

การเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการ  
ทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร\*  
PREPARATION FOR QUALITY OF LIFE AFTER RETIREMENT OF AIR  
FORCE OFFICERS AT THE DIRECTORATE OF OPERATIONS, ROYAL  
THAI AIR FORCE, BANGKOK

ปิยวัฒน์ เปลี่ยวจิตร<sup>1</sup>, สานิตย์ ศิริวิศิษฐ์กุล<sup>2</sup> และ พงษ์ศักดิ์ เพชรสถิตย์<sup>3</sup>

Piyawat Plawjit<sup>1</sup>, Sanit Sirivisitkul<sup>2</sup> and Pongsak Phetsatit<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

<sup>1-3</sup>North Bangkok University, Thailand

Corresponding Author's Email: Piyawat.plaw@northbkk.ac.th

วันที่รับบทความ : 22 ตุลาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 10 พฤศจิกายน 2568; วันตอบรับบทความ : 12 พฤศจิกายน 2568

Received 22 October 2025; Revised 10 November 2025; Accepted 12 November 2025

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ และ (2) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความพร้อมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการ 163 คน ได้จากการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถาม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเงิน ร่างกาย จิตใจ และการใช้เวลาว่าง มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ t-test กับ ANOVA

Citation:



\* ปิยวัฒน์ เปลี่ยวจิตร, สานิตย์ ศิริวิศิษฐ์กุล และ พงษ์ศักดิ์ เพชรสถิตย์. (2568). การเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร.

วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(6), 432-446.

Piyawat Plawjit, Sanit Sirivisitkul and Pongsak Phetsatit. (2025). Preparation For Quality Of Life After Retirement Of Air Force Officers At The Directorate Of Operations, Royal Thai Air Force, Bangkok.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(6), 432-446.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

### ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ

2. เมื่อพิจารณาตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ด้านอายุ ข้าราชการกลุ่มอายุ 30–40 ปี มีความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสูงกว่ากลุ่มอายุ 41–50 ปี ด้านระดับการศึกษา ข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและด้านจิตใจต่ำกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงมักมีการวางแผนชีวิตที่เป็นระบบ และสามารถเข้าถึงแหล่งทรัพยากรหรือข้อมูลที่ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมได้ดีกว่า ด้านสถานภาพสมรส ข้าราชการที่มีสถานภาพสมรส มีความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสูงกว่ากลุ่มที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง สถานภาพสมรสมีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีคู่สมรสช่วยส่งเสริมความมั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการสนับสนุนซึ่งกันและกันในช่วงวัยเกษียณ

**คำสำคัญ:** ข้าราชการทหารอากาศ, การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ, คุณภาพชีวิต, กรมยุทธการทหารอากาศ

### Abstract

This study aimed (1) to examine the level of retirement preparedness for a good quality of life among Royal Thai Air Force officers at the Directorate of Operations, and (2) to compare preparedness levels according to personal factors. The sample comprised 163 officers selected through simple random sampling. A questionnaire covering four dimensions—financial, physical, psychological, and leisure-time preparedness—was employed, with an overall reliability coefficient of 0.92. Data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential tests (t-test, ANOVA).

The findings revealed that:

1. The overall level of retirement preparedness for a good quality of life among Royal Thai Air Force officers was found to be low.

2. When analyzed by personal factors, the following results were observed Age Officers aged 30–40 years demonstrated a higher level of physical health preparedness compared to those aged 41–50 years. This reflects the general decline in physical well-being with age, and underscores the importance of maintaining appropriate health behaviors throughout the pre-retirement phase. Educational Level Officers with an education level below a bachelor's degree exhibited significantly lower levels of housing preparedness and psychological preparedness than those with higher education. Educational attainment was found to be significantly associated with quality of life in older adults. Individuals with higher education tend to engage in more structured life planning and are more likely to access resources and information that support retirement readiness. Marital Status: Married officers demonstrated greater housing preparedness than those who were widowed or divorced. Marital status appears to exert a positive influence on the quality of life in later years, as having a spouse provides emotional and physical support, contributing to greater stability and mutual care during the retirement transition.

**Keywords:** Royal Thai Air Force Officers, Retirement Preparedness, Quality of Life, Directorate of Operations

## บทนำ

การเกษียณอายุราชการเป็นการครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลา รับราชการหรือ การทำงาน นับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 จะมีความชัดเจนเกี่ยวกับการกำหนดเวลา การเกษียณอายุราชการด้วยเงื่อนไขของอายุที่ 55 ปี แต่สามารถต่ออายุราชการออกไปได้อีก คราวละ 5 ปี ไม่เกิน 2 ครั้ง การเปลี่ยนแปลงเรื่องการเกษียณอายุราชการภายใต้เงื่อนไขอายุมีการเปลี่ยนแปลงอยู่หลายครั้ง แต่ครั้งสำคัญที่สุดน่าจะเป็น ในช่วงรัชกาลที่ 9 ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2504 มาตรา 3 กำหนดให้เกษียณอายุราชการเมื่อมีอายุครบ 60 ปี และคณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่อเวลารับราชการได้คราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ (สุขุม เฉลยทรัพย์ 2565 ) ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย

อย่างสมบูรณ์” (complete aged society) ซึ่งมีผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) การเกษียณอายุราชการจึงกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต โดยเฉพาะในหน่วยงานด้านความมั่นคง เช่น กองทัพอากาศ ซึ่งเจ้าหน้าที่มีรูปแบบการทำงานที่เข้มงวดและอยู่ในระบบวินัยสูง ความเปลี่ยนแปลงจากชีวิตการรับราชการสู่การดำรงชีวิตอิสระหลังเกษียณจึงมักกระทบทั้งด้านกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ข้อมูลจากกรมยุทธการทหารอากาศ (2568) ชี้ว่า ข้าราชการทหารอากาศจำนวนมากยังขาดการวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบก่อนเกษียณ แม้จะมีสวัสดิการด้านรายได้และการรักษาพยาบาลที่มั่นคงก็ตาม

ช่องว่างขององค์ความรู้ (research gap) อยู่ที่การขาดข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับ “ระดับความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ” ของข้าราชการทหารอากาศโดยเฉพาะ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะต่างจากข้าราชการพลเรือน เช่น การเกษียณก่อนอายุ 60 ปีในบางตำแหน่ง ความผูกพันในวัฒนธรรมลำดับชั้น และข้อจำกัดด้านการปรับอาชีพหลังเกษียณ งานวิจัยในบริบทไทยส่วนใหญ่ (เช่น ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ, 2555; เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558) มุ่งศึกษาครูหรือข้าราชการพลเรือนทั่วไป จึงยังไม่สะท้อนความจำเป็นเฉพาะของกลุ่มทหารอากาศ การวิจัยในครั้งนี้จึงมีความสำคัญทั้งเชิงนโยบายและเชิงทฤษฎี เพื่อให้หน่วยงานสามารถออกแบบหลักสูตรเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณได้ตรงกับบริบททางอาชีพมากขึ้นในเชิงแนวคิด งานศึกษาสมัยใหม่เห็นพ้องกันว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตหลังเกษียณเป็น “กระบวนการเชิงระบบ” (systemic process) ที่ต้องพิจารณาอย่างน้อยสี่มิติ ได้แก่ ด้านการเงิน สุขภาพร่างกาย สุขภาวะจิตใจ และการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994; WHOQOL-BREF) นอกจากนี้ Atchley (1994) เสนอ “ทฤษฎีการปรับตัวหลังเกษียณ” (Retirement Adjustment Theory) ว่าผู้เกษียณจะต้องผ่านช่วงเปลี่ยนผ่านทางอารมณ์หลายระยะ หากขาดการเตรียมความพร้อมที่ดีจะเกิดภาวะสูญเสียคุณค่าในชีวิต (disenchantment phase) ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตในระยะยาว ขณะที่แนวคิด life-course planning ของ Moen (2016) และ Kim & Moen (2020) ชี้ว่าการวางแผนชีวิตอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงต้นอาชีพช่วยให้การเปลี่ยนผ่านหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่น และลดภาวะความเครียดทางเศรษฐกิจและจิตใจในระยะสูงวัยในระดับสากล องค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD, 2021) รายงานว่าประเทศที่มีนโยบาย “Active Ageing” หรือการส่งเสริม

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างเป็นระบบ เช่น ฌูปุ่น ฟินแลนด์ และสิงคโปร์ สามารถลดภาระงบประมาณทางสังคมได้มากกว่า 15% และเพิ่มดัชนีความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนว่าการเตรียมความพร้อมไม่เพียงเป็นประเด็นส่วนบุคคล แต่ยังเป็นยุทธศาสตร์สำคัญของรัฐในการจัดการประชากรสูงวัยอย่างยั่งยืนเหตุผลเชิงวิชาการ ที่ต้องแยกวิเคราะห์ความพร้อมออกเป็น 4 ด้านในงานนี้ (การเงิน ร่างกาย จิตใจ และการใช้เวลาว่าง) เนื่องจากแต่ละมิติสะท้อนรูปแบบการปรับตัวที่แตกต่างกันในกลุ่มข้าราชการทหารอากาศ เช่น การเงินที่ขึ้นกับระบบสวัสดิการภาครัฐ การดูแลสุขภาพที่สัมพันธ์กับการฝึกและภาวะความเครียดจากงาน การเตรียมจิตใจซึ่งเชื่อมโยงกับการสูญเสียบทบาททางสังคม และการใช้เวลาว่างที่สะท้อนความสามารถในการสร้างคุณค่าใหม่หลังเกษียณจากบริบทดังกล่าว ความสนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมคุณภาพชีวิตที่ดีก่อนเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ" มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนให้ข้าราชการทหารอากาศสามารถเตรียมตัวก่อนเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะและความรู้ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตหลังเกษียณ รวมถึงการเสริมสร้างความเข้าใจในสิทธิและสวัสดิการที่ข้าราชการทหารอากาศจะได้รับ กรมยุทธการทหารอากาศมีภารกิจหลักในการวางแผนและดำเนินการด้านยุทธการ การสงคราม การฝึกอบรบ และการพัฒนาขีดความสามารถในการรบของกองทัพอากาศซึ่งรวมถึงการจัดการความรู้และการประเมินผลการฝึก การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณจึงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนากำลังพลให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตหลังเกษียณ โดยกรมยุทธการทหารอากาศได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ข้าราชการทหารอากาศได้รับข้อมูลและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสิทธิและสวัสดิการที่พวกเขาจะได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณไม่เพียงแต่ช่วยให้ข้าราชการทหารอากาศมีชีวิตหลังเกษียณที่มีคุณภาพ แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงและความสุขในชีวิตของพวกเขา ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของกรมยุทธการทหารอากาศในการเป็นกำลังหลักขับเคลื่อนกองทัพอากาศไปสู่ความเป็นเลิศในภูมิภาค (กรมยุทธการทหารอากาศ, 2568. ออนไลน์)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าการเกษียณอายุของข้าราชการทหาร อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลาว่างและด้านความสัมพันธ์กับคู่สมรสและสมาชิกในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการศึกษาถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการถือเป็นการวางแผนการใช้ชีวิตอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้ที่

เกษียณอายุสามารถปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายুর่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส

### สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานหลัก (H1) ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานย่อย (Sub-Hypotheses)

ด้านอายุ (Age) H1a ข้าราชการทหารอากาศที่มีอายุน้อยกว่าจะมีระดับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายสูงกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านระดับการศึกษา (Educational Level) H1b: ข้าราชการทหารอากาศที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีระดับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและด้านที่อยู่อาศัยสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านสถานภาพสมรส (Marital Status) H1c ข้าราชการทหารอากาศที่มีสถานภาพสมรสจะมีระดับการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและด้านจิตใจสูงกว่าผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านเพศ (Gender) H1d ระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศไม่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการทหารอากาศที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น 270 คน (ข้อมูล ณ ปีงบประมาณ 2568 จากฝ่ายกำลังพล กรมยุทธการทหารอากาศ) การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากตารางของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อน  $\pm 5\%$  ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมเท่ากับ 163 คน การสุ่มตัวอย่างใช้ วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กรอบรายชื่อ (Sampling Frame) รายชื่อข้าราชการทั้งหมดจากทะเบียนบุคลากรของกรมยุทธการทหารอากาศ (ณ เดือนมกราคม 2568) ซึ่งได้รับอนุญาตให้ข้อมูลจากหน่วยกำลังพลอย่างเป็นทางการ

2. ขั้นตอนการสุ่ม ใช้โปรแกรม Microsoft Excel (RAND function) เพื่อสุ่มหมายเลขจาก 1-270 แล้วเลือก 163 หมายเลขแรกตามลำดับที่สุ่มได้

3. การติดต่อผู้ถูกสุ่ม ส่งลิงก์แบบสอบถาม Google Form ผ่านอีเมลราชการ พร้อมจดหมายเชิญจากผู้วิจัยและคำชี้แจงการรักษาความลับของข้อมูล

4. อัตราการตอบกลับ (Response Rate) ได้รับแบบสอบถามคืน 163 ชุดจาก 180 ชุดที่ส่งออก (อัตราตอบกลับ 90.6%) แบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ 17 ชุดถูกตัดออกก่อนการวิเคราะห์

5. การตรวจสอบอคติการไม่ตอบ (Nonresponse Bias): เปรียบเทียบลักษณะพื้นฐานของผู้ตอบกับผู้ไม่ตอบ 20 ราย (ตามข้อมูลพื้นฐานเพศและอายุจากทะเบียนบุคลากร) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )

6. การลดอคติจากการเลือกตอบเอง (Self-selection Bias): เพื่อป้องกันอคติจากการใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้วิจัยได้จัดช่องทางสำรองสำหรับตอบแบบกระดาษ (offline) ภายใน

หน่วยงานสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกใช้อินเทอร์เน็ต และส่งอีเมลติดตามสองครั้งเพื่อกระตุ้นการตอบกลับอย่างทั่วถึง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Atchley (1994), WHOQOL (1994) และแนวคิด life-course planning (Moen, 2016; Kim & Moen, 2020) แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ (เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อายุราชการ และชั้นยศ)

ส่วนที่ 2 รายการวัดการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ 4 ด้าน รวม 28 รายการ ได้แก่ ด้านการเงิน (7 รายการ) ด้านร่างกาย (7 รายการ) ด้านจิตใจ (7 รายการ) และ ด้านการใช้เวลาว่าง (7 รายการ) การให้คะแนนใช้มาตร Likert 5 ระดับ (1 = น้อยที่สุด ถึง 5 = มากที่สุด) โดยมีการกลับทิศคะแนนในข้อที่ 3 และ 14 เพื่อควบคุมอคติการตอบ (response bias)

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity): ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ด้านจิตวิทยาพัฒนาการผู้ใหญ่และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ผลการประเมินได้ค่า IOC รวม = 0.908 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี ( $\geq 0.80$ )

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) ค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha รายการเงิน = .87, ร่างกาย = .83, จิตใจ = .89, การใช้เวลาว่าง = .85 ค่าสัมประสิทธิ์ McDonald's  $\omega$  รายการเงิน: 0.84–0.90 แสดงถึงความสอดคล้องภายในสูง ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ = .92 (จากการทดสอบ try-out กับกลุ่ม 30 คน)

### การตีความค่าเฉลี่ย (Interpretation of Mean Scores)

ใช้เกณฑ์การแปลความหมายของ บุญชม ศรีสะอาด (2559) ซึ่งแบ่งระดับคะแนนเป็น

1.00–1.80 = ต่ำมาก

1.81–2.60 = ต่ำ

2.61–3.40 = ปานกลาง

3.41–4.20 = สูง

4.21–5.00 = สูงมาก

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามดำเนินการระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจาก กรมยุทธการทหารอากาศ ให้เข้าศึกษาและเก็บข้อมูลในหน่วยงานอย่างเป็นทางการ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ประกอบไปด้วย การวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจง ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) 2) การวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของหน่วยงาน กรมยุทธการทหารอากาศ ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน การวิเคราะห์เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุราชการของ หน่วยงาน กรมยุทธการทหารอากาศ จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) 2) การวิเคราะห์เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุราชการของ หน่วยงาน กรมยุทธการทหารอากาศจำแนกตามอายุ สถานภาพ สมรสระดับการศึกษา อายุราชการ และอัตราเงินเดือน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA)

### ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างข้าราชการทหารอากาศ จำนวน 163 คน ตารางที่ 1 สถิติเชิงพรรณนาแสดงระดับการเตรียมความพร้อมแต่ละมิติ (n = 163)

มิติการเตรียมความพร้อม	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับการเตรียมความพร้อม
1. การเงิน	2.84	0.59	ปานกลาง
2. ร่างกาย	2.21	0.63	ต่ำ
3. จิตใจ	2.61	0.58	ต่ำ

มิติการเตรียมความพร้อม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการเตรียมความพร้อม
พร้อม	( $\bar{x}$ )	(SD)	พร้อม
4. การใช้เวลาว่าง	2.07	0.62	ต่ำ
<b>รวมทุกมิติ</b>	<b>2.43</b>	<b>0.57</b>	<b>ต่ำ</b>

จากตารางที่ 1 แสดงการกระจายค่าคะแนนเฉลี่ยรายมิติ พบว่ามีมิติ “การเงิน” มีค่ามัธยฐานสูงสุดและความแปรปรวนต่ำสุด แสดงถึงความพร้อมที่สม่ำเสมอ ขณะที่ “การใช้เวลาว่าง” มีการกระจายกว้างและค่าต่ำสุดสุดท้าย แสดงถึงความไม่เท่าเทียมในการเตรียมความพร้อมในด้านกิจกรรมชีวิตหลังเกษียณ

#### ผลการเปรียบเทียบระดับความพร้อมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

การทดสอบใช้ t-test สำหรับเพศ และ One-way ANOVA สำหรับตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส พร้อมการทดสอบรายคู่แบบ LSD ผลสรุปแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบระดับความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัย	มิติ	F(df1,df2) / t(df)	p	$\eta^2$	ผลรายคู่ (Pairwise LSD)	สรุปผล
เพศ	รวมทุกมิติ	t(161) = 0.87	.386	-	-	ไม่แตกต่าง
อายุ	ร่างกาย	F(2,160) = 3.72	.027*	.044	30-40 ปี > 41-50 ปี ( $\Delta = 0.32$ , SE = 0.11, p = .009)	แตกต่างเล็กน้อย
ระดับการศึกษา	จิตใจ	F(2,160) = 4.68	.011*	.055	ต่ำกว่าป.ตรี < ป.ตรี+ ( $\Delta = 0.41$ , SE = 0.12, p = .002)	แตกต่างปานกลาง
ระดับการศึกษา	การใช้เวลาว่าง	F(2,160) = 2.87	.059	.035	-	ไม่แตกต่าง

ปัจจัย	มิติ	F(df1,df2) / t(df)	p	$\eta^2$	ผลรายคู่ (Pairwise LSD)	สรุปผล
สถานภาพ สมรส	จิตใจ	F(2,160) = 4.12	.019*	.049	สมรส > หม้าย/หย่าร้าง ( $\Delta$ = 0.36, SE = 0.10, p = .004)	แตกต่าง เล็กน้อย

\*p < .05, \*\*p < .01

$\eta^2$  = ขนาดอิทธิพล (Effect size) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988): .01 = เล็ก, .06 = ปานกลาง, .14 = สูง

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคล

1) เพศ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเตรียมความพร้อมหลังเกษียณในทุกด้าน

2) อายุ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านร่างกาย โดยกลุ่มอายุ 30-40 ปี มีความพร้อมสูงกว่ากลุ่มอายุ 41-50 ปี

3) ระดับการศึกษา พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านที่อยู่อาศัยและด้านจิตใจ โดยกลุ่มที่มีการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรีมีความพร้อมต่ำกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี

4) สถานภาพสมรส พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในด้านที่อยู่อาศัย โดยกลุ่มที่สมรสแล้วมีความพร้อมสูงกว่ากลุ่มที่หม้ายหรือหย่าร้าง

## อภิปรายผล

การศึกษา เรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศ ณ กรมยุทธการทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่าระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณของข้าราชการทหารอากาศโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2555) ที่ชี้ว่าผู้ที่ใกล้เกษียณส่วนใหญ่ยังมีการเตรียมความพร้อมเพียงระดับปานกลาง และควรเริ่มต้นการวางแผนตั้งแต่อายุน้อย ผลลัพธ์นี้สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความรู้และการสร้างวินัยด้านการวางแผนชีวิตหลังเกษียณแก่ข้าราชการตั้งแต่ช่วงต้นอาชีพ

ด้านการเงิน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “สามเสาหลักของระบบเงินออมเพื่อวัยเกษียณ” ของ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (2556) ที่เน้นการออมอย่างต่อเนื่องและการกระจายความเสี่ยงในการลงทุน ทั้งนี้ การที่ข้าราชการทหารอากาศมีรายได้ประจำและสวัสดิการที่มั่นคงจึงอาจเป็นปัจจัยสนับสนุน อย่างไรก็ตาม การวางแผนทางการเงินที่ลึกซึ้ง เช่น การปรับพอร์ตการลงทุนตามอายุ และการลดหย่อนภาษี ยังพบว่ามีความสอดคล้องกับ เมธียา กอสนาน (2552) ที่ชี้ให้เห็นว่าการลงทุนและการบริหารการเงินอย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะสำคัญที่ผู้เกษียณส่วนใหญ่

ด้านร่างกาย พบว่ามีความพร้อมต่ำ ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) ที่เน้นว่าการจัดหาที่อยู่อาศัยและการดูแลสุขภาพร่างกายเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและต่อเนื่อง หากไม่มีการวางแผนล่วงหน้า ย่อมทำให้การปรับตัวภายหลังเกษียณเป็นไปอย่างยากลำบาก ผลนี้ยังเชื่อมโยงกับ เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558) ที่กล่าวว่าการเกษียณส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและเศรษฐกิจของผู้เกษียณอย่างมาก หากขาดการเตรียมพร้อมย่อมกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง

ด้านจิตใจ อยู่ในระดับต่ำเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ แอชลีย์ (Atchley, 1994) ที่อธิบายว่าผู้เกษียณมักประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยเฉพาะระยะ Disenchantment ที่เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ และหมดความหมายของชีวิต หากไม่ได้เตรียมจิตใจและบทบาทใหม่ให้ตนเอง ผลนี้ยังสนับสนุนข้อค้นพบของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ที่กล่าวว่าการเตรียมจิตใจก่อนเกษียณจะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสงบและยอมรับสภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

## 2. เมื่อพิจารณาตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า

2.1 อายุ กลุ่มอายุ 30-40 ปีมีความพร้อมด้านร่างกายสูงกว่ากลุ่มอายุ 41-50 ปี สอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก (1994) ที่มองว่าคุณภาพชีวิตด้านร่างกายลดลงตามวัย และหากไม่มีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.2 ระดับการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีมีความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและจิตใจต่ำกว่า กลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่า ผลนี้สอดคล้องกับงานของ มยุรี ว่องไวรุต และสุนิตา ชูโชติ (2554) ที่พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

2.3 สถานภาพสมรส กลุ่มที่สมรสแล้วมีความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสูงกว่ากลุ่มที่หม้ายหรือหย่าร้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ควงใจ คำคง (2554) ที่ชี้ว่าสถานภาพสมรสมีผลบวกต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีคู่สมรสช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

## สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเป็นความสามารถในการดำเนินงานต่าง ๆ ตามภารกิจหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานโดยใช้ทรัพยากรและปัจจัยต่าง ๆ รวมทั้งกำลังคนอย่างคุ้มค่าที่สุด มีการสูญเสียน้อยที่สุด มีลักษณะของการดำเนินงานไปสู่ผลตามวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี โดยประหยัดทั้งเวลา ทรัพยากร กำลังคน ระบบการบริหารจัดการที่เอื้อต่อผลผลิตและบริการได้ตามเป้าหมาย ประสิทธิภาพจึงเป็นหัวใจของการนำองค์กรไปสู่การบรรลุผลความสำเร็จของการดำเนินงาน ดังนั้น การบริหารที่มีความเจริญก้าวหน้าและสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้รับบริการและบุคลากรขององค์กร จึงขึ้นอยู่กับความสามารถขององค์กรในการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลนั่นเอง

**1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้**

1.1 ต่อหน่วยงานต้นสังกัด ควรจัดให้มี โครงการอบรมหรือหลักสูตรการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมด้านการเงิน สุขภาพ ร่างกาย จิตใจ และที่อยู่อาศัย โดยเริ่มจัดตั้งแต่ช่วงอายุราชการยังน้อย เพื่อให้ข้าราชการสามารถวางแผนชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง (สอดคล้องกับแนวคิดของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์, 2555) สนับสนุนให้มี ที่ปรึกษาทางการเงินและการลงทุนสำหรับข้าราชการ เพื่อช่วยให้สามารถจัดการรายได้ สวัสดิการ และการออมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามแนวคิด “สามเสาหลักของระบบเงินออมเพื่อวัยเกษียณ” (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2556)

1.2 ต่อข้าราชการที่ใกล้เกษียณ ควรเริ่มต้นการวางแผนทางการเงิน การออม และการลงทุนแต่เนิ่น ๆ โดยใช้กลยุทธ์การจัดการเงินส่วนบุคคล (เมธิยา กอสนาน, 2552) เพื่อลดความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจในอนาคตควรให้ความสำคัญกับ การเตรียมจิตใจและการสร้างกิจกรรมหลังเกษียณ เช่น งานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม และการมีบทบาทในครอบครัว เพื่อป้องกันปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจภายหลังเกษียณ (Atchley, 1994; วันชัย แก้วสุมาลี, 2552)

1.3 ต่อครอบครัวและชุมชนครอบครัว ควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมของผู้ที่จะเกษียณ โดยเฉพาะด้านจิตใจและที่อยู่อาศัย การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นจะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้ดีขึ้น (ควงใจ คำคง, 2554) ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ เช่น ชมรมหรือกลุ่มอาสาสมัคร เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เกษียณมีส่วนร่วม

ในสังคมและลดความรู้สึกลดเดี๋ยว 1.4 ต่อผู้กำหนดนโยบาย ควรผลักดันให้มี นโยบายระดับชาติ ที่ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณในทุกวิชาชีพ ไม่จำกัดเฉพาะข้าราชการ โดยจัดทำคู่มือและหลักสูตรกลางสำหรับการวางแผนชีวิตหลังเกษียณสนับสนุนการเข้าถึง เครื่องมือการวัดคุณภาพชีวิต (เช่น WHOQOL-THAI-BREF) เพื่อใช้ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในระดับประเทศอย่างเป็นระบบ

**2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 การขยายกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยครั้งนี้มุ่งเฉพาะกลุ่มข้าราชการทหารอากาศ กรมยุทธการทหารอากาศ การวิจัยในอนาคตควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยัง เหล่าทัพอื่น หน่วยงานพลเรือน หรือภาคเอกชน เพื่อเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวางมากขึ้น

2.2 การใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแรงจูงใจ อุปสรรค และความต้องการจริงของผู้ใกล้เกษียณ ซึ่งจะช่วยเสริมความเข้าใจมากกว่าข้อมูลเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว

2.3 การศึกษาในมิติระยะยาว (Longitudinal Study) ควรมีการวิจัยติดตามข้าราชการกลุ่มเดียวกันในช่วงก่อนและหลังเกษียณ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม จะช่วยสะท้อนผลของการเตรียมความพร้อมอย่างต่อเนื่องและแม่นยำยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณมั่งคลา. (2554). การวางแผนเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุของพนักงานกาไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. ใน งานวิจัยปริญาศิลปศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กรมยุทธการทหารอากาศ. (2568 ). ภารกิจหลักกรมยุทธการทหารอากาศ. เรียกใช้เมื่อ 10 ตุลาคม 2568 จาก <https://do.rtaf.mi.th/index.php>
- ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2555). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี. ใน รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชนนทบุรี.
- กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. (2556). การลงทุน. เรียกใช้เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2568 จาก <http://www.th/thai2013/index.asp>

- เมธียา กอสนาน (2552). การศึกษาสุขภาพทางการเงิน. กรณีศึกษา ข้าราชการทหารบก  
ประจำการ ณ ค่ายฝึกทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี. เรียกใช้เมื่อ 20 กันยายน 2568  
จาก <http://www.mis.ms.su.ac.th/MISMS02/PDF01//2552/GB/33.pdf>
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ. วารสาร  
มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 2(1), 82-92.
- Atchley, R.C. (1994). *Social forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*.  
Belmont, California: Wadsworth.
- วันชัย แก้วสุมาลี (2552). ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการ  
ทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. เรียกใช้เมื่อ 20 กันยายน  
2568 จาก <http://dcms.thailis.or.th/dcms/basic.php>
- ดวงใจ คำคง 2554. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรี  
นครินทร์ จังหวัดพัทลุง. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชา  
การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- มยุรี ว่องไวรอด และสุนิตา ชูโชติ (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ  
ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร. ใน วิทยานิพนธ์  
ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป. คณะวิทยาการจัดการ  
มหาวิทยาลัยศิลปากร.