

GUIDELINES FOR ENHANCING READINESS FOR SECURITY IN LIFE PRIOR TO RETIREMENT OF SERVICE PERSONNEL OF THE TERRITORIAL DEFENSE COMMAND

Titissak MALAI¹ and Direk DEEPRASERT²

1 Faculty of Art (Master of Art in Security Studies), Command and General Staff College, Thailand;
titissak2519@gmail.com (Corresponding Author)

2 direk23@hotmail.com

ARTICLE HISTORY

Received: 19 June 2023

Revised: 10 July 2023

Published: 20 July 2023

ABSTRACT

This research was a quantitative and qualitative research aimed at A study of preparations for security in life before retirement of the military personnel. Territory Defense Command Comparison of preparation for life before retirement of civil servants Territory Defense Command Classified by individual factors and guidelines for enhancing readiness for stability in life before retirement of the military personnel Territory Defense Command The results of the research revealed that 1) readiness for life security before retirement of the personnel of the Territorial Defense Command. Overall, it was found that the mental side had the highest average, followed by the housing side. and finance 2) when comparing personal factors such as age, rank, education level monthly income Income other than salary and financial management There was a significant difference in preparedness at the.05 level. Sex, marital status, and other family debts were different. There were no significant differences in preparation at the.05 level. Territorial Defense Command personnel. Mentally, the territorial defense command personnel should be encouraged to build good family relationships. Train yourself to be generous. optimistic Mentally healthy, accepting and adaptable. and housing The territorial defense command personnel should be encouraged to improve and repair their homes appropriately. and have enough light The residence is in a location that is easy to contact with friends or close relatives and is in a safe community.

Keywords: Strengthening, Security, Retirement, Territorial Defense Command

CITATION INFORMATION: Malai, T., & Deeprasert, D. (2023). Guidelines for Enhancing Readiness for Security in Life Prior to Retirement of Service Personnel of the Territorial Defense Command. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 1(7), 121.

แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อน เกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน

ชิตติศักดิ์ มัลย์¹ และ ดิเรก ดีประเสริฐ²

1 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ความมั่นคงศึกษา) โรงเรียนเสนาธิการทหารบก; titisak2519@gmail.com
(ผู้ประพันธ์บทความ)

2 direk23@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพล หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของ หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และแนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพล หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รายงานพบว่า ด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 2) เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมต่างกันอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 05 3) ผลการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ด้านจิตใจ ควรส่งเสริมให้กำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว มีสุขภาพจิตดียอมรับและปรับตัวได้ และที่อยู่อาศัย ควรส่งเสริมให้กำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนมีการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านให้เหมาะสม และมีแสงสว่างเพียงพอ ที่อยู่อาศัยสถานอยู่ในที่ต้งง่ายต่อการติดต่อกับเพื่อน หรือญาติสนิท และอยู่ในแหล่งชุมชนมีความปลอดภัย

คำสำคัญ: การเสริมสร้าง, ความมั่นคง, เกษียณอายุราชการ, หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน

ข้อมูลการอ้างอิง: ชิตติศักดิ์ มัลย์ และ ดิเรก ดีประเสริฐ. (2566). การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพล หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 1(7), 121.

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งเป็นผลมาจากอัตราเกิดที่ลดลง และผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่ภาวะ “ประชากรสูงวัย” (Old Population) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากรไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากการลดลงภาวะเจริญพันธุ์และในเวลาเดียวกันคนไทยก็มีอายุยืนยาวยิ่งขึ้น อันเกิดจากความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ประชากรสูงวัยมีจำนวนเพิ่มขึ้น สิ่งที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คือกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในการใช้ชีวิตบั้นปลาย บางส่วนถูกทอดทิ้งจนกลายเป็นปัญหาสังคม สำหรับประเทศไทย เริ่มกำหนดเกษียณอายุราชการในสมัยรัชกาลที่ 5 ในพระราชบัญญัติเบี่ยงบำนาญ ร.ศ. 120 มาตรา 16 ภายหลังได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ.2523 ได้กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุ ครบ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องพ้นจากข้าราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณนั้น จากสังคมแบบวัยทำงานไปสู่สังคมแบบครอบครัว ซึ่งเป็นไปตามกำหนดเวลาการเกษียณอายุ คือ เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานก็จะต้องมีการปรับตัว ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุทุกคน รวมทั้งบุคคลที่รับราชการด้วยเช่นกัน ทั้งนี้การเข้าสู่สังคมสูงอายุสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ การมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนผ่านไปสู่การเป็นผู้สูงวัย โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมก่อนจะถึงวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ปัญหาของผู้เกษียณอายุ นอกจากเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อหน่วยงานด้วยเช่นกันกล่าวคือบุคคลที่ใกล้เกษียณอายุมักขาดความริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้งานด้อยประสิทธิภาพ ส่งผลในด้านลบต่อหน่วยงาน (วีระ สุขธำพันธุ์, 2525: 67) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุจึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งอันจะช่วยให้ความพร้อมในการดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข ซึ่งการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุควรเริ่มกระทำตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานหรือช่วงวัยกลางคน คือ ช่วงอายุ ระหว่าง 55-65 ปี โดยประมาณ ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิตคือ ไม่แก่เกินไป ยังคงมีความเป็นหนุ่ม เป็นสาว จึงเป็นช่วงที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในขณะที่บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลง หรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้เกิดความรู้สึกที่ตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่า เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม (สรกุล เจนอบรม, 2534: 62) จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษา “แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน” โดยมีวัตถุประสงค์ ต้องการทดสอบว่า ความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนอยู่ในระดับใด อะไรเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งผลการวิจัยอาจจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโครงการเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุและสอดคล้องกับความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การทบทวนวรรณกรรม

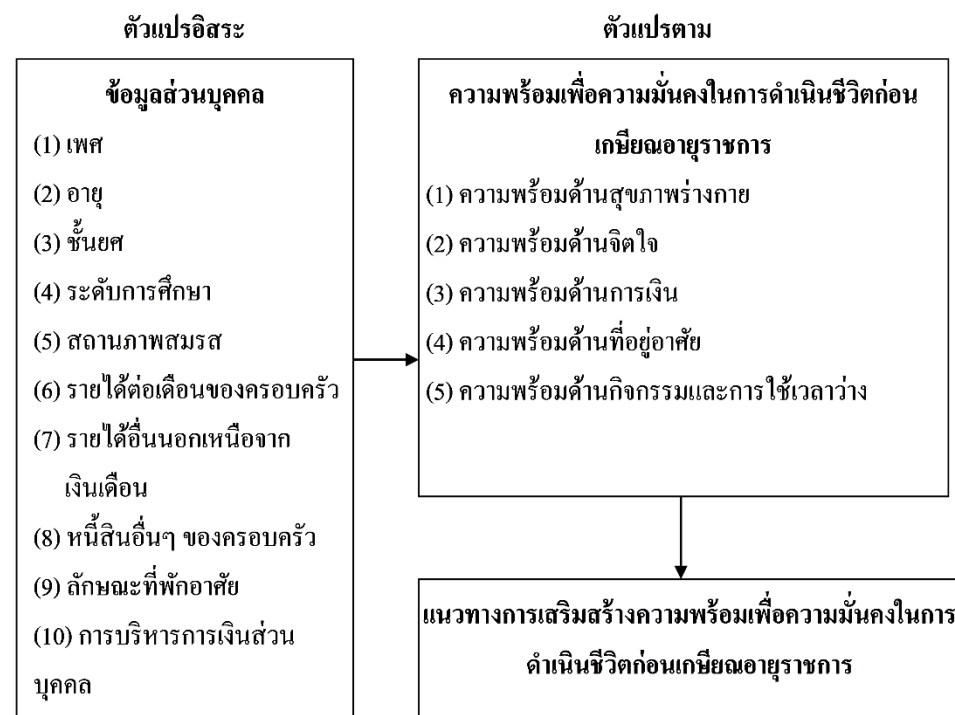
การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า เอกสารและทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของตัวแปรหลักๆ ในการศึกษา โดยเลือกใช้การวิจัยเชิงปริมาณให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์และมีความน่าเชื่อถือที่เกี่ยวข้องกับ “แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน” โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพล หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพล หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จากการศึกษาทฤษฎีและแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน

ดินแดน คือ การสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับชีวิต การเตรียมการในสิ่งที่จำเป็นต่อความต้องการในชีวิตหลังเกษียณ บนพื้นฐานความต้องการที่สำคัญ รวมถึงของสิ่งจำเป็นในชีวิตหลายอย่างที่จะต้อง มี ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้ชีวิตก็ไม่มีความสุข เช่นความมั่นคงแห่งชีวิตในเรื่องเศรษฐกิจ การบริหารการเงินก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตในอนาคตของผู้สูงอายุ หรือหลังจากการออกจากงาน ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สินพยายามศึกษาเลือกดูว่า เมื่อเกษียณอายุการงานแล้วจะอยู่ที่ไหนดี เมื่อสูงอายุแล้วจะไปตั้งรกรากอยู่ที่ไหน ด้วยความมั่นคงแห่งชีวิตทรัพย์สินและความมั่นคงเรื่องครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อม ถ้าครอบครัวทั้งหมดอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ชุมชนนั้นก็ร่มเย็น ยังผลให้ประเทศร่มเย็น และโลกก็มีสันติสุข ทั้งนี้ความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการจะประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย 2) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 3) การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน 4) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และ 5) การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ คณุตม์ ปิ่นทองคำ (2559: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือ สังกัดกองเรือยามฝั่ง กองเรือยุทธการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือ และศึกษาข้อเสนอแนะต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือ สังกัดกองเรือยามฝั่งกองเรือยุทธการ ศึกษาจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ช่วงอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับชั้นยศ ระยะเวลาการรับราชการ รายได้ รายได้อื่นนอกจากเงินเดือน ภาระหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ ความเพียงพอของรายได้ และลักษณะที่พักอาศัยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ข้าราชการทหารเรือสังกัดกองเรือยามฝั่ง จำนวน 76 คน ผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือสังกัดกองเรือยามฝั่ง พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับสูง และอยู่ในระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ข้อเสนอแนะการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารเรือสังกัดกองเรือยามฝั่ง ด้านสุขภาพ พบว่า หน่วยงานต้นสังกัดควรเชิญผู้ที่มีความรู้มาแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่กำลัง เข้าสู่วัยเกษียณอายุด้านจิตใจ พบว่า ควรให้ข้าราชการมีกิจกรรมในการลดความเครียด เช่น มีการสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา ด้านทรัพย์สินเงินทอง พบว่า หน่วยงานควรมีส่วนช่วยให้สนับสนุน การออม การสร้างวินัยการเงินที่ดี และมีที่ปรึกษาด้านการเงินในหน่วยงาน ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า หน่วยงานควรสนับสนุนให้ข้าราชการมีบ้านพักอาศัยเป็นของตนเองและไม่เป็นภาระกับเงินหลัง เกษียณอายุมากนัก ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง พบว่า หน่วยงานควรหาสถานที่สำหรับทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานที่อยู่ในวัยเดียวกัน

สมมติฐานการวิจัย

1) ปัจจัยส่วนบุคคลทางด้านเพศ อายุ ชั้นยศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือนของครอบครัว รายได้อื่นนอกเหนือจากเงินเดือน หนี้สินอื่นๆของครอบครัว ลักษณะที่พักอาศัย และ การบริหารการเงินส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการแตกต่างกัน 2) ปัจจัยความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน (1) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ (2) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (3) การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน (4) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย (5) การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างมีผลต่อแนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research Design) โดยแบ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ประชากร คือ กำลังพลของหน่วยขึ้นตรงของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนทั้งหมด ได้แก่ กองบัญชาการหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน(บก.นรต.) กองบัญชาการ ศูนย์การนักศึกษาวิชาทหาร (บก.ศศท.) โรงเรียนรักษาดินแดน ศูนย์การศึกษาวชิราวุธ (รร.ด.ศศท.) กองบังคับการ ศูนย์การกำลังสำรอง (บก.ศสร.) โรงเรียนกำลังสำรอง ศูนย์การกำลังสำรอง (รร.กสร.ศสร.) และกองพันทหารราบ หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน (พัน.ร.นรต.) จำนวน 1,679 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กำลังพลของหน่วยขึ้นตรงของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 322 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ โดยใช้เฉพาะกำลังพลของหน่วยขึ้นตรงของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนทั้งหมดในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่ม 2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบสัมภาษณ์ โดยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ข้าราชการที่สังกัดหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จำนวน 7 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกณฑ์การให้คะแนน Likert 5 ระดับ ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างไม่ชี้แนะ (non-directive จำนวน 9 คน เป็นผู้บังคับบัญชาและกำลังพลในหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ด้วยสถิติ t-test สำหรับประชากร 2 กลุ่ม และ one way ANOVA สำหรับประชากร 3 กลุ่มขึ้นไป โดยกำหนดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (Fisher Least-Significant Difference) วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ข้อมูลสำคัญ เน้นการบรรยายเป็นหลัก และการสังเกตโดยตรง (Direct Observation) โดยเก็บข้อมูลจากบุคคลที่ผู้วิจัยได้เลือกสรรมาอย่างดีแล้ว นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยการแยกประเด็นข้อมูลที่มาจากผู้ให้ข้อมูล

สำคัญ เพื่อช่วยให้งานวิจัยได้คำตอบที่ค่อนข้างชัดเจนและหนักแน่นจากการสังเคราะห์ข้อมูลและดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา นั้น นำไปจัดแฟ้ม แยกแยะ การนำข้อมูลที่ได้อาจจัดหมวดหมู่ของข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทป และการบันทึกจากภาคสนามมาอ่านหลายๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมของข้อมูลที่ได้ และพิจารณาประเด็นที่สำคัญ และนำข้อมูลกลับมาอ่านอีกครั้งโดยละเอียดทุกบรรทัด และจึงตีความ พร้อมทำการตั้งข้อความหรือประโยคที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับทางการเสริมสร้างใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) แยกตาม เพศ อายุ ชัยยศ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว รายได้นอกเหนือจากเงินเดือน หนี้สินอื่นๆ ของครอบครัว ลักษณะที่พักอาศัย และการบริหารการเงินส่วนบุคคล

ผลการวิจัย

แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน” (322 คน) พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จำนวน 233 คน (ร้อยละ 72.36) เป็นเพศชาย อายุ ส่วนใหญ่จำนวน 208 คน (ร้อยละ 64.60) มีอายุตั้งแต่ 40-45 ปี ชัยยศ ส่วนใหญ่มีชัยยศต่ำกว่าจ่าสิบเอกพิเศษ จำนวน 208 คน (ร้อยละ 64.60) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 228 คน (ร้อยละ 70.81) สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 227 คน (ร้อยละ 70.50) รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 30,000 บาท จำนวน 193 คน (ร้อยละ 59.94) รายได้นอกเหนือจากเงินเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้นอกเหนือจากเงินเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท จำนวน 245 คน (ร้อยละ 76.09) หนี้สินอื่นๆ ของครอบครัว ส่วนใหญ่ มีหนี้สินอื่นๆ ของครอบครัว จำนวน 272 คน (ร้อยละ 84.47) ลักษณะที่พักอาศัย ส่วนใหญ่มีลักษณะที่พักอาศัยเป็นที่พักสวัสดิการ จำนวน 186 คน (ร้อยละ 57.76) การบริหารการเงินส่วนบุคคล ส่วนใหญ่มีการบริหารการเงินส่วนบุคคลเป็นการออมประเภทเงินฝาก จำนวน 256 คน (ร้อยละ 79.50)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จำแนกเป็นรายด้าน

ความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
ด้านสุขภาพร่างกาย	3.88	0.924	มาก	3
ด้านจิตใจ	4.05	0.768	มาก	1
ด้านการเงิน	3.70	0.854	มาก	5
ด้านที่อยู่อาศัย	3.99	0.754	มาก	2
ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง	3.82	0.850	มาก	4
รวมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิต	3.89	0.83	มาก	

จากตารางที่ 1 พบว่า ความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$ S.D. = .830) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 4.05$ S.D. = .876) มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 3.99$ S.D. = .754) ด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.88$ S.D. = .924)

ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ($\bar{X} = 3.82$ S.D. = .850) และด้านการเงิน ($\bar{X} = 3.70$ S.D. = .854) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

ราชการแตกต่างกัน ซึ่งยอมรับสมมติฐาน และจากผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด ทั้ง 5 ด้าน สรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1) ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อนเกษียณ ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายตามขนาดอายุและสภาพร่างกาย ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นทานผัก ปลา และอาหารปลอดสารพิษ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และไปตรวจรักษาตามนัดหมาย 2) ด้านจิตใจ พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ เป็นเรื่องสำคัญมากในลำดับรองลงมา แต่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมทุกด้าน ควรทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้หลักพระพุทธศาสนา เข้าวัด สวดมนต์ เป็นประจำ ทำสมาธิ ทำใจให้สงบ ดูหนัง ฟังเพลงเบาๆ ทำบุญ ทอดกฐินและ ผ้าป่า ทำให้จิตใจเราสงบมีความสุข และพยายามปล่อยวาง 3) ด้านการเงิน พบว่า ควรเก็บออมตั้งแต่อายุน้อยๆ ใช้เงินเดือนที่ได้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด สะสมการฝากเงินไว้ มีการวางแผนการออมทรัพย์ ไม่สร้างหนี้สินโดยไม่จำเป็น มีการเตรียมตัวด้านรายจ่ายด้วยการประเมินรายรับ และรายจ่ายในแต่ละเดือน และรายปีควบคุมรายจ่ายให้สอดคล้องกับรายได้ หารายได้เสริมในกิจกรรมที่ถนัด ประกอบอาชีพเสริมอย่างสุจริต 4) ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า การที่ข้าราชการเกษียณแล้วยังไม่มีบ้านเป็นของตนเองคุณภาพของข้าราชการจะอ่อนแอ ควรดำเนินการมีบ้านพักส่วนตัวให้เร็วที่สุด หรืออาจปรับปรุงบ้านพักอาศัยเดิมที่มีอยู่แล้วให้มีความสะดวกสบายกว่าเดิม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในบ้านในวัยชรา 5) ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง พบว่า ควรเลือกที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคม โดยดูความถนัดของแต่ละคน ร่วมกิจกรรมต่างๆ หรือทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อเป็นสาธารณะประโยชน์ ฝึกสมองด้วยการเล่นดนตรี ฝึกสมองให้มีการจดจำสิ่งใหม่ๆ จะป้องกันโรคสมองฝ่อ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6) ด้านข้อเสนอแนะอื่นๆ พบว่า เพื่อให้การวางแผนในการดำเนินชีวิตในวันเกษียณเป็นไปอย่างมีความสุข ขอให้เน้นย้ำการเตรียมความพร้อมทั้ง 5 ด้าน มีเตรียมการแต่พอดี มีชีวิตอยู่อย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ไม่กระทบหรือเบียดเบียนผู้อื่น

อภิปรายผล

ศึกษาระดับความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน พบว่า ระดับความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการเงิน มีระดับต่ำที่สุด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ (2556) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูจังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีเมื่อพิจารณารายด้านแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการครู จังหวัด ชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านทรัพย์สินและเงินทองอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ พูลสวัสดิ์ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การเตรียมตัวด้านร่างกาย อยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรกเช่นเดียวกัน และงานวิจัยของ ศิริวรรณ เรืองกุล (2551) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมากกว่าด้านอื่นๆ ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องมาจากข้าราชการครูที่เป็น กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป กำลังก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายเริ่มมีการเสื่อมโทรมมากขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแล เช่น การระมัดระวังเรื่องการเกิดอุบัติเหตุ การพักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ

5 หมู่ ไม่รับประทานอาหารสัจจและเครื่องดื่มมีเมา ความคุ่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ เพราะเมื่อเกษียณจะมีแต่การเสื่อมถอยของร่างกายอย่างชัดเจนการเตรียมตัวเพื่อดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรภัทร โตรณะเกษม (2561: 46) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ พบว่า มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ผูกพันให้เป็นคนใจกว้าง มองโลกในแง่ดี มีสุขภาพจิตดียอมรับและปรับตัวได้ และมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนต่างวัย ไม่หลีกเลี่ยง หรือแยกตัวออกมาอยู่โดดเดี่ยวซึ่งสอดคล้องกับ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560: 7) การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน พบว่า การเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพ มีการเตรียมฐานะการเงินของตนเองให้มั่นคง และมีการลงทุนในสินทรัพย์ที่มีสภาพคล่อง ไม่เสี่ยงจนเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีองค์ประกอบของความพร้อมของเฮอร์เชย์และบลันชาร์ด (Hersey & Blanchard) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย พบว่า มีการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านให้เหมาะสม และมีแสงสว่างเพียงพอ มีที่อยู่อาศัยสถานอยู่ในที่ตั้งง่ายต่อการติดต่อกับเพื่อน หรือญาติสนิท และอยู่ในแหล่งชุมชนมีความปลอดภัย และมีการจัดตกแต่งบ้าน สิ่งแวดล้อม บริเวณบ้าน และเครื่องอำนวยความสะดวกภายในบ้านเหมาะสมกับสภาพและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีองค์ประกอบของความพร้อมของ กุลวรา พิมใจใส (2557: 15) พบว่า การหาที่พักที่มีความปลอดภัยเหมาะสมกับการพักอาศัย สภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุว่ามีความสะดวกสบายในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง พบว่า ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างมากเกินไป มีการหากิจกรรมงานอดิเรกที่ตนเองชอบ มีการทำงานอดิเรกต่างๆ ช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ช่วยในการหมุนเวียนของโลหิตได้ตัว และมีการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกเหงา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีองค์ประกอบของความพร้อมของ กุลวรา พิมใจใส (2557: 15)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน
- 2) ควรจะขยายขอบเขตการศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลในหน่วยงานอื่นๆในสังกัดกองทัพบกให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ในภาพรวมของกำลังพลในสังกัดกองทัพบกเพื่อนำไปใช้ในการออกนโยบาย ส่งเสริม สนับสนุน ปรับปรุงพัฒนาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของกำลังพลในสังกัดกองทัพบกให้มีคุณภาพและมีความเหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 มาตรา 16.

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ.2523.

วีระ สุเมธาพันธ์. (2525). *ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่และคณาจารย์ สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตการศึกษา 6 เกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (บริหารการศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อดุลย์ ปิ่นทองคำ. (2559). *การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุราชการ กรณีศึกษา ข้าราชการทหารเรือ สังกัดกองเรือยามฝั่ง กองเรือยุทธการ*. งานนิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุเทพ พูลสวัสดิ์. (2550). *การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสถานศึกษา*. มหาวิทยาลัยศิลปากร,ม.ป.ท.

ศิริวรรณ เรืองกุล. (2551). รายงานการวิจัยการศึกษาความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. กรุงเทพฯ

วรภัทร โตชนะเกษม. (2561). คิดใหม่ใกล้เกษียณเป็นการเดินทาง มีชัยปลายทาง. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/>, 14 เมษายน 2561.

กุลวรา พิมพ์ใจใส. (2557). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ 4 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2023 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).