

ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ  
ข้าราชการพลเรือน



นายอรรถ ดีพินิจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

NEEDS FOR HEALTH PREPARATION BEFORE RETIREMENT OF CIVIL SERVICES



Mr. Aut Deepinit

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการ  
เกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

โดย

นายอรรถ ดิพนิจ

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก)

อรรถ ดีพิณีจ : ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน. (NEEDS FOR HEALTH PREPARATION BEFORE RETIREMENT OF CIVIL SERVICES) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 78 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการพลเรือนสามัญจำนวน 10 กระทรวง โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากการจับฉลาก ร้อยละ 50 ของจำนวน 20 กระทรวง คือ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และกระทรวงอุตสาหกรรม ที่มีอายุ 50-59 ปี จำนวน 420 คน เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงเท่ากับ .75 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบด้วยค่า “ที” และ ค่า “เอฟ” และหากพบความแตกต่างจะทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

#### ผลการวิจัย

1. ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา พบว่า ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเมื่อจำแนกตามรายได้ พบว่า ด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปว่าข้าราชการพลเรือนก่อนเกษียณอายุราชการมีความต้องการทุกด้านอยู่ระดับมาก ดังนั้น หน่วยงานข้าราชการพลเรือนควรให้ความสำคัญและเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อนิติต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

# # 5578423639 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS: NEEDS / HEALTH PREPARATION / RETIIREMENT

AUT DEEPINIT: NEEDS FOR HEALTH PREPARATION BEFORE RETIREMENT OF CIVIL SERVICES. ADVISOR: PROF. THANOMWONG KRITPET, Ph.D., 78 pp.

The purpose of this study was to examine and compare the preretirement health needs in civil services to help them prepare before approach to the retirement age. The sample chosen in this study included ten ministries selected randomly from target population, which consists of twenty ministries. The targeted ministries were as follows: Ministry of Agriculture and Cooperatives, Ministry of Science and Technology, Ministry of Information and Communication Technology, Ministry of Commerce, Ministry of Coulture, Ministry of Social Development and Human Security, Ministry of Public Health, Ministry of National Resources and Environment, Ministry of Tourism and Sports and Ministry of Industry. The study had 420 participants aged between 50 and 59 years old. A questionnaire was developed and tested the content validity and reliability (IOC = .75 and  $r = .95$ ). Statistical methods used in data analysis presented in percentage, mean, standard deviation, t-test, F- test and Scheffé's method.

Results of the study were as follows:

1. The civil servants had highly needed in health preparation programme before reached to the retirement age.

2. The retirement preparation needs of the civil servants had no significant all aspects according to sex, educational attainment. However, with only financial status aspect was taken into account, physical needs were different significantly ( $p < .05$ ).

To conclude, the civil servants had highly needs in all aspects. The civil services, therefore, should encourage the civil servants health preparation programme before retirement age by increasing health awareness within the organisation.

Field of Study: Sports Science

Student's Signature .....

Academic Year: 2013

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยความกรุณาของ ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของการวิจัยด้วยดีตลอดเวลา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และในกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างแบบสอบถาม ทำให้เครื่องมือแบบสอบถามมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นางสาวศิริรักษ์ ไตรกิตยเวช ที่ให้กำลังใจและ ให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน รวมทั้งขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มาโดยตลอด

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา นายอาจ ดีพินิจ มารดา นางเพ็ญ ดีพินิจ ที่ให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนผู้วิจัยให้เป็นคนดีเสมอมา และน้องๆ ในครอบครัวที่ให้กำลังใจ อีกทั้งขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ข้าราชการพลเรือนสามัญ.....	6
การเกษียณอายุราชการ.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการด้านสุขภาพ.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	22
วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	49
การอภิปรายผล.....	50
ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้.....	52
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	52
รายการอ้างอิง.....	53
ภาคผนวก.....	56
ภาคผนวก ก.....	57
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือขอความร่วมมือ.....	57
ภาคผนวก ข.....	64
ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมและหนังสือแสดงความยินยอม.....	64
เข้าร่วมการวิจัย.....	64
ภาคผนวก ค.....	68
การตรวจสอบการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้าน.....	68
สุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน.....	68
ภาคผนวก ง.....	70
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	78



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง .....	21
ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และ รายได้.....	25
ตารางที่ 3 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ .....	26
ตารางที่ 4 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ.....	27
ตารางที่ 5 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการพลเรือนด้านสังคม .....	28
ตารางที่ 6 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ.....	29
ตารางที่ 7 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ ข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ .....	30
ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความ ต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ด้านร่างกาย จำแนกตามเพศ.....	31
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ จำแนกตามเพศ .....	32
ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความ ต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ด้านสังคม จำแนกตามเพศ.....	33
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความ ต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามเพศ.....	34
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความ ต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามเพศ .....	35



ตารางที่ 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามรายได้..... 46

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามรายได้.. 47

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนทั้ง 5 ด้าน ที่มีรายได้ที่แตกต่างกัน..... 48



สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 19



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ดังที่สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการเก็บสำมะโนประชากรและเคหะทุกๆ 10 ปี พบว่า จำนวนประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย 65.5 ล้านคน มีประชากรหญิง 33.4 ล้านคน และชาย 32.1 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และจากการจำแนกโครงสร้างประชากรตามอายุและเพศ พ.ศ. 2553 พบว่า โครงสร้างประชากรได้เปลี่ยนเป็นแบบโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุทั่วประเทศมีจำนวน 7,794,975 คน คิดเป็นร้อยละ 12.38 แบ่งสัดส่วนของผู้สูงอายุ 60-69 ปี จำนวน 4,333,791 คน คิดเป็นร้อยละ 6.88 ผู้สูงอายุ 70-79 ปี จำนวน 2,467,038 คน คิดเป็นร้อยละ 3.92 ผู้สูงอายุ 80-89 ปี จำนวน 867,817 คน คิดเป็นร้อยละ 1.38 และผู้สูงอายุที่มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป จำนวน 126,329 คน คิดเป็นร้อยละ 0.20 (กระทรวงมหาดไทย, 2554) จากคำนิยาม ขององค์การสหประชาชาติได้กล่าวไว้ว่า ประเทศใดที่มีประชากรสูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป หรือในสัดส่วนเกิน 10 เปอร์เซ็นต์ หรือมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปเกิน 7 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ และสังคมของประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริงในปี พ.ศ. 2548 (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2552) คือมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปจำนวน 10.5 เปอร์เซ็นต์ และจากการคาดประมาณจำนวนประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2543-2573 คาดว่าจะเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรเป็น 15.7 เปอร์เซ็นต์ ภายใน ปี พ.ศ. 2573 ดังนั้นการเตรียมตัวให้ยอมรับในด้านต่างๆ ก่อนการเกษียณอายุราชการจึงมีความจำเป็นอยู่เสมอ โดยประชาชนส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.1 มีความเห็นว่าควรมีการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

ประเทศไทยได้เริ่มใช้ระบบเกษียณอายุราชการมาตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 โดยมีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดเรื่องของการเกษียณอายุราชการ ในพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 มาตรา 16 เป็นตัวกำหนดไว้ว่าข้าราชการคนใดที่มีอายุ 55 ปี ขึ้นไปต้องออกจากการรับราชการ แต่ในปัจจุบันประเทศไทยได้ให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ต้องพ้นจากการรับราชการตามพระราชบัญญัติว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 (มาตรา 19) โดยที่ผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพการทำงานของระบบภายในร่างกายต่ำลงตามวัยจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย จะเห็นว่าผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ คือโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง และโรคหลอดเลือดสมอง โรคเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและมีผู้ป่วยสะสม ทั้ง 5 โรคระหว่าง ปี พ.ศ. 2549 - 2553 จำนวนรวม 3,093,546 คน โดยลำดับความเสียงของโรค ดังต่อไปนี้ 1) โรคความดันโลหิตสูง มีอัตราการความชุกสูงสุด พบผู้ป่วยจำนวน 1,725,719 คน พบในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงสุด 953,701 คน อัตราป่วย 2,407.29 ต่อ ประชากรแสนคน รองลงมา กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี จำนวน 431,731 คน อัตราป่วย 1,278.61 ต่อประชากรแสนคน 2) เป็นโรคเบาหวาน 888,580 คน พบในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงสุด 446,309 คน อัตราป่วย 1,060.46 ต่อประชากรแสนคน รองลงมา กลุ่ม

อายุ 50 - 59 ปี จำนวน 242,928 คน อัตราป่วย 682.31 ต่อประชากรแสนคน 3) โรคหัวใจขาดเลือด พบผู้ป่วยจำนวน 171,353 คน พบในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงสุด 121,625 คน อัตราป่วย 348.73 ต่อประชากรแสนคน รองลงมา กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี จำนวน 31,006 คน อัตราป่วย 101.35 ต่อประชากรแสนคน 4) โรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง 167,651 คน พบสูงสุดในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป 120,587 คน อัตราป่วย 356.44 ต่อประชากรแสนคน รองลงมา กลุ่มอายุ 50-59 ปี 23,663 คน อัตราป่วย 85.41 ต่อประชากรแสนคน 5) โรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 140,243 คน พบสูงสุดในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป 92,520 คน อัตราป่วย 267.63 ต่อประชากรแสนคน รองลงมา กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี 26,732 คน อัตราป่วย 88.14 ต่อประชากรแสนคน แนวโน้มระหว่าง พ.ศ. 2549-2553 พบว่า ในปี พ.ศ.2553 อัตราความชุกของผู้ป่วยสะสมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกโรค (กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรคสำนักกระบาดวิทยา, 2555) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหา การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นปัจจัยสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการเพราะถ้าหากบุคคลมีการเตรียมตัวระยะยาวก่อนการเกษียณอายุราชการ เช่น ระยะ 10 ปีก่อนหน้า ก็จะเป็นการดียิ่งขึ้น

Streib and Schneider (1971, อ้างถึงใน ศศิตา นิรินธนาชาติ) รายงานว่า โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง โรคความดันโลหิตสูง อาจะเกิดหลังจากการเกษียณอายุราชการ หรือ ว่ายังไม่เกษียณอายุราชการก็ได้แต่สามารถที่จะป้องกันโรคดังกล่าวได้โดยการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการส่งเสริมทางด้านสุขภาพควบคู่กันไป เพื่อให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ดังนั้นการเริ่มต้นการรักษาสุขภาพก่อนที่จะเกษียณอายุราชการในวัย 60 ปี ก็สามารถที่จะป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย และกิจกรรมที่ได้มีการจัดให้ผู้ที่เกษียณอายุราชการฝ่ายข้าราชการพลเรือนสามัญได้เข้าร่วมนั้นควรเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุราชการที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2550) เพื่อให้มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการ ปรมาแพทย์ ประสาทกุล (2552) ได้กล่าวว่า ในขณะที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับภาวะผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเหมือนว่าจะเป็นคนสิ้นสินามิลูกใหญ่ที่กำลังถาโถมเข้าสู่สังคมของคนไทยในยุคปัจจุบัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมให้กับคนก่อนถึงวัยเกษียณอายุราชการอย่างน้อย 10 ปี เพื่อเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และทางด้านเศรษฐกิจ ให้พร้อมมากกว่าผู้ที่ใกล้เกษียณอายุราชการ 1-2 ปี เพราะบางด้านในการเตรียมตัวไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น เช่น ด้านจิตใจ สำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญ ที่มีตำแหน่งหน้าที่สูงมากสามารถที่จะส่งลูกน้องได้ในตอนที่ยังไม่เกษียณอายุราชการ แต่เมื่อมีการเกษียณอายุราชการไปแล้วอาจจะไม่มีอำนาจในการสั่งการอีกต่อไป ทำให้ความมั่นคงของความรู้สึกในการออกคำสั่งลดน้อยลง และด้านร่างกาย จะเห็นว่าสถิติการเสียชีวิตของข้าราชการพลเรือนสามัญจำแนกตามความเจ็บป่วยแล้ว เพศชาย 236 คน คิดเป็นร้อยละ 46.18 เพศหญิง 115 คน คิดเป็นร้อยละ 22.51 และโดยอายุที่มีการเสียชีวิตมากที่สุดคือ 45-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.70 และรองลงมาจะเป็นช่วง 50-54 ปี โดยเป็นเพศชาย 82 คน คิดเป็นร้อยละ 16.05 เพศหญิง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 5.67 ส่วนอายุราชการที่เสียชีวิตมากที่สุดคือ 26-30 ปี โดยเป็นเพศชาย 99 คน คิดเป็นร้อยละ 19.37 เพศหญิง 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.85 ในระดับตำแหน่งที่มีการเสียชีวิตมากที่สุดเป็นตำแหน่งที่ระดับ 6 โดยเป็นเพศชาย 136 คน คิดเป็นร้อยละ 26.62 เพศหญิง 43 คน คิดเป็นร้อยละ 8.41 เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2554) จะเห็นว่าข้าราชการพลเรือนชายมีเปอร์เซ็นต์การเสียชีวิตมากกว่าข้าราชการพลเรือนหญิง นอกจากนี้พบว่าการ

สูญเสียของข้าราชการพลเรือนสามัญออกไปจากระบบราชการ รวมทั้งสิ้น 6,109 คน หรือร้อยละ 1.70 ของจำนวนข้าราชการพลเรือนสามัญทั้งหมด โดยเกือบครึ่งเป็นการสูญเสียในกรณีการเกษียณอายุมากที่สุดคือ ร้อยละ 47.42 หรือ จำนวน 2,897 คน รองลงมาเป็นการลาออก ร้อยละ 44.02 หรือ จำนวน 2,689 คน และการตาย ร้อยละ 7.50 หรือ จำนวน 458 คน ส่วนที่น้อยที่สุดเป็นการออกด้วยเหตุผิดวินัย ร้อยละ 1.06 หรือ จำนวน 65 คน (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2554) ดังนั้นข้าราชการพลเรือนที่ก้าวสู่วัยเกษียณ คือ บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์ให้เป็นเวลาของการสิ้นสุดการทำงาน จะเป็นวัยที่มีระดับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ มากที่สุด (กรมประชาสัมพันธ์, 2530) เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุถึงแม้จะมีสถานภาพความเป็นอยู่ที่ดีแต่ไม่ได้หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เนื่องจากผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงของสถานะในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เศรษฐกิจ จึงช่วยทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันหลังเกษียณอายุ เมื่อข้าราชการที่มีการวางแผนในการใช้จ่ายเงินบำเหน็จบำนาญหลังเกษียณอายุ และการเก็บสะสมเงินฝากไว้อย่างเหมาะสมก่อนการเกษียณอายุก็จะทำให้ไม่ขัดสนทางการเงินและการรักษาพยาบาลด้านร่างกายของข้าราชการเกษียณอายุ ส่งผลให้ลดอัตราของความเครียดที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสุขภาพน้อยลงตามลำดับ และ Atchley (1976) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุต้องมีการปรับตัวเองเกี่ยวกับการเกษียณอายุอยู่ 2 อย่าง อันได้แก่ การหยุดการทำงานที่ทำเป็นประจำลง และรายได้ที่เกิดจากการทำงานก็จะลดลงตามไปด้วย ผู้ที่เกษียณอายุราชการจะต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ให้เป็นผู้รับทันที (เอก ธนะศิริ, 2547) การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง รวมไปถึงทางด้านเศรษฐกิจ การเงิน สาธารณสุข เทียนฉาย กิระนันท์ (2538) ได้กล่าวว่า กลุ่มที่มีฐานะทางการเงินที่ดีสามารถที่จะได้รับการรักษาทางด้านสุขภาพอนามัยและการเจ็บป่วยอย่างเต็มความสามารถจากโรงพยาบาล

ดังนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการเกษียณอายุราชการเป็นอย่างมาก ตามข้อมูลเบื้องต้นที่ได้นำเสนอในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ในระยะเวลาที่สั้นไม่สามารถทำให้ผู้เกษียณอายุราชการได้ จึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นให้ผู้วิจัยศึกษาความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ว่ามีความต้องการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และ รายได้

## คำถามการวิจัย

1. ข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการ มีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพหรือไม่และมีการเตรียมตัวในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและเศรษฐกิจหรือไม่และอย่างไร

2. ข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ ด้านเพศ ระดับการศึกษา และ รายได้ แตกต่างกันจะมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพแตกต่างกันหรือไม่และอย่างไร

## สมมติฐานการวิจัย

ข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มี เพศ ระดับการศึกษา และรายได้ ที่แตกต่างกัน มีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และเศรษฐกิจ ก่อนการเกษียณอายุราชการที่ต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการพลเรือนสามัญ 20 กระทรวง ของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ที่มีอายุ 50-59 ปี ในปี พ.ศ. 2557 เท่านั้น

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และรายได้
2. ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการ 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านสังคม การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ และการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ข้าราชการพลเรือนสามัญก่อนเกษียณอายุราชการ หมายถึง บุคคลที่สังกัดในสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนสามัญ (ก.พ.)

ข้าราชการพลเรือนสามัญ หมายความว่า บุคคลซึ่งได้รับบรรจุและแต่งตั้งตามพระราชบัญญัติให้รับราชการโดยได้รับเงินเดือนจากงบประมาณในกระทรวง กรมฝ่ายพลเรือน

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึง ข้าราชการที่สังกัดในสำนักคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และเศรษฐกิจ เพื่อนำไปปรับใช้ภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต



การเตรียมตัวด้านร่างกาย หมายถึง การที่ทําสุภาพร่างกายให้แข็งแรงและเอาใจใส่สุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบุคคลที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ ควรจะเตรียมความพร้อมต่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเพื่อปรับสภาพร่างกายไม่ให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าอายุที่ควรเป็น

การเตรียมตัวด้านจิตใจ การปรับเปลี่ยนทางสังคมให้เกิดการยอมรับให้ได้หลังจากการเกษียณอายุราชการซึ่งเป็นการลดปัญหาทางด้านความเครียดทำให้ปรับตัวหลังจากเกษียณอายุราชการได้ดียิ่งขึ้น

การเตรียมตัวด้านสังคม หมายถึง การให้ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการมีชมรมหรือมีกิจกรรมทำยามว่างหลังจากการเกษียณอายุราชการเพื่อให้ผู้เกษียณอายุราชการรู้สึกว่าคุณค่าหลังจากเกษียณ

การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การให้ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการมีความเชื่อมั่น ความศรัทธา ที่มี การปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่น

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การวางแผนใช้เงินให้เพียงพอกับรายรับรายจ่ายที่เข้ามาในแต่ละเดือนได้อย่างเหมาะสม เช่น การวางแผนหารายได้เพิ่ม การจัดสรรเงินสะสมใช้อย่างประหยัด

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการจัดข้อมูลพื้นฐานของโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการ

2. ทำให้กระทรวงต่างๆใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการอบรมและฝึกทักษะด้านกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการก่อนการเกษียณอายุภายในกระทรวงให้มีความเหมาะสมและตรงตามความต้องการของข้าราชการมากขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนสามัญ ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเกษียณอายุราชการต่อการทำงานในแต่ละช่วงได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลต่างๆ จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบและเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งได้เรียบเรียงไว้ดังนี้

1. ข้าราชการพลเรือนสามัญ
2. การเกษียณอายุราชการ
3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการด้านสุขภาพ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ข้าราชการพลเรือนสามัญ

ข้าราชการพลเรือนสามัญ หมายความว่า บุคคลซึ่งได้รับบรรจุและแต่งตั้งตามพระราชบัญญัติให้รับราชการโดยได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณในกระทรวง กรมฝ่ายพลเรือน

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2551) หรือเรียก โดยย่อว่า สำนักงาน ก.พ. เป็นองค์กรกลางที่บริหารจัดการภาครัฐให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และพัฒนาระบบการบริหารกำลังคนในระบบราชการประกอบด้วย 20 กระทรวง ได้แก่ สำนักนายกรัฐมนตรี, กระทรวงการคลัง, กระทรวงการต่างประเทศ, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, กระทรวงคมนาคม, กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, กระทรวงพลังงาน, กระทรวงพาณิชย์, กระทรวงมหาดไทย, กระทรวงยุติธรรม, กระทรวงแรงงาน, กระทรวงวัฒนธรรม, กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กระทรวงศึกษาธิการ, กระทรวงสาธารณสุข, กระทรวงอุตสาหกรรม และส่วนราชการไม่สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวง หรือทบวง (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2554)

## การเกษียณอายุราชการ

ความหมายของการเกษียณอายุราชการตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้คำจำกัดความของ “เกษียณอายุ” หมายถึง การครบกำหนดอายุราชการ สิ้นสุดเวลารับราชการหรือการทำงาน

เกษียณ หมายถึง สิ้นไป กำหนดค่าของอายุ ชีตชั้นของอายุ ดังนั้น คำว่า “เกษียณอายุราชการ” หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามเกณฑ์ของการเกษียณอายุราชการ แตกต่างกันตั้งแต่เริ่มต้น 60-65 ปี (กุลยา ตันติผลชีวะ, 2524) ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญนั้น การให้เกษียณอายุราชการ หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ จะต้องพ้นจากการรับราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ เว้นแต่กรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติในการพัฒนาหรือขาดแคลนทรัพยากรบุคคลในหน่วยงาน คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่ออายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปี บริบูรณ์การเกษียณอายุราชการ (Retirement) เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการว่าจ้างต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนด หรือ การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง เช่น การถอนตัวจากภาวะการเป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระในการทำงาน หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติงาน เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2531อ้างถึงใน; สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ, 2550) อธิบายว่า การเกษียณ หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำมาเป็นประจำ เพราะเหตุอายุการทำงานครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นได้กำหนดไว้ เช่น ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดการเกษียณอายุราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ถ้าเป็นงานของเอกชนอาจจะกำหนดให้มีการเกษียณอายุราชการที่แตกต่างกันไปตามแต่ละองค์กรนั้นๆ

ผู้สูงอายุ หรือผู้ใหญ่อ่อนปลาย เป็นช่วงสุดท้ายในการดำเนินชีวิต ดังนั้นในวัยผู้สูงอายุมีการเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็วได้ แบ่งลักษณะพัฒนาการของผู้สูงอายุ (ปฐม นิคมานนท์, 2528) ได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพด้านร่างกายเริ่มลดลงไปเรื่อยๆ ทั้งการเคลื่อนไหว การรับรู้ก็ช้าลง สายตาเปลี่ยนแปลงไป เห็นง่ายขึ้น และมีโรคภัยต่างๆเริ่มคุกคาม
2. ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุมีความกังวลทางด้านสุขภาพและวิตกกังวลด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ในการที่ต้องอยู่คนเดียว ทำให้เกิดการซึมเศร้า
3. ด้านสังคมและการทำงาน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในการทำงานตามสายงานที่ตนเองทำมากพอแล้ว และมีหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น
4. ด้านสติปัญญา ผู้สูงอายุมักมีความจำด้านต่างๆลดลง แต่ความสามารถด้านความคิดเพิ่มมากขึ้น

สรุปว่า ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการนั้นมักจะมีปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ อารมณ์ เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามสภาพอายุของแต่ละบุคคล เมื่อผู้เกษียณอายุราชการมีการเตรียมรับมือก็จะลดความทรุดโทรมด้านต่างๆลงได้

### แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากและมีผลต่อการพัฒนาการในด้านต่างๆในตัวบุคคลสุขภาพ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลได้มีคำกล่าวของสุภาจิตที่ว่า “อโรคยาปรมาลาภา” คือ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (นราภรณ์ ชันธบุตร, 2552) ดังนั้นสุขภาพของบุคคลก็ย่อมทำให้ ประกอบอาชีพได้ดี ส่งผลเป็นลูกโซ่ในการทำงานและการพัฒนาของประเทศไทย ปัจจุบันนี้กรอบความคิดเรื่องสุขภาพวางอยู่บนพื้นฐานที่ว่าด้วยเรื่อง สุขภาวะ (Well-being) ทั้ง 4 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิญญาณ ซึ่งมีมิติทั้งหมดนี้ส่งผลเชื่อมโยงกันทั้งทางตรง และทางอ้อม ทั้งทางบวก และทางลบ โดยที่องค์ความรู้ไม่ใช่ทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่ต้องเป็นความร่วมมือกันของสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อเอื้อต่อการมีสุขภาพดี และมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่มีโรคประจำตัว มีความคิดอ่านตามวัยอันเหมาะสม สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (ณัฐนันท์ ปันลายนาค, 2552)

ประเวศ วะสี (2541) ได้กล่าวถึงสุขภาพโดยอาศัยแนวคิดขององค์การอนามัยโลกเป็นพื้นฐาน และให้ความหมายไว้ คือ การที่สะท้อนถึงขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมไทย และพระพุทธ ศาสนา ว่า “เป็นความอิสระหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทางปัญญา”

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ไว้ว่า ภาวะของมนุษย์ที่ สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (ราชบัณฑิตยสถาน,2546) ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ คือ ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ ไว้ว่า ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ไม่ใช่เพียง แต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพแต่สุขภาพยังเน้นความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และในที่ประชุมสมัชชา WHO เมื่อพฤษภาคม พ.ศ.2541 มีการเพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือความสุขทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ประเวศ วะสี (2541) ได้กล่าวว่า นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคมดี และสุขภาพทางจิตวิญญาณดี พร้อมครบทุกด้านโดยมีความสัมพันธ์ที่มีความสมดุลยภาพของระบบสุขภาพที่ไม่แยกขาดระหว่างกาย จิต สังคม

สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นแนวคิดที่เกิดจากความต้องการอย่างต่อเนื่อง ทางด้านสุขภาพของมนุษย์บนแกนสุขภาพ โดยนำมาผสมผสานเข้ากับความเชื่อในการบูรณาการความรู้ และปรัชญาให้เข้ากับการรักษาโดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ต้องให้ความเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลและเหมาะสมหากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ ที่เรียกว่า สุขภาวะ (ประเวศ วะสี, 2543)

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมมี 4 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical Dimension) เป็นมิติทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งทางด้าน อาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจที่เพียงพอ และการส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. มิติทางจิตใจ (Psychological Dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริงปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว

3. มิติทางสังคม (Social Dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) เป็นการผาสุกที่เกิดจากจิตใจที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุดทำให้เกิดความหวังความศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ ทั้งนี้สภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (Self Transcending)

Orem (1995อ้างถึงใน; นราภรณ์ ชันชบุตร, 2552) ได้กล่าวถึง สุขภาพว่าเป็น ภาวะความสมบูรณ์ของการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล

King (1981อ้างถึงใน ; รวี เตือนดาว, 2547) ให้ความหมายของสุขภาพ คือ เป็นกลไกของชีวิตที่จะจัดการกับสิ่งเร้าทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตประจำวัน

Lorraine G. and Rebecca J. (1993) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ ตั้งแต่ ปี 2537 ว่า คือ ผลรวมของส่วนประกอบของชีวิต อันได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม วิญญาณ และความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีความสมดุล ที่สามารถให้ความพึงพอใจและความสุขกับตัวบุคคลนั้นได้

Pender (1987อ้างถึงใน; นราภรณ์ ชันชบุตร, 2552) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ คือ “เป็นการบรรลุถึงซึ่งการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่มีมาตั้งแต่กำเนิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีเป้าหมายการให้ความสามารถในการดูแลตัวเองและมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างและมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับโครงสร้างและความสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดีและเหมาะสม”

Murry and Zenter (1993อ้างถึงใน; จรัสศรี จันทร์สายทอง, 2534) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ทำหน้าที่ต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ คงไว้ซึ่งความสมดุล ระหว่างความต้องการของตนเองกับความต้องการของสังคม ปราศจากความไม่สบายใจ โรคภัยไข้เจ็บ หรือความพิการ และพฤติกรรมในรูปแบบที่ส่งเสริมความอยู่รอดปลอดภัย มีความสุขในการดำรงชีวิต

Dintiman and Greenberg (1992อ้างถึงใน; ญัตฎฐนนท์ ปันลายนาค, 2552) กล่าวถึงสุขภาพว่าเป็นคุณภาพของชีวิตซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. สุขภาพทางสังคม (Social Health) คือ ความสามารถที่ติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างดี มีความพึงพอใจต่อการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. สุขภาพทางจิต (Mental Health) คือ ความสามารถที่จะเรียน ซึ่งเป็นความสามารถด้านสติปัญญาของแต่ละคน
3. สุขภาพทางอารมณ์ (Emotional Health) คือ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ด้วยความมีเหตุผล ความถูกต้องและความสบายใจ
4. สุขภาพจิตวิญญาณ หรือปัญญา (Spiritual Health) คือ เป็นความเชื่อมั่นในอำนาจโดยทั่วไป
5. สุขภาพกาย (Physical Health) คือ ความสามารถในการทำงานได้ทุกวัน โดยไม่รู้ล้าเหนื่อย

Miler and Symons (1996อ้างถึงใน; ญัตฎฐนนท์ ปันลายนาค, 2552) ได้กล่าวว่า สุขภาพ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. องค์ประกอบทางร่างกาย คือ สิ่งที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา เช่น บุคลิกภาพความแข็งแรงของร่างกาย พฤติกรรมสุขภาพ เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไปหรือสูบบุหรี่ อาจจะถูกมองว่า สุขภาพไม่ดี แต่ในความเป็นจริงแล้วเขาอาจมีสุขภาพด้านอื่นดี
2. องค์ประกอบทางอารมณ์ คือ เป็นการรู้จักคุณค่าในตัวเอง มีอารมณ์ดีและสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดี
3. องค์ประกอบทางสังคม คือ เป็นบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่างๆได้เป็นอย่างดี อันได้แก่ บ้าน โรงเรียน และที่ทำงาน เป็นที่ยอมรับในสังคม
4. องค์ประกอบทางจิตใจ คือ เป็นผู้ที่เคร่งศาสนาเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความมั่นคง มีความซื่อสัตย์น่าเชื่อถือ
5. องค์ประกอบทางอาชีพการงาน คือ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และยังเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์อันดี ทำงานให้สำเร็จ มีความรับผิดชอบร่วมกับผู้อื่นอย่างดีที่สุด

สุชาติ โสสมประยูร และคณะ (2542) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สุขภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ รวมไปถึงการมีภูมิคุ้มกันและการต้านทานต่อโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถทางด้านจิต ในการปรับตัวของคนให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆได้อย่างเหมาะสม

Ardell (1991อ้างถึงใน; Blonna and Watter,2005) กล่าวว่า การมีสุขภาพดี คือ การมีความสมดุลของสภาวะต่างๆใน ร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อม หรือ อาชีพ และจะกล่าวถึง 6 มิติ ของการมีสุขภาพดี ดังต่อไปนี้

1. สุขภาพกาย (physical) หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีที่สะท้อนให้เห็นความแข็งแรงของร่างกาย ในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ สุขภาพทางกายมาจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น กรรมพันธ์ การบริหารร่างกาย เป็นต้น

2. สติปัญญาสูง (Intellectual) หมายถึง การมีสติปัญญาดี เป็นการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างมีสติ อย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหาและความเจริญก้าวหน้า การมีสติปัญญาสูง ยังรวมถึงการที่มีความคิดสร้างสรรค์

3. อารมณ์ (Emotional) หมายถึง การที่คนสามารถรับอารมณ์ของผู้อื่นได้ สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี การมีอารมณ์ที่ดีช่วยให้มีชีวิตชีวา และจะเป็นการแสวงหาถึงประสบการณ์ ซึ่งดีที่สุดสำหรับตนเอง

4. สังคม (Social) หมายถึง การมีสังคมที่ดี และสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างมิตรภาพ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก ได้เป็นอย่างดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environmental) หมายถึง สุขภาพสภาพแวดล้อมที่ดีมีอยู่ 2 ระดับ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมขนาดเล็ก ซึ่งประกอบด้วยโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมขนาดใหญ่ เช่น ทั่วประเทศ และส่วนที่ใหญ่ของโลก มีผลกระทบต่อสุขภาพที่ดีด้วย

6. จิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง ความเชื่อมั่น ความศรัทธา ซึ่งทำหน้าที่เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ช่วยให้มีความสุขสันติ ความรู้สึกสำคัญๆที่ซ่อนเร้นเป็นความยอมรับของชีวิตที่มีความหมาย

สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีความสมดุลของสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อย่างเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้การที่จะทราบได้ว่าจะมีสุขภาพดี หรือ ไม่จำเป็นต้องได้รับการดูแลอยู่ ตลอดเวลาและมีการตรวจสุขภาพประจำปี ผู้ที่มีสุขภาพดีจะดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่ดีอย่างเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

### แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการด้านสุขภาพ

ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดตามธรรมชาติอยู่ภายในตัวของบุคคลทั่วไปด้วยกันทุกคน ซึ่งความต้องการจะเป็นกระบวนการที่มีอยู่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนตายและจะมีความต้องการอยู่ในเวลาปกติ และเมื่อเกิดการเจ็บป่วย (สุชา จันทน์เอม, 2543) โดยผู้ที่ให้ความหมายของความต้องการไว้ ดังนี้

Orlando (1969 อ้างถึงใน; Cited in Hampe, 1975) ให้ความหมายของความต้องการ คือ เป็นความประสงค์ของตัวบุคคล ถ้ามีการตอบสนองจะช่วยลดความไม่สุขสบายทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดความสุขเพิ่มขึ้น

Wingate and Leckey (1989 อ้างถึงใน; รวี เดือนดาว, 2547) ให้ความหมายว่า ความต้องการ คือ แรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดการปรับการรับรู้ถึงสิ่งที่ขาดไปให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

Ellis and Nowlis (1994 อ้างถึงใน; รวี เดือนดาว, 2547) ให้ความหมายว่าความต้องการเป็นความประสงค์ของบุคคล ในสิ่ง ต่างๆเพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด

Taylor Lillis and Mone (1997 อ้างถึงใน; รวี เดือนดาว, 2547) ให้ความหมายของความต้องการว่าเป็นความปรารถนาบางสิ่งบางอย่างที่มีความจำเป็น เพื่อการคงไว้ซึ่งความสมดุลของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า ความหมายของความต้องการเป็นความปรารถนาและความประสงค์ ของบุคคลที่มีความอยากที่จะได้มาเป็นเจ้าของ เพื่อทำให้เกิดความสุขสบายมากที่สุดทั้งทางร่างกาย และ จิตใจ เพื่อทำให้บุคคลทำหน้าที่ของตนได้อย่างดีที่สุด ทำให้เกิดภาวะสมดุลและมีความสุขในการใช้ชีวิต

#### ความต้องการทางสุขภาพ

ความต้องการ (Needs) เป็นบางสิ่งบางอย่างที่เกิดมาจากตัวบุคคล ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน อาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นผลรวมของปัจจัยต่างๆ โดยผ่านจิตใจของแต่ละบุคคลเพื่อทำการตัดสินใจและเกิดการสั่งการออกมา (หลุย จำปาเทศ, 2533) ความต้องการสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ จะเกิดเมื่อตัวของบุคคลขาดความสมดุลกัน ดังนั้นตัวบุคคลจึงต้องพยายามหาทางตอบสนองต่อความต้องการของตัวเอง และเมื่อบุคคลไม่สามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตัวเองได้และจะทำให้เกิดความเครียด และไม่มีความสุข (สุชา จันทน์เอม, 2543) แต่ถ้าทำความต้องการสำเร็จก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเพราะว่าความต้องการเป็นตัวผลักดันให้เกิดพฤติกรรมแต่ถ้าเกิดการผิดหวังก็จะเกิดความไม่มั่นใจ ท้อแท้ และหมดหวังในสิ่งที่ทำอยู่ มีผู้ที่สนใจและเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการไว้ ดังนี้

Maslow (1970) เป็นนักจิตวิทยาเจ้าของทฤษฎีความต้องการ ได้นำเสนอทฤษฎีที่ลำดับความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (Maslow's Need Hierarchy Theory) โดยเป็นการประเมินความจำเป็น (Needs Assessment) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับความจำเป็น และความพึงพอใจของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และเป็นการยากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์เมื่อมีความจำเป็นที่ต้องได้รับการตอบสนอง ก็จะมีมีความจำเป็นอย่างอื่นเข้ามาแทนที่ และก็เป็นอย่างนี้เรื่อยไป โดยกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์เกิดแรงปรารถนาเพิ่มขึ้นนั้นคือการได้บรรลุเป้าหมายที่ประสงค์ ซึ่งพฤติกรรมและการกระทำใดๆของบุคคลที่จะกระทำขึ้นอยู่กับความจำเป็นพื้นฐานของบุคคลและเพิ่ม



ความจำเป็นจากระดับต่ำไปสู่ระดับที่สูงขึ้น (Maslow, 1970) ได้จำแนกระดับความจำเป็นของมนุษย์ไว้ 5 ระดับ ดังนี้

1. ต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการทางด้านสรีระหรือความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงชีวิต อันได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น เป็นปัจจัย 4 ที่มีอิทธิพลต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้วก็จะมีความต้องการในระดับต่อไปอีก

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความปลอดภัยจากความกลัวภัยอันตรายต่างๆ ที่จะทำให้เกิดต่อตัวเองทั้งในทางร่างกายและจิตใจ มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะได้รับความมั่นคงปลอดภัยและความอบอุ่นใจซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อจิตใจ

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) หมายถึง ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและคนอื่นๆ ในสังคม ต้องการเพื่อที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม และเมื่อความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางด้านความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้วนอกจากนี้ยังต้องการความยอมรับจากเพื่อนและสังคม อันแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกของตนเองว่ามีค่า

4. ความต้องการความภาคภูมิใจ (Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะได้รับการยกย่อง สรรเสริญจากผู้อื่น เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเคารพในตนเองจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีอำนาจมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น และต้องการมีเกียรติยศภายในสังคม

5. ความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการให้เกิดความสมหวังทุกอย่างในชีวิตเพื่อที่ประจักษ์ในคุณค่าของตัวเอง การที่จะเกิดความสำเร็จนี้ได้ต้องได้รับการตอบสนองความต้องการทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว จนถึงขั้นความพึงพอใจจึงจะเกิดความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิตของตัวเอง

Rines (1976) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จะต้องบรรลุให้เกิดการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ที่ปกติสุขสบายอันได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม เครื่องนุ่งห่ม อากาศ การขับถ่าย การควบคุมอุณหภูมิ การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ที่พักอาศัย ความสะอาดของร่างกาย เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological Needs) หมายถึง ความต้องการทางด้านความรัก ความเป็นเจ้าของและการยอมรับของกลุ่ม ความยอมรับต่อความภาคภูมิใจในตัวเอง

3. ความต้องการด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Needs) หมายถึง ความต้องการด้านนี้เชื่อว่าเกิดการพัฒนามาจากสังคมแต่ละแห่ง ที่เรียกว่า ศาสนา แต่ละศาสนามีความเชื่อที่จะทำให้บรรลุความต้องการทางด้านจิตวิญญาณที่แตกต่างกันแต่เมื่อบุคคลมีความต้องการแล้วไม่สำเร็จ ก็จะทำให้เกิดความเครียดส่งผลต่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพลดลงความต้องการเหล่านี้ จะเป็นตัวกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์ แต่ว่าจะอยู่ลึกลงไปภายใต้จิตสำนึก เช่น ความต้องการในความเชื่อ ความหวัง ความมีศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ ต่อความมีเหตุและผลที่จะเป็น ความต้องการความอบอุ่นใจ และการปลอบโยนจิตใจ เป็นต้น

Bonevski et al. (2000) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการการดูแลแบบสนับสนุน (Supportive Care Needs) ซึ่งประกอบด้วยความต้องการการสนับสนุนการดูแลใน 5 ด้าน คือ

1. ความต้องการการดูแลแบบสนับสนุนด้านจิตใจ (Psychologic Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการการช่วยเหลือของผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาการและการเผชิญปัญหา

2. ความต้องการการดูแลสนับสนุนด้านระบบการดูแลสุขภาพและข้อมูลข่าวสาร (Health System and Information Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการที่เกี่ยวกับข้อมูลในการดูแลรักษาโรค การวินิจฉัย การรักษา

3. ความต้องการการดูแลสนับสนุนทางด้านร่างกายและการทำกิจวัตรประจำวัน (Physical and Daily Living Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการเกี่ยวกับการต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน

4. ความต้องการการดูแลแบบสนับสนุนด้านการดูแลและช่วยเหลือ (Patient Care and Support Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการการดูแลเกี่ยวกับการไวที่ตอบสนองทางด้านร่างกาย อาการ ต่อการเผชิญปัญหาและแบบสนับสนุนด้านเพศสัมพันธ์ (Sexuality Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ทางเพศในเรื่องของความต้องการการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสัมพันธ์ทางเพศ การเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ทางเพศ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางเพศ

5. ความต้องการการดูแลแบบสนับสนุนทางด้านเพศ (Sexuality Needs) เป็นการรับรู้ถึงความต้องการทางเพศ ทางด้านสัมพันธ์ภาพในการรับข้อมูล การเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ทางด้านความรู้สึกทางเพศ

สรุปว่าความต้องการในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนเกษียณอายุราชการ คือ การวางแผนการในการใช้ชีวิตหลังหยุดการทำงานเมื่ออายุ 60 ปี บริบูรณ์ โดยผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพตามแนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ นั้นต้องมีความสัมพันธ์กันทุกด้านขาดด้านใดด้านหนึ่งไปก็จะทำให้ไม่เกิดความสมดุลในร่างกาย ส่งผลให้บุคคลมีความต้องการอยู่เสมอ เมื่อเกิดการตอบสนองของความต้องการเสร็จสิ้นก็จะมีความต้องการอื่นเข้ามาแทน เป็นไปตามทฤษฎีของ Maslow (1970) ที่ว่าบุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานและเพิ่มจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงขึ้น เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้น ดังนั้นความต้องการจึงมีความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของผู้เกษียณอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ซึ่งงานวิจัยของ ศิริวรรณ สนิช (2531) ได้ช่วยสนับสนุนว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุอย่างดีไว้ล่วงหน้าจะทำให้การดำเนินชีวิตหลังเกษียณเป็นไปอย่างมีความสุข และด้านเศรษฐกิจผู้ที่มีฐานะทางด้านเศรษฐกิจที่ดีก็สามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้เร็วกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า (เทียนฉาย กิระนันท์, 2538) ถ้าหากผู้เกษียณอายุราชการมีการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และเศรษฐกิจ ตั้งแต่เนิ่นๆก็จะทำให้สุขภาพหลังการเกษียณพบกับความสุขมากยิ่งขึ้นทุกด้าน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นายธา รัตนอัมภา (2540) ได้ทำการศึกษาศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อายุ 40-59 ปี จำนวน 285 คน โดยทำการศึกษถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณของพยาบาลวิชาชีพในแต่ละด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลา และทำการเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพ จำแนกปัจจัยได้ดังนี้ คือ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ งานอดิเรก และความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน

ศศิตา นิรินธนาชาติ (2540) ได้ทำการศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในส่วนกลาง ได้ทำการศึกษาความต้องการของข้าราชการก่อนเกษียณจำนวน 5 ด้าน คือ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และการมีส่วนร่วมในสังคม ที่เป็นข้าราชการในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในส่วนกลาง ที่มีอายุระหว่าง 55-59 ปีในปีงบประมาณ 2539 จำนวนทั้งหมด 266 คน ผลการวิจัยพบว่าความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง แต่ความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณเป็นรายด้านปรากฏว่าทาง ด้านร่างกายและจิตใจมากที่สุด และเมื่อพิจารณาจำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพสมรส รายได้ต่อ

เดือนที่มาจากการทำงานประจำ จำนวนคนในครอบครัว และการเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่างๆจะเห็นว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีตัวแปรทางด้านเพศ ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ต่อเดือนที่มาจากงานประจำต่างกันผลของการศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนการพิจารณาทางด้านระดับการศึกษามีความแตกต่างกัน รวมไปถึงการเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่างๆ มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการทุกด้านที่แตกต่างกันโดยข้าราชการก่อนเกษียณที่เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่างๆมากกว่า 1 กลุ่ม มีความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณสูงกว่าข้าราชการที่มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณเพียงกลุ่มเดียว

ธีระ ชัยยานนท์ (2542) การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล โดยเป็นการศึกษาของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนทั้ง 5 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านสังคม การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ และการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ทำการศึกษาในกลุ่มข้าราชการตำรวจชั้นประทวน มีอายุ 55-60 ปี จำนวน 180 คน จากผลการศึกษาสรุป ได้ว่า เพศ สถานะภาพสมรส ยศ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวทั้ง 5 ด้านเลย แต่ตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการเตรียมตัวด้านที่พักอาศัยเพื่อที่ต้องการอยู่กับครอบครัวมากที่สุด และการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าไค-สแควร์ พบว่าตัวแปร อิสระ คือ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย ลักษณะของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ราตรี เจียมจรรยา (2542) ได้ทำการศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามตัวแปรด้านเพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือนจากงานประจำ จำนวนคนในครอบครัว และการเป็นสมาชิกกลุ่ม พบว่ารายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันจะมีผล ต่อความต้องการการเตรียมตัวเกษียณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 และได้แบ่งการศึกษาถึงความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหงออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย และจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และการมีส่วนร่วมในสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการในสายงานต่างๆในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุ 55-59 ปีเป็นผู้ที่รับราชการอยู่ในปี 2542 จำนวนทั้งสิ้น 152 คน แต่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการ 122 คน ผลการวิจัยของข้าราชการก่อนเกษียณมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณในด้านต่างๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับสูง ส่วนด้านเพศ การศึกษา ประสบการณ์การทำงาน สถานภาพการ สมรสแตกต่างกัน จำนวนคนในครอบครัว การเป็นสมาชิกชมรม ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นทางด้านรายได้ต่อเดือนต่างกัน ทำให้ผู้เกษียณมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่แตกต่างกัน

สมฤดี ชัมภิตติคุณ (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45-60 ปี จำนวนทั้งหมด 615 คน โดยผลการวิจัยพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงานของบุคลากรฝ่ายพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างอยู่ระดับปานกลาง การเปรียบเทียบทางด้านตัวแปรพบว่า ตัวแปรชีวสังคมและจิตวิทยาทางด้านเพศ ระดับการศึกษา สถานะภาพสมรส อายุที่เริ่มวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน พบว่าไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุมากจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณดีกว่าอายุน้อย รายได้สูงก็จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณดีกว่ารายได้น้อย ทักษะคิดที่ดีก็จะมีเตรียมตัวก่อนเกษียณดีกว่าทักษะคิดที่ไม่ดี ความศรัทธาสูงมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าความศรัทธาต่ำ

สุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ได้ทำการศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา โดยทำการศึกษาในกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาที่มีอายุ 51-60 ปี จำนวน 129 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัญหา และแนวทางในการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษาในด้านการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมตัวด้านร่างกาย และ การเตรียมตัวทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมากโดยการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย การเตรียมตัวด้าน งานอดิเรก การเตรียมตัวทางด้านด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

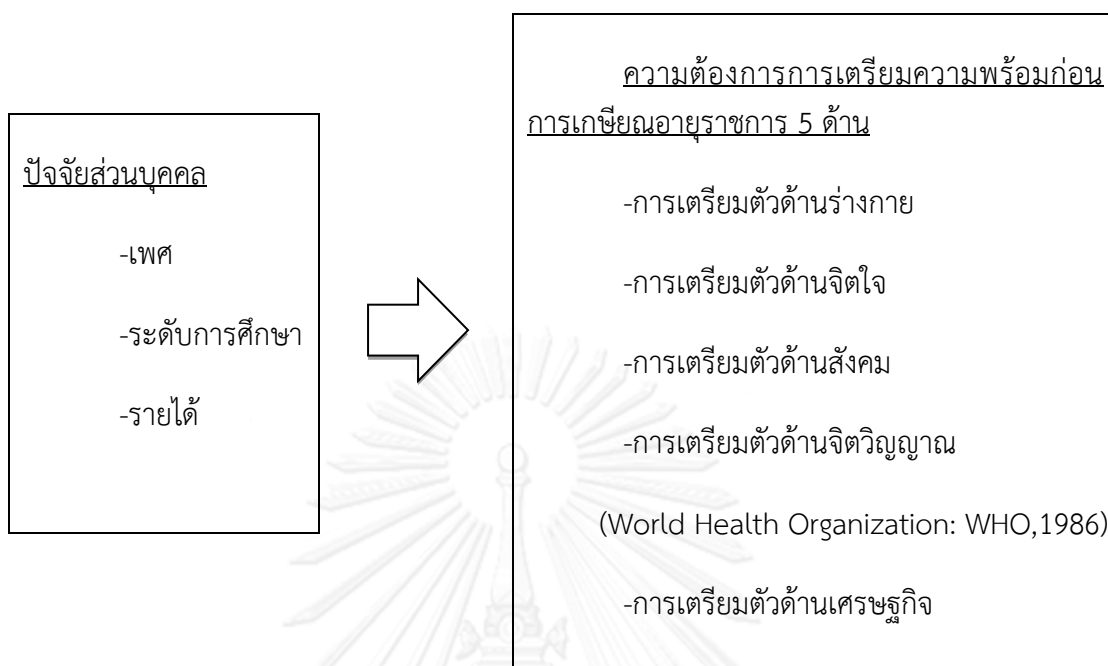
อารีรัตน์ เอ็นนู (2552) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น และเพื่อทำการเปรียบเทียบสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการระหว่างครูเพศหญิงและครูเพศชาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ครูที่มีอายุ 55-60 ปี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,306 คน ชาย 718 คน หญิง 588 คน เลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จนได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 366 คนโดยทำการศึกษาถึงสภาพการเตรียมตัวเกษียณ 5 ด้าน คือ การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวทางด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวทางด้านสังคม ผลการวิจัยพบว่าสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ในการเตรียมตัวที่มีระดับสูงสุด คือ การเตรียมตัวทางด้านที่อยู่อาศัย จากผลการเปรียบเทียบสภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูที่เป็นเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

Daly and Futrell (1989) ได้ศึกษาเรื่อง ทักษะคิดต่อการเกษียณและสภาวะสุขภาพในบุคคลเกษียณและก่อนเกษียณ โดยใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 431 คน พบว่า กลุ่มที่มีการเกษียณอายุมีทักษะคิดทางบวกต่อการเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มก่อนการเกษียณอายุเพียงเล็กน้อย และเพศหญิงมีทักษะคิดทางบวกมากกว่าเพศชายเพียงเล็กน้อย แต่ภาวะทางด้านสุขภาพของเพศชายอยู่ในระดับสูงกว่าเพศหญิง และขึ้นอยู่กับสภาพของการเกษียณ

Missale (1995) ได้ศึกษาเรื่อง ความพร้อมในการเกษียณอายุของพนักงานภายในมหาวิทยาลัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ แต่โดยส่วนใหญ่ ผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีข้อความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทำให้เห็นถึงภูมิหลังของประชากร เช่น สถานภาพทางอาชีพ อายุ ระยะเวลาการจ้างงาน แสดงให้เห็นว่า ทำให้มีความแตกต่างในเรื่องทัศนคติต่อการเกษียณอายุ แต่ข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมตัวเกษียณอายุและกิจกรรมการเกษียณอายุยังต่ำมาก

Wiggins and Henderson (1996) ได้ศึกษา เรื่อง การวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า ความรู้ในการดูแลสุขภาพต่อปัญหาทางเศรษฐกิจสามารถช่วยทำให้เกิดการวางแผนก่อนการเกษียณอายุได้ โดยรวมแล้วพยาบาลวิชาชีพเป็นบุคคลที่มีทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุที่ดี ทำให้จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุมีผลต่อการวางแผนเตรียมตัว

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความต้องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุนั้นโดยส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่รับราชการในส่วนของ ตำรวจ ครู พยาบาล และผู้บริหารสถานศึกษา ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้มีระดับการศึกษาที่ดี และเห็นความสำคัญหลังจากการเกษียณอายุควรปฏิบัติตัวอย่างไร และมีการเตรียมพร้อมในด้านใด โดยบุคคลก่อนเกษียณนั้นมีความกระตือรือร้นมาก และมีความต้องการด้านร่างกาย รายได้ สัมพันธ์กับทัศนคติทางบวกของระดับการศึกษา มากกว่าบุคคลที่ยังไม่เกษียณอายุ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ ของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ข้าราชการพลเรือนสามัญจากทั้งหมด 20 กระทรวง ที่มีอายุ 50-59 ปี ทั้งหมด จำนวน 79,166 คน (ใช้ตารางช่วงอายุ 51-60ปี กำลังคนภาครัฐ 2554) กลุ่มตัวอย่าง เป็นข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีอายุ 50-59 ปี สุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากการจับสลากกลุ่มตัวอย่างมาเป็นตัวแทนประชากร ร้อยละ 50 ของจำนวน 20 กระทรวง ได้มา 10 ได้แก่ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, กระทรวงพาณิชย์, กระทรวงวัฒนธรรม, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวงสาธารณสุข, กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, กระทรวงอุตสาหกรรม เก็บตัวอย่างของแต่ละกระทรวงที่มีอายุ 50-59 ปี ในปี พ.ศ. 2557 และใช้สูตรในการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้ เมื่อ

$n$  = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = ขนาดประชากร

$e$  = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{79,166}{1+79,166(0.05)^2}$$

$$= 398 \text{ คน} \approx 400 \text{ คน}$$

หากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกระทรวงโดยวิธีการสุ่มตามสัดส่วนประชากรของแต่ละกระทรวง มีจำนวนตัวอย่างน้อยกว่า 10 คน ผู้วิจัยจะทำการเก็บตัวอย่างเพิ่มเป็น 10 คน ต่อกระทรวง เป็นการสุ่มแบบง่ายโดยให้การกระจายการเก็บตัวอย่างทุกกระทรวง แบ่งเป็น เพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน โดยกระทรวงที่เพิ่มกลุ่มตัวอย่าง คือ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพิ่ม 8 คน, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพิ่ม 5 คน, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเพิ่ม 7 คน และจะมีประชากรกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม 20 คน รวมจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องเก็บข้อมูลทั้งสิ้น จำนวน 420 คน



ตารางที่ 1 จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กระทรวง	อายุ 51-60 ปี (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	13,622	117
2. กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	176	2 (+8)
3. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	505	5 (+5)
4. กระทรวงพาณิชย์	1,111	10
5. กระทรวงวัฒนธรรม	1,157	10
6. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง ของมนุษย์	1,229	10
7. กระทรวงสาธารณสุข	24,522	210
8. กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	2,771	23
9. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	238	3 (+7)
10. กระทรวงอุตสาหกรรม	1,206	10
รวม	46,537	400 (420)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ เป็นแบบสอบถาม สร้างโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. คำถามส่วนบุคคล เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และรายได้  
คำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

2. คำถามเกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ  
ของการเตรียมตัวทางร่างกาย การเตรียมตัวทางจิตใจ การเตรียมตัวทางสังคม การเตรียมตัวทางจิต  
วิญญาณ และการเตรียมตัวทางเศรษฐกิจ เป็นแบบสอบถามลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า  
(Rating scale) ได้แก่มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน คือ

คะแนน 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

คะแนน 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย

คะแนน 3 หมายถึง มีความต้องการปานกลาง

คะแนน 4 หมายถึง มีความต้องการมาก

คะแนน 5 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด

2.1 ส่วนการแปลผลของระดับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการ  
เกษียณอายุราชการ ของการเตรียมตัวทางร่างกาย การเตรียมตัวทางจิตใจ การเตรียมตัวทางสังคม  
การเตรียมตัวทางจิตวิญญาณ และการเตรียมตัวทางเศรษฐกิจ แต่ละระดับและการแปลผลโดยภาพรวม  
มีการพิจารณาตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีความต้องการน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีความต้องการปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีความต้องการมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด

## วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย และ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ และทางด้านสุขภาพ เพื่อนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามให้ครอบคลุมกับเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้

2. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม โดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณารายละเอียดของแบบสอบถาม เพื่อหาค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยกำหนดให้ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) มากกว่า 0.60 จึงถือว่ามีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา เมื่อแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.75 มีการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ คือ แนวคิดทางด้านสุขภาพ พร้อมทั้งความต้องการทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ โดยคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถาม มี ดังนี้ (ภาคผนวก ก )

1. ดำรงตำแหน่งทางวิชาการในด้านสุขภาพ ระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป หรือ วุฒิกิจการศึกษาระดับปริญญาเอกที่ดำรงตำแหน่งทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและทางการแพทย์พยาบาล

2. ผู้อำนวยการกอง ภายในสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา กำหนดให้ค่า  $r$  มากกว่า 0.75 จึงถือว่ามีความเที่ยง เมื่อผ่านการทดลองใช้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านกระบวนการ หาค่าความสอดคล้องและค่าความเที่ยงไปใช้จริงในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ (ภาคผนวก ง )

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ส่งถึง หน่วยงานต้นสังกัด

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประสานทางเจ้าหน้าที่หน่วยงานทรัพยากรบุคคลของกระทรวงพร้อมทั้งอธิบายวิธีการเก็บตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่างในการแจกแบบสอบถามเพื่อให้เป็นตัวแทนของข้าราชการก่อนการเกษียณอายุ (50-59 ปี) และมีการกระจายของ เพศชาย-เพศหญิง เท่ากัน และกำหนดระยะเวลาทำแบบสอบถามภายในเวลา 7 วัน หลังจากได้รับแบบสอบถาม จากนั้นนำส่งคืนที่เจ้าหน้าที่หน่วยงานทรัพยากรบุคคลของกระทรวง ผู้วิจัยขอรับแบบสอบถามคืนที่หน่วยงานดังกล่าว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบและนำแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนและสมบูรณ์มาวิเคราะห์ หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ข้อคำถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ
2. ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ ก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน โดยการนำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นรายด้าน
3. การเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมตัวเกี่ยวกับความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ ก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปร เพศ รายได้ วิเคราะห์โดยใช้สถิติ “ที”
4. การเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมตัวเกี่ยวกับความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ ก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปร ของ ระดับการศึกษา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้สถิติ “เอฟ” หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอของผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย เรื่อง ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ด้านข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ตามตัวแปร ด้าน เพศ ระดับการศึกษา และรายได้

ตอนที่ 1 ด้านข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างของข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีอายุ 50-59 ปี ในปี พ.ศ. 2557 ในด้าน เพศ ระดับการศึกษา และ รายได้

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และ รายได้

ลักษณะของกลุ่ม		จำนวน	ร้อยละ
		(n=420 คน)	
1. เพศ	ชาย	204	48.6
	หญิง	216	51.4
2. ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	58	13.8
	ปริญญาตรี	228	54.3
	สูงกว่าปริญญาตรี	134	31.9
3. รายได้	ต่ำกว่า 25,000	91	21.7
	สูงกว่า 25,000	329	78.3

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.4 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 48.6 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 54.3 รองลงมาเป็นระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.9 และระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด ร้อยละ 13.8 และมีระดับรายได้สูงกว่า 25,000 บาท ร้อยละ 78.3

ตอนที่ 2 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

ตารางที่ 3 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกาย

ข้อ	ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
(ก)	<u>ความรู้</u>			
1	การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	3.92	0.94	มาก
2	โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน	4.09	0.85	มาก
3	การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวานโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น	4.18	0.90	มาก
4	การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกายที่สำคัญ เช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตาประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น	4.02	0.97	มาก
(ข)	<u>กิจกรรม</u>			
5	จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายในกระทรวงของท่าน	3.76	0.99	มาก
6	จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งในกระทรวงของท่าน	3.92	0.97	มาก
7	จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่านจากบุคลากรสาธารณสุข	4.07	0.92	มาก
8	จัดให้มีบริการการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลใกล้กระทรวงของท่าน	4.07	0.93	มาก
9	จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น	4.00	0.89	มาก
10	จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	4.25	0.85	มาก
	รวม	4.03	0.71	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.03$ ,  $SD=0.71$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ( $\bar{X}=4.25$ ,  $SD=0.85$ ) การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด ( $\bar{X}=4.18$ ,  $SD=0.90$ ) และ โภชนาการที่เหมาะสม ( $\bar{X}=4.09$ ,  $SD=0.85$ )

ตารางที่ 4 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ

ข้อ	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
(ก)	<u>ความรู้</u>			
1	วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	3.88	1.71	มาก
2	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี	3.89	0.93	มาก
3	การยอมรับการทำงานจากผู้อื่น	3.75	0.89	มาก
4	การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลรอบข้างในที่สาธารณะ	3.82	0.93	มาก
(ข)	<u>กิจกรรม</u>			
5	มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน	3.74	0.88	มาก
6	จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด	4.02	0.95	มาก
7	จัดให้มีกิจกรรมการเสริมสร้างความอบอุ่นและความเข้าใจในกระทรวงของท่าน	3.81	0.96	มาก
8	จัดให้มีการฝึกปฏิบัติจัดการความเครียดด้านสุขภาพ	3.74	0.93	มาก
9	จัดกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิในการทำงาน	3.68	0.97	มาก
10	ให้มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น	3.66	0.86	มาก
	รวม	3.80	0.76	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.80$ ,  $SD=0.76$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด ( $\bar{X}=4.02$ ,  $SD=0.95$ ) วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ( $\bar{X}=3.89$ ,  $SD=0.93$ ) และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ( $\bar{X}=3.88$ ,  $SD=1.71$ )

ตารางที่ 5 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคม

ข้อ	ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
(ก)	<u>ความรู้</u>			
1	การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง	3.73	0.96	มาก
2	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในกระทรวงของท่าน	3.66	0.93	มาก
3	การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม	3.77	0.88	มาก
4	ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	3.69	0.94	มาก
(ข)	<u>กิจกรรม</u>			
5	จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง	3.72	0.87	มาก
6	จัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสภายในกระทรวงของท่าน	3.37	1.05	ปานกลาง
7	จัดตั้งชมรมกีฬาอาวุโสในกระทรวงของท่าน	3.48	1.03	ปานกลาง
8	ให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำสาธารณประโยชน์ในกระทรวงของท่าน เช่นการรักษาสิ่งแวดล้อม	3.69	0.96	มาก
9	จัดกิจกรรมเกื้อหนุนการทำงานร่วมกันในกระทรวงของท่าน	3.70	2.14	มาก
	รวม	3.63	0.78	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ,  $SD=0.78$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม ( $\bar{X}=3.77$ ,  $SD=0.88$ ) การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง ( $\bar{X}=3.73$ ,  $SD=0.96$ ) และจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง ( $\bar{X}=3.72$ ,  $SD=0.87$ )



ตารางที่ 6 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ

ข้อ	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
(ก)	<u>ความรู้</u>			
1	การนั่งสมาธิอย่างง่าย	3.62	0.94	มาก
2	การถ่ายทอดทักษะชีวิต ความรู้ และประสบการณ์ ให้ผู้ร่วมงานในกระทรวงของท่าน	3.59	0.97	มาก
3	สิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน	3.66	0.97	มาก
4	ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของท่าน	3.66	0.89	มาก
5	ความรู้สึกรับผิดชอบต่อการทำงานในกระทรวงท่าน	3.59	0.92	มาก
(ข)	<u>กิจกรรม</u>			
6	จัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเน้นความเข้าใจในหลักคำสอนและเหตุผลของคำสอนทางศาสนา	3.65	0.91	มาก
7	สนับสนุนช่วยเหลือการทำศาสนกิจตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ	3.56	0.88	มาก
8	จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง	3.73	0.94	มาก
	รวม	3.63	0.77	มาก

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ,  $SD=0.77$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง ( $\bar{X}=3.73$ ,  $SD=0.94$ ) ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต ( $\bar{X}=3.66$ ,  $SD=0.89$ ) และสิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน ( $\bar{X}=3.66$ ,  $SD=0.97$ )

ตารางที่ 7 ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ

ข้อ	ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
(ก)	<u>ความรู้</u>			
1	ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการบำเหน็จ บำนาญ ของท่าน	3.96	0.97	มาก
2	ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชีทรัพย์สิน	3.68	1.05	มาก
3	ให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน และมรดก	3.74	1.05	มาก
4	ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดสรรรายรับรายจ่ายของท่านในแต่ละเดือนให้เกิดความสมดุล ไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน	3.60	1.08	มาก
(ข)	<u>กิจกรรม</u>			มาก
5	จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพเสริม	3.79	1.05	
6	ฝึกอบรมการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ในครัวเรือน	3.47	1.07	ปานกลาง
7	ฝึกให้มีการจัดทำรายการทรัพย์สิน และ มรดก	3.50	1.07	มาก
	รวม	3.67	0.93	มาก

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.67$ ,  $SD=0.93$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการบำเหน็จ บำนาญ ( $\bar{X}=3.96$ ,  $SD=0.97$ ) จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพเสริม ( $\bar{X}=3.79$ ,  $SD=1.05$ ) และให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินและมรดก ( $\bar{X}=3.74$ ,  $SD=1.05$ )

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ตามตัวแปร ด้าน เพศ ระดับการศึกษา รายได้ ผลการทดสอบสมมติฐานตามตัวแปรแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า“ที” ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านร่างกาย							
(ก) ความรู้							
1	การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	3.94	0.92	3.91	0.96	0.37	0.71
2	โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน	4.11	0.86	4.07	0.87	0.45	0.65
3	การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น	4.25	0.86	4.12	0.94	1.47	0.14
4	การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกาย ที่สำคัญ เช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตา ประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น	4.05	0.95	4.00	0.98	0.52	0.60
(ข) กิจกรรม							
5	จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายในกระทรวงของท่าน	3.69	0.98	3.83	1.00	1.51	0.13
6	จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งในกระทรวงของท่าน	3.89	0.97	3.94	0.98	0.55	0.58
7	จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่าน จากบุคลากรสาธารณสุข	4.12	0.90	4.03	0.94	1.05	0.29
8	จัดให้มีบริการการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลใกล้กระทรวงของท่าน	4.06	0.93	4.08	0.94	0.21	0.83
9	จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น	3.99	0.87	4.01	0.92	0.22	0.83
10	จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	4.25	0.87	4.24	0.84	0.17	0.87
รวม		4.04	0.71	4.02	0.70	0.18	0.86

p>.05

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการของชายและหญิงมีความต้องการการเตรียมความพร้อม ด้านร่างกายและรายข้อทุกข้อ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า“ที”ของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านจิตใจ							
(ก) ความรู้							
1	วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	3.74	0.99	4.01	2.18	1.64	0.10
2	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี	3.79	1.00	3.98	0.86	2.06	0.04*
3	การยอมรับการทำงานจากผู้อื่น	3.68	0.96	3.81	0.82	1.47	0.14
4	การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ต่อบุคคลรอบข้างในที่สาธารณะ	3.78	0.96	3.86	0.89	0.90	0.37
(ข) กิจกรรม							
5	มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในการทำงาน	3.75	0.89	3.72	0.88	0.38	0.70
6	จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความ ตึงเครียด	4.02	0.95	4.02	0.95	0.06	0.95
7	จัดให้มีกิจกรรมการเสริมสร้างความอบอุ่นและ ความเข้าใจในกระทรวงของท่าน	3.80	0.97	3.82	0.96	0.21	0.83
8	จัดให้มีการฝึกปฏิบัติจัดการความเครียด ด้านสุขภาพ	3.67	0.94	3.81	0.92	1.63	0.10
9	จัดกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิในการทำงาน	3.61	1.01	3.74	0.92	1.35	0.18
10	ให้มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน กับผู้อื่น	3.65	0.86	3.68	0.88	0.40	0.69
รวม		3.75	0.80	3.83	0.73	1.11	0.27

\*p<.05

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการชายและหญิงมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคม จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการด้านสังคม						
(ก) <u>ความรู้</u>						
1 การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง	3.62	1.03	3.83	0.88	2.25	0.02*
2 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในกระทรวงของท่าน	3.60	0.91	3.71	0.95	1.21	0.23
3 การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม	3.74	0.88	3.81	0.88	0.81	0.41
4 ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	3.61	0.92	3.77	0.95	1.81	0.07
(ข) <u>กิจกรรม</u>						
5 จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง	3.73	0.86	3.72	0.89	0.04	0.97
6 จัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสภายในกระทรวงของท่าน	3.45	1.03	3.31	1.07	1.37	0.17
7 จัดตั้งชมรมกีฬาอาวุโสในกระทรวงของท่าน	3.51	1.04	3.44	1.01	0.75	0.45
8 ให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำสาธารณประโยชน์ในกระทรวงของท่าน เช่น การศึกษา	3.72	0.95	3.67	0.97	0.52	0.60
9 สิ่งแวดล้อมจัดกิจกรรมเกื้อหนุนการทำงานร่วมกันในกระทรวงของท่าน	3.57	0.88	3.81	2.85	1.13	0.26
รวม	3.62	0.78	3.65	0.79	0.50	0.62

\*p<.05

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการของเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านจิตวิญญาณ							
(ก) ความรู้							
1	การนั่งสมาธิอย่างง่าย	3.50	0.95	3.72	0.91	2.39	0.02*
2	การถ่ายทอดทักษะชีวิต ความรู้ และ ประสบการณ์ ให้ผู้ร่วมงานในกระทรวงของท่าน	3.57	0.97	3.62	0.98	0.50	0.62
3	สิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน	3.64	1.00	3.67	0.95	0.31	0.76
4	ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ ต่อการใช้ชีวิตของท่าน	3.59	0.90	3.72	0.87	1.55	0.12
5	ความรู้สึกลึกซึ้งเชื่อมั่นต่อการทำงานในกระทรวง ท่าน	3.55	0.90	3.63	0.93	0.90	0.37
(ข) กิจกรรม							
6	จัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเน้นความเข้าใจในหลักคำสอนและเหตุผลของคำสอนทางศาสนา	3.60	0.93	3.69	0.88	0.10	0.33
7	สนับสนุนช่วยเหลือการทำศาสนกิจตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ	3.56	0.90	3.56	0.86	0.04	0.97
8	จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง	3.74	0.95	3.73	0.94	0.04	0.97
รวม		3.15	0.68	3.22	0.67	1.12	0.26

\*p<.05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการของชายและหญิงมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การนั่งสมาธิอย่างง่าย มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านเศรษฐกิจ							
(ก) ความรู้							
1	ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการ	3.96	0.96	3.96	0.98	0.07	0.94
	บำเหน็จ บำนาญ ของท่าน						
2	ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชีทรัพย์สิน	3.69	1.05	3.67	1.00	1.46	0.88
3	ให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินและ	3.69	1.06	3.79	1.04	0.98	0.33
	มรดก						
4	ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดสรรรายรับราย	3.55	1.06	3.64	1.09	0.85	0.39
	จ่ายของท่านในแต่ละเดือนให้เกิดความสมดุล						
	ไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน						
(ข) กิจกรรม							
5	จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบ	3.71	1.04	3.86	1.06	1.47	0.14
	อาชีพเสริม						
6	ฝึกอบรมการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย	3.42	1.05	3.51	1.08	0.93	0.35
	ในครัวเรือน						
7	ฝึกให้มีการจัดทำรายการทรัพย์สินและ มรดก	3.44	1.08	3.56	1.07	1.23	0.22
	รวม	3.63	0.93	3.71	0.93	0.87	0.38

$p > .05$

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการของชายและหญิงมีความ ต้องการการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า“ที”ของความต้องการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนทั้ง 5 ด้าน จำแนกตามเพศ

เพศ	ชาย		หญิง		t	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการการเตรียมตัว						
1 ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	4.04	0.71	4.02	0.70	0.18	0.86
2 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	3.75	0.80	3.83	0.73	1.11	0.27
3 ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	3.62	0.78	3.65	0.79	0.50	0.62
4 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	3.15	0.68	3.22	0.67	1.12	0.26
5 ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	3.63	0.93	3.71	0.93	0.87	0.38
รวม	3.64	0.69	3.69	0.67	0.79	0.43

$p > .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการของเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้าน ไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกาย จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านร่างกาย									
(ก) <u>ความรู้</u>									
1	การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	3.74	0.98	3.93	0.97	3.99	0.86	1.46	0.23
2	โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน	4.07	0.86	4.06	0.90	4.15	0.82	0.49	0.61
3	การป้องกันโรคต่างๆเช่นโรคเบาหวานโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น	4.16	0.89	4.14	0.91	4.27	0.89	0.89	0.41
4	การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกายที่สำคัญเช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตา ประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น	3.97	0.94	3.97	0.98	4.14	0.96	1.47	0.23
(ข) <u>กิจกรรม</u>									
5	จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายในกระทรวงของท่าน	3.79	1.07	3.74	1.03	3.78	0.90	0.11	0.90
6	จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งในกระทรวงของท่าน	3.95	1.02	3.86	1.02	4.01	0.87	1.00	0.37
7	จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่านจากบุคลากรสาธารณสุข	3.91	1.06	4.01	0.92	4.25	0.82	4.07	0.02*
8	จัดให้มีบริการการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลใกล้กระทรวงของท่าน	4.00	1.03	4.02	0.94	4.20	0.87	1.86	0.16
9	จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น	3.79	1.02	4.00	0.90	4.09	0.82	2.23	0.11
10	จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	4.05	0.91	4.22	0.89	4.38	0.75	3.30	0.04*
รวม		3.95	0.71	3.99	0.74	4.12	0.63	2.00	0.14

\*p<.05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่านจากบุคลากรสาธารณสุข และจัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านจิตใจ									
(ก) <u>ความรู้</u>									
1	วิธีการจัดการความเครียดและ	3.72	1.07	3.81	0.93	3.84	0.94	1.18	0.31
	กังวล								
2	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี	3.90	1.07	3.90	0.89	3.85	0.95	0.14	0.87
3	การยอมรับการทำงานจากผู้อื่น	3.81	1.05	3.72	0.83	3.76	0.92	0.24	0.79
4	การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก	3.84	0.87	3.84	0.91	3.78	0.99	0.23	0.79
	ของตนเองต่อบุคคลรอบข้างในที่								
	สาธารณะ								
(ข) <u>กิจกรรม</u>									
5	มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยน	3.72	0.97	3.65	0.89	3.90	0.81	3.33	0.04*
	ประสบการณ์ในการทำงาน								
6	จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อน	4.07	0.99	3.91	0.98	4.19	0.85	3.96	0.02*
	ใจคลายความตึงเครียด								
7	จัดให้มีกิจกรรมการเสริมสร้างความ	3.79	1.07	3.80	0.96	3.85	0.92	0.14	0.87
	อบอุ่นและความเข้าใจในกระทรวงของท่าน								
8	จัดให้มีการฝึกปฏิบัติจัดการ	3.72	1.04	3.71	0.94	3.81	0.89	0.45	0.64
	ความเครียดด้านสุขภาพ								
9	จัดกิจกรรมเสริมสร้างสมานธิ	3.59	1.12	3.64	0.94	3.78	0.94	1.23	0.29
	ในการทำงาน								
10	ให้มีการกำหนดเป้าหมาย	3.67	0.87	3.63	0.87	3.72	0.86	0.41	0.67
	ในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น								
	รวม	3.78	0.82	3.76	0.77	3.84	0.73	0.53	0.59

\*p<.05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน และจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านสังคม									
(ก) <u>ความรู้</u>									
1	การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ใน กระทรวง	3.78	1.06	3.68	0.95	3.78	0.94	0.48	0.62
2	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ภายในกระทรวงของท่าน	3.71	0.99	3.62	0.93	3.71	0.90	0.49	0.61
3	การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อ สังคม	3.74	0.95	3.71	0.90	3.90	0.81	2.01	0.14
4	ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	3.66	0.95	3.69	0.97	3.71	0.88	0.07	0.94
(ข) <u>กิจกรรม</u>									
5	จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง	3.72	0.93	3.68	0.86	3.80	0.87	0.78	0.46
6	จัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสภายใน กระทรวงของท่าน	3.34	1.15	3.32	1.06	3.47	1.00	0.83	0.44
7	จัดตั้งชมรมกีฬาอาวุโสในกระทรวงของ ท่าน	3.47	1.11	3.39	1.02	3.63	0.99	2.26	0.11
8	ให้มีการรวมกลุ่มเพื่อสาธารณประโยชน์ ในกระทรวงของท่าน เช่น การรักษา สิ่งแวดล้อม	3.79	1.07	3.62	0.94	3.77	0.94	1.42	0.24
9	จัดกิจกรรมเกื้อหนุนการทำงานร่วมกัน ในกระทรวงของท่าน	3.55	1.08	3.58	0.92	3.66	0.89	0.36	0.12
รวม		3.63	0.88	3.59	0.78	3.71	1.06	0.35	0.73

p>.05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านจิตวิญญาณ									
(ก) <u>ความรู้</u>									
1	การนั่งสมาธิอย่างง่าย	3.60	0.99	3.59	0.94	3.67	0.99	0.34	0.71
2	การถ่ายทอดทักษะชีวิต ความรู้ และ ประสบการณ์ ให้ผู้ร่วมงานใน  กระทรวงของท่าน	3.64	1.04	3.50	0.97	3.74	0.92	2.74	0.07
3	สิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่  เข้มแข็งในการทำงาน	3.62	1.09	3.56	0.98	3.84	0.90	3.43	0.03*
4	ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์  ต่อการใช้ชีวิตของท่าน	3.84	0.95	3.62	0.85	3.64	0.90	1.54	0.21
5	ความรู้สึกเชื่อมั่นต่อการทำงานใน  กระทรวงท่าน	3.69	1.05	3.52	0.89	3.66	0.89	1.41	0.24
(ข) <u>กิจกรรม</u>									
6	จัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเน้นความ  เข้าใจในหลักคำสอนและเหตุผลของ  คำสอนทางศาสนา	3.84	1.02	3.58	0.85	3.67	0.93	2.00	0.14
7	สนับสนุนช่วยเหลือการทำศาสนกิจ  ตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ	3.76	0.96	3.48	0.88	3.60	0.83	2.49	0.08
8	จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการ  ดำรงชีวิตพอเพียง	3.79	1.10	3.71	0.92	3.75	0.90	0.24	0.78
รวม		3.25	0.76	3.13	0.66	3.24	0.65	1.56	0.22

\*p<.05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านเศรษฐกิจ									
(ก) ความรู้									
1	ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการบำเหน็จ บำนาญ ของท่าน	3.98	0.96	3.87	0.96	4.10	0.98	2.54	0.08
2	ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชีทรัพย์สิน	3.45	1.17	3.64	0.99	3.84	1.07	3.23	0.04*
3	ให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินและมรดก	3.60	1.15	3.69	1.00	3.88	1.08	1.97	0.14
4	ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดสรรรายรับรายจ่ายของท่านในแต่ละเดือนให้เกิดความสมดุลไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน	3.59	1.12	3.58	1.04	3.62	1.12	0.05	0.95
(ข) กิจกรรม									
5	จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพเสริม	3.79	1.06	3.75	1.05	3.86	1.05	0.48	0.62
6	ฝึกอบรมการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายในครัวเรือน	3.50	1.00	3.42	1.08	3.54	1.08	0.57	0.56
7	ฝึกให้มีการจัดทำรายการทรัพย์สินและ มรดก	3.40	1.04	3.46	1.09	3.62	1.05	1.25	0.29
รวม		3.61	0.94	3.62	.092	3.78	0.95	1.24	0.29

\*p<.05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชีทรัพย์สิน มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนทั้ง 5 ด้าน จำแนกตามระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรี		สูงกว่าปริญญาตรี		F	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการการเตรียมตัว								
1 ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	3.94	0.71	3.99	0.74	4.12	0.63	2.00	0.14
2 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	3.78	0.82	3.76	0.77	3.85	0.73	0.53	0.59
3 ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	3.64	0.88	3.59	0.78	3.71	0.73	1.05	0.35
4 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	3.25	0.76	3.13	0.67	3.25	0.65	1.52	0.22
5 ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	3.62	0.94	3.62	0.92	3.78	0.95	1.24	0.29
รวม	3.64	0.75	3.62	0.68	3.74	0.64	1.37	0.25

p>.05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกาย จำแนกตามรายได้

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการด้านร่างกาย						
(ก) <u>ความรู้</u>						
1 การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	3.73	0.97	3.98	0.92	2.29	0.02*
2 โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน	3.88	0.93	4.15	0.85	2.61	0.01*
3 การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น	3.90	0.97	4.26	0.87	3.41	0.00*
4 การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกายที่สำคัญ เช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตา ประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น	3.78	1.02	4.09	0.94	2.71	0.01*
(ข) <u>กิจกรรม</u>						
5 จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายในกระถวงของท่าน	3.70	1.06	3.78	0.98	0.63	0.53
6 จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งในกระถวงของท่าน	3.81	1.03	3.95	0.96	1.12	0.26
7 จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่านจากบุคลากรสาธารณสุข	3.98	1.01	4.10	0.89	1.12	0.26
8 จัดให้มีบริการการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลใกล้กระถวงของท่าน	3.99	0.98	4.10	0.92	0.98	0.33
9 จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น	4.00	1.03	4.00	0.85	0.00	1.00
10 จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี	4.22	0.90	4.26	0.84	0.35	0.73
รวม	3.90	0.78	4.06	0.68	2.00	0.04*

\*p<.05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง, โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน, การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวานโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น, การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกายที่สำคัญ เช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตา ประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจ จำแนกตามรายได้

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านจิตใจ							
(ก) <u>ความรู้</u>							
1	วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	3.69	0.98	3.93	1.86	1.16	0.25
2	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี	3.87	0.96	3.89	0.93	0.20	0.84
3	การยอมรับการทำงานจากผู้อื่น	3.73	0.95	3.75	0.87	0.27	0.79
4	การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลรอบข้างในที่สาธารณะ	3.79	0.87	3.83	0.94	0.35	0.73
(ข) <u>กิจกรรม</u>							
5	มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน	3.71	0.81	3.74	0.90	0.29	0.77
6	จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด	3.92	1.07	4.05	0.92	1.02	0.31
7	จัดให้มีกิจกรรมการเสริมสร้างความอบอุ่นและความเข้าใจในกระทรวงของท่าน	3.77	0.88	3.74	0.95	0.50	0.61
8	จัดให้มีการฝึกปฏิบัติจัดการความเครียดด้านสุขภาพ	3.77	0.88	3.74	0.95	0.30	0.76
9	จัดกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิในการทำงาน	3.62	1.01	3.70	0.96	0.70	0.48
10	ให้มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.64	0.84	3.67	0.87	0.33	0.74
รวม		3.75	0.75	3.80	0.76	0.58	0.56

p>.05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคม จำแนกตามรายได้

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านสังคม							
(ก) <u>ความรู้</u>							
1	การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง	3.68	0.83	3.74	0.99	0.50	0.61
2	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในกระทรวงของท่าน	3.73	0.79	3.64	0.96	0.85	0.39
3	การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม	3.77	0.89	3.77	0.88	0.03	0.98
4	ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	3.67	0.97	3.70	0.93	0.26	0.80
(ข) <u>กิจกรรม</u>							
5	จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง	3.67	0.94	3.74	0.85	0.66	0.51
6	จัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสภายในกระทรวงของท่าน	3.40	1.06	3.37	1.05	0.22	0.82
7	จัดตั้งชมรมกีฬาอาวุโสในกระทรวงของท่าน	3.49	1.05	3.47	1.02	0.19	0.85
8	ให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำสาธารณประโยชน์ในกระทรวงของท่าน เช่น การรักษาสัตว์เลี้ยง	3.68	1.03	3.69	0.94	0.10	0.92
9	จัดกิจกรรมเกื้อหนุนการทำงานร่วมกันในกระทรวงของท่าน	3.55	1.02	3.74	2.36	0.73	0.46
รวม		3.75	0.79	3.63	0.78	0.12	0.90

p>.05

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณ จำแนกตามรายได้

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการด้านจิตวิญญาณ						
(ก) <u>ความรู้</u>						
1 การนั่งสมาธิอย่างง่าย	3.62	0.94	3.62	0.94	0.01	0.99
2 การถ่ายทอดทักษะชีวิต ความรู้ และประสบการณ์ ให้ผู้ร่วมงานในกระทรวงของท่าน	3.66	0.94	3.57	0.98	0.74	0.46
3 สิ่ง que ช่วยให้คุณเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน	3.69	0.89	3.65	1.00	0.39	0.70
4 ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของท่าน	3.69	0.77	3.65	0.92	0.43	0.67
5 ความรู้สึกเชื่อมั่นต่อการทำงานในกระทรวงท่าน	3.57	0.88	3.60	0.93	0.22	0.82
(ข) <u>กิจกรรม</u>						
6 จัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเน้นความเข้าใจในหลักคำสอนและเหตุผลของคำสอนทางศาสนา	3.66	0.91	3.64	0.91	0.14	0.89
7 สนับสนุนช่วยเหลือการทำศาสนกิจตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ	3.56	0.91	3.56	0.87	0.04	0.97
8 จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง	3.68	1.01	3.75	0.92	0.56	0.57
รวม	3.19	0.64	3.18	0.68	0.15	0.88

p>.05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านจิตวิญญาณ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจ จำแนกตามรายได้

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ความต้องการด้านเศรษฐกิจ							
(ก) ความรู้							
1	ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการ บำเหน็จ บำนาญ ของท่าน	3.82	1.05	4.00	0.94	1.42	0.16
2	ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชี ทรัพย์สิน	3.57	1.11	3.71	1.03	1.10	0.27
3	ให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน และมรดก	3.71	1.11	3.74	1.04	0.24	0.81
4	ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดสรรรายรับราย จ่ายของท่านในแต่ละเดือนให้เกิดความ สมดุล ไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน	3.53	1.14	3.61	1.06	0.68	0.50
(ข) กิจกรรม							
5	จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบ อาชีพเสริม	3.86	0.95	3.77	1.08	0.71	0.48
6	ฝึกอบรมการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย ในครัวเรือน	3.49	1.04	3.46	1.08	0.28	0.78
7	ฝึกให้มีการจัดทำรายการทรัพย์สิน และมรดก	3.54	1.11	3.49	1.06	0.36	0.72
รวม		3.64	0.95	3.68	0.93	0.33	0.74

p>.05

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนทั้ง 5 ด้าน ที่มีรายได้ที่แตกต่างกัน

รายได้	ต่ำกว่า 25,000		สูงกว่า 25,000		t	p value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความต้องการการเตรียมตัว						
1 ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	3.90	0.78	4.06	0.68	2.00	0.04*
2 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	3.75	0.75	3.80	0.76	0.58	0.56
3 ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	3.75	0.79	3.63	0.78	0.12	0.90
4 ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	3.19	0.64	3.18	0.68	0.15	0.88
5 ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	3.64	0.95	3.68	0.93	0.33	0.74
รวม	3.62	0.68	3.67	0.68	0.64	0.52

\*p<.05

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการพลเรือนก่อนการเกษียณอายุราชการที่มีรายได้แตกต่างกันมีความต้องการการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้าน ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ในรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจ และเปรียบเทียบความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา และ รายได้

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ข้าราชการพลเรือนสามัญที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายแบบใช้การจับสลากขึ้นมา เพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร ร้อยละ 50 ของจำนวน 20 กระทรวง ได้มา 10 คือ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, กระทรวงพาณิชย์, กระทรวงวัฒนธรรม, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวงสาธารณสุข, กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, กระทรวงอุตสาหกรรม ที่มีอายุ 50-59 ปี ใน ปี พ.ศ. 2557 และใช้สูตรในการคำนวณหาขนาดตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% รวมจำนวนตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องเก็บข้อมูลทั้งสิ้น จำนวน 420 คน

#### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.4 และส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 54.3 โดยส่วนมากมีระดับรายได้สูงกว่า 25,000 บาท ร้อยละ 78.3

2. ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน พบว่า มีข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน เป็นรายด้าน ดังนี้

2.1) ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.03$ ,  $SD=0.71$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ( $\bar{X}=4.25$ ,  $SD=0.85$ ) การป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด ( $\bar{X}=4.18$ ,  $SD=0.90$ ) และโภชนาการที่เหมาะสม ( $\bar{X}=4.09$ ,  $SD=0.85$ )

2.2) ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.80$ ,  $SD=0.76$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด ( $\bar{X}=4.02$ ,  $SD=0.95$ ) วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ( $\bar{X}=3.89$ ,  $SD=0.93$ ) และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ( $\bar{X}=3.88$ ,  $SD=1.71$ )

2.3) ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ,  $SD=0.78$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม ( $\bar{X}=3.77$ ,  $SD=0.88$ ) การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง ( $\bar{X}=3.73$ ,  $SD=0.96$ ) และจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง ( $\bar{X}=3.72$ ,  $SD=0.87$ )

2.4) ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ,  $SD=0.77$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง ( $\bar{X}=3.73$ ,  $SD=0.94$ ) ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต ( $\bar{X}=3.66$ ,  $SD=0.89$ ) และสิ่งที่จะช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งในการทำงาน ( $\bar{X}=3.66$ ,  $SD=0.97$ )

2.5) ความต้องการการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.67$ ,  $SD=0.93$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรก ได้แก่ ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการบำเหน็จ บำนาญ ( $\bar{X}=3.96$ ,  $SD=0.97$ ) จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพเสริม ( $\bar{X}=3.79$ ,  $SD=1.05$ ) และให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินและมรดก ( $\bar{X}=3.74$ ,  $SD=1.05$ )

3. ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา พบว่า ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเมื่อจำแนกตามรายได้พบว่า ด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการพลเรือนที่มีรายได้มากกว่า 25,000 บาท มีความต้องการเตรียมพร้อมความรู้เกี่ยวกับร่างกายมากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า 25,000 บาท

### การอภิปรายผล

1. ข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากทุกด้าน อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการพลเรือนก่อนเกษียณอายุราชการมีความเอาใจใส่ทางด้านสุขภาพของตนเองและเห็นถึงความสำคัญในการดำรงชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการทุกๆ ด้านมีความสัมพันธ์กันขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ ซึ่งเป็นตามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ ไว้ว่า ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพแต่สุขภาพยังเน้นความเป็นอยู่ที่ดีที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของข้าราชการก่อนเกษียณยังมีความ สอดคล้องกับแนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม

(Holistic Health) ซึ่งพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ (ประเวศ วะสี, 2543) รวมถึงด้านเศรษฐกิจ มีผลต่อการเลือกรับบริการทางด้านสาธารณสุข (เทียนฉาย กิระนันท์, 2538)

2. ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และรายได้ ดังต่อไปนี้

2.1 ข้าราชการพลเรือนก่อนเกษียณอายุราชการ เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการเตรียมความพร้อม ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น เพศ ไม่เป็นตัวกำหนดต่อความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน เนื่องจากข้าราชการพลเรือนที่เป็นเพศชายและเพศหญิง ไม่ตระหนักถึงการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ จึงทำให้ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี ความสอดคล้องกับการวิจัยของ ราตรี เจริญจารุภา (2542) และ อาริรัตน์ เอ่นนุ (2552) ซึ่งพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

2.2 ข้าราชการพลเรือนก่อนเกษียณอายุราชการ ของผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการการเตรียมความพร้อม ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ระดับการศึกษา ไม่เป็นตัวกำหนดต่อความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ความสอดคล้องกับการวิจัยของ ราตรี เจริญจารุภา (2542) อีระ ชัยยานนท์ (2542) สมฤดี อัมภิตติคุณ (2550) ซึ่งพบว่า ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กันกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ ( 2540) ที่พบว่า ระดับการศึกษา ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการสูงกว่าระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี

2.3 ข้าราชการพลเรือนก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนที่มีรายได้ ต่ำกว่า 25,000 บาท และ สูงกว่า 25,000 บาท มีความต้องการการเตรียมความพร้อม ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่ารายได้ไม่ได้เป็นตัวกำหนดต่อความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน ทั้งนี้ข้าราชการก่อนเกษียณอายุที่มีฐานเงินเดือนสูง ก็มีเงินสะสมมากไม่ต้องดิ้นรน ทำให้มีความต้องการด้านรายได้ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี ความสอดคล้องกับการวิจัยของ อีระ ชัยยานนท์ (2542) ที่พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กันกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ แต่พบว่ารายได้ทำให้ความต้องการการเตรียมตัวความรู้ด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้าราชการพลเรือน ที่มีรายได้ สูงกว่า 25,000 บาท มีความต้องการเตรียมตัวความรู้ด้านร่างกายมากกว่าผู้ที่มีรายได้ ต่ำกว่า 25,000 บาท เพราะผู้ที่มีรายได้สูงมีความพร้อมด้านการเงินก็ทำให้การเตรียมตัวก่อนเกษียณดีกว่าผู้ที่มี รายได้น้อย สอดคล้องกับการวิจัยของ สมฤดี อัมภิตติคุณ (2550) ที่พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงก็จะมีเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองก่อนเกษียณดีกว่าผู้ที่มีรายได้น้อย

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ข้าราชการพลเรือนต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพมาก ดังนั้นหน่วยงานในสังกัด ข้าราชการพลเรือนควรจัดโครงการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ แก่ข้าราชการพลเรือน และควรจัดโครงการนี้ให้กับบุคลากรก่อนวัยเกษียณอายุราชการ 5-10 ปี เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนวัยเกษียณได้ มีเวลามากขึ้น

2. สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ควรจัดการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุให้แก่ บุคลากรโดยจัดการอบรมและจัดกิจกรรมร่วมกันโดยไม่ต้องนึกถึง เพศ ระดับการศึกษา หรือ รายได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการกับลูกจ้างประจำ และพนักงานข้าราชการ เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มในสังกัดสำนักงาน ข้าราชการพลเรือน

2. ควรมีการศึกษาถึงการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมทางด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงมหาดไทย. (2554). ประกาศกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://stat.bora.dopa.go.th/stat/y\\_stat54.html](http://stat.bora.dopa.go.th/stat/y_stat54.html) [20 กรกฎาคม 2014]
- กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรคสำนักกระบาดวิทยา. (2555). รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์, 43(17).
- กุลยา ตันติผลชีวะ. (2524). การพยาบาลผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร: เจริญกิจ.
- จรัสศรี จันท์สายทอง. (2534). การศึกษามโนทัศน์ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียน. (ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอก ณะศิริ. (2547). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพับฟิชซิ่ง จำกัด.
- ณัฐนันท์ ปันลายนาค. (2552). การพัฒนาระบบการบริหารโรงเรียนประถมศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยแบบองค์รวม. (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทียนฉาย กิระนันท์. (2538). ยุทธศาสตร์เศรษฐกิจการเงินสาธารณสุขเพื่อความมั่นคงแห่งชาติ (สาขาวิชาการเศรษฐกิจ), วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- ธีระ ชัยยานนท์. (2542). การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 กองบัญชาการตำรวจนครบาล (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นราภรณ์ ชันธบุตร. (2552). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน. (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2531). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยที่อายุยืนและแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร.
- ปฐม นิคมานนท์. (2528). การศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ทิพย์อักษร.
- ประเวศ วะสี. (2541). บนเส้นทางใหม่ การเสริมสุขภาพพอวิวัฒน์ชีวิตและสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- รวี เตือนดาว. (2547). ความต้องการด้านสุขภาพของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราตรี เจียมจากรุภา. (2542). รายงานความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหง. กองเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศศิตา นิรินธนาชาติ. (2540). การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- ศิริวรรณ สิ้นไชย. (2531). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมฤดี อัมภิตติคุณ. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนา กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทน์เอม. (2543). จิตวิทยาเด็ก (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร และคณะ. (2542). สุขศึกษาภาคปฏิบัติ กรุงเทพมหานคร.
- สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ. (2550). ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2551). พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551.
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2554). กำลังคนภาครัฐ 2554. ธีรานุสรณ์การพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553 .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตน์อุบล และคณะ. (2552). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและการพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- อารีรัตน์ เอ็นนู. (2552). สภาพการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

### ภาษาอังกฤษ


- Atchley, R. C. (1976). *The Sociology of Retirement*. Massachusetts: Schekman Publishing.
- Blonna, R. and Doniel, W. (2005). *Health Counseling*. Booton: Jones and Bartlett Publishers USA.
- Daly, E. A., and Futrell, M. (1989). Retirement Attitudes and Health status. *Journal Of Gerontological Nursing*.
- Dintiman, G., B. and Greeberg. (1992). *Exploring Health*. Englewood Cliff: Prentice Hall.
- Ellis, J. R., and Nowlia, E.A. (1994). *Nursing A human need approach* (5th ed). Philadelphia: J.B.Lippincott.
- Hampe, S. O. (1975). Need of the grieving spouse in a hospital setting. *Nursing Research*.
- King Imogene, M. (1981). *A Theory for nursing systems concepts process*. New York: Wiley.
- Lorraine, G. and Rebecca, J. (1993). *Access to Health* (2nd Ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* (2nd Ed.). New York: Harpers and Row.

- Missale, K. (1995). An analysis of the retirement readiness of university employees. from University of Maryland College Park [Online]. Accessed 29 May 2006 Available from <http://proquest.umi.com>
- Murray R.B. and Zentner, J.P. (1993). Nursing Assessment and Health Promotion Strategies through the Life-span (5th Ed.). New York: Appleton&Lange.
- Orem, D. E. (1995). Nursing Concepts of Practice. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Pender, N. J. (1987). Health Promotion in Nursing Practice. New York: Appleton&Longe.
- Rines, A. R. and Montag, M.L. (1976). Nursing concepts and nursing car. New York: John Wilry and Sons.
- Susan, K. and Symons, C. W. (1996). Health Enducation in the elementary middle-level school (2nd ed). Chicago: Brown&Benchmark Publishers.
- Taylor, C. Lillis,C.and Mone,P.L. (1997). Fundamentals of nursing: The art and science of nursing car (3rd ed). Philadelphia: J.B.Lippincott.
- Wiggins, S. D. (1996). preretirement Planning of Female Registered Nures. Western Journal of Nursing Research.
- Wing, A. L. and Lacky, R.N. (1989). Cancer Nursing. A descriptive of the need of no institutionalized caregivers.
- World Health Organization. (1986). Ottawa Charter Division of Health promotion Education and communication Health Education and Health Promotion Unit. Geneva.
- Yamane, T. (1973). Statistice An Introductory Analysis (3 ed.). Tokyo: Harper International Edition.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**





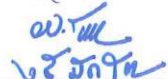



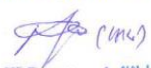
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและหนังสือขอความร่วมมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## รายชื่อของผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์  
ตำแหน่ง ประธานแขนงวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย  
ตำแหน่ง รองคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ศาสตราจารย์ ดร.วีณา จีระแพทย์  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. นาย สมเกียรติ ศิริวัฒน์โชค  
ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญพิเศษศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและ  
การสื่อสาร
5. นาย ภูพงษ์ โนดไธสง  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

เลขานการกรม เลขที่ ๕๗๓๖ วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗ เวลา ๑๕.๕๐		กรรมการภายใน เลขที่ ๖๗๗ วันที่ 25 มี.ค. 2557 เวลา 13.59
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๖๐๓๗๖	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐	
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย	๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗	ห้องรองอธิบดี (นางสาวพร สีนทอง) เลขที่ 1643 วันที่ 26 มี.ค. 2557 9.54
เรียน อธิบดีกรมการกีฬาภายใน	กลุ่มกรเจ้าหน้าที่ รับเลขที่ ๑๘๐ วันที่ 27 มี.ค. ๑๐.15	
๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ สิ่งส่งมาด้วย ๒. แบบสอบถาม		
<p>ด้วย นาย อรรถ ดิพนิจ นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แห่งมหาวิทยาลัยการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์</p> <p>เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นาย อรรถ ดิพนิจ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๕๕ ปี เกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๗ มีนาคม ถึง ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เบอร์โทรที่ติดต่อผู้วิจัย ๐๘๖-๔๐๓-๐๖๗๕ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้</p>		
ขอแสดงความนับถือ		เรียน รองอธิบดี เพื่อโปรดพิจารณา เห็นควรส่ง (ส.ก.) 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทรากรณ์) คณบดี		
หน่วยจัดการศึกษาศึกษา งานวิชาการและวิจัย โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐	ส่ง ส.ก.	
กลุ่มกรเจ้าหน้าที่	26 มี.ค. 2557	
 8/๒๔-57	 ๒๖ มี.ค. ๒๕๕๗	ฝ่ายเสริมสร้างวินัยและสวัสดิการ  (น.ค.) ๒๗ มี.ค. ๒๕๕๗

สำเนาใบ.....  
 เลขที่..... 1108  
 วันที่..... 27 ส.ค. 2557  
 เวลา..... 11:06



กรมทรัพย์สินทางปัญญา  
 เลขรับ..... 4102  
 วันที่..... 24 ส.ค. 2557  
 เวลา..... 13:51

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๖๐๖๖

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

อ.ท.   
 เลขรับ..... 1166  
 วันที่..... 25 ส.ค. 2557  
 เวลา..... 10:28

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน อธิบดีกรมทรัพย์สินทางปัญญา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
 ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นาย อรรถ ดิพนิจ นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.ณอมวงค์ ฤกษ์พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นาย อรรถ ดิพนิจ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๕๙ ปี เกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๗ มีนาคม ถึง ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เบอร์โทรที่ติดต่อผู้วิจัย ๐๘๖-๕๐๓-๐๖๗๕ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทร์ชัย อินทிரากรณ์)  
 คมบดี

หน่วยจัดการศึกษาศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
 โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐  
 โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

สขก.ดำเนินการต่อไป

เรียน.....  
 เพื่อโปรดดำเนินการต่อไป

เรียน ๕๐.สทพ.  
 เพื่อโปรดดำเนินการต่อไป

(นายบุญรุ่ง เสืองามเยี่ยม)  
 ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง  
 26 ส.ค. 2557

(นายปรานีต ร้อยบาง)  
 อธิบดีกรมทรัพย์สินทางปัญญา  
 25 ส.ค. 2557

(นายอำนาจ สวัสดิ์รักษา)  
 นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ  
 ผู้อำนวยการส่วนทรัพยากรบุคคล





กรมโรงงานอุตสาหกรรม
เลขที่ 7257
วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗
เวลา 11.47

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๖๐๓๖๖

คณะวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม

- ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
- ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นาย อรรถ ดิพนิจ นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ สาขาวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาศาสตร์ ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.ณอมวงศ์ กฤษณะเพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นาย อรรถ ดิพนิจ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๕๙ ปี เกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๗ มีนาคม ถึง ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เบอร์โทรที่ติดต่อผู้วิจัย ๐๘๖-๔๐๓-๐๖๗๕ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชินนัทชัย อินทிரากรณ์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษาศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐  
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

เรียน.....กรณีเงินเดือนล่วงและทะเบียนประวัติ  
เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นางสาวรัตนา สุวรรณรักษ์)  
ผ.สรรหาบรรจุแต่งตั้ง  
ตำแหน่งที่แทนผู้อำนวยการ  
ศูนย์บริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล

ว.ร.น. ๑๒๖๖.

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ  
นางสาวรัตนา สุวรรณรักษ์  
คณบดี

(นายศรี ศักดิ์เพชร)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม



เคส NO. 13

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๖๐๓๖๐

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เคส ผังกม. ๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน อธิบดีกรมปศุสัตว์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
๒. แบบสอบถาม

26 มี.ค. 2557

*[Handwritten signature]*

ด้วย นาย อรรถ ตีพินิจ นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.ณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นาย อรรถ ตีพินิจ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๕๕ ปี เกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๗ มีนาคม ถึง ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เบอร์โทรศัพท์ติดต่อผู้วิจัย ๐๘๖-๔๐๓-๐๖๗๕ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*[Handwritten signature]*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ชัย อินทிரากณ์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษาศึกษา งานวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐



กระทรวงศึกษาธิการ  
วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗  
ที่ ๗๒.  
๒๕๕๗  
๑๕๐๙

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔๖๓๖๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาธุรกิจการค้า

๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒. แบบสอบถาม

ด้วย นาย อรรถ ตีพินิจ นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ ศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงค์ ฤกษ์พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นาย อรรถ ตีพินิจ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๕๙ ปี เกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๗ มีนาคม ถึง ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เบอร์โทรที่ติดต่อผู้วิจัย ๐๘๖-๕๐๓-๐๖๗๕ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชินทร์ชัย อินทிரากรณ์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษาศึกษา งานวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

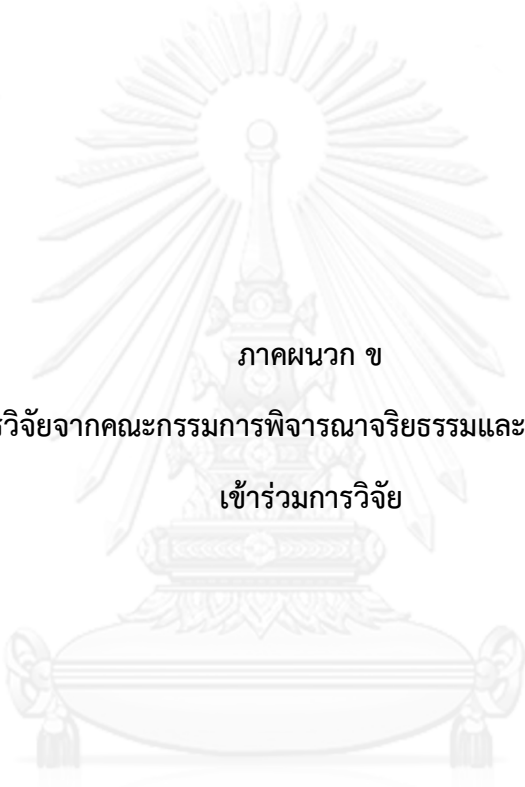
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

๑.จ.

๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗

ดร.ชินทร์ชัย  
๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗  
๒๕ มี.ค. ๒๕๕๗

นายสมควร ชัยถาวรสุข  
หัวหน้ากลุ่มการเจ้าหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่แทน  
ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง



ภาคผนวก ข

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมและหนังสือแสดงความยินยอม

เข้าร่วมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



คณะกรรมการวิจัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เลขที่กรณี: 00572
วันที่: 3 มิ.ย. 2557

### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147  
 ที่ จว 106/57 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2557  
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 186.1/56 เรื่อง ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน (NEEDS FOR HEALTH PREPARATION BEFORE RETIREMENT OF CIVIL SERVICES) ของ นายอรรถ ดีพินิจ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

*ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์*  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
 กรรมการและเลขานุการ  
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กมลทิพย์เนืองกมลพิ (กมลทิพย์ เนืองกมลพิ) สังกัด (สว.ส. ๓๖๓๗) สังกัด (สว.ส. ๓๖๓๗)

เพื่อโปรด

- ทราบ และดำเนินการต่อไป
- พิจารณา
- ลงนาม
- อื่นๆ

*[Signature]*  
 ลงชื่อ *[Signature]*

เรียน คณบดี  
 ผอ.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

*[Signature]*  
4 มิ.ย. ๕๗

*[Signature]*  
 ๓ มิ.ย. ๕๗

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 025/2557

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 186.1/56 : ความต้องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเก็บผลอายุ  
ราชากรของข้าราชการพลเรือน

ผู้วิจัยหลัก : นายอรรถ ดิพนิจ

หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทันประดิษฐ์)

ลงนาม.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)

ประธาน

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 18 กุมภาพันธ์ 2557

วันหมดอายุ : 17 กุมภาพันธ์ 2558

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย..... 186.1/56  
วันที่รับรอง..... 18 ก.พ. 2557  
วันหมดอายุ..... 17 ก.พ. 2558

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลหรือข้อมูลจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่ขึ้นวิเทศนิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 05-07

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความต้องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน  
ชื่อผู้วิจัย นาย อรรถ ดิพนิจ

ที่อยู่ติดต่อ เลขที่ 2 ห้อง 409 อพาร์ตเมนต์ บ้านकुณหญิง ซอย 30 ถนน พระราม6 แขวง สามเสนใน เขต พญาไท

กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 086-403-0675

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่  
จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน  
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า  
ยินยอม ตอบแบบสอบถามเรื่อง ความต้องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของ  
ข้าราชการพลเรือน ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อคำถามส่วนบุคคล 3 ข้อ ส่วนที่ 2 คำถามความต้องการ  
การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน 45 ข้อ ส่วนที่ 3 คำถาม  
ปลายเปิดด้านข้อเสนอแนะ 6 ข้อข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัว  
ออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้นข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม  
เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้าหากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้า  
สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสนสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.thข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย..... 186-1/56


วันที่รับรอง..... 18 ก.พ. 2557

วันหมดอายุ..... 17 ก.พ. 2558

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของความต้องการการเตรียมความพร้อมด้าน  
สุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



สรุปผลค่าดัชนีความสอดคล้องในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและค่าความเชื่อมั่นของเรื่องความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

ค่าดัชนีความสอดคล้องในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ส่วนที่	แบบวัด	จำนวนข้อ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
1	ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	10	0.72
2	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	10	0.78
3	ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	9	0.64
4	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	8	0.8
5	ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	8	0.82
	ค่าดัชนีความสอดคล้องในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งหมด	45	0.75

การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบราค

ส่วนที่	แบบวัด	จำนวนข้อ	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
1	ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย	10	0.65
2	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ	10	0.92
3	ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม	9	0.92
4	ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ	8	0.92
5	ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ	8	0.92
	ค่าความเที่ยงในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งหมด	45	0.95



ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## แบบสอบถาม

### เรื่อง ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของข้าราชการพลเรือนสามัญที่มีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณและด้านเศรษฐกิจ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  ตามความเป็นจริง

1. เพศ

1)  ชาย 2)  หญิง

2.ระดับการศึกษา

1)  ต่ำกว่าปริญญาตรี 2)  ปริญญาตรี 3)  สูงกว่าปริญญาตรี

3.รายได้

1)  ต่ำกว่า 25,000 บาท 2)  สูงกว่า 25,000 บาท

ส่วนที่ 2 ข้อความดังต่อไปนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนสามัญ ในด้านการเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านสังคม การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยส่วน (ก) ด้านความรู้ และ (ข) ด้านกิจกรรม มีเกณฑ์ในการเลือกตอบเมื่อท่านมีความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนสามัญ 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

คะแนน 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย

คะแนน 3 หมายถึง มีความต้องการปานกลาง

คะแนน 4 หมายถึง มีความต้องการมาก

คะแนน 5 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย</u>					
(ก)	<u>ความรู้</u>					
1	การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง					
2	โภชนาการที่เหมาะสมกับท่าน					
3	การป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น					
4	การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะของร่างกาย ที่สำคัญ เช่น การเปลี่ยนแปลงประสาทตา ประสาทหู ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น					
(ข)	<u>กิจกรรม</u>					
5	จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายในกระทรวงของท่าน					
6	จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งในกระทรวงของท่าน					
7	จัดให้มีการตรวจและคัดกรองสุขภาพของท่านจากบุคลากรสาธารณสุข					
8	จัดให้มีบริการการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลใกล้กระทรวงของท่าน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านร่างกาย</u>					
(ข)	กิจกรรม					
9	จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น					
10	จัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี					
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ</u>					
(ก)	<u>ความรู้</u>					
1	วิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล					
2	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี					
3	การยอมรับการทำงานจากผู้อื่น					
4	การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลรอบข้างในที่สาธารณะ					
(ข)	กิจกรรม					
5	มีการสนับสนุนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน					
6	จัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียด					
7	จัดให้มีกิจกรรมการเสริมสร้างความอบอุ่นและความเข้าใจในกระทรวงของท่าน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตใจ</u>					
(ข)	<u>กิจกรรม</u>					
8	จัดให้มีการฝึกปฏิบัติจัดการความเครียด ด้านสุขภาพ					
9	จัดกิจกรรมเสริมสร้างสมาธิในการทำงาน					
10	ให้มีการกำหนดเป้าหมายในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น					
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม</u>					
(ก)	<u>ความรู้</u>					
1	การดำรงรักษาวัฒนธรรมเคารพรุ่นพี่ในกระทรวง					
2	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในกระทรวงของท่าน					
3	การบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสาเพื่อสังคม					
4	ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ					
(ข)	<u>กิจกรรม</u>					
5	จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานในกระทรวง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านสังคม</u>					
(ข) 6	กิจกรรม จัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสภายในกระทรวงของท่าน					
7	จัดตั้งชมรมกีฬาอาวุโสในกระทรวงของท่าน					
8	ให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำสาธารณประโยชน์ใน กระทรวงของท่าน เช่น การรักษาสิ่งแวดล้อม					
9	จัดกิจกรรมเกื้อหนุนการทำงานร่วมกันในกระทรวง ของท่าน					
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ</u>					
(ก) 1	<u>ความรู้</u> การนั่งสมาธิอย่างง่าย					
2	การถ่ายทอดทักษะชีวิต ความรู้ และประสบการณ์ ให้ ผู้ร่วมงานในกระทรวงของท่าน					
3	สิ่งที่ช่วยให้ท่านเกิดกำลังใจที่เข้มแข็ง ในการทำงาน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ</u>					
(ก)	4 <u>ความรู้</u> ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของท่าน					
	5 <u>ความรู้</u> สึกเชื่อมั่นต่อการทำงานในกระทรวงท่าน					
(ข)	6 <u>กิจกรรม</u> จัดกิจกรรมทางศาสนาโดยเน้นความเข้าใจในหลักคำสอนและเหตุผลของคำสอนทางศาสนา					
	7 สนับสนุนช่วยเหลือการทำศาสนกิจตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ					
	8 จัดกิจกรรมให้คนในกระทรวงมีการดำรงชีวิตพอเพียง					
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ</u>					
(ก)	1 <u>ความรู้</u> ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและจัดการบำเหน็จบำนาญ					
	2 ให้ความรู้เรื่องการจัดทำรายการบัญชีทรัพย์สินของท่าน					
	3 ให้ความรู้เรื่องกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สิน และมรดก					



ข้อ	ข้อความ	ระดับความต้องการ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
	<u>ความต้องการการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ</u>					
(ก) 4	<u>ความรู้</u> ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดสรรรายรับรายจ่ายของท่านในแต่ละเดือนให้เกิดความสมดุลไม่ก่อให้เกิดภาระหนี้สิน					
(ข) 5	<u>กิจกรรม</u> จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพเสริม					
6	ฝึกอบรมการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ในครัวเรือน					
7	ฝึกให้มีการจัดทำรายการทรัพย์สิน และมรดก					

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่าน

CHULALONGKORN UNIVERSITY ผู้วิจัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล	นายอรรถ ดิพนิจ
เกิด	20 พฤศจิกายน พ.ศ.2524
ที่อยู่ปัจจุบัน	183 หมู่ 11 ต.นางมุด อ.กาบเชิง จ.สุรินทร์
การศึกษา	พ.ศ.2542 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เอก วิทยาศาสตร์-คณิต โรงเรียนนางมุดวิทยา พ.ศ.2547 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เอก วิทยาศาสตร์การกีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา) สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามโครงการรับ วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ เข้าสมทบ
การทำงาน	พ.ศ.2548-2550 ทำงานในฟิตเนสแคลิฟอร์เนีย ว้าว ตำแหน่งครูฝึกส่วนบุคคล พ.ศ.2551-2553 ทำงานในฟิตเนสเวิลด์ (บริษัทเวิลด์เอ็กเซอร์ไซส์) ตำแหน่งผู้แนะนำการออกกำลังกาย และครูฝึกส่วนบุคคล พ.ศ.2554-ปัจจุบัน ประกอบอาชีพอิสระ ในการสอนแอโรบิก โยคะ และครูฝึกส่วนบุคคล