

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
ในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

พันตำรวจโทหญิง ดวงสมร เห่ววิวัฒน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

เมษายน 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

พันตำรวจโทหญิง ดวงสมร เห่ววิวัฒน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกดุขศึกษา

เมษายน 2542

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาวะทางการเงิน จำนวนปีที่เกษียณอายุราชการ ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ ภาวะสุขภาพ การวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 347 คน เป็นชาย 287 คน หญิง 60 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบรายคู่ของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. ข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน หลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีภาระการดูแลบุตร ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ไม่แตกต่างกัน

2. ข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศ สถานภาพสมรส ตำแหน่งหน้าที่ก่อนเกษียณ จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวนในเขตกรุงเทพมหานครที่มี สภาวะทางการเงิน การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**FACTORS AFFECTING TO POLICE RETIRMENT ADAPTATION
ON POLICE OFFICERS IN BANGKOK**

**AN ABSTRACT
OF
Pol. Lt. Col. DUANGSAMORN HEWVIPAT**

**Presented in partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Health Education
At Srinakharinwirot University
April 1999**

The purpose of this study is to investigate the factors effecting the adaptation of police officers after retirement in Bangkok by using the following variables, sex, marital status, family burden, educational level, the years after retirement, health and financial status, rank and preparing before retirement, including the satisfaction and needs for living after retirement. The result from this study would be a guideline for the police to prepare themselves for the live after retirement.

The samples were 347 retired police officers consisted of 287 males and 60 females. questionnaire were used to collect the data and were analysed by t-test, one-way analysis of variance and Newman Keuls Methods.

The result revealed that :

1. The commissioned and non-commissioned officers with different family burden, health status and educational level had no difference in the adaptation after retirement.

2. The commissioned and non-commissioned officers with different marital status, rank before retirement, years after retirement had significant difference, at level .05, in the adaptation

3. The commissioned and non-commissioned officers with different financial status, preparation before retirement, satisfaction and needs for living after retirement had significant difference, at level .05, in the adaptation.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกสุศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สัตวแพทย์หญิง นภาพร มัชฌมางกูร)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สัตวแพทย์หญิง นภาพร มัชฌมางกูร)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2542

ประกาศบุญการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ สัตวแพทย์หญิง นภาพร มัชฌมางกูร ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ทวีสิทธิ์ สิทธิกร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วริยา สุขวงศ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารถ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ ให้กำลังใจช่วยเหลือและ แก้อไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุภาณี กาญจนจารี พล.ต.ต. ม.ร.ว. ถวัลย์ถาทร วรวรรณ พ.ต.อ.หญิง ดร. เรืองจิตร กลันทประ พ.ท.หญิง สมพิศ พรหมเดช ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือ ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณท่านผู้บังคับการกองการเงินสำนักงานตำรวจ แห่งชาติที่ได้ให้ความกรุณาในการเก็บข้อมูลทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ พ.ต.ท.หญิง กัลยา เตชะเสถียร พ.ต.ท.หญิง ลัดดาวัลย์ สวัสดิ์ศิริกุล พ.ต.ท.หญิง กณณิกา มหัจฉริยาพันธ์ ร.ต.อ.หญิง ประภาพรณ เปลิยนแก้ว ร.ต.อ.หญิง เพ็ญพร ต่อสกุลแก้ว ร.ต.อ.หญิง สุขอรณ วงษ์ทิม และผู้ได้บังคับบัญชาทุกคนที่ช่วยเก็บข้อมูลในการทำวิจัย คุณวิไล พิพัฒน์โยชะพงศ์ ที่ช่วยเหลือตลอดมา รวมถึงผู้แต่งตำราและผู้วิจัยทุกท่านที่ผู้วิจัยใช้ประกอบการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ขาว เชื้อทอง คณาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา ครู อาจารย์ทุกท่าน ขอขอบคุณ คุณพงศ์ศักดิ์ เห่ววิพัฒน์ และเพื่อน ๆ ทุกท่าน ที่ให้ การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย จนสามารถประสบความสำเร็จในครั้งนี้

พันตำรวจโทหญิง ดวงสมร เห่ววิพัฒน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	7
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	8
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	12
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	35
การวิจัยในต่างประเทศ	35
การวิจัยในประเทศไทย	39
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	46
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	48
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	48
ประชากร	48
กลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	49
ลักษณะของเครื่องมือ	49
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	49
การหาคุณภาพเครื่องมือ	50
เกณฑ์การให้คะแนน	50
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	53
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	58
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ผลการศึกษาค้นคว้า	59
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	80
บทย่อ	80
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	80
วิธีดำเนินการวิจัย	80
เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล	80
ลักษณะของเครื่องมือ	80
การวิเคราะห์ข้อมูล	81
สรุปผลการค้นคว้า	82
อภิปรายผล	83
ข้อเสนอแนะ	89
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	90
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก	105
ก. หนังสือขอความอนุเคราะห์	106
ข. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	114
ประวัติย่อผู้วิจัย	128

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	59
2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณ อายุราชการที่มีการปรับตัว จำแนกตามเพศ	65
3 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณ อายุราชการ จำแนกตามชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการ	65
4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณ อายุราชการ จำแนกตามภาระการดูแลบุตร	66
5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจ หลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส	66
6 วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจ หลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส	67
7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณ อายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส	67
8 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลัง เกษียณอายุราชการ จำแนกตามระดับการศึกษา	68
9 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุ ราชการ จำแนกตามระดับการศึกษา	69
10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลัง เกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะทางการเงิน	69
11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลัง เกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะทางการเงิน	70
12 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการ ตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะการเงิน	70
13 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลัง เกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ	71

14	วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ	71
15	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ	72
16	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ..	72
17	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	73
18	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ	73
19	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ	74
20	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ	74
21	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	75
22	วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	76
23	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	76
24	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ	77
25	วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ	78

26	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการ ตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา หลังเกษียณอายุราชการ	78
27	สรุปผลการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขต กรุงเทพมหานคร	79
28	แบบสอบถามวัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	124
29	แบบสอบถามวัดความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	125
30	แบบสอบถามวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ	126
31	แบบสอบถามวัดการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ	127

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันนี้การแพทย์และการสาธารณสุขเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากความก้าวหน้าและการใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนการศึกษาของประชาชนดีขึ้น เป็นผลทำให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง จากการคาดคะเนของสหประชาชาติ ปี ค.ศ. 2000 (พ.ศ. 2543) ประชากรโลกที่มีอายุ 60 ปี จะมีจำนวน 590 ล้านคน โดยรวมถึงข้าราชการไทยที่ต้องการเกษียณอายุราชการในวันที่ 30 กันยายนของทุกปี การเกษียณอายุราชการเป็นวิกฤตการณ์ชีวิตอย่างหนึ่งที่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุ ต้องปรับตัวกับสภาพความเป็นอยู่ใหม่ ซึ่งประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ เป็นกลุ่มที่ได้สร้างสรรค์ ประโยชน์และพัฒนาสังคมจรโลงประเทศชาติมาแล้ว ในช่วงที่ยังมีกำลังกาย กำลังสติปัญญา เมื่อเขาเหล่านั้นเข้าสู่วัยชรา สังคมควรให้ความเอาใจใส่ดูแลเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสมควร

ในขณะที่ประชากรมีอายุยืนขึ้นย่อมส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นได้จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรโลก จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าจำนวนผู้สูงอายุของโลกในปี พ.ศ. 2523 มีจำนวน 370.8 ล้านคน พ.ศ. 2528 มีจำนวน 435.6 ล้านคน และคาดว่าในปี 2568 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 1,160 ล้านคน (สุจินต์ ผลากรกุล. 2532 : 385) สำหรับในประเทศไทย จากการสำรวจของสถาบันประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2524 มี 2.5 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2548 จะมีผู้สูงอายุถึง 4.8 ล้านคน (เกษม ดันดิผลาชีวะ. 2538 : 4) ซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ มากมาย ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

ผลกระทบที่เกิดกับผู้สูงอายุนั้นมีหลายประการ เช่น ในเรื่องของสุขภาพร่างกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ สมอง ตลอดจนเซลล์ต่างๆ ฝ่อและเสื่อมลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทรุดโทรม ความต้านทานโรคต่ำ เกิดโรคได้ง่าย มี

การเจ็บป่วยเรื้อรัง จนถึงขั้นเจ็บป่วยขนาดล้มหมอนนอนเสื่อ จากการศึกษาของ นิสา ชูโต (2525 : 3) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพร้อยละ 66.4 และเมื่อศึกษาถึงการรับรู้เกี่ยวกับสถานะสุขภาพของตนเองเปรียบเทียบกับระหว่าง กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังทำงานกับผู้เกษียณอายุ พบว่าผู้ที่ยังทำงานจะเห็นว่าตนมีสุขภาพแข็งแรงดีกว่าผู้เกษียณอายุ เกย์ (Gayle. 1987 : 19) ในด้านความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี (เสาวนีย์ กานตะเดชารักษ์. 2524 : 62) และต้องการสวัสดิการในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การได้รับความช่วยเหลือในด้านการรักษาสุขภาพ (จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. 2527 : 68) และด้วยสาเหตุของความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุทั่วไปโดยเฉพาะในประเทศไทยนี้พบว่า บางคนต้องทำงานเพื่อหารายได้มาเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ

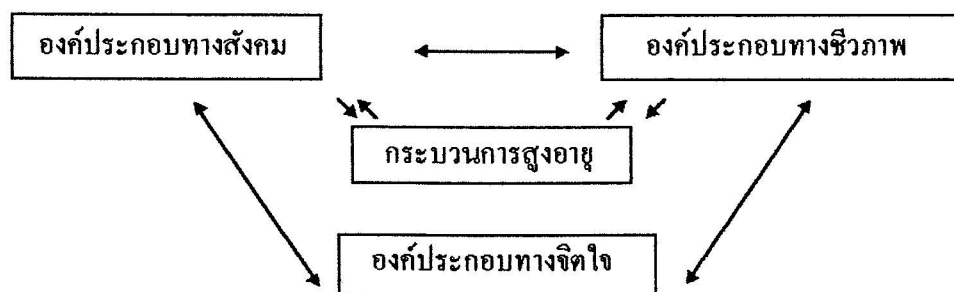
เมื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุเสื่อมลงตามอายุที่มากขึ้น ย่อมจะมีผลกระทบต่อการยอมรับสภาพในการเปลี่ยนแปลงนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา และเมื่อร่างกายเสื่อมสภาพไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกว่าคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม แพท (Plath. 1972 : 16 ; ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. 2527 : 151) จนถึงขั้นที่ทำให้ผู้สูงอายุบางคนคิดที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกันจากการศึกษาของเขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และปราโมทย์ ประสาทกุล (2530 : 10 - 13) ที่ได้ศึกษาแนวโน้มของการทำอัตวินิบาตกรรมของประชากรไทย จากสถิติที่บันทึกไว้ของโรงพยาบาลรามาธิบดีในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา พบว่าแนวโน้มการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชายและสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพจิตอีกอย่างหนึ่งคือการสูญเสียคู่ชีวิต แอชลีย์ (Atchley. 1973 : 110) การขาดเพื่อน (นิสา ชูโต. 2525 : 45) ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว และเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างผู้สูงอายุที่เกษียณอายุกับผู้สูงอายุที่ยังทำงาน จะพบว่าผู้เกษียณอายุมีขวัญและกำลังใจต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ยังทำงาน เกย์ (Gayle. 1987 : 19) ในเรื่องของปัญหาการเกษียณอายุนี้นี้ พิริสทิธี คำนวนศิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 146 - 148) ศึกษาพบว่า ปัญหานี้เป็นปัญหาที่สำคัญของคนชราไทย ปัญหาหนึ่งที่ส่งผล กระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุมากโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มียศสูง จะกลัวการปลดเกษียณและมีความรู้สึกสูญเสียมากกว่าผู้ที่มียศต่ำ นอกจากนั้น เทอร์เนอร์ และเฮลล์มส์ (Turner and Helms. 1983 : 44 - 45) ได้ศึกษาพบว่า การเกษียณอายุมีผลทำให้ความรับผิดชอบ อำนาจ สถานภาพ และสัมพันธภาพทางสังคม ตลอดจนความมั่นใจความภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุลดลงจนทำให้เกิดความเครียดแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

การเกษียณอายุราชการ ทำให้รายได้ลดลง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีรายจ่ายในเรื่องของการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจอีกปัญหาหนึ่ง (ศิริวรรณ สิ้นไชย. 2530 : 66) ที่สำคัญมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ (2523 : 148) นิสา ชูโต (2525 : 58) บรรณ ศิริพานิช (2533 : 68-80) และสถาบันประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2533 : 7-12) พบว่าปัญหาที่ผู้สูงอายุไทยเผชิญมากเป็นอันดับหนึ่งคือ ปัญหาเศรษฐกิจ และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ในผู้สูงอายุที่มีความยากจน รายได้ไม่พอใช้จ่าย และปัญหาเศรษฐกิจนี้เองทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องทำงานเพื่อหารายได้มาดูแลตนเอง ทาซูกุ โฮริ (Tasuku Hori. 1982 : 13) แม้ว่าจะไม่อยากทำงานเพราะสุขภาพเสื่อมโทรมมาก แต่ยังต้องทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ในการดูแลตนเอง และลดภาระของครอบครัว (ประพิมพ์คำว สุกนธ์. 2527 : 151)

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจแล้ว ปัญหาสังคมของผู้สูงอายุเองก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น การออกจากงานสังคมในการทำงานของผู้สูงอายุจะขาดหายไป ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น ทำให้ต้องปรับตัวต่อการไม่มีงานสังคมในการทำงานด้วย (ปราโมทย์ วังสะอาด. 2530 : 98) และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ๆ ได้ แพท (Plath. 1972: 12) นอกจากนี้ยังไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบตัวได้ดี เกิดความน้อยใจในการกระทำของบุตรหลานบ่อย ๆ ทำให้มีปัญหาช่องว่างระหว่างวัย (ปราโมทย์ วังสะอาด. 2530 : 101) และจากการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจ สังคม ทำให้สภาพครอบครัวและวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรเปลี่ยนไป สมาชิกต้องช่วยกันทำงานเพื่อพุงฐานะทางเศรษฐกิจที่เข้าสู่สภาวะเงินเฟ้อ และรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน จนทำให้ผู้สูงอายุขาดคนที่คอยดูแลให้ความสนิทสนมอย่างใกล้ชิด ลักษณะครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว มีการย้ายถิ่นของประชากรจากที่ต่าง ๆ ไปยังแหล่งที่มีความเจริญมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพังหรือไม่ ก็ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา พาท (Path. 1987 : 13) ดังเช่นในประเทศญี่ปุ่นคนชราที่ถูกทอดทิ้ง ต้องเร่ร่อนอยู่ตามสถานที่พักรถไฟ หรือตามสะพานลอยเพิ่มขึ้นมาก (เสาวนีย์ เสาวพงศ์. 2538 : 9) สำหรับประเทศไทย สุภวัลย์ พลายน้อย และเนาวรัตน์ พลายน้อย (2527 : 68) ศึกษา พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนชราอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราเพราะว่าขาดคนดูแล นอกจากนั้นในปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งไม่มีคนดูแล และไม่สามารถทำงานได้ จนต้องมานั่งขอทานอยู่ตามสะพานลอยและตามที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมากทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

ปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ การปรับตัว ปัญหาการถูกทอดทิ้งจากครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุนี้จะลดน้อยลง ถ้าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวเพื่อที่จะใช้ชีวิตในบั้นปลายของตนไว้ล่วงหน้าอย่างเหมาะสม ดังจะเห็นจากการศึกษาของฟิรลิตร์ คำนวนเศิลปี และคนอื่นๆ (2523 : 145 - 150) พบว่า ผู้ที่เกษียณอายุแล้วมีความรู้สึกสูญเสียหรือมีปัญหาในด้านการปรับตัว ตลอดจนปัญหาเศรษฐกิจ ไม่ได้มีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุมาก่อนเลย นอกจากนั้นบรรลู่ ศิริพานิช (2533 : 68 - 80) ศึกษาในเรื่องของพฤติกรรมและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง จำนวน 1,537 คน พบว่า ผู้สูงอายุไทยที่มีการเตรียมตัวเพื่อวัยสูงอายุน้อยมาก มีเพียงร้อยละ 59.3 เท่านั้น โดยผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง จะเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง นอกจากนั้นศิริวรรณ สีนไชย (2530 : 67) ศึกษาในผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัว

นอกจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุแล้ว ปัญหาเหล่านี้ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัวและสังคมได้อีก โดยปัญหาที่เกิดกับครอบครัวนั้นก็คือปัญหาการรับภาระดูแลเลี้ยงดูผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาการปรับตัวระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลาน ปัญหาการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ไม่ได้ของผู้สูงอายุจนเกิดความหงุดหงิด ส่งผลกระทบต่อบุตรหลานที่อยู่ใกล้ชิดอีกด้วย นอกจากปัญหาดังกล่าวแล้วยังต้องมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ รายจ่ายที่เพิ่มขึ้นในการดูแลรักษาสุขภาพที่เสื่อมลงของผู้สูงอายุ ภาระนี้เป็นปัญหามากขึ้นในสภาพเศรษฐกิจที่สูงขึ้นในปัจจุบันจนส่งผลกระทบ ไปสู่สังคมได้ด้วย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการสูงอายุ
ที่มา : การพยาบาลผู้สูงอายุ. 2540 : 17

จากภาพประกอบ 1 แสดงว่าแนวคิดที่สนับสนุนเกี่ยวกับการเกิดกระบวนการสูงอายุมุ่งองค์ประกอบและเหตุผล ดังต่อไปนี้ คือ

1. องค์ประกอบทางชีวภาพ เป็นการบ่งชี้ว่าผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว เป็นการคาดคะเนถึงประสิทธิภาพของการทำงานของร่างกายซึ่งขึ้นอยู่กับอายุขัย เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ โดยดูได้จากความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ สมอ ดับ เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีอายุน้อยย่อมมีอวัยวะต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า การเปลี่ยนแปลงแรกสุดคือ สายตาจะยาวขึ้น ต้องใช้แว่นสายตาช่วยมองเห็น หูตึง ลิ้นง่าย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิใช่เกิดขึ้นพร้อมกันหรือเหมือนกันทุกคน แต่ละคนจะเปลี่ยนแปลงไปคนละอย่างสองอย่างแตกต่างกันไป อายุที่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่เท่ากัน บางคนมีการเปลี่ยนแปลงที่เร็วมาก เช่น บางคนสายตายาวตั้งแต่อายุเพียง 36 ปี ซึ่งโดยทั่วไปสายตาจะเปลี่ยนแปลงประมาณ 40 ปี ดังนั้นการใช้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายพิจารณาความมีอายุ อาจไม่เป็นข้อบ่งชี้ชัดเจน

2. องค์ประกอบทางสังคม ความสูงอายุนำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมกว้างขึ้น มีความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์ มีบทบาทและนิสัยทางสังคมของแต่ละบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมเดียวกันโดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่มีอายุเท่า ๆ กัน แม้ว่าสังคมจะกว้างขึ้นแต่ทางด้านความรับผิดชอบในหน้าที่การงานจะลดลง เนื่องจากความจำกัดของอายุและความสามารถ

3. องค์ประกอบทางจิตวิทยา เป็นความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลว่าควรจะปรับตัวอย่างไรจึงจะเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีอายุเท่า ๆ กัน พิจารณาความสามารถในการทำงานดูได้จาก ความจำ การเรียนรู้ สถิติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึก และอารมณ์ ซึ่งมีความสำคัญเท่ากับความสามารถในการทำงานของอวัยวะที่จำเป็นต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นระดับความสามารถของแต่ละบุคคลที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เหมาะสมกับวัยของตนเองในสังคมนั้น ๆ

ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และเป็นปัญหาของสังคมโดยรวม จากปัญหานี้ทำให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นข้าราชการตำรวจมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาของผู้เกษียณอายุที่เป็นข้าราชการตำรวจ ว่ามีปัญหามือเหมือนกับผู้สูงอายุโดยทั่วไปหรือไม่ โดยได้ศึกษาจากสถิติต่าง ๆ ของกรมตำรวจพบว่าปัญหาด้านสุขภาพข้าราชการที่เกษียณอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง และมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ, โรคความดันโลหิตสูง, และโรคข้อเสื่อมมากเป็นอันดับหนึ่ง

(จากสถิติการเบิกค่ารักษาพยาบาล กองการเงิน กรมตำรวจ พ.ศ. 2534 - 2538) และสาเหตุการตายของผู้เกษียณอายุนั้นมีสาเหตุจาก ภาวะการทำงานของหัวใจล้มเหลวมากและอันดับรองลงมาคือ โรคชรา, โรคความดันโลหิตสูง ตามลำดับ ช่วงอายุที่เสียชีวิตคือ 60 - 70 ปี มีประมาณร้อยละ 70 และมีรายงานเพิ่มเติมว่ามีข้าราชการตำรวจระดับประทวนซึ่งจะเกษียณอายุในวันที่ 30 กันยายน 2538 เสียชีวิตก่อนเกษียณ 38 ราย ด้วยอาการหัวใจล้มเหลว (จากสถิติของผู้เสียชีวิตที่เป็นสมาชิกมาปนกิจสงเคราะห์ กองสวัสดิการ กรมตำรวจ ช่วงปี พ.ศ. 2530 ถึง 2538)

ปัญหาทางด้านจิตใจพบว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการมารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก งานจิตเวช โรงพยาบาลตำรวจ ที่แผนกสถิติในปี 2538 มี 50 ราย มาด้วยสาเหตุของภาวะที่มีความวิตกกังวลสูง นอนไม่หลับ หงุดหงิดเพราะไม่มีงานทำ มีภาวะเครียดสูง และจากสถิติของแผนกผู้ป่วยในจิตเวช โรงพยาบาลตำรวจ ที่เปิดรับรักษาดังแต่ปี 2536 - 2538 มีข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการมารับการรักษา 37 ราย ด้วยสาเหตุของภาวะที่มีสาเหตุความเครียดสูง (Stress disorder) ภาวะซึมเศร้า (Depress) และโรคพิษสุราเรื้อรังร่วมกับอาการประสาทหลอน (Alcoholism & Hallucination) จากสถิตินี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่มารับการรักษาเท่านั้น

ในส่วนของการรับภาระค่ารักษาพยาบาลนั้น กรมตำรวจต้องจ่ายเงินให้ผู้เกษียณอายุราชการที่มาเบิกค่ารักษาพยาบาลมีจำนวนเพิ่มขึ้นจากเดิมในปี 2536 ซึ่งจ่ายเพียง 5 - 6 แสนบาทต่อเดือน แต่ในปีปัจจุบันจ่ายถึง 8 แสนบาทต่อเดือน (สวัสดิการกรมตำรวจ. 2534 - 2538)

จากปัญหาที่พบในด้านสถิติและการสำรวจของผู้วิจัยพบว่า ปัญหาของตำรวจที่เกษียณอายุสอดคล้องกับปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป เช่น ในเรื่องของเศรษฐกิจมีความต้องการงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้พอกับรายจ่าย ความรู้สึกสูญเสียบทบาททางสังคม นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังได้สอบถามถึงการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัว มีเพียง 7 ราย จาก 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 28 ผู้ที่มีการเตรียมตัวนั้นเป็นระดับสัญญาบัตร 6 ราย และระดับประทวน 1 ราย จะเห็นว่าระดับประทวนมีการเตรียมตัวน้อยมาก จนประมาณปี 2539 มีข้าราชการตำรวจเกษียณอายุ จำนวน 1,719 คน (จากกองอัตรากำลัง กรมตำรวจ) เมื่อพิจารณาถึงเรื่องการเตรียมตัวพบว่า มีการเตรียมตัวในเรื่องของการหากิจกรรมทำหลังเกษียณอายุ และการทำงานเสริมรายได้ เมื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มที่มีการเตรียมตัวกับกลุ่มที่ไม่มีการเตรียมตัว พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวจะมีปัญหาน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัว โดยเฉพาะใน

เรื่องของเศรษฐกิจ, การใช้เวลาว่างและความรู้สึกสูญเสียบทบาททางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคนอื่นๆ (2523 : 154) ที่พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวจะมีปัญหาน้อยกว่าผู้ที่ไม่มี การเตรียมตัว และการศึกษาของสมศรี กันธมาลา (2529 : 48) และแอชลีย์ (Atchiey. 1988 : 188) ที่พบว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัว จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มี การเตรียมตัว บุคคลที่จะมีการเรียนรู้บทบาทของตน เพื่อที่จะสามารถปรับตัวได้ต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการทำงานเป็นผู้เกษียณอายุ มีการสูญเสียสถานภาพทางสังคม จึงควรที่จะมีการเรียนรู้บทบาทที่จะเปลี่ยนแปลงไป เพื่อป้องกันปัญหาการปรับตัวภายหลังการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) บทที่ 6 ข้อ 4 เรื่องการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุจากงานที่ไม่มีญาติหรือผู้เลี้ยงดู (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2539 : 35)

ดังนั้น เห็นได้ว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่ง ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพของคนตามแนวคิด ทิศทางและกระบวนการรณรงค์ใหม่ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ที่ว่าการพัฒนาที่ทำนายต่อการอยู่รอดต่อระบบเศรษฐกิจและความมั่นคงของสังคมไทย ในอนาคต คือ “การพัฒนาคน” ซึ่งหมายถึงการพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคน ข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ ไปแล้วก็ยังมีคุณค่าต่อประเทศชาติและสังคมต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาปัจจัยที่จะส่งผลต่อการปรับตัวด้านสุขภาพ ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยด้านการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ ปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ ปัจจัยด้านความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาที่จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนการพึ่งพาตนเองให้มากขึ้น พึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังต่อไปของข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวนที่เกษียณอายุราชการ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย เพศ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาวะทางการเงิน จำนวนปีที่เกษียณอายุราชการ ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ ภาวะด้านสุขภาพ การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

ความสำคัญของการศึกษากันคว่า

1. เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. เพื่อเป็นการหาข้อมูลและแนวทางของกรมตำรวจในการที่จะยกระดับ และปรับปรุงสวัสดิการที่จะให้แก่ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวน ในการพัฒนาคุณภาพของคนตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน
4. เพื่อเป็นแนวทางให้ข้าราชการตำรวจในปัจจุบันจะได้มีการเตรียมตัว และนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และเป็นกำลังที่ดีแก่สังคมและประเทศชาติสืบต่อไป

ขอบเขตของการศึกษากันคว่า

1. ประชากร

ประชากรเป็นข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ สังกัดกรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย ที่เกษียณอายุราชการปี พ.ศ. 2530 – 2540 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,584 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ ในปี พ.ศ. 2530 – 2540 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 347 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น คือ

3.1.1 เพศ

3.1.2 สถานภาพสมรส

3.1.3 ภาระการดูแลบุตร

3.1.4 ระดับการศึกษา

3.1.5 สภาวะทางการเงิน

3.1.6 จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ

3.1.7 ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ

3.1.8 ภาวะสุขภาพ

3.2 การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

3.3 ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

3.4 ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุ

ราชการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่ต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่การงานเพราะเหตุสูงอายุคือมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ในปีงบประมาณ ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยบำเหน็จบำนาญซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนที่ต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่ราชการตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2530 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2540

2. ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ ได้แก่

2.1 ข้าราชการชั้นสัญญาบัตร หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มีชั้นยศตั้งแต่ ร้อยตำรวจตรี ร้อยตำรวจโท ร้อยตำรวจเอก พันตำรวจตรี พันตำรวจโท พันตำรวจเอก พลตำรวจตรี พลตำรวจโท และพลตำรวจเอก

2.2 ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มีระดับชั้นยศตั้งแต่ สิบตำรวจตรี สิบตำรวจโท สิบตำรวจเอก จำสิบตำรวจ และดาบตำรวจ

3. เพศ หมายถึง เพศชาย เพศหญิง

4. สถานภาพสมรส หมายถึง ตำแหน่งหรือฐานะทางสังคมเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกันแบบสามีภรรยา แบ่งเป็น (สำนักสถิติแห่งชาติ. 2536)

4.1 โสด

4.2 สมรส (คู่)

4.3 หม้าย/หย่า/แยก

5. การการดูแลบุตร หมายถึง บุตรที่ต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูและไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู

5.1 มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู

5.2 ไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู

6. ระดับการศึกษา หมายถึง วุฒิการศึกษาสูงสุดที่ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการได้รับแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

6.1 มัธยมศึกษา

6.2 อนุปริญญา หรือปริญญาตรี

6.3 สูงกว่าปริญญาตรี

7. สถานะทางการเงิน หมายถึง สถานะทางการเงินที่ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีรายได้ประจำ

7.1 รายได้ไม่พอ หมายถึง สถานะทางการเงินของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย

7.2 รายได้เพียงพอ หมายถึง สถานะทางการเงินของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย

7.3 มีเหลือเก็บ หมายถึง สถานะการเงินของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีรายได้มากกว่ารายจ่าย

8. จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ หมายถึง ระยะเวลาหลังเกษียณอายุราชการจำแนกเป็น 3 ระดับ

8.1 ไม่เกิน 3 ปี

8.2 3 ปีขึ้นไป ถึง 6 ปี

8.3 มากกว่า 6 ปีขึ้นไป

9. ภาวะสุขภาพ

9.1 ไม่มีโรค หมายถึง การที่ไม่มีโรคเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องรักษาเป็นประจำ

9.2 มีโรค หมายถึง การที่มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาเป็นประจำ

9.3 การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

10. การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ หมายถึง การเตรียมพร้อมที่จะรับสภาพความเป็นอยู่หลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งประกอบด้วยการเตรียมพร้อมที่อยู่อาศัย การเตรียมพร้อมสะสมเงินไว้ใช้หลังเกษียณอายุราชการ การเตรียมใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุราชการ และการรักษาสุขภาพ

11. ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ หมายถึง ความต้องการบริการด้านสุขภาพ ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนา ฟังธรรมหรือปาฐกถาพิเศษ ทำงานรับใช้สังคม มีเวลาในการพักผ่อน มีที่อยู่อาศัยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ และทำงานที่มีเงินเดือนหรือค่าตอบแทนบ้าง

12. ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นไปในทางบวกของบุคคลที่มีต่อสภาพความเป็นอยู่ทั้งด้านการงาน ครอบครัว และสังคม การรับรู้ว่าชีวิตนี้มีความหมาย มีความสุข และภาคภูมิใจในการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

13. การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ใหม่ได้ การรับรู้สภาพการณ์ของตนเอง ตลอดจนการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข

14. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ หมายถึง การปรับตัวด้านสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว การปรับตัวด้านสถานะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การปรับตัวด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต การปรับตัวด้านพฤติกรรมสุขภาพ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ การปรับตัวด้านกิจกรรมสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีอยู่หลายด้าน ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเกษียณอายุราชการ
2. การแบ่งระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุราชการ
3. ผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ
4. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ
5. การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1. ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

“เกษียณ” หมายถึง สิ้นไป กำหนดค่าของอายุ จิตขั้นของอายุ คำว่า “เกษียณอายุ” หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุ โดยเกณฑ์การเกษียณอายุจะใช้แตกต่างกันตั้งแต่อายุ 60 – 65 ปี (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2524 : 159) สำหรับในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญนั้น การเกษียณอายุ หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ (กองอัตรากำลังและส่งเสริมสมรรถภาพ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2512 : 19)

“ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณนั้นเว้นไว้แต่กรณีจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร หรือเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่ราชการในด้านการศึกษา หรือการพัฒนาประเทศ หรือเป็นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่ออายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้”

สรุปได้ว่า กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จข้าราชการที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้กำหนดให้อายุของข้าราชการที่จะเกษียณอายุมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ และจะต่ออายุได้อีกคราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์

2. การแบ่งระยะต่างๆ ของการเกษียณอายุ

แอชลีย์ (Atchley. 1988 : 196-198) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ 6 ระยะ คือ

1. ระยะ Pre-retirement เป็นระยะก่อนการเกษียณ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ Remote phase กับ Near phase โดยระยะที่ Remote phase เป็นระยะเวลาก่อนเกษียณนานๆ ผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณ แต่เมื่อใกล้จะเกษียณอายุ คือช่วง Near phase ผู้เกษียณอายุจะเริ่มกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุ ในระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุก่อน จะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุโดยไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

2. ระยะ Honeymoon phase เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระ ในระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาจจะเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปี ก็ได้

3. ระยะ Disenchantment phase เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุ มีความเหงาและขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

4. ระยะ Reorientation phase เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาวะหลังจากการเกษียณที่ต้องเผชิญกับสิ่งรอบตัวต่างๆ

5. ระยะ Stabilization phase เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้วและมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ

6. ระยะ Terminal phase เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และสิ้นสุดวงจรชีวิต

3. ผลกระทบของการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลายๆ ด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ และการดำเนินชีวิตอย่างมากมาย สิ่งกระทบเหล่านั้น ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุด้วยดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอม

รับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความท้อแท้ใจต่อชีวิต และถ้าผู้สูงอายุขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยก็จะทำให้มีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ด้านจิตใจ การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุถูกตีตรา ว่าเป็น ผู้สูงอายุด้วย จึงมีผลทำให้ผู้เกษียณอายุถูกมองว่าไม่มีความสามารถ โดยเฉพาะบางคนที่เคยมีอำนาจอยู่หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด ท้อแท้ มีความซึมเศร้า คิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอกออก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลงอำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนหมดคุณค่าขาดคนเคารพยกย่องก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงา และว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลง รายได้พิเศษต่าง ๆ หมดไป แต่ในขณะเดียวกันรายจ่ายเพิ่มขึ้น ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้น จากเดิมทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

จากผลกระทบดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของสมศรี กันทะมาลา (2529 : 23) ที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุ ได้แก่

1. คนที่เคยมีศตตำแหน่งจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น

2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างทำให้เบื่อหน่ายต่อชีวิต

3. รายได้ลดลง

4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน

5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

4. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ

ในทุก ๆ ปี ผู้ที่ประกอบอาชีพรับราชการที่มีอายุย่างเข้า 60 ปี จะนึกถึงคำว่าเกษียณอายุราชการหรือที่เรียกง่าย ๆ ว่าปลดเกษียณ เหตุการณ์ของการปลดเกษียณมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุอย่างไรรึนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเขาให้ความสำคัญแก่งานมากน้อยเพียงไร และในแนวไหน ถ้างานให้ความสุข ความพอใจ และฐานะทางสังคมแก่เขามาก การปลดเกษียณก็จะเป็นเหตุการณ์ของชีวิตที่ผู้นั้นจำใจยอมรับอย่างยากที่สุด ซึ่งชาวทส์ (Schwartz. ; อ้างอิงมาจาก จรูญ ทองถาวร. 2530 : 352) กล่าวว่า การเกษียณเป็น

การเปลี่ยนระบบการเป็นอยู่ หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งมีการเกี่ยวข้องกับบทบาทที่เปลี่ยนไป รวมทั้งค่านิยมและความสนใจที่เปลี่ยนไปด้วย จากการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่นี้เอง จึงทำให้การเกษียณกลายเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่ง ที่มีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่และจิตใจของผู้เกษียณ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพทำงานประจำ เช่น รับราชการ ทำงานในองค์การรัฐวิสาหกิจ เพราะการเกษียณเป็นการสูญเสียบทบาทที่มากที่สุดของชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณจะเกิดความเครียดทางจิตใจมากที่จะต้องรับกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ ขาดความหมายในสังคม มีสถานภาพต่ำลง สิ่งเหล่านี้สร้างความหดหู่และความเศร้าให้เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ บางคนลาออกก่อนเกษียณเพื่อหนีเหตุการณ์การเกษียณที่ตนไม่พอใจ และการเกษียณใหม่ ๆ จะทำให้ผู้ที่อยู่ในระยะนี้มีจิตใจแปรปรวน (Psychological imbalance) เกิดความเครียด มีความกดดันทางจิตใจ

ผู้ที่ออกจากงานเพราะเกษียณต้องปรับตัวต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณ 2 ประการ คือ การสูญเสียการงานและการสูญเสียรายได้ นอกจากนั้นคนเราที่เกษียณอาจต้องปรับตัวต่อสุขภาพที่ทรุดโทรมลงหรือการสูญเสียชีวิต ซึ่งบางคนสามารถปรับได้มาก บางคนปรับได้น้อย จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตของผู้เกษียณนั้น (เจมิกา ยามะรัต. 2527 : 9 - 10 ; อ้างอิงมาจาก Atchley. 1976 : 111) ซึ่งอัมพล สุอัมพันธ์ (2531 : 760 - 761) ก็ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า การออกจากงานเนื่องจากเกษียณ อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากมาก เพราะส่วนใหญ่ผู้ใหญ่ในวัยเกษียณมักมีตำแหน่งการทำงานที่มั่นคงถาวรอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อต้องหยุดงานจะรู้สึกว่าศักดิ์ศรีลดลง รู้สึกอาย เสียหน้าไร้สมรรถภาพ ว้าเหว่ ซึมเศร้า เพราะงานเป็นภารกิจหนึ่งในชีวิตประจำวัน และเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เมื่อออกจากงานจึงเท่ากับได้สูญเสียบุคลิกภาพของตนเองไป นอกจากนี้ผู้เกษียณยังต้องปรับตัวหรือเตรียมรับกับสภาพอื่นๆ อีก เช่น การจากไปตั้งครอบครัวใหม่ของลูก การเปลี่ยนแปลงฐานะการเงิน รายได้ลดลงเมื่อเกษียณปรับตัวกับการจากไปของคู่สมรส และเตรียมรับกับความตายของตนเอง

เบอร์นไซด์ (Burnside. 1981 : 604 - 606) กล่าวว่า สถานภาพของคนที่เกษียณนั้นเปรียบเหมือนศิษย์เก่าที่ถูกออกจากโรงเรียน ซึ่งคนที่เกษียณไปแล้วอาจได้รับความอิจฉาจากคนที่ทำงานอยู่ แต่สำหรับผู้เกษียณไปแล้วมักจะกลายเป็นคนหัวรั้นทำให้คนที่ทำงานอยู่เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร ผู้ที่เกษียณไปแล้วจะมีเพื่อนที่ยังคงทำงานอยู่น้อยลงไปทุกที การพบปะกันระหว่างคนที่ทำงานกับคนที่เกษียณไปแล้วมีน้อยลง จึงทำให้ผู้เกษียณขาดเพื่อนหรือมีเพื่อนน้อย ยิ่งใกล้เวลาที่จะเกษียณ บุคคลที่ยังมีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณจะมีความกังวลใจมากขึ้น เพราะส่วนมากต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน

นอกจากนั้นผู้เกษียณยังมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของตนเอง ในเวลาเดียวกันถึงสองสถานภาพ คือ มีสถานภาพเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้เกษียณ การที่ต้องออกจากอาชีพนั้น บางคนมีสุขภาพจิตดีขึ้น แต่บางคนมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรมลง เพราะไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ มีความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม มักจะเกิดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ เมื่อไม่สามารถจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดังใจ ซึ่งสมบัติ ตาปัญญา (2529 : 49) ได้สรุปดังนี้

1. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพอย่างฉับพลัน จากการมีเวลาเพื่อกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันอย่างแน่นอนไปสู่การมีเวลาว่างมากและกิจกรรมในชีวิตลดลงทันที
2. เกิดจากรายได้ประจำลดน้อยลง
3. เกิดจากการขาดการร่วมสังคมกับเพื่อนร่วมงาน การยอมรับการเคารพนับถือ เมื่อครั้งมีตำแหน่งหน้าที่ลดลงทันที ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดลง
4. เกิดจากผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อคู่สมรส เช่น ภรรยาอาจรู้สึกหงุดหงิด และถูกรุกถ้าอาณาเขต เมื่อสามีนั่งอยู่ในบ้านทั้งวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในครัว ในการดูแลบ้านต่าง ๆ หลังจากที่ภรรยาเคยเป็นผู้ที่มีสิทธิ์ขาดแต่ผู้เดียวมาตลอด ทำให้เกิดผลเสียต่อความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

จากการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 16) ได้สรุปผลกระทบของการเกษียณที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในหลายด้าน คือ

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Social - Structural) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพ และรายได้เนื่องจากต้องออกจากงานทำให้รายได้ที่เคยได้รับต้องลดลง และโอกาสที่จะไปติดต่อสมัครงานทำลดน้อยลง ทำให้ผู้เกษียณกลายเป็นผู้ที่ว่างจากงานอาชีพ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตเนื่องจากรายได้ลดน้อยลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social - Psychological) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านบทบาททางด้านสังคม โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมโนทัศน์ของตนเอง และการยอมรับเกี่ยวกับสถานภาพสุขภาพ

- 2.1 บทบาททางสังคม ผู้เกษียณมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมจากเดิมเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกียรติเป็นที่ยกย่องจากเพื่อนร่วมงานเมื่อเกษียณบทบาทเดิมถูกเปลี่ยนไปเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน ไม่มีอำนาจสั่งการใด ๆ

- 2.2 โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผู้เกษียณหลังจากเกษียณอายุงานแล้ว มีการติดต่อกับสังคมภายนอกน้อยลงทำให้โอกาส

ของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลงกว่าสมัยก่อนเกษียณ

2.3 อคติโน้ตนัยของตนเอง (Self Conception) อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงในผู้เกษียณที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณ หรือไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่าไม่มีประโยชน์ เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น เป็นต้น

2.4 ด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงตามวัย ผู้เกษียณมีการยอมรับว่าร่างกายเปลี่ยนแปลง หรือไม่ยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกายและปรับตัวให้เหมาะกับสภาพสุขภาพหรือไม่

สรุปได้ว่าการเกษียณนั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ในด้านมโนทัศน์ต่อตนเอง ผู้เกษียณจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคมเพราะไม่ได้ประกอบอาชีพ ในด้านจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกเหงาว่าเหวและซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ในด้านสังคมนั้นจะถูกเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สถานภาพทางสังคม ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูง ก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีอำนาจในการสั่งการใด ๆ ในด้านเศรษฐกิจมีผลกระทบถึงรายได้ที่ลดลง เนื่องจากเงินบำนาญที่ได้รับไม่สูงเท่าเงินเดือนและเงินพิเศษอื่น ๆ ที่เคยได้รับจากการมีตำแหน่งหน้าที่ที่ต้องสูญเสียไป สำหรับด้านสุขภาพร่างกายจะเสื่อมลงไปตามวัยที่มีอายุเพิ่มขึ้น และยังมีปัญหาทางจิตใจแทรกซ้อนยังทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 258) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้น เป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มิอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Economic preparation) เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพวางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานะทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ จนมีผู้ให้ข้อคิดไว้ว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับกล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 180 - 185) กล่าวถึงความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งสำหรับผู้ใหญ่ทุกคนและควรกระทำแต่เนิ่น ๆ เช่น ก่อนบุตรแยกครอบครัว หรือก่อนมีการปลดเกษียณ การพลัดพรากจากคู่ครองสิ่งที่จำเป็นต้องเตรียมได้แก่การดูแลสุขภาพร่างกายและฐานะทางเศรษฐกิจเมื่อคนเราได้เตรียมตัวไว้แล้ว ก็จะปรับตัวกับสภาพการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้เป็นอย่างดี

ศิริวรรณ สิ้นไชย (2530 : 70 - 75) กล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา คนที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุไว้มากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับต่ำกว่าที่ควรจะเป็น จึงควรสนใจการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยการเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

5. การปรับตัวหลังเกษียณ

การปรับตัวของมนุษย์นั้น เริ่มตั้งแต่มีการปฏิสนธิจนคลอด และรวมตลอดจนถึงช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ทารกจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายในครรภ์มารดา เมื่อคลอดจะมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกครรภ์มารดา นอกจากนี้ ในวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา จะมีการปรับตัวตลอดเวลาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง เข้ากับสถานการณ์ เวลาและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ สิ่งแวดล้อมนั่นเอง การปรับตัวนี้จะเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่

รอย (Roy. 1976 : 35) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง สภาพของความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกตัว

โซเรนเซน และลักแมน (Sorensen and Luckman. 1986 : 73) ได้ให้ความหมายการปรับตัวว่าเป็นการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายหรือเป็นกระบวนการที่เสริมให้เกิดความพอดี

สุโท เจริญสุข (2519 : 79) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงการจัดตัวใหม่ให้อยู่กับสภาพการณ์ที่ดี

นิภา นิธยาชน (2520 : 7-9) ได้อธิบาย“การปรับตัว” โดยใช้ทฤษฎีการวิวัฒนาการในวิชาชีววิทยา ค.ศ. 1959 ของดาร์วินว่า สิ่งที่มีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกได้ จึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยา ได้นำการปรับตัวมาใช้ทางจิตวิทยา และศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ

1. แรงผลักดันภายนอก หมายถึง ข้อเรียกร้องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม
2. แรงผลักดันภายใน หมายถึง แรงกระตุ้นที่เกิดจากสภาพทางสรีรภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้

ละออ หุตางกูร (2522 : 52) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญเกี่ยวกับความหมายของการปรับตัวไว้ดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวเป็นการเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิต เพื่อรักษาความปลอดภัยและคุณภาพของชีวิตด้วยวิธีทางต่าง ๆ นับแต่การปรับถิ่นที่อยู่คุณภาพ การป้องกันตัว การต่อสู้สิ่งรุกราน ตลอดจนปรับตัวเพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการปรับตัวทั้งทางกาย จิต และสังคม

2. การปรับตัวอาจให้ผลในทางบวก หรือทำให้สามารถยังชีพได้ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ โดยมีสุขภาพดี เป็นสุขได้ และระบบมีสมรรถภาพสูงขึ้น หรืออาจให้ผลทางลบ เช่น ทำให้เจ็บป่วย เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม และขาดความสุขยิ่งขึ้น

3. การปรับตัวอาจเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นชั่วคราวในการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน และสิ้นสุดในระยะสั้น หรืออาจเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะทั้งในโครงสร้าง และหน้าที่ทางสรีรภาพและบุคลิกภาพ

4. การปรับตัวของสัตว์ทั่วไปดำเนินไปโดยอัตโนมัติคือ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ แต่ควบคุมโดยความต้องการตามธรรมชาติของระบบชีวิต และสภาพแวดล้อม

5. การปรับตัวของมนุษย์โดยทั่วไป ดำเนินทั้งอัตโนมัติหรือโดยธรรมชาติที่ไม่อยู่ในความควบคุม และทั้งโดยรู้ตัว หรืออยู่ในความควบคุมของจิตใจ

สุชา และสุรางค์ จันทร์ธอม (2527 : 71) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้บรรลุเป้าหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตนแต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกัน

อุบล นิวัติชัย (2527 : 105) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคล (คนเดียวหรือกลุ่มคน) มีการปรับเปลี่ยนสภาวะ ปรับกลไก องค์ประกอบต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่รบกวนความปกติ ทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกตัวบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้ความต้องการที่จำเป็นแก่ชีวิตได้รับการตอบสนอง การปรับตัวของมนุษย์จะเป็นไปได้ ด้วยดีหรือล้มเหลวสุดแต่ลักษณะของสถานการณ์รบกวน และศักยภาพที่บุคคลมีอยู่ ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

กันยา สุวรรณแสง (2531 : 524) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ คือ เป็นการปรับกาย ใจ ให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

รูปแบบของการปรับตัว

อีเวลลีน (Evelyn. ; citing Nerrow. 1987) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์ เป็นผลเนื่องมาจากลักษณะของแต่ละบุคคล และความสัมพันธ์ต่อสิ่งเร้า ก่อให้เกิดการปรับตัวในด้านต่าง ๆ คือ

1. การปรับตัวทางด้านสรีรวิทยา (Physiological adaptation) การปรับตัวทางด้านสรีรวิทยาต่อสิ่งเร้า แบ่งออกเป็น

1.1 การปรับตัวจำเพาะ (Specific adaptation) คือ ปฏิกิริยาตอบสนองจำเพาะต่อสิ่งเร้าและมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้า นั้น

1.2 การปรับตัวทั่ว ๆ ไป (Nonspecific adaptation) คือปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยไม่คำนึงถึงลักษณะของสิ่งเร้า แต่ปฏิกิริยาตอบสนองจะมีรูปแบบเฉพาะแน่นอนสำหรับสิ่งเร้าทั่ว ๆ ไป ลักษณะการปรับตัวแบบนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1.2.1 กลุ่มอาการทั่วไปของการปรับตัว (General adaptation) คือ ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีรูปแบบลักษณะของปฏิกิริยาตอบสนองคล้ายคลึงกัน เช่น ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บป่วย คนก็จะมีอาการตอบสนองที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น

1.2.2 กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local adaptation syndrome) คือ ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางด้านกายภาพหรือสรีรภาพอย่างชัดเจน และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)

2. การปรับตัวทางด้านกายภาพ (Physical adaptation) เป็นการปรับตัวที่รวมถึงชนิดต่าง ๆ ของปฏิกิริยาตอบสนองทางการเคลื่อนไหว

3. การปรับตัวในด้านการแก้ปัญหา (Cognitive adaptation) เป็นการที่บุคคลจัดการกับปัญหาหรือความขัดแย้งภายในใจระดับจิตสำนึกโดยใช้ความรู้ (Cognition) สถิติปัญญา วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพของตน และความสามารถในการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามสภาพ อารมณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ ความนิยม ทักษะคิดต่อชีวิต แรงจูงใจ และสถิติปัญญา

4. การปรับตัวทางด้านอารมณ์ (Affective adaptation) เป็นกลไกการปรับตัวที่ใช้อยู่เสมอในเหตุการณ์ปัจจุบัน เช่น มีอารมณ์โกรธ กลัว วิดกกังวล เป็นต้น ซึ่งจากอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดพฤติกรรมสู้ หนี หรืออยู่เฉยๆ เป็นต้น การปรับตัวทางด้านอารมณ์นี้จะเป็พื้นฐานของการปรับตัวทางจิตที่ทำให้มนุษย์มีการใช้กลไกป้องกันตัวทางจิตต่อไป

5. การปรับตัวทางด้านความเชื่อทางศาสนา (Spiritual adaptation) ความเชื่อทางด้านศาสนานี้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของมนุษย์มากทำให้มนุษย์รู้จักควบคุมจิตใจ และเข้าใจในธรรมชาติหรือความเป็นจริงของมนุษย์ เมื่อได้รับความวิตกกังวล ความเจ็บปวดหรือความเป็นทุกข์ต่าง ๆ ความเชื่อทางศาสนาจึงมีส่วนช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้น้อยลง

6. การปรับตัวทางด้านสังคม (Social adaptation) มนุษย์จะต้องมีการปรับตัวทางสังคมอยู่เสมอ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมในแต่ละวัน บรรทัดฐานของสังคมที่กำหนดบทบาทหน้าที่และพฤติกรรมที่ถูกต้องในการอยู่ร่วมกันในสังคมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ศาสนา การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และความต้องการของบุคคลในสังคมแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความกดดันอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่ตนเองจะได้เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อใดที่ไม่สามารถที่จะปรับตัวในสังคมได้ย่อมส่งผลกระทบทางด้านจิตใจและร่างกาย ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น ทำให้ไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ

ลักษณะของการปรับตัวที่ดีและการปรับตัวที่ไม่ดี

ลักษณะของคนที่ปรับตัวได้คือนั้นมีอยู่ 6 ประการ คือ (Tindall. 1959 : 576)

1. รักษาและดำรงไว้ซึ่งบุคลิกภาพ โดยอาศัยความสามารถการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าว ต้องเข้าใจกับสิ่งแวดล้อม

2. การปรับตัวตามปทัสฐานของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางด้านต่าง ๆ คือ

- มีความมั่นคงทางด้านสรีระ (Physiologic integrity)
- มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychologic integrity)
- มีความมั่นคงทางด้านสังคม (Social integrity)

5. มีวุฒิภาวะ

6. ควบคุมอารมณ์ได้

ส่วนการปรับตัวที่ไม่ดีนั้นก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของความยุ่งยากในการปรับตัว ซึ่งไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใด มักจะปรากฏอาการดังต่อไปนี้ (นิภา นิษายน. 2520 : 237 - 238)

1. อาการเคร่งเครียด

2. อาการเจ็บป่วยทางกาย

3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของสังคม

4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำรงชีวิต

กระบวนการปรับตัว (Adaptation process)

เป็นกระบวนการธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน เริ่มจากมีสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งรบกวนชีวิต (Stimuli or Stress) อาจเกิดจากความคิดหรือจินตนาการของตนเอง หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ร่างกายที่เกิดจากการขาด หรือมากเกินไป หรืออาจเกิดจากสิ่งรบกวนที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล เช่น ความร้อน ความเย็น ความชื้น และแรงกระแทก เป็นต้น กระบวนการปรับตัวเริ่มต้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งรบกวนชีวิตเกิดขึ้น สมองส่วนซีรีบรัล คอर्टเทกซ์ (Cerebral cortex) เป็นตัวจักรสำคัญ ทำหน้าที่ประเมินค่าสิ่งรบกวนทั้งหมดด้วยการรู้คิด เข้าใจ

อุบล นิวัติชัย (2527 : 105) ได้สรุปการปรับตัวของบุคคลเป็น 5 ระยะ โดยใช้แนวคิดของ กูดเสน และบุช (Geraldine M. Goodsen and Helen A. Bush. 1981) ดังนี้ คือ

1. การปรับตัวระยะแรก เป็นการประเมินค่าสิ่งกระตุ้นด้วยระบบการรู้คิดเข้าใจ (Cognitive Appraisal) กลับกรอง วิเคราะห์ แปลความและตีค่า เพื่อเป็นแนวทางตอบสนองต่อไป
2. การปรับตัวระยะที่สอง เป็นระยะการทำงานของกลไก การเผชิญ (Coping mechanism) เมื่อมีสิ่งกระตุ้น กลไกการเผชิญจะทำงานทันทีอย่างอัตโนมัติชั่วระยะเวลาหนึ่ง พยายามควบคุมและปรับสภาวะความต้องการขึ้นพื้นฐานทางชีวภาพของร่างกาย ในระยะนี้ จะเกิดกลไกการป้องกันตนเอง (Defensive mechanism)
3. การปรับตัวระยะที่สาม ร่างกายเตรียมพร้อมต่อสู้หรือจัดการแก้ไขคลี่คลาย สิ่งรบกวนที่มากระทบต่อบุคคล การทำงานในระยะนี้จะมีผลเพียงใดขึ้นกับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ระดับสมดุลภาพของร่างกาย (Homeostasis level) และไฮโปทาลัมัส เป็นต้น
4. การปรับตัวระยะที่สี่ การตอบสนองของร่างกายซับซ้อนขึ้น โดยมีทั้งระบบต่าง ๆ เช่น ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบของอารมณ์ เป็นต้น
5. การปรับตัวระยะที่ห้า เป็นระยะที่ทุกระบบของร่างกายทำงานช่วยกันอย่างเต็มที่ (Intensification of Neurophysiological and Psychological Response) เพื่อให้การปรับตัวเป็นผลสำเร็จ ถ้าล้มเหลวจะเกิดการเจ็บป่วย (Illness) หรือปรับตัวผิด (Maladaptation)

แนวคิดและลักษณะทั่วไปของการปรับตัว

1. การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ไม่อยู่นิ่ง (Dynamic) และทำงานตลอดเวลา บุคคลไม่อาจอยู่นิ่งเฉยโดยไม่มี การปรับตัว เช่น เมื่อมีอาการหิวจะแสวงหาอาหาร เมื่อเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระตอบสนองทันทีหรือมีการใช้กลไกทางกาย หรือทางจิตใจโดยอัตโนมัติทันที

2. การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มีขีดจำกัดตามความสามารถของร่างกายและจิตใจ ตามลักษณะทางพันธุกรรม สติปัญญา และพัฒนาการของอารมณ์

3. วิธีการปรับตัวทางด้านร่างกายมีแบบแผน และวิธีการเฉพาะ ไม่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ส่วนการปรับตัวทางจิตใจและสังคมนั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

4. การปรับตัวมีความจำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิต แต่ละคนมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน ผู้มีจิตใจกว้างมีเจตคติที่สยอรับการเปลี่ยนแปลง มีวิธีการจัดการกับความเครียดได้หลายรูปแบบ และมีความยืดหยุ่นจะปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มีลักษณะในด้านตรงข้ามกับที่กล่าวมา

5. การปรับตัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระยะเวลา โดยเวลาสั้นหรือยาวมีผลกระทบต่อความสามารถของการปรับตัว เช่น การเสียเลือดมากในทันทีร่างกายอาจปรับตัวได้ไม่ทัน ผู้ป่วยอาจเกิดอาการช็อคและตายได้ แต่การเสียเลือดที่ละน้อยร่างกายจะปรับตัวได้ดีกว่า

6. การปรับตัวต้องใช้พลังงาน บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการปรับตัวที่ใช้พลังงานน้อย เช่น การใช้วิธีการปรับตัวแบบเดิมที่เคยใช้อยู่ แต่อาจทำให้เกิดการปรับตัวไม่สำเร็จหรือไม่เหมาะสม จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการปรับตัวแบบใหม่

7. ปฏิกริยาของการปรับตัวอาจมีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และคงสภาพสมดุลไว้ได้ อย่างไรก็ตาม กลไกการปรับตัวอาจมีมากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือไม่เหมาะสมได้

8. การปรับตัวช่วยให้บุคคลคงสภาพสมดุล แต่วิธีการที่ใช้อาจกลายเป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียดใหม่ได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) และทฤษฎีไร้ภาวะผูกพัน (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมที่สามารถอธิบายถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุกับสังคม

บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow and Smith, 1979 : 53) กล่าวว่า ทฤษฎีกิจกรรมเป็นแนวคิดหลักในการมองผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นเรื่องสำคัญของ

มนุษย์ทุกคน กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุทั่วไปจะพยายามรักษากิจกรรมและทักษะของคนวัยกลางคนไว้ให้นานที่สุด บทบาทและกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทน ทฤษฎีนี้เห็นว่า บุคคลจะรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ และทฤษฎีนี้ทำนายว่า บุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองดี (Self-image) และมีบูรณาการรวมหน่วยของสังคม (Social Integration) บุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต

ทางด้านจิตใจ การได้เตรียมตัวเตรียมใจต่อการเผชิญภาวะเครียดล่วงหน้า จะทำให้สามารถปรับตัวได้ดี สำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะเครียดเรื้อรัง และยาวนาน มีแนวโน้มปรับตัวได้ยาก และอาจมีปฏิกิริยารุนแรงเกิดขึ้นได้

บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow and Smith. 1979 : 54) และอาทซ์เลย์ (Atchley. 1976 : 112 - 113) เชื่อว่า เมื่อบุคคลเกษียณอายุแล้วบทบาทใหม่จะเกิดขึ้น และบทบาทเก่าจะถอนตัวออกไป การที่บุคคลเป็นเช่นนี้เพราะต้องการที่จะปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรมที่กล่าวถึงการปรับตัวว่าผู้สูงอายุจะหาบทบาทใหม่ขึ้นมาแทนการทำงานเพื่อให้ระดับกิจกรรมยังคงเดิม

เฮนดริคส์ (Hendrichs. 1979 : 197) กล่าวว่า ทฤษฎีกิจกรรมเน้นการสร้างวัฒนธรรมย่อย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและกิจกรรมต่อไป และช่วยในการปรับตัว ช่วยให้มีส่วนร่วมในบทบาท เอกลักษณะทางสังคม และมโนทัศน์แห่งตน (Self-concepts)

อาลามิ (Aalami. 1986 : 1701 - B) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผู้เกษียณ ซึ่งอาสาสมัครทำงานให้แก่สังคม และผู้ที่มิได้เป็นอาสาสมัคร พบว่า ผู้ที่เป็นอาสาสมัครทำงานให้แก่สังคมมีระดับ Self-actualization สูงกว่าผู้ที่มิได้เป็นอาสาสมัครทำงานให้กับสังคม

ทฤษฎีไร้การผูกพัน (Disengagement Theory)

เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการลดบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุกับสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกละเลยความสามารถน้อยลง สุขภาพเลวลง รวมถึงความตายที่ค่อย ๆ มาถึง ผู้สูงอายุจึงถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความกดดันและความเครียด ในขณะที่วัยกลางคนก็ถอนตัวออกจากผู้สูงอายุด้วย แสดงถึงว่าทั้งสังคมและผู้สูงอายุได้เตรียมอนาคตสำหรับการไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันไว้แล้ว และต่างก็พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องหรือไร้การผูกพัน

ดาวน (Down. 1975 : 585) กล่าวถึง ทฤษฎีไร้การผูกพันเน้นถึงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีอัตราปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสังคมลดลงผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ

เพราะรู้สึกอิสระ (Autonomy) มากขึ้น มีเวลาว่างมากขึ้นและทำให้คนหนุ่มสาวได้มีโอกาสรับบทบาทหน้าที่ต่อไป

เบาม์ และเบาม์ (Baum and Baum. 1980 : 20) ได้สรุปทฤษฎีไว้ภาวะผูกพันผู้สูงอายุได้ดังนี้

1. สังคมและบุคคลได้เตรียมตัวล่วงหน้าสำหรับการยอมรับความตายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยการปลุกตัวให้ห่างจากกันทีละน้อยจากความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน
2. การไม่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนอื่น ๆ ลดลง ด้วยความพอใจและการผูกมัดเพียงเล็กน้อย สิ่งเหล่านี้ลดความผูกพันระหว่างผู้กำลังจะไปและผู้มารับบทบาทใหม่
3. การไม่เกี่ยวข้องปรากฏในลักษณะของความเป็นไปในทางที่ดีทางจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุ

การปรับตัวในผู้สูงอายุ

ในการปรับตัวของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในอดีตและปัจจุบัน ดังเช่น นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว (2525 : 30) กล่าวว่าไว้ว่า ในอดีตผู้สูงอายุจะอยู่ในฐานะประมุขของบ้าน เป็นสัญลักษณ์ของความอบอุ่นและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของครอบครัวที่ผาสุก ลูกหลานผู้ใดมีปัญหาหรือความทุกข์ยากจะหันหน้าไปพึ่งเพื่อขอความช่วยเหลือและปลุกปลอบใจ ช่วยตัดสินใจกรณีพิพาทในระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วยกัน แต่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบันและวัฒนธรรมสมัยใหม่ อาจทำให้ทระคนะและท่าทีของผู้เยาว์ที่มีต่อผู้สูงอายุต้องพลอยเปลี่ยนแปลงไปด้วย

นอกจากนี้ ประมวล ดิฉินสัน (2520 : 110) กล่าวว่า ผู้สูงอายุนั้นอาจเป็นได้ทั้งวัยทองและวัยว่าง และการอยู่อย่างอ้างว้างในบั้นปลายแห่งชีวิต เป็นภัยแก่สุขภาพกายและจิตใจยิ่งนัก การอยู่อย่างอ้างว้างในที่นี้มีได้หมายถึงการอยู่เพียงคนเดียว แม้ผู้สูงอายุจะรู้สึกว้าวนวลแห่งการต่อสู้มาตลอดชีวิต คือ ความผิดหวังที่ได้รับ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในผู้สูงอายุ

เกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น ถ้าได้มีการเตรียมตัวมาก่อนถึงวัยเกษียณก็จะทำให้การปรับตัวเป็นไปได้ไม่ยาก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว แบ่งเป็นปัจจัยหลักและปัจจัยย่อย ดังนี้

1. ปัจจัยหลัก : เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมกันในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมปรับตัวอันเป็นรากฐานของบุคลิกภาพ มี 3 ประการ คือ

1.1 อิทธิพลของสภาวะพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยา ได้แก่ ลักษณะพื้นฐานในการตอบโต้ และศักยภาพทางพันธุกรรมของบุคคล โดยเชื่อว่าตัวที่กำหนดคือ พันธุกรรม อันมียีนส์เป็นตัวนำ ลักษณะต่าง ๆ ตลอดจนอุปนิสัยใจคอของบรรพบุรุษถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน

1.2 อิทธิพลของสภาวะแวดล้อม อันได้แก่

1.2.1 สภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติ หรือทางกายภาพ หมายถึง การที่แต่ละบุคคลต่างก็เผชิญกับสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่แตกต่างกันทำให้แต่ละคนมีวิธีการปรับตัวที่แตกต่างกัน เช่น คนที่อยู่ในประเทศแถบทะเลทรายกับชาวเอสกิโม เป็นต้น

1.2.2 สภาวะแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม จะเห็นว่า สังคม และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นมักจะแตกต่างกัน การปรับตัวของบุคคลจึงแตกต่างกัน การโยกย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกัน จะทำให้บุคคลปรับตัวได้ดีกว่าการย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในสังคมหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

1.3 อิทธิพลของสภาวะความเป็น “ตน” (Self) “ตน” ประกอบด้วยความรู้สึกและความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง อันได้แก่ แบบแผนของชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นแบบเฉพาะตัว ตลอดจนความสามารถ ลักษณะนิสัย ค่านิยมแห่งชีวิต และความรู้สึกเข้าใจหรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสภาวะแห่งตน

2. ปัจจัยย่อย : นอกเหนือจากปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวแล้ว ได้มีผู้ค้นพบปัจจัยย่อยอีกหลายประการที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการปรับตัว เช่น ในวัยเด็กและวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นวัยวิกฤตแห่งการปรับตัว ซึ่งขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสภาวะทางกายและอิทธิพลของสังคม

2.1 อิทธิพลของสภาวะทางกายนั้น นับตั้งแต่สภาวะเคมีภายในร่างกายหรือการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อซึ่งผลิตฮอร์โมนที่มีผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง และเจริญเติบโต ซึ่งถ้ามีความผิดปกติของฮอร์โมนเหล่านี้ ก็อาจทำให้การเจริญเติบโตหรือมีสภาวะร่างกายที่ผิดปกติ เช่น ร่างกายแคระแกรนหรือใหญ่โตแบบยักษ์ นอกจากนี้ รูปร่างหน้าตาและเครื่องแต่งกายก็มีอิทธิพลต่อการปรับตัวเช่นกัน เช่น คนที่มีรูปร่างหน้าตาดี แต่งกายดีย่อมจะมีความมั่นใจในตนเอง สามารถปรับตัวเข้าในสังคมได้ ไม่เคอะเขิน ดีกว่าคนที่มีรูปร่างไม่ดี เช่น อ้วนมาก ผอมมาก พิกัด หรือแต่งกายไม่ดี เป็นต้น อีกสิ่งหนึ่งที่ดีถือว่าเป็นอิทธิพลของสภาวะทางกายก็คือ สุขภาพ ทั้งนี้เพราะสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากต่อตนเอง ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานกับโรคภัยแล้ว ยังทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติด้วย และอาจส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะถ้าเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังจะทำให้มีบุคลิกภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็น

ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และมักจะแสดงออกในรูปพฤติกรรมที่อ่อนเพลีย โกรธง่าย เอาใจยาก หงุดหงิด ขาดความอดทน เห็นแก่ตัว ลักษณะพฤติกรรมการปรับตัวต่างๆ ที่ปรากฏในบุคลิกภาพเหล่านี้จะฝังรากลึกเมื่อวันเวลาผ่านไปหากสภาพความเจ็บไข้ไม่กระเดื่องขึ้น ส่วนในด้านการรับรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพนั้น จากการศึกษางานวิจัยของกราเวน คิมเปอร์, โคเฮ้, มากิเดส และมาติน (Graven Kemper. 1986 : 3165 – B ; Kohaut. 1984 : 3075 ; Markides and Martin. 1979 : 88–93) พบว่า ผลการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ

2.2 อิทธิพลของสังคมนั้น มีผลต่อการปรับตัวในเรื่องของระเบียบประเพณี และวัฒนธรรม ถ้าสังคมใดมีลักษณะโครงสร้างย่อยๆ ไม่สลับซับซ้อน ผู้คนในสังคมนั้นก็จะมีชีวิตเรียบง่ายปราศจากการขัดแย้ง ถ้าสังคมใดมีโครงสร้างสลับซับซ้อนเป็นสังคมสมัยใหม่ ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้ามีการเปลี่ยนแปลงเสมอๆ และมีกำหนดมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงขึ้นทุกๆ ด้าน สำหรับคนในสังคม นับตั้งแต่ด้านการสังคม การศึกษา การประกอบอาชีพ การแต่งงาน และการสร้างค่านิยมที่พึงปรารถนา เหล่านี้ย่อมจะทำให้คนในสังคมนั้นประสบปัญหาขัดแย้ง และความเคร่งเครียดเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยหนุ่มสาว อันเป็นช่วงวิกฤติแห่งการปรับตัว เพราะว่าอิทธิพลของระเบียบวัฒนธรรมนั้น ถ้าสมาชิกคนใดของสังคมสามารถประพฤติตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคมได้ย่อมเป็นที่ยอมรับและปรับตัวเข้ากับกลุ่มได้ดี แต่ถ้าสมาชิกคนใดประพฤติผิดจากมาตรฐานของสังคมย่อมจะประสบปัญหาและความยุ่งยากในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มของสังคมนั้น สังคมแรกเริ่มของเด็กอันได้แก่ สังคมครอบครัวยังส่งผลต่อการปรับตัวในอนาคตของเขา เพราะว่าประสบการณ์เลี้ยงดูในวัยเยาว์ การสนองตอบความต้องการทางร่างกายและจิตใจจะมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพจะเห็นได้ว่า ถ้าเด็กเติบโตท่ามกลางความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา และมีการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง เด็กจะมีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี รู้จักรักและเห็นใจผู้อื่น ส่วนเด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข ขาดความรักใคร่ผูกพัน ขาดความสนใจเด็ก ครอบครัวมีความขัดแย้งไม่ลงรอยกัน หรือมีความแตกแยกภายในครอบครัว อันเกิดเนื่องจากการหย่าร้างเหล่านี้เป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และปัญหาทางบุคลิกภาพอันมีผลต่อการปรับตัวทั้งสิ้น นอกจากนี้ อิทธิพลของเพื่อนฝูง อิทธิพลของโรงเรียน และอิทธิพลของอุดมคติ ทั้งสามสิ่งนี้มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกัน กล่าวคือ เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งในความรู้สึกของเด็ก สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนก็เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว และพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กไม่น้อยไปกว่าบรรยากาศภายในบ้าน นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ในแวดวงใกล้ชิดของเด็กนับตั้งแต่บิดามารดา คนในบ้าน ครู เพื่อนฝูง

บุคคลสำคัญต่าง ๆ เหล่านี้จะมีอิทธิพลทางด้านอุดมคติต่อเด็ก อันอาจจะยึดถือเป็นแบบแผน และคุณลักษณะที่ดีต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. อายุ หรือช่วงระยะเวลาภายหลังการเกษียณ อายุได้ส่งผลต่อการปรับตัวหรือ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งจะเกษียณก่อนข้างจะมี ปัญหาในการปรับตัว และพบว่า แนวโน้มปัญหาการปรับตัวนี้จะลดลงเมื่อระดับอายุเพิ่มขึ้น เดวิท (David. 1985 : 98)

2. เพศ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงค่านิยมที่บ่งบอกถึงคุณภาพ พลังอำนาจ และความสามารถตามธรรมชาติของบุคคลตามปัจจัยทางกรรมพันธุ์ โอเร็ม (Orem. 1985 : 220) และ จากการศึกษาของนิล (Neal. 1986 : 727) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกันเมื่อเกษียณอายุ ต่างก็มีพฤติกรรมการปรับตัว ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะอารมณ์ซึมเศร้า และอารมณ์เครียด มักพบในผู้สูงอายุที่เป็นหญิงมากกว่าผู้สูงอายุ ชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฟิรลิตซ์ คำนวนเคิลปี และคนอื่น ๆ (2523 : 199) ผู้สูงอายุเพศหญิงจะเกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว่มากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุ ที่เป็นหม้ายจะเป็นหญิงมากกว่าผู้ชาย แต่ความพึงพอใจในชีวิตยังไม่สามารถสรุปได้

3. สถานภาพสมรส เป็นตัวบ่งชี้ถึงการสนับสนุนทางสังคม โอเร็ม (Orem. 1985 : 91 - 120) ได้เน้นว่าการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะทำให้บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางวัตถุ มีความรักใคร่ผูกพัน ความเป็นเพื่อน และมีความภาคภูมิใจ บุคคลที่มีภูมิลำเนา จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก และการสนับสนุนทางสังคมจากภูมิลำเนาจะเป็นเครื่องกัน ความเครียดหรือดูดซับความเครียดทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี และจากผลการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า สถานภาพสมรสมีผลต่อผู้สูงอายุทั้งทางการปรับตัว สภาพจิต และสภาพสังคม ความเป็นหม้าย อาจมีผลต่อความเครียด ไม่มีความสุข สูญเสีย ความนับถือตนเอง และถอนตนออกจากสังคม ส่วนผู้ที่ยังอยู่กับคู่สมรสอาจมีส่วนด้านกำลังใจที่จะช่วย การปรับตัวได้ดีขึ้น และสำหรับผู้สูงอายุหญิงโสดมักปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่หย่าร้าง หม้าย หรือ ผู้สูงอายุชายโสด (เจมิกา ยามะรัต. 2527 : 177 ; ปิยะ สุวรรณพิมพ์. 2528 : 12 ; Elwell. 1981 : 80)

4. ฐานะและเศรษฐกิจ เป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถ ทำนายนงานอาชีพ และการศึกษาของบุคคลนั้นด้วย กล่าวคือ บุคคลที่มีการศึกษาสูง มีรายได้ คำนั่น ในขณะที่คนมีการศึกษาน้อยมักมีรายได้น้อย นอกจากนี้รายได้ยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการดำเนินชีวิตสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานได้ และจากการศึกษาของ

วีรสิทธิ์ ลิทธิไตรย์ (2533 : 53) พบว่าผู้สูงอายุมีฐานะดีจะปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และวัฒนธรรมได้ดีกว่าผู้สูงอายุทางเศรษฐกิจต่ำ โดยเฉพาะในผู้เกษียณอายุ เพราะนอกจากจะมีเงินพอใช้โดยไม่เดือดร้อนแล้ว ยังมีบุตรหลานมาปรนนิบัติเอาใจ และจากการศึกษาของเสาวนีย์ กานตะเดชารักษ์ (2524 : 64) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเองจะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และรู้สึกว่าเป็นตนเอง สามารถทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณี พลัฒาทอง (2522) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง มองตนเองมีคุณค่ามากกว่าผู้ที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่มั่นคง

5. ภาวะการมีบุตร โดยเฉพาะบุตรชายเกิดรอด และบุตรที่มีชีวิตอยู่ จากการศึกษาพบว่า ในประเทศไทยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงคาดหวังที่จะอาศัยอยู่กับบุตรและพึ่งพาบุตรในด้านต่าง ๆ ดังนั้น ประวัติการมีบุตรของคู่สมรสจึงมีความสำคัญในแง่การให้ความมั่นคงกับคู่สมรสเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุถ้าจะประเมินศักยภาพการมีผู้เลี้ยงดูของผู้สูงอายุ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างมาก คือ จำนวนบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่จากการสำรวจของสถาบันประชากรศาสตร์ เมื่อปี 2533 โดยรวมแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุหญิง และชาย มีจำนวนบุตรที่มีชีวิตโดยเฉลี่ยประมาณ 4 คน กลุ่มที่น่าสนใจเป็นพิเศษ คือ กลุ่มสตรีที่ไม่มีบุตรเลยมีถึงร้อยละ 7-8 ของสตรีสูงอายุทั้งประเทศ

6. ความเป็นอยู่ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมในสังคม ทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุในครอบครัวและสังคมลดต่ำลง โดยเฉพาะในเขตเมืองจากการศึกษาของวีรสิทธิ์ ลิทธิไตรย์ (2533 : 50) พบว่า ความเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุเคยได้รับเต็มที่ทั้งในครอบครัวและสมาชิกอื่นในชุมชน เริ่มลดน้อยลงซึ่งผู้สูงอายุในเมือง อาจปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้โดยอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา แต่ผู้สูงอายุในชนบทยังคงอยู่กับลูกหลานในครอบครัวได้ก็อาจปรับตัว โดยการพึ่งพาเครือญาติ หรือเพื่อนบ้าน หรืออาจจะอาศัยวัดได้

7. ระดับการศึกษา ตามแนวคิดของ โอเร็ม (Orem, 1985 : 175) เชื่อว่าการศึกษาคือเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง เพราะการศึกษาสูงจะทำให้บุคคลมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล การซักถามปัญหา ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาน้อยกว่า นอกจากนี้ ฮารอน (Harold, 1984 : 479 - 480) ได้กล่าวว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุทั้งนี้ผู้ชายที่มีการศึกษาในระดับสูง ๆ จะมีความรู้สึกที่ไม่เต็มใจหรือทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ เช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีการศึกษาสูง และมีสถานภาพในการทำงานดี จะมีความสนใจที่อยากทำงานต่อมากกว่าการเกษียณอายุไปตามระยะเวลา

8. อาชีพและตำแหน่งงาน เป็นปัจจัยที่จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีเพียงใดเพราะอาชีพจะนำมาซึ่งรายได้ประจำ และการมีงานทำ ทำให้ตัวเองมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม แต่ละบุคคลจะมีความรู้สึกต่อการทำงานแตกต่างกัน ซึ่งจะส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลนั้นที่มีต่อภาวะของการเกษียณอายุ ลอง (Long, 1984 : 479-480) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า คนบางคนจะมีความรู้สึกว่าการทำเป็นสิ่งที่ยุ่งยากวุ่นวาย ในขณะที่บางคนมองว่า งานทำให้ชีวิตมีคุณค่าทำให้เกิดความหวัง ถ้าบุคคลใดมีความสุขกับการทำงานจะทำให้ความสนใจต่อการเกษียณอายุมากกว่าบุคคลที่กำลังเบื่อก่อนหน้าอยู่กับการทำงาน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าลักษณะทัศนคติต่อการทำงานจะเป็นสิ่งที่ช่วยตัดสินได้ว่า บุคคลนั้นจะมีความคิดเห็นเช่นไรกับการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ คอกซ์ และบ็อก (Cox and Bhak, 1979) ที่กล่าวว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณอายุมีความสำคัญมากกว่าปัจจัยอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญ

ค่านิยมโดยทั่วไปจะมองว่า ช่วงเวลาที่มีคุณค่าก็คือช่วงเวลาที่ต้องทำงานอย่างหนักด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการยากที่ผู้เกษียณอายุจะมองเห็นว่า เวลาว่างที่เหลือจากการพ้นภาระหน้าที่จะเป็นช่วงเวลาที่มียุคค่า ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุ หมายถึง การขาดรายได้ การสูญเสียงานที่เคยทำ การสูญเสียอำนาจตำแหน่งหน้าที่การงานและบทบาทในสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกเหงา เศร้าและหดหู่ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถยอมรับเวลาว่างที่มีอยู่มากมายได้ว่าจะเอาไปทำอะไรให้เกิดประโยชน์ และจากงานวิจัยของ ฟลิฟเฟอร์ และเดวิด (Pfeiffer and David, 1974) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจในเวลาที่มียงานทำก่อนการเกษียณอายุ มากกว่าช่วงเวลาว่างที่เหลือภายหลังเกษียณอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ อาจเกิดอาการผิดปกติทางจิต และแสดงพฤติกรรมถดถอยออกมาให้ผู้อื่นเห็น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2521 : 151-152 ; นวลศิริ เปาโรหิตต์ และคนอื่นๆ, 2520 : 317)

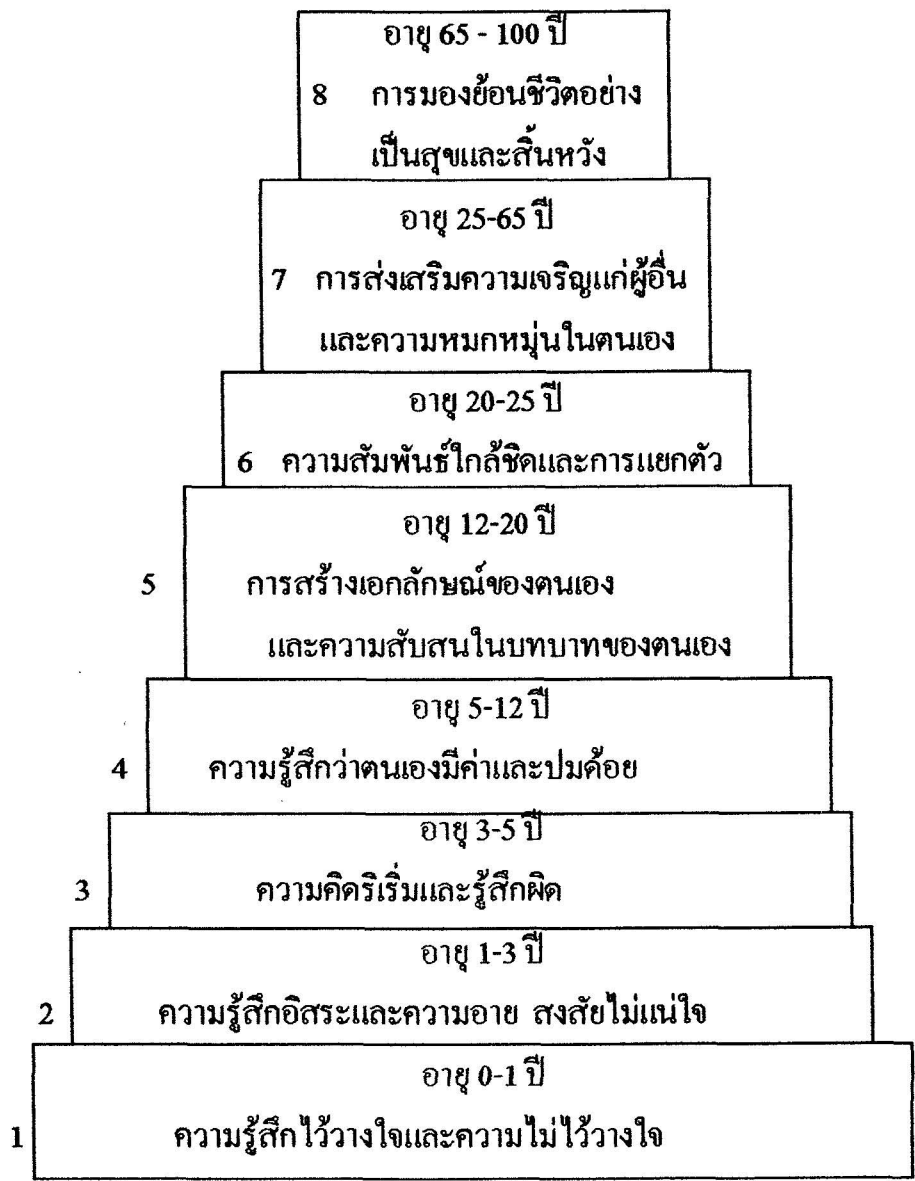
ดังนั้น ผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นระยะของการเกษียณอายุไม่ว่าจะประกอบอาชีพรับราชการหรือทำธุรกิจส่วนตัว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน สูญเสียชื่อเสียงและรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว หรือถูกทอดทิ้ง จะก่อให้เกิดความว้าเหว่เหงา ท้อแท้ หวาดระแวง และกลัวความตาย

9. ภาวะด้านสุขภาพ สุขภาพและการเจ็บป่วย ตลอดจนปัญหาต่างๆ อันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย พิกัด หรือไร้ความสามารถที่ผู้สูงอายุประสบ นับเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของผู้สูงอายุ จากการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยต่างให้ผลตรงกันว่า ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ (เนาวรัตน์ พลายน้อย และศุภวัณณ์

พลาซมัย. 2527 : 21 ; บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. 2532 : 69) ไบรอัน (Brian. 1987 : 23) กล่าวว่า ในบุคคลที่มีอายุเกิน 65 ปี 4 ใน 5 คนจะมีโรคประจำตัว 1 โรคหรือมากกว่านั้น และถ้าอายุ 80 ปี จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 3 โรค สเปคต์ โคเวอร์ท และเพลเลท (Speake, Cowart and Pellet. 1989 : 93) กล่าวว่า ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จะมีโรคประจำตัวเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค ปัญหาสุขภาพที่พบคือ โรคปวดกระดูก พบร้อยละ 37.7 โรคระบบทางเดินอาหาร ร้อยละ 24.6 (บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. 2532) สอดคล้องกับ จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2527) พบปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุคือ อาการปวดเข่ามากที่สุด รองลงมา คือ ปัญหาการเคี้ยวอาหารลำบาก แต่ในทำนองเดียวกันเมื่อให้ผู้สูงอายุประเมินสุขภาพตนเอง พบว่า ส่วนใหญ่จะประเมินว่าสุขภาพแข็งแรงดี และดีมาก (บรรลุ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. 2532 : 24 ; Malanson and Downe Wamboldt. 1987 : 33 ; Tissue. 1972 : 92) และพบว่า ผู้สูงอายุตอนปลายจะประเมินว่า มีสุขภาพดีกว่าสูงอายุตอนต้น (Ferraro. 1980 : 379 ; Linn and Linn. 1980 : 313) ทั้งนี้เนื่องจากการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกับสมรรถนะในการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย เช่น ยังรู้สึกว่าคุณเองสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นช่วยเหลือ บัตเลอร์ (Butler. 1987 : 23) ผู้สูงอายุจึงประเมินว่าสุขภาพของตนดี

ทฤษฎีความสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological-Theories of Aging)

1. ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson’s Theory of Development Stage)



ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนาการตามทฤษฎีของอีริกสัน
ที่มา : การพยาบาลผู้สูงอายุ. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. 2540

อีริกสันมีความเห็นว่าความมีอายุเริ่มตั้งแต่เกิดและต่อเนื่องจนตาย บุคลิกภาพมีการพัฒนาตลอดเวลาอย่างมีแบบแผนต่อเนื่องกันโดยจะเริ่มตั้งแต่ที่วัย ๆ หนึ่ง และจบลงในอีกวัยหนึ่ง เขาจึงแบ่งขั้นพัฒนาการออกเป็น 8 ขั้น ที่ครอบคลุมตลอดชั่วชีวิตมนุษย์แต่ละขั้นตอน

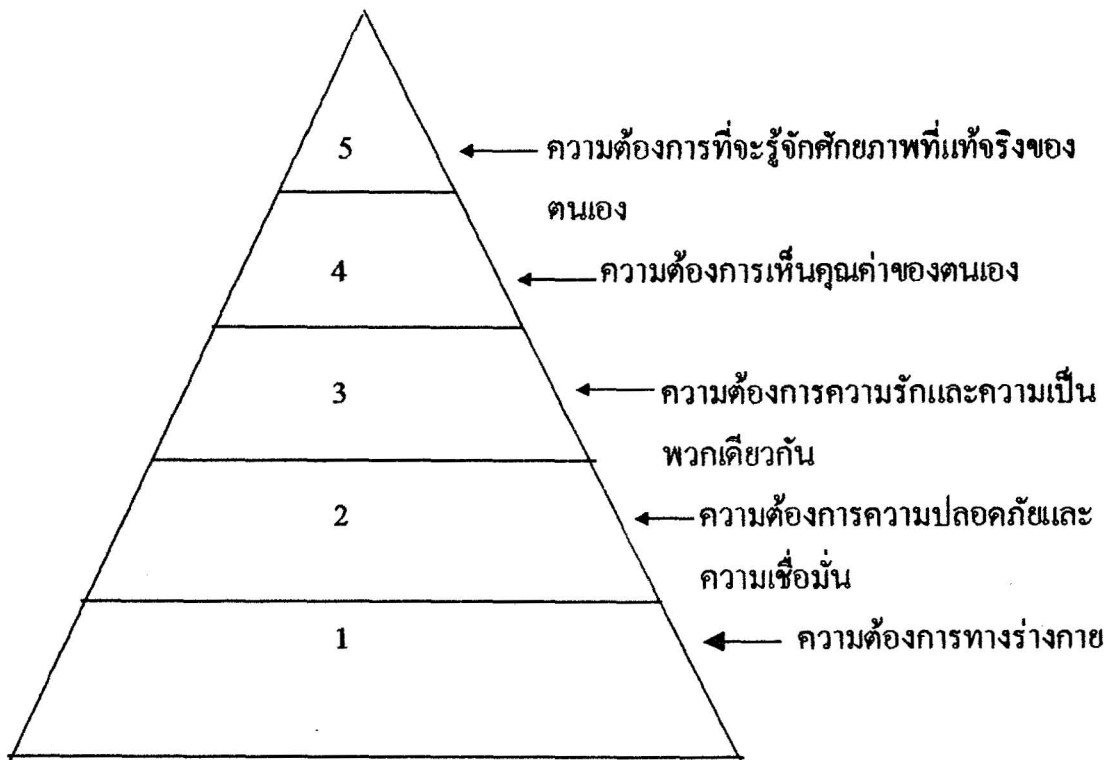
จะมีกิจกรรมหลักที่บุคคลจะต้องปฏิบัติให้เสร็จสิ้นเสียก่อน จึงจะสามารถก้าวสูงขึ้นไปได้ อย่างมั่นคง หากการประกอบกิจกรรมหลักล้มเหลวจะมีผลต่อการปรับตัวและเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ในทุกขั้นจะพบวิกฤตการณ์ที่เป็นการต่อสู้อย่างยากลำบากที่ตรงข้าม หรือขัดแย้ง กัน เช่น พัฒนาการในระยะทารก “ความไว้วางใจ” จะต่อสู้เพื่อเอาชนะ “ความไม่ไว้วางใจ” ซึ่งบุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นการผสมผสานระหว่างความไว้วางใจ และไม่ไว้วางใจทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันจะสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นกับประสบการณ์ ที่ได้รับขณะนั้น ประสบการณ์ที่ดีจะส่งผลต่อพัฒนาการในขั้นนั้น และจะเลยไปยังพัฒนาการ ขั้นต่อไปให้ประสบความสำเร็จง่ายขึ้นด้วย

จากลำดับขั้นของชีวิต อิริคสันให้ความเห็นว่าจิตวิทยาและชีววิทยามีความสัมพันธ์ ภายในกันมากนับตั้งแต่เกิด ในแต่ละขั้นของบุคคลนั้นต้องใช้เวลาในแต่ละขั้นที่ 1 - 6 ส่วน ช่วงชีวิตของความสูงอายุนั้นพัฒนาอยู่ขั้นที่ 7 และขั้นที่ 8 จะเห็นได้ว่า ขั้นที่ 7 ครอบคลุมใน อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงชีวิตที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานที่ตนกระทำอยู่ เมื่อสามารถสร้างความเจริญแก่ผู้อื่นได้เป็น ที่น่าพอใจก็จะนำไปสู่ขั้นต่อไปได้ แต่ในส่วนที่ไม่ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับงานมีความ รู้สึกไม่พอใจเกี่ยวกับตนเอง มีความรู้สึกเบื่อหน่าย เฉื่อยชา รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ซึ่งจะมีผลต่อความไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น

ในขั้นที่ 8 ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย เรียกว่า ขั้นการมองย้อนชีวิตอย่างมีความสุขหรือสิ้น หวังช่วงเวลาสำหรับขั้นนี้ คือ 65 - 100 ปี เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสูงอายุปกติ อิริคสัน สันนิษฐานว่า เป็นช่วงของชีวิตตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย แต่ละบุคคลได้มองชีวิตตนเองที่ผ่านมา ถึงความสำเร็จและความล้มเหลว เป็นการมองย้อนชีวิตว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในวัยที่ผ่านมาสำหรับ ผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองว่าชีวิตที่ผ่านมาไม่มีความหมาย เสียเวลาไปเปล่าประโยชน์รู้สึกสิ้น หวังบุคคลผู้นั้นก็จะกลายเป็นผู้สูงอายุที่รู้สึกสิ้นหวังมองโลกไม่สดใส ส่วนในผู้สูงอายุที่มอง ตนเองสามารถแก้ปัญหาได้ มองชีวิตแต่หนหลังอย่างมีความสุข มีการพัฒนาของความ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะรู้สึกว่ามีส่วนสร้างเสริมในสังคม (ดังภาพประกอบ 2)

2. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory)

ทฤษฎีนี้มาสโลว์กล่าวถึงความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางจิตได้ เสนอแนวคิดของการจัดลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) โดยแบ่งลำดับขั้น ของความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ



ภาพประกอบ 3 แสดงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์
ที่มา : การพยาบาลผู้สูงอายุ. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน, 2540.

มาสโลว์มีความเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์นั้นมีลำดับขั้นตอนที่แน่นอน ที่เรียงลำดับจากขั้นต่ำสุดถึงขั้นสูงสุดที่บุคคลมีความปรารถนาที่ต้องการ คือ การที่จะรู้จักตนเองอย่างแท้จริงแต่การที่มนุษย์จะเกิดความต้องการในแต่ละขั้นนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องได้รับการสนองความต้องการในระดับขั้นที่ต่ำกว่าในระดับหนึ่งเสียก่อน นั่นคือ บุคคลต้องเกิดความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการในระดับต่ำกว่าเสียก่อนจึงจะเกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้นไปได้ซึ่งความพึงพอใจนั้นอาจไม่ใช่ทั้งหมด อาจเป็นเพียงบางส่วนก็สามารถจะไปสู่ความต้องการระดับสูงได้ทฤษฎีนี้มีสิ่งที่น่าสนใจสำหรับการดูแลผู้สูงอายุทั้ง 5 ขั้นตอนด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวและเข้าใจในความต้องการของมนุษย์ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐาน

3. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซูลิแวน (Sullivan's interpersonal Theory)

เสนอแนวคิดทฤษฎีแนวใหม่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความเห็นว่า พฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่เกิดเป็นผลจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น บุคคลไม่สามารถแยกความสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้เลย การมีวุฒิภาวะคือการมีความพึงพอใจจากสัมพันธภาพกับบุคคล และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ซึ่งเป็นการบอกทิศทางของการเจริญเติบโตทำให้บุคคลสามารถพัฒนาได้ ซูลิแวนเน้นถึงภาวะความวิตกกังวล (Anxiety) ว่าเป็นอุปสรรคของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจากประสบการณ์ชีวิตในวัยต้น การเลี้ยงดูในวัยเด็กและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพจิตของบุคคลในบั้นปลายชีวิต ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซูลิแวนเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน คือ

1. ความพึงพอใจ (Satisfaction) เป็นความต้องการทางสรีรวิทยา เช่น ความกระหาย หิว ความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการความมั่นคง (Security) เป็นความต้องการด้านจิตสังคมรวมถึงความสุขสบาย การมีความรักและคำนิยมนับถือการยอมรับของสังคม

ซูลิแวน เชื่อว่าความต้องการทางสรีรวิทยา มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น คือ ความต้องการทางสรีรวิทยาได้รับการตอบสนองเมื่อมีความพึงพอใจและรู้สึกมั่นคง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งทำให้บุคคลนั้นไม่วิตกกังวล

จากทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีการพัฒนามาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งอายุมากขึ้น ดังนั้นในผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการ ความพึงพอใจ และความมั่นคงจากสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนบทบาทจากอดีต เช่น การเกษียณอายุ ความเป็นหม้ายด้วย

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในต่างประเทศ

ไรลีย์ และโฟเนอร์ (Riley and Foner. 1976 : 110) พบว่า ปัญหาในการปรับตัวต่อการออกจากงานของคนชราคือ ปัญหาการเงินร้อยละ 40 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร้อยละ 28 ปัญหาไม่มีงานทำร้อยละ 22 ปัญหาถูสมรสเสียชีวิตร้อยละ 10 แต่การศึกษาของแฮริส และคนอื่น ๆ (Harris and others. 1983 : 216-217) พบว่า ปัญหาการปรับ

ตัวหลังเกษียณอายุการทำงาน ส่วนใหญ่เกิดจากขาดการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรายได้ ตำแหน่งหน้าที่ และการศึกษาในระดับต่ำ เกี่ยวกับลักษณะการเตรียมตัว แฮริส กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุ การงานควรจะได้มีการเตรียมอย่างน้อยด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านจิตใจ อารมณ์ ส่วนการเตรียมงานอดิเรกและกิจกรรมในยามว่างก็เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตเช่นกัน ซึ่งในปี ค.ศ. 1975 แฮริส (Harris and Others. 1987 : 690) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

1. การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
2. การเตรียมพินัยกรรม
3. การเตรียมสะสมเงิน
4. การเรียนรู้เกี่ยวกับเงินบำนาญ บำนาญ และสวัสดิการที่ได้รับ
5. การเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง
6. การเตรียมงานอดิเรกและกิจกรรมในยามว่าง
7. การตัดสินใจว่าจะพักอาศัยร่วมกับผู้ใด
8. การเตรียมวางแผนทำงานเต็มเวลา หรือล่องเวลา
9. การพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
10. การเข้ารับการแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ
11. การเตรียมย้ายไปอยู่กับญาติหรือบุตรหลาน

ผลของการศึกษาพบว่า ผู้เกษียณอายุการทำงานมีการเตรียมทำพินัยกรรม เตรียมสะสมเงิน เตรียมวางแผนการทำงานเต็มเวลาหรือล่องเวลา และมีการเข้ารับการแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ น้อยกว่าที่ควรจะเป็น และในปีเดียวกัน ไดเคิลแมน และคนอื่นๆ (Diekelmann. and Others. 1987 : 691) ได้ทำการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน มีค่าสหสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับความสำเร็จในชีวิตหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุการทำงาน

คอตเทรล และเอชเลย์ (Cottrell and Athley. 1976 : 109 – 110) ในกลุ่มตัวอย่างครูและพนักงานโทรศัพท์ พบว่า ร้อยละ 49 ของกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวต่อการเกษียณอายุการทำงานได้ภายใน 3 เดือน และพบว่าเพศหญิงมีปัญหาต่อการปรับตัวมากกว่าชาย และความสามารถในการปรับตัวได้เร็วขึ้นอยู่กับรายได้เพียงพอ และมีงานกึ่งฝีมือทำ มีร้อยละ 30 ที่มีปัญหาต่อการปรับตัว ซึ่งประมาณร้อยละ 7 มีปัญหาการปรับตัวต่อการออกจากงาน และร้อยละ 23 ประสบปัญหาต่อการสวมบทบาทผู้เกษียณอายุการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับการเกษียณอายุการทำงานของ ชไนเดอร์ และสตรีบ

(Schneider and Streib. 1976 : 109) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70 ไม่พอใจในการเกษียณอายุการงาน และประมาณร้อยละ 10 หลีกเลียงปัญหาการปรับตัวต่อการเกษียณอายุ โดยการกลับเข้าสู่การทำงานใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทอมสัน (Thomson. 1972 : 402) เกี่ยวกับการปรับตัวของผู้เกษียณอายุการงาน และพบว่า ผู้เกษียณอายุที่ไม่ได้ทำงาน มีขวัญต่ำกว่าผู้เกษียณอายุที่ยังทำงาน ส่วนการแสดงออกทางสังคม การมีส่วนร่วมในสังคม หรือองค์การในวัยที่ผ่านมาไม่มีผลโดยตรงต่อขวัญ แต่การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นสิ่งที่มียอิทธิพลโดยตรงต่อขวัญของผู้เกษียณอายุการงาน และในปีต่อมา เขาได้ศึกษาบทบาทของการใช้เวลาว่างกับการทำงานที่มีผลต่อขวัญของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบผู้เกษียณอายุการงานกับผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพรับจ้าง พบว่า ผู้เกษียณอายุการงานมีขวัญต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้าง ขวัญของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ รายได้ และอายุ ผู้เกษียณอายุการงานที่มีขวัญต่ำจะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพไม่ดี รายได้น้อย และอายุมาก

ทิสซุ (Tissue. 1972 : 94) ได้ศึกษาการประเมินสุขภาพของตนเองได้ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำในสหรัฐอเมริกา จำนวน 3,402 คน เปรียบเทียบการวัดสถานะทางสุขภาพจากจำนวนวันที่เจ็บป่วย และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มอายุ 64-74 ปี และผู้สูงอายุกลุ่ม 75 ปีขึ้นไป ตอบว่าสุขภาพดี และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ ผู้สูงอายุชายตอบว่าสามารถทำงาน และกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

แอชลีย์ (Atehley. 1976 : 110 - 111) กล่าวว่า ผู้ที่ต้องออกจากงานเพราะเกษียณอายุ ต้องปรับตัวต่อสิ่งเกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ 2 ประการ คือ การสูญเสียและการเสียรายได้ นอกจากนี้ในบางครั้งคนชราที่เกษียณอายุอาจปรับตัวต่อสุขภาพที่ทรุดโทรมลงคือ ปัญหาการเงินร้อยละ 40 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร้อยละ 28 ไม่มีงานทำร้อยละ 22 คู่สมรสตายร้อยละ 10

โดมินิค ทากายามา (Dominic Takayama. 1982) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในเอเชีย พบว่าผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดเป็นภาระผู้ที่อยู่ในวัยทำงานลดน้อยลง รัฐบาลญี่ปุ่นจึงแก้ปัญหาโดยการขยายอายุเกษียณในประเทศญี่ปุ่นออกไปจาก 55 ปี เป็น 60 ปี และมีความคิดที่จะยกเลิกการเกษียณอายุอีกด้วย แต่ความคิดนี้ผู้ไม่เห็นด้วยหลายกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้ว่างงาน และกลุ่มหนุ่มสาวที่ต้องการความก้าวหน้าในการทำงาน

ทาสูกุ โฮริ (Tasuku Hori. 1982) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในญี่ปุ่น พบว่า ผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่น จะอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับลูก แต่จะแยกกันรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุมักจะเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง จะไม่พึ่งลูกในเรื่องค่าใช้จ่าย แม้บางครั้งจะอยู่ในบริเวณบ้านเดียวกัน แต่

จะอยู่บ้านคนละหลัง และยังพบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการทำงานจนอายุ 65 - 70 ปี เพราะต้องการรายได้ และต้องการมีสุขภาพดี

มาเจอไร เอช แคนเตอร์ (Majorie H. Cantor. 1986) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูงอายุในอเมริกาจะมีสภาพทางเศรษฐกิจดี เนื่องจากระบบประกันสังคม ระบบบำนาญ การดูแลทางด้านการแพทย์จากรัฐ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำกว่า และมั่นคงน้อยกว่าผู้ที่มีอายุน้อย เนื่องจากผู้เกษียณอายุจะขาดรายได้สำคัญไป แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ เงินประกันสังคม นอกจากนี้ยังพบว่า อเมริกาดั้งแต่ยุคบุกเบิกนั้นเน้นหนักในความสามารถของปัจเจกชน ในการที่จะเอาตัวรอด และทำได้สำเร็จโดยมีความช่วยเหลือจากผู้อื่นน้อยที่สุด และแม้ว่าเวลาจะผ่านมานานแล้ว แต่ความยึดมั่นในความอิสระและการพึ่งพาตนเองก็ยังซึมซาบอยู่ในวัฒนธรรมของชาวอเมริกัน และถือเป็นมาตรฐานที่บุคคลใช้วัดคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนจากความเป็นอิสระมาเป็นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุรับความช่วยเหลือทางสังคมที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นองค์กรที่ไม่เป็นทางการ ต่อเมื่อไม่อาจขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการดังกล่าวแล้ว ผู้สูงอายุและครอบครัวจึงหันไปขอความช่วยเหลือจากองค์กรที่เป็นทางการ การสร้างสัมพันธภาพใหม่กับบุคคลอื่นเพื่อลดความวิตกกังวล ต้องการการยอมรับจากบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นเช่นกัน

โฮเวอร์ด (Howard. 1986 : 1405) ศึกษาในเรื่อง “ผลของการอบรมให้ความรู้ในการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุต่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุ” ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมจะมีรายได้และกิจกรรมดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และในกลุ่มที่มีรายได้น้อยจะมีความพอใจในสภาพเศรษฐกิจของตนมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมในสภาพเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน

ฮอช (Hoch. 1987 : 267) ได้นำทฤษฎีการปรับตัวของรอยไปศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่เผชิญกับสิ่งเร้าที่ไม่เกี่ยวข้องกับสภาวะของโรค โดยทำการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 48 คน ที่มีอายุระหว่าง 65 - 70 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน ในแต่ละกลุ่มประกอบด้วย เพศหญิง 11 คน เพศชาย 5 คน มีอายุเฉลี่ยเท่ากัน และระยะเวลาในการเกษียณเท่ากัน โดยกลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มที่ 2 และ 3 เป็นกลุ่มทดลอง จะได้รับการดูแล โดยอาศัยรูปแบบการปรับตัวของรอย และรูปแบบการดูแลสุขภาพของนิวแมนตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสัมภาษณ์ วัดระดับความซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 6 สัปดาห์

ภายหลังการศึกษา พบว่า การใช้การดูแลโดยอาศัยรูปแบบการปรับตัวของรอย และรูปแบบระบบการดูแลสุขภาพของนิวมานในกลุ่มทดลองภาวะความซึมเศร้าลดลงและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ในระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของภาวะความซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทอมสัน (Thompson. 1991 : 497) ได้ทำการศึกษาดังกล่าวต่าง ๆ ที่มีผลให้ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีน้ำหนักลด พบว่า ปัจจัยสำคัญ คือ ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกละเลยอาหารลดลง มีความไม่สมดุลย์ในกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ความต้องการพลังงานลดน้อยลง ซึ่งเป็นปัญหาที่สามารถพบได้ทั่วไป รวมทั้งจากการที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ภาวะทางด้านจิตใจ และสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งภาวะที่ผู้สูงอายุมีน้ำหนักลดจะพบ ได้อยู่เสมอ ไม่เฉพาะแต่ในผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเท่านั้น

การวิจัยในประเทศ

พิรสิทธิ์ คำวนณศิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 154 – 175) ศึกษาเกี่ยวกับความทันสมัยสภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในประเทศไทย จำนวน 825 คน จากการศึกษาปัญหาของคนชราพบว่า ปัญหาเด่นของคนชราไทยคือ ปัญหาด้านจิตใจ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่วนการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเกี่ยวกับปัญหาการปลดเกษียณในกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งมีประมาณร้อยละ 9 พบว่า คนชราส่วนใหญ่มองการปลดเกษียณในแง่ดี และทำให้ใจให้ยอมรับได้ สามารถปรับตัวปรับใจเข้ากับชีวิตภายหลังเกษียณได้ มีเพียงส่วนน้อยที่เคยมีตำแหน่งทางราชการสูงจะรู้สึกหวาดกลัวและปรับตัวได้ยากกว่ากลุ่มอื่นๆ ส่วนความคิดเห็นของคนชราที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อให้ชีวิตมีความสุข พบว่า สิ่งที่ต้องเตรียมอย่างยิ่งคือเงินทอง ทรัพย์สิน และบ้านที่อยู่อาศัย คิดเป็นร้อยละ 75 อีกร้อยละ 25 มีความเห็นต่างกันไปหลายด้าน เช่น การเตรียมด้านครอบครัว จิตใจ และการทำงาน เป็นต้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช และคนอื่น ๆ (2532 : 49) ที่ศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว โดยกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั่วประเทศ ที่มีอายุ 70 – 74 ปี จำนวน 1,574 คน พบว่า พฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อบำรุงชีวิตเมื่ออายุมากขึ้นนั้น ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวคิดเป็นร้อยละ 59.3 และไม่มีการเตรียมตัวร้อยละ 40.7 กลุ่มที่มีการเตรียมตัวส่วนใหญ่เป็นการเตรียมด้านทรัพย์สิน เงินทอง และที่อยู่อาศัย คิดเป็นร้อยละ 88.8 ส่วนที่เหลือร้อยละ 11.1 เป็นการเตรียมตัวด้านอาชีพ

การงาน ส่วนการศึกษาของศิริวรรณ สิ้นไชย (2532 : 67) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐทุกภาคในประเทศไทย จำนวน 130 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต คือ การใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ การรับรู้สถานะสุขภาพ การรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน ยกเว้นเพศไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจ ส่วนการศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 45.4 รองลงมาคือ ระดับต่ำและระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 33.1 และ 21.1 ตามลำดับ ส่วนลักษณะความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตพบว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับปานกลางกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = 0.5220$)

สุบงอร สิทธิกุล (2524 : 115) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในเขตเมือง และเขตชนบทของจังหวัดเชียงใหม่ ตัวอย่างประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุของโรงพยาบาลประสาทจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 130 คน โดยใช้การสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านร่างกายจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท พบว่า ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นผู้สูงอายุในเขตชนบทต้องการให้บุตรหลานจัดหาเสื้อผ้าให้มากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง
2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการบริการทางด้านจิตใจและอารมณ์จากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท พบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการความรัก ความมั่นคงทางจิตใจ การยอมรับว่าเป็นสมาชิกของครอบครัว ความยกย่องนับถือ ตลอดจนได้ทำประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกเป็นสุขในชีวิตบ้านปลาย

นิตา ชูโต (2525 : 103) ศึกษาเรื่องคนชราไทย โดยใช้แบบสอบถามกับประชากรไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,000 คน สุ่มตัวอย่างจากทั่วประเทศ ผลการศึกษาพบว่า คนชราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษา หรือได้รับการศึกษาชั้นประถมศึกษา มีอาชีพทางเกษตรเป็นส่วนใหญ่ฐานะยากจน เป็นภาระของบุตรหลานและรัฐบาลที่ต้องช่วยเหลือ ครอบครัวและถูกเป็นถึงสำคัญที่สุดของชีวิตคนชรา ปัญหาสำคัญของคนชรา คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพ และการขาดเพื่อน

วารุณี ติธณวัฒนากุล (2526 : 135) ได้ศึกษาติดตามการปรับตัวของผู้ป่วยมาลาเรีย อาสขิเนียกราวีส จำนวน 24 ราย ที่มารับบริการจากคลินิกประสาทวิทยา โรงพยาบาล

รามาธิบดี ภายในระยะ 3 เดือน หลังจากได้รับการสอนพยาบาลโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย พบว่า

1. หลังได้รับการสอนและการพยาบาล ผู้ป่วยสามารถปรับตัวต่อสภาพโรคที่เป็นอยู่และมีความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 0.01 และ 0.001

2. ในเดือนที่ 1 และ 3 ภายหลังได้รับการสอนและการพยาบาล ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีภาวะของโรคดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในเดือนที่ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เขมิกา ขามะรัต (2527 : 118) ได้ศึกษาถึงความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 319 คน โดยใช้แบบสอบถามพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขกับการได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมมากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม และพบว่าสุขภาพที่ผู้สูงอายุประเมินเองมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าจำนวนโรคและปัญหาสุขภาพ

เขมิกา ขามะรัต (2527 : 117) ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จากการศึกษาพบว่า คนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ลักษณะภูมิหลังทางสังคมของคนชราไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ยกเว้นสถานภาพสมรส และตำแหน่งครั้งสุดท้าย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด คือ การมีส่วนร่วมทางสังคม จากผลการศึกษานี้สรุปได้ว่า ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) สามารถอธิบายความพึงพอใจในชีวิตของคนชราไทยได้ดีกว่าทฤษฎีการไร้การผูกพัน (Disengagement Theory) หมายความว่า คนชราไทยมีความสุขกับการได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมมากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม ส่วนคนชราจะอยู่กับคู่สมรสหรือไม่ นั้น ไม่มีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต แต่ความสัมพันธ์ของคนชากับครอบครัวมีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของคนชามาก

เสาวภา วิจิตวาทิ (2527 : 62 - 76) ทำการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง ในเขตพญาไท กรุงเทพฯ จำนวน 120 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 – 64 ปี มีสถานภาพสมรส คู่ รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้จากบุตร เฉลี่ยเดือนละมากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป และมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เคยอยู่ร่วมกับคู่สมรสและบุตรหลาน

2. การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับท้องเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ระบบข้อและกล้ามเนื้อ และปัญหาเกี่ยวกับตา

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านร่างกายจากครอบครัวของผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองเพศมีความต้องการระดับปานกลาง และไม่แตกต่างกันที่ระดับการมีนัยสำคัญที่ .05 ในเรื่องผู้สูงอายุเพศชายมีความต้องการรับประทานประเภทเนื้อ ไข่ นม และวิตามินบำรุงร่างกายมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงมีความต้องการมากในการออกไปเลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง

4. ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านจิตใจ และอารมณ์ จากครอบครัวของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองเพศมีความต้องการการบริการด้านจิตใจ และอารมณ์ จากครอบครัวในด้านอื่น ในระดับปานกลางและไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ .05

5. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านเศรษฐกิจและสังคมจากครอบครัวของผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงพบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองเพศมีความต้องการการบริการด้านเศรษฐกิจและสังคม จากครอบครัวในด้านอื่นๆ ในระดับปานกลาง และไม่แตกต่างกันในระดับนัยสำคัญที่ .05

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 60 – 63) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 176 คน พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดีภายหลังเกษียณ ส่วนความสัมพันธ์ของการปรับตัวกับปัจจัยที่นำมาศึกษา ด้านเพศ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณ ระยะเวลาภายหลังเกษียณ การมีส่วนร่วมในสังคม ความสมดุลของรายรับรายจ่าย และสถานภาพสุขภาพ พบว่า

1. ผู้ที่มีรายรับ – รายจ่ายสมดุล ปรับตัวได้ดีกว่าผู้มีรายรับ - รายจ่ายไม่สมดุล
2. กลุ่มข้าราชการระดับ 7 – 8 ปรับตัวได้ดีที่สุด
กลุ่มข้าราชการระดับ 1 – 2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด
3. กลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 0 – 3 ปี มีการปรับตัวได้ดีที่สุด
กลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 7 – 10 ปี มีการปรับตัวได้น้อยที่สุด

4. ผู้เกษียณอายุที่มีสถานภาพสุขภาพดี จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี
5. ผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมใน

สังคมน้อย

ส่วนปัจจัยด้านเพศ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว พบว่า ไม่มีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ

เจมิกา ยามะรัต (2527 : 117 – 119) ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตคนชรา กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จำนวน 319 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า คนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) และพิรลัทธ์ คำนวนศิลป์ และคนอื่นๆ (2523) ที่พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดีภายหลังเกษียณ ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต คือ สถานภาพสมรส ตำแหน่งครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณ ความเสียเปรียบสัมพัทธ์ การมีงานอดิเรกและงานยามว่าง การมีส่วนร่วมทางสังคม ภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน และญาติ ตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ระดับชั้นจำนวนปีหลังเกษียณและภูมิสำเนา ซึ่งตัวแปรเกี่ยวกับสถานภาพสมรส และจำนวนปีหลังเกษียณ ได้ผลต่างจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่พบว่า สถานภาพสมรสไม่สัมพันธ์กับการปรับตัว แต่จำนวนปีหลังเกษียณสัมพันธ์กับการปรับตัว

สมศรี กันธมาลา (2529 : 45 – 47) ทำวิจัยเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับบริหาร นักวิชาการ และนักปฏิบัติการ ที่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรีขึ้นไป จากทุกสาขาวิชาชีพที่อยู่ในระหว่างการปฏิบัติงานเป็นปีสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ ในหน่วยงานภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานเอกชน เขตกรุงเทพฯ จำนวน 116 ราย และทำกรณีศึกษาจากกลุ่มผู้ที่เกษียณอายุแล้ว 18 ราย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาข้อมูลส่วนหนึ่งเกี่ยวกับภาวะความพร้อมต่อการเกษียณอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวต่อการเกษียณอายุ ร้อยละ 68.18 ซึ่งจำแนกลักษณะการเตรียมตัว เป็นการเตรียมตัวด้านจิตใจให้ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงร้อยละ 34.54 เตรียมเรื่องการดำเนินชีวิตในอนาคต เช่น เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมเงินไว้ใช้จ่าย เตรียมพึ่งตนเอง เตรียมหางานอาชีพ และงานอดิเรก ร้อยละ 20.00 ส่วนที่เหลือ ร้อยละ 13.64 เป็นการเตรียมใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้

เตรียมตัวซึ่งมีจำนวนร้อยละ 31.82 ให้เหตุผลว่าสุขภาพร่างกายยังแข็งแรงดี ไม่จำเป็นต้องเตรียม อีกกลุ่มหนึ่งเห็นว่า ตนเองพร้อมอยู่แล้วทำให้ไม่ทราบว่าควรจะเตรียมตัวอะไรบ้าง เหตุผลประการอื่น ๆ คือรอให้ทุกอย่างมาถึงก่อน หรือปล่อยให้ตามยถากรรม และเมื่อทำการศึกษากฎหมายตัวอย่างในช่วงหลังเกษียณ จำนวน 18 ราย พบว่าผู้เกษียณอายุราชการ มีปัญหาด้านสุขภาพร้อยละ 60 และร้อยละ 20 มีปัญหาไม่สามารถปรับตัวได้หลังเกษียณ

บรรด ศิริพานิช และคนอื่น ๆ (2532 : 132) ได้ทำการศึกษารื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง โดยยึดหลักว่าผู้สูงอายุไทยที่มีอายุถึง 70-74 ปี จัดได้ว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวแล้วโดยสุ่มตัวอย่าง กลุ่มผู้สูงอายุทั่วประเทศ จำนวน 1,574 คน เป็นชาย 653 คน หญิง 921 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ทางกาย ร้อยละ 15.50 อีกร้อยละ 84.50 จัดอยู่ในกลุ่มอ่อนแอในกลุ่มที่มีความสมบูรณ์ทางกาย 244 คน (ร้อยละ 15.50) พบว่า มีความสมบูรณ์ทางจิตไม่มีภาวะซึมเศร้าและภาวะจิตเสื่อม 138 คน กลุ่มนี้จัดว่าสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.50) เมื่ออายุ 60 ปี เป็นคนที่แข็งแรงอยู่แล้ว จากการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางสุขภาพพบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 39.50 ผู้สูงอายุกลุ่มที่สมบูรณ์แข็งแรงพบว่า มีอัตราการออกกำลังกายมากกว่าและ ผู้สูงอายุไม่ค่อยสนใจเรื่องสุขภาพตนเองพบว่า ไม่เคยตรวจเช็คร่างกายเลย ร้อยละ 80.10 เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาในครอบครัว พบว่า ไม่เคยขัดแย้งเลยหรือนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 86.40 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 73.20 ยังอยู่กับลูก และพบว่า การที่ผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลานนั้นไม่มีปัญหาเลยถึงร้อยละ 84.20 ในส่วนที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อตนเองและปัญหาของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 95.80 เห็นว่าตนเองแก่แล้วความรู้สึกต่อชีวิตตนเองพบว่ากว่าครึ่ง (ร้อยละ 55.60) มองชีวิตในทางลบ ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบมากที่สุดเป็นเรื่องสุขภาพ

สุนน มาคะพุด (2534 : 62) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าข้าราชการตำรวจมีความรู้สึกต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ซึ่งผ่านการอบรมเป็นอย่างดีถึงร้อยละ 79.4

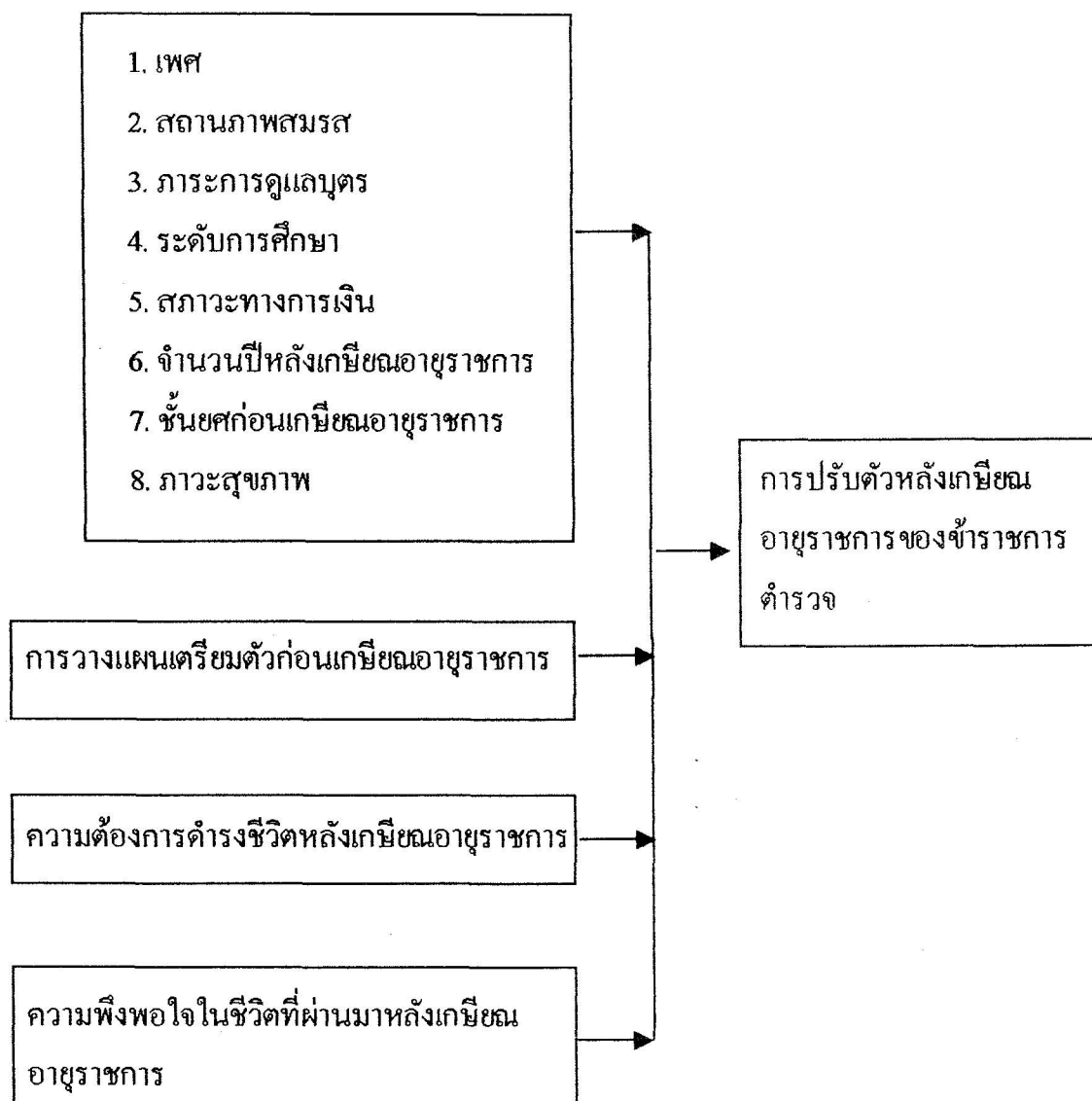
พิชญกรณ์ มุลศิลป์ และคนอื่น ๆ (2536 : 406) ได้ศึกษา “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ” พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

การปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่และการปรับตัวด้านอารมณ์มีการปรับตัวได้ดี การปรับตัวด้านการดำรงชีวิตในสังคมอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ช่วงการดำรงชีวิตหลังเกษียณ ความพึงพอใจในตนเองสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านอาชีพและการดำรงตำแหน่งหน้าที่การงานที่ต่างกันมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ตลอดจนภาวะสุขภาพขึ้นอยู่กับพื้นฐานด้านบุคลิกภาพ ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ และลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัวอันเป็นปัจจัยสำคัญต่อผู้สูงอายุ

ยุวดี ดวงจินดา (2536 : 112) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการพัฒนาการด้านสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 7 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

คมสัน แก้วระยะ (2540 : 119) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแล กับผู้สูงอายุกับความเครียดในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเพชรบุรี พบว่าผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ด้วยกันจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในการลดความเครียดในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่จะต้องเกษียณอายุราชการในวัยเกษียณบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ มีการสูญเสียบทบาท อำนาจ รายได้ลดลงสถานภาพทางสังคมต่ำลงมีเวลาว่างมากเกินไป ถ้าบุคคลได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าและไม่คาดหวังอะไรจากสังคมมากเกินไป เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วก็จะไม่ประสบปัญหาในการปรับตัวอย่างกระทันหันไม่ผิดหวังจนเกินไปและไม่เกิดภาวะวิกฤติในชีวิตเพราะได้ผ่านการเตรียมพร้อมและการเตรียมการที่จะเผชิญไว้ล่วงหน้าเมื่อมีการเกษียณอายุราชการ โดยเฉพาะข้าราชการตำรวจที่มีทั้งยศตำแหน่ง อำนาจ และเงินตราเมื่อมีการเกษียณอายุราชการถ้าการปรับตัวภายหลังเกษียณไม่ดีพออาจทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ ด้านเศรษฐกิจรายได้งานอดิเรก ที่อยู่อาศัยและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในยามสูงอายุ จากแนวคิดเหล่านี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างมากในการศึกษาค้นคว้าวิจัยฉบับนี้เป็นอย่างดีที่สุด



ภาพประกอบ 4 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการทั้งชายและหญิงมีการปรับตัวต่างกัน
2. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน

3. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาระการดูแลบุตรต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
4. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
5. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานะทางการเงินต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
6. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
7. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีขั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
8. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาวะสุขภาพต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
9. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
10. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน
11. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษากันคว่ำ

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ
สังกัดกรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย ที่เกษียณอายุราชการในปี พ.ศ. 2530 - 2540 ในเขต
กรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล จำนวน 2,584 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือ ข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ
จำนวน 347 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
ค้างนี้

1. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามานะ Yamane. 1967 :
918) ค้างสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N = แทน จำนวนประชากร

e = แทน ความคลาดเคลื่อน ซึ่งเท่ากับ .05

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Random System จากบัญชีรายชื่อ
ข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการที่เรียงรายชื่อตามตัวอักษรที่มีทั้งชั้นสัญญาบัตรและ
ชั้นประทวน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปด้านชีวิตสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาพทางการเงิน จำนวนปีที่เกษียณ จำนวนปีก่อนเกษียณ และภาวะด้านสุขภาพ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุข้าราชการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย โดยมีลักษณะในทางบวกและทางลบ จำนวน 11 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.624

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุข้าราชการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น มาก ปานกลาง และน้อย โดยมีลักษณะในทางบวกและทางลบ จำนวน 11 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.840

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุข้าราชการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น มาก ปานกลาง และน้อย โดยมีลักษณะในทางบวกและทางลบ จำนวน 17 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.820

ส่วนที่ 5 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น ดี ปานกลาง และน้อย โดยมีลักษณะในทางบวกและทางลบ จำนวน 12 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.720

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาทฤษฎี เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการจากเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ ดำรวจแล้วเสนอให้คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาบัตรตรวจ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ เพื่อพิจารณาหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นทั้ง 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับชีวสังคม การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ และการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และพิจารณาข้อความให้ชัดเจนเหมาะสม แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

2. การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับข้าราชการเกษียณอายุราชการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงนำแบบสอบถามหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สูตรทดสอบค่าที (t-test) เทคนิคร้อยละ 25 ของเอดเวิร์ด (Edward. 1970 : 152) จำนวน 80 ข้อ

3. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .789 ได้ข้อคำถาม 63 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ และการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำตอบดังนี้

1. แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ มีข้อคำถามทางบวกและทางลบแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้ข้อคำถาม 11 ข้อ และความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.624 และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบที่มีคะแนนทางบวก	คำตอบที่มีคะแนนทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ 3	1
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 2	2
ไม่เคยปฏิบัติ 1	3

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง เมื่อเห็นว่าข้อความทั้งหมดตรงกับพฤติกรรม หรือ
การกระทำของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง เมื่อท่านปฏิบัติหรือกระทำตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง เมื่อท่านไม่ได้ปฏิบัติหรือกระทำตามข้อความนั้นเลย

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

2.34 - 3.00 หมายถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการระดับดี

1.67 - 2.33 หมายถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง

1.00 - 1.66 หมายถึง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการระดับที่ต้องปรับปรุง

2. แบบสอบถามความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ
มีข้อคำถามทางบวกและทางลบแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้ข้อคำถาม 11 ข้อ และความเชื่อมั่น
เท่ากับ 0.840 และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบที่มีคะแนนทางบวก	คำตอบที่มีคะแนนทางลบ
มาก 3	1
ปานกลาง 2	2
น้อย 1	3

มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความต้องการของท่านเป็นอย่างมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงหรือไม่ตรงกับความต้องการของท่าน

น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนมาก

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

2.34 - 3.00 หมายถึง ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับมาก

1.67 - 2.33 หมายถึง ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง

1.00 - 1.66 หมายถึง ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย

3. แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ
ตำรวจ มีข้อคำถามทางบวกและทางลบแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้ข้อคำถาม 17 ข้อ และความเชื่อมั่น
เท่ากับ 0.820 และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	คำตอบที่มีคะแนนทางบวก	คำตอบที่มีคะแนนทางลบ
มาก	3	1
ปานกลาง	2	2
น้อย	1	3
มาก	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกเกิดขึ้นมากที่สุด	
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นปานกลาง	
น้อย	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกเล็กน้อยหรือนาน ๆ ครั้ง หรือไม่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเลย	

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

2.34 - 3.00 หมายถึง ความพึงพอใจหลังเกษียณอายุราชการระดับมาก

1.67 - 2.33 หมายถึง ความพึงพอใจหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง

1.00 - 1.66 หมายถึง ความพึงพอใจหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย

4. แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ มีข้อคำถามทางบวกและทางลบแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้ข้อคำถาม 12 ข้อ และความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.720 และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	คำตอบที่มีคะแนนทางบวก	คำตอบที่มีคะแนนทางลบ
ดี	3	1
ปานกลาง	2	2
น้อย	1	3
ดี	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงการปรับตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับการปรับตัวของผู้ตอบแบบ สอบถาม	
น้อย	หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับการปรับตัวของผู้ตอบแบบ สอบถาม	

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

2.34 - 3.00 หมายถึง การปรับตัวดี

1.67 - 2.33 หมายถึง การปรับตัวปานกลาง

1.00 - 1.66 หมายถึง การปรับตัวที่ต้องปรับปรุง

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บังคับการ กองการเงิน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการรวบรวม ข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองที่ตึก 18 กองการเงิน กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 60 วัน ระหว่างเดือนธันวาคม 2541 - มกราคม 2542
3. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

เมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์แต่ละฉบับและตรวจให้คะแนนข้อคำถาม แต่ละข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (Statistical Package for the Social Science / for Windows) วิเคราะห์ดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันโดยการทดสอบค่าที (t -test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1, 3 และ 7

2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการทดสอบค่าเอฟ (F -test) แบบวิเคราะห์ความแปรปรวน 1 ตัวประกอบ (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 และ 11

2.4 ในกรณีที่ผลการทดสอบระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman Keuls Method)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS/FW โดยใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ (P) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2531 : 59)

$$P = \frac{f \times 100}{n}$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 74)

$$S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n - 1)}}$$

เมื่อ S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.

2535 : 124)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน คำนีความสอดคล้อง

ΣR แทน คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ แบ่งเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำแล้วทดสอบด้วยค่าที (t-test) จากสูตร (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 – 116)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มต่ำ

S_H^2 แทน ความแปรปรวนของการกระจายของคะแนนในกลุ่มสูง

S_L^2 แทน ความแปรปรวนของการกระจายของคะแนนในกลุ่มต่ำ

n_H แทน จำนวนที่เลือกมาจากกลุ่มคะแนนสูง

n_L แทน จำนวนที่เลือกมาจากกลุ่มคะแนนต่ำ

2.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

k แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

S_i^2 แทน คะแนนแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน คะแนนแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของผู้สอบทั้งหมด

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวหลังเกษียณของข้าราชการตำรวจเมื่อ
จำแนกตามปัจจัยด้านชีวิตสังคมเกี่ยวกับเพศ สถานภาพการดูแลบุตร ใช้สถิติค่าที (t – test)
(ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 180) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3 และ 7

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{\frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} \right]^2}{n_1 - 1} + \frac{\left[\frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ t แทน ค่าใช้พิจารณาใน t - distribution

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2

S_1^2, S_2^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2

n_1, n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

df แทน ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการปรับตัวหลังเกษียณของกลุ่มตัวอย่าง
เมื่อจำแนกตามการวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลัง
เกษียณและความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
(One – Way Analysis of Variance) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 242) เพื่อทดสอบ
สมมติฐานข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 และ 11

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ F แทน ค่าที่ใช้ในการพิจารณาค่าการแจกแจงของ F

MS_B แทน ความแปรปรวน (Mean – Square) ระหว่างกลุ่ม

MS_W แทน ความแปรปรวน (Mean – Square) ภายในกลุ่ม

3.3 ถ้าหากผลการทดสอบค่าเอฟมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมน – คูลส์ (Newman – Keuls Method) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 288)

$$q = \sqrt{\frac{MS_w}{k}}$$

เมื่อ q แทน q - statistic จากตาราง

MS_w แทน Mean – Square ภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ t - distribution
- F แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ F - distribution
- df แทน degree of freedom
- SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
- MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of square)
- p แทน ระดับนัยสำคัญ
- * แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (Statistical Package for the Social Science / for Windows) มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยชีวิตสังคม การวางแผนเตรียมก่อนการเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ การนำเสนอเป็นคำร้อยละและความเรียงดังปรากฏตามตาราง 1

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาวะทางการเงิน จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ โดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) นำเสนอในรูปแบบภาพประกอบความเรียงดังปรากฏตามตาราง 2 - 26

ผลการศึกษากันคว้า

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยชีวิตสังคม ข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ ได้แก่ เพศ จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาวะทางการเงิน ชั้นยศการงานก่อนเกษียณอายุ ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การวางแผนเตรียมก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ บ้านที่อยู่อาศัย เสนอเป็นคำร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	287	82.7
หญิง	60	17.3
รวม	347	100.0
สถานภาพสมรส		
โสด	14	4.0
คู่	273	78.7
หม้าย	43	12.4
หย่า	8	2.3
แยก	9	2.6
รวม	347	100.0
ภาระการดูแลบุตร		
มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู	299	86.2
ไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู	48	13.8
รวม	347	100.0
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	235	67.7
อนุปริญญา - ปริญญาตรี	87	25.1
สูงกว่าปริญญาตรี	25	7.2
รวม	347	100.0
สถานะการเงิน		
รายได้ไม่พอ	117	33.7
รายได้พอมีพอใช้	181	52.2
มีเหลือเก็บ	49	14.1
รวม	347	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ		
ไม่เกิน 3 ปี	79	22.8
3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี	54	15.6
มากกว่า 6 ปีขึ้นไป	214	61.7
รวม	347	100.0
ชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการ		
ระดับสัญญาบัตร	217	62.5
ระดับชั้นประทวน	130	37.5
รวม	347	100.0
ภาวะสุขภาพ		
ไม่มีโรค	142	40.9
มีโรค	205	59.1
รวม	347	100.0
ภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย		
รักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน	283	81.6
รักษากับแพทย์แผนโบราณ	17	4.9
ซื้อรับประทานเอง	32	9.2
รักษาโดยวิธีอื่น ๆ	15	4.3
รวม	347	100.0
การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ		
ปฏิบัติเป็นประจำ	107	30.8
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	174	50.1
ไม่เคยปฏิบัติ	66	19.1
รวม	347	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ		
มาก	198	57.1
ปานกลาง	134	38.6
น้อย	15	4.3
รวม	347	100.0
ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ		
มาก	208	59.9
ปานกลาง	107	30.8
น้อย	32	9.2
รวม	347	100.0
การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ		
ดี	223	64.3
ปานกลาง	85	24.5
น้อย	39	11.2
รวม	347	100.0

จากตาราง 1 แสดงว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร มีข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านชีวิตสังคมดังรายละเอียดต่อไปนี้

เพศ พบว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการมีเพศชาย 287 คน คิดเป็นร้อยละ 82.7 และเพศหญิง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 17.3

สถานภาพสมรสข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า เป็นผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่สูงที่สุดคือมีจำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 78.7 รองลงมาผู้ที่มีสถานภาพสมรสหย่า จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 เป็นโสดจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 แยกกันอยู่ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 และน้อยที่สุดสถานภาพสมรสหย่า จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

ภาระการดูแลบุตรข้าราชการตำรวจหลังเกษียณที่บุตรต้องอุปการะเลี้ยงดู จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 และไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8

ระดับการศึกษาข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 รองลงมาระดับอนุปริญญาถึงปริญญาตรี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 และน้อยที่สุดมีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

สถานะทางการเงินข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า รายได้พอมีพอใช้มากที่สุด จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 52.2 รองลงมาได้แก่ รายได้ไม่พอ จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 และน้อยที่สุด มีรายได้เหลือเก็บ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.1

จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า กลุ่มที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไปมีมากที่สุดจำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 61.7 รองลงมาได้แก่ ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุไม่เกิน 3 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 และน้อยที่สุดได้แก่ ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุ 3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6

ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า ระดับสัญญาบัตร มีจำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 และระดับชั้นประทวน จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ภาวะสุขภาพข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า มีโรคประจำตัวจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 59.1 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 40.9

ภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่ารักษาโรคกับแพทย์แผนปัจจุบันมากที่สุดจำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 81.6 รองลงมา รักษาโรคด้วยซื้อยารับประทานเองจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 รักษาโรคกับแพทย์แผนโบราณจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 และน้อยที่สุดรักษาโดยวิธีอื่นๆ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3

การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ พบว่า ข้าราชการตำรวจมีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 50.1 รองลงมาได้แก่ปฏิบัติเป็นประจำจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 และน้อยที่สุดไม่เคยปฏิบัติเลยจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 19.1

ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ พบว่ามีความต้องการมากมีมากที่สุดจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมามีความต้องการระดับปานกลางจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6 และน้อยที่สุดมีความต้องการน้อยจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3

ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ พบว่ามีความพึงพอใจมากมีมากที่สุดจำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 รองลงมามีความพึงพอใจระดับปานกลางจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 และน้อยที่สุดมีความพึงพอใจน้อยจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2

การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจพบว่า ปรับตัวได้ดีมากที่สุดจำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 และรองลงมาปรับตัวได้ปานกลางจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และน้อยที่สุดปรับตัวได้น้อยจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ภาระการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สถานะทางการเงิน จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ โดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) นำเสนอในรูปแบบภาพประกอบความเรียงดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการปรับตัว จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ชาย	287	2.45	0.47	2.88*	0.004
หญิง	60	2.25	0.53		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่าข้าราชการตำรวจทั้งชายและหญิงหลังเกษียณอายุราชการมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการทั้งชายและหญิงมีการปรับตัวต่างกัน

ตาราง 3 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการ

ชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ระดับชั้นสัญญาบัตร	217	2.46	0.47	2.09*	0.038
ระดับชั้นประทวน	130	2.35	0.51		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจทั้งระดับสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวนหลังเกษียณอายุราชการมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีชั้นยศก่อนเกษียณต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน

ตาราง 4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามภาระการดูแลบุตร

ภาระการดูแลบุตร	n	$\bar{X}$	S	t	p
มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู	299	2.43	0.47	0.80	0.442
ไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู	48	2.37	0.56		

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดูและไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู มีการปรับตัวหลังเกษียณไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาระการดูแลบุตรต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
โสด	14	2.10	0.62
คู่	273	2.45	0.46
หม้าย	43	2.35	0.53
หย่า	8	2.04	0.68
แยก	9	2.51	0.49
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 5 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจผู้ที่มีสถานภาพสมรสแยกมีการปรับตัวมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีสถานภาพสมรสคู่, หม้าย, โสด และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการอยู่ในสถานภาพสมรสหย่า

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	3.20	0.80	3.46*	.009
ภายในกลุ่ม	342	79.04	0.23		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีสถานภาพสมรสแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส		หย่า	โสด	หม้าย	คู่	แยก
	$\bar{X}$	2.04	2.10	2.35	2.45	2.51
หย่า	2.04	-	0.06	0.31	0.41*	0.47*
โสด	2.10		-	0.25	0.35*	0.41*
หม้าย	2.35			-	0.10	0.16
คู่	2.45				-	0.06
แยก	2.51					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4 คู่ ได้แก่

1. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสแยก จะแตกต่างกับสถานภาพสมรสหย่า
2. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสคู่จะแตกต่างกับสถานภาพสมรสหย่า
3. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสแยก จะแตกต่างกับสถานภาพสมรสโสด
4. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสคู่จะแตกต่างกับสถานภาพสมรสโสด

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
มัธยมศึกษา	235	2.44	0.47
อนุปริญญา - ปริญญาตรี	87	2.41	0.51
สูงกว่าปริญญาตรี	25	2.27	0.53
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 8 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษามีการปรับตัวมากที่สุดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ รองลงมา ระดับการศึกษาอนุปริญญา - ปริญญาตรีและน้อยที่สุดระดับการศึกษาที่สูงกว่าปริญญาตรี

ตาราง 9 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.63	0.32	1.33	.264
ภายในกลุ่ม	344	81.61	0.24		
รวม	346	82.24			

จากตาราง 9 แสดงว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะทางการเงิน

สถานะทางการเงิน	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
รายได้ไม่เพียงพอ	117	2.29	0.53
รายได้พอมีพอใช้	118	2.47	0.46
มีเหลือเก็บ	49	2.54	0.41
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 10 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานะทางการเงินมีเหลือเก็บมีการปรับตัวมากที่สุด รองลงมาคือข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีรายได้พอมีพอใช้ และน้อยที่สุดคือข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีรายได้ไม่เพียงพอ

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะทางการเงิน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	2.95	1.48	6.41*	.002
ภายในกลุ่ม	344	79.29	0.23		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีสถานะทางการเงินต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 5 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานะทางการเงินต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 12

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามสถานะการเงิน

สถานะทางการเงิน		รายได้ไม่เพียงพอ	รายได้พอมีพอใช้	มีเหลือเก็บ
	$\bar{X}$	2.29	2.47	2.54
รายได้ไม่เพียงพอ	2.29	-	0.17*	0.25*
รายได้พอมีพอใช้	2.47		-	0.07
มีเหลือเก็บ	2.54			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจที่มีสถานะทางการเงินที่มีรายได้ไม่เพียงพอ แตกต่างกับกลุ่มข้าราชการตำรวจที่มีรายได้พอมีพอใช้ และกลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอแตกต่างกับกลุ่มข้าราชการตำรวจที่มีรายได้เหลือเก็บ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ

จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
ไม่เกิน 3 ปี	79	2.22	0.58
3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี	54	2.48	0.47
มากกว่า 6 ปีขึ้นไป	214	2.47	0.43
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 13 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ 3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปีมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการมากที่สุด รองลงมาหลังเกษียณอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป และน้อยที่สุดหลังเกษียณอายุราชการไม่เกิน 3 ปี

ตาราง 14 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	3.82	1.91	8.37*	<.05
ภายในกลุ่ม	344	78.43	0.23		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการที่มีจำนวนปีต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่าข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวน ที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 15

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการ
ตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ

จำนวนปีหลังเกษียณอายุ		ไม่เกิน 3 ปี	มากกว่า 6 ปีขึ้นไป	3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี
	$\bar{X}$	2.23	2.47	2.48
ไม่เกิน 3 ปี	2.23	-	0.24*	0.25*
มากกว่า 6 ปีขึ้นไป	2.47		-	0.01
3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี	2.48			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ ไม่เกิน 3 ปีแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการเกินกว่า 6 ปีขึ้นไป และข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ 3 ปีขึ้นไปถึง 6 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 16 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณ
อายุราชการ จำแนกตามภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ภาวะสุขภาพการรักษาดูแลตนเอง เมื่อเจ็บป่วย	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
รักษาโรคแผนปัจจุบัน	283	2.43	0.47
รักษาโรคแผนโบราณ	17	2.57	0.38
ซื้อยารับประทานเอง	32	2.27	0.66
วิธีอื่นๆ	15	2.36	0.44

จากตาราง 16 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีการดูแลภาวะสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยโดยรักษาโรคแผนโบราณมากที่สุด รองลงมา รักษาโรคแผนปัจจุบัน รักษาสุขภาพด้วยวิธีอื่นๆ และน้อยที่สุด ได้แก่ ซื้อยารับประทานเอง

ตาราง 17 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
จำแนกตามภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	1.15	0.384	1.62	.184
ภายในกลุ่ม	343	81.09	0.236		
รวม	346	82.24			

จากตาราง 17 แสดงว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการมีภาวะสุขภาพต่างกัน ความสามารถในการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่าข้าราชการตำรวจที่มีภาวะด้านสุขภาพแตกต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน

ตาราง 18 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
ไม่เคยปฏิบัติ	66	2.06	0.61
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	174	2.45	0.44
ปฏิบัติเป็นประจำ	107	2.59	0.35
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 18 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการปฏิบัติเป็นประจำมีการปรับตัวมากที่สุด รองลงมาได้แก่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และน้อยที่สุดได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย

ตาราง 19 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	12.18	6.09	29.91*	<.05
ภายในกลุ่ม	344	70.06	0.20		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่าข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 20

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
$\bar{X}$	2.06	2.45	2.59
ปฏิบัติเป็นประจำ	2.06	-	0.39*
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2.45	-	0.14*
ไม่เคยปฏิบัติ	2.59	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีการปฏิบัติตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3 คู่ ได้แก่

- 1. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีการปฏิบัติเป็นประจำจะแตกต่างกับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ
- 2. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีการปฏิบัติเป็นประจำจะแตกต่างกับผู้ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 3. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีการปฏิบัติเป็นบางครั้งจะแตกต่างกับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ

ตาราง 21 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิต หลังเกษียณอายุราชการ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ		
	n	$\bar{X}$	S
มาก	15	1.47	0.48
ปานกลาง	134	2.32	0.48
น้อย	198	2.56	0.38
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 21 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อยมีมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง และน้อยที่สุดได้แก่ การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการระดับมาก

ตาราง 22 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	18.42	9.21	49.63*	<.05
ภายในกลุ่ม	344	63.82	0.19		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 23

ตาราง 23 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจ
หลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
$\bar{X}$	1.47	2.32	2.56
มาก	1.47	-	0.85*
ปานกลาง	2.32	-	0.24*
น้อย	2.56	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการมีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3 คู่ ได้แก่

1. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับมากจะแตกต่างกับผู้ที่มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย

2. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับมากจะแตกต่างกับผู้ที่มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง

3. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลางจะแตกต่างกับผู้ที่มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย

ตาราง 24 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณ อายุราชการ	การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการกำหนด		
	n	$\bar{X}$	S
มาก	32	1.67	0.61
ปานกลาง	107	2.37	0.44
น้อย	208	2.56	0.36
รวม	347	2.42	0.49

จากตาราง 24 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อยมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง และน้อยที่สุดได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับมาก

ตาราง 25 วิเคราะห์ความแปรปรวนการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
จำแนกตามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	22.42	11.21	64.48*	<.05
ภายในกลุ่ม	344	59.82	0.17		
รวม	346	82.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการมีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกันจึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูล์ (Newman Keuls Methods) ดังปรากฏตามตาราง 26

ตาราง 26 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จำแนกตามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
$\bar{X}$	1.67	2.37	2.56
มาก	1.67	-	0.70*
ปานกลาง	2.37	-	0.19*
น้อย	2.56	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ มีความพึงพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3 คู่ ได้แก่

1. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับมากจะแตกต่างกับผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย
2. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับมากจะแตกต่างกับผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลาง
3. การปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับปานกลางจะแตกต่างกับผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อย

ตาราง 27 สรุปผลการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ระดับการปรับตัว
การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	347	2.42	0.49	1.41	2.88	ปานกลาง
ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ	347	2.42	0.49	1.14	2.87	ปานกลาง
ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ	347	2.42	0.49	1.29	2.88	ปานกลาง

จากตาราง 27 แสดงว่าการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ และความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ อยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. เพื่อเป็นการหาข้อมูลและแนวทางของกรมตำรวจในการที่จะยกระดับ และปรับปรุงสวัสดิการที่จะให้แก่ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวน ในการพัฒนาคุณภาพของคนตามแผนการพัฒนาศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน
4. เพื่อเป็นแนวทางให้ข้าราชการตำรวจในปัจจุบันจะได้มีการเตรียมตัว และนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และเป็นกำลังที่ดีแก่สังคมและประเทศชาติสืบต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่เกษียณอายุราชการปี พ.ศ. 2530 - 2540 ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้เดินทางมาติดต่อกับกองการเจ้าหน้าที่ 18 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 347 คน เป็นชาย 287 คน เป็นหญิง 60 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยชีวิตสังคม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร ได้แก่ เพศ สถานภาพ สมรส ภาวะการดูแลบุตร ระดับการศึกษา สภาวะทางการเงิน จำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการ ชั้นยศก่อนเกษียณอายุราชการ และภาวะสุขภาพ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวกและทางลบ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจในชีวิตผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย โดยมีข้อความที่เป็นทางบวก และทางลบ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย โดยมีข้อความที่เป็นทางบวก และทางลบ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง น้อย โดยมีข้อความที่เป็นทางบวก และทางลบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (Statistical Package for the Social Science / for Windows) วิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบทดสอบ และแบบสอบถาม และคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ไว้
2. แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูล ส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ
3. ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถาม แต่ละข้อของแบบสอบถามแต่ละชุด ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4. นำคะแนนจากแบบสอบถามไปหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

5. นำคะแนนจากข้อมูลปัจจัยด้านชีวิตสังคม เรื่อง เพศ ชั้นยศ ภาระการดูแลบุตร หลังเกษียณอายุราชการ มาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่อิสระจากกัน โดยทดสอบค่าสถิติ (t - test) เมื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3 และ 7

6. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยทดสอบค่าสถิติเอฟ (F - test) แบบวิเคราะห์ความแปรปรวน 1 ตัวประกอบ (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 และ 11

7. ในกรณีที่ผลการทดสอบระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls Method)

สรุปผลการค้นคว้า

1. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการทั้งชายและหญิง มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีภาระการดูแลบุตรต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการตำรวจไม่แตกต่างกัน

4. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ไม่แตกต่างกัน

5. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีสถานะทางการเงินต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีชั้นยศก่อนเกษียณต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ไม่แตกต่างกัน

9. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

1. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร สำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ เพราะว่าข้าราชการตำรวจเมื่อใกล้เกษียณอายุราชการ ได้มีการเรียนรู้ในการเตรียมตัวมาก่อน บ้างแล้วจากหน่วยต้นสังกัด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการของ พิชญากรณ์ มูลศิลป์ และคนอื่นๆ (2536 : 40) พบว่าผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการจะมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง

2. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีระดับการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการทั้งชายและหญิงมีการปรับตัวต่างกัน ซึ่งในปัจจุบันมีข้าราชการตำรวจเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพราะจากลักษณะงานของข้าราชการตำรวจชายต้องปฏิบัติหน้าที่โดยตรงในสายวิชาชีพตำรวจในด้านการป้องกันและปราบปรามรักษาความสงบภายในราชอาณาจักรของประเทศ ส่วนข้าราชการตำรวจหญิงจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่สนับสนุนในด้านให้การสนับสนุนอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานโดยจะทำหน้าที่ด้านธุรการ การเงิน สารบัญ พัสดุ ครุภัณฑ์ สาขาเทคนิคต่างๆ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่วิทยาการในห้องทดลอง เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นความแตกต่างในลักษณะงานของข้าราชการตำรวจชายและหญิงที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งมีข้าราชการตำรวจหญิงส่วนน้อยที่ปฏิบัติ

หน้าที่ในสายวิชาชีพตำรวจสอดคล้องกับผลงานวิจัยของนีล (Neal, 1986 : 727) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน เมื่อเกษียณอายุราชการต่างก็มีพฤติกรรมการปรับตัวต่างกัน ความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา มีอารมณ์ซึมเศร้า และอารมณ์เครียด มักพบในผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย และเช่นเดียวกับการศึกษาของ ฟิรลิตีร์ คำนวนศิลป์ และคนอื่นๆ (2532 : 199) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงจะมีอารมณ์ซึมเศร้า และว้าวุ่น มากกว่าผู้สูงอายุชาย ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิงส่วนใหญ่เป็นหม้ายมากกว่าเพศชาย แต่ไม่มีอารมณ์ ซึมเศร้า และว้าวุ่น เพราะได้ทำกิจกรรมทางสังคมและเป็นอาสาสมัครองค์กรการกุศลเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลตำรวจ และกิจกรรมอื่นๆ มากกว่าข้าราชการตำรวจชาย

3. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานภาพสมรสต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการโดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงการปฏิบัติตามแนวทางในวิถีชีวิตของคนพบว่า วัยสูงอายุหลังเกษียณอายุส่วนใหญ่จะมีความว้าวุ่น จิตใจหดหู่ เนื่องจากเคยทำงานในหน้าที่สำคัญกันมาเป็นเวลานาน และบางคนก็จะมีการพลัดพรากจากไปของกลุ่มสมรส ทำให้มีผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณต่างกัน แต่ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า ส่วนมากยังมีแบบแผนชีวิตเป็นสถานภาพคู่ซึ่งเป็นผลดีต่อการเป็นคู่คิดที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณดีกว่าข้าราชการตำรวจที่สถานภาพสมรส หม้าย หย่า แยก และโสดจะมีความว้าวุ่น จิตใจหดหู่ สอดคล้องกับคำอธิบายของโอเร็ม (Orem, 1985 : 91 - 180) ว่าการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จะทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางวัตถุ มีความรักใคร่ผูกพัน มีความเป็นเพื่อน มีความภาคภูมิใจ และการสนับสนุนทางสังคมจากคู่ชีวิตจะเป็นเครื่องกันความเครียด ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ย่อมมีการปรับตัวดีกว่าบุคคลที่ขาดชีวิตคู่ที่มีแรงกดดันภายในจิตใจที่มีความว้าวุ่น และจากการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527 : 117) ที่ได้ศึกษาความพึงพอใจของคนชรากรณีศึกษาข้าราชการบำนาญของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ในการที่จะมีกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ และการปรับตัวในผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด ซึ่งในการทำวิจัยครั้งนี้พบว่าข้าราชการตำรวจที่มีสถานภาพสมรสคู่และสถานภาพสมรสแยกมีความแตกต่างในการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการอย่างเห็นได้ชัด

4. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครหลังเกษียณที่มีภาระการดูแลบุตรต่างกันจะมีระดับการปรับตัวหลังเกษียณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ

สมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาระดูแลบุตรต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จากการพิจารณาจะเห็นได้ชัดว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่ต้องมีการดูแลบุตรและไม่ต้องมีการดูแลบุตร ไม่มีความแตกต่างกันในการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการอาจเป็นเพราะว่าผู้ที่เกษียณอายุราชการจะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่บุตรจะโตและสำเร็จการศึกษาสามารถประกอบอาชีพในการเลี้ยงดูตนเองได้แล้วเป็นส่วนใหญ่ไม่ต้องพึ่งพาบิดามารดามากนัก ซึ่งบุตรก็จะแต่งงานมีครอบครัวแยกออกไป โดยเฉพาะในเขตเมืองหลวงคือกรุงเทพมหานครที่มีประชากรของประเทศอยู่เป็นจำนวนมากความเป็นอยู่ในครอบครัวจะมีลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันต้องเร่งรีบ ค่าครองชีพสูง แข่งกับเวลาก่อให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลเกือบตลอดเวลา ถึงแม้ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณจะมีบุตรแต่จากสภาพสังคมและภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำข้าราชการตำรวจที่มีบุตรจึงไม่ค่อยได้พึ่งพาบุตรเท่าที่ควรเช่นเดียวกับข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่ไม่มีบุตรหลานต้องพึ่งพาตนเองอยู่แล้วโดยไม่ต้องพึ่งพาบุตรหลานประกอบกับการเกษียณอายุราชการก็มีรายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญพอเลี้ยงตนเองตามสมควรจึงพบว่าข้าราชการตำรวจที่มีภาระการดูแลบุตรและ ไม่มีบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู จึงมีการปรับตัวหลังเกษียณไม่แตกต่างกัน

5. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการส่วนมากจะมีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากว่าข้าราชการตำรวจระดับเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในการบรรจุรับราชการตำรวจที่บรรจุเข้ารับราชการมีวุฒิการศึกษาที่จะเข้าเรียนโรงเรียนพลตำรวจในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนข้าราชการตำรวจที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับชั้นมัธยมมีอยู่เป็นจำนวนน้อยที่ทำหน้าที่เป็นผู้บริหาร จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกันมากในด้านการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของโอเร็ม (Orem, 1985 : 175) ที่เชื่อว่าการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนา ความรู้ ทักษะ และมีการปรับตัวดีกว่าในด้านการดูแลตนเองเพราะการศึกษาจะทำให้บุคคลมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล ตลอดจนใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาด้อยกว่า ส่วนข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการระดับการศึกษาที่ต่างกันไม่ทำให้มีการปรับตัวหลังเกษียณต่างกัน ดังจะเห็นได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับข้าราชการตำรวจจึงมักเกิดกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวนที่เป็นกำลังพลจำนวนมากในระดับผู้ปฏิบัติที่มีสาเหตุมาจากการศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา

6. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานะทางการเงินต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีสถานะทางการเงินต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้เมื่อพิจารณารายได้ทางการเงินแล้วพบว่าส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง พอมีพอใช้ และรายได้ไม่เพียงพออยู่ในระดับใกล้เคียงกัน อาจเป็นเพราะว่ารายได้จากเงินเดือนประจำที่เคยได้รับก่อนเกษียณอายุราชการค่อนข้างน้อยจึงทำให้มีเงินออมสะสมน้อยในระดับข้าราชการชั้นประทวนที่เป็นข้าราชการตำรวจจำนวนมากการปรับการทำงานหารายได้เสริมให้ตนเอง และครอบครัวมีโอกาสน้อยกว่าข้าราชการตำรวจระดับสัญญาบัตรที่เป็นนายตำรวจที่มีเงินรายได้สูงกว่ามีการศึกษาที่สูงกว่าจึงทำให้เกิดความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดเมื่อมีปัญหาทางการเงินย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะเศรษฐกิจยุคปัจจุบันที่สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาสูงขึ้นจึงทำให้อิทธิพลทางสถานะทางการเงินที่ลดลงย่อมส่งผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการเงินบำเหน็จบำนาญไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิรัชสิทธิ์ ลิทธิไตรย์ (2533 : 54) ว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินจะมีการปรับตัวได้ดีเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมได้ดีกว่าผู้ที่มีฐานะต่ำกว่า โดยเฉพาะในผู้ที่เกษียณอายุที่มีรายได้ลดน้อยลงจากเดิมที่เคยได้รับ พิชญาภรณ์ มูลศิลป์ และคนอื่นๆ (2536 : 408) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะดีมีเงินเหลือเก็บจะมีการปรับตัวได้มากกว่าเช่นเดียวกันกับข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ จึงพบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรจะมีสถานะทางการเงินที่ดีกว่าข้าราชการตำรวจระดับชั้นประทวนที่มีเงินเดือนน้อยกว่าเงินออมสะสมน้อยกว่า ทำให้มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างเห็นได้เด่นชัด

7. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้เพราะข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการนาน จะมีการปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไปเมื่อนานเข้าจะเกิดความเคยชินต่อการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง ส่วนข้าราชการตำรวจที่เพิ่งเกษียณอายุราชการอาจจะทำใจไม่ได้ทั้งนี้เพราะขณะรับราชการจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ทำให้ตนเองมีความสำคัญมีอำนาจสั่งการ ได้และเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วตำแหน่งหน้าที่การงาน

เหล่านี้น่าจะยอมหมดไปด้วยจึงทำให้ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ สอดคล้องกับการศึกษาเดวิด (David, 1985 : 95) พบว่าผู้ที่เพิ่งจะเกษียณอายุจะค่อนข้างมีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าผู้ที่เกษียณอายุมาเป็นเวลานาน จึงพอจะสรุปผลได้ว่าข้าราชการตำรวจก็เช่นเดียวกัน ข้าราชการตำรวจที่มีจำนวนปีหลังเกษียณอายุน้อยจะมีการปรับตัวได้ไม่ดีเหมือนผู้ที่ มีจำนวนปีที่เกษียณอายุมาช้านานกว่าทำให้ปัญหาในการปรับตัวลดลงและสอดคล้องกับการศึกษาของ โจโล โชยเลวี (2539 : 116) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์สภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคม ความพึงพอใจ ความวิตกกังวลในสภาพของผู้สูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ พบว่าข้าราชการตำรวจที่เพิ่งเกษียณอายุ จะมีสุขภาพจิต และการปรับตัวได้ไม่ดีเท่ากับผู้ที่เกษียณอายุมาเป็นเวลานาน

8. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีชั้นยศก่อนการเกษียณต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าข้าราชการตำรวจระดับชั้นสัญญาบัตรที่เป็นนายตำรวจจะมีเงินเดือนตำแหน่งหน้าที่การงานสูงกว่าระดับชั้นประทวนที่มีเงินเดือนและหน้าที่การงานต่ำกว่า ทำให้มีผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิภาวัลย์ สุวรรณสุรงค์ (2541 : 174) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ พบว่า การเกษียณอายุราชการซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มองการปลดเกษียณในแง่ดีและทำให้ได้รับการปรับตัวปรับใจหลังเกษียณราชการ ได้ ซึ่งส่วนมากจะเป็นผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหน้าที่การงานระดับบริหารมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิชญากรณ์ มูลศิลป์ และคนอื่นๆ (2536 : 409) ที่พบว่าผู้ที่มีการทำงานก่อนเกษียณระดับบริหารจะปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มอื่นๆ

9. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานครที่มีภาวะสุขภาพต่างกันจะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาวะสุขภาพต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าข้าราชการตำรวจมีโรคประจำตัว ไม่ว่าจะเป็นโรคปวดกระดูก ปวดข้อ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานด้านบุคลิกภาพเดิม ถึงแม้ข้าราชการตำรวจต้องมีการฝึกระเบียบวินัย การออกกำลังกายทุกวันพุธซึ่งเป็นวันสุขภาพประจำหน่วยงานที่เป็นนโยบายระดับสำนักงานตำรวจแห่งชาติที่มีบัญชาให้ทุกหน่วยงานต้องฝึกกำลังพลให้มีความพร้อม ข้าราชการตำรวจที่ไม่มีโรคประจำตัวย่อมมีสุขภาพกาย

สุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของบรรลุศิริพานิช และคนอื่น ๆ (2532 : 69) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีการปรับตัวอยู่ในสังคมปัจจุบัน ได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวมากกว่าหนึ่งโรคขึ้นไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีภาวะสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัวย่อมส่งผลต่อการปรับตัว ได้ดีกว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการที่มีโรคประจำตัว

10. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ จะมีระดับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ มีการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่าข้าราชการตำรวจที่มีอายุตัว 59 ปี ตามนโยบายของกรมตำรวจปัจจุบัน เปลี่ยนเป็นสำนักงานตำรวจแห่งชาติให้มีการอบรมข้าราชการตำรวจก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ จัดอบรมโครงการระยะสั้นทำให้ได้ข้อมูลการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการจริง ประกอบกับข้าราชการตำรวจเมื่อเกษียณอายุราชการ ไปแล้วก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังคงมีคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ไดเคิลแมน และคนอื่น ๆ (Diekelman and others. 1987 : 691) ได้ทำการศึกษาพบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณมีค่าสัมพัทธ์ค่อนข้างสูงกับความสำเร็จในชีวิตภายหลังการเกษียณ นอกจากนี้สุมนมาคะพูน (2534 : 62) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าข้าราชการตำรวจมีความรู้สึกต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ ซึ่งผ่านการอบรมเป็นอย่างดีถึงร้อยละ 79.40 ดังนั้นการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการดำรงชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ

11. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่าข้าราชการตำรวจที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการต่างกัน จะมีการปรับตัวต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของสมศรี กันธมาลา (2529 : 45 – 47) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสอดคล้องกับการศึกษาของพิชญากรณ์ มูลศิลป์ และคนอื่น ๆ (2536 : 408) ความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณมีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณเช่นเดียวกันกับผลการวิจัย

ที่พบว่าข้าราชการตำรวจที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับน้อยจะมีการปรับตัวใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ได้ดีกว่าข้าราชการตำรวจที่มีความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการระดับมาก ข้าราชการตำรวจระดับชั้นประทวนจะมีความต้องการในการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ได้ดีกว่าข้าราชการตำรวจระดับสัญญาบัตร ทั้งนี้ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรเคยมีชั้นยศและตำแหน่งหน้าที่การงานระดับสูงมาก่อน

12. ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ที่ว่าข้าราชการตำรวจที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของบาร์โรว์และสมิธ (Barrow and Smith. 1979 : 58) พบว่าผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ดีจะมีการปรับตัวได้ดี และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสุมน มาคะพุด (2534 : 563) พบว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาอยู่ในระดับดีจะมีการปรับตัวใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่ในเกณฑ์ดี สอดคล้องกับการศึกษารั้งนี้ พบว่าข้าราชการตำรวจหลังเกษียณมีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาที่มีการปรับตัวได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าตัวแปรต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นเหล่านี้ จะเป็นหลักฐานในการพิจารณาว่าปัจจัยใดที่จะส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้กันต่อไป ดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (กรมตำรวจเดิม) ได้มีนโยบายตั้งงบประมาณหรือมีหน่วยงานเพื่อรับผิดชอบ ในการจัดกิจกรรมอบรมให้แก่ข้าราชการตำรวจก่อนเกษียณอายุราชการ เพื่อที่จะได้มีการปรับตัวที่ดี ในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ ในบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข

2. ภาครัฐ และภาคเอกชน ควรสนับสนุนให้ข้าราชการบำนาญ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีคุณค่าสมควรให้ได้รับการยกย่องเชิดชู และให้โอกาสแก่บุคคลเหล่านี้ เพราะถือได้ว่าเป็นคลังปัญญา อาวุโสเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของประเทศชาติ มีประสบการณ์ในชีวิตที่

เคยรับราชการ ที่รับใช้ประเทศชาติ ควรให้สวัสดิการส่งเสริมรายได้ มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้สวัสดิการในการรักษาพยาบาล การดูแลที่ดีไม่ทอดทิ้ง เมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว

3. หน่วยงานต่าง ๆ ที่บุคคลเหล่านี้เคยรับราชการอยู่ ยอมรับว่าผู้ที่เกษียณอายุราชการไปแล้ว ถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เป็นทุนปัญญาอันมีค่าอย่างยิ่งประโยชน์ให้แก่หน่วยงานทั้งในเชิงวิชาการและการบริการสังคม เพื่อให้ข้าราชการตำรวจบำนาญเหล่านี้ รู้สึกว่าตนยังเป็นผู้ที่มีคุณค่าอยู่

4. ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจรุ่นหลัง ให้ตระหนักถึงความกตัญญูรู้บุญคุณและสำนึกในข้าราชการตำรวจผู้อาวุโส ที่สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ และหน่วยงานในการจัดอบรม หรือยกย่องให้สื่อต่าง ๆ ได้รับรู้ถึงข้าราชการตำรวจที่ดีมีมากกว่าที่ไม่ดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การวิจัยเป็นประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาข้อมูลจากข้าราชการตำรวจที่อยู่ในวัยที่เริ่มเข้าสู่อายุ 50 ปีขึ้นไป เพื่อจะได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ที่จะส่งผลให้นำไปใช้ในการดำรงชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณของประเทศชาติ

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบภาวะเครียดของข้าราชการตำรวจ ในเมือง และในเขตภูธรว่ามีผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกันอย่างไร

3. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการตำรวจ ที่จะส่งผลในวัยสูงอายุต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กชกร สังขชาติ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชาการศึกษา
นอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวังบูรพา, 2536. ถ่ายเอกสาร.
- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. **ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต
อำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์ วศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.
- กวีวัฒน์ พงษ์พิพัฒน์ และคนอื่นๆ. “การศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของข้าราชการ
ไทยภายหลังเกษียณ,” **เอกสารการประชุมวิชาการทางสุขภาพจิตครั้งที่ 36
โรงพยาบาลสงฆ์**. กรุงเทพฯ : 18–21 ; มกราคม 2526. อัดสำเนา.
- กันยา สุวรรณแสง. **การพัฒนามุคสิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2531. อัดสำเนา.
- การปกครอง, กรม. **มหาดไทย กระทรวง. คู่มือข้าราชการพลเรือน ว่าด้วยบำเหน็จ
บำนาญ**. กองอัตรากำลังพลและส่งเสริมสมรรถภาพ กรมการปกครอง
กระทรวงมหาดไทย, 2512.
- กุลยา ดันดิพลชีวะ. **การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2524.
- เกษม ดันดิพลชีวะ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : เจริญผล, 2538.
- เกษม ดันดิพลชีวะ และกุลยา ดันดิพลชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ
: อรุณการพิมพ์, 2538.
- เจมิกา ยามะรัต. **ความพึงพอใจของคนชราศึกษากรณีข้าราชการบำนาญของกระทรวง
เกษตรและสหกรณ์**. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2527. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, สำนักงาน. **เรื่องนำรู้สำหรับข้าราชการเกษียณอายุ**.
กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2533.
- คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนา, วุฒิสภา. **ปัญหาผู้สูงอายุและ
แนวทางการแก้ไข**. ม.ป.ท. 2534.

คณะทำงานคาดประมาณจำนวนประชากรในคณะกรรมการนโยบายและแผน. การคาด
ประมาณจำนวนประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2528 – 2568. กรุงเทพฯ :
 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ, 2529.

คณะกรรมการการศึกษาวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ. **ผู้สูงอายุในสังคมไทย.**
 กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข,
 2528.

คณะกรรมการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ, สำนักงาน. **แผนระยะ
 ยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525 – 2544.** กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะ
 กรรมการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ, 2529.

คมสัน แก้วระยะ. **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน
 ของผู้สูงอายุสัมพันธ์สภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้สูงอายุกับความเครียดในบทบาทของ
 ผู้ดูแลผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเพชรบุรี.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ
 : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540. อัดสำเนา.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2533.

จรรยา ทองถาวร. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ,
 2530.

จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. “ความต้องการทางสุขภาพอนามัย
 ของผู้สูงอายุ,” **วารสารสุขภาพศึกษา.** 7 : 62 – 70 ; กรกฎาคม – กันยายน 2527.

จำนง ทองประเสริฐ. **พจนานุกรมไทย.** กรุงเทพฯ : อักษรสมัย, 2518.

ไฉไล ไชยเสวี. **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภายในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคม
 ความพึงพอใจในชีวิต ความวิตกกังวลในสภาพการสูงอายุ และการสนับสนุนทาง
 สังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ.**
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2539. อัดสำเนา.

จิตวิทยา และวิจัยและพัฒนา, สถาบัน. “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ,” **เอกสารประกอบ
 การรายงานการประชุมวิชาการครั้งที่ 1 ณ ห้องสารนิเทศ มหาวิทยาลัยพายัพ.**
 เชียงใหม่ : 6 – 7 ; ธันวาคม 2533.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศุภนิชการพิมพ์, 2538.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ตำรวจ, กรม. **กระทรวงมหาดไทย. กองอัตรากำลังพล**. 2539.

_____. **สถิติสมาชิกภาพนักงกระทรวงมหาดไทย**. กองสวัสดิการ กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย, 2538.

นภาพร ชโยวรรณ, จอห์น โนเคล และศิริวรรณ ศิริบุญ. **รายงานวิจัยเรื่อง กรอบความรู้ปฏักกับขั้นตอนชีวิตของผู้สูงอายุและของบุตร**. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

นภาพร ชโยวรรณ. **รายงานการวิจัยเรื่อง แนวโน้มและลักษณะประชากร สังคม และสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. “ปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทย : ผลการวิจัยเบื้องต้น,” ใน **สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย**. นภาพร ชโยวรรณ และคณะ บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.

นิภา นิธยาน. **การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต**. กรุงเทพฯ : สารศึกษการพิมพ์, 2520.

นิภาวัลย์ สุวรรณสุรงค์. **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตำรวจ**. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. “ธรรมชาติมนุษย์,” ใน **อรวรรณ อุทัยเสน (บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : ชีรพงษ์การพิมพ์, 2540.

นิตา ชูโต. **คนชราไทย**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

เนาวรัตน์ พลาชัย และศุภวัชร์ พลาชัย. **คำนิยามต่อการมีบุตรและความคิดเห็นที่มีต่อภาวะเจริญพันธุ์ของคนชราที่ได้รับการสงเคราะห์จากรัฐ.** วิทยานิพนธ์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

บังอรรัตน์ สุขตระกูล. **การศึกษาเปรียบเทียบสถานภาพสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตชุมชนแออัดและในเขตชุมชนไม่แออัด.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.

บัญญัติกลาง, กรม. **“รายงานจำนวนข้าราชการเกษียณอายุ,”** สมุดรายงาน. กรุงเทพฯ : กองอนุมติจ่าย 2, ม.ป.ป.

บรรณ ศิริพานิช. **คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัท พี.พี.เอ. เบสท์ ซัพพลาย จำกัด, 2536.

_____. **“พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวและแข็งแรง,”** รายงานการวิจัย กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

บรรณ ศิริพานิช และคนอื่นๆ. **การศึกษาเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง.** กรุงเทพฯ : สามัคคีการพิมพ์, 2532.

บรรณ ศิริพานิช. **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดเกษมสุวรรณ, 2528.

_____. **“สุขภาพผู้สูงอายุ,”** คลินิก. 6 (6) : 432 – 436 ; 2533.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข.** เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, 2526.

ประชากรศาสตร์, สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกองวางแผนประชากรและกำลังคน. **เอกสารประกอบการสัมมนา ผู้สูงอายุในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกองวางแผนประชากรและกำลังคน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2528.

ประชากรศาสตร์, สถาบัน. **สรุปโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **การวัดสถานะทางสุขภาพ การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักพิมพ์ธรรมพิมพ์, 2537.

_____. **“องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ,”** เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา. หน่วยที่ 1 – 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.

- ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. **สุขภาพจิตผู้สูงอายุศึกษาเฉพาะกรณี : ชุมชนเชื้อเพลิงพัฒนา**
เขตนานนาวาทม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
2527. อัดสำเนา.
- ประมวล ดิศักดิ์. **วัยวัฒนาจิตวิทยาพัฒนาการ : วัยท้าย วัยทอง.** กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์พิทยา, 2520.
- ประสพ รัตนกร. **การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : สุขภาพจิตผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ :
กองวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2526.
- ปราโมทย์ วังสะอาด. **ปัจจัยที่มีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์.**
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- ปิยะ สุวรรณพิมพ์, พลเอก. “การแต่งงานในวัยสูงอายุ,” **อาวุโส.** 7-12 พฤษภาคม
2529.
- ฝน แสงสิงแก้ว. **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. รวบรวมโดยงานฝึกอบรมและ
เผยแพร่ฯ ศูนย์สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2525.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ : เจริญผล, 2538.
- พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. “ความต้องการของผู้สูงอายุ,” **ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย**
มหิดล. 1(4) : 8-9 ; กรกฎาคม-กันยายน 2533.
- พิธีสิทธิ์ คำนวนศิลป์. “การเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุกับภาวะการแบกรับของสังคม,”
เอกสารประกอบการสัมมนาในระดับชาติ เรื่อง บริการสุขภาพผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2525. อัดสำเนา.
- พิธีสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคนอื่นๆ. **รายงานการวิจัยเรื่อง ความทันสมัยของภาพพจน์**
เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัย
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- พิชญารักษ์ มุกศิลป์ และคนอื่นๆ. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลัง**
เกษียณ. กรุงเทพฯ : สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2536. อัดสำเนา.
- มหาดไทย, กระทรวง. **คู่มือข้าราชการว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ.** กรุงเทพฯ : กรมการ
ปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2512.

ชูวดี ควงจินดา. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแนะนำแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุข 24 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
 เขียวรัตน์ ประไพรัชขาม และปราโมทย์ ประสาทกุล. “อัตวินิบาตกรรมของคนไทย,”
 รายงานการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ ระหว่างวันที่ 26 – 27
 พฤศจิกายน 2530. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

ละออ หุตางกูร. **ธรรมชาติของมนุษย์ : หักร่วมในแนวใหม่สำหรับพยาบาล ตอนที่ 1.**

กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. **หลักการวิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ศึกษาพร จำกัด, 2528.

วารุณี ตีรณวัฒนากุล. **การปรับตัวของผู้ป่วยมายาสาขานิยมกรวิส.** วิทยานิพนธ์ วท.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.

วิเชียร เกตุสิงห์. **หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

_____. **สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย.** กรุงเทพฯ : กองการวิจัยสำนักงาน
 คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ, 2530.

_____. **สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

_____. **หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 เรืองอักษร, 2524.

วีรสิทธิ์ สิทธิไธรย์. “ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย,” รายงานการวิจัยสถาบันประชากรศาสตร์. กรุงเทพฯ :
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศิริวรรณ สันไชย. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2530.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. “ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย,” วารสารจิตวิทยาคลินิก. มกราคม – มิถุนายน 2533.

สุรวัดชัย และเนารัตน์ พลายน้อย. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและความต้องการของประชากรผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

สมบัติ ดาปัญญา. “การวางแผนชีวิตก่อนและหลังการปลดเกษียณ,” วารสารผู้สูงอายุ. 5 : 49 – 50 ; เมษายน - กันยายน 2529.

สมศรี กันธมาลา. “การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม,” เอกสารการวิจัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร, 2529.

สถิติสาธารณสุข, กอง. สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานสำรวจการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ. 2538.

กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2539

สถิติแห่งชาติ, สำนักงานสำนักรายการรัฐมนตรี. ประมวลข้อมูลสถิติที่สำคัญของประเทศไทย. ม.ป.ท. 2536.

สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. ข้อบังคับสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย : ในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ฉบับแก้ไข (พ.ศ. 2535) และระเบียบต่าง ๆ ที่แก้ไข. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย (สสท.), 2535.

สาธารณสุข, กระทรวง. “นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535 - 2554),” ใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539). กรุงเทพฯ : กองแผนงานสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

สำนักงานข้าราชการพลเรือน, สำนักงานนายกรัฐมนตรี. เอกสารข้อมูลจำนวนข้าราชการพลเรือนที่เกษียณอายุ. 2539.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544). กรุงเทพฯ : 2539.

สุจินต์ ผลากรกุล. “โครงการวิจัยขององค์การอนามัยโลกในเรื่องผู้สูงอายุการประชุมกลุ่มของผู้สนใจ ณ เมืองเจนีวา วันที่ 21 - 22 มีนาคม 2532,” วารสารกรมการแพทย์. มิถุนายน 2532.

สุชา จันทรเอม และสุรางค์ จันทรเอม. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพร่พิทยา, 2521.

สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. **การดูแลสุขภาพของบุคคลวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2537.

สุชาติ โสมประยูร. **สุขวิทยา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

สุโท เจริญสุข. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2519.

สุบงอร ลิทธิกุล. **การเปรียบเทียบความต้องการ การบริการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทของจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

สมน มาคะพุด. **ประสิทธิผลของการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจระดับประทวนในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.

สุรกุล เจนอบรม. “การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุภายใต้กรอบของแผนฯ (พ.ศ. 2535 – 2539),” **การศึกษานอกระบบ**. 6 (7) : 25 – 29 ; มกราคม 2535.

_____. “การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความจำเป็นอันเร่งด่วน,” ใน **รวมบทบาทการศึกษา** นอกโรงเรียน เล่ม 6. ม.ป.ป.

_____. **วิทยาการในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สุวรรณดี พลัฒลาทอง. **ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

เสาวนีย์ กานตะเดชารักษ์. **ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

เสาวนีย์ เสาวพงศ์. “คนชราที่ถูกกำหนด,” **มติชน**. 4 : 9 ; กรกฎาคม 2538.

เสาวภา วิจิตวาทิ. **ความต้องการของผู้สูงอายุที่พำนักในครอบครัวแบบขยายในเขตพญาไท**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

อัมพร มีสุข. “ใช้ชีวิตหลังเกษียณให้มีคุณค่าได้อย่างไร,” **ไทยรัฐ**. 42 (12233) : 19 ; 2534.

- อัมพล สุอำพัน. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอกสารการสอนมหาวิทยาลัยสุโขทัย
 ธรรมาธิราช หน่วยที่ 13. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2531.
- อัสรา อารณ. **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมและ
 ปัจจัยทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
 โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**. ปริญญาโท กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- อรรวรรณ อุทัยเสน และคณะ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : ชีรพงษ์การพิมพ์,
 2540.
- อุบล นิวัติชัย. **หลักการพยาบาลจิตเวช**. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่, 2527.
- Aalami – Rad, Mahvash. “Self Actualization Levels Among Retired Senior Citizens
 Who Do or Do Not Engage in Volunter Services,” **Dissertation
 Abstracts International**. 4 : 1701 – B ; October, 1986.
- Atchley, R. C. . **Social Force and Aging**. California : Wardswarth Publishing
 Company, 1988.
- _____. **The sociology of Retirement**. Massachusett : Schenkwan Publishing
 Company Inc., 1973.
- Atchley, Robert C. **The Sociology of Retirement**. New York : Halsted Press,
 1976.
- _____. **The Social Forcess in Later Life**. 3rd ed. Belmont, California :
 Wadsworth, 1980.
- Barrow, Geogia M. and Patricia A. Smith. **Aging, Ageism and Society**. St. Paul,
 Minn : West Publisning Company, 1979.
- Baum Matha. And Rainer C. Baum. **Growing Old**. Englewood Clifts, New Jersey :
 Prentice – Hall, 1980.
- Best, John W. **Research in Education**. Fourth Editor. New Delhi : V. K.
 Batra at Pearl offset Press, 1983.
- Birren, E. J. and Renner, V. J. **Handbook of the Psychological of Aging**. New
 York : Van Nostrand Reihold Company, 1977.

- Brian, M. J. **The Care of the Elderly.** 3rd ed. St. Louis : The C. V. Mosby Co., 1987.
- Butler, F. R. "Minority Wellness Promotion. A Behavioral Self Management Approach," **Journal of Gerontological Nursing.** 13 : 23 – 28 ; August, 1987.
- Burnside, Irene M. **Nursing and the Aged : A Self – Care Approach.** 3rd ed. St. Louis. Mosby, 1988.
- Burch, P. R. J. "The Biological Nature of Aging," **Symposia of Geriatric Medicine.** 3 : 3 – 14 ; 1974.
- Cantor, Marjorie H. **Pattern of Aging and Social Supports in United States.** New York : Fordham University, 1986.
- Carnevali, Doris L. and Patrick, Maxine. **Nursing Management for the Elderly.** J. B. Lippincott Comp., Philadelphia, 1986.
- Cottrell, L. "The Adjustment of the Individual to His Age and Sex Roles," **American Sociological Review.** 1972.
- Cox and Bhak, C. Joseph. **The Retirement Handbook.** 3rd ed. New York : Harper and Row. Publishers, Incorporated, 1979.
- Cronbach, Lee Joseph. **Essentials of Psychological Testing.** 3rd ed. New York : Harper and Row, 1970.
- Cronbach, L. J. **Essential of Psychological Testing.** 5th ed. Harper Collins : Publishs Inc., 1990.
- David, Ekerdt. "An Empirical Test for Phases of Retirement : Findings From The Normative Aging Study," **Journal of Gerontology.** 40 : 95 – 101 ; January, 1985.
- Denham, Michael J. **Care of the Long – Story Elderly Patient.** 2nd ed. 102 : Dodds St., South Melbourne, Victoria, 3205 ; 1991.
- Dominic Takayama. "Family Change and Support of the Elderly in Asia in Economic and Social Commission for Asia and the Pacific and Japanese," **Population Aging Asia.** Series No 108. 1982.

- Down, James J. "Aging as Exchange A Preface to Theory," **Journal of Gerontology**. 30 : 585 – 596 ; March, 1975.
- Evelyn, Garrett. "Multiple Losses in Older Adults," **Journal of Gerontological Nursing**. Vol. 13 No. 8 : 8 – 11 ; August, 1987.
- Ferraro, K. F. "Self – Ratings of Health among the Old and the Old," **Journal of Health and Social Behavior**. 21 : 377 – 383 ; December, 1980.
- Gayle B. T. Cited in Sumal Thoms. **The Content Analysis of Literature on Aging in Thailand**. M. A. (Sociology) Chulalongkorn University, 1987.
- Graven, Kemper, Stephen Andrew. "An Investigation of Retirement Satisfaction as An Extension of the Theory of Work Adjustment," **Dissertation Abstracts International**. 47 : 3135 – B ; January, 1987.
- Harris, L. **The Myth and Reality of Aging in America**. Washington, D. C. : National Council and Aging, 1975.
- Hendricks, Jon. **Dimensions of Aging**. Winthrop Publishers, Inc., Massachusetts, 1979.
- Hoch, C. C. "Assessing Dilinery of Nursing Care," **Journal of Gerontological Nursing**. 13 (1) : 10 – 17 ; 1987.
- Kohaut, Susan Marie. "Subjective Well – Being in Old Age : An Idiographic Approach," **Dissertation Abstracts International**. 45 : 3075 – B ; September, 1984.
- Linn, B. and Linn, M. "Objective and Self – Assessed Health in the Old and Very Old," **Social Science and Medicine**. 14 (A) : 311 – 315 ; 1980.
- Long, J. S. **Adult Life : Developmental Process**. 2nd Californai : Mayfield Publishing Company, 1984.
- Mackain, Walter C. "The Aged in the USSR," in **Aging and Modernization**. New York : Meridith Corporation, 151 – 166 ; 1972.
- Markids, K. S. and H. W. Martin. "Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly," **Journal of Gerontology**. 34 : 86 – 93 ; January, 1979.

- Melanson, P. M. and Downe – Wamboldt, B. "Identification of Older Adults' Perceptions of Their Health, Feeling toward Their Future and Factors Affecting These Feelings," **Journal of Advance Nursing**. 12 : 29 – 34 ; January, 1987.
- Neal, Krause. "Stress and Sex Differences in Depressive Symptoms Among Older Adults," **Journal of Gerontology**. 41 : 727 – 731 ; November, 1986.
- Orem, D. E. **Nursing concepts of Practice**. 3rd ed., New York : McGraw – Hill Book Company, 1985.
- Orem, D. E. **Nursing concepts of Practice**. 3rd ed., New York : McGraw – Hill Book Company, 1980.
- Path, D. H. Cited in Sumal Thomus. **The Content Analysis of Literature on Aging in Thailand**. M. A. (Sociology) Chulalongkorn University, 1987.
- Plath, David W. "Japan : The After Years," in **Aging and Modernization**. New York : Meridith Corporation, 133 – 150 ; 1972.
- Pfeiffer, E. and David, G. C. **The Use of Leisure Time in Middle Life**, Norman **Aging II**. Durham, N. C. : Duke University Press, 1974.
- Riley, M. W., Johnson, J. and Foner, A. **Aging and Society (vol.3) : A Sociology of Age Stratification**. New York : Russell Sage Foundation, 1972.
- Roy, Sister C. **Introduction to Nursing : An Adaptation Model**. New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1976.
- Sorensen, K. C. and Luckman J. **Medical Surgical Nursing : A Psycholo - Physiologic Approach**. Philadelphia : W. B. Saunders Company, 1986.
- Speake, D. L. Cowart, M. E. and Pellet, K. "Health Perceptions and Life Stules of the Elderly," **Research in Nursing and Health**. 12 : 93 – 100 ; April, 1989.
- Steven, Long J. **Adult life developmental process**. California : May Field Publishing Company, 1984.
- Sumal Thomus. **The Content Analysis of Literatura on Aging in Thailand**. M. A. (Sociology) Chulalongkorn University, 1987.

- Tasuku Hori. "Aging Trends in Japanese Society," in **Unitas**. 181 – 184 ; 1982.
- _____. "Family Chang and Support of the Elderly in Asia," in **Economic and Social Commission for Asia and the Pacific and Japanese, Population Aging Asia Series No 109**. 1982.
- Tindall, R. H. **Relationship Among Measures of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment**. New York : McGraw – Hill, Co., 1959.
- Tissue, T. et al. "Look at self Health Among the Elderly," **Journal of Gerontology**. 27 : 91 – 94 ; 1979.
- Turner, J. S. and Helms, D. B. **Lifespan Development**. 2nd ed., New York : Holt – Rinehart and Winston, 1983.
- Yamane, Toro. **Statistic : Introductory Analysis**. 2nd ed. New York : Harper, 1967.
- Yurick A. G. and others. **The Aged Person and the Nursing Process**. Connecticut : Appliton – Century – Crofts, 1984.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

107

จำนวนราชการ.....บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5644
ที่.....มท 1007/ 4357.....วันที่.....๓๔ พฤศจิกายน 2541
เรื่อง.....ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ.....

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌิมานุกร และ รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บันทึกวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวท เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบันทึกวิทยาลัย



ที่ ทม 1007/ 4๖75

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

พ.ศ. ๒๕๔๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

เนื่องด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เท่วิวัฒน์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของ
ข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์
นภาพร มัชฌิมากร และ รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.ต.อ.หญิง ดร.เรณูจิตร กลั่นทุระ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เท่วิวัฒน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร 258-4119

ที่ ทม 1007/ 4655



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๔ พฤศจิกายน 2541

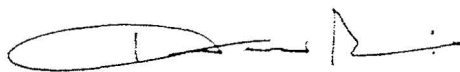
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

เนื่องด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เห่ววิวัฒน์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌิมานุกร และ รองศาสตราจารย์ทวิสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พ.ท.หญิงสมทิศ พรหมเดช เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เห่ววิวัฒน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/ 4755

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔ พฤศจิกายน 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บังคับการโรงพยาบาลตำรวจ

เนื่องด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววัฒน นิสิตปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของ
ข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์
นภาพร มัชฌิมานุกร และ รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พล.ต.ต. มรว.ถวัลภากร วรวรรณ
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววัฒน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลมรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ 4356



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าภาควิชาการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

เนื่องด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌมางกูร และ รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาณี กาญจนจारी เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/ ๒๕๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ ธันวาคม 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้บังคับการกองการเงิน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เท่ววิวัฒน์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นายพร มัชฌิมวงษ์ และ รองศาสตราจารย์ทวิสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือในการทำปริญญานิพนธ์ โดยขออนุญาตให้ข้าราชการตำรวจบำนาญทั้งสัญญาบัตรและชั้นประทวน จำนวน 30 คน ณ ตึก 18 ชั้นล่าง กองการเงิน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เป็นกลุ่มตัวอย่างทดลองหาคุณภาพเครื่องมือ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2541

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เท่ววิวัฒน์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ ๒๒๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ ธันวาคม 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้บังคับการกองการเงิน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ด้วย พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นายพร มัชฌมางกูร และ รองศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากข้าราชการตำรวจบำนาญ โดยขออนุญาตให้ข้าราชการตำรวจบำนาญตอบแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2541

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ พ.ต.ท.หญิงดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. ความมุ่งหมายแบบสอบถามฉบับนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูล ในเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจภายหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจ ที่เกษียณอายุราชการไปแล้ว และเป็นแนวทางให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติได้จัดสวัสดิการ สำหรับข้าราชการตำรวจที่จะต้องเกษียณอายุราชการต่อไป

2. ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับการวางแผนเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุราชการตำรวจ

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความต้องการ เพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ ในชีวิตหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ

ส่วนที่ 5 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับการปรับตัว หลังเกษียณอายุราชการตำรวจ

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านปัจจัยชีวิตสังคม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความจริงและเติมข้อความลงไปในช่วงว่าง

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง ☐
2. จำนวนปีหลังเกษียณ
☐ 1. 0 - 3 ปี ☐ 2. 4 - 6 ปี
☐ 3. 7 - 10 ปี
3. สถานภาพสมรส
☐ 1. โสด ☐ 2. คู่
☐ 3. หม้าย ☐ 4. หย่า
☐ 5. แยก
4. การดูแลบุตร
☐ 1. มีบุตร ☐ 2. ไม่มีบุตร
5. ระดับการศึกษา
☐ 1. มัธยมศึกษา ☐ 2. อนุปริญญา - ปริญญาบัตร
☐ 3. สูงกว่าปริญญาตรี (โปรดระบุ)
6. สถานะทางการเงิน
☐ 1. รายได้ไม่เพียงพอ ☐ 2. รายได้พอมีพอใช้
☐ 3. มีเหลือเก็บ
7. รายได้ของครอบครัวท่าน ภายหลังเกษียณอายุราชการได้จาก
☐ 1. เงินบำนาญของท่านเอง ☐ 2. รายได้จากบุตร
☐ 3. รายได้จากภรรยา ☐ 4. รายได้ของสามี
☐ 5. อื่น ๆ โปรดระบุ

8. บ้านที่ท่านอยู่อาศัย

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------|
| ☐ | 1. ของท่านเอง/ภรรยา/สามี | ☐ | 2. ของทางราชการ |
| ☐ | 3. ของบุตร | ☐ | 4. บ้านเช่า |
| ☐ | 5. ของบุคคลอื่น โปรดระบุ..... | | |

9. สภาพการอยู่อาศัย

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| ☐ | 1. อยู่คนเดียว | ☐ | 2. อยู่กับญาติ |
| ☐ | 3. อยู่กับบุตร | ☐ | 4. อยู่กับคู่ครองและบุตรหลาน |
| ☐ | 5. อยู่กับคนอื่น โปรดระบุ | | |

10. ชั้นยศก่อนการเกษียณอายุราชการ

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| ☐ | 1. ระดับสัญญาบัตร | ☐ | 2. ระดับชั้นประทวน |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|

11. ภาวะสุขภาพ

- | | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|----------|
| ☐ | 1. ไม่มีโรค | ☐ | 2. มีโรค |
|--------------------------|-------------|--------------------------|----------|

12. ภาวะสุขภาพการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ☐ | 1. รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน |
| ☐ | 2. รักษาด้วยแพทย์แผนโบราณ |
| ☐ | 3. ซ้ำร้ายรับประทานเอง |
| ☐ | 4. อื่น ๆ โปรดระบุ |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความอย่างละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความคิดเห็นหรือการกระทำที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุด กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือท่าน โดยใช้หลักเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|--|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | เมื่อเห็นว่าข้อความทั้งหมดตรงกับพฤติกรรม หรือ การกระทำของท่านมากที่สุด |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | หมายถึง | เมื่อท่านปฏิบัติหรือกระทำตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง |
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง | เมื่อท่านไม่ได้ปฏิบัติหรือกระทำตามข้อความนั้นเลย |

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
การสะสมเงิน			
1. สะสมเงินฝากไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุราชการ			
2. ท่านทำการประเมินบัญชีรายรับ – รายจ่ายไว้ใช้ ภายหลังเมื่อมีการเกษียณอายุราชการ			
3. สะสมเงินไว้ในสหกรณ์ออมทรัพย์ของกรมตำรวจ			
4. ท่านสมัครเป็นสมาชิกฌาปนกิจของกรมตำรวจ			
การเตรียมที่อยู่อาศัย			
5. ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมเมื่อท่านเข้า สู่วัยชรา			
6. ท่านจัดบ้านเรือนของท่านให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ			
7. จัดซื้อบ้านของตนเอง ก่อนการเกษียณอายุราชการ ไว้ล่วงหน้า			
การดูแลสุขภาพ			
8. ท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปี และศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ			
9. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน			
การเตรียมการใช้เวลาว่างหลังเกษียณ			
10. ท่านเตรียมกิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน			
11. ท่านทำงานพิเศษ เพื่อให้มีรายได้เสริม			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามระดับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความอย่างละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุดเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุดในการเลือกตอบให้ถือหลักเกณฑ์ดังนี้

มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความต้องการของท่านเป็นอย่างมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงหรือไม่ตรงกับความต้องการของท่าน
น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนมาก

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
ความต้องการการบริการสุขภาพ			
1. ท่านต้องการบริการสุขภาพจากหน่วยงานของรัฐที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุ			
2. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านจะรักษาตนเองโดยเลือกใช้ยาสามัญประจำบ้าน			
3. เมื่อยามที่ท่านเจ็บป่วย ท่านได้รับการปรนนิบัติดูแลจากบุตรหลาน			
ด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต			
4. ท่านต้องการทำงาน อาชีพเสริมรายได้ให้ครอบครัว			
5. ท่านคิดว่ารัฐควรจัดสวัสดิการ และการบริการต่าง ๆ ให้แก่ข้าราชการบำนาญและผู้สูงอายุ			
6. ท่านมีความกังวลใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน			
7. ท่านรู้สึกว่าคุณยังเป็นประโยชน์และเป็นที่ต้องการของคนอื่น ๆ			
ความต้องการทำงานเวลาว่าง			
8. ท่านต้องการทำงานอาสาสมัครให้องค์กรการกุศล			
9. ท่านต้องการทำงานอดิเรกในยามว่าง เช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์			
ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม			
10. ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ			
11. ท่านต้องการพึงพระระ หรือปราชญ์พิเศษ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา			

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหรือเกษียณอายุราชการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความอย่างละเอียดแล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก

ในชีวิต หรือความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด กรุณาทำ

เครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องว่างขวามือของท่านโดยใช้หลักเกณฑ์ดังนี้

มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นมากที่สุด

ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกเล็กน้อยหรือ

นาน ๆ ครั้ง หรือไม่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเลย

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
<u>ด้านสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว</u>			
1. ท่านรู้สึกว่าคุณในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นใจ			
2. ท่านรู้สึกว่าบุคคลในครอบครัวของท่านไม่ให้ความเคารพ นับถือท่าน			
3. ท่านมีความพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว			
4. ท่านมักใช้เวลาว่างพักผ่อนกับครอบครัว เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ			
<u>ด้านสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย</u>			
5. ท่านรู้สึกว่าตัวเองแก่ชราและอ่อนแอ ไม่กระฉับกระเฉง เหมือนเดิม			
6. ท่านได้สังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทุก ๆ วันที่ ผ่านมา			
7. ขณะอาบน้ำท่านจะสังเกตดูอวัยวะสืบพันธุ์ รักแร้ และข้อพับ ต่าง ๆ ดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น			
8. ท่านจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
<u>ด้านบทบาทหน้าที่</u>			
9. ท่านยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งหน้าที่การงาน ภายหลังเกษียณอายุราชการ			
10. การเกษียณอายุราชการทำให้ขาดเพื่อนพบปะสังสรรค์			

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
11. ท่านรู้สึกว่าคุณได้รับความสำเร็จสมหวังในหน้าที่การงาน ในชีวิตก่อนการเกษียณอายุราชการ			
ด้านกิจกรรมทางสังคม			
12. ท่านพึงพอใจกับการเป็นสมาชิกรวมผู้สูงอายุ ทำให้ท่าน ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กลุ่มวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกัน			
13. ท่านมีโอกาสไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำบุญในเทศกาล วันสำคัญ ฯลฯ			
14. ท่านสนใจข่าวสารเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกด้าน			
ด้านจิตใจและอารมณ์			
15. ท่านต้องปรับตัวให้เข้าใจในบุตรหลาน เพื่อลดความขัดแย้ง ระหว่างกัน			
16. ท่านมีความพึงพอใจต่อสภาพการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณ อายุราชการ			
17. ท่านได้มีการเตรียมจิตใจให้สงบเพื่อลดความวิตกกังวล หรือ ไม่สบายใจด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การอ่าน หนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ			

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการสำรวจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้เมื่อข้อความใดตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน
ในการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการสำรวจให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ความต้องการที่เป็นจริง

ดี	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงการปรับตัวของท่าน
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับการปรับตัวของท่าน
น้อย	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับการปรับตัวของท่าน

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
<u>ด้านสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว</u>			
1. ท่านเตรียมการยอมรับการเป็นสมาชิกในครอบครัวแทนการ เป็นหัวหน้าครอบครัวและเป็นที่พึ่งคนในครอบครัว			
2. ท่านเปลี่ยนบทบาทและสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวของ ท่านภายหลังเกษียณอายุราชการ			
<u>ด้านสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย</u>			
3. ท่านได้เตรียมจิตใจที่จะเผชิญกับความทุกข์จากความเสื่อม ของร่างกายเมื่อท่านอายุมากขึ้น			
4. ท่านมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หลีกเลี่ยง อาหารประเภทไขมันที่จะทำให้เกิดน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น			
<u>ด้านบทบาทหน้าที่</u>			
5. ท่านยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงในตำแหน่งการงาน ภายหลังเกษียณอายุราชการ			
6. ท่านมีการเตรียมจิตใจให้ยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลง ของบุคคลภายหลังเกษียณอายุราชการ			
<u>ด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต</u>			
7. ท่านทำการสำรวจทรัพย์สินหรือหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ ภายหลังเกษียณอายุราชการ			
8. ท่านประเมินรายรับรายจ่ายไว้ใช้เตรียมการใช้จ่ายภายหลัง เกษียณ เพื่อความมั่นคงและยอมรับสภาพเหตุการณ์ปัจจุบัน			
<u>ด้านกิจกรรมทางสังคม</u>			
9. ท่านมีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ วัยเดียวกัน ภายหลัง เกษียณอายุ			
10. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อ สังคมภายหลังเกษียณอายุราชการ เช่น ทำงานให้มูลนิธิ การกุศลต่าง ๆ			

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
ด้านอารมณ์			
11. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมีสติ มองโลกในแง่ดี			
มีอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอ			
12. ท่านพบว่าบ่อยครั้งที่ท่านจะขาดความอดทนที่จะให้กับผู้อื่น			

เฉลยแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ผู้วิจัยกำหนดรหัสในการลงข้อมูลตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการจำนวน 11 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 7, 11

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ จำนวน 11 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 6

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ จำนวน 17 ข้อ ข้อคำถามทางบวก จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 16 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 7, 10, 12, 15, 17

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการตำรวจ ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อคำถามทางบวก จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 12

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบที่มีคะแนนทางบวก

คำตอบที่มีคะแนนทางลบ

3

1

2

2

1

3

ตาราง 28 แบบสอบถามวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.279
2	0.269
3	0.195
4	0.544
5	0.074
6	0.027
7	0.361
8	0.780
9	0.471
10	0.074
11	0.018

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการเท่ากับ 0.624

ตาราง 29 แบบสอบถามวัดความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.277
2	0.590
3	0.496
4	0.659
5	0.768
6	0.188
7	0.562
8	0.163
9	0.367
10	0.525
11	0.472

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความต้องการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
เท่ากับ 0.84

ตาราง 30 แบบสอบถามวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาหลังเกษียณอายุราชการ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.749
2	0.197
3	0.510
4	0.602
5	0.492
6	0.602
7	0.651
8	0.613
9	0.498
10	0.752
11	0.492
12	0.585
13	0.676
14	0.486
15	0.543
16	0.742
17	0.680

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา หลังเกษียณอายุราชการเท่ากับ 0.82

ตาราง 31 แบบสอบถามวัดการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.027
2	0.361
3	0.471
4	0.544
5	0.269
6	0.471
7	0.279
8	0.074
9	0.279
10	0.180
11	0.195
12	0.182

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการเท่ากับ 0.72

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ พันตำรวจโทหญิงดวงสมร ชื่อสกุล เห่ววิวัฒน์
เกิดวันที่ 19 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2493
สถานที่เกิด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 301/222 ซอย 18 หมู่บ้านการเคหะท่าทราย ถนนประชาชื่น
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์พยาบาล รักษาราชการหัวหน้าภาควิชาการพยาบาล
ศัลยกรรมกระดูกและอุบัติเหตุ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
ประวัติการศึกษา
พ.ศ. 2517 ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย (เทียบเท่า
อนุปริญญา) จากโรงเรียนพยาบาลตำรวจ ปัจจุบัน
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
พ.ศ. 2520 วท.บ. (พยาบาล) โรงพยาบาลรามาริบัติ จากมหาวิทยาลัย
มหิดล
พ.ศ. 2542 กศ.ม. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร