็นต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจอย่างยิ่ง เพราะการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่คนชราปรับตัวได้ยาก จากการศึกษาของ ไลเบอร์แมน (ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2532 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Lieberman. 1961) พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จะเกิดปัญหาความเครียดทางจิตใจ และพบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านของตนเองปรับตัวได้ดีที่สุด (เชียรศรี วิวิธสิริ. 2534)

ลิตตี้ และวินบรันดท์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 113 - 137) กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ก่อนที่จะคิดหาที่อยู่ใหม่ นั้น ควรที่จะสำรวจที่อยู่อาศัยในปัจจุบันว่ามีสภาพเป็นอย่างไร เหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านที่อยู่อาศัยเดิมมีความเหมาะสมแล้วมีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตัวเราเองสามารถมีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องย้ายก็ต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านการเงิน หาบ้านพักอาศัยต่าง ๆ และชนิดหรือลักษณะของบ้านที่อยู่อาศัย ที่สำคัญบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่ควรจะทำให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิม

สรุปได้ว่าบุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อม ก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ ซึ่งควรจะมีการเตรียมในการสะสมทรัพย์ เพื่อซื้อหรือปลูกสร้างที่อยู่อาศัยเตรียมหาบ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง เตรียมตัวเตรียมใจที่จะหาบุคคลซึ่งอาจเป็นลูกหลานที่จะมาอยู่ด้วย และถ้าหากจะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชรา ควรที่จะศึกษาสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า

## 5. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา

ในระยะหลังเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น เพราะไม่ได้ประกอบภารกิจงานประจำ ทำให้คิดมาก ว่าเหว รู้สึกชีวิตไร้คุณค่า (ชลินทร์ อมรรธรรม. 2533) ดังนั้นจึงควรมีการวางแผนการใช้เวลา เช่น

1. การทำกิจวัตรประจำ
  2. การทำงานที่มีรายได้ ในรายที่มีปัญหาเรื่องเงินต้องเตรียมหางานใหม่ที่เหมาะสมไว้ล่วงหน้า อาจเป็นงานที่ใช้ความรู้ด้านวิชาชีพที่เคยทำหรือต้องเรียนรู้ใหม่
  3. การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม บางคนร่วมกิจกรรมทางสังคมตั้งแต่ยังไม่เป็นผู้สูงอายุ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุไทยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด (นิศา ชูโต. 2525 : 30 - 32)
  4. การทำงานอดิเรกหมายถึงงานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2526 : 889) หรือเป็นงานที่หารองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ช่วยฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าสำหรับตัวเอง ขณะที่ยังไม่เกษียณว่างงานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร แต่อย่าทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุนเพราะจะไม่มีเวลากลับตัวได้อีกแล้ว และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย (Burnside. 1981 : 605) การที่ปล่อยเวลาว่างไปเฉย ๆ นั้น เป็นสิ่งทำลายชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก
- กิจกรรมและงานอดิเรกมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีส่วนร่วมในสังคมเป็นการใช้พลังงานต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมต่อตนเองและต่อผู้อื่นโดยส่วนรวม การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ต้องการ และเป็นที่ยอมรับของสังคม ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุข ทำให้เกิดความพึงพอใจและอารมณ์ที่สดชื่น

สรุปการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนวัยเกษียณอายุจะมีความสำคัญมากต่อการปรับตัวและต่อคุณภาพชีวิตในวัยต่อไป ความพร้อมนั้นควรประกอบไปทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ นั่นคือการมีสุขภาพดีตามวัย มีจิตใจที่เป็นสุข สงบ เข้มแข็ง มีอารมณ์ขัน มีกิจกรรมและงานอดิเรกที่พอใจเหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยและมีเศรษฐกิจดี สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

การศึกษาของ ฟิรลิตี คานวนคิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 154 - 175) เกี่ยวกับความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 825 คน พบว่า คนชรากลุ่มนี้ได้เสนอแนะว่าการเตรียมตัวเพื่อให้ชีวิตมีความสุข สิ่งที่ต้องเตรียมคือ เงิน ทรัพย์สิน และบ้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 75 ส่วนอีกร้อยละ 25 เห็นว่าควรเตรียมด้านครอบครัว จิตใจ และการทำงาน ปัญหาเด่นของคนชรา คือ ปัญหาด้านจิตใจและการปรับตัว

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 60 - 63) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ จังหวัดสงขลา จำนวน 176 คน พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดี ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว คือ ความสมดุลของรายรับและรายจ่าย ระดับตำแหน่ง ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ สถานภาพสุขภาพ

สมศรี กันธมาลา (2529 : 45 - 47) ได้ศึกษาเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับบริหาร นักวิชาการ นักปฏิบัติการที่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรีขึ้นไป จากทุกสาขาวิชาชีพ ในหน่วยงานภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และเอกชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ร้อยละ 68.18 ซึ่งจำแนกเป็นการเตรียมด้านจิตใจ เตรียมเรื่องการดำเนินชีวิตในอนาคต เช่น ที่อยู่อาศัย เตรียมเงินไว้ใช้จ่าย เตรียมพึ่งตนเอง เตรียมงานอาชีพและงานอดิเรก ส่วนที่เหลือ ร้อยละ 31.82 ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ให้เหตุผลว่าสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องเตรียมและอีกกลุ่มหนึ่งเห็นว่าตนพร้อมอยู่แล้ว สอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ (2532 : 49) เกี่ยวกับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาว อายุ 70-74 ปี จำนวน 1,574 คนทั่วประเทศ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คิดเป็นร้อยละ 59.3 และกลุ่มที่ไม่มี การเตรียมตัวร้อยละ 40.7 ในกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ส่วนใหญ่เตรียมด้านทรัพย์สิน เงินทองและที่อยู่อาศัยร้อยละ 88.8 และเตรียมด้านอาชีพการงานร้อยละ 11.2

ศิริวรรณ สินไชย (2532 : 67) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐทุกภาคในประเทศไทย พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคือ การใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสำเร็จในงาน ซึ่งการเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความพึงพอใจในชีวิต ( $r = 0.5220$   $p < .05$ ) และกลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 45.4 รองลงมาระดับต่ำและระดับสูง คือ เป็นร้อยละ 33.1 และ 21.1 ตามลำดับ

เบญจมา เลาพูนรังษี (2534 : 94 - 100) ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 130 คน โดยการสำรวจการเตรียมตัว 5 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านการใช้เวลา และแบ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็น 4 ระดับ คือ ไม่มีการเตรียมตัว เตรียมตัวระดับไม่ดี เตรียมตัวระดับปานกลาง และเตรียมตัวดี พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวในระดับไม่ดี คือ มีการเตรียมตัว 1-2 ด้าน จาก 5 ด้าน ร้อยละ 52.3 การเตรียมตัวระดับปานกลาง คือ เตรียมตัว 3 ด้าน จาก 5 ด้าน คิดเป็นร้อยละ 23.8 และเตรียมตัวดี คือ มีการเตรียมตัว 4 ด้านขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.9 และมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = 0.1863$ ) การเตรียมตัวแต่ละด้าน พบว่า การเตรียมตัวด้านการใช้เวลามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณมากที่สุด ( $r = 0.2617$ ) รองลงมาคือ การเตรียมด้านจิตใจ ( $r = 0.1496$ ) ส่วนการเตรียมด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านร่างกาย พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุ

สุนน มาคะพูน (2534 : 91 - 101) ศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความพึงพอใจทั่วไปและ

มีความรู้ลึกต่อการเกษียณอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อบรม ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับการสูงอายและการเตรียมตัวก่อนเกษียณไม่แตกต่างจากก่อนอบรม ส่วนคะแนนความพึงพอใจในชีวิตและความรู้ลึกต่อการเกษียณอายุต่ำกว่าการวัดก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชอทิพย์ บุญยานันท์ (2534) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครู สังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี จำนวน 319 คน ศึกษาตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และผู้ที่มีสุขภาพดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าที่มีสุขภาพไม่ดี นอกจากนั้นการเตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในกลุ่มที่มีเพศ ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศหญิง และผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

สุลักษณ์ มิชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535 : 42) ได้สำรวจการเตรียมตัวของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณอายุที่เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยสุ่มตัวอย่างอายุ 55-60 ปี จำนวน 100 คน พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ทุกด้าน และศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศ สถานภาพสมรส อาชีพ พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทำงานและการกุศลมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฐิติมา พรหมทอง (2535 : 142) ศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณอายุในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด โดยพิจารณาฐานะทางเศรษฐกิจจากรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลต่อปี พบว่า จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลต่อปีสูงสุด ในงานวิจัยนี้ถือว่าเป็นจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุด และจังหวัดศรีสะเกษ

เป็นจังหวัดที่มีรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลต่อปีต่ำที่สุด ถือว่าเป็นจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำสุด พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่ขึ้นอยู่กับจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่ง จำนวนสมาชิกในครอบครัว และรายได้ ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย กิจกรรมและงานอดิเรกใกล้เคียงกันทุกกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด

ไมตรี ดิยะรัตนกุล (2536 : 84) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 234 คน พบว่า ผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งมีการเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในอดีตเมื่อเป็นหนุ่มสาวส่วนใหญ่ จะอยู่ในสภาพสังคมเดิมที่มีระบบอุปถัมภ์ การช่วยเหลือของคนในสังคมมีอยู่เสมอ ทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการเตรียมตัว ตัวแปรที่ทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความเพียงพอต่อการใช้จ่าย สภาพะสุขภาพ สัมพันธภาพในครอบครัว รายได้ของผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรม และระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ

#### งานวิจัยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในต่างประเทศ

แฮริส และคนอื่น ๆ (เบญจมา เลหาพูนรังษี. 2534 : 40 ; อ้างอิงมาจาก Harris and others. 1981) พบว่า ปัญหาการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุการงานส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรายได้ ตำแหน่งหน้าที่ และการศึกษาระดับต่ำ แฮริสได้แนะนำว่าควรมีการเตรียมตัวด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านจิตใจ อารมณ์ ส่วนการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกและกิจกรรมในยามว่างก็เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิต



โรเวน (Rowen. 1987 : 45) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและคุณภาพชีวิต กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของการเกษียณอายุขึ้นอยู่กับความคุ้มค่าที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความรู้สึกไม่มีคุณค่า ปัญหาชีวิตสมรส การติดสุรา ความว่างเปล่า และได้ให้ข้อเสนอแนะการเตรียมตัวก่อนเกษียณว่า ควรได้รับความรู้ก่อนเกษียณในเรื่องเกี่ยวกับการเงิน ความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย ที่อยู่อาศัย การอุปโภคบริโภค การวางแผนด้านสุขภาพ การใช้เวลาว่าง การเข้าชุมชน ความคาดหวังในชีวิต

แม็กเฟอร์สัน และกัฟฟี (McPherson and Guppy. 1979 : 254 - 263) ได้ศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นการศึกษาระยะยาว กลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 360 คน อายุ 55-64 ปี ศึกษาระยะเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างก่อนและหลังเกษียณอายุ และศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับตัวแปรรายได้ การศึกษา อาชีพ สุขภาพ ศาสนาทัศนคติต่อการเกษียณ ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณ (Multiple Classification Analysis) ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ รายได้ อาชีพ การศึกษา สุขภาพ ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

เบ็ค (Beck. 1984 : 596) ศึกษาการเข้าอบรมโปรแกรม การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ศึกษาระยะยาว พหุคูณอายุ 55 - 65 ปี ซึ่งมีสภาพเศรษฐกิจสังคมที่แตกต่างกัน เมื่อวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณพบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเข้าอบรมโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คือ ระดับการศึกษาและอาชีพ

เฟอร์รารี (Ferraro. 1990 : 521) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของชาวอเมริกันในปี ค.ศ.1974 และปี ค.ศ.1981 ตั้งแต่อายุ 18-60 ปีขึ้นไป ในปี ค.ศ.1974 จำนวน 4,254 คน และ 7 ปีต่อมา ค.ศ.1981 วัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในกลุ่มเดิม เหลือกลุ่มตัวอย่าง 3,427 คน ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุขึ้นอยู่กับภาวะเศรษฐกิจ การศึกษาและเชื้อชาติ และการเตรียมตัวก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ

แม็กอีเวน และคนอื่น ๆ (MacEwen and others. 1995 : 203) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุกับบทบาทของครอบครัวและการวางแผนของบุคคลของชาวแคนาดา จำนวน 213 คน อายุโดยเฉลี่ย 44 ปี ผลการศึกษาพบว่า การวางแผนของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไม่มีนัยสำคัญ ให้ข้อเสนอแนะว่าการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และเด็กเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ มาจากครอบครัว

ฟิลลิป (Phillip. 1992 : 3658) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการวางแผนก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยมิชิแกน อายุเฉลี่ย 40 ปี จำนวน 355 ราย เป็นกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจเป็น 3 กลุ่ม คือ เตรียมตัวระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ เปรียบเทียบบุคลิกภาพ (MBTI) กับระดับการเตรียมตัวสูงและต่ำ วิเคราะห์โดยใช้ Chi-Square พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวในระดับต่ำ มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และผู้ที่มีการเตรียมตัวในระดับสูง มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวทั้งด้านความรู้สึกรับรู้ และการคิด

เอเบล และเฮสลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 165 - 167) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันอายุ 59 ปี ซึ่งเข้าร่วมโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ใช้เวลาศึกษานาน 2 ปี ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ทักษะคิดต่อการทำงาน ทักษะคิดต่อการเกษียณ และการปรับตัว ผลการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุขึ้นอยู่กับ การมีความเชื่ออำนาจภายในตนและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ นอกจากนี้การศึกษาของ ไรต์ และคนอื่น ๆ (Abel and Hayslip. 1987 ; citing Reid and others. 1977) พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ แกมเซอร์ (Abel and Hayslip. 1987 ; citing Glamser. 1981 : 8) ซึ่งพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนก่อนเกษียณอายุ

ดูแรนท์ (Durrant. 1988) ศึกษาประสิทธิผลของการอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุและความวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ พบว่า

ระดับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แต่ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คราโจท์ และคนอื่น ๆ (Kragie and others. 1989 : 232) ศึกษาการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุของชาวอเมริกัน อายุ 45-64 ปี จำนวน 84 คน ตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ ระดับอาชีพ สุขภาพและความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับสูง มีรายได้มากมีการวางแผนด้านการเงินมาก แต่การเตรียมตัวด้านอื่น ๆ น้อย ไม่มีการรายงานการเตรียมตัวด้านสุขภาพในผู้ที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูง และผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ คราโจท์ ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนและผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ ควรได้รับการอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

เรจเดล (Ragsdale. 1991 : 1734) ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของโปรแกรมแบบเดิม (Traditional) และแบบใหม่ (Lifestyles) กลุ่มตัวอย่างเป็นคนทำงานในมหาวิทยาลัยในรัฐภาคใต้ของอเมริกา โดยศึกษาจากทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความสนใจในแต่ละโปรแกรม ตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ อายุ และอาชีพ พบว่า เพศชายกลุ่มอายุน้อยกว่าจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและมีการเตรียมตัวน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเพศชายที่อายุมากกว่า หลังการอบรมทั้ง 2 โปรแกรม พบว่า เพศชายกลุ่มที่อายุน้อยจะมีการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติต่อการเกษียณและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงขึ้น แต่ในเพศชายกลุ่มอายุมากไม่พบความแตกต่าง ส่วนในเพศหญิงไม่พบความแตกต่างของทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งก่อนอบรมและหลังการอบรมทั้ง 2 โปรแกรม คนกลุ่มอายุมากกว่าจะสนใจโปรแกรมเดิม คนวัยหนุ่มสาวให้ความสนใจทั้ง 2 โปรแกรมเท่า ๆ กัน

เจนเดอร์ (Gendler. 1993) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 70 คน หญิง 112 คน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย เนื่องจากพบว่าผู้หญิงมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวมากกว่าเพศชาย

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 143 - 156) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนทำงานในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา จำนวน 2,760 คน อายุ 40-65 ปี ตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับอาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ จำนวนบุตร อายุของบุตรที่น้อยที่สุด ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำระหว่างทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ( $r = .11, p < .001$ ) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและทัศนคติต่อการเกษียณ พบว่า รายได้ อายุ และภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และตัวแปรชีวสังคมไม่มีความสัมพันธ์กัน การวิจัยครั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ แต่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านต่าง ๆ น้อย ยกเว้นการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ซึ่งพบว่า มีการเก็บออมร้อยละ 76 กลุ่มที่จะเก็บออมในปีใกล้เกษียณอายุร้อยละ 16 และกลุ่มที่ไม่มีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจเลย ร้อยละ 8

อดัมส์ (Adams. 1994) ศึกษาการเตรียมตัวด้านการเงินและความพึงพอใจต่อการเกษียณอายุ ศึกษาเป็นกรณีศึกษาเฉพาะราย 15 คน ครอบคลุมตัวแปรชีวสังคมและภาวะสุขภาพ ยกเว้นรายได้ ผลการศึกษาพบว่า รายได้ไม่ใช่ตัวแปรที่กำหนดให้คนตัดสินใจเกษียณอายุ แต่รายได้สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ

ลาฟลิน และคอตเทน (Laughlin and Cotten. 1994 : 317 - 328) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับต่ำและระดับปานกลาง อายุ 50-72 ปี ในอเมริกาใต้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง 2 การทดลอง การทดลองแรกหาตัวแปรที่สามารถทำนายทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ตัวแปรที่ศึกษาคือ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับความพึงพอใจในชีวิต ทัศนคติต่อการทำงาน การมีกิจกรรมในสังคม ภาวะสุขภาพ และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ( $r = 0.53, p < 0.000$ ) ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ( $r = 0.58, p < 0.000$ ) และทักษะคิดต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ( $r = 0.56, p < 0.000$ ) และภาวะสุขภาพ ( $r = 0.40, p < 0.000$ ) เมื่อใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression) ตัวแปรที่ทำนายทักษะคิดต่อการเกษียณอายุที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในทั้ง 2 กลุ่ม ตัวอย่าง รองลงมาคือ ภาวะสุขภาพ การทดลองที่ 2 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุก่อนและหลังอบรมในกลุ่มที่ใกล้เกษียณอายุ พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุก่อนและหลังอบรมไม่แตกต่างกัน และให้ข้อเสนอแนะว่า ควรศึกษาต่อไปว่าควรจะมีมาให้การอบรมเพื่อเปลี่ยนทัศนคติต่อการเกษียณอายุทางบวก และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในช่วงใด ซึ่งจะส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คาโปลูโป (Capolupo. 1994 : 94) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับลักษณะมุ่งอนาคต กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 39 ราย ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน เพราะเชื่อว่าผู้หญิงมีความรู้ลึกต่ออนาคตและมีบทบาทหลายอย่างทั้งที่ทำงานและที่บ้าน โดยศึกษาเปรียบเทียบการทากิจกรรมในเวลาว่างกับการวางแผนการใช้เวลา เนื่องจากการใช้เวลาอย่างมีเป้าหมายแสดงถึงการมีลักษณะมุ่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ทากิจกรรมในเวลาว่างมาก มีการวางแผนการใช้เวลามากกว่าผู้ที่ทากิจกรรมในเวลาว่างน้อย

โรบินสัน (Robinson. 1988 : 91) ศึกษาบทบาททางเพศและลักษณะมุ่งอนาคตของคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยของแคนาดา กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 86 คน หญิง 137 คน พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย เนื่องจากพบว่าเพศหญิงให้ความสำคัญกับบ้านและครอบครัวมากกว่าเพศชาย

แกบลินี (Gablini. 1994 : 589) ศึกษาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม การวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย เพศหญิงจำนวน 131 คน สถานภาพสมรสคู่ โดยศึกษาพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุ และขณะเกษียณอายุ ศึกษาซ้ำหลังจากนั้น 2 ปี วิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณ พบว่า พฤติกรรมการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่วางแผนและพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แท้จริงมีความ

สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุสามารถทำนายพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ และให้ข้อเสนอแนะว่าการเตรียมตัวที่ไม่ดีพอจะเสี่ยงต่อการ เกิดปัญหาการปรับตัวหลังเกษียณอายุ

روبบิน และคนอื่น ๆ (Robbins and others. 1994 : 18) ได้ศึกษาลักษณะมุ่ง อนาคตกับการปรับตัวในระยะเริ่มเกษียณอายุ ศึกษาความสัมพันธ์หลายมิติ กลุ่มตัวอย่าง 157 คน หลังเกษียณอายุใหม่ ๆ การศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อการปรับตัว แต่การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับการกำหนดจุดมุ่งหมายอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การมีความพึงพอใจ ในชีวิตและการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ

กล่าวโดยสรุปจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีตัวแปรที่เกี่ยวข้องซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ตัวแปรที่พบว่ามีความสัมพันธ์และไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่

1.1 เพศ

1.2 อายุ

1.3 อาชีพ

1.4 ลักษณะมุ่งอนาคต

2. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกันอย่างไม่มีนัยสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่

2.1 สถานภาพสมรส

2.2 จำนวนบุตร

2.3 สุขภาพจิต

2.4 ความวิตกกังวล

เนื่องจากตัวแปรสถานภาพสมรส จำนวนบุตร สุขภาพจิต และความวิตกกังวล เป็นตัวแปร ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผู้วิจัยจึงไม่เลือกตัวแปรเหล่านี้มาศึกษา

### 3. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่

- 3.1 รายได้
- 3.2 ระดับการศึกษา
- 3.3 ภาวะสุขภาพ
- 3.4 เชื้อชาติ
- 3.5 ทักษะต่อการเกษียณอายุ
- 3.6 การปรับตัว
- 3.7 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
- 3.8 ความพึงพอใจในชีวิต
- 3.9 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน
- 3.10 การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ

จะเห็นได้ว่าตัวแปรที่กล่าวถึงในกลุ่มนี้ เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เหตุที่ผู้วิจัยไม่เลือกตัวแปรบางตัวที่กล่าวมาศึกษามีเหตุผลดังนี้คือ

1. เชื้อชาติ ผู้วิจัยไม่นำมาศึกษาด้วยเหตุผลส่วนใหญ่มีเชื้อชาติเดียวกัน
2. การปรับตัว จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า เป็นผลมาจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
3. ความพึงพอใจในชีวิต จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า เป็นผลมาจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ส่วนตัวแปรที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นตัวแปรบางตัว ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งในประเทศไทยมีงานวิจัยที่นำตัวแปรเหล่านี้มาศึกษาหาความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย ที่พบคือ การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความพึงพอใจในชีวิต ส่วนตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรต่าง ๆ ดังกล่าวมาศึกษาว่า ตัวแปรใดที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และอยู่ในตำแหน่งแตกต่างกันอย่างไร ในการศึกษาครั้งนี้ด้วย

### ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษาตัวแปรดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งจะได้กล่าวโดยละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ตัวแปรทางชีวสังคม

##### 1.1 เพศ

การศึกษาตัวแปรเพศกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องคือ

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535) ได้สำรวจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจก่อนเกษียณอายุที่เข้าร่วมการสัมมนาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำนวน 100 คน โดยศึกษาตัวแปรเพศกับการเตรียมตัว 4 ด้าน ผลการศึกษาพบว่า

1. การเตรียมตัวด้านร่างกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง เรื่องการออกกำลังกาย และการงดสูบบุหรี่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของเพศชายมากกว่าเพศหญิง

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ยกเว้นเรื่องการบริจาคเงินเพื่อทานุญและการกุศลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

3. การเตรียมตัวด้านสังคมและเศรษฐกิจ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในเรื่องงานอดิเรก การไปร่วมงาน การเตรียมงานอื่นทำเพื่อเพิ่มรายได้ และการเก็บเตรียมเงินสำรอง โดยค่าเฉลี่ยของเพศชายมากกว่าเพศหญิง

เจนเดอร์ (Gendler, 1993) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนก่อนเกษียณอายุของชายและหญิงโสด พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการวางแผนก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงจะมีการวางแผนก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย



รอบบินสัน (Robbinson. 1988) ศึกษาบทบาททางเพศและลักษณะมุ่งอนาคต พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณมากกว่าเพศชาย เนื่องจากพบว่าเพศหญิงให้ความสำคัญกับบ้านและครอบครัวมากกว่าเพศชาย

เรจเดล (Ragsdale. 1991) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้เข้าร่วมอบรมโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ 2 แบบ พบว่า กลุ่มเพศชายที่อายุน้อยหลังได้รับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการเกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงขึ้นกว่าเดิม แต่ในกลุ่มเพศหญิงไม่พบความแตกต่างของทัศนคติต่อการเกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งก่อนและหลังเข้ารับการอบรม

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่าเพศเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แตกต่างกัน

## 1.2 ระดับอายุ

การศึกษาเกี่ยวกับระดับอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการค้นคว้าพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องคือ

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535 : 15) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่เข้ารับการอบรม จำนวน 100 คน อายุ 55-60 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปี และ 59 ปี ร้อยละ 20 และ 23 ตามลำดับ กลุ่มอายุ 55 ปี มีร้อยละ 10

ดวงพร รัตนอมรชัย (2535 : 104) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เฟอร์ราโร (Ferraro. 1990 : 521) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของคนใน ปี ค.ศ.1974 และ ค.ศ.1981 ซึ่งมีอายุ 18-60 ปี ระยะเวลา 7 ปี ศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุที่เพิ่มขึ้น และขึ้นอยู่กับภาวะเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และเชื้อชาติ สอดคล้องกับการศึกษาของ เดนนิซ และเอชเลย์ (Ferraro. 1990 ; citing Dennis. 1984 ; Atchley. 1985) ซึ่งพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ

เรจเดล (Ragsdale. 1991) ศึกษาพบว่า เพศชายกลุ่มอายุน้อยมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณในระดับต่ำ เมื่อเข้าอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก และมีคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณเพิ่มขึ้น

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างอายุ 40-65 ปี โดยศึกษาตัวแปรชีวสังคม พบว่า ระดับอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 พบว่า เพศชายวัย 55-64 ปี มีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจมากกว่าช่วงอื่น ๆ

จากงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้ที่มีระดับอายุที่มากกว่าน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับอายุต่ำกว่า ดังนั้นระดับอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แตกต่างกัน

### 1.3 ระดับการศึกษา

การศึกษาเกี่ยวกับระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องคือ

ชอทิพย์ บุญยานันท์ (2534) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่มีการเตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และปริญญาโท แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

ดวงพร รัตนอมรชัย (2535 : 46) ศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องด้านสุขภาพดี กว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

แม็กเฟอร์สัน และกัฟฟี่ (McPherson and Guply. 1979) ได้ศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ตัวแปรการศึกษาสามารถทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบ็ค (Beck. 1984) ศึกษาการเข้าอบรมโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณโดยศึกษาระยะยาว พบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมอบรมโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ คือ ระดับการศึกษาและสถานภาพทางอาชีพ

เฟอร์ราโร (Ferraro. 1990) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ.1974 และปี ค.ศ.1981 ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาว ในกลุ่มคนตั้งแต่อายุ 18-60 ปี พบว่า ตัวแปรการศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

คราโจท์ และคนอื่น ๆ (Kragie and others. 1989) ได้สำรวจการวางแผนเพื่อเกษียณอายุของชาวอเมริกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 84 คน อายุ 45-64 ปี ตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับรายได้ ระดับอาชีพ สุขภาพ และความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีรายได้มากและมีการวางแผนด้านการเงินมากกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) สหราชอาณาจักรการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของพนักงานในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาจำนวน 2,760 คน อายุ 40-65 ปี พบว่า ตัวแปรระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ดังนั้นระดับการศึกษาน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แตกต่างกัน

#### 1.4 ฐานะทางเศรษฐกิจ

การศึกษาเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ มีการศึกษาเกี่ยวกับรายได้ ความสมดุลย์ของรายรับ-รายจ่าย จากการค้นคว้าพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายรับ-รายจ่ายสมดุลกัน มีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุที่มีรายรับรายจ่ายไม่สมดุลกัน

ประภาพร จินนทญา (2536) ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนิยมผู้สูงอายุดินแดง พบว่า ภาระหนี้สินและการทํางานเป็นต้นเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการออมเงินและภาระหนี้สินเป็นตัวแปรทางเศรษฐกิจที่บ่งบอกถึงความสมดุลของรายรับ-รายจ่าย

อดัมส์ (Adams. 1994) ศึกษาการเตรียมตัวด้านการเงินและความพึงพอใจต่อการเกษียณอายุ กรณีศึกษา 15 ราย พบว่า รายได้ไม่ใช่ตัวแปรที่กำหนดให้คนตัดสินใจเกษียณอายุ แต่รายได้สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุได้

แม็กเฟอร์สัน และกัฟฟี (McPerson and Guppy. 1979) ศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ พบว่า ตัวแปรรายได้สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฟอร์ราโร (Ferraro. 1990) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ.1974 และ ค.ศ.1981 พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุขึ้นอยู่กับภาวะเศรษฐกิจ อายุ การศึกษา และเชื้อชาติ

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยศึกษาตัวแปรชีวสังคม พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยดังกล่าว พบว่า รายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษาฐานะเศรษฐกิจด้านความสมดุลของรายรับ-รายจ่าย ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่าย่อมมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

### 1.5 ภาวะสุขภาพ

การศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องคือ

ไมตรี ดิยะรัตนกุล (2536) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนและการวิเคราะห์การจำแนกพหุคูณ พบว่า ความเพียงพอต่อการใช้จ่าย ภาวะสุขภาพ และสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์ปานกลางกับสุขภาพจิต และสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรของสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 33

ดวงพร รัตนอมรชัย (2535 : 105) พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แมคโดเวล และนิวเวล (ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535 ; อ้างอิงมาจาก McDowell. and Newell. 1987) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพของบุคคลวัดได้จากการตรวจทางห้องปฏิบัติการ หรือตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ หรือการประเมินด้วยตนเองว่ามีสุขภาพอย่างไร การประเมินสุขภาพตนเองอาจประเมินได้จาก 1) การรายงานความรู้สึกทั่วไปของความผาสุก 2) จากรายงานอาการแสดงของการเจ็บป่วย และ 3) จากการที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ และกล่าวว่า การประเมินสุขภาพด้วยตนเองจะครอบคลุมการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมด้วย นอกจากนี้การประเมินสุขภาพตนเองมีความแตกต่างจากข้อมูลที่ได้โดยแพทย์ เพียงเล็กน้อย

โคสเตกี (Kostecki. 1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และภาวะสุขภาพจากการประเมินตนเองและการตรวจสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพจากการประเมินตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลาฟลิน และคอตเทน (Laughlin and Cotten. 1994) ศึกษาประสิทธิผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับการประเมินภาวะสุขภาพโดยตนเอง และสรุปได้ว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี ดังนั้นภาวะสุขภาพน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แตกต่างกัน

## 2. ตัวแปรทางด้านจิตวิทยา

### 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ (Knowledge Toward Aging)

#### ความหมายของความรู้

ความรู้ ความหมายในพจนานุกรมทางการศึกษา หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และโครงสร้างที่เกิดขึ้น จากการศึกษาหรือค้นคว้าหรือเป็นความรู้เกี่ยวกับสถานที่ สิ่งของหรือบุคคล ซึ่งได้จากการสังเกตประสบการณ์หรือจากการรายงาน การรับรู้ข้อเท็จจริง เหล่านี้ต้องชัดเจนและต้องอาศัยเวลา

กู๊ด (Good. 1973) ได้ให้คำจำกัดความของความรู้ไว้ว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 3) กล่าวว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำแนกได้ อาจโดยการฝึกหรือการมองเห็น ได้ยิน จาได้ ความรู้ขั้นนี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง และวิธีการแก้ปัญหา

บลูม (Bloom. 1975 : 65 - 197) ได้แยกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำเรื่องเฉพาะวิธีปฏิบัติ กระบวนการและแบบแผนได้ ความสำเร็จในระดับนี้คือ ความสามารถในการนำข้อมูลจากความจำออกมาได้

2. ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) หมายถึง บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำเนื้อหาที่ได้รับ สามารถที่จะเขียนข้อความเหล่านั้นได้ ด้วยถ้อยคำของตนเอง สามารถแสดงให้เห็นด้วยภาพ (Illustration) ให้ความหมาย แปลความ และเปรียบเทียบความเห็นอื่น ๆ หรือคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นต่อไปได้

3. ระดับการนำไปใช้ (Application) เป็นระดับที่ผู้เรียนสามารถนำเอาข้อเท็จจริงตลอดจนความคิดที่เป็นนามธรรม ปฏิบัติได้จริงอย่างรูปธรรม

4. ระดับการวิเคราะห์ (Analysis) เป็นระดับที่สามารถใช้ความคิดในรูปของการนำแนวความคิดมาแยกเป็นส่วน ประเภท หรือนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบกัน เพื่อการปฏิบัติตนเอง

5. ระดับการสังเคราะห์ (Synthesis) คือ การนำข้อมูลและแนวความคิดต่าง ๆ มาประกอบกันแล้วนำไปสู่การสร้างสรรค์ (Creating) ซึ่งเป็นสิ่งใหม่จากเดิม

6. ระดับของการประเมินผล (Evaluation) คือ ความสามารถใช้ความรู้เพื่อจัดตั้งเกณฑ์การรวบรวมข้อมูล การวัดข้อมูลมาตรฐาน เพื่อให้ข้อตัดสินถึงระดับของประสิทธิผลของกิจกรรมแต่ละอย่าง

สรุปได้ว่าความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ในเรื่องต่าง ๆ และโครงสร้างที่ได้จากการศึกษาหรือประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ และสะสมไว้ในขอบเขตของปัญหาที่เรียงลำดับจากความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล

การสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติในสิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการแล้ว ภายใต้อาณัติสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ และจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามอายุ (Birren, 1977 : 4 - 5) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในบุคคลนั้นจะดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป กล่าวคือ บุคคลจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงจากวัยหนึ่งไปยังอีกวัยหนึ่งอย่างทันทีทันใด ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะกำหนดว่าบุคคลใดอยู่ในวัยสูงอายุ เพราะฉะนั้นการที่จะกำหนดว่าผู้ใดอยู่ในวัยสูงอายุนั้น อาจพิจารณาการสูงอายุจากเกณฑ์การสูงอายุ ซึ่งนักวิชาการกำหนดไว้ 4 แบบ คือ (สาวิตรี ลัมชัยอรุณเรือง, 2536)

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน รดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป ซึ่งจะบอกได้ทันทีว่าใครมีอายุน้อยเพียงใด

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลงเป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัย (Life Span) ของแต่ละบุคคล

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) จะมีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เขาวนปัญญา และลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุจะมีลักษณะ

ใจน้อยยึดมั่นกับความคิดของตนเป็นหลัก ไม่ยอมรับผู้อื่น ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ อารมณ์ไม่มั่นคง จู้จี้ และถือตัว (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ . 2528 : 1 - 2)

4. การสูงอายุดตามสภาพของสังคม (Sociological Aging) จะมีการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ ทำให้มีสภาพทางสังคมกว้างขึ้น แต่ก็ขึ้นอยู่กับการณ์ปฏิสัมพันธ์กับสังคมของบุคคลนั้น ด้วยทฤษฎีการสูงอายุ

จากการที่มีผู้สนใจและอธิบายถึงความแตกต่างของการสูงอายุ ทำให้เกิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุมากมาย ซึ่งอีเบอรัล และเฮส (Ebersole and Hess. 1981 : 32 - 33) ได้สรุปทฤษฎีของการสูงอายุไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory) เน้นคนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการวิวัฒนาการอยู่เสมอ และจะอยู่รอดได้แม้ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่เมื่ออายุมากขึ้นจะไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้

2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ ๆ 3 อย่าง คือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มตัวเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ 7 ทฤษฎี คือ

2.1 ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึงการใช้ออกซิเจนของเซลล์ และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ จะทำให้เกิดอนุมูลของสารประกอบ (Free Radical) อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง

2.2 ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Cross-Linkage Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟบรัสโปรตีนจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเกิดการจับตัวมากขึ้น ทำให้เส้นใยคอลลาเจนหดสั้นเข้าในวัยชรา

2.3 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุเกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมไม่ได้ดี จึงเกิดความเจ็บป่วยง่าย และมักจะรุนแรงเป็นอันตรายถึงชีวิต



2.4 ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theories) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุเกิดจากการสะสมความผิดพลาดเกี่ยวกับส่วนประกอบระดับโมเลกุลของเซลล์ในร่างกาย ทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพและตายไป

2.5 ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetics Theory) เชื่อว่าการสูงอายุเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนในร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุ เมื่ออายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น

2.6 ทฤษฎีว่าด้วยการใช้และการเสื่อมไป (Wear and Tear Theory) เชื่อว่าถ้าหน้าที่ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ก็จะทำให้เกิดการหมดอายุ ถ้ามีการใช้มาก มีผลทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

2.7 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียด (Stress Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

3. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเจริญทางด้านจิตใจ ดังที่ จุง กล่าวว่า ความสำคัญของช่วงชีวิตในครึ่งหลัง จะมีผลมาจากครึ่งแรกของชีวิต อันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป แยกเป็นทฤษฎีย่อย 2 ทฤษฎีดังนี้

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของผู้อื่น รักผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุข แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่รวมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบ ถือว่าตัวใครตัวมัน และมักรู้สึกที่ตัวเองทำคุณกับใครไม่ขึ้น ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข ชีวิตบั้นปลายมักจะเศร้าสร้อย น่าสงสาร

3.2 ทฤษฎีความปรารถนา (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปรารถนาอยู่ได้ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้า และพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะ เช่นนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีเงิน ใช้จ่าย

4. ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นทฤษฎีที่พยายาม วิเคราะห์เหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้ มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และได้เสนอแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุใน สังคมดังนี้

#### 4.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) (Coltrell. 1942)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า บุคคลนั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดชีวิต เช่น บทบาท ของการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ สามี ภรรยา ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ บุคคลจะอยู่ในสังคมใดอย่างมี ความสุขและดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติต่อบทบาทที่ตนกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใดโดย ที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต เมื่อบุคคล เข้าสู่วัยเกษียณอายุจะต้องมีการปรับสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตน เช่น

1. การละทิ้งบทบาทสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นแบบวัยผู้ใหญ่
2. การยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในรูปแบบของผู้สูงอายุ
3. ละเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

การศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีบทบาท จะทำให้บุคคลได้มีโอกาสดำเนินชีวิตถึงบทบาทของตนเอง ที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการทางอายุ นอกจากนี้สังคมก็สามารถที่จะเข้ามามีส่วน ช่วย โดยการให้ผู้สูงอายุมีโอกาสดำเนินบทบาททางสังคม เช่น บทบาทในฐานะอาสาสมัคร กลุ่มเพื่อน หรือการส่งเสริมบทบาท ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อให้ครอบครัวได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ

#### 4.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์ของ โรเบิร์ต แฮวิงเฮิร์ท (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Robert Havighurst. 1968) ผลสรุปของทฤษฎีสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกกระฉับกระเฉงและการมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ

จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใด ๆ

ทฤษฎีกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิต และจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้ จะเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์สำหรับตนเองในด้านบวก

แต่อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีนี้ไม่ได้อธิบายถึงเหตุผลที่แนชัดในการที่จะให้คำตอบว่า ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นไม่ได้มีกิจกรรมแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพอาจแตกต่างกันไป เช่น ระหว่างผู้สูงอายุที่ไม่ชอบทำกิจกรรมแต่มีความสุขกับผู้สูงอายุที่มีภารกิจมากแต่ไม่มีความสุข นอกจากนี้ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้ไม่ได้ให้รายละเอียดที่ชัดเจน กล่าวคือ ผู้สูงอายุหลาย ๆ คนที่ขณะอยู่ในวัยกลางคนมีภารกิจมาก แต่เมื่อเข้าวัยสูงอายุเขาพอใจที่จะอยู่เฉย ๆ ลดกิจกรรมทางสังคมที่เคยทำหรือลดบทบาทลง

#### 4.3 ทฤษฎีไร้การผูกพัน (Disengagement Theory)

ทฤษฎีไร้การผูกพัน เริ่มเกิดขึ้นในปี ค.ศ.1961 ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุจะถูกแยกตัวออกจากบทบาทที่สำคัญ ๆ เพื่อคงไว้ซึ่งภาระหน้าที่ของสังคมส่วนรวม การที่ผู้สูงอายุแยกตัวออกจากบทบาทที่สำคัญนั้น ความตายของเขาจะไม่กระทบกระเทือนต่อหน้าที่ของสังคมส่วนรวม นักทฤษฎีนี้เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่ได้เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสถานะภาพและบทบาทของตนเองให้แก่คนหนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ที่ดีกว่า

ผู้สนับสนุนทฤษฎีนี้เชื่อว่ามีลักษณะ 4 ประการ ที่แสดงถึงความแตกต่างคือ

1. การไร้การผูกพัน เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่ออายุมากขึ้นบทบาทของการเป็นพ่อแม่จะเริ่มน้อยลง
2. การไร้การผูกพัน เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะแนวความคิดของทฤษฎีและกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางสังคม
3. การไร้การผูกพัน เป็นปทัสถาน ข้อเท็จจริงนี้เห็นได้จากกฎหมายในการเกษียณอายุ และปทัสถานทางอายุเกี่ยวกับพฤติกรรม

4. การไร้ภาระผูกพัน เป็นการถอนตัวเองออกจากกันและกันของปัจเจกบุคคลและสังคม ซึ่งมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้อื่นในระบบสังคมที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ลดลง แต่ขณะเดียวกันก็ยังคงความสัมพันธ์ใกล้ชิดอยู่กับคนบางกลุ่ม (สุรกุล เจนอบรม. 2534 ; อ้างอิงมาจาก Atchley. 1980 : 220 ; citing Comming and Henry. 1960 : 14 - 15)

#### การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

จากทฤษฎีของการสูงอายุที่กล่าวมาแล้วนั้น ล้วนแต่อธิบายถึงเหตุที่ทำให้เกิดการสูงอายุ ซึ่งเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ แต่การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันทุกคน (ดวงฤดี ลาสุชะ. 2528 : 14) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นพอประมวลได้ 4 ชนิด คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Biological Change) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุนั้น เป็นไปตามกระบวนการสูงอายุ (Aging Process) โดยทั่วไปจะมีการแบ่งตัวของเซลล์ช้าลง ความสามารถในการเจริญเติบโตของเซลล์ การซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ความสามารถในการสร้างภูมิคุ้มกันลดลง ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อต่าง ๆ ลดกำลังลง อัตราการเผาผลาญของร่างกายลดลง มีการเสื่อมของระบบประสาท การมองเห็น การได้ยิน ความสนใจ ความจำลดลง รวมทั้งความสามารถของร่างกายในการรักษาสมดุลย์ (Homeostasis) ของระบบชีวิตลดลงจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญทุกคน

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ (Psychological Change) สภาพทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ จะมีส่วนสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่มาก ดังนั้นเมื่อสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง สภาพทางจิตใจและอารมณ์ย่อมได้รับความกระทบกระเทือนตามไปด้วย ซึ่งรวมทั้งความเสื่อมของสติปัญญา ความจำในผู้สูงอายุจะเสื่อมมาก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อารมณ์หงุดหงิด จี๋หลงซีลิม จี๋ป่น จู๋จี บางครั้งซึมเศร้า มีความรู้สึกว่าตัวเองถูกทอดทิ้ง ต้องการให้มีคนเอาใจใส่เหมือนเด็ก ๆ และเกิดความกลัว เนื่องจากรู้สึกถึงความเสื่อมถอยภายในตนเอง รวมทั้งการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ เช่น การสูญเสีย

คู่สมรส เพื่อนฝูงหรือคนใกล้ชิดสิ้นชีวิตไปก่อน หรือที่เหลือยู่อาจจะห่างเหินขาดการไปมาหาสู่ เพราะต่างก็สูงวัยด้วยกัน ช้าอาจจะมีการหย่าร้าง ทำให้ขาดการติดต่อไปมาหาสู่ไม่สะดวก ขาดการสังสรรค์ ทำให้จิตใจผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปได้ง่าย ผู้ที่เป็นหม้าย พบว่า เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตสูง นอกจากนี้ยังทุกข์ใจถึงความตายที่ตนเองจะต้องเผชิญในไม่ช้า และยังพลอยเป็นทุกข์ใจถึงอนาคตของคนที่อยู่ข้างหลัง (เชียรศรี วิวิธสิริ. 2534 : 57)

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม (Social Change) ผู้สูงอายุจะรู้สึกสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน การสูญเสียบทบาทในการเป็นผู้นำครอบครัวจากบทบาทที่เคยเป็นผู้เคยหาเลี้ยงครอบครัวกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้จึงรู้สึกสูญเสียอำนาจ หรือจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมภายนอกมีส่วนกระทบต่อผู้สูงอายุ เช่น การถูกทอดทิ้งเพราะบุตรหลานต้องไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุได้เต็มที่ อีกทั้งปัจจุบันค่านิยมเรื่องการเคารพผู้ใหญ่อ้างจะหมดไป เพราะความนิยมวัฒนธรรมตะวันตกที่ถือว่าตัวใครตัวมัน และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ประสบการณ์ที่มีอยู่ล้าสมัย ไม่สามารถแนะนำสั่งสอนใครได้ (ชนะ สุขวัฒน์. 2525 : 72)

4. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ (Economical Change) เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องออกจากการทำงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าและยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม ขาดรายได้หรือรายได้ลดลงเมื่อปัจจัยเหล่านี้รวมกับภาวะปัจจุบันที่มีค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดีต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานและถ้าผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพที่ไม่ดีไม่ว่าจะเป็นกายหรือจิตหรือมีสภาพพิการช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ยิ่งทวีคูณขึ้น ทำให้สภาพจิตของผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวหรือความสุขลดน้อยลงไป แต่ถ้าผู้สูงอายุมีฐานะดี สามารถจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้ ภาระที่ต้องตกอยู่กับบุตรหลานก็หมดไป

จากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความสูงอายุนองตนเองได้ เอชเลย์ (Atchley. 1991 : 204) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพที่ทรุดโทรม การมีรายได้ลดลง การต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ การเกษียณอายุ การสูญเสียความเป็นอิสระ การสูญเสียคู่ชีวิต เป็นเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสูงอายุนองตน การรับรู้ความ

สูงอายุมีความสำคัญต่อบุคคล เพราะต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และต้องมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุนี้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดี

สรุปได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง ซึ่งได้จากการศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น วารสาร บทความ และประสบการณ์ของบุคคล

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุก่อนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

สุมน มากะพูน (2534) ศึกษาวิจัยประสิทธิผลของการอบรมเรื่อง การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการอบรมให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจในวัยเกษียณอายุ และการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ การแสดงบทบาทของผู้เกษียณอายุ และการจัดสรรเงิน การปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุหลังการอบรม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการอบรมมีคะแนนความรู้และการปฏิบัติตนของผู้เกษียณอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม การวัดหลังการอบรม 1 เดือน และ 4 เดือน กลุ่มที่ได้รับการอบรมมีคะแนนความรู้และการปฏิบัติตนสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาวิตรี ลัมชัยอรุณเมือง (2536) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้กระบวนการสูงอายุของตนเมื่อรับรู้ว่าจะสุขภาพกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทั้งด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา หรือมีอายุอย่างต่ำ 50 ปีขึ้นไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลโดยตรงต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การทำกิจกรรมและการดูแลตนเอง

แม็กอีเวน (MacEwen. 1995 : 203) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุกับบทบาทของครอบครัวและการวางแผนการเกษียณอายุของบุคคลของชาวแคนาดา จำนวน 213 คน อายุโดยเฉลี่ย 44 ปี ผลการศึกษาพบว่า การวางแผนของบุคคล

มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และเด็กเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ มาจากครอบครัว

เบ็ค (Beck. 1984) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เกษียณอายุ โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนงานที่มีอายุ 55-65 ปี พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความรู้และมีการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม

ดูแรนท์ (Durrant. 1988) ศึกษาประสิทธิผลของการอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุและความวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ พบว่าระดับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ แต่ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าการมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ จะเป็นแนวทางให้เข้าใจบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุมากขึ้น และมีแนวทางปฏิบัติตนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นการมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุมาก น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก

## 2.2 ทักษะต่อการเกษียณอายุ (Attitude Toward Retirement)

ทัศนคติเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาสังคมคิดขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะบุคคลจะทำอะไรย่อมขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความรู้สึกและความเข้าใจ (Fishbein and Ajzen. 1975 : 336) เนื่องจากทัศนคติเป็นรากฐานของพฤติกรรม การทราบทัศนคติของบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นทางลัดในการเข้าใจและทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523 : 22)

ความหมายของทัศนคติที่มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ต่าง ๆ กัน เช่น

อัลพอร์ต (Allport. 1961 : 418) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นสภาวะความพร้อมทางจิตใจซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะ เป็นแรงกำหนดทิศทางปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้อง

ฟิชไบน์ และไอเซน (Fishbein and Ajzen. 1975 : 29) กล่าวว่า ทักษคติ คือ การประเมินคุณค่าให้กับคุณลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล วัตถุ การกระทำ หรือเหตุการณ์ ทักษคติเป็นตัวแทนของความรู้สึกทั่ว ๆ ไปทางชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าบางอย่าง ดังนั้นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะขึ้นอยู่กับผลรวมของการประเมินคุณค่าของความเชื่อที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้น

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2527 : 172) กล่าวว่า ทักษคติ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะของร่างกายและจิตเจ้านด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ กล่าวคือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่าทัศนคติที่ดีหรือทางบวกและแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบเรียกว่าทัศนคติที่ไม่ดีหรือทางลบ

องค์ประกอบของทัศนคติ (ธีระพร อุวรรณิณ. 2528 : 134 - 136)

เนื่องจากนักจิตวิทยาได้เสนอองค์ประกอบของทัศนคติไว้ 3 แนว ดังต่อไปนี้

1. ทักษคติมีสามองค์ประกอบ ได้แก่ แนวความคิดของไตรแอดิส (Triadis. 1971) คือ

1.1 องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้และแนวความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้าไม่ว่าบุคคลหรือสภาวะการณ์ใด ๆ ก็ตามว่าสิ่งนั้นมีคุณมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่เข้าประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ

1.2 องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ อารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ หรือทำที่ที่ดี-ไม่ดี ที่บุคคลมีต่อที่หมายของทัศนคติ

1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) ได้แก่ แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติต่อที่หมายของทัศนคติ

2. ทักษคติมีสององค์ประกอบ แนวคิดนี้ระบุว่าทัศนคติมี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญาและองค์ประกอบด้านความรู้สึก นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ โรเซินเบิร์ก (Rosenberg. 1965)



3. ทักษะการมีองค์ประกอบเดียว แนวความคิดนี้ระบุว่าทักษะการมีองค์ประกอบเดียว คือ อารมณ์ ความรู้สึกในทางชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อที่หมายของทัศนคติ นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ได้แก่ เบ็ม (Bem. 1970) พิชบายน์ และไอเซ็น (Fishbein and Ajzen. 1975) และเทอร์สตัน (Thurstone. 1959)

การจัดองค์ประกอบทัศนคติทั้งสามแนวดังกล่าว แนวที่ได้รับการนิยมนามากที่สุดในปัจจุบัน คือ แนวที่เห็นว่าทัศนคติมีองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกเพียงองค์ประกอบเดียว (ธีระพร อวรรณณ. 2528 : 136) นักจิตวิทยา เช่น พิชบายน์ และไอเซ็น เห็นว่า องค์ประกอบด้านปัญญาและด้านพฤติกรรม เป็นตัวแปรที่แยกออกจากทัศนคติได้

นอกจากนี้ทัศนคติมีลักษณะที่สำคัญอีก 2 ประการ คือ ทิศทาง (Direction) บวกหรือลบ ดีหรือเลว และปริมาณ (Magnitude) เป็นความเข้มข้นหรือความรุนแรงซึ่งบุคคลอาจจะมีความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรุนแรงและมีทัศนคติต่ออีกสิ่งหนึ่งเบาบาง ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523)

สรุปได้ว่าทัศนคติเป็นผลรวมของความคิดและความรู้สึกในแง่ของจิตใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้หรือผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของบุคคลในเชิงประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นว่าอยู่ในทางดีหรือไม่ดี และเกิดเป็นความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมได้ตอบสนองออกมาตามทิศทางและความเข้มข้นที่ตนประเมินไว้

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นด้วยกับทัศนคติมีองค์ประกอบเดียวตามแนวความคิดของ พิชบายน์ และไอเซ็น สรุปนิยามของทัศนคติต่อการเกียจฉวย หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อการเกียจฉวย ซึ่งเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกียจฉวย

ริชาร์ด, ลีบสัน และปีเตอร์สัน (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Reichard, Livson and Peterson. n.d.) ได้แบ่งประเภทของผู้สูงอายุ 5 ประเภท คือ

1. ผู้ใหญ่เต็มตัว (Mature) เป็นผู้สูงอายุที่มีทัศนคติในทางบวกและยอมรับความสูงอายุน้อยอย่างมาก

2. พวกนั่งเก้าอี้โยก (The Rocking Chair) มีทัศนคติที่เป็นอิสระ มีความเป็นอิสระ ยอมรับความสูงอายุนั้น
3. พวกเกรงเหมือนเกราะ (The Armoured) มีทัศนคติเกี่ยวกับการสูงอายุนั้นไม่ดี ไม่ยอมรับ ปกป้องตนเอง ไม่ต้องการเกษียณอายุ
4. พวกโทสะจริต (The Angry) มีทัศนคติไม่ดีต่อสังคม ก้าวร้าว ต่อบุคคลทุกอย่างที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิต ขึ้น
5. พวกเกลียดตัวเอง (The Self Hating) มีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขในชีวิต

ผู้เกษียณอายุที่เข้ามาได้อยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่นี้ได้ตัว ถือได้ว่าเป็นพวกที่ไม่ได้เตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ซึ่งต่อมาก็คงมีความรู้สึกอ้างว้าง ว่าเหงา สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง และทำให้คนรอบข้างเกิดความเดือดร้อนตามไปด้วย (วิจิตร บุญระโหดระ. 2537 : 16) การที่เห็นว่าผู้สูงอายุนั้นด้อยอ่อนแอ เชื่องช้า และไม่เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุนั้นเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และเป็นทัศนคติที่คนในสังคมมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้สูงอายุนั้นเช่นกัน (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 30)

สมบุญ ศัลยาชีวิน (2526 : 47) กล่าวว่า ประมาณ 5 ปีสุดท้ายของวัยกลางคน ผู้ใหญ่จะมีความวิตกกังวลกับชีวิตตอนออกจากงาน การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ จะช่วยให้มีทัศนคติต่อการเกษียณดีขึ้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

สมศรี กันธมาลา (2529 : 13 - 14) ศึกษาเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบริหาร นักวิชาการ มีวุฒิปริญญาตรีขึ้นไปทุกสาขา ผลการศึกษาพบว่า ร้อยส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าควรเกษียณอายุเมื่อ 60 ปี เพราะเห็นว่าสมควรเป็นเวลาพักผ่อนเป็นของตนเอง แต่ทัศนคติต่อการทำงานทั่วไปเห็นว่ายังคงทำงานต่อไปได้

ขอให้ขึ้นอยู่กับสุขภาพและโรคภัยของแต่ละคน มีทัศนะที่ยอมรับว่าตนเองอยู่ณวัยสูงอายุแล้ว และมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณวัยเตรียมพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุมน มาคะพูน (2534 : 91 - 101) ศึกษาประสิทธิภาพของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการอบรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการอบรม 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุ ก่อนและหลังการอบรมไม่มีความแตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุหลังอบรมต่ำกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอชเลีย์ (จารุวรรณ ศรีสว่าง. 2532 : 40 ; อ้างอิงมาจาก Acthley. 1976) ศึกษาการปรับตัวของผู้เกษียณอายุของชาวอเมริกัน ผลการศึกษาพบว่า คนที่กลับเข้ามาทำงานใหม่เป็นคนชั้นกลางและคนที่มีการศึกษาสูง ตัวแปรหลักที่ทำให้คนปฏิเสธการเกษียณ คือ

1. ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ
2. แนวโน้มที่รู้สึกถึงเครียดที่ไม่มียานพาหนะ
3. รายได้ต่ำลง

แกลมเซอร์ (Abel and Hayslip. 1987 : 240 ; citing Glamser. 1981 : 6) พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุภายหลังเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณน่าจะมีสาเหตุมาจากการวางแผนชีวิตก่อนเกษียณ

เอชเลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 240 ; citing Acthlcy. 1991) พบว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ เดรฟแมน, จอห์นสัน และซินโนวาช (Abel and Hayslip. 1987 ; citing Defman. 1988 ; Johnson. 1982 ; Szinnovacz. 1982)

เอเบล และเฮสลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 165 – 167) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ทักษะคิดต่อการทำงาน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุและการปรับตัว พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตนและการมีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรจเดล (Ragsdale. 1991 : 1734) ศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ 2 โปรแกรม โดยศึกษาจากทักษะคิดต่อการเกษียณอายุและความสนใจโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณ พบว่า เพศชายกลุ่มอายุน้อยก่อนการอบรม มีทักษะคิดทางลบต่อการเกษียณอายุ และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณน้อย หลังการอบรมทั้ง 2 โปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงของทักษะคิดต่อการเกษียณไปในทางดีขึ้น และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากขึ้น ส่วนในกลุ่มเพศชายที่มีอายุมากและกลุ่มเพศหญิงทั้งกลุ่มอายุมากและอายุน้อย ไม่พบความแตกต่างของทักษะคิดและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งก่อนและหลังการอบรมทั้งสองโปรแกรม

โคสเติ๊กี้ (Kostecki. 1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคิดต่อการเกษียณอายุและภาวะสุขภาพ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ คือ ภาวะสุขภาพจากการประเมินตนเองและจำนวนปีที่เกษียณอายุ ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพดีมีผลต่อการมีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุด้วย

เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 143 – 156) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทักษะคิดต่อการเกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนทำงานในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคิดต่อการเกษียณอายุและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยทักษะคิดต่อการเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ( $r = .11, p < .001$ ) และวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับตัวแปรชีวสังคมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ลาฟลิน และคอตเทน (Laughlin and Cotten. 1994 : 317 - 328) ศึกษาประสิทธิภาพของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับต่ำและระดับปานกลาง ซึ่งมีอายุ 50-72 ปี พบว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ พบว่า ตัวแปรที่ทำนายทักษะคิดต่อการเกษียณอายุที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ( $r = .56$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยบุคคลที่มีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าบุคคลที่มีทักษะคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ดังนั้นทักษะคิดต่อการเกษียณอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

### 2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation)

#### ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

มิสเชล (Mischel. 1974 : 187) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลานานกว่าจะบรรลุผล หรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้ง ซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผลตามต้องการ

โรบินสัน (กนกวรรณ อุณาใจ. 2535 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Robinson. 1971 : 1225) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคต การวางแผน และการจัดการเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้

แลมม รอล์ฟ และกีซีล่า (กนกวรรณ อุณาใจ. 2535 ; อ้างอิงมาจาก Lamm, Rolf and Gisela. 1976 : 317) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ทักษะคิด ความรู้และความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่ออนาคต

รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 86) กล่าวว่า การมุ่งอนาคตเป็นความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคต และควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520 : 35) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมมอดได้รื้อด้านสถานการณ์ต่าง ๆ หรือการเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532 : 16) กล่าวว่า การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถทาง การรู้และการคิด ตลอดจนการรับรู้ถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต ทั้งที่เป็นเวลาใกล้ปัจจุบัน หรือห่างไกลปัจจุบันออกไปทุกที

สมดุลย์ ชาญนวงศ์ (2533 : 51) กล่าวว่า การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรับผลดีหรือแก้ไขปัญหาค่าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

จากความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็น การมองสู่อนาคตของบุคคล โดยผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะเป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ไกลและตัดสินใจ เลือกกระทำอย่างเหมาะสม หาแนวทางแก้ปัญหา และวางแผนดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ ต้องการในอนาคต รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการรอดได้รอดได้ และมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อ ให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

#### ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

มิสเชล (Mischel. 1974 : 250) กล่าวถึงลักษณะมุ่งอนาคตว่า มีความสำคัญต่อ การพัฒนาประเทศ เนื่องจากประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ระเบียน ประเพณี ประชาชน ของประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องเห็นความสำคัญของการวางแผนเพื่อประโยชน์ ที่จะได้รับในอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523 : 39) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะหนึ่ง ของความเป็นพลเมืองดี และเป็นลักษณะหนึ่งซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายามต่อสู้อุปสรรค เพื่อความเจริญของตนเองและส่งผลต่อประเทศชาติ ฉะนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึง เป็นลักษณะที่เอื้อ อำนวยต่อการพัฒนาประเทศด้วย

จรรยา สุวรรณทัต (2531 : 48) กล่าวถึงลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า เป็นลักษณะของการมองสู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่น และสังคมมนุษยชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

พระเทพเวที (2532 : 38) ได้ให้แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า คนที่พัฒนา มีปัญญา มีชีวิตที่ดี ควรรู้จุดหมายของชีวิต เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และใช้สำรวจตนด้วยตนเอง จะได้มีความมั่นใจในการที่จะพัฒนาด้านที่ยิ่งขึ้นไป

รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 36 - 37) กล่าวว่า วิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในวัยต่อ ๆ มานั้น จะเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตหรือการมุ่งอนาคตที่บุคคลเคยคิดไว้ตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากความสำเร็จของลักษณะมุ่งอนาคต สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตนั้นเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นพลเมืองดี รู้จักกาลเทศะ มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจเรื่องเวลา สามารถคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ข้างหน้าได้ มีเป้าหมายชีวิตและเห็นความสำคัญของการวางแผนอนาคต มีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ราคอบสกี (Rakowski, 1984 : 302 - 308) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตและทัศนคติต่อผู้สูงอายุของนักศึกษาทันตสาธารณสุข จำนวน 245 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ผลการศึกษาพบว่า การฝึกให้นักศึกษาทันตสาธารณสุขได้มีการรับรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และคิดถึงอนาคตของตนเมื่อสูงอายุ การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุจะส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษาในการดูแลสุขภาพของตนเองและการดูแลสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ

รอบบินสัน (Robbinson. 1988 : 91) ศึกษาบทบาททางเพศและลักษณะมุ่งอนาคตของคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยของแคนาดา กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 86 คน หญิง 137 คน พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการวางแผนก่อนเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย

รอบบินส์ และคนอื่น ๆ (Robbins and others. 1994 : 18) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตกับการปรับตัวในระยะเริ่มเกษียณอายุ โดยศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตจากการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ (Leisure Quality) หมายถึง การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเกิดความพึงพอใจ และการวางแผนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (Goal Continuity) หมายถึง การตั้งจุดมุ่งหมายตลอดจนการวางแผนและการปฏิบัติให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำการศึกษาการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพและการวางแผนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตกับการปรับตัวในระยะเริ่มเกษียณอายุใหม่ ๆ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่เพิ่งจะเกษียณอายุ จำนวน 157 คน อายุ 50-65 ปี วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการปรับตัวในระยะเริ่มเกษียณอายุคือ การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ ( $R^2 = .89$ ) และการวางแผนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ( $R^2 = .35$ ) และพบว่า การใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

แกบลินี (Gablini. 1994 : 589) ศึกษาพฤติกรรมการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของอาจารย์มหาวิทยาลัย จำนวน 131 คน เพศหญิงที่มีสถานภาพสมรสคู่ โดยศึกษาพฤติกรรมการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยศึกษาเปรียบเทียบระยะยาวเป็นเวลา 2 ปี เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าพฤติกรรมการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่วางแผนไว้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่ทำจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้

คาโปลูโป (Capolupo. 1994 : 94) ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับลักษณะมุ่งอนาคต โดยศึกษากิจกรรมการใช้เวลาว่างกับการวางแผนการใช้เวลา เนื่องจากการใช้เวลาอย่างมีเป้าหมาย แสดงถึงการมีลักษณะมุ่งอนาคต กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงวัยทำงาน เพราะเชื่อว่าผู้หญิงมีความรู้สึกต่ออนาคตและมีบทบาทหลายอย่างทั้งที่ทำงานและที่บ้าน ผลการศึกษา



เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลา การวางแผนการใช้เวลา พบว่า ผู้ที่มีการทำกิจกรรมในเวลาว่างมาก มีการวางแผนการใช้เวลามากกว่าผู้ที่มีการทำกิจกรรมน้อย

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว ซึ่งพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นมีน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเฉพาะด้าน เช่น การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลา ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตน่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยเชื่อว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

#### 2.4 ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Internal-External Locus of Control)

##### ความหมาย

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลในอันที่จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มาก ซึ่งได้มีการทำการศึกษากันทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความหมายกันไว้ดังนี้

รอตเตอร์ (Rotter. 1966 : 1) กล่าวว่า คนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะรับรู้ว่าการเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาเป็นผลเนื่องมาจากลักษณะพฤติกรรมหรือการกระทำของเขาเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน จะรับรู้ว่าการเหตุการณ์หรือผลใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับเขานั้น ไม่ได้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขาเองทั้งหมด แต่เป็นผลที่เกิดจากโชคชะตา เคราะห์กรรม ความบังเอิญ มีอิทธิพลอำนาจของผู้อื่นผลักดันให้เป็นไป หรือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันด้วยพลังอำนาจใด ๆ

สตรีกแลน (Stricklan. 1977 : 221) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นผู้ที่เชื่อว่าผลต่าง ๆ ที่ตนได้รับไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้ายก็ตาม เกิดจากการกระทำของตน ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนจะเป็นผู้ที่เชื่อว่า ผลต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกระทำของตน แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุต่าง ๆ จากภายนอก เช่น โชคชะตา ความบังเอิญ คนอื่น ๆ หรือลักษณะที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ในตัวบุคคล

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530 : 207) อธิบายเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนว่าเป็นความเชื่อที่ผลที่เกิดกับคนส่วนใหญ่เป็นเพราะการกระทำของตนเองมากกว่าจะเกิดจากความบังเอิญ โชคเคราะห์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล จากแนวคิดดังกล่าวนี้จึงกล่าวได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับผลหรือสิ่งที่ได้รับส่วนใหญ่ว่าเกิดจากการกระทำและความสามารถของตนเองมากกว่าอิทธิพลภายนอกหรือสังคม ซึ่งตรงข้ามกับผู้มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

ทัศน ทองภักดี (2528 : 11) ได้สรุปความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม หรือการรับรู้ ว่า ผลของการกระทำหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เกิดจากการกระทำหรือความสามารถของตนเอง เป็นสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม หรือการรับรู้ ผลของการกระทำ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเกิดจากโชคเคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ตนไม่สามารถควบคุมได้

จากความหมายดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาจากทักษะหรือความสามารถของตนมิใช่จากโชคชะตา ความบังเอิญ หรือบุคคลที่มีอำนาจอยู่เหนือตน ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนมีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน

#### แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

รอตเตอร์ (Rotter. 1966) ได้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (Locus of Control) โดยมีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยอธิบายว่าการที่บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เกิดจากความคิด ประสบการณ์ และความเชื่อของแต่ละบุคคล ซึ่งมีอำนาจในการควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมต่างกัน ความเชื่อซึ่งมีอิทธิพลนี้เรียกว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน สรุปลักษณะผู้มีความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของผู้มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเองกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อม
2. มีแรงจูงใจสูง พยายามปรับปรุงแก้ไขสภาพสิ่งแวดล้อมไปตามลำดับขั้น
3. เห็นคุณค่าของทักษะและความพยายามของตนเองสามารถปรับตัวควบคุมสถานการณ์ได้
4. ยากที่จะถูกชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

พรรณี ปานเทวัญ (2533 : ก) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนและความเชื่ออำนาจผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.194$  และ  $r = 0.146$ ,  $p < 0.001$  ตามลำดับ)

ดวงพร รัตนอมรชัย (2535 : 105) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง พบว่า การรับรู้การควบคุมสุขภาพโดยความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สปีค และคนอื่น ๆ (ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535 : 55 ; อ้างอิงมาจาก Speak and others. 1989) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพดีกับปัจจัยลักษณะประชากร การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี กลุ่มตัวอย่าง 197 คน อายุ 65 ปี โดยเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนวิถีชีวิตในองค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบคือ การออกกำลังกาย ( $p < 0.001$ ) การรับประทานอาหาร ( $p < 0.05$ ) การจัดการกับความเครียด ( $p < 0.001$ ) การรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $p < 0.05$ ) และการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ( $p < 0.001$ ) ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนวิถีชีวิตโดยรวม

เอเบล และเฮสลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 165 - 167) ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทในสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาตัวแปร ความเชื่ออำนาจภายในตน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ทักษะคิดต่อการทำงาน และการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง 59 ปี ที่เข้ารับการอบรมโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ ซิกเกอร์ และไรต์ (Ziegler and Reid. 1979) ผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในตน และทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คราไวท์ (Kragie and others. 1989 : 232) ได้สำรวจการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของชาวอเมริกัน อายุ 45-64 ปี จำนวน 84 คน ศึกษาตัวแปรชีวิตสังคม และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพ แต่ไม่พบการรายงานการเตรียมตัวด้านสุขภาพในผู้ที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูง

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นมีน้อย ส่วนใหญ่มุ่งศึกษาตัวแปรความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับการดูแลสุขภาพ แบบแผนการดำเนินชีวิต แต่จากงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

## 2.5 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว (Introvert-Extrovert Personality)

บุคลิกภาพเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในวิชาจิตวิทยา การศึกษาเรื่องบุคลิกภาพจะช่วยให้เข้าใจและสามารถคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลได้ นักจิตวิทยาให้ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

ไอเซนค์ (Eysenck. 1970 : 25) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง การกระทำทั้งหมดหรือแบบของพฤติกรรมทั้งหมดของอินทรีย์ที่ได้รับมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมบุคลิกภาพเกิดจากการปะทะสัมพันธ์ระหว่างส่วนสำคัญสี่ส่วนคือ ด้านความคิด (Cognitive Sector) ด้านลักษณะ

นิสัย (Conitive Sector) ด้านอารมณ์และความรู้สึก (Affective Sector) และด้านองค์ประกอบทางร่างกาย (Somatic Sector)

แอลพอร์ต (Allport. 1961 : 28) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นระบบการเคลื่อนไหวของอินทรีย์ที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้นทั้งหมด

แมคแคนแนลส์ (McCannall. 1974 : 610) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นคุณลักษณะที่บุคคลคิดและแสดงเป็นแบบแผนพฤติกรรมเพื่อใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งคุณลักษณะที่กล่าวถึง ได้แก่ ค่านิยม แรงจูงใจ ทักษะ อารมณ์ ความสามารถต่าง ๆ เป็นมโนภาพแห่งตน (Self-Concept) และเขวี้ยงปัญญา

ดังนั้นจึงได้สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ที่แสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม

#### ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ ประกอบด้วยหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีมีหลักการ เหตุผล ความเชื่อ และแนวคิดที่แตกต่างกัน โดยสรุปดังนี้

1. ทฤษฎีโครงสร้างมนุษย์ (Constitutional Theory) ของ เครชเมอร์ และ เชลดอน (พนมพร พนมวัน ณ อยุธยา. 2533 : 12 - 13 ; อ้างอิงมาจาก Kretschmer. 1936 and Sheldon. 1942) ได้อธิบายบุคลิกภาพของบุคคลตามรูปร่างลักษณะ โดยมองข้ามความแตกต่างด้านความรู้สึก อารมณ์ และด้านอื่น ๆ

2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud. 1937) อธิบายบุคลิกภาพของบุคคล แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ จิตไร้สำนึก (Id) จิตสำนึก (Ego) และมโนธรรม (Superego) บุคคลแต่ละคนจำเป็นต้องมีส่วนของทั้งสามส่วนให้พอเหมาะ เมื่อมีการขัดแย้งและความวิตกกังวล บุคคลจะมีกลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ถ้าใช้ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่การมีบุคลิกภาพผิดปกติ

3. ทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ (Analytical Psychology Theory) Jung (ประพิศ จันทรพฤษา. 2536 ; อ้างอิงมาจาก Jung. 1993) อธิบายว่า บุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วยสัดส่วนที่สมดุลย์กัน 3 ส่วน คือ 1) ความสมดุลย์ของพลังในจิตสำนึก (Conscious) กับจิตไร้สำนึก (Unconscious) 2) ความสมดุลย์ของคุณลักษณะด้านความเป็นชายกับความ เป็นหญิง และ 3) ความสมดุลย์ระหว่างบุคลิกภาพเก็บตัว (Introvert) กับบุคลิกภาพแสดงตัว (Extrovert) อีริกสัน (ประพิศ จันทรพฤษา. 2537 ; อ้างอิงมาจาก Erikson. 1959) ได้อธิบายพัฒนาการทางบุคลิกภาพเชิงจิต-สังคมของบุคคลตั้งแต่แรกเกิดถึงตลอดชีวิตไว้ 8 ขั้น บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ (Ego Identity) จนเป็นบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (Healthy Personality)

4. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) สกินเนอร์ (Skinner. 1953) อธิบายบุคลิกภาพของบุคคลว่าเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งมาจากการสร้างเงื่อนไข โดยเฉพาะการ ได้รับรางวัลจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ จนกลายเป็นแบบแผนของพฤติกรรม

5. ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theory) อธิบายบุคลิกภาพตามลักษณะนิสัย (Traits) ย่อย ๆ หลายลักษณะรวมกัน มีนักจิตวิทยาในกลุ่มทฤษฎีนี้หลายท่าน ได้แก่ อัลพอร์ท (Allport. 1961) ได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลเป็น 2 ลักษณะนิสัย คือ 1) ลักษณะนิสัยทั่วไป (Common Traits) เช่น ความเชื่อทางศาสนา ค่านิยมทางสังคม และ 2) ลักษณะนิสัยเฉพาะบุคคล (Individual Traits) เป็นลักษณะนิสัยที่ทาให้บุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน เช่น แรงจูงใจ เจตคติ เป็นต้น และแคทเทล (Cattell. 1970) พบองค์ประกอบของบุคลิกภาพ 16 อย่าง ซึ่งมีลักษณะคู่ตรงข้ามกัน เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์กับอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นต้น การ ศึกษาของไอเซนค์ (Eysenck. 1970 : 59 - 60) ซึ่งศึกษาด้วยวิธีการเดียวกันกับ แคทเทล พบว่า บุคลิกภาพพื้นฐานที่สำคัญในการปรับตัวทางสังคมของบุคคลมีอยู่ 2 มิติ มิติที่หนึ่ง คือ การเก็บตัว (Introversion) คู่ตรงข้ามกับการแสดงตัว (Extroversion) และมิติที่สอง คือ การหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (Neuroticism) คู่ตรงข้ามกับการมั่นคงในสภาวะอารมณ์ (Emotional Stability)

จะเห็นได้ว่า แต่ละทฤษฎีพยายามที่จะอธิบายและวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลอย่างมีแบบแผน โดยเฉพาะทฤษฎีลักษณะนิสัยเป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมกันมากในปัจจุบัน เนื่องจากทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพสามารถวัดได้และอธิบายได้ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีลักษณะนิสัยตามแนวคิดของไอเซนค์ เฉพาะมิติที่หนึ่งกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากมิติที่สองเน้นเรื่องอารมณ์ น่าจะนำไปศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว

#### บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ไอเซนค์ (Eysenck. 1970 : 59 - 60) ได้ให้ความหมายของลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวไว้ดังต่อไปนี้

บุคลิกภาพเก็บตัว (Introversion) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเงียบขรึม ชอบคิดพิจารณาตนเอง ไม่ชอบการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ยกเว้นคนใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ชอบอ่านหนังสือมากกว่าเข้าสังคม ชอบวางแผนต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า รับการกระตุ้นจากภายนอกได้น้อย ไม่ชอบความตื่นเต้น ใช้ชีวิตอย่างเคร่งครัด มีระเบียบแบบแผนควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี โดยปกติไม่มีความประพฤตินทางก้าวร้าว ค่อนข้างมองโลกในแง่ร้าย มีค่านิยมที่ยึดมาตรฐานทางศีลธรรม

บุคลิกภาพแสดงตัว (Extroversion) หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าสังคม ชอบงานสังสรรค์รื่นเริง มีเพื่อนมาก ช่างพูดช่างคุย ไม่ชอบการเรียนหรือทำงานตามลำพัง ชอบความตื่นเต้น รับการกระตุ้นจากภายนอกได้มาก ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา ไม่ชอบอยู่หนึ่ง ชอบความเป็นอิสระ และชอบความสนุกสนานตกขอบัน ค่อนข้างมองโลกในแง่ดี ก้าวร้าว และอารมณ์เสียได้ง่าย

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ซัมเมอร์ส (Somers. 1989 : 112) ศึกษาการปรับตัวต่อการเกษียณอายุและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 55-86 ปี จำนวน 281 คน ตัวแปรที่ศึกษาคือ ลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว (Extroversion-Introversion) การรับรู้

ทางประสาทสัมผัส-การกำหนดรู้ในใจ (Sensing-Intuition) ความคิด-ความรู้สึก (Thinking-Feeling) และการพิจารณา-การรับรู้ (Judgment-Perception) โดยใช้แบบวัดเอ็มบีทีไอ (MBTI) ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแสดงตัว มีการปรับตัวต่อการเกษียณอายุและมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว

ฟิลลิป (Phillip. 1992) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยมิชิแกนเทคโนโลยี ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 355 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีการเตรียมตัวสูง ปานกลาง และต่ำ ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก และเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยกับบุคลิกภาพ โดยใช้แบบวัดเอ็มบีทีไอ (MBTI) วิเคราะห์โดยใช้ไคสแควร์ พบว่า บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากมีลักษณะบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย มีลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว

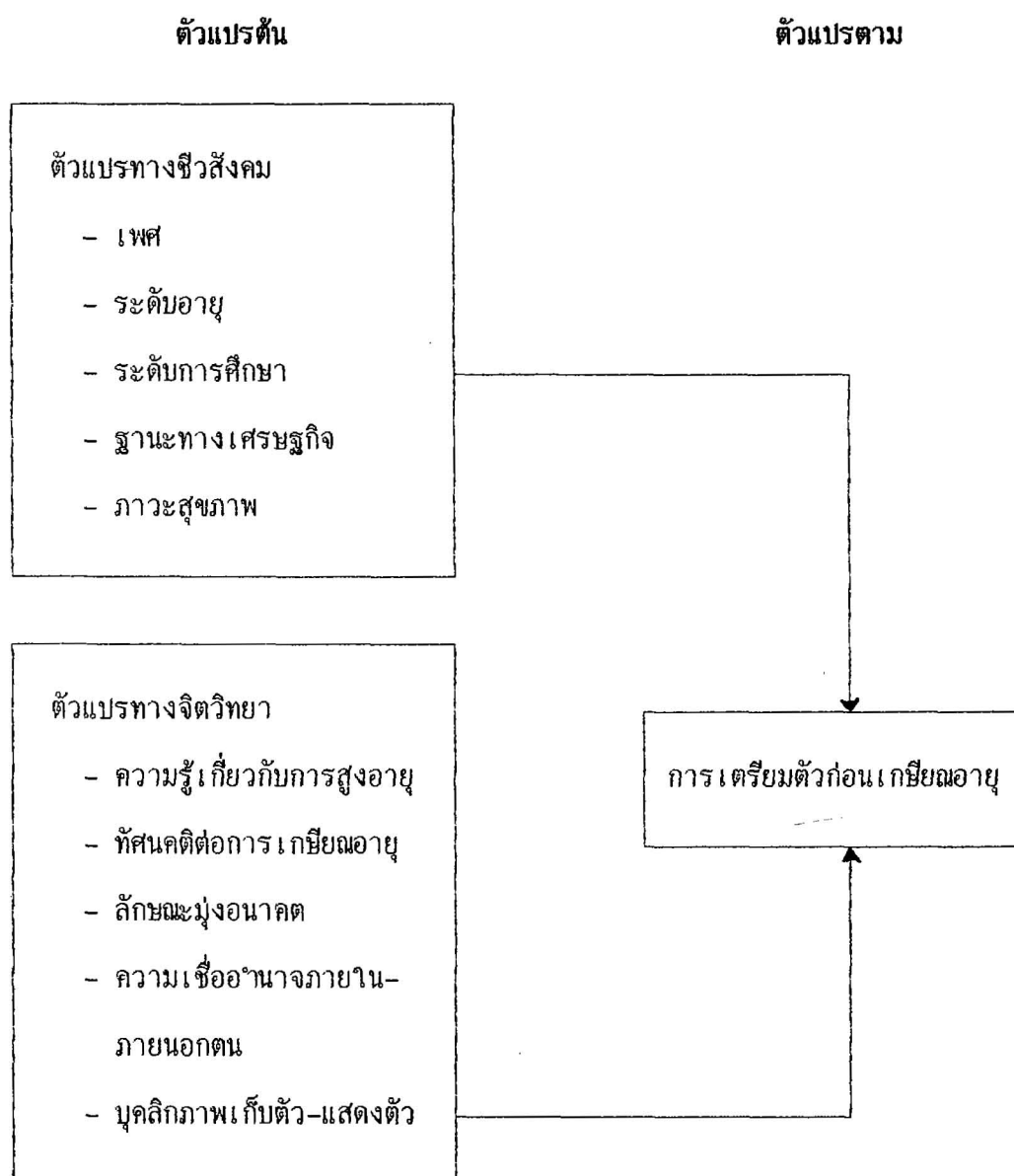
จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ การปรับตัวแปรบุคลิกภาพมาศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแต่น้อยมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว น่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

สรุปจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบางตัว ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุงอนาคต บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ ระดับอายุ ระดับ



การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ ว่ามีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างไร และตัวแปรเหล่านี้สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้หรือไม่

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความแตกต่างกันด้านปัจจัยทางชีวสังคมและปัจจัยด้านจิตวิทยา น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันดังนี้

1.1 ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

1.2 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุต่ำกว่า

1.3 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

1.4 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

1.5 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพปานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี

1.6 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกว่า จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกว่า

1.7 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

1.8 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

1.9 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่อพึ่งอำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่อพึ่งอำนาจภายนอกตน ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อพึ่งอำนาจภายใน-ภายนอกตน จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อพึ่งอำนาจภายนอกตน

1.10 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัวและผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

2. ตัวแปรทางด้านชีวสังคมและตัวแปรทางด้านจิตวิทยา สามารถทำนายและร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุใน  
ผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยแบ่งวิธีการดำเนินการออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ  
ตั้งแต่ 46-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานเป็นบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัยทั้งหมด 12 แห่ง ในเขต  
กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 26,100 คน

##### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิง  
ที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 396 คน โดย  
กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (บุญธรรม  
กิจปริดาภิสุทธิ. 2531 : 51 ; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1973 : 725) โดยการสุ่มแบบ  
หลายขั้นตอนดังนี้

2.1 สุ่มเลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาลที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยจับสลากจากรายชื่อมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 แห่ง ได้กลุ่มตัวอย่างคือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2.2 ในแต่ละมหาวิทยาลัยคัดเลือกข้าราชการพลเรือนที่มีอายุระหว่าง 46-50 ปี 51-55 ปี และ 56-60 ปี กลุ่มละ 11 คน ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งประชากรแยกเป็นชั้นภูมิตามลักษณะบุคลากรและระดับอายุในแต่ละมหาวิทยาลัย โดยการสุ่มไม่ได้สัดส่วน (Nonproportional Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัย ประเภทบุคลากรและระดับอายุ

| มหาวิทยาลัย   | ประเภทบุคลากร | ระดับอายุ |          |          | รวม |
|---------------|---------------|-----------|----------|----------|-----|
|               |               | 45-50 ปี  | 51-55 ปี | 56-60 ปี |     |
| ม.ธรรมศาสตร์  | สาย ก         | 11        | 11       | 11       | 132 |
|               | สาย ข         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | สาย ค         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | ลูกจ้าง       | 11        | 11       | 11       |     |
| ม.เกษตรศาสตร์ | สาย ก         | 11        | 11       | 11       | 132 |
|               | สาย ข         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | สาย ค         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | ลูกจ้าง       | 11        | 11       | 11       |     |
| ม.รามคำแหง    | สาย ก         | 11        | 11       | 11       | 132 |
|               | สาย ข         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | สาย ค         | 11        | 11       | 11       |     |
|               | ลูกจ้าง       | 11        | 11       | 11       |     |
| รวม           |               | 132       | 132      | 132      | 396 |

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมตามตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเติมข้อความและเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบทดสอบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุเป็น 4 ด้าน คือ

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การป้องกัน และการส่งเสริมสุขภาพกาย
2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การป้องกัน และการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และการแสดงบทบาททางสังคม
4. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ และการจัดสรรด้านเศรษฐกิจ

วิธีการสร้าง ดำเนินงานตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ เพื่อช่วยในการให้ความหมายของความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ และสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด

2. กำหนดค่านิยมของความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ซึ่งสามารถประเมินผลความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุได้จาก

2.1 ความสามารถในการบอกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การป้องกันและการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

2.2 ความสามารถในการบอกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การป้องกันและการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

2.3 ความสามารถในการบอกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุ และการแสดงบทบาททางสังคม

## 2.4 ความสามารถในการบอกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและการ จัดสรรด้านเศรษฐกิจ

3. เขียนข้อคำถามตามคานิยามในแต่ละด้านให้ครอบคลุม โดยให้ความสำคัญในเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การป้องกันและการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต รองลงมาได้แก่ การเปลี่ยนแปลง ด้านสังคม การแสดงบทบาทของผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ การจัดสรรด้าน เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญด้านละเท่ากัน ทั้งนี้ได้สร้างข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ ลักษณะ แบบทดสอบเป็นแบบทดสอบปรนัยแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบว่าแบบทดสอบนั้น ๆ ตรงตามคานิยามที่ตั้งหรือไม่ แล้วนำผลการ ตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใหญ่วัย กลางคน ซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน แล้วนำผลที่ได้มาตรวจหาคะแนน และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูง อายุด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบพอยไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 130) และได้คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้ง ฉบับ ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป คือ มีค่าอยู่ระหว่าง .21 ถึง .44 จำนวน 20 ข้อ ตรวจสอบความยากของแบบทดสอบ โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยของคะแนนผลการสอบ ได้คะแนน เฉลี่ย 16.14 ถึง 16.40 (คะแนนเต็ม 32 คะแนน) แบบทดสอบทั้งฉบับมีความยากปานกลาง และตรวจสอบความยากเป็นรายข้อ โดยพิจารณาจากสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบถูกในแต่ละข้อ ต่อจำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด ได้ค่าความยากของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ระหว่าง .44 ถึง .62 จำนวน 20 ข้อ

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรของคูเดอร์- ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) แบบ KR 20 พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ = .7608



### ตัวอย่างแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ

- (0) กระดูกจะเริ่มกร่อนและเปราะ เมื่ออายุเท่าใด  
 ก. 40 ปี                      ข. 45 ปี                      ค. 50 ปี                      ง. 60 ปี
- (00) การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคใด  
 ก. เบาหวาน                      ข. หลอดเลือดหัวใจตีบ  
 ค. ความดันโลหิตสูง                      ง. ถูกทั้งข้อ ข และ ค
- (0) สุขภาพจิตเสื่อมในวัยสูงอายุเป็นผลมาจาก  
 ก. สภาพร่างกายที่ทรุดโทรม                      ข. ขาดการออกกำลังกาย  
 ค. การมีรายได้น้อยลง                      ง. ถูกทุกข้อ
- (00) ทุกคนในครอบครัวสามารถมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี โดย  
 ก. จัดหาอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกให้  
 ข. ให้ผู้สูงอายุได้อยู่ตามลำพัง  
 ค. ให้ความเอาใจใส่ดูแล  
 ง. ให้ได้เป็นหัวหน้าครอบครัว

### เกณฑ์การให้คะแนน

- 1 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบเลือกตอบถูก  
 0 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบเลือกตอบไม่ถูก

ตอนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุของสุมน มาคะหม (2534) ซึ่งมี 15 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่เป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกต่อการเกษียณอายุ ซึ่งมีข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้เลือกตอบในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบวัดดังกล่าวแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน จากนั้นนำแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งแก้ไขแล้ว

ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และได้เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรือค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 1.78 - 4.96 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 - 133) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุเท่ากับ .8765

#### ตัวอย่างแบบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ข้อความที่มีความหมายทางบวก (0)

ข้อความที่มีความหมายทางลบ (00)

| ข้อความ                                                   | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|--------------------------|
| (0) การเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ท่าน<br>จะได้พักผ่อน         | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |
| (00) เมื่อนึกถึงการเกษียณอายุ ทำให้<br>ท้อแท้ไม่อยากทำงาน | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ | การให้คะแนน |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง          | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง      | 5           |
| เห็นด้วย                   | ไม่เห็นด้วย               | 4           |
| ไม่แน่ใจ                   | ไม่แน่ใจ                  | 3           |
| ไม่เห็นด้วย                | เห็นด้วย                  | 2           |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง       | เห็นด้วยอย่างยิ่ง         | 1           |

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 6 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของ รัตนา ประเสริฐสม (2526) โดยอาศัยแนวคิดของเจสมี่ (Gjesme, 1979) มีข้อความ 10 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ประกอบด้วย ข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของบุคคลที่มีต่ออนาคต โดยให้ผู้ตอบประเมินความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ เมื่อนำไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .75 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตให้มีจำนวนข้อความเพิ่มขึ้น 15 ข้อ แล้วนำไปหาคูณภาพของเครื่องมือ โดยการนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน จากนั้นนำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตจำนวน 15 ข้อ ซึ่งแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยจำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test ด้วยเทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และได้เลือกเฉพาะข้อความที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรือค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อความจำนวน

12 ข้อ มีค่า  $t$  อยู่ระหว่าง 1.87 - 4.56 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 132 - 133) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตเท่ากับ .8502

ตัวอย่างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

| ข้อความ                                                                                   | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|--------------------------|
| (0) ท่านต้องหากิจกรรมต่าง ๆ ทำ<br>เพื่อไม่ให้เวลาผ่านไปโดยเปล่า<br>ประโยชน์               | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |
| (00) การวางแผนล่วงหน้าเป็นการ<br>กระทำที่ไร้ประโยชน์ เพราะ<br>มักไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ | การให้คะแนน |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง          | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง      | 5           |
| เห็นด้วย                   | ไม่เห็นด้วย               | 4           |
| ไม่แน่ใจ                   | ไม่แน่ใจ                  | 3           |
| ไม่เห็นด้วย                | เห็นด้วย                  | 2           |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง       | เห็นด้วยอย่างยิ่ง         | 1           |

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 6 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของวรารัตน์ กิตติรักษนทร์ (2536) ซึ่งใช้แนวคิดจากทฤษฎีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ของ จันทรเพ็ญ เจริญพลารักษ์ (2516 : 60) มีจำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76 มีข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่า เกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องทั่วไปและการกระทำของตน ซึ่งมีทั้งข้อความที่มีความหมายทางบวก และข้อความที่มีความหมายทางลบ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงแบบวัดดังกล่าว แล้วนำไปหาคุณภาพ เครื่องมือ โดยนำไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน จากนั้นนำแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน จำนวน 10 ข้อ ซึ่งได้แก้ไขแล้วไป ทดลองใช้ (Try out) กับผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยจะใช้ t-test ด้วยเทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และได้เลือกเฉพาะข้อความที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หรือค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อความเพิ่มเติม จำนวน 10 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 2.46 - 4.82 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 - 133) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเท่ากับ .8230

ตัวอย่างแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

| ข้อความ                                                                               | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|--------------------------|
| (0) เมื่อท่านวางโครงการที่จะทำอะไร<br>ก็เกือบแน่ใจได้ว่าท่านจะทำสิ่งนั้น<br>ได้สำเร็จ | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |
| (00) ส่วนมากเรื่องเศร้าในชีวิตของคน<br>เราเป็นผลมาจากโชคร้าย                          | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ | การให้คะแนน |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง          | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง      | 5           |
| เห็นด้วย                   | ไม่เห็นด้วย               | 4           |
| ไม่แน่ใจ                   | ไม่แน่ใจ                  | 3           |
| ไม่เห็นด้วย                | เห็นด้วย                  | 2           |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง       | เห็นด้วยอย่างยิ่ง         | 1           |

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 7 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ  
มีจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 6 แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของประพิศ จันทรพิทย (2537) ซึ่งแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนค (Eysenck Personality Inventory) (Eysenck and Eysenck, 1964) มีจำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ ประกอบด้วยข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลด้านการเก็บตัวและการแสดงตัว เมื่อนำไปใช้แล้วหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .72 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงแบบวัดดังกล่าวส่วนนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน จากนั้นนำแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว จำนวน 18 ข้อ ซึ่งแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ช่วยวัยกลางคนซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test ด้วยเทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และได้เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรือค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 2.01 - 4.57 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวเท่ากับ .8835

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

| ข้อความ                                                  | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|--------------------------|
| (0) ท่านชอบอยู่คนเดียวมากกว่าที่จะ<br>อยู่กับเพื่อนมาก ๆ | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |
| (00) ท่านมักชอบพูดคุย เรื่องตลกกับเพื่อนฝูง              | .....                 | .....    | .....    | .....           | .....                    |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ | การให้คะแนน |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง          | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง      | 5           |
| เห็นด้วย                   | ไม่เห็นด้วย               | 4           |
| ไม่แน่ใจ                   | ไม่แน่ใจ                  | 3           |
| ไม่เห็นด้วย                | เห็นด้วย                  | 2           |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง       | เห็นด้วยอย่างยิ่ง         | 1           |

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 8 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 7 แบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 64 ข้อ เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ มีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ โดยให้ผู้ตอบประเมินตามการกระทำของตนเอง

เกณฑ์การแบ่งระดับความถี่ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 4.21 – 5.00

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 3.41 – 4.20

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 2.61 – 3.40



การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 1.81 - 2.60

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยที่สุด หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 1.00 - 1.80

#### วิธีสร้าง ค่าเนื้องานตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ศึกษาแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้วิจัยเหล่านั้น เพื่อช่วยในการกำหนดนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด

2. กำหนดนิยามของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งสามารถประเมินผลการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้จาก

2.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการนอนหลับ

2.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้เรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม การยอมรับสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ การมีสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว และการพักผ่อนหย่อนใจ

2.3 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการวางแผนการใช้จ่ายเงินและการเก็บสะสมเงิน การประเมินรายรับ-รายจ่ายไว้ล่วงหน้า การเตรียมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน และการหารายได้พิเศษหรือการเตรียมอาชีพสำรอง

2.4 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงการเตรียมหรือกำหนดสถานที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ และการวางแผนว่าจะอยู่กับใคร ที่ไหน

2.5 การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการ  
แสดงออกถึงมีการวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน การเตรียมงานอดิเรกไว้  
ทำในยามว่าง และการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

3. เขียนคำถามตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ครอบคลุมทุกเรื่อง จำนวน 64 ข้อ  
โดยให้ความสำคัญในการเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจ มากที่สุดเท่า ๆ  
กัน รองลงมาได้แก่ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา ตามลำดับ ลักษณะของ  
แบบสอบถามเป็นประโยชน์บอกเล่า ประกอบด้วยมาตราวัด 5 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ  
ทั้ง 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไข  
ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้หญิงวัย  
กลางคนซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 50 คน แล้วนำผลที่ได้มาตรวจหาคะแนน  
ตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test ด้วยเทคนิค 25%  
กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และได้เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรือค่า t ตั้งแต่  
1.75 ขึ้นไป ซึ่งได้แบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ที่มีค่า t อยู่ระหว่าง 1.88 - 5.39  
จำนวน 32 ข้อ

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  
แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ .8745

## ตัวอย่างแบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

| ข้อความ                                                                                             | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้างไม่<br>จริงบ้าง | จริงน้อย | ไม่จริงเลย |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------------|----------|------------|
| 1. การเตรียมตัวด้านร่างกาย                                                                          |            |      |                         |          |            |
| (0) ท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยของท่าน                                               | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| (00) ตลอดเวลาที่ผ่านมาท่านไม่เคยเข้ารับ<br>การตรวจสุขภาพ                                            | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| 2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ                                                                            |            |      |                         |          |            |
| (0) ท่านศึกษาและฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อ<br>ทำจิตใจให้สงบ                                            | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| (00) ท่านไม่ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการ<br>เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ                   | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| 3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ                                                                         |            |      |                         |          |            |
| (0) ท่านได้ศึกษาการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถ<br>ดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่<br>เดือดร้อน | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| (00) ท่านไม่ได้สะสมเงินไว้ใช้ในการดำเนินชีวิต<br>หลังเกษียณอายุ                                     | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| 4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย                                                                     |            |      |                         |          |            |
| (0) ท่านได้คิดไว้แล้วว่าท่านจะอยู่กับใครเมื่อ<br>ท่านเกษียณอายุ                                     | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |
| (00) ท่านไม่สามารถจะพึ่งพาใครได้ภายหลัง<br>เกษียณอายุ                                               | .....      | .... | .....                   | .....    | .....      |

| ข้อความ                                                       | จริงที่สุด | จริง  | จริงบ้างไม่<br>จริงบ้าง | จริงน้อย | ไม่จริงเลย |
|---------------------------------------------------------------|------------|-------|-------------------------|----------|------------|
| 5. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา                                 |            |       |                         |          |            |
| (0) ท่านหากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่าง<br>ให้เป็นประโยชน์ | .....      | ..... | .....                   | .....    | .....      |
| (00) ภายหลังเกษียณอายุ ท่านจะไม่เข้าร่วม<br>กิจกรรมใด ๆ       | .....      | ..... | .....                   | .....    | .....      |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ | การให้คะแนน |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| จริงที่สุด                 | ไม่จริงเลย                | 5           |
| จริง                       | จริงน้อย                  | 4           |
| จริงบ้างไม่จริงบ้าง        | จริงบ้างไม่จริงบ้าง       | 3           |
| จริงน้อย                   | จริง                      | 2           |
| ไม่จริงเลย                 | จริงที่สุด                | 1           |

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 28 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ  
มีจำนวน 6 ข้อ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปติดต่อกับสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเองในคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยทั้ง 3 แห่ง จำนวน 396 ฉบับ โดยนำแบบวัดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง ระหว่าง วันที่ 18 กันยายน 2540 ถึง 10 ตุลาคม 2540 และผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนมา 373 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.94
3. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ผู้ตอบข้อมูลครบถ้วน ปรากฏว่ามีผู้ตอบข้อมูล ครบถ้วนทุกข้อคำถาม จำนวน 367 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามเหล่านั้นมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistical Package for the Social Sciences) ทั้ง ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ใช้ KR 20, Alpha-Coefficient, t-test และ Point Biserial Correlation

การวิเคราะห์ข้อมูลทำตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แยกคะแนนตามกลุ่มตัวแปรอิสระที่ศึกษา
2. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ หาค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวน
3. เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุตามตัวแปร โดยใช้สถิติที่ (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1.1

4. เปรียบเทียบคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุตามตัวแปรระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ลักษณะมุ่งอนาคต และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และหากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Procedure) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9 และ 1.10

5. หาตัวพยากรณ์โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้  
เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้  
กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

|           |     |                                                  |
|-----------|-----|--------------------------------------------------|
| N         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                               |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ย                                   |
| S.D.      | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                          |
| $S^2$     | แทน | ค่าความแปรปรวน                                   |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution           |
| F         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution           |
| df        | แทน | ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)       |
| SS        | แทน | ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)            |
| MS        | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares) |
| $X_1$     | แทน | เพศ                                              |
| $X_2$     | แทน | ระดับอายุ                                        |
| $X_3$     | แทน | ระดับการศึกษา                                    |
| $X_4$     | แทน | ฐานะทางเศรษฐกิจ                                  |
| $X_5$     | แทน | ภาวะสุขภาพ                                       |
| $X_6$     | แทน | ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่                     |
| $X_7$     | แทน | ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ                          |
| $X_8$     | แทน | ลักษณะมุ่งอนาคต                                  |
| $X_9$     | แทน | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน                     |
| $X_{10}$  | แทน | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว                         |

|                       |     |                                                                                     |
|-----------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| R                     | แทน | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ                                                        |
| R <sup>2</sup>        | แทน | สัมประสิทธิ์ของการทำนาย                                                             |
| R <sup>2</sup> Change | แทน | สัมประสิทธิ์ของการทำนายที่เปลี่ยนแปลงไปจากการเพิ่มตัวทำนายทีละตัว                   |
| F Change              | แทน | ค่าสถิติเอฟ (F) ที่ใช้ทดสอบความมีนัยสำคัญของการเพิ่มตัวทำนาย<br>เข้าไปครั้งละ 1 ตัว |
| S.E.est               | แทน | ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนาย                                                   |
| Y                     | แทน | การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่ได้จากการทำนายด้วยตัวทำนายต่าง ๆ<br>ในรูปคะแนนดิบ      |
| b                     | แทน | สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ                                  |
| B                     | แทน | สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน                              |
| a                     | แทน | ค่าคงที่ของสมการทำนาย                                                               |
| p                     | แทน | ค่าระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติ                                                       |
| *                     | แทน | ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                                               |
| **                    | แทน | ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01                                               |
| ***                   | แทน | ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001                                              |

### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

การเสนอผลการวิเคราะห์และการแปลความหมาย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เมื่อจำแนก

ตามตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุงอนาคต ความเชื่อทางกายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว



ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยใช้เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวทำนาย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------|------------|--------|
| 1. เพศ                 |            |        |
| ชาย                    | 178        | 48.5   |
| หญิง                   | 189        | 51.5   |
| รวม                    | 367        | 100.0  |
| 2. ระดับอายุ           |            |        |
| 46 - 50 ปี             | 112        | 30.5   |
| 51 - 55 ปี             | 129        | 35.1   |
| 56 - 60 ปี             | 126        | 34.4   |
| รวม                    | 367        | 100.0  |
| 3. ระดับการศึกษา       |            |        |
| ต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) | 122        | 33.2   |
| ปานกลาง (ปริญญาตรี)    | 133        | 36.3   |
| สูง (สูงกว่าปริญญาตรี) | 112        | 30.5   |
| รวม                    | 367        | 100.0  |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง                                     | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 4. ฐานะทางเศรษฐกิจ                                         |            |        |
| ระดับต่ำ                                                   | 116        | 31.6   |
| ระดับปานกลาง                                               | 165        | 45.0   |
| ระดับสูง                                                   | 86         | 23.4   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| 5. ภาวะสุขภาพ                                              |            |        |
| ภาวะสุขภาพไม่ดี                                            | 18         | 4.9    |
| ภาวะสุขภาพดีปานกลาง                                        | 146        | 39.3   |
| ภาวะสุขภาพดี                                               | 203        | 55.3   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| 6. ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่                            |            |        |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับต่ำ                     | 59         | 16.1   |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับปานกลาง                 | 256        | 69.7   |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับสูง                     | 52         | 14.2   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| (Mean = 11.92 S.D. = 2.37 Minimum = 5.00 Maximum = 18.00)  |            |        |
| 7. ทักษะต่อการเกษียณอายุ                                   |            |        |
| ทักษะที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ                              | 54         | 14.7   |
| ทักษะปานกลางต่อการเกษียณอายุ                               | 250        | 68.1   |
| ทักษะที่ดีต่อการเกษียณอายุ                                 | 63         | 17.2   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| (Mean = 38.44 S.D. = 6.75 Minimum = 23.00 Maximum = 59.00) |            |        |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง                                     | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 8. ลักษณะมุ่งอนาคต                                         |            |        |
| ลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ                                         | 59         | 16.1   |
| ลักษณะมุ่งอนาคตสูงปานกลาง                                  | 243        | 66.2   |
| ลักษณะมุ่งอนาคตสูง                                         | 65         | 17.7   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| (Mean = 40.41 S.D. = 6.90 Minimum = 23.00 Maximum = 58.00) |            |        |
| 9. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน                            |            |        |
| ความเชื่ออำนาจภายนอกตน                                     | 64         | 17.4   |
| ความเชื่อทั้งอำนาจภายในและภายนอกตน                         | 239        | 65.2   |
| ความเชื่ออำนาจภายในตน                                      | 64         | 17.4   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| (Mean = 32.61 S.D. 6.13 Minimum = 16.00 Maximum = 48.00)   |            |        |
| 10. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว                               |            |        |
| บุคลิกภาพเก็บตัว                                           | 51         | 14.0   |
| บุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว                               | 250        | 68.0   |
| บุคลิกภาพแสดงตัว                                           | 66         | 18.0   |
| รวม                                                        | 367        | 100.0  |
| (Mean = 47.80 S.D. 7.94 Minimum = 29.00 Maximum = 69.00)   |            |        |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง                                | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------|------------|--------|
| 11. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ                        |            |        |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด                   | 19         | 5.2    |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก                         | 146        | 39.8   |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง                     | 175        | 47.6   |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย                        | 22         | 6.0    |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยที่สุด                  | 5          | 1.4    |
| รวม                                                   | 367        | 100.00 |
| (Mean = 107.35 S.D. 15.95 Minimum = 65 Maximum = 153) |            |        |

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 367 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 51.5 ส่วนเพศชาย มีจำนวนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 48.5 กลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 51 – 55 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 35.1 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 56 – 60 ปี และกลุ่มอายุ 46 – 50 ปี ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกันคือร้อยละ 34.4 และร้อยละ 30.5 ตามลำดับ ส่วนในด้านการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีคือ ร้อยละ 36.3 โดยส่วนใหญ่ มีฐานะทางเศรษฐกิจในระดับปานกลาง มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 45 สำหรับภาวะสุขภาพนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพดี ร้อยละ 55.3 ส่วนด้านความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุในระดับปานกลาง มากที่สุดคือ 69.7 ในด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุคือ ร้อยละ 68.1 ส่วนในด้านลักษณะมุ่งอนาคต พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง มีจำนวนร้อยละ 66.2 สำหรับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 65.2 ส่วนบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 68.0 และในด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง

## ตอนที่ 2 การเสนอผลระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

เกณฑ์การประเมินระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.21-5.00

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.41-4.20

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.61-3.40

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.81-2.60

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยที่สุด หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.80

ตาราง 3 ระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยรวมและในด้านต่าง ๆ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ                 | N   | $\bar{X}$ | S.D. |
|--------------------------------------------|-----|-----------|------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวม           | 367 | 3.35      | .50  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย      | 367 | 3.41      | .61  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจ        | 367 | 3.38      | .56  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ     | 367 | 3.18      | .63  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย | 367 | 3.39      | .62  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลา   | 367 | 3.45      | .73  |

จากตาราง 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมของผู้ใหญ่วัยกลางคน คือ 3.35 จัดอยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกายและการใช้เวลา อยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาก

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะติดต่อการสูงอายุ ลักษณะมั่งนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

3.1 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน เมื่อจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.1 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยรวมและในด้านต่าง ๆ จำแนกตามเพศ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | เพศ  | จำนวน | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.   | t-value |
|------------------------------|------|-------|-----------|-----------|--------|---------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | ชาย  | 178   | 160       | 107.2978  | 16.037 | - .07   |
|                              | หญิง | 189   | 160       | 107.4074  | 15.905 |         |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย      | ชาย  | 178   | 35        | 23.8652   | 4.350  | .01     |
|                              | หญิง | 189   | 35        | 23.8624   | 4.194  |         |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ        | ชาย  | 178   | 35        | 23.2303   | 3.998  | -2.22*  |
|                              | หญิง | 189   | 35        | 24.1323   | 3.773  |         |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ     | ชาย  | 178   | 35        | 22.3427   | 4.505  | .49     |
|                              | หญิง | 189   | 35        | 22.1164   | 4.276  |         |
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | ชาย  | 178   | 30        | 20.1742   | 3.650  | -.79    |
|                              | หญิง | 189   | 30        | 20.4815   | 3.783  |         |
| การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา   | ชาย  | 178   | 25        | 17.6854   | 3.644  | 2.29*   |
|                              | หญิง | 189   | 25        | 16.8148   | 3.647  |         |

$$t_{.05} (df = 365) = 1.98$$

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.1 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านจิตใจสูงกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชาย มีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาสูงกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน



3.2 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามระดับอายุ เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.2 ที่ว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 56 - 60 ปี จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 46 - 50 ปี และ 51 - 55 ปี และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 51 - 55 ปี จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 46 - 50 ปี

ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 5 - 12 ดังต่อไปนี้

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน เมื่อจำแนกตามระดับอายุ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ระดับอายุ  | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | 46 - 50 ปี | 112 | 160       | 99.54     | 15.48 |
|                            | 51 - 55 ปี | 129 | 160       | 101.46    | 12.07 |
|                            | 56 - 60 ปี | 126 | 160       | 120.34    | 11.04 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | 46 - 50 ปี | 112 | 35        | 21.53     | 3.99  |
|                            | 51 - 55 ปี | 129 | 35        | 23.24     | 3.72  |
|                            | 56 - 60 ปี | 126 | 35        | 26.58     | 3.48  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | 46 - 50 ปี | 112 | 35        | 19.57     | 3.71  |
|                            | 51 - 55 ปี | 129 | 35        | 20.02     | 3.99  |
|                            | 56 - 60 ปี | 126 | 35        | 23.90     | 2.87  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | 46 - 50 ปี | 112 | 35        | 20.61     | 4.62  |
|                            | 51 - 55 ปี | 129 | 35        | 21.02     | 3.71  |
|                            | 56 - 60 ปี | 126 | 35        | 24.90     | 3.47  |

ตาราง 5 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ    | ระดับอายุ  | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|-------------------------------|------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย  | 46 - 50 ปี | 112 | 30        | 18.81     | 3.88 |
|                               | 51 - 55 ปี | 129 | 30        | 19.84     | 3.27 |
|                               | 56 - 60 ปี | 126 | 30        | 22.33     | 3.07 |
| การเตรียมตัวด้านการค่าใช้จ่าย | 46 - 50 ปี | 112 | 25        | 15.84     | 3.80 |
| เวลา                          | 51 - 55 ปี | 129 | 25        | 16.00     | 2.97 |
|                               | 56 - 60 ปี | 126 | 25        | 19.77     | 2.75 |

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามระดับอายุ

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   |              | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|--------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 32583.7529 | 16291.8765 | 98.0299*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 60494.1980 | 166.1929   |            |
|                                  | รวม          |                  | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 1591.0116  | 795.5058   | 57.1789*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 5064.1764  | 13.9126    |            |
|                                  | รวม          |                  | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 1863.4780  | 931.7390   | 91.2599*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 3716.3421  | 10.2097    |            |
|                                  | รวม          |                  | 366 | 5579.8201  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 1378.9256  | 689.4628   | 44.3768*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 5655.3033  | 15.5368    |            |
|                                  | รวม          |                  | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 832.1820   | 416.0910   | 35.8456*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 4225.2622  | 11.2622    |            |
|                                  | รวม          |                  | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 6 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F<br>Ratio |
|--------------------------------|------------------|-----|-----------|----------|------------|
| การเตรียมตัว                   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1232.4692 | 616.2346 | 60.8230*   |
| ด้านการใช้เวลา                 | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3687.9068 | 10.1316  |            |
|                                | รวม              | 366 | 4920.3760 |          |            |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับอายุแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ ได้ผลดังปรากฏในตาราง 7 - 12 ต่อไปนี้คือ

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 99.5357    | 101.4574   | 120.3413   |
| 46 - 50 ปี | 99.5357   | -          | 1.9217     | 20.8056*   |
| 51 - 55 ปี | 101.4574  |            | -          | 18.8839*   |
| 56 - 60 ปี | 120.3413  |            |            | -          |

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 21.5268    | 23.2403    | 26.5794    |
| 46 - 50 ปี | 21.5268   | -          | 1.7135     | 5.0526*    |
| 51 - 55 ปี | 23.2403   |            | -          | 3.3391*    |
| 56 - 60 ปี | 26.5794   |            |            | -          |

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 19.5671    | 20.0233    | 23.8968    |
| 46 - 50 ปี | 19.5671   | -          | 0.4562     | 4.3298*    |
| 51 - 55 ปี | 20.0233   |            | -          | 3.8735*    |
| 56 - 60 ปี | 23.8968   |            |            | -          |

ตาราง 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 20.6071    | 21.0233    | 24.8968    |
| 46 - 50 ปี | 20.6071   | -          | 0.4162     | 4.2897*    |
| 51 - 55 ปี | 21.0233   |            | -          | 3.8735*    |
| 56 - 60 ปี | 24.8968   |            |            | -          |

ตาราง 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่  
ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 18.8062    | 19.8393    | 22.3333    |
| 46 - 50 ปี | 18.8062   | -          | 1.0331     | 3.5271*    |
| 51 - 55 ปี | 19.8392   |            | -          | 2.4940*    |
| 56 - 60 ปี | 22.3333   |            |            | -          |

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย  
กลางคนที่ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

| ระดับอายุ  | $\bar{X}$ | 46 - 50 ปี | 51 - 55 ปี | 56 - 60 ปี |
|------------|-----------|------------|------------|------------|
|            |           | 15.8372    | 16.0000    | 19.7698    |
| 46 - 50 ปี | 15.8372   | -          | 0.1628     | 3.9326*    |
| 51 - 55 ปี | 16.0000   |            | -          | 3.7698*    |
| 56 - 60 ปี | 19.7698   |            |            | -          |

จากตาราง 7,8,9,10,11 และ 12 พบว่า ผู้ใหญ่กลางคนที่มีระดับอายุ 56 - 60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่กลางคนที่มีระดับอายุ 46 - 50 ปี และ 51 - 55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.2 บางส่วน ส่วนผู้ใหญ่กลางคนที่มีระดับอายุ 51 - 55 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกับผู้ใหญ่กลางคนที่มีระดับอายุ 45 - 50 ปี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.2



### 3.3 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.3 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 13 - 20 ดังต่อไปนี้

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามระดับการศึกษา

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ระดับการศึกษา | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|---------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ต่ำ           | 122 | 160       | 101.34    | 15.24 |
|                            | ปานกลาง       | 133 | 160       | 106.40    | 15.98 |
|                            | สูง           | 112 | 160       | 113.92    | 14.01 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | ต่ำ           | 122 | 35        | 22.58     | 3.78  |
|                            | ปานกลาง       | 133 | 35        | 23.46     | 4.33  |
|                            | สูง           | 112 | 35        | 25.48     | 4.13  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | ต่ำ           | 122 | 35        | 21.59     | 3.64  |
|                            | ปานกลาง       | 133 | 35        | 23.65     | 4.06  |
|                            | สูง           | 112 | 35        | 24.75     | 3.61  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | ต่ำ           | 122 | 35        | 21.84     | 4.37  |
|                            | ปานกลาง       | 133 | 35        | 22.89     | 4.17  |
|                            | สูง           | 112 | 35        | 24.86     | 4.01  |

ตาราง 13 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ    | ระดับการศึกษา | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|-------------------------------|---------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย  | ต่ำ           | 122 | 30        | 19.25     | 3.87 |
|                               | ปานกลาง       | 133 | 30        | 20.34     | 3.37 |
|                               | สูง           | 112 | 30        | 22.32     | 3.66 |
| การเตรียมตัวด้านการค่าใช้จ่าย | ต่ำ           | 122 | 25        | 15.00     | 3.62 |
|                               | ปานกลาง       | 133 | 25        | 16.03     | 3.72 |
|                               | สูง           | 112 | 25        | 18.02     | 3.28 |

ตาราง 14 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามระดับการศึกษา

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 9429.7838  | 4714.89195 | 20.5171*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 83648.1672 | 229.8027   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9150 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 522.3873   | 261.1936   | 15.5026*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 6132.8008  | 16.8484    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 269.6873   | 134.8437   | 9.2433*    |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5310.1328  | 14.5883    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 657.6470   | 328.8235   | 18.7705*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 6376.5819  | 17.5181    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 250.1369   | 125.0685   | 9.4699*    |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4807.3072  | 13.2069    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 14 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F        |
|------------------|------------------|-----|-----------|----------|----------|
| เกษียณอายุ       |                  |     |           |          | Ratio    |
| การเตรียมตัว     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 297.5063  | 148.7531 | 11.7127* |
| ด้านการใช้เวลา   | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4622.8697 | 12.7002  |          |
|                  | รวม              | 366 | 4920.3760 |          |          |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 14 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันโดยวิธีของเชฟเฟ ได้ผลดังตาราง 15 - 20 ต่อไปนี้คือ

ตาราง 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ      | ปานกลาง  | สูง      |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|
|               |           | 101.3393 | 106.3985 | 113.9180 |
| ต่ำ           | 101.3393  | –        | 5.0592   | 12.5787* |
| ปานกลาง       | 106.3985  |          | –        | 7.5195   |
| สูง           | 113.9180  |          |          | –        |

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 22.5804 | 23.4662 | 25.4754 |
| ต่ำ           | 22.5804   | –       | 0.8858  | 2.8950* |
| ปานกลาง       | 23.4662   |         | –       | 2.0092  |
| สูง           | 25.4754   |         |         | –       |

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 21.5982 | 23.6541 | 24.7459 |
| ต่ำ           | 21.5982   | -       | 1.0559  | 3.1477* |
| ปานกลาง       | 23.6541   |         | -       | 2.0918  |
| สูง           | 24.7459   |         |         | -       |

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนด้านเศรษฐกิจ  
ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 21.8482 | 22.8868 | 24.8574 |
| ต่ำ           | 21.8482   | -       | 1.0386  | 3.0090* |
| ปานกลาง       | 22.8868   |         | -       | 1.9706  |
| สูง           | 24.8574   |         |         | -       |

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 19.2500 | 20.3383 | 22.3197 |
| ต่ำ           | 19.2500   | -       | 1.0883  | 3.0697* |
| ปานกลาง       | 20.3383   |         | -       | 1.9814  |
| สูง           | 22.3197   |         |         | -       |

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย  
กลางคนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

| ระดับการศึกษา | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 15.0025 | 16.0331 | 18.0197 |
| ต่ำ           | 15.0025   | -       | 1.0306  | 3.0172* |
| ปานกลาง       | 16.0331   |         | -       | 1.9866  |
| สูง           | 18.0197   |         |         | -       |

จากตาราง 15,16,17,18,19, และ 20 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.3 บางส่วน ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน ไม่แตกต่างกันกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษานานกลาง และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษานานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน ไม่แตกต่างกันกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาต่ำ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.3



### 3.4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำนวนตามฐานะทางเศรษฐกิจของ ผู้ใหญ่วัยกลางคน เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.4 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 21 - 28 ต่อไปนี้

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ  
ผู้ใหญ่วัยกลางคน จำนวนตามฐานะทางเศรษฐกิจ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ |         | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|--------------------------------------------|---------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ                 | ต่ำ     | 116 | 160       | 97.91     | 14.18 |
|                                            | ปานกลาง | 165 | 160       | 107.21    | 12.79 |
|                                            | สูง     | 86  | 160       | 120.35    | 14.65 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย                    | ต่ำ     | 116 | 35        | 20.78     | 3.85  |
|                                            | ปานกลาง | 165 | 35        | 23.74     | 3.92  |
|                                            | สูง     | 86  | 35        | 28.91     | 3.62  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ                      | ต่ำ     | 116 | 35        | 20.23     | 3.64  |
|                                            | ปานกลาง | 165 | 35        | 23.72     | 3.72  |
|                                            | สูง     | 86  | 35        | 26.67     | 3.79  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ                   | ต่ำ     | 116 | 35        | 19.51     | 3.64  |
|                                            | ปานกลาง | 165 | 35        | 22.25     | 3.61  |
|                                            | สูง     | 86  | 35        | 25.85     | 4.02  |

ตาราง 21 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ N |         | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |      |
|----------------------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย                 | ต่ำ     | 116       | 30        | 17.73 | 3.52 |
|                                              | ปานกลาง | 165       | 30        | 20.12 | 3.26 |
|                                              | สูง     | 86        | 30        | 22.90 | 3.68 |
| การเตรียมตัวด้านการค่าใช้จ่าย                | ต่ำ     | 116       | 25        | 14.66 | 3.82 |
|                                              | ปานกลาง | 165       | 25        | 17.40 | 3.28 |
|                                              | สูง     | 86        | 25        | 19.97 | 3.23 |

ตาราง 22 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 24863.1327 | 12431.5663 | 66.3357*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 68214.8183 | 187.4033   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1300.5262  | 650.2631   | 44.2037*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5354.6618  | 14.7106    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 569.3995   | 284.6998   | 20.6830*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5010.4207  | 13.7649    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1985.3905  | 992.6952   | 71.5691*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5048.8384  | 13.8704    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 869.0947   | 434.5474   | 37.7655*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4188.3494  | 11.5065    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 22 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน |              | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F        |
|------------------|--------------|------------------|-----|-----------|----------|----------|
| เกษียณอายุ       |              |                  |     |           |          | Ratio    |
| การเตรียมตัว     | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 583.1938  | 291.5969 | 24.4724* |
| ด้านการใช้เวลา   | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 4337.1822 | 11.9153  |          |
|                  | รวม          |                  | 366 | 4920.3762 |          |          |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 22 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้ทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม จะมีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ ได้ผลดังตาราง 23 - 28 ต่อไปนี้คือ

ตาราง 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความ  
ทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง  | สูง      |
|-----------------|-----------|---------|----------|----------|
|                 |           | 97.9138 | 107.2183 | 120.3488 |
| ต่ำ             | 97.9138   | -       | 9.3045*  | 22.4350* |
| ปานกลาง         | 107.2183  |         | -        | 13.1305* |
| สูง             | 120.3488  |         |          | -        |

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความ  
ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 20.7845 | 23.7394 | 28.9070 |
| ต่ำ             | 20.7845   | -       | 2.9549* | 8.1225* |
| ปานกลาง         | 23.7394   |         | -       | 5.7696* |
| สูง             | 28.9070   |         |         | -       |

ตาราง 25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 20.2328 | 23.7152 | 26.6279 |
| ต่ำ             | 20.2328   | -       | 2.4824* | 5.3951* |
| ปานกลาง         | 23.7152   |         | -       | 2.9127* |
| สูง             | 26.6279   |         |         | -       |

ตาราง 26 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 19.5086 | 22.2485 | 25.8488 |
| ต่ำ             | 19.5086   | -       | 2.7399* | 6.3402* |
| ปานกลาง         | 22.2485   |         | -       | 3.6003* |
| สูง             | 25.8488   |         |         | -       |

ตาราง 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 17.7328 | 20.1212 | 22.8953 |
| ต่ำ             | 17.7328   | -       | 2.3884* | 5.1623* |
| ปานกลาง         | 20.1212   |         | -       | 2.7741* |
| สูง             | 22.8953   |         |         | -       |

ตาราง 28 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่  
วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 14.6552 | 17.3939 | 19.9698 |
| ต่ำ             | 14.6552   | -       | 2.7387* | 5.3146* |
| ปานกลาง         | 17.3939   |         | -       | 2.5759* |
| สูง             | 19.9698   |         |         | -       |

จากตาราง 23,24,25,26,27 และ 28 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลามากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.4



3.5 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามภาวะสุขภาพของผู้หญิง  
กลางคน เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.5 ที่ว่า ผู้หญิงกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ  
อายุมากกว่าผู้หญิงกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี และผู้หญิงกลาง  
คนที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้หญิงกลางคนที่มีภาวะ  
สุขภาพไม่ดี ดังแสดงไว้ในตาราง 29 - 34 ดังต่อไปนี้

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้หญิงกลางคนของคะแนนการเตรียมตัว  
จำแนกตามภาวะสุขภาพ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ภาวะสุขภาพ | N   | คะแนนเต็ม | X      | S.D.  |
|----------------------------|------------|-----|-----------|--------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ไม่ดี      | 18  | 160       | 103.06 | 15.70 |
|                            | ดีปานกลาง  | 146 | 160       | 103.90 | 14.87 |
|                            | ดี         | 203 | 160       | 110.22 | 16.20 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | ไม่ดี      | 18  | 35        | 20.55  | 3.84  |
|                            | ดีปานกลาง  | 146 | 35        | 22.17  | 3.87  |
|                            | ดี         | 203 | 35        | 24.47  | 4.48  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | ไม่ดี      | 18  | 35        | 23.17  | 3.97  |
|                            | ดีปานกลาง  | 146 | 35        | 23.25  | 3.82  |
|                            | ดี         | 203 | 35        | 24.06  | 3.94  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | ไม่ดี      | 18  | 35        | 21.34  | 3.95  |
|                            | ดีปานกลาง  | 146 | 35        | 23.11  | 4.09  |
|                            | ดี         | 203 | 35        | 25.87  | 4.52  |

ตาราง 29 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | ภาวะสุขภาพ | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|------------------------------|------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | ไม่ดี      | 18  | 30        | 19.72     | 3.34 |
|                              | ดีปานกลาง  | 146 | 30        | 19.78     | 3.51 |
|                              | ดี         | 203 | 30        | 20.78     | 3.85 |
| การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา   | ไม่ดี      | 18  | 25        | 15.50     | 4.36 |
|                              | ดีปานกลาง  | 146 | 25        | 16.35     | 3.50 |
|                              | ดี         | 203 | 25        | 19.03     | 3.53 |

ตาราง 30 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามภาวะสุขภาพ

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS        | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|-----------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 3746.5230  | 1873.2615 | 7.6330*    |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 89331.4280 | 245.4160  |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |           |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 177.3741   | 88.6871   | 4.9835*    |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 6477.8139  | 17.7962   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |           |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 60.4062    | 36.2031   | 1.9919     |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5519.4139  | 15.1632   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |           |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 198.9044   | 99.4522   | 5.2961*    |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 6835.3244  | 18.7784   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |           |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 92.3837    | 46.1918   | 3.3864     |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4965.0605  | 13.6403   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |           |            |

ตาราง 30 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F        |
|------------------|------------------|-----|-----------|----------|----------|
| เกษียณอายุ       |                  |     |           |          | Ratio    |
| การเตรียมตัว     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 296.8684  | 148.4342 | 11.6859* |
| ด้านการใช้เวลา   | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4623.5076 | 12.7019  |          |
|                  | รวม              | 366 | 4920.3760 |          |          |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 30 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้สึกต่างต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้สึกต่างต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเตรียมตัวด้านจิตใจและด้านที่อยู่อาศัยไม่พบความแตกต่างตามตัวแปรความรู้สึก และได้ตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้สึกต่างต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ่ ได้ผลดังตาราง 31 - 34 ต่อไปนี้คือ

ตาราง 31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มึภาวะสุขภาพแตกต่างกัน

| ภาวะสุขภาพ | $\bar{X}$ | ไม่ดี    | ดีปานกลาง | ดี       |
|------------|-----------|----------|-----------|----------|
|            |           | 103.0556 | 103.8973  | 110.2217 |
| ไม่ดี      | 103.0556  | -        | 0.8417    | 7.1661*  |
| ดีปานกลาง  | 103.8973  |          | -         | 6.3244*  |
| ดี         | 110.2217  |          |           | -        |

ตาราง 32 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มึภาวะสุขภาพแตกต่างกัน

| ภาวะสุขภาพ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ดีปานกลาง | ดี      |
|------------|-----------|---------|-----------|---------|
|            |           | 20.5560 | 22.1712   | 24.4778 |
| ไม่ดี      | 20.5560   | -       | 1.6156    | 3.9222* |
| ดีปานกลาง  | 22.1712   |         | -         | 2.3066* |
| ดี         | 24.4778   |         |           | -       |

ตาราง 33 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลาง  
คนที่มามีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน

| ภาวะสุขภาพ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ดีปานกลาง | ดี      |
|------------|-----------|---------|-----------|---------|
|            |           | 21.3425 | 23.1110   | 25.8719 |
| ไม่ดี      | 21.3425   | -       | 1.7686    | 4.5294* |
| ดีปานกลาง  | 23.1111   |         | -         | 2.7608* |
| ดี         | 25.8719   |         |           | -       |

ตาราง 34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย  
กลางคนที่มามีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน

| ภาวะสุขภาพ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ดีปานกลาง | ดี      |
|------------|-----------|---------|-----------|---------|
|            |           | 15.5000 | 16.3493   | 19.0296 |
| ไม่ดี      | 15.5000   | -       | 0.8493    | 3.5296* |
| ดีปานกลาง  | 16.3493   |         | -         | 2.6803* |
| ดี         | 19.0296   |         |           | -       |

จากตาราง 31, 32, 33 และ 34 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่มีภาวะสุขภาพปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.5 บางส่วน ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลา ไม่แตกต่างกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.5

3.6 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.6 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 35 - 42 ต่อไปนี้

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ใหญ่วัยกลางคนของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | การสูงอายุ | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ต่ำ        | 59  | 160       | 89.56     | 11.12 |
|                            | ปานกลาง    | 256 | 160       | 106.94    | 11.81 |
|                            | สูง        | 52  | 160       | 129.60    | 10.69 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | ต่ำ        | 59  | 35        | 20.20     | 3.11  |
|                            | ปานกลาง    | 256 | 35        | 23.74     | 3.75  |
|                            | สูง        | 52  | 35        | 28.63     | 3.16  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | ต่ำ        | 59  | 35        | 19.85     | 2.89  |
|                            | ปานกลาง    | 256 | 35        | 23.77     | 3.35  |
|                            | สูง        | 52  | 35        | 27.67     | 3.19  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | ต่ำ        | 59  | 35        | 18.56     | 4.02  |
|                            | ปานกลาง    | 256 | 35        | 22.01     | 3.59  |
|                            | สูง        | 52  | 35        | 27.44     | 3.36  |



ตาราง 35 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | การสูงอายุ | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|------------------------------|------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | ต่ำ        | 59  | 30        | 17.20     | 3.33 |
|                              | ปานกลาง    | 256 | 30        | 20.22     | 3.08 |
|                              | สูง        | 52  | 30        | 24.44     | 3.23 |
| การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา   | ต่ำ        | 59  | 25        | 13.75     | 3.14 |
|                              | ปานกลาง    | 256 | 25        | 17.20     | 3.10 |
|                              | สูง        | 52  | 25        | 21.40     | 2.25 |

ตาราง 36 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้หญิงกลางคน  
 จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 44451.8894 | 22225.9447 | 166.3767*  |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 48626.0616 | 133.5881   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1978.1062  | 989.0531   | 76.9743*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4677.0819  | 12.8491    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1697.8914  | 848.9457   | 79.6038*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3881.9288  | 10.6646    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2219.8947  | 1109.9474  | 83.9204*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4814.3341  | 13.2262    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1459.3079  | 729.6539   | 73.8143*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3598.1362  | 9.8850     |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 36 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F        |
|------------------|------------------|-----|-----------|----------|----------|
| เกษียณอายุ       |                  |     |           |          | Ratio    |
| การเตรียมตัว     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1622.4360 | 811.2180 | 89.5357* |
| ด้านการใช้เวลา   | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3297.9400 | 9.0603   |          |
|                  | รวม              | 366 | 4920.3760 |          |          |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 36 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ่ ได้ผลดังปรากฏในตาราง 37 - 42 ดังต่อไปนี้

ตาราง 37 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่กลางคนที่มีความรู้  
เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง   | สูง      |
|--------------------------------|-----------|---------|-----------|----------|
|                                |           | 89.5593 | 106.9375  | 129.5962 |
| ต่ำ                            | 89.5593   | -       | 17.37782* | 40.0369* |
| ปานกลาง                        | 106.9375  |         | -         | 22.6587* |
| สูง                            | 129.5962  |         |           | -        |

ตาราง 38 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่กลางคนที่มีความรู้  
เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                                |           | 20.2034 | 23.7883 | 28.6346 |
| ต่ำ                            | 20.2034   | -       | 3.5849* | 8.4312* |
| ปานกลาง                        | 23.7883   |         | -       | 4.8463* |
| สูง                            | 28.6346   |         |         | -       |

ตาราง 39 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่กลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                                |           | 19.8475 | 23.7734 | 27.6731 |
| ต่ำ                            | 19.8475   | -       | 3.9259* | 7.8256* |
| ปานกลาง                        | 23.7734   |         | -       | 3.8997* |
| สูง                            | 27.6731   |         |         | -       |

ตาราง 40 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่กลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุแตกต่างกัน

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                                |           | 18.5593 | 22.0117 | 27.4423 |
| ต่ำ                            | 18.5593   | -       | 3.4524* | 8.8830* |
| ปานกลาง                        | 22.0117   |         | -       | 5.4306* |
| สูง                            | 27.4423   |         |         | -       |

ตาราง 41 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุดังต่อไปนี้

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                                |           | 17.2034 | 20.2188 | 24.4423 |
| ต่ำ                            | 17.2034   | -       | 3.0154* | 7.2389* |
| ปานกลาง                        | 20.2188   |         | -       | 4.2236* |
| สูง                            | 24.4423   |         |         | -       |

ตาราง 42 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่  
วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุดังต่อไปนี้

| ความรู้เกี่ยวกับการ<br>สูงอายุ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                                |           | 13.7458 | 17.1953 | 21.4038 |
| ต่ำ                            | 13.7458   | -       | 3.4495* | 7.6570* |
| ปานกลาง                        | 17.1953   |         | -       | 3.4508* |
| สูง                            | 21.4038   |         |         | -       |

จากตาราง 37,38,39,40,41 และ 42 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.6

### 3.7 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้หญิงกลางคน จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.7 ที่ว่า ผู้หญิงกลางคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้หญิงกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ และทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผู้หญิงกลางคนที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้หญิงกลางคนที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 43 - 50 ดังต่อไปนี้

ตาราง 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้หญิงกลางคนของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ด้านทัศนคติ | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|-------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ไม่ดี       | 54  | 160       | 88.52     | 10.44 |
|                            | ดีปานกลาง   | 250 | 160       | 106.39    | 11.85 |
|                            | ดี          | 63  | 160       | 127.33    | 11.21 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | ไม่ดี       | 54  | 35        | 20.22     | 3.51  |
|                            | ดีปานกลาง   | 250 | 35        | 23.62     | 3.67  |
|                            | ดี          | 63  | 35        | 27.94     | 3.76  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | ไม่ดี       | 54  | 35        | 19.98     | 3.03  |
|                            | ดีปานกลาง   | 250 | 35        | 23.50     | 3.38  |
|                            | ดี          | 63  | 35        | 27.63     | 2.85  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | ไม่ดี       | 54  | 35        | 18.04     | 2.59  |
|                            | ดีปานกลาง   | 250 | 35        | 22.02     | 3.26  |
|                            | ดี          | 63  | 35        | 26.65     | 3.11  |



ตาราง 4.3 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | ด้านทัศนคติ | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|------------------------------|-------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | ไม่ดี       | 54  | 30        | 16.93     | 2.59 |
|                              | ดีปานกลาง   | 250 | 30        | 20.16     | 3.26 |
|                              | ดี          | 63  | 30        | 23.94     | 3.11 |
| การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา   | ไม่ดี       | 54  | 25        | 13.35     | 2.60 |
|                              | ดีปานกลาง   | 250 | 25        | 17.08     | 3.12 |
|                              | ดี          | 63  | 25        | 21.17     | 2.29 |

ตาราง 44 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 44539.1055 | 22269.5527 | 167.0027*  |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 48538.8455 | 133.3485   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1775.4526  | 887.7263   | 66.2192*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4879.7354  | 13.4059    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1731.7395  | 865.8698   | 81.9049*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3848.0807  | 10.5717    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2192.0495  | 1096.0247  | 82.3912*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4842.1794  | 13.3027    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1452.3944  | 726.1972   | 73.3238*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3605.0497  | 9.9040     |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 44 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน แหล่งความแปรปรวน |              | df  | SS        | MS       | F         |
|-----------------------------------|--------------|-----|-----------|----------|-----------|
| เกษียณอายุ                        |              |     |           |          | Ratio     |
| การเตรียมตัว                      | ระหว่างกลุ่ม | 2   | 1797.7458 | 898.8729 | 104.7802* |
| ด้านการใช้เวลา                    | ภายในกลุ่ม   | 364 | 3122.6302 | 8.5787   |           |
|                                   | รวม          | 366 | 4920.3760 |          |           |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 44 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่ามีคู่ใดบ้างที่มีการทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยใช้วิธีของเชฟเฟ ได้ผลดังตาราง 45 - 50 ต่อไปนี้คือ

ตาราง 45 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

|                     |           | ไม่ดี   | ปานกลาง  | ดี       |
|---------------------|-----------|---------|----------|----------|
| ทัศนคติต่อการเกษียณ | $\bar{X}$ |         |          |          |
| อายุ                |           | 88.5185 | 106.3880 | 127.3333 |
| ไม่ดี               | 88.5185   | -       | 17.8695* | 38.8145* |
| ดีปานกลาง           | 106.3880  |         | -        | 20.9453* |
| ดี                  | 127.3333  |         |          | -        |

ตาราง 46 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

|                     |           | ไม่ดี   | ปานกลาง | ดี      |
|---------------------|-----------|---------|---------|---------|
| ทัศนคติต่อการเกษียณ | $\bar{X}$ |         |         |         |
| อายุ                |           | 20.2222 | 23.6240 | 27.9365 |
| ไม่ดี               | 20.2222   | -       | 3.4018* | 7.7143* |
| ดีปานกลาง           | 23.6240   |         | -       | 4.3125* |
| ดี                  | 27.9365   |         |         | -       |

ตาราง 47 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

| ทัศนคติต่อการเกษียณ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ปานกลาง | ดี      |
|---------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                     |           | อายุ    | อายุ    | อายุ    |
|                     |           | 19.9815 | 23.5040 | 27.6349 |
| ไม่ดี               | 19.9815   | –       | 3.5225* | 7.6534* |
| ดีปานกลาง           | 23.5040   |         | –       | 4.1309* |
| ดี                  | 27.6349   |         |         | –       |

ตาราง 48 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

| ทัศนคติต่อการเกษียณ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ปานกลาง | ดี      |
|---------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                     |           | อายุ    | อายุ    | อายุ    |
|                     |           | 18.0370 | 22.0160 | 26.6508 |
| ไม่ดี               | 18.0370   | –       | 3.9790* | 8.6138* |
| ดีปานกลาง           | 22.0160   |         | –       | 4.6348* |
| ดี                  | 26.6508   |         |         | –       |

ตาราง 49 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

| ทัศนคติต่อการเกษียณ<br>อายุ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ปานกลาง | ดี      |
|-----------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                             |           | 16.9259 | 20.1600 | 23.9365 |
| ไม่ดี                       | 16.9259   | —       | 3.2341* | 7.0106* |
| ดีปานกลาง                   | 20.1600   |         | —       | 3.7765* |
| ดี                          | 23.9365   |         |         | —       |

ตาราง 50 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย  
กลางคนที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

| ทัศนคติต่อการเกษียณ<br>อายุ | $\bar{X}$ | ไม่ดี   | ปานกลาง | ดี      |
|-----------------------------|-----------|---------|---------|---------|
|                             |           | 13.3519 | 17.0840 | 21.1746 |
| ไม่ดี                       | 13.3519   | —       | 3.7321* | 7.8227* |
| ดีปานกลาง                   | 17.0840   |         | —       | 4.0906* |
| ดี                          | 21.1746   |         |         | —       |

จากตาราง 45,46,47,48,49 และ 50 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่ที่มีความคิดไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่มีความคิดปานกลางต่อการเกษียณอายุ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความคิดปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.7

3.8 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามลักษณะมุงอนาคต เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อ 1.8 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุงอนาคตสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุงอนาคตปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุงอนาคตปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุงอนาคตต่ำ ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 51 - 58 ดังต่อไปนี้

ตาราง 51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ใหญ่วัยกลางคนของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามลักษณะมุงอนาคต

| ลักษณะ                     |          | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|----------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | มุงอนาคต |     |           |           |       |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | ต่ำ      | 59  | 160       | 88.85     | 10.35 |
|                            | ปานกลาง  | 243 | 160       | 106.60    | 11.97 |
|                            | สูง      | 65  | 160       | 126.97    | 10.34 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | ต่ำ      | 59  | 35        | 20.18     | 3.52  |
|                            | ปานกลาง  | 243 | 35        | 23.59     | 3.69  |
|                            | สูง      | 65  | 35        | 28.21     | 3.03  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | ต่ำ      | 59  | 35        | 19.66     | 2.83  |
|                            | ปานกลาง  | 243 | 35        | 23.63     | 3.26  |
|                            | สูง      | 65  | 35        | 27.58     | 3.05  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | ต่ำ      | 59  | 35        | 18.25     | 3.59  |
|                            | ปานกลาง  | 243 | 35        | 22.00     | 3.65  |
|                            | สูง      | 65  | 35        | 26.69     | 3.54  |



ตาราง 51 (ต่อ)

| ลักษณะ                       |           | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|------------------------------|-----------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | มุ่งอนาคต |     |           |           |      |
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | ต่ำ       | 59  | 30        | 17.25     | 2.73 |
|                              | ปานกลาง   | 243 | 30        | 20.26     | 3.35 |
|                              | สูง       | 65  | 30        | 23.40     | 3.36 |
| การเตรียมตัวด้านการใช้       | ต่ำ       | 59  | 25        | 13.49     | 2.88 |
| เวลา                         | ปานกลาง   | 243 | 25        | 17.11     | 3.13 |
|                              | สูง       | 65  | 25        | 21.07     | 2.02 |

ตาราง 52 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่กลางคน  
จำแนกตามลักษณะมุ่งอนาคต

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 45354.1055 | 22677.0528 | 172.9627*  |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 47723.8454 | 131.1095   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2046.5876  | 1023.2938  | 80.8226*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4608.6004  | 12.6610    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1944.4119  | 972.2060   | 97.3434*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3635.4082  | 9.9874     |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2240.2004  | 1120.1002  | 85.0467*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4794.6285  | 13.1704    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1171.9910  | 585.9955   | 54.8977*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3885.4531  | 10.6743    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 52 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน |              | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F         |
|------------------|--------------|------------------|-----|-----------|----------|-----------|
| เกษียณอายุ       |              |                  |     |           |          | Ratio     |
| การเตรียมตัว     | ระหว่างกลุ่ม |                  | 2   | 1789.4758 | 894.7379 | 104.0227* |
| ด้านการใช้เวลา   | ภายในกลุ่ม   |                  | 364 | 3130.9002 | 8.6014   |           |
|                  | รวม          |                  | 366 | 4920.3760 |          |           |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 52 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ ได้ผลดังปรากฏในตาราง 53 - 58 ดังต่อไปนี้

ตาราง 53 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะ  
รูปร่างแตกต่างกัน

| ลักษณะรูปร่าง | $\bar{X}$ | ต่ำ      | ปานกลาง  | สูง      |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|
|               |           | 88.84475 | 106.6008 | 126.9692 |
| ต่ำ           | 88.8475   | -        | 17.7560* | 38.1217* |
| ปานกลาง       | 106.6008  |          | -        | 20.3684* |
| สูง           | 126.9692  |          |          | -        |

ตาราง 54 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกัน

| ลักษณะรูปร่าง | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
|               |           | 20.1864 | 23.5926 | 28.2154 |
| ต่ำ           | 20.1864   | -       | 3.4062* | 8.0290* |
| ปานกลาง       | 23.5926   |         | -       | 4.6118* |
| สูง           | 28.2154   |         |         | -       |

ตาราง 55 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน

| ลักษณะมุ่งอนาคต | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 19.6610 | 23.6337 | 27.5846 |
| ต่ำ             | 19.6610   | —       | 3.9727* | 7.9236* |
| ปานกลาง         | 23.6337   |         | —       | 3.9509* |
| สูง             | 27.5846   |         |         | —       |

ตาราง 40 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน

| ลักษณะมุ่งอนาคต | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 18.2542 | 21.9952 | 26.6923 |
| ต่ำ             | 18.2542   | —       | 3.7410* | 8.4381* |
| ปานกลาง         | 21.9959   |         | —       | 4.6971* |
| สูง             | 26.6923   |         |         | —       |

ตาราง 57 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ช่วยกลางคน  
ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน

| ลักษณะมุ่งอนาคต | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 17.2542 | 20.2593 | 23.4000 |
| ต่ำ             | 17.2542   | –       | 3.0051* | 6.1458* |
| ปานกลาง         | 20.2593   |         | –       | 3.1407* |
| สูง             | 23.4000   |         |         | –       |

ตาราง 58 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ช่วย  
กลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน

| ลักษณะมุ่งอนาคต | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 13.4915 | 17.1193 | 21.0769 |
| ต่ำ             | 13.4915   | –       | 3.6278* | 7.5854* |
| ปานกลาง         | 17.1193   |         | –       | 3.9497* |
| สูง             | 21.0769   |         |         | –       |

จากตาราง 53, 54, 55, 56, 57 และ 58 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลามากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.8

3.9 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อ 1.9 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 59 - 66 ดังต่อไปนี้

ตาราง 59 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ใหญ่วัยกลางคนของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | อำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน    | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
|----------------------------|----------------------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | อำนาจภายนอกตน              | 64  | 160       | 90.72     | 10.06 |
|                            | ถึงอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 160       | 106.74    | 12.50 |
|                            | อำนาจภายในตน               | 64  | 160       | 126.28    | 11.83 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | อำนาจภายนอกตน              | 64  | 35        | 20.50     | 3.59  |
|                            | ถึงอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 35        | 23.79     | 3.83  |
|                            | อำนาจภายในตน               | 64  | 35        | 27.50     | 3.49  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | อำนาจภายนอกตน              | 64  | 35        | 19.89     | 2.93  |
|                            | ถึงอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 35        | 23.71     | 3.27  |
|                            | อำนาจภายในตน               | 64  | 35        | 27.44     | 3.23  |



ตาราง 59 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ     | อำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน     | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
|--------------------------------|-----------------------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ       | อำนาจภายนอกตน               | 64  | 35        | 18.34     | 3.40 |
|                                | กึ่งอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 35        | 22.09     | 3.73 |
|                                | อำนาจภายในตน                | 64  | 35        | 26.60     | 3.53 |
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย   | อำนาจภายนอกตน               | 64  | 30        | 17.78     | 2.79 |
|                                | กึ่งอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 30        | 20.06     | 3.38 |
|                                | อำนาจภายในตน                | 64  | 30        | 23.89     | 3.05 |
| การเตรียมตัวด้านการใช้<br>เวลา | อำนาจภายนอกตน               | 64  | 25        | 14.20     | 2.65 |
|                                | กึ่งอำนาจภายใน-<br>ภายนอกตน | 239 | 25        | 17.08     | 3.30 |
|                                | อำนาจภายในตน                | 64  | 25        | 20.84     | 3.66 |

ตาราง 60 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามความเชื่อทางภายใน-ภายนอกตน

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 40278.1596 | 20364.0798 | 141.5961*  |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5249.79133 | 143.8181   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1571.6483  | 785.8241   | 56.2679*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5083.5397  | 13.9658    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1822.7563  | 911.3781   | 88.2981*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3757.0639  | 10.3216    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2198.5821  | 1099.2911  | 82.7484*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4835.6468  | 13.2847    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1244.2137  | 622.1068   | 59.3845*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3813.2305  | 10.4759    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 60 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน แหล่งความแปรปรวน |              | df  | SS        | MS       | F        |
|-----------------------------------|--------------|-----|-----------|----------|----------|
| เกษียณอายุ                        |              |     |           |          | Ratio    |
| การเตรียมตัว                      | ระหว่างกลุ่ม | 2   | 1427.2528 | 713.6264 | 74.3633* |
| ด้านการใช้เวลา                    | ภายในกลุ่ม   | 364 | 3493.1232 | 9.5965   |          |
| รวม                               |              | 366 | 4920.3760 |          |          |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 60 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และความเชื่ออำนาจภายในตน มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ ได้ผลดังปรากฏในตาราง 61 - 66 ดังต่อไปนี้

ตาราง 61 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อ  
อำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน

|                               |          | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน    |
|-------------------------------|----------|---------|-----------|----------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน $\bar{X}$ |          |         |           |          |
| -ภายนอกตน                     |          | 90.7188 | 106.7406  | 126.2813 |
| ภายนอกตน                      | 90.7188  | -       | 16.0218*  | 35.5625* |
| กึ่งอำนาจ                     | 106.7406 |         | -         | 19.5407* |
| ภายในตน                       | 126.2813 |         |           | -        |

ตาราง 62 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน

|                               |         | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน   |
|-------------------------------|---------|---------|-----------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน $\bar{X}$ |         |         |           |         |
| -ภายนอกตน                     |         | 20.5000 | 23.7908   | 27.5000 |
| ภายนอกตน                      | 20.5000 | -       | 3.2908*   | 7.0000* |
| กึ่งอำนาจ                     | 23.7908 |         | -         | 3.7092* |
| ภายในตน                       | 27.5000 |         |           | -       |

ตาราง 63 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน

|                               |         | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน   |
|-------------------------------|---------|---------|-----------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน $\bar{X}$ |         |         |           |         |
| -ภายนอกตน                     |         | 19.8906 | 23.7113   | 27.4375 |
| ภายนอกตน                      | 19.8906 | -       | 3.8207*   | 7.5469* |
| กึ่งอำนาจ                     | 23.7113 |         | -         | 3.7262* |
| ภายในตน                       | 27.4375 |         |           | -       |

ตาราง 64 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน

|                               |         | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน   |
|-------------------------------|---------|---------|-----------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน $\bar{X}$ |         |         |           |         |
| -ภายนอกตน                     |         | 18.3438 | 22.0921   | 26.6094 |
| ภายนอกตน                      | 18.3438 | -       | 3.7483*   | 8.2656* |
| กึ่งอำนาจ                     | 22.0921 |         | -         | 4.5173* |
| ภายในตน                       | 26.6094 |         |           | -       |

ตาราง 65 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ว่างกลางคน  
ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกแตกต่างกัน

|                     |           | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน   |
|---------------------|-----------|---------|-----------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน | $\bar{X}$ |         |           |         |
| -ภายนอกตน           |           | 17.7813 | 20.0628   | 23.8906 |
| ภายนอกตน            | 17.7813   | -       | 2.2815*   | 6.1093* |
| กึ่งอำนาจ           | 20.0628   |         | -         | 3.8278* |
| ภายในตน             | 23.8906   |         |           | -       |

ตาราง 66 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ว่าง  
กลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนแตกต่างกัน

|                     |           | ภายนอก  | กึ่งอำนาจ | ภายใน   |
|---------------------|-----------|---------|-----------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายใน | $\bar{X}$ |         |           |         |
| -ภายนอกตน           |           | 14.2031 | 17.0837   | 20.8438 |
| ภายนอกตน            | 14.2031   | -       | 2.8806*   | 6.6407* |
| กึ่งอำนาจ           | 17.0837   |         | -         | 3.7601* |
| ภายในตน             | 20.8438   |         |           | -       |

จากตาราง 61,62,63,64,65 และ 66 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อทั้งอำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.9

3.10 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อที่ 1.10 ที่ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว และผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 67 - 74 ดังต่อไปนี้

ตาราง 67 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ใหญ่วัยกลางคนของคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จำแนกตามบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

| บุคลิกภาพ                  |                 |     |           |           |       |
|----------------------------|-----------------|-----|-----------|-----------|-------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | เก็บตัว-แสดงตัว | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D.  |
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ | เก็บตัว         | 51  | 160       | 91.76     | 10.66 |
|                            | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 160       | 105.38    | 12.88 |
|                            | แสดงตัว         | 66  | 160       | 126.86    | 10.83 |
| การเตรียมตัวด้านร่างกาย    | เก็บตัว         | 51  | 35        | 20.86     | 3.19  |
|                            | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 35        | 23.41     | 3.87  |
|                            | แสดงตัว         | 66  | 35        | 27.91     | 3.52  |
| การเตรียมตัวด้านจิตใจ      | เก็บตัว         | 51  | 35        | 20.35     | 3.42  |
|                            | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 35        | 23.44     | 3.46  |
|                            | แสดงตัว         | 66  | 35        | 27.23     | 3.04  |
| การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ   | เก็บตัว         | 51  | 35        | 18.67     | 3.40  |
|                            | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 35        | 21.73     | 3.80  |
|                            | แสดงตัว         | 66  | 35        | 26.85     | 3.33  |



ตาราง 67 (ต่อ)

| บุคลิกภาพ                    |                 |     |           |           |      |
|------------------------------|-----------------|-----|-----------|-----------|------|
| การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ   | เก็บตัว-แสดงตัว | N   | คะแนนเต็ม | $\bar{X}$ | S.D. |
| การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย | เก็บตัว         | 51  | 30        | 17.61     | 2.45 |
|                              | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 30        | 19.92     | 3.36 |
|                              | แสดงตัว         | 66  | 30        | 23.98     | 3.13 |
| การเตรียมตัวด้านการอาชีพ     | เก็บตัว         | 51  | 25        | 14.27     | 2.34 |
|                              | กึ่งเก็บ-แสดง   | 250 | 25        | 16.88     | 3.35 |
|                              | แสดงตัว         | 66  | 25        | 20.89     | 2.71 |

ตาราง 68 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
จำแนกตามบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS         | F<br>Ratio |
|----------------------------------|------------------|-----|------------|------------|------------|
| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 38485.8658 | 19242.9329 | 128.3048*  |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 54592.0852 | 149.9783   |            |
|                                  | รวม              | 366 | 93077.9510 |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านร่างกาย      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1591.3102  | 795.6551   | 57.1930*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 5063.8778  | 13.9718    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 6655.1880  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านจิตใจ        | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1408.8662  | 704.4331   | 61.4760*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4170.9540  | 11.4587    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5579.8202  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านเศรษฐกิจ     | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 2117.3667  | 1058.6834  | 78.3753*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 4916.8622  | 13.5079    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 7034.2289  |            |            |
| การเตรียมตัว<br>ด้านที่อยู่อาศัย | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1300.7464  | 650.3732   | 63.0170*   |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3756.6977  | 10.3206    |            |
|                                  | รวม              | 366 | 5057.4441  |            |            |

ตาราง 68 (ต่อ)

| การเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS        | MS       | F<br>Ratio |
|--------------------------------|------------------|-----|-----------|----------|------------|
| การเตรียมตัว                   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1362.8056 | 681.4028 | 69.7191*   |
| ด้านการใช้เวลา                 | ภายในกลุ่ม       | 364 | 3557.5704 | 9.7735   |            |
|                                | รวม              | 366 | 4920.3760 |          |            |

$$F_{.05} (df = 2, 364) = 3.48$$

จากตาราง 68 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว บุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว และบุคลิกภาพแสดงตัว มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ่ ได้ผลดังปรากฏในตาราง 69 - 74 ดังต่อไปนี้

ตาราง 69 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มี  
บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว  |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|----------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 91.7647 | 105.3840      | 126.8636 |
| เก็บตัว                      | 91.7647   | -       | 13.6193*      | 35.0989* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 105.3840  |         | -             | 21.4796* |
| แสดงตัว                      | 126.8636  |         |               | -        |

ตาราง 70 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|---------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 20.8627 | 23.4080       | 27.9091 |
| เก็บตัว                      | 20.8627   | -       | 2.5453*       | 7.0464* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 23.4080   |         | -             | 4.5011* |
| แสดงตัว                      | 27.9091   |         |               | -       |

ตาราง 71 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านจิตใจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|---------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 20.3529 | 23.4440       | 27.2273 |
| เก็บตัว                      | 20.3529   | -       | 3.0911*       | 6.8744* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 23.4440   |         | -             | 3.7833* |
| แสดงตัว                      | 27.2273   |         |               | -       |

ตาราง 72 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|---------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 18.6667 | 21.7320       | 26.8485 |
| เก็บตัว                      | 18.6667   | -       | 3.0653*       | 8.1818* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 21.7320   |         | -             | 5.1165* |
| แสดงตัว                      | 26.8485   |         |               | -       |

ตาราง 73 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยของผู้ใหญ่วัยกลางคน  
ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|---------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 17.6078 | 19.9240       | 23.9848 |
| เก็บตัว                      | 17.6078   | -       | 2.3162*       | 3.3770* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 19.9240   |         | -             | 4.0608* |
| แสดงตัว                      | 23.9848   |         |               | -       |

ตาราง 74 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาของผู้ใหญ่วัย  
กลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวแตกต่างกัน

|                              |           | เก็บตัว | กึ่งเก็บ-แสดง | แสดงตัว |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|---------|
| บุคลิกภาพเก็บตัว-<br>แสดงตัว | $\bar{X}$ | 14.2745 | 16.8760       | 20.8939 |
| เก็บตัว                      | 14.2745   | -       | 2.6015*       | 6.6194* |
| กึ่งเก็บตัว-แสดงตัว          | 16.8760   |         | -             | 4.0179* |
| แสดงตัว                      | 20.8939   |         |               | -       |

จากตาราง 69,70,71,72,73 และ 74 พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลามากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัวและบุคลิกภาพเก็บตัว และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านทั้ง 5 ด้าน มากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.10

**ตอนที่ 4** การศึกษาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดย  
ใช้เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการ  
การสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-  
ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวทำนาย เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า  
เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการ  
การสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-  
ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณ  
อายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ตัวทำนาย 10 ตัว คือ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะ  
ทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่ง  
อนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยมีการเตรียมตัว  
ก่อนเกษียณอายุเป็นตัวเกณฑ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนาย และระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย  
ดังแสดงไว้ในตาราง 75



ตาราง 75 ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย

|                 | X <sub>1</sub> | X <sub>2</sub> | X <sub>3</sub> | X <sub>4</sub> | X <sub>5</sub> | X <sub>6</sub> | X <sub>7</sub> | X <sub>8</sub> | X <sub>9</sub> | X <sub>10</sub> | Y        |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------|
| X <sub>1</sub>  | 1.0000         | .0353          | -.0195         | -.0329         | .0025          | .0013          | .0032          | .0046          | .0186          | .0175           | -.0034   |
| X <sub>2</sub>  |                | 1.0000         | .0451          | .1339          | -.0348         | .4967***       | .4776***       | .4736***       | .4591***       | .4549***        | .5343*** |
| X <sub>3</sub>  |                |                | 1.0000         | .3464***       | .0403          | .4238***       | .2537***       | .2814***       | .2644***       | .2041***        | .3161*** |
| X <sub>4</sub>  |                |                |                | 1.0000         | .2388***       | .4414***       | .3595***       | .3541***       | .3207***       | .3351***        | .5134*** |
| X <sub>5</sub>  |                |                |                |                | 1.0000         | .1778***       | .1590**        | .1729***       | .1219          | .1711***        | .1912*** |
| X <sub>6</sub>  |                |                |                |                |                | 1.000          | .7193***       | .7341***       | .7034***       | .6947***        | .7940*** |
| X <sub>7</sub>  |                |                |                |                |                |                | 1.0000         | .8276***       | .7888***       | .7651***        | .8067*** |
| X <sub>8</sub>  |                |                |                |                |                |                |                | 1.0000         | .8300***       | .7874***        | .8153*** |
| X <sub>9</sub>  |                |                |                |                |                |                |                |                | 1.0000         | .7719***        | .7640*** |
| X <sub>10</sub> |                |                |                |                |                |                |                |                |                | 1.0000          | .7851*** |
| Y               |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                 | 1.0000   |

r .01 (df = 365) = .1346

r .001 (df = 365) = .1648

จากตาราง 75 พบว่า ตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 9 ตัว คือ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ( $r = .1912 - .8153$ ) ส่วนตัวทำนายเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนาย พบผลดังนี้

ตัวทำนายคู่ที่มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่

|                 |     |                              |
|-----------------|-----|------------------------------|
| ระดับอายุ       | กับ | ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ   |
| ระดับอายุ       | กับ | ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ     |
| ระดับอายุ       | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ระดับอายุ       | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ระดับอายุ       | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ระดับการศึกษา   | กับ | ฐานะทางเศรษฐกิจ              |
| ระดับการศึกษา   | กับ | ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ   |
| ระดับการศึกษา   | กับ | ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ     |
| ระดับการศึกษา   | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ระดับการศึกษา   | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ระดับการศึกษา   | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | ภาวะสุขภาพ                   |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ   |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ     |
| ฐานะทางเศรษฐกิจ | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |

|                                                                               |     |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|
| ภาวะสุขภาพ                                                                    | กับ | ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ   |
| ภาวะสุขภาพ                                                                    | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ภาวะสุขภาพ                                                                    | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ภาวะสุขภาพ                                                                    | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ                                                    | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ                                                    | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ                                                    | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ                                                    | กับ | ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ      |
| ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ                                                       | กับ | ลักษณะมุ่งอนาคต              |
| ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ                                                       | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ                                                       | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ลักษณะมุ่งอนาคต                                                               | กับ | ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน |
| ลักษณะมุ่งอนาคต                                                               | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน                                                  | กับ | บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว     |
| ตัวทำนายคู่ที่มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ |     |                              |
| ภาวะสุขภาพ                                                                    | กับ | ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ      |

4.2 ศึกษากลุ่มตัวทำนายที่มีนัยสำคัญหรือมีประสิทธิภาพสูงในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ดังแสดงผลในตาราง 76

ตาราง 76 การหากลุ่มตัวทำนายที่มีนัยสำคัญในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

| ลำดับที่ | ตัวทำนาย        | b      | B     | R     | R <sup>2</sup> | R <sup>2</sup> Change | F Change    |
|----------|-----------------|--------|-------|-------|----------------|-----------------------|-------------|
| 1        | X <sub>8</sub>  | .4970  | .2150 | .8153 | .6647          | .6647                 | 723.6568*** |
| 2        | X <sub>6</sub>  | 1.4367 | .2135 | .8646 | .7476          | .0829                 | 119.4502*** |
| 3        | X <sub>4</sub>  | 4.0837 | .1890 | .8802 | .7748          | .0272                 | 43.8142***  |
| 4        | X <sub>10</sub> | .3983  | .1983 | .8937 | .7988          | .0240                 | 43.1967***  |
| 5        | X <sub>7</sub>  | .4737  | .2004 | .9008 | .8115          | .0127                 | 24.3153***  |
| 6        | X <sub>2</sub>  | 2.2804 | .1151 | .9060 | .8208          | .0093                 | 18.7827***  |

$$\text{ค่าคงที่ (a)} = 20.4025$$

$$R = .9060$$

$$S.E.est = 6.8065$$

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณจากตาราง 76 พบว่า มีกลุ่มตัวทำนาย 6 ตัว ที่มีนัยสำคัญหรือมีประสิทธิภาพสูงในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และระดับอายุ โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวทำนายตัวแรกที่มีอิทธิพลสูงสุด สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .001 และมีอำนาจการทำนายเชื่อถือได้ร้อยละ 66.47 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนเป็นตัวทำนายตัวที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับที่ 2 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเชื่อถือได้ร้อยละ 74.76 โดยมีอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนายแรกตัวเดียวร้อยละ 8.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับที่ 3 สามารถทำนายร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคตและความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือได้ร้อยละ 77.48 โดยมีอำนาจในการทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนาย 2 ตัวแรก ร้อยละ 2.72 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับที่ 4 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ และฐานะทางเศรษฐกิจ ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือได้ ร้อยละ 79.88 โดยมีอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนาย 3 ตัวแรก ร้อยละ 2.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับที่ 5 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 81.15 โดยมีอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้น จากการใช้ตัวทำนาย 4 ตัวแรก ร้อยละ 1.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และระดับอายุเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับที่ 6 สามารถรวมกันทำนายการเก็บตัวก่อนเกษียณอายุร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือได้ร้อยละ 82.08 โดยสามารถทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนาย 5 ตัวแรก ร้อยละ .93 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนกับกลุ่มตัวทำนายทั้ง 6 ตัว เท่ากับ .9060 ทั้งนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวทำนายทั้ง 6 ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และระดับอายุ สามารถรวมกันอธิบายความ

แปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือมีอำนาจทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือว่าได้ร้อยละ 82.08 โดยค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานการทำนายเท่ากับ 6.8065 และได้สมการการทำนายในรูปคะแนนดิบดังนี้

$$Y = 20.4025 + .4970X_8 + 1.4367X_6 + 4.0837X_4 + .3983X_{10} \\ + .4737X_7 + 2.2804X_2$$

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน และเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยจำแนกตามตัวแปรด้าน เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว ตลอดจนตรวจสอบดูว่าตัวแปรใดมีความสำคัญสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งสรุปขั้นตอนและผลการศึกษาได้ดังนี้

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน จำแนกตามตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
3. เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่สำคัญในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความแตกต่างกันด้านปัจจัยทางชีวสังคม และปัจจัยทางด้านจิตวิทยา มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันดังนี้

1.1 ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน

1.2 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 46-50 ปี และ 51-55 ปี และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 51-55 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 46-50 ปี

1.3 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษานานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาต่ำ

1.4 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

1.5 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี

1.6 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ

1.7 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคตินานกลางต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่มีทัศนคติ



ที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุทธศาสตร์ปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุทธศาสตร์ที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ

1.8 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

1.9 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจทั้งอำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

1.10 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพทั้งเก็บตัว-แสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

2. ตัวแปรทางด้านชีวสังคมและตัวแปรทางด้านจิตวิทยา สามารถทำนายและร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้

### วิธีดำเนินการศึกษากันคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 46-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานเป็นบุคลากรของทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2540 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ คือ 46-50 ปี 51-55 ปี และ 56-60 ปี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 7 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 32 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเหลือจำนวน 20 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7608

ตอนที่ 3 แบบทดสอบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความรู้สึกรู้สึกต่อการเกษียณอายุของ สุมณ มาคะพุม (2534) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเหลือจำนวน 12 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Alpha - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8765

ตอนที่ 4 แบบทดสอบวัดลักษณะมุ่งอนาคต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและดัดแปลงมาจากแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตของ รัตนา ประเสริฐสม (2526) โดยใช้นิยามของเจสมี (Giesme. 1979) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 ผู้วิจัยได้สร้างเพิ่มให้มีจำนวน 15 ข้อ จากนั้นได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเหลือจำนวน 12 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Alpha - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8502

ตอนที่ 5 แบบทดสอบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ของวรารัตน์ กิตติรักษนนท์ (2536) ซึ่งใช้นิยามจากโรตเตอร์ (Rotter. 1966) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7638 ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเหลือ

จำนวน 10 ข้อ ดังเดิม แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Alpha - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8230

ตอนที่ 6 แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ของประพิศ จันทรพิทย (2537) ซึ่งแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนค์ (Eysenck Personality Inventory) (Eysenck and Eysenck, 1964) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72 ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเหลือจำนวน 16 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Alpha - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8835

ตอนที่ 7 แบบทดสอบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและรายงานต่าง ๆ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จำนวน 64 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเหลือจำนวน 32 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Alpha - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8745

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> ซึ่งกำหนดเนื้อหาและตัวสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 2 ผลระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคน ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่ วัยกลางคน เมื่อจำแนกตามระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้สถิติเอฟ ทดสอบและตรวจสอบหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟ ในกรณีพบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเพศ ใช้สถิติที (t-test) ทดสอบ

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์อำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่ วัยกลางคน โดยใช้เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวทำนาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อค้นหากลุ่มทำนายที่มีนัยสำคัญที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่ วัยกลางคนได้

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### ส่วนที่ 1

ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51-55 ปี ร้อยละ 35.1 เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.5 มีการศึกษาระดับปานกลาง ร้อยละ 36.3 มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางร้อยละ 45 และมีภาวะสุขภาพดี ร้อยละ 55.3
2. ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุในระดับปานกลางคือ ร้อยละ 69.7
3. ทักษะต่อการเกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีทักษะปานกลางต่อการเกษียณอายุคือ ร้อยละ 68.1

4. ลักษณะมุงอนาคต พบว่า ส่วนใหญ่มีลักษณะมุงอนาคตปานกลางคือ ร้อยละ 66.2
5. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน พบว่า ส่วนใหญ่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน คือ ร้อยละ 65.2
6. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว พบว่า ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว คือ ร้อยละ 68
7. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงปานกลางคือ ร้อยละ 47.7

### ส่วนที่ 2

ผลของระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุคือ 3.35 ซึ่งอยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ด้านร่างกายและด้านการใช้เวลาอยู่ในระดับเตรียมตัวมาก ส่วนการเตรียมตัวด้านจิตใจ เศรษฐกิจ และที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง

### ส่วนที่ 3

ผลการเปรียบเทียบระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งมีเพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทัศนคติต่อการสูงอายุ ลักษณะมุงอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว แตกต่างกัน พบว่า

1. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีเพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านจิตใจสูงกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านการใช้เวลาสูงกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน
2. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 46-50 ปี และ 51-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับอายุ 51-55 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับอายุ 45-50 ปี

3. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับการศึกษานานกลางและระดับการศึกษาต่ำ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ระดับการศึกษาสูง และระดับการศึกษานานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

4. ผู้ใหญ่วัยกลางที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ภาวะสุขภาพดี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลามากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ภาวะสุขภาพดีปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่สุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลาไม่แตกต่างกันกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ภาวะสุขภาพไม่ดี

6. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่ทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อถึงอำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ส่วนที่ 4

การศึกษาอำนาจการทํานายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยใช่ตัวแปรเพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวทำนาย พบว่า ตัวแปรที่มีนัยสำคัญหรือมีประสิทธิภาพในการทํานายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนมี 6 ตัว คือ ลักษณะมุ่งอนาคต เป็นตัวทำนายตัวแรกที่มีอิทธิพลสูงสุด สามารถทํานายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีอำนาจในการทํานายเชื่อถือว่าได้ร้อยละ 66.47 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับ 2 สามารถร่วมทํานายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 74.76 (ตัวทำนาย 2 ตัว) โดยสามารถทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนายแรกตัวเดียวร้อยละ 8.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพสูงลำดับที่ 3 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้

เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือว่าร้อยละ 77.48 (ตัวทนาย 3 ตัว) โดยสามารถทนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทนาย 2 ตัว ร้อยละ 2.72 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวทนายที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นลำดับที่ 4 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือว่าร้อยละ 79.88 (ตัวทนาย 4 ตัว) โดยสามารถทนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทนาย 3 ตัว ร้อยละ 2.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นตัวทนายที่มีประสิทธิภาพเป็นลำดับที่ 5 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือว่าร้อยละ 81.15 (ตัวทนาย 5 ตัว) โดยสามารถทนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทนาย 4 ตัว ร้อยละ 1.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับอายุเป็นตัวทนายที่มีประสิทธิภาพเป็นลำดับที่ 6 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือว่าร้อยละ 82.08 (ตัวทนาย 6 ตัว) โดยสามารถทนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทนาย 5 ตัว ร้อยละ .93 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนกับกลุ่มตัวทนายทั้ง 6 ตัว เป็น .9060 ทั้งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวทนายทั้ง 6 ตัว ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และระดับอายุ อธิบายความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน หรือสามารถทนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 82.08 ด้วยค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทนายเท่ากับ 6.81 และได้สมการทนายในรูปแบบแนบดังต่อไปนี้

$$Y = 20.4025 + .4970X_8 + 1.4367X_6 + 4.0837X_4 + .3983X_{10} \\ + .4737X_7 + 2.2804X_2$$



### อภิปรายผล

การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ผู้วิจัยได้ศึกษาหาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน การศึกษาเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุตามตัวแปรต่าง ๆ ตลอดจนหาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และหาอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

ในการศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน แบ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็น 5 ระดับ คือ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 47.60 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ย พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้ว่าคะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาและด้านร่างกายจะอยู่ในระดับมาก คือ 3.45 และ 3.41 แต่อยู่ในช่วงต้น ๆ ของระดับมากซึ่งแตกต่างจากระดับปานกลางไม่มากนัก จึงพบว่าส่วนใหญ่แล้วผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การแบ่งระดับการวัดที่มีตัวเลือก ระดับปานกลางอยู่ระหว่างมากที่สุดถึงน้อยที่สุด อาจทำให้ผู้ตอบเลือกตอบระดับปานกลางจึงมีมาก เนื่องจากคนไทยมีลักษณะนิสัยใจเกรงใจ ไม่กล้าแสดงออก (สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2514 : 54) จึงมีแนวโน้มที่ผู้ตอบจะแสดงความคิดเห็นที่เป็นระดับปานกลางจึงมีมาก นอกจากนี้อาจเป็นเพราะผู้ใหญ่วัยกลางคนยังให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่มากนัก เนื่องมาจากมองว่ายังมีเวลาอีกนานกว่าจะเกษียณอายุ เพราะจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุ 46 - 60 ปี ซึ่งอยู่ในวัยทำงานและเป็นช่วงเวลาที่มีความเจริญก้าวหน้าหน้าที่การงาน (เชียรศรี วิวิธศิริ. 2534) ผู้ใหญ่วัยกลางคนจึงให้ความสำคัญกับการทำงานและไม่อยากให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุซึ่งมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว และถ่วงงานให้มีความสุข ความพอใจ และฐานะทางสังคมแก่บุคคลนั้นมาก การปลดเกษียณอายุจะเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่

ผู้นั้นยอมรับได้ยาก (จรรยา ทองถาวร. 2530 : 352) นอกจากนี้สภาพสังคมไทยยอมรับเกณฑ์ที่กำหนดให้บุคคลทำงานเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี จึงมองการเกษียณอายุเป็นเรื่องปกติธรรมดา ประกอบกับสภาพดั้งเดิมของสังคมไทยมีระบบอุปถัมภ์ ซึ่งให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้ความเคารพและดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว (พิรสิทธิ์ คานวนศิลป์. 2523) จึงทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่มากนัก และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มียุ่บอายุ 56 - 60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากที่สุด รองลงมาคือ ระดับอายุ 51 - 55 ปี และ 46 - 50 ปี ตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ที่ใกล้เกษียณอายุมากกว่าจะพบกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมและทรุดโทรมลง ทำให้มีการรับรู้เกี่ยวกับการสูงอายุมากกว่าทั้งสองระดับอายุหลัง (เกษม ต้นติพลาชีวะ และกุลยา ต้นติพลาชีวะ. 2528 : 5) ผู้ใกล้เกษียณอายุมากกว่าจึงให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า ดังนั้นผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มักมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่อยู่นในวัยทำงาน จึงให้ความสำคัญกับการทำงาน นอกจากผู้ที่ใกล้เกษียณอายุจะสนใจการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากขึ้น สังคมมีการยอมรับเกณฑ์การเกษียณอายุ และมีระบบอุปถัมภ์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535 : 42) พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยใกล้เกษียณอายุ ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับปานกลาง เพราะผู้ใกล้เกษียณอายุยอมรับว่า ชำราขการต้องปลดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี จึงเห็นว่าการเกษียณอายุเป็นเรื่องปกติ ไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวมากนัก

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมบีบคั้นให้บุคคลมีการแข่งขันกันมากขึ้นในการดำเนินชีวิต และการยังชีพ ระบบอุปถัมภ์จะลดลงและหมดไป บุคคลจึงไม่สามารถไว้วางใจในการปรนนิบัติเอาใจใส่ของลูกหลานได้ และต้องพึ่งตนเองเป็นสำคัญ ดังนั้นถ้าผู้ใหญ่วัยกลางคนให้ความสำคัญ

และเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเสียแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและพึ่งตนเองภายหลังเกษียณอายุได้

เมื่อศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลามากกว่าด้านอื่น ๆ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาเกี่ยวกับการวางแผนในการทำกิจกรรมประจำวัน การทำงานอดิเรกและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ซึ่งผู้ใหญ่วัยกลางคนยังอยู่ในวัยทำงาน จึงมีโอกาสพบปะบุคคลมากมาย และมีกิจกรรมที่ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมอยู่เสมอ เช่น การเป็นสมาชิกทำกิจกรรมที่ตนสนใจ การไปร่วมงานการกุศล หรือพิธีการต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะการมีกิจกรรมและส่วนร่วมในสังคม จะช่วยให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและรักษาสถานภาพทางสังคมของตน (ฟิรสิทธิ์ คำนวณศิลป์. 2523 : 58) นอกจากนี้การมีกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม ถ้าสร้างให้เกิดความเคยชินจะเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้ ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นหลักของการดำเนินชีวิตที่จำเป็นสำหรับทุกวัย (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Havighurst. 1968) ส่วนการเตรียมงานอดิเรกทำในยามว่างช่วยทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ชีวิตผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง จากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันในปัจจุบันบุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เช่น การจราจร การทำงาน เป็นต้น ทำให้เกิดความเครียด บุคคลจึงให้ความสำคัญการทำกิจกรรมและหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิต และก่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 68) จากการศึกษาของ ศิริวรรณ สันไชย (2532 : 70) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ทั้งนี้เป็นเพราะผลกระทบจากการเกษียณอายุ ทำให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่รายได้และการเห็นคุณค่าของตนเองลดลงเนื่องจากมีเวลาว่างมาก ถ้าผู้เกษียณมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลา จะช่วยลดความรู้สึกสูญเสียและสามารถแสดงบทบาทได้เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของ เบญจมา เลาหุณรังษี (2534) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านการใช้เวลา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมมาทดแทนกิจกรรมที่สูญเสียไป

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านร่างกายมาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้ใหญ่วัยกลางคน จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายไปในทางเสื่อม ซึ่งมักจะเริ่มเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เช่น ความเสื่อมของสายตา ระบบประสาทสัมผัส ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ไม่คล่องตัว และประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ลดลง (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528 : 6) จึงทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ประกอบกับวิทยาการต่าง ๆ ทางการแพทย์ มีความเจริญก้าวหน้า ตลอดจนมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางสื่อมวลชน ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้รับความรู้เพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพและชลอความแก่ เช่น โภชนาการ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และการออกกำลังกาย เป็นต้น นอกจากนี้สภาพปัจจุบันแต่ละบุคคลต้องทำงานหารายได้เพื่อการดำรงชีวิต ถ้ามีการเจ็บป่วยหรือมีสุขภาพไม่แข็งแรงจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน และต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษา ผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งส่วนใหญ่อยู่นาทำงานจึงให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งสุรกุล เจนอบรม (2534 : 120) กล่าวถึงผู้สูงอายุไทยในอนาคตว่าแนวโน้มจะมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น มีชีวิตยืนยาวขึ้น อันเป็นผลมาจากบริการด้านการแพทย์ ประกอบกับผู้สูงอายุมีความรู้และสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น นอกจากนี้สังคมให้ความสำคัญแก่สุขภาพของประชาชนมากขึ้น เช่น จัดคลินิกสุขภาพ จัดสถานที่ออกกำลังกาย และการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพทั้งสถานพยาบาลของรัฐและเอกชน ซึ่งในอดีตปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพถึงร้อยละ 60 เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และมีการดูแลสุขภาพไม่ดีพอ (สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2532) เพราะสุขภาพของผู้สูงอายุยิ่งเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่เราต้องเตรียมพร้อมล่วงหน้าก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ และควรมีการเริ่มต้นดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่เด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ (เจก ธนะสิริ. 2532 : 33) จากการศึกษางานวิจัยของ สลักขณณ์ มีฐทรัพย์ (2535 : 35) พบว่า ผู้ใกล้เกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกายระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ แต่มีการเตรียมตัวด้านร่างกายระดับมากใน

เรื่องการหลีกเลี่ยงการติดยาจากผู้ที่มีการเจ็บป่วยและการระมัดระวังอุบัติเหตุ ทั้งนี้เพราะกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความเสี่ยงทางกายมากขึ้นตามอายุ และคอยระมัดระวังร่างกายไม่ให้อ่อนแอหรือเป็นอันตรายมากขึ้นด้วย

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมสถานที่อยู่อาศัย การจัดสภาพที่อยู่และสิ่งแวดล้อม และบุคคลที่จะอาศัยอยู่ด้วย พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการและลูกจ้าง ซึ่งมีรายได้ตามอัตราที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนกำหนดให้ตามระดับตำแหน่ง เป็นรายได้ที่พออยู่พอกิน จากการศึกษาระดับฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า ส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีจำนวนร้อยละ 45 ซึ่งมีรายได้และรายจ่ายสมดุลกัน แต่การซื้อหรือจัดหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ต้องใช้เวลาในการเก็บสะสมทรัพย์ เพราะต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากในการจัดหาที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ผู้ใหญ่วัยกลางคนอาจให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยไม่มากนัก เพราะยังอยู่ในวัยทำงานหารายได้อยู่ หรืออาจเป็นเพราะข้าราชการบางส่วนสามารถพักอยู่ในบ้านพักข้าราชการ หรือเบิกค่าเช่าบ้านตามสิทธิข้าราชการได้ จึงพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยในระดับปานกลาง ซึ่งธนะ สุขวัจน์. (2525 : 20) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยว่า ข้าราชการที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองพอสมควรกับสภาพของตนเอง หากมีการวางแผนล่วงหน้าและเก็บออมด้วยการประหยัด ย่อมมีโอกาสหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ดังนั้นการเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยจึงมีความจำเป็นและควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน เพราะต้องอาศัยเวลาในการสะสมทรัพย์ และหากจัดการเมื่อสูงอายุอาจเกิดปัญหา เช่น การก่อสร้าง นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น เป็นโรคหัวใจ ข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวหรืออยู่ชั้นล่างจะสะดวกไม่ต้องขึ้นลงบันได และต้องคำนึงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวหรือบุคคลที่จะอยู่ด้วย จากการศึกษาของไลเบอร์แมน (ศิริวรรณ สินไชย. 2532 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Lieberman. 1961) พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มีอัตราการตายในปีแรกสูงมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2536 : 12) พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับลูกหลาน จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขและมีอายุยืนมากกว่าการอยู่อย่างโดดเดี่ยว

การเตรียมตัวด้านจิตใจ ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ การพักผ่อน และสัมพันธ์ภาพในครอบครัว พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ใหญ่วัยกลางคนยังอยู่ในวัยทำงาน ต้องประกอบภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มีการแข่งขัน ต้องกระตือรือร้นในการทำงานหาเลี้ยงชีพ ผู้ใหญ่วัยกลางคนจึงมีภารกิจและใช้เวลาส่วนมากกับสังคมนอกบ้าน ทำให้มีเวลาสำหรับตนเองและครอบครัวน้อย อีกทั้งภาวะปลดเกษียณเป็นภาวะที่บุคคลยอมรับได้ยาก (จรรยา ทองถาวร. 2530 : 352)

เป็นเพราะผู้เกษียณอายุจะถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุ ทำให้ผู้เกษียณอายุถูกมองว่าไม่มีความสามารถจากการศึกษาของ ศิริวรรณ สินไชย (2532 : 70) พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไว้มาก จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เช่น มีการเตรียมจิตใจให้การยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังการเกษียณอายุ จะไม่พบปัญหาในการปรับตัว ดังนั้นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ จะทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเกษียณได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถพัฒนาความคิดที่ดีในการเตรียมปัจจัยอื่นที่จำเป็นให้เพียงพอแก่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (จรรยา เสี่ยงเสนาะ. 2527 : 39)

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ในการศึกษาค้นคว้าพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าการเตรียมตัวด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มีค่าครองชีพที่สูงขึ้น บุคคลมีภาระต้องใช้จ่ายเงินในการสร้าหาสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่มียุติครอบครัวยิ่งมีภาระที่ต้องใช้จ่ายมากขึ้น ในการอุปการะเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากมีรายรับและรายจ่ายสมดุลกัน จึงทำให้มีการเก็บออมได้น้อย จึงพบว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจในระดับปานกลาง แต่งานวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 143) ซึ่งได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่เป็นบุคลากรของ

มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา อายุ 40-65 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจมากที่สุด โดยมีการเก็บออมร้อยละ 76 ทั้งนี้เป็นเพราะรัฐบาลได้สนับสนุนให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเก็บออมเงิน และหาความมั่นคงทางเศรษฐกิจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การประกันสุขภาพ การประกันชีวิต จึงพบว่าในงานวิจัยต่างประเทศ ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจมากที่สุด การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจจึงมีความสำคัญ ทั้งนี้เพราะการมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลย์ของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิตและมีหลักประกันว่า มีเงินใช้จ่ายเพื่อการดูแลสุขภาพด้วย และเอื้อต่อการเตรียมตัวด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น การเตรียมที่อยู่อาศัย การพักผ่อนหย่อนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพราะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันเราต้องใช้เงินในการสรรหาสิ่งต่าง ๆ มาอำนวยความสะดวก ซึ่งเราไม่สามารถจะผลิตทุกอย่างได้เอง ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ จะช่วยลดความรุนแรงของภาวะวิกฤตจากการเกษียณอายุ (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 83)

การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น  
 ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และภาวะสุขภาพ ส่วนตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ผลการศึกษาพบว่า เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยา พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณทั้งโดยรวมและรายด้าน ยกเว้นเพศ และเมื่อศึกษาเปรียบเทียบกับ การเตรียมตัวก่อนเกษียณทั้งโดยรวมและรายด้าน พบว่า ตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยาส่งผลให้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณทั้งโดยรวมและรายด้านที่แตกต่างกัน ยกเว้น เพศ และภาวะสุขภาพ การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมปัจจุบัน เพศหญิงต้องประกอบอาชีพนอกบ้านและมีบทบาทมากขึ้น ทำให้บทบาทเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน จึงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน เมื่อศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุรายด้านทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา ผลการศึกษาพบว่า



เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และที่อยู่อาศัยไม่แตกต่างกัน แต่ การเตรียมตัวด้านจิตใจและด้านการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไรด์ยเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมักมีจิตใจอ่อนไหว ละเอียดอ่อน ประณีประนอม และหยิ่งถึงจิตใจของคนได้ดีกว่าเพศชาย (สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ. 2535 ; อ้างอิงมาจาก ประมะ สตะเวทิน. 2526 : 106) ประกอบกับวัย กลางคนเป็นระยะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ สังคม และการงาน เพศหญิงจะพบกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศและเข้าสู่ระยะ หมดประจำเดือนเมื่ออายุ 45 - 50 ปี การเปลี่ยนแปลงนี้สร้างความทุกข์ให้กับเพศหญิงมาก เพราะบางคนจะมีอาการร่วมที่รบกวนความรู้สึกและจิตใจ ได้แก่ บวดยีรีระ มึนงง ใจสั่น วิดกกังวล เศร้า ร้อนวูบวาบตามตัว ความรุนแรงของอาการจะมากน้อยต่างกัน ส่วนเพศชาย จะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากฮอร์โมนเพศลดลงตั้งแต่อายุ 45 ปี แต่ส่วนใหญ่จะมีอาการช้า กว่าเพศหญิง จะมีอาการเมื่ออายุ 55 หรือ 60 ปีไปแล้ว (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. 2528 : 26) ทำให้เพศหญิงมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี เพศหญิงจึงให้ความสนใจและมีการเตรียมตัวด้านจิตใจมากกว่าเพศชาย การศึกษานี้สอดคล้อง กับผลการศึกษาของ สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535) ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีการ เตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการทักทาย การกุศล และการช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้ เพราะธรรมชาติ วัฒนธรรม และสังคมได้กำหนดบทบาทให้เพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีความละเอียดอ่อน มีจิตใจอ่อนไหว จึงทำให้เพศหญิงมีการทักทายและมีการช่วยเหลือ การกุศลมากกว่าเพศชาย

ส่วนการเตรียมตัวด้านการใช้เวลา ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนการทักทายวัตร ประจำวัน การทำงานอดิเรก และการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัว ด้านการใช้เวลามากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสังคมไทยเพศชายได้รับการยอมรับให้มี ความสำคัญในด้านการเป็นผู้นำ มีอำนาจในการปกครองควบคุมดูแล เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นหัวหน้างาน ทำให้เพศชายได้รับการปลูกฝังให้เป็นบุคคลที่รู้จักการวางแผนและจัดการในด้าน ต่าง ๆ ส่วนเพศหญิงสังคมกำหนดบทบาทในการเป็นผู้ตามและเป็นแม่บ้าน ถึงแม้ว่าสภาพปัจจุบัน



ผู้หญิงจะทำงานนอกบ้านด้วย และได้รับการยอมรับว่ามีความเสมอภาคกับเพศชาย แต่ในทางปฏิบัติ เพศหญิงยังต้องรับผิดชอบงานบ้านมากกว่าเพศชาย เพราะสังคมกำหนดบทบาทให้เพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน ซึ่งถือปฏิบัติมานาน (ประภาพร จินันทุยา. 2536 : 19) ทำให้เพศหญิงมีเวลาในการร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือมีเวลาสำหรับการทำกิจกรรมประจำวันและการทำงานอดิเรกน้อยกว่าเพศชาย การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกัญณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2535) ซึ่งพบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวด้านสังคมหรือการเตรียมตัวด้านการใช้เวลามากกว่าเพศหญิงในเรื่องการทำงานอดิเรก การไปร่วมงาน และกิจกรรมต่าง ๆ โดยให้เหตุผลว่า เพศชายต้องรับผิดชอบและทำงานนอกบ้านมากกว่าเพศหญิง จึงมีโอกาสดำรงสังคมอยู่เสมอ

<sup>หรือลักษณะบุคลิกภาพ</sup> เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์ พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต เป็นตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด ( $R = .8153, p < .001$ ) และเป็นตัวทำนายตัวแรกที่สามารถเข้าสมการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ และเมื่อเข้าสมการทำนาย ลักษณะมุ่งอนาคตสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือได้สูง ร้อยละ 66.47 ( $R^2 = .6647, F = 723.6568, p < .001$ ) การที่ผลปรากฏเช่นนี้อาจเนื่องจากลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่แสดงถึงความสามารถที่จะมองการณ์ไกล การคำนึงถึงอนาคต เล็งเห็นความสำคัญของผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการรับผลตอบแทนมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติและควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต (Mischel. 1974 : 187) โรบินสัน (กนกวรรณ อุณา. 2535 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Robinson. 1971) กล่าวในลักษณะเดียวกันว่า ลักษณะมุ่งอนาคต เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคต การวางแผนและจัดการเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้ สอดคล้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งเป็นการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย และการใช้เวลาว่างให้แก่ตนเองในวันข้างหน้า เพราะเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ผลการวิเคราะห์นี้สอดคล้องกันเมื่อศึกษาในลักษณะ เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้านมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ และผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคต

ปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เรื่องอนาคตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ แกบลินี (Gablini. 1994) ซึ่งพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งอนาคต และพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ นอกจากนี้ รอบบินซ์ และคนอื่น ๆ (Bobbins and others. 1994) ได้ศึกษาพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับการวางแผนชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ เป็นตัวทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นอันดับ 2 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคตในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อได้ว่าร้อยละ 74.76 ทั้งนี้สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณเพิ่มขึ้นจากการใช้ลักษณะมุ่งอนาคตตัวเดียวได้ร้อยละ 8.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าความรู้เป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำ การระลึกได้ และการนำไปใช้ (Bloom. 1975) นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากเชื่อว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงทางความรู้ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติและการปฏิบัติตน (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 21) ซึ่ง เครทซ์ และคนอื่น ๆ (ธีระพร อุวรรณธ. 2528 : 234 ; อ้างอิงมาจาก Kretch and others. 1962) สรุปว่า องค์ประกอบทั้งสาม มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ดังนั้นการมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ คือ มีความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของวัยสูงอายุ เช่น ด้านสุขภาพ บทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนการดูแลสุขภาพและเตรียมจิตใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล โดยต้องอาศัยการเรียนรู้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจ จากที่กล่าวมาข้างต้น ความรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติหรือพฤติกรรม ดังนั้นจึงพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูง ( $r = .7940, p < .001$ ) และทำให้ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุสามารถเข้าไปทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้เป็นอันดับที่ 2 และสอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบกับ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนสูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุ่มณ มาคะพูน (2534) จากการอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยการให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม และการป้องกันและการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ ให้กับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใกล้เกษียณอายุใกล้เกษียณอายุ พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ได้รับการอบรมมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ และคะแนนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) การศึกษางานวิจัยของ เบ็ค (Beck, 1984) จากการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุให้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 55-65 ปี พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุดีกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ไม่ได้รับการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ดังนั้นการมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ จึงช่วยให้บุคคลสนใจให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุดีขึ้น ดังที่ เอชเลีย์ (Atchley, 1976) กล่าวถึงความสำคัญของการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ จะทำให้บุคคลมีการเตรียมตัวและปรับตัวที่ดีก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ระดับอายุมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ( $r = .50, p < .001$ ) จึงมีแนวโน้มที่ผู้ที่มีระดับอายุมากขึ้น จะมีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนมากขึ้น

ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวทำนายที่สามารถเข้าร่วมทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นลำดับที่ 3 โดยร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคตและความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเชื่อถือได้ร้อยละ 77.48 ทั้งนี้ทำให้การทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนายลักษณะมุ่งอนาคต และความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนร้อยละ 2.72 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ทั้งนี้เป็นเพราะว่าฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันในการที่จะตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีคุณค่า สถานที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี การรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ รวมทั้งการซื้อหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและ

ความสุขของตน รวมทั้งเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย (ประภาพร จินันทุยา. 2536 : อ้างอิงมาจาก Hogstel. 1981 : 466) จากการศึกษาของ สปริตเซอร์ และไซเดอร์ (ไมตรี ดิยะรัตนกุล. 2536 : 17 ; อ้างอิงมาจาก Spreitzer and Snyder. 1974 : 458) พบว่า การรับรู้ความพึงพอใจของฐานะการเงิน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีรายได้กับรายจ่ายสมดุลกัน จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีรายรับกับรายจ่ายไม่สมดุลกัน นอกจากนั้นงานวิจัยของ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต และจากการศึกษาของ แม็กเฟอร์สัน (ซอทิพย์ บุญยานันท์. 2534 : 37 ; อ้างอิงมาจาก McPherson. 1979) ซึ่งศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของแต่ละบุคคลคือ รายได้ แม้ว่าฐานะทางเศรษฐกิจจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยกว่าบุคลิกลักษณะกับตัว-แสดงตัว และทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ( $r = .5134$ ,  $p < .001$ ) แต่ฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับตัวทำนายอื่น ๆ ในระดับค่อนข้างต่ำ และไม่มีความสัมพันธ์กับเพศและระดับอายุ จึงทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจ มีอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้มากกว่าตัวทำนายที่เหลือ ฐานะทางเศรษฐกิจ จึงสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ ทั้งนี้เพราะฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่เอื้อต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จึงพบว่าฐานะทางเศรษฐกิจสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้เป็นอันดับที่ 3 และจากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน มีผลต่อเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่แตกต่างกัน เพราะการมีรายได้จะทำให้สามารถแสวงหาปัจจัยหรือสิ่งของมาตอบสนองความต้องการของตนเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ (ประภาพร จินันทุยา. 2536 : 62) การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ

งานวิจัยที่ผ่านมาของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์กับรายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับแม็กเฟอร์สัน และกัฟฟี (McPherson and Guppy. 1979) ที่พบว่า ตัวแปรที่สำคัญที่ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของแต่ละบุคคล คือ รายได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของเฟอร์ราโร (Feraro. 1990) ที่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณ มีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจ ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้มากกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

บุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และสามารถเข้าสมการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้เป็นลำดับที่ 4 สามารถร่วมกับลักษณะมุงอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ และฐานะทางเศรษฐกิจทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเชื่อถือได้ร้อยละ 79.87 สามารถทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนาย 3 ตัวแรกเพียงร้อยละ 2.5 ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพช่วยให้เข้าใจและคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลได้ (Eysenck. 1970 : 25) เพราะบุคลิกภาพเป็นการกระทำทั้งหมดของบุคคล บุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัวเป็นคุณลักษณะที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ที่แสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว มีคุณลักษณะที่แตกต่างกันในลักษณะตรงกันข้าม โดยผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะพบว่าบุคคลมีความสามารถในการเข้าสังคม มีเพื่อนมาก ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำกิจกรรม ชอบความเป็นอิสระ และชอบความสนุกสนาน และค่อนข้างมองโลกในแง่ดี ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว จะมีลักษณะตรงกันข้าม การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นพฤติกรรมการวางแผนการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยเป็นการเตรียมตัวใช้ชีวิตในอนาคต ซึ่งเกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวจึงมีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ( $r = .7851, p < .001$ ) จึงทำให้บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ โดยผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะมีบุคลิกภาพที่เอื้อให้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่ดี เพราะบุคลิกภาพแสดงตัวบุคคลจะมีการมองโลกในแง่ดี

ชอบการเปลี่ยนแปลง สนใจสิ่งแวดล้อม ชอบการมีกิจกรรม ทำให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว  
สนใจมีการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ตรงข้ามกับผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว และจากการศึกษาเปรียบ  
เทียบ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บ  
ตัว-แสดงตัว และผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว มีการ  
เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ไม่มีบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟิลลิป (Phillip. 1992) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกับกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย  
มิชิแกนเทคโนโลยีที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวก  
กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีการเตรียมตัว  
ก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว จะมีความสามารถ  
ในการเข้าสังคม ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ และค่อนข้างมองโลกในแง่ดี  
(Eysenk. 1970 : 59)

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ  
สูง ( $r = .8067, p < .001$ ) และเมื่อเข้าสมการสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณ  
อายุได้เป็นอันดับที่ 5 สามารถร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทาง  
เศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเชื่อถือได้ร้อยละ  
81.15 ทั้งนี้สามารถทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวทำนาย 4 ตัว เพียงร้อยละ 1.26 อย่างมีนัย  
สำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นตัวทำนายที่มีอำนาจการทำนาย  
น้อยกว่าตัวทำนาย 4 ตัวแรก ซึ่งเข้าสมการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ก่อน แต่  
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูง จึงทำให้ทัศนคติต่อ  
การเกษียณอายุสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้เป็นอันดับที่ 5 เนื่องจากทัศนคติ  
คือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหา  
เมื่อเกิดความรู้สึกชอบ หรือการมีทัศนคติที่ดี และพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบหรือ  
การมีทัศนคติที่ไม่ดี (กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. 2527 : 172) ซึ่ง ฟิชไบน์ และไอเซน  
(Fishbein and Ajzen. 1975 : 29) กล่าวว่า ทัศนคติคือการประเมินคุณค่าให้กับลักษณะ

ต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล การกระทำ หรือเหตุการณ์ ทักษะของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะขึ้นอยู่กับผลรวมของการประเมินคุณค่าที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้น ดังนั้นทัศนคติต่อการเกษียณอายุจึงเป็นการประเมินการเกษียณอายุของบุคคลหรือความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการเกษียณอายุในลักษณะพร้อมที่จะยอมรับหรือปฏิเสธการเกษียณ ซึ่งถ้ายอมรับหรือมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุก็จะแสดงพฤติกรรมยอมรับคือ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ดังนั้นทัศนคติต่อการเกษียณอายุจึงสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ และเมื่อศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งโดยรวมและรายด้าน พบว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ และผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีความรู้สึกรู้สึกต่อการเกษียณอายุในด้านดีหรือมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุจะแสดงพฤติกรรมยอมรับจึงพบว่า ผู้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติปานกลางและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี กันธมาลา (2529 : 13) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักบริหารวุฒิบริณญาตรขึ้นใบ ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยกว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดีสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมน มาคะพุม (2534) พบว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ และมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นการศึกษาของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994 : 143) พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ แต่ค่าความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ ( $r = .11, p < .001$ ) นอกจากนั้นการศึกษาของ ลาฟลิน และคอตเทน (Laughlin and Cotten. 1994) พบเช่นเดียวกันว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ แต่ค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ( $r = .56, p < .001$ ) การที่ระดับความสัมพันธ์ต่างกัน อาจเป็นเพราะลักษณะและจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแตกต่างกัน



ระดับอายุเป็นตัวแทนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเป็นลำดับที่ 6 ที่สามารถร่วมกับ ลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และทัศนคติต่อการเกษียณอายุ แทนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเชื่อถือได้ร้อยละ 82.08 โดยสามารถทำนายเพิ่มขึ้นจากการใช้ตัวแทน 5 ตัว เพียงร้อยละ .90 ( $p < .001$ ) จะ เห็นได้ว่าระดับอายุที่ตัวแทนที่สามารถเข้าไปแทนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ แต่เป็น ลำดับสุดท้าย เพราะมีอำนาจการทำนายต่ำกว่าตัวแทน 5 ตัวแรก และมีความสัมพันธ์กับการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลาง ( $r = .5343$ ,  $p < .001$ ) ระดับอายุเป็นตัวแทนทางชีวสังคมที่สามารถแทนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ อาจเป็นเพราะระดับอายุ เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้กระบวนการสูงอายุ เนื่องจากสุขภาพทางกายจะยิ่งเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้น (เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. 2528 : 6 - 8) ประมาณอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นระยะที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางกายไปในทางเสื่อม ซึ่งความเสื่อมทางร่างกายมีผลกระทบกระเทือนถึงลักษณะอารมณ์ ความมุ่งหมายในชีวิต การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นใกล้ชิดและผู้ร่วมงานการประ เนิ่นผลการเปลี่ยนแปลงทางกาย ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างมากในหลายกระบวนการของการดำเนินชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 110) บุคคลจะสามารถประ เนิ่นผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากขึ้น เมื่อพบความเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากขึ้น ดังนั้นบุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้มากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า จึงทำให้บุคคลที่มีอายุมากมีการเตรียมพร้อมก่อนอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ เอชเลย์ (Atchley. 1988 : 196 - 198) กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ ในระยะก่อนเกษียณอายุผู้เกษียณจะมีความวิตกกังวล การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุจะช่วยลดความวิตกกังวล หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยต่อการเกษียณอายุ ดังนั้นผู้ที่มีอายุมากและใกล้เกษียณอายุมากกว่า จึงต้องมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพื่อเตรียมพร้อมรับวิถีชีวิตใหม่หลังเกษียณอายุ และในการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน พบว่า ผู้ที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าผู้ที่มีระดับอายุ 51-55 ปี และ 46-50 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับสมมติฐานบางส่วน แต่ผู้ที่มีระดับอายุ 51-55 ปี มีการ



เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกับผู้ที่มีระดับอายุ 46-50 ปีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาผู้ใหญ่วัยกลางคนศึกษากลุ่มคนตั้งแต่ อายุ 46-60 ปี ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วง ใน 2 ช่วงอายุแรก ผู้ใหญ่วัยกลางคนยังมีเวลาเตรียมตัว อีกนาน จึงทำให้ความสนใจและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยกว่าช่วงอายุ 56 - 60 ปี ซึ่ง เอชเลย์ (Atchley. 1988 : 196) ได้แบ่งระยะการเกษียณอายุไว้ 5 ระยะ ในระยะ ที่ 1 คือ ระยะก่อนเกษียณอายุ แต่ไม่ได้กำหนดอายุได้แบ่งเป็น 2 ระยะย่อย คือ ระยะ Remote Phase เป็นระยะก่อนเกษียณอายุนาน ๆ และระยะ Near Phase ซึ่งเป็นระยะใกล้ เกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ใกล้เกษียณจะมีความวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุมาก เพราะจะต้องเผชิญ ในระยะเวลาอีกไม่นาน และยังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของร่างกาย ส่วนผู้ที่ยังไม่ ใกล้เกษียณอายุ คือ ช่วงอายุ 46-50 ปี และ 51-55 ปี จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่า ทำให้ ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่า ซึ่ง สมบูรณ์ ศาลยาชีวัน (2526 : 56) กล่าวว่า ประมาณ 5 ปี สุดท้ายของวัยกลางคน ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีความ วิตกกังวลห่างไยกับชีวิตตอนออกจากงานต้องพบกับแบบแผนการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งการ เตรียมตัวในระยะ 5 ปี สุดท้ายก่อนเกษียณอายุ อาจเตรียมตัวไม่ทัน และไม่สามารถเตรียมตัวใน ทุกด้านได้สมบูรณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความสำคัญในการเตรียมตัว แต่เนิ่น ๆ ตั้งแต่วัยกลางคนเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น และถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมี ความสุข ควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น รู้จักกล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วย ตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 262) การศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) ซึ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างเพศชายตั้งแต่อายุ 40-65 ปี พบว่า ระดับอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) โดยกลุ่มอายุ 55-65 ปี มีการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุมากกว่าช่วงอื่น ๆ

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นตัวทำนายทางจิตวิทยาที่ไม่เข้าสมการการ ทำนาย จากการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุค่อนข้างสูงมาก ( $r = .7640, p < .001$ ) แต่ไม่เข้าสมการทำการทำนาย

เนื่องจากพบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีความสัมพันธ์กับตัวแทนทางจิตวิทยา ทุกตัวสูงเท่า ๆ กัน และตัวแทนทางจิตวิทยาอีก 4 ตัว มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ดังนั้นจึงทำให้ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ไม่สามารถเข้าร่วมแทนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ เนื่องจากตัวแปรเหล่านี้เข้าไปแทนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ก่อน แต่การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวมและรายด้าน พบว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และมีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีความเชื่อว่าจะมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาจากทักษะหรือความสามารถของตนมิใช่โชคชะตา ความบังเอิญ หรือบุคคลอื่น จึงทำให้ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความกระตือรือร้น และมีแรงจูงใจ สามารถปรับหรือควบคุมสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพหรือด้านอื่น ๆ (Rotter. 1966 : 1) การที่บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกันเกิดจากความคิดและความเชื่อของแต่ละบุคคล ดังนั้นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จึงให้ความสำคัญและมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน และมีความเชื่ออำนาจภายนอกตน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ของ สปีด และคนอื่น ๆ (ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535 ; อ้างอิงมาจาก Speak and others. 1989) พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตในการออกกำลังกาย การรับผิดชอบต่อสุขภาพ การรับประทานอาหาร การจัดการกับความเครียด และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวิถีชีวิต หมายถึงแบบแผนของการแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถในการเลือกแสดงพฤติกรรม (ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535 : 19 ; อ้างอิงมาจาก WHO. Health Education Unit. 1986) วิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การศึกษางานวิจัยของ เอเบล และเฮสลีย์ (Abel and Hayslip. 1987 : 165) ซึ่งทำการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของพนักงานบริษัทในสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ แต่บุคคลควรพัฒนาให้มีความเชื่ออำนาจภายในตน เพราะผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีความกระตือรือร้นมีเหตุผลมีแรงจูงใจสูง และพยายามปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมไปตามลำดับขั้น จึงเป็นลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลและประเทศชาติ

ระดับการศึกษา เป็นตัวทำนายทางชีวสังคมที่ไม่เข้าสมการทำนาย การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพราะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับต่ำ ( $r = .3161$ ,  $p < .001$ ) การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ แม็กเฟอร์สัน และกัฟฟี (McPherson and Guppy. 1979) ที่พบว่า ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของแต่ละบุคคล คือ รายได้และการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาพร จินนุญา (2536 : 81) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและมีรายได้สูง มีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ และมีรายได้ต่ำ ทั้งนี้เพราะระดับการศึกษา มีผลต่อรายได้และลักษณะอาชีพ กล่าวคือ ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ และมีอาชีพมั่นคงมีรายได้แน่นอนกว่า เหตุที่ระดับการศึกษาไม่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ อาจเนื่องมาจากการศึกษาครั้งนี้กำหนดฐานะเศรษฐกิจจากความสมดุลย์ของรายรับและรายจ่าย ไม่ได้ศึกษาจากรายได้โดยตรง ผู้ที่มีการศึกษาระดับต่ำอาจมีรายได้น้อยแต่มีรายได้และรายจ่ายสมดุลย์กันหรือรายรับมากกว่ารายจ่าย จึงทำให้ฐานะเศรษฐกิจไม่ได้เกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาโดยตรง จากการศึกษาเปรียบเทียบ พบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน เมื่อศึกษาเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับสมมติฐานบางส่วน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง และปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน และผู้ที่มีระดับ

การศึกษานานกลางและต่ำ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการศึกษครั้งนี้แบ่งระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ คือ สูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และต่ำกว่าปริญญาตรี กลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่เป็นคณาจารย์ซึ่งเป็นผู้มีความรู้สูง ส่วนผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง ได้แก่ นักการ ยาม เจ้าหน้าที่ธุรการ เป็นต้น ซึ่งมีระดับการศึกษาแตกต่างจากผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมาก จึงพบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ เนื่องจากการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่พัฒนาสติปัญญาของบุคคลช่วยให้บุคคลมีความรู้ ความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถแก้ไขปัญหาการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ และในการศึกษครั้งนี้ เป็นการศึกษากับบุคลากรในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาชั้นอุดมศึกษา บุคลากรที่มีความสนใจใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมหรือเพิ่มวิทยฐานะของตนเองสามารถหาได้สะดวก ดังนั้นผู้ที่มีการศึกษาระดับปานกลางที่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม สามารถพัฒนาตนเองและมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในชีวิตได้มากขึ้น จึงพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษานานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูง ส่วนผู้ที่มีระดับการศึกษานานกลาง ได้แก่ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่ธุรการ เลขานุการ บางส่วนที่ไม่ได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ บางส่วนที่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้ผู้ที่มีระดับการศึกษานานกลางและระดับการศึกษาต่ำบางส่วนมีระดับความรู้ไม่แตกต่างกันมาก จึงพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษานานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างจากผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตในทุกด้าน ทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ (ประภาพร จินนทญา. 2536 : 21) การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Turner and others. 1994) พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ คราจีท์ และคนอื่น ๆ (Kragie and others. 1989) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของชาวอเมริกันอายุ 45-64 ปี พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า อาจกล่าวได้ว่าการศึกษเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาใช้ในการจัดการหรือแก้ไขปัญหาให้ลุกลามไปได้ด้วยดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ด้วยดี และ

สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจึงสามารถแสวงหาความรู้ และศึกษาแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ภาวะสุขภาพเป็นตัวแปรที่ไม่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเมื่อเทียบกับตัวทำนายอื่น ๆ ( $r = .1942$ ,  $p < .001$ ) แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวทำนายอื่น ๆ พบว่า มีค่าสหสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ จึงทำให้ภาวะสุขภาพไม่สามารถเข้าสมการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ แต่เมื่อศึกษาเปรียบเทียบ พบว่า ผู้ที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน เมื่อศึกษาเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวม และด้านต่าง ๆ 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านการใช้เวลา มากกว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลางมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งโดยรวมและแต่ละด้านไม่แตกต่างกับผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี อภิปรายได้ว่า การมีภาวะสุขภาพดี ทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และไม่มีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใกล้เกษียณอายุ ถ้ามีสุขภาพดีก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สามารถเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการเกษียณอายุ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี อาจเป็นเพราะบุคคลเหล่านี้ให้ความสนใจต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุน้อยกว่า ส่วนผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างจากผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี อาจเป็นเพราะในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการประเมินภาวะสุขภาพโดยผู้ใหญ่วัยกลางคนด้วยตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง จะเป็นผู้ที่คิดว่าตนเองมีปัญหสุขภาพแต่สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเจ็บป่วย หรือการมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดความรู้สึกลังเลใจ ความสามารถต่าง ๆ พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี มีความสุขมากกว่าผู้ที่มีปัญหสุขภาพ (สาวิตรี ลัมชัยอรุณเรือง. 2535 : 130) จึงทำให้ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างจากผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เทอร์เนอร์ และคนอื่น ๆ (Tuner and others. 1994) ได้ศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุโดยรวม และด้านจิตใจ ที่อยู่อาศัย และเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีการเตรียมตัวมากในด้านการใช้เวลาและด้านร่างกาย แต่เมื่อพิจารณาโดยรวมจากคะแนนเฉลี่ยแล้วส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาเปรียบเทียบ พบว่า ผู้ที่มีระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว แตกต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแตกต่างกัน ยกเว้นเพศ ที่ไม่พบความแตกต่าง การศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และระดับอายุ สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เชื่อถือได้ร้อยละ 82.08 โดยลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวทำนายอันดับที่ 1 สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เชื่อถือได้ร้อยละ 66.47 ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุเป็นตัวทำนายลำดับที่ 2 มีอำนาจการทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพิ่มขึ้น ร้อยละ 8.29 ส่วนฐานะทางเศรษฐกิจ สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้เป็นลำดับที่ 3 มีอำนาจทำนายเพิ่มขึ้นร้อยละ 2.72 บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวเป็นตัวทำนายลำดับที่ 4 สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.50 ส่วนทักษะคิดต่อการเกษียณอายุเป็นตัวทำนายลำดับที่ 5 มีอำนาจทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.26 และระดับอายุเป็นตัวทำนายตัวสุดท้ายที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ โดยมีอำนาจทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ .90 ส่วนตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ไม่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้ ดังนั้นถ้าผู้ใหญ่วัยกลางคนได้พัฒนาตนเองให้มีลักษณะมุ่งอนาคต โดยฝึกการวางแผนชีวิตในอนาคต เตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ มีทักษะที่ดีต่อการเกษียณอายุ และมีบุคลิกภาพแสดงตัว ก็จะทำให้ผู้นั้นมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่ดี และมีคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณอายุ

## ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ได้แก่ ลักษณะมุงอนาคต ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับอายุ สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้เห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในทุกวิชาชีพ เพื่อให้เกิดความตระหนักและมีการเตรียมตัวแต่เนิ่น ๆ ไม่รอเวลาเตรียมตัวเมื่อใกล้เกษียณอายุ ซึ่งทำให้เตรียมตัวไม่ทัน และเนื่องจากปัจจุบันปัญหาภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นปัญหาใหญ่ ซึ่งปัจจัยด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้อต่อการแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นอื่น ๆ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย และการใช้เวลา จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขบนปลายชีวิต ลดความรุนแรงของปัญหาที่จะเกิดในอนาคต เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาทางจิตใจ ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย และไม่เป็นภาระต่อบุตรหลานและสังคม เพราะถ้ามีปัญหาดังกล่าว เช่น มีปัญหาสุขภาพ บุคคลจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น

2. บุคคลทั่วไปที่อยู่ในวัยกลางคน ควรได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในช่วงหลังเกษียณอายุ

3. ผู้บริหารของหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ควรจัดให้มีการอบรมแก่ข้าราชการหรือพนักงานที่กำลังจะครบเกษียณอายุล่วงหน้าอย่างน้อย 1 ปี ในด้านการวางแผนการเกษียณอายุ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งยังเป็นแนวทางการปฏิบัติตนหลังเกษียณอายุแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี ปัจจุบันมีหน่วยงานที่เห็นความสำคัญของการจัดอบรม ได้แก่ การไฟฟ้าฝ่ายภูมิภาค มีการจัดการฝึกอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้เมื่อพนักงานมีอายุ 55 ปี

4. ด้านการศึกษา ควรจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่องการเกษียณอายุ และผู้สูงอายุเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้เห็นความสำคัญ และเป็นการเรียนรู้ฝึกฝนวิธีที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข และช่วยให้เข้าใจผู้สูงอายุ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุและมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ เนื่องจากเด็ก ๆ จะได้รับการสอนให้เรียนรู้ตอบทบทวนวัยรุ่น และวัยรุ่นได้รับการฝึกฝนที่จะเป็นผู้ใหญ่ แต่มีเพียงไม่กี่คนที่ได้รับการฝึกฝนที่จะเป็นผู้สูงอายุ

5. ควรจัดทำมีการพัฒนาและฝึกทักษะมุ่งอนาคตในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา เพราะการพัฒนาทักษะมุ่งอนาคตเป็นการพัฒนาคน โดยให้คำนึงถึงอนาคต และวางแผนชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมาย และถ้าบุคคลได้รับการฝึกให้ฝึกดี รักความก้าวหน้า ก็จะทำให้บุคคลมุ่งที่จะเป็นพลเมืองดี และเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศต่อไป

6. จากการที่พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสำคัญต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่บุคคลอื่นจะเข้าไปจัดการได้โดยตรง แต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องพัฒนาตนเองมาตั้งแต่เด็ก วัยหนุ่มสาว และวัยผู้ใหญ่ โดยการเสริมสร้างบุคลิกภาพดังกล่าว ด้วยวิธีการอบรมเลี้ยงดู และการเรียนรู้ทางสังคม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของผู้ใหญ่วัยกลางคนให้เหมาะสมอยู่เสมอ เพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า และไม่ทำให้ลูกหลานเบียดเบียน ละทิ้ง หรือถอยหนี

#### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่อยู่ในวัยกลางคนจากภาครัฐและภาคเอกชนในภาคต่าง ๆ ของประเทศ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงกับกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนทั่วไป เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้จากประชากรที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ จึงทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย และมีลักษณะคล้ายกันในด้านอาชีพ

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างจากภาครัฐบาลและ เอกชนในด้าน การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ



3. ควรได้ศึกษาวิจัยให้ครอบคลุมไปถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ได้เข้ามาศึกษา เช่น ทัศนคติต่อการสูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม อาชีพ เป็นต้น เพื่อดูว่ามีตัวแปรอะไรบ้างที่จะส่งผลต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ นอกจากที่ศึกษาในครั้งนี้

4. การแบ่งระดับของตัวแปรที่ศึกษา วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ได้แนะนำว่า ควรใช้  $X \pm 0.5 \text{ S.D.}$  แทน  $X \pm 1 \text{ S.D.}$  เนื่องจากการแบ่งแบบ  $X \pm 1 \text{ S.D.}$  จะได้กลุ่มกลางมากเกินไป (ตามทฤษฎีแล้ว ถ้ามีการกระจายของกลุ่มเป็นปกติ จะได้กลุ่มกลางมากถึง 68% ของจำนวนข้อมูลหรือกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แต่ถ้าใช้  $X \pm 0.5 \text{ S.D.}$  จะมีกลุ่มกลางประมาณ 40%)

## **บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต  
อำเภอหาดใหญ่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.  
อัสตานา.
- กนกวรรณ อุณาใจ. ผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.  
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2535. อัสตานา.
- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการ  
ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ :  
อรุณการพิมพ์, 2528.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวง  
เกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
2527. อัสตานา.
- คณะอนุกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. การคาดประมาณ  
จำนวนประชากรของประเทศไทย 2525 - 2544. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากร  
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.
- จรรยา สุวรรณทัต. ประสมสลับทความวิชาการระหว่างปีพุทธศักราช 2526-2531 ฉบับ  
อภิธานการครอบรอบ 33 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ : เยาวชนไทยกับการ  
มุ่งอนาคต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- จรรยา เสียงเสนาะ. "เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ," วารสารสุขศึกษา. 7 ; กรกฎาคม-  
กันยายน 2527.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. "บ้านพักคนชรา : ทางเลือกหนึ่งของการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ,"  
วารสารประชากรศาสตร์. 9(1) : 23 - 25 ; มีนาคม 2536.

- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- จินตนา บิลมาศ. รายงานการวิจัยคุณลักษณะข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน, 2529. อัดสำเนา.
- จรูญ ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- เจน ณะสิริ. ทว่าอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แพลนพับลิชชิง จำกัด, 2532.
- ชลินทร์ อมรธรรม. "ผู้สูงอายุจะใช้เวลาอย่างไรดี," เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ : โรงแรมรอยัล 2533.
- ช่อทิพย์ บุญยานันทน์. การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ ปานปรีชา. "อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว," ชุดจิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์, 2531.
- เชียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของวัยผู้ใหญ่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- ฐิติมา พรหมทอง. การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- ดวงฤดี ลาสุชะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

ดวงพร รัตนอมรชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและ การรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. "การวิจัยเกี่ยวกับค่านิยมที่ควรส่งเสริมในเยาวชนและประเทศไทย," วารสารการวิจัยทางการศึกษา. 18(23) : 23 - 25 ; กุมภาพันธ์ 2523.

\_\_\_\_\_. การวัดและการวิจัยทัศนคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการในการสัมมนาสังคมศาสตร์เชิงพฤติกรรม III. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ. การฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2529.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก. จริยธรรมของเยาวชนไทย : รายงานการวิจัยฉบับที่ 21. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา, 2520.

ทัศนาว ทอภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.

ธนะ สุขวังน. "ความทุกข์ของผู้สูงอายุ," หนังสือฉลอง 50 ปี แพทย์ศิริราช รุ่น 73. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด บ.สัมพันธ์พาณิชย์, 2525.

ธีระพร อูวรรณ. "การวัดทัศนคติ," วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 14 : 138 - 151 ; ตุลาคม-ธันวาคม 2528.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รัตนธาร, 2520.

นิสา ชูโรต. คนชราไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

บรรลุ ศิริพานิช. "การเกษียณอายุ ผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางแก้ไข," วารสารข้าราชการ. 23 - 36 ; กันยายน - ตุลาคม 2536.

- บรรลู่ ศิริพานิช. "พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวและแข็งแรง,"  
รายงานการศึกษาวิจัย. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2532.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ภาควิชา  
ศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- บุญยืน สุภาพ. การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการและโลกทัศน์ของคนชราในสถานสงเคราะห์  
ของรัฐบาลและเอกชน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2522.
- บุญรับ ศักดิ์มณี. การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ.  
ปริญญาโท กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2532. อัดสำเนา.
- เบญจมา เลหาพูนรังษี. ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการ  
ปรับตัวภายหลังการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.
- ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเชื้อเพลิงพัฒนาเขต  
ยานนาวา กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
2526. อัดสำเนา.
- ประพิศ จันทรพิทย. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความ  
พึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ประภาพร จินนุญา. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.  
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.
- ปรารมภ์ วั่งสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์.  
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.

- แผนงานสาธารณสุข, กอง. สภาพและปัญหาสาธารณสุข นโยบาย และกลวิธีการพัฒนาใน  
แผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 7 พ.ศ.2535-2539. กรุงเทพฯ : โครงการ  
 เอกสารและตำรา กองแผนงานสาธารณสุข, 2535.
- พนมพร พนมวัน ณ อยุธยา. การศึกษาทดลองปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวนในสภาวะอารมณ์  
ของนิสิตปริญญาตรีโดยกิจกรรมกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
 มหิดล, 2533. อัดสำเนา.
- พรรณี ปานเทวัญ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออาถรรพ์ภายใน-ภายนอกคนด้านสุขภาพอนามัย  
ปัจจัยพื้นฐานบางประการกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม  
สิ่งทอ เขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :  
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.
- พระเทพเวที. "พุทธศาสตร์กับการแนะแนว," เอกสารการแนะแนวการพัฒนาคุณธรรมใน  
สังคมไทย สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. 38 ; ธันวาคม 2532.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนัก  
 ทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป์ และคนอื่น ๆ. "ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบาง  
 ประการของคนชรา," รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิต  
 พัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. "ลักษณะมุ่งอนาคต," เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและ  
การอบรมหน่วยที่ 9-15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- ไพศาล หวังพานิช. วิธีการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- มารศรี นุชนางพลี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี  
ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532. อัดสำเนา.

ไมตรี ตียะรัตนกุล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร :

กรณีศึกษาผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

รัตน์ เบญจรัตน์. ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโรค.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อุดสาเนา.

รัตนา ประเสริฐสม. การสร้างจิตลักษณะส่งเสริมอนามัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.

ปริญญาโท กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อุดสาเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. กรุงเทพฯ :

อักษรเจริญทัศน์, 2526.

ราชมรรณ ภัทรนิตย์. ผลของการใช้เวลาต่อสุขภาพจิตในข้าราชการบำนาญเกษียณอายุ

จังหวัดขอนแก่น. 2529. อุดสาเนา.

รุ่งฤดี เมธีดำรง. ทัศนคติต่ออบายมุข 6 ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.

ปริญญาโท วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อุดสาเนา.

วรารัตน์ กิตติรักษนนท์. ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตสมรส พฤติกรรมเพศและความเครียดปัจจัยบางประการทางชีวสังคมสิ่งแวดล้อมและบุคลิกภาพของสตรีที่สมรสแล้ว.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อุดสาเนา.

วางแผนทรัพยากรมนุษย์, กอง. อายุคาดหมายเฉลี่ย พ.ศ.2523 - 2558 จากการคาด

ประมาณประชากรของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2534.

วิจิตร บุญะภอตระ. คู่มือเกษียณอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทบพิตรการพิมพ์,

2537.



- วิเชียร เกตุสิงห์. "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยทางการศึกษา. 18(3) : 8 - 11 ; กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2538.
- ศรัณย์ คาริสุข. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พิกษ์อักษร, 2525.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2535.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และ  
พิมพ์เจริญผล, 2530.
- \_\_\_\_\_. "ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 21 : 2 - 13 ; มกราคม - มิถุนายน 2533.
- ศิริวรรณ สันไชย. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- ศุภวัลย์ พลายน้อย และเนาวรัตน์ พลายน้อย. "ผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและ  
ความต้องการของประชากรผู้สูงอายุ," รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะ  
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- สถาบันประชากรศาสตร์. "ผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม ต่อประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย,  
รายงานการศึกษาวิจัย. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมจิตต์ เพิ่มพูล. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครู.  
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.  
อัดสำเนา.
- สมดุลย์ ชาญวงศ์. คุณลักษณะทางจิตใจของประชากรไทยที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่มีระดับการ  
พัฒนาต่างกัน. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2526.

- สมศรี กันทมาลา. "การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม," เอกสารการวิจัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร, 2529.
- สวาท (นามแฝง). "ชีวิตหลังเกษียณ," วิทยาคาร. 85(10) : 76 - 79 ; ตุลาคม 2530.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. การพัฒนาคุณภาพของประชากรไทย. กรุงเทพฯ : แพร์พิตา, 2514.
- สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต.  
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สุทธิพันธ์ พักสุวรรณ. การปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพฯ. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- สุนน มาคะพม. ประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาอกรังเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยการสำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. อัตมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.
- อาภา ใจงาม. "ผู้สูงอายุไทยในยุคนี้," วารสารพยาบาล. 39 : 288 - 295 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2533.
- อัมพา วรวัฒน์ชัย. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- อาพล สุงอาพัน. "จิตวิทยากับการดำรงชีวิตประจำวัน," เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป  
หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- Allport, Gardon W. "Attitude," in Handbook of Social Psychology.  
Clark University Press, Mass, 1961.
- Abel, Bruce J. and Bert Hayslip. "Locus of Control and Attitude  
Toward Work and Retirement," Journal of Psychology. 120(5) :  
479 - 487 ; September, 1986.
- \_\_\_\_\_. "Locus of Control and Retirement Preparation," Journal of  
Gerontology. 42(2) : 165 - 167 ; March, 1987.
- Adams, Gray A. "The Effects of Financial Preparation on Retirement  
Timing and Satisfaction," MAI. 32(03) : 1074 ; January, 1994.
- Ashman, Adrian F. and others. "Employment Retirement and Elderly  
Persons with an Intellectual Disability," Journal of  
Intellectual Disability Research. 39(2) : 107 - 115 ; April,  
1995.
- Atchley, Robert C. The Sociology of Retirement. Massachusett :  
Schenkwan Publishing Company Inc., 1976.
- \_\_\_\_\_. Social Force and Aging. California : Wardsworth  
Publishing : Company, 1988.
- \_\_\_\_\_. Social Force and Aging. 6 th ed. Belmont, CA : Wadsworth,  
1991.
- Barry, Patricia D. Mental Health and Mental Illness. 4th ed.  
Philadelphia : J.B.Lippincott Company, 1990.

- Beck, Scott H. "Retirement Preparation Programs : Differentilis in Opportunity and Use," Journal of Gerontology. 39(5) : 596 - 602 ; May, 1984.
- Birren, Jamse E. Handbook of The Psychology of Aging. New York : Van Nostrand Reinhold Co., 1977.
- Bloom Benjamin S. Taxonomy of Educational Objectives. New York : David Makay Company Inc., 1975.
- Burnside, Irene M. Nursing and the Aged. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1981.
- Capoiupo, Claudia M. "Women of Retirement Age : Continued Activity Participation Through Future Orientation," MAI. 32(01) : 94 ; February, 1994.
- Castetter, William B. The Personal Function in Educational Administration. 2nd ed. New York : MacMillan Publishing Co. Inc., 1976.
- Cattell, Raymond B. "A Trait Factor - Analytic Approach to Personality," Personality : Theory, Assessment and Research. New York : 309 - 320 ; 1970.
- Chatfield, W.F. "Economic and Sociological Factors Influencing Lifesatis Faction of the Aged," Journal of Gerontology. 32 : 593 - 599 ; March, 1977.
- Cottrell, L. "The Adjustment of the Individual to His Age and Sex Roles," American Sociological Reviews. 7 : 617 - 620 ; 1942.

- Durrant, Anne E. "The Effect of Preretirement Workshop Porticipation on Woman's Retirement Knowledge, Axiety Levels and Planning Behaviors," DAI-A. 48(12) : 3074 ; June, 1988.
- Ebersole, Priscilla and Hess, Patrica. Toward Healthy Aging Human Needs and Nursing Response. St Louise : The C.V. Mosby Co., 1981.
- Erikson, E. Identity : Youth and Crisis. New York : Norton, 1968.
- Eysenck, H.J. Fact and Fiction in Psychology. Middlesex, England : Penguin Books Ltd., 1970.
- Eysenck and others. Encyclopedia of Psychology. New York : Herder and Herder, 1972.
- Fishbein, Martin and Icek Ajzen. Belife, Attitude, Intention and Behavior : An Introduction to Theory and Research. Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company, 1975.
- Ferraro, Kenneth F. "Cohort Analysis of Retirement Preparation, 1974-1981," Journal of Gerontology. 45(1) : 21 - 31 ; January, 1990.
- Gablini, Vera Trene. "Retirement Decision-Making in Married Professional Women : An Application of The Theory of Planned Behavior," DAI-B. 55(02) : 589 ; August, 1994.
- Gendler, Phylis E. "Relationship of Gender to Family and Parent Care Concerns in Retirement Planning by Single Men and Women," DAI-A. 54(05) : 1966 ; November, 1993.

- Giesme, Torgrim. "Future Time Orientation as a Function of Achievement Motives, Ability, Delay of Gratification and Sex," The Journal of Psychology. 101 : 173 - 188 ; 1979.
- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : Mc Grow-Hill Book Company, 1973.
- Hans, Jonssen. "The Retirement Process in and Occupational Perspective : A Review of Literature and Theories," Physical and Occupational Therapy in Geriatrics. 11(4) : 15 - 34 ; 1993.
- Jakle, Mary J. "Life Satisfaction and Kidney Dialysis," Nursing Forum. 13 : 360 - 370 ; April, 1974.
- Kastenbaum, Robert. "Past Versus Future Orientation in Psychotherapy for the Elderly," Journal Articles. 1985.
- Kostecki, Dillon T. "Predication of Attitude Toward Retirement Form Health-Related Dimensions," MAI. 30(04) : 1481 ; 1992.
- Kragie, Evelyn R. "Do Americans Plan for Retirement Some Recent Trends," Career Development Quarterly. 37(3) : 232 ; March, 1989.
- Laughlin, Carl and P.D.Cotten. "Efficiency of a Pre-Retirement Planning Intervention for Ageing Individuals with Mental Retardation," Journal of Intellectual Disability Management Services. 38(3) : 317 - 328 ; January, 1994.
- Leedy, J and Wyndredt James. Executive Retirement Management. New York : Facts on File, 1987.

- MacEwen, Karyl E. and others. "Predicting Retirement Anxiety : The Roles of Parental Socialization and Personal Planning," Journal of Social Psychology. 135(2) : 203 - 213 ; April, 1995.
- McCannell, J.V. Understand Human Behavior. New York : Halt Rinchart and Winston, 1974.
- McPherson, B. and Guppy, N. "Pre Retirement Life Style and the Degree of Planning for Retirement," Journal of Gerontology. 34 : 254 ; 1979.
- Mischel, W. "Processes in Delay of Gratification," in Advances in Experimental Social Psychology. 7 : 249 - 293 ; New York : Academic Press, 1974.
- Morrow, Howell N. "Life-Span Determinants of Work in Retirement Years," International Journal of Aging and Human Development. 27(2) : 125 ; 1988.
- Neugarten, Bernice L, Robert J. Havighurst and Sheldon S. Tobin. "The Measurement of Life Satisfaction," Journal of Gerontology. 16 : 134 - 143 ; April, 1961.
- Phillip, M.W. "Correlation of Myers-Briggs Type Preference with Retirement Planning," DAI. 52(10) : 3658 ; April, 1992.
- Ragsdale, Kim G. "Reconceptualizing Preretirement Planning : A Comparison of The Traditional and Life Span Approaches," DAI-B. 52(03) : 1734 ; September, 1991.

- Rakowski, William. "Dental Hygiene Students Future Orientation and Perception of Old Age And Older Person," Journal of Dental Education. 48(6) : 302 - 308 ; January, 1984.
- Robinson, Anne. "Gender Role and Future Orientation in a Canadian University Population," Canadian Journal of Counselling. 22(2) : 91 - 101 ; May, 1988.
- Robbins, Steven B. and others. "Goal Continuity as a Mediator of Early Retirement Adjustment ; Testing a Multidimensional Model," Journal of Counseling Psychology. 41(1) : 18 - 26 ; January, 1994.
- Rotter, J.B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement," Psychological Monographs. No.609 ; 1966.
- Rowen, Robert B. and Wilks, Carl S. "Pre-Retirement Planning, A Quality of Life Issue for Retirement," Employee Assistance Quarterly. 2(4) : 45 ; September, 1987.
- Shelly, Maynard W. Responding to Social Change. Pen Sylvanis : Dowden Hutchinson and Ross Inc., 1975.
- Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : The Free Press, 1953.
- Somer, Marion. Adjustment to Retirement As A Function of Self-Actualization And Personality Type. Michigan : A Bell & Howell Company, 1989.
- Strickland, Bonnie F. Internal-External Control of Reinforcement. New York : The Free Press, 1977.



Thomas, Blass. Hillsdale. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates  
Publishers, 1977.

Turner, Jean M. and others. "Factors Influencing Attitude Toward  
Retirement And Retirement Planning Among Midlife University  
Employees," Journal of Applied Gerontology. 13(2) : 143 -  
156 ; January, 1994.

Wolman, Benjamin B. Dictionary of Behavioral Science. Van Nostrand :  
Reinhold Company, 1973.

**ภาคผนวก**

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

18 กันยายน 2540

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ชำราชการ และลูกจ้าง (วัย 46-60 ปี)

ข้าพเจ้า นางสาวทิพาพร ทองสว่าง นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา เป็นกรรมการ ดังนั้นจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามนี้ตามความคิดเห็นของท่าน เพื่อเป็นแนวทางศึกษาหาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายหลังการเกษียณอายุ

ความสำเร็จในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความอนุเคราะห์ของท่าน ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวทิพาพร ทองสว่าง)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตาราง 77 ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) |
|----------|-------------------|
| 1.       | 3.64              |
| 2.       | 4.19              |
| 3.       | 3.14              |
| 4.       | 3.56              |
| 5.       | 4.61              |
| 6.       | 3.50              |
| 7.       | 3.41              |
| 8.       | 3.20              |
| 9.       | 2.02              |
| 10.      | 3.23              |
| 11.      | 4.96              |
| 12.      | 1.78              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .8765

ตาราง 78 ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) |
|----------|-------------------|
| 1.       | 4.56              |
| 2.       | 2.46              |
| 3.       | 4.01              |
| 4.       | 3.21              |
| 5.       | 3.19              |
| 6.       | 3.23              |
| 7.       | 1.87              |
| 8.       | 2.82              |
| 9.       | 2.77              |
| 10.      | 1.98              |
| 11.      | 3.55              |
| 12.      | 3.83              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .8502

ตาราง 79 ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) |
|----------|-------------------|
| 1.       | 3.69              |
| 2.       | 4.56              |
| 3.       | 2.85              |
| 4.       | 4.12              |
| 5.       | 2.55              |
| 6.       | 4.48              |
| 7.       | 4.77              |
| 8.       | 2.46              |
| 9.       | 3.98              |
| 10.      | 4.82              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .8230

ตาราง 80 ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) |
|----------|-------------------|
| 1.       | 2.13              |
| 2.       | 4.38              |
| 3.       | 5.14              |
| 4.       | 3.76              |
| 5.       | 4.09              |
| 6.       | 4.57              |
| 7.       | 3.36              |
| 8.       | 2.01              |
| 9.       | 3.15              |
| 10.      | 2.88              |
| 11.      | 4.15              |
| 12.      | 3.86              |
| 13.      | 4.04              |
| 14.      | 2.32              |
| 15.      | 4.11              |
| 16.      | 4.38              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .8835

ตาราง 81 ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก ( $r_{pbi}$ ) |
|----------|-----------------------------|
| 1.       | .2102                       |
| 2.       | .2468                       |
| 3.       | .2100                       |
| 4.       | .2960                       |
| 5.       | .2681                       |
| 6.       | .3904                       |
| 7.       | .3842                       |
| 8.       | .2966                       |
| 9.       | .4401                       |
| 10.      | .2459                       |
| 11.      | .3913                       |
| 12.      | .2964                       |
| 13.      | .3314                       |
| 14.      | .2162                       |
| 15.      | .2966                       |
| 16.      | .3057                       |
| 17.      | .2812                       |
| 18.      | .2966                       |
| 19.      | .3433                       |
| 20.      | .2187                       |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .7608



ตาราง 82 ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

| ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) | ลำดับข้อ | ค่าอำนาจจำแนก (t) |
|----------|-------------------|----------|-------------------|
| 1.       | 4.27              | 17.      | 3.64              |
| 2.       | 3.88              | 18.      | 1.92              |
| 3.       | 2.14              | 19.      | 2.74              |
| 4.       | 2.11              | 20.      | 3.28              |
| 5.       | 1.88              | 21.      | 2.08              |
| 6.       | 3.88              | 22.      | 2.79              |
| 7.       | 3.37              | 23.      | 3.37              |
| 8.       | 4.64              | 24.      | 5.62              |
| 9.       | 3.99              | 25.      | 3.29              |
| 10.      | 4.50              | 26.      | 6.50              |
| 11.      | 4.10              | 27.      | 1.86              |
| 12.      | 1.88              | 28.      | 2.96              |
| 13.      | 3.80              | 29.      | 3.03              |
| 14.      | 3.53              | 30.      | 1.89              |
| 15.      | 2.87              | 31.      | 1.98              |
| 16.      | 5.39              | 32.      | 3.37              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .8745

## แบบสอบถาม

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนตัว

**คำชี้แจง** โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าคำตอบ  
ที่ท่านเลือกตอบ

1. ปัจจุบันท่านทำงานที่.....ตำแหน่ง.....  
สังกัด.....
2. เพศ  
 ( ) ชาย  
 ( ) หญิง
3. อายุ  
 ( ) 46 - 50 ปี  
 ( ) 51 - 55 ปี  
 ( ) 56 - 60 ปี
4. วุฒิทางการศึกษาสูงสุดของท่านอยู่ในระดับใด  
 ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี  
 ( ) ปริญญาตรี  
 ( ) สูงกว่าปริญญาตรี
5. รายรับและรายจ่ายของท่านในปัจจุบัน  
 ( ) รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย  
 ( ) รายได้เพียงพอกับรายจ่าย  
 ( ) รายได้มากกว่ารายจ่าย
6. ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน  
 ( ) มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว และต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ  
 ( ) มีปัญหาสุขภาพ แต่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ  
 ( ) ไม่มีปัญหาสุขภาพ

**ตอนที่ 2**

**คำชี้แจง** ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติตามสิ่งเหล่านี้หรือไม่ โปรดตอบตามความเป็นจริง

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับข้อความที่ต้องการ

|                     |         |                                                                       |
|---------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| จริงที่สุด          | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านเป็นประจำ                                        |
| จริง                | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านเกือบทุกครั้ง                                    |
| จริงบ้างไม่จริงบ้าง | หมายถึง | บางครั้งตรงกับการกระทำของท่าน และ<br>บางครั้งไม่ตรงกับการกระทำของท่าน |
| จริงน้อย            | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของท่านน้อยครั้งมาก                                     |
| ไม่จริงเลย          | หมายถึง | ไม่ตรงกับการกระทำของท่าน                                              |

| ข้อความ                                                                        | จริง<br>ที่<br>สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ไม่จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | ไม่จริง<br>เลย |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|-----------------------------|--------------|----------------|
| 1. ท่านสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ.....                           | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 2. ตลอดเวลาที่ผ่านมาท่านไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ....                         | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 3. ท่านพยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป.....                                 | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ.....                                   | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 5. ท่านเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง แต่เพิ่ม<br>พวกผัก ผลไม้..... | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 6. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง                         | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 7. ท่านสามารถนอนหลับได้อย่างสนิททุกวัน.....                                    | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 8. ท่านไม่ได้ศึกษาหาแนวทางเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อน<br>เกษียณอายุ.....         | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |
| 9. ท่านเตรียมลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคมลงเมื่อใกล้เกษียณ<br>อายุ.....              | ....               | .... | .....                       | ....         | ....           |

| ข้อความ                                                                                     | จริง<br>ที่<br>สุด | จริง  | จริงบ้าง<br>ไม่จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | ไม่จริง<br>เลย |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------------------------|--------------|----------------|
| 10. ท่านคาดว่าภายหลังการเกษียณอายุ ท่านจะได้รับการ<br>ยอมรับนับถือจากผู้อื่นเหมือนเดิม..... | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 11. ท่านฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ.....                                           | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 12. รดยส่วนใหญแล้วท่านยอมรับความคิดของผู้อื่นเสมอ.....                                      | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 13. ท่านสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้.....                                     | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 14. ท่านเตรียมแผนการพักผ่อนภายหลังเกษียณอายุไว้.....                                        | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 15. ท่านได้ประเมินการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณอายุไว้.....                                   | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 16. ท่านจะชำระหนี้สินที่มีให้หมดก่อนเกษียณอายุ.....                                         | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 17. ท่านเตรียมความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัวด้วยการ<br>ทำประกันชีวิต.....                 | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 18. ภายหลังเกษียณอายุ ท่านไม่ต้องรบกวนบุตรหลานด้าน<br>การเงิน.....                          | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 19. ท่านไม่ได้เก็บสำรองเงินไว้สำหรับใช้ในยามฉุกเฉินหรือ<br>เจ็บป่วย.....                    | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 20. ท่านเตรียมที่จะแบ่งทรัพย์สินให้กับบุตรหลานหรือบุคคล<br>ที่ตั้งใจไว้.....                | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 21. ท่านวางแผนที่จะทำงานหารรายได้เพิ่มภายหลังเกษียณอายุ.....                                | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 22. ท่านมีที่พักอาศัยเป็นของตนเองภายหลังเกษียณอายุ.....                                     | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 23. ที่อยู่อาศัยของท่านอยู่ในสถานที่ที่ท่านพอใจและไม่ไกลจาก<br>แหล่งชุมชน.....              | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |

| ข้อความ                                                                                        | จริง<br>ที่<br>สุด | จริง  | จริงบ้าง<br>ไม่จริง<br>บ้าง | จริง<br>น้อย | ไม่จริง<br>เลย |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------------------------|--------------|----------------|
| 24. ท่านเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสภาพเหมาะสม<br>กับวัยสูงอายุ.....                   | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 25. ท่านวางแผนอนาคตไว้แล้วว่าท่านจะอยู่กับใคร.....                                             | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 26. ท่านไม่สามารถจะพึ่งพาอาศัยใครได้ภายหลังเกษียณอายุ..                                        | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 27. ท่านจัดบ้านให้น่าอยู่และสะดวกสบายสำหรับตนเองในวัย<br>สูงอายุ.....                          | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 28. ภายหลังเกษียณอายุ ท่านมีกิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อใช้เวลา<br>ว่างให้เป็นประโยชน์.....           | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 29. ท่านมีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ                                       | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 30. ท่านเตรียมที่จะใช้เวลาว่างสำหรับการทำงานอดิเรกต่างๆ<br>เช่น ปลุกต้นไม้ เล่นกีฬา.....       | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 31. ภายหลังเกษียณอายุ ท่านตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมบริการ<br>ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น งานการกุศล..... | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |
| 32. ภายหลังการเกษียณอายุ ท่านจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ<br>เช่น ชมรมผู้สูงอายุ.....              | .....              | ..... | .....                       | .....        | .....          |



8. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือข้อใด
  - ก. ผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี      ข. ผู้ที่รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี
  - ค. ผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาได้ดี      ง. ถูกทุกข้อ
9. สมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีได้โดย
  - ก. ำให้ท่านำได้อยูตามลำพัง      ข. ำให้ได้เป็นหัวหน้าครอบครัว
  - ค. ำให้ความเอาใจใส่ดูแล      ง. จัดหาอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกให้
10. ข้อใดเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี
  - ก. การคิดถึงเรื่องของตนเองให้มาก      ข. การเข้าใจและยอมรับความจริง
  - ค. การอยู่คนเดียวอย่างสงบ      ง. การทำงานให้ไ้มากที่สุด
11. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันส่งผลต่อผู้สูงอายุอย่างไร
  - ก. ไม่มีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ      ข. ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากขึ้น
  - ค. ผู้สูงอายุยังมีความสำคัญต่อบุตรหลาน      ง. ผู้สูงอายุยังคงเป็นผู้นำของครอบครัว
12. ในปัจจุบันคนรุ่นใหม่จะมีการเรียนรู้จากสังคมภายนอก ส่งผลกระทบคือ
  - ก. คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุน้อยลง      ข. ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไร้คุณค่า
  - ค. ผู้สูงอายุไม่ต้องอบรมสั่งสอนบุตรหลาน      ง. ถูกทุกข้อ
13. ผู้สูงอายุกลุ่มใดจะมีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด
  - ก. ต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน      ข. ยอมรับสภาพความมีอายุ
  - ค. อยู่อย่างสงบ      ง. มุ่งทำประโยชน์แก่สังคม
14. การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ คือ
  - ก. หาเพื่อนที่มีสภาพคล้ายคลึงกัน
  - ข. พยายามช่วยแก้ไขปัญหในครอบครัวบุตรหลาน
  - ค. การเป็นหัวหน้าครอบครัวต่อไป
  - ง. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร
15. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ คือ
  - ก. เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย      ข. ถูกทอดทิ้งและต้องอยู่ลำพัง
  - ค. เกิดความรู้สึกไร้คุณค่า      ง. ไม่มีผลกระทบ

16. ปัจจุบันข้อใดกล่าวถูกต้อง
  - ก. ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้เงินมาก
  - ข. ผู้สูงอายุไม่ควรทำงานหารายได้ ควรพักผ่อนได้แล้ว
  - ค. ฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
  - ง. ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีเป็นภาระของบุตรหลาน
17. การจัดสรรการเงินที่ดี
  - ก. ท่านควรเก็บเงินไว้ในที่ที่ปลอดภัย
  - ข. ควรทำงานประมาณค่าใช้จ่าย
  - ค. ท่านต้องมีเงินสดในมือพร้อมใช้จ่ายไว้มาก ๆ
  - ง. ถูกทุกข้อ
18. การทำงานหรือธุรกิจหลังเกษียณอายุ ต้องคำนึงถึงสิ่งใด
  - ก. เงินลงทุน
  - ข. หลักประกันความเสี่ยง
  - ค. ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจและการจัดการ
  - ง. ถูกทุกข้อ
19. ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี ควรมีลักษณะอย่างไร
  - ก. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
  - ข. ชอบเป็นผู้นำเสนอ
  - ค. มีการตัดสินใจที่รวดเร็ว
  - ง. ให้ความสำคัญกับตนเองมาก
20. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
  - ก. ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมมาก จะมีจิตใจหดหู่
  - ข. ผู้สูงอายุควรอยู่เงียบ ๆ ไม่ควรเข้าสังคมกับใคร
  - ค. ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทำ จะมีสุขภาพอนามัยดี
  - ง. ผู้สูงอายุที่สนใจความเป็นไปในสังคม จะมีปัญหาการปรับตัว



## ตอนที่ 4

## คำชี้แจง (ตอนที่ 4-7)

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง บางครั้งตรงกับความรู้สึกของท่าน  
บางครั้งไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                         | เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| 1. การเกษียณอายุทำให้ท่านเกิดความวุ่นวายในชีวิต.....                            | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 2. การเกษียณอายุทำให้ท่านขาดเพื่อน.....                                         | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 3. การเกษียณอายุทำให้ท่านมีรายได้ลดลง.....                                      | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 4. แม้จะเกษียณอายุแล้วท่านก็ยังได้รับความเคารพยกย่อง<br>จากผู้อื่นเช่นเดิม..... | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 5. ยิ่งใกล้วันเกษียณอายุยิ่งรู้สึกหงุดหงิด.....                                 | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 6. แม้จะเกษียณอายุแล้วท่านยังสามารถทำประโยชน์ให้กับ<br>สังคมได้.....            | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 7. ท่านเห็นว่าผู้เกษียณอายุเป็นผู้ที่ไร้ค่าสำหรับสังคม.....                     | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 8. เมื่อนึกถึงการเกษียณอายุแล้วทำให้ท่านท้อแท้ไม่อยาก<br>ทำงาน.....             | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |

| ข้อความ                                                                        | เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| 9. การเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ท่านจะได้พักผ่อน.....                              | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 10. การเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ท่านจะมีเวลาเป็นตัวของตัวเองเสียที.....           | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 11. ท่านคิดว่าควรมีการเกษียณอายุเฉพาะผู้ที่มีสุขภาพไม่<br>แข็งแรงเท่านั้น..... | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 12. เมื่อนึกถึงการเกษียณอายุแล้วรู้สึกเป็นเรื่องที่น่ายินดี..                  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |

## ตอนที่ 5

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้สึกของท่านต่ออนาคต

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                              | เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| 1. ปัจจุบันท่านยังไม่อยากคิดถึงอนาคต.....                                            | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 2. ท่านให้ความสนใจเฉพาะชีวิตในปัจจุบันเท่านั้น.....                                  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 3. ท่านคิดว่าแต่ละวันเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว.....                                 | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 4. ท่านคิดหากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อไม่ให้เวลาผ่านไป<br>โดยเปล่าประโยชน์.....           | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 5. ท่านตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในนาที่สุดท้ายเสมอ.....                                  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 6. การวางแผนล่วงหน้าไม่มีประโยชน์เพราะมักไม่เป็นไป<br>ตามแผน.....                    | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 7. ท่านคิดว่าการทำงานอย่างจริงจังของท่านมีผลต่อความ<br>เจริญก้าวหน้าของหน่วยงาน..... | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 8. ท่านไม่เคยคิดวางแผนเป้าหมายในการทำงานเอาไว้เลย.....                               | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 9. ท่านมักเฝ้าตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเสมอ.....                                   | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 10. ท่านพยายามศึกษาค้นหาวิธีการที่ดีที่สุดในการทำงาน<br>ต่าง ๆ เสมอ.....             | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 11. ท่านจะไม่ใช้เงินจนหมดเพราะเกรงว่าเงินจะไม่พอใช้.....                             | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 12. เราควรหาความสุขส่วนตัวให้มากที่สุดเพราะอนาคตเป็น<br>สิ่งที่ไม่แน่นอน.....        | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |

## ตอนที่ 6

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความเชื่อเกี่ยวกับตนเองของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                                          | เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| 1. ส่วนมากเรื่องเศร้าในชีวิตของท่านเป็นผลมาจาก<br>เคราะห์กรรม.....                               | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 2. บางครั้งท่านตัดสินใจตามคำทำนายของหมอดู.....                                                   | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 3. การที่ท่านประสบความสำเร็จในชีวิตได้ย่อมเป็นผลมา<br>จากความพยายามของท่าน.....                  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 4. ท่านรู้สึกท้อใจไม่สู้สิ่งที่พยายามทำอะไรอย่างเต็มที่<br>เพราะมักไม่ได้ผลตามที่เรายพยายาม..... | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 5. ชีวิตของท่านจะเป็นเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับตัวของท่านเอง.....                                     | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 6. เมื่อมีใครไม่ชอบท่าน ท่านจะวางเฉยไม่แก้ไขขาด ๆ<br>ทั้งสิ้น.....                               | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 7. การที่ท่านไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานเป็น<br>เพราะผู้มีอำนาจไม่ชอบท่าน.....                  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 8. การที่ท่านทำงานเข้ากับผู้อื่นได้ดีเพียงใดนั้นเป็นเพราะ<br>ความพยายามในการปรับตัวของท่าน.....  | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 9. ท่านจะมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานเพียงใด<br>ขึ้นอยู่กับดวงชะตาของท่าน.....             | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |
| 10. คนเราจะร่ำรวยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับกุศลบุญที่สร้างมา.....                                    | .....                     | .....        | .....            | .....               | .....                        |

## ตอนที่ 7

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะบุคลิกภาพของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                     | เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| 1. ท่านชอบคิดไตร่ตรองก่อนลงมือทำสิ่งต่าง ๆ.....                             |                           |              |                  |                     |                              |
| 2. ท่านชอบเลือกทำสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ท่านเกิดความตื่นเต้น.....                |                           |              |                  |                     |                              |
| 3. ตามปกติท่านชอบอ่านหนังสือมากกว่าเที่ยวกับเพื่อน....                      |                           |              |                  |                     |                              |
| 4. ท่านไม่ชอบมีเพื่อนมาก.....                                               |                           |              |                  |                     |                              |
| 5. มีแต่คนบอกว่าท่านเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน.....                              |                           |              |                  |                     |                              |
| 6. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขถ้าอยู่คนเดียวลำพัง.....                           |                           |              |                  |                     |                              |
| 7. เมื่ออยู่ในหมู่คนมาก ๆ ท่านมักฟังคนอื่นพูดมากกว่าคุย.....                |                           |              |                  |                     |                              |
| 8. ท่านเป็นคนเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย.....                                     |                           |              |                  |                     |                              |
| 9. ท่านรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะทำตัวให้สนุกสนานในงาน<br>เลี้ยงสังสรรค์..... |                           |              |                  |                     |                              |
| 10. ท่านชอบทำงานคนเดียวตามลำพัง.....                                        |                           |              |                  |                     |                              |
| 11. เมื่อใครมาพูดเสียงดังกับท่านมักพูดเสียงดังโต้ตอบไป.....                 |                           |              |                  |                     |                              |
| 12. ท่านสามารถสนทนากับคนแปลกหน้าได้ด้วยความสะดวก.....                       |                           |              |                  |                     |                              |
| 13. ท่านชอบแสวงหาความแปลกใหม่ให้กับตนเอง.....                               |                           |              |                  |                     |                              |
| 14. ท่านชอบพูดคุยเรื่องตลกเฮฮากับเพื่อนฝูง.....                             |                           |              |                  |                     |                              |
| 15. ท่านเป็นคนทำงานช้า ไม่รีบร้อน.....                                      |                           |              |                  |                     |                              |
| 16. ท่านชอบอยู่บ้านมากกว่าไปงานเลี้ยงสังสรรค์.....                          |                           |              |                  |                     |                              |

### ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวทิพาพร ทองสว่าง

เกิดวันที่ 28 ตุลาคม พุทธศักราช 2509

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งหน้าที่การงาน พยาบาลวิชาชีพ 6

สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลราชวิถี พญาไท กรุงเทพฯ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง  
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

พ.ศ. 2534 ส.ศบ. (บริหารสาธารณสุข)  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2541 กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

**ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน**

**บทคัดย่อ**

**ของ**

**ทิพาพร ทองสว่าง**

**เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา**

**ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ**

**มีนาคม 2541**

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน เปรียบเทียบการเตรียมตัวของผู้ใหญ่วัยกลางคน เมื่อจำแนกตามตัวแปรชีวสังคม (เพศ ระดับอายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ) ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทักษะต่อการเกษียณอายุ ลักษณะมุงอนาคต ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และค้นหาตัวพยากรณ์ที่สำคัญในการทำนายการเตรียมตัวของผู้ใหญ่วัยกลางคน

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 46-60 ปี ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ในปี พ.ศ.2540

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ แบบวัดทักษะต่อการเกษียณอายุ แบบวัดลักษณะมุงอนาคต แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และแบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ทดสอบความแตกต่างรายใช้ค่าที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่
2. การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนตามตัวแปรต่าง ๆ
  - 2.1 ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน
  - 2.2 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีระดับอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าระดับอายุ 46-50 ปี และ 51-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



2.3 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการศึกษาระดับสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะสุขภาพดีมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีภาวะสุขภาพดีปานกลางและภาวะสุขภาพไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนาน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานปานกลางและต่ำ ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุนานปานกลาง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.7 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุและผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผู้ที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.8 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางและต่ำ ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.9 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.10 ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว และผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ผู้ที่มีบุคลิกภาพกึ่งเก็บตัว-แสดงตัว มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่  
วัยกลางคนกับกลุ่มตัวทำนายมี 6 ตัว คือ ลักษณะมุ่งอนาคต ( $X_8$ ) ความรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ  
( $X_6$ ) ฐานะทางเศรษฐกิจ ( $X_4$ ) บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ( $X_{10}$ )ทัศนคติต่อการเกษียณ  
อายุ ( $X_7$ ) ระดับอายุ ( $X_2$ ) เท่ากับ .9060 ทั้งนี้มีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และตัวทำนาย  
6 ตัว สามารถร่วมกันทำนายการทําดูแลก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนได้อย่างถูกต้อง  
ร้อยละ 82.08 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานการทำนายเท่ากับ 6.81 และได้สมการ  
ทำนายในรูปคะแนนดิบดังนี้

$$Y = 20.4025 + .4970X_8 + 1.4367X_6 + 4.0837X_4 + .3982X_{10} \\ + .4737X_7 + 2.2804X_2$$

SOME VARIABLES RELATED TO PRE-RETIREMENT PLANNING  
IN MIDDLE AGE

AN ABSTRACT

BY

TIPAPORN TONGSAWANG

Presented in partial fulfilment of the requirement for the  
Master of Education degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

March 1998

The purposes of this research were to study the level of pre-retirement planning in middle age, to compare the pre-retirement planning in middle age according to variable of bio-social characteristic (sex, age level, education level, economic status, health, knowledge toward aging, attitude toward retirement, future orientation, internal-external locus of control, introvert-extrovert personality and to find the prominent predictor in predicting the pre-retirement in middle age.

The samples of this study were 367 adults in middle age, 40-60 years, from Ministry of University Affairs in Bangkok in 1997. They were selected by multistage random sampling technique.

The instruments used in this study were bio-social characteristics, knowledge toward aging, attitude toward retirement, future orientation, internal-external locus of control and introvert-extrovert personality questionnaires.

The statistics for analyzing data were percentage value, the average, t-test, One way Analysis of Variance, Scheffe Procedure Method and Stepwise Multiple Regression.

The results were as follow:

1. Most of the pre-retirement planning of middle age were at the medium level.

2. When comparing pre-retirement planning in middle age with these variables, the result showed that:

- 2.1 Men and women in middle age did not significantly in pre-retirement plan.

2.2 Middle age people who were between 56-60 years old had significantly more pre-retirement planning than the ones who were 46-50 and 51-55 years old at .05 level.

2.3 Middle age people who had high education had significantly more pre-retirement planning than the ones who had low education at .05 level.

2.4 Middle age people who had high economic status had significantly more pre-retirement planning than the ones who had medium and low economic status and middle age people who had medium economic status had significantly more pre-retirement planning than the ones who had low economic status at .05 level.

2.5 Middle age people who had good health had significantly more pre-retirement planning than the ones who had medium and low health at .05 level.

2.6 Middle age people who had high knowledge toward aging had significantly more pre-retirement planning than the ones who had medium and low knowledge toward aging, and middle age people who had medium knowledge toward aging had significantly more pre-retirement planning than the ones who had low knowledge toward aging at .05 level.

2.7 Middle age people who had positive attitude toward retirement had significantly more pre-retirement planning than medium and negative attitude toward retirement, and middle age people who had medium attitude toward retirement had significantly more pre-retirement planning than the ones who had negative attitude toward retirement at .05 level.

2.8 Middle age people who had high future orientation had significantly more pre-retirement planning than the ones who had medium and low future orientation, and middle age people who had medium future orientation had significantly more pre-retirement planning than the ones who had low future orientation at .05 level.

2.9 Middle age people who had internal locus of control had significantly more pre-retirement planning than internal-external locus of control and external locus control, and middle age people who had internal-external locus of control had significantly more pre-retirement planning than the ones who had external locus of control at .05 level.

2.10 Middle age people who had extrovert personality had significantly more pre-retirement than the ones who had introvert-extrovert personality and extrovert personality, and middle age people who had introvert-extrovert personality had significantly more pre-retirement planning than the ones who had introvert personality at .05 level.

3. The Multiple correlation between the pre-retirement planning in middle age and the group of pre-dictors, such as the future orientation, knowledge toward aging, economic, introvert-extrovert personality, attitude toward retirement and age level, were .9060 at .001 level, and these predictors were able to predict pre-retirement planning accurately 82.08% and standard error was 6.81.

The prediction equation was:

$$Y = 20.4025 + 4970X_8 + 1.43667X_6 + 4.0837X_4 + .3983X_{10} \\ + .4737X_7 + 2.2804X_2$$