

คุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี

Quality of Life and Retirement Preparation of School Teachers in Chon Buri Province

แสนคำนึ่ง ตรีกฤษณ์ฤทธิ^{1,*} ชิพสุมน รังสยาธร¹ และอภิญญา หิรัญวงษ์²
Saengkhamnueng Trilerklith^{1,*}, Shiepsumon Rungsayatorn¹ And Apinya Hirunwong²

ABSTRACT

The objectives of this research were to investigate: (1) the quality of life of school teachers in Chon Buri province; (2) the retirement preparation of school teachers in Chon Buri province; and (3) the relationship between the quality of life and retirement preparation of school teachers in Chon Buri province. A questionnaire was employed to gather data from 325 school teachers who were over 50 years old, and had been selected by multi-stage random sampling. Data were analyzed to acquire percentage, mean, Pearson product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression statistics using a computer program. The findings revealed that most of the school teachers were female with an average age of 52.69 years old, earned 33,794.34 baht monthly and nearly three fifths gave a high priority to retirement preparation. The results showed that half of the school teachers assumed a moderate level of quality of life. When considering each aspect, it was found that their quality of life concerning physical, psychological, environmental, and social relationship aspects were at a good level. The findings revealed that two thirds of them rated their retirement preparation at a good level. Regarding retirement preparation aspects, the school teachers indicated that their retirement preparation concerning physical, psychological, habitation, and property aspects were at a good level whereas the leisure-time activities aspect was at a moderate level. Pearson product moment correlation coefficient analysis showed that the quality of life and retirement preparation were positively correlated and statistically significant at the .01 level. The stepwise multiple regression indicated that physical and psychological preparation for retirement were two aspects positively related to and influenced by the quality of life of school teachers, statistically significant at the .01 level.

Keywords: quality of life, retirement preparation, school teachers

¹ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Home Economics Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand.

² ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Department of Statistics, Faculty of Science, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand.

* Corresponding author, e-mail: saengkhamnueng.t@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) คุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี (2) การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป จำนวน 325 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 52.69 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 33,794.34 บาทต่อเดือน เกือบสามในห้าให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสามเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านทรัพย์สินและเงินทอง อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่า

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ และด้านร่างกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ข้าราชการครู

บทนำ

ความแก่-ชรา เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่มีการเจริญเติบโตสูงที่สุด กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นกับทุกคน ทุกชาติ ทุกศาสนา และเมื่อยังมีอายุสูงขึ้นกระบวนการเสื่อมเสียจะเกิดขึ้นมากด้วยเช่นกัน โดยกระบวนการนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจนถึงบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยสูงอายุ กระบวนการเสื่อมเสียที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อการสลายของเซลล์มากกว่าการสร้าง ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง (กุลยา, 2551) แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ที่พัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็วส่งผลให้คนมีอายุยืนยาวขึ้นถึงแม้จะมีอายุที่สูงขึ้นตามวัยก็ตาม ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงเรียกได้ว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เนื่องจากมีประชากรวัย 60 ปี ขึ้นไปเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (สมศักดิ์, 2552) และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การเกษียณอายุ เป็นจุดเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุใกล้เข้าสู่วัย 60 ปี ซึ่งจะต้องหยุดการทำงานเมื่อครบอายุการเกษียณที่กำหนด เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการ

ปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้อาจเกิดความเครียดที่ตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่า เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม ผลเสียที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขของบุคลากรหลังการเกษียณอายุ ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยหากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะการเกษียณอายุ (กาญจนาร, 2550) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง หากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมแล้วก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังการเกษียณได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นควรจะมีการเตรียมตัวทั้งระยะไกล (remote phase) และระยะใกล้ (near phase) ซึ่งการเตรียมตัวดูแลตนเองก่อนเกษียณอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินและเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้การเตรียมตัวในระยะไกลนั้นจะสามารถทำได้ในการเตรียมด้านการเงิน ด้านสุขภาพและการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงที่ทำงานอยู่จนกระทั่งการเกษียณอายุ สำหรับการเตรียมตัวในระยะใกล้จะสามารถทำได้ในด้านจิตใจมากกว่าด้านอื่นๆ เพราะบุคคลมักจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณที่ใกล้เข้ามา ทำให้บางคนขาดการกระตือรือร้นในการทำงานและส่งผลให้งานที่ทำอยู่ด้อยประสิทธิภาพได้

คุณภาพชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ตามสมควรแก่อัตรภาพ สามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมตามสภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม ทรัพยากร สังคมและการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไป การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมักขึ้นอยู่กับระดับความพึงพอใจของกระบวนการรับรู้ทางจิตใจที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้จากองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้าน

สิ่งแวดล้อม (World Health Organization [WHO], 1993) ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้นควรต้องมีความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เพราะร่างกาย อารมณ์ ความคิด และจิตใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต การที่องค์ประกอบเหล่านี้ทำงานได้อย่างสัมพันธ์กันจึงเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่า บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

จังหวัดชลบุรี เป็นจังหวัดที่อยู่ใกล้กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาในการเดินทางเพียง 1-2 ชั่วโมง จึงเหมาะที่จะเป็นพื้นที่เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต ซึ่งในปัจจุบันจังหวัดชลบุรีมีโครงการต่างๆ ที่เตรียมรองรับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่จะเพิ่มมากขึ้นในจังหวัดชลบุรี เช่น โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา สภากาชาดไทย มีโครงการก่อสร้าง “อาคารเทพรัตน์การุณ” ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ แห่ง สภากาชาดไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุในหน่วยงานราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุหรือไม่ อย่างไร และมีคุณภาพชีวิตปัจจุบันเป็นอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรณรงค์ให้บุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โครงการและสวัสดิการเพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขของบุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) คุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี (2) การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และ (3) ความสัมพันธ์

ระหว่างคุณภาพชีวิตกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ศึกษาเฉพาะครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป และขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินและเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง

สมมติฐานของการวิจัย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlational research) ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 1,285 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 325 คน

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ตอนที่ 2 คุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย และไม่เลย (กำหนดคะแนนเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 ตอนที่ 3 การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 2 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติ และไม่ปฏิบัติ (กำหนดคะแนนเป็น 1 และ 0) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 23 สิงหาคมถึง 28 กันยายน 2555 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาทั้งหมด 325 ชุด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน

ข้าราชการครูกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงและมีอายุระหว่าง 50-55 ปี ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน (80.6% และ 81.8% ตามลำดับ) โดยมีอายุเฉลี่ย 52.69 ปี อายุต่ำสุด 50 ปี และอายุสูงสุด 60 ปี จำนวนกว่าครึ่งของข้าราชการครู (59.1%) มีสถานภาพสมรส และอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส สามในสี่ (74.8%) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย (34.5%) มีรายได้อยู่ระหว่าง 30,001-40,000 บาทต่อเดือน โดยมีรายได้เฉลี่ย 33,794.34 บาทต่อเดือน มีรายได้ต่ำสุด 10,240 บาทต่อเดือน และรายได้สูงสุด

70,000 บาทต่อเดือน มากกว่าสามในสี่ (76.9%) มีหนี้สินในปัจจุบัน เกือบครึ่ง (46.5%) มีสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดีและมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (57.5%) มีบุคคลที่ต้องรับผิดชอบเฉลี่ยจำนวน 1-2 คน

คุณภาพชีวิต

การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี แบ่งเป็นการวิเคราะห์รายบุคคล และการวิเคราะห์รายด้าน

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีประมาณครึ่งหนึ่ง (50.8%) มีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 48.3 มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครู มีวุฒิการศึกษาสูง และมีรายได้เฉลี่ยเกิน 30,000 บาทต่อเดือน จึงทำให้ข้าราชการครูมีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิตซึ่งส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางค่อนข้างสูง สอดคล้องกับ พรรณทิภา (2551) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายบุคคลแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 51.7, 60.0, 60.9 และ 55.7 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายด้าน พบว่า

คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.66 และเมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตรายด้านแต่ละด้าน พบว่าข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสุขภาพกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.91$, $\bar{X} = 3.67$, $\bar{X} = 3.54$ และ $\bar{X} = 3.53$ ตามลำดับ) ดังตารางที่ 1

จากตารางข้างต้นจะเห็นว่า ข้าราชการครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ทำนองเดียวกับผลการศึกษาของ ชีพสุมน, อภิญญา และสุภาพ (2555) ที่พบว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานครมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะการมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมให้ดีขึ้นไปด้วย สอดคล้องกับ ศรีเมือง, เพ็ญศรี และสนาม (2552) ที่พบว่า คุณภาพชีวิต คือ ความพึงพอใจของบุคคล เป็นผลมาจากการได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองส่วนบุคคลในเรื่องของความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สังคมที่ดี สิ่งเหล่านี้เมื่อได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งร่างกาย และจิตใจ จะก่อให้เกิดการมีสุขภาพจิตใจและสุขภาพกายที่ดีตามมา

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

การวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู กลุ่มตัวอย่างแบ่ง

ตารางที่ 1 คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมและรายด้าน

(n = 325)

คุณภาพชีวิต	\bar{X}	SD
ด้านจิตใจ	3.91	0.75
ด้านสุขภาพกาย	3.67	0.81
ด้านสิ่งแวดล้อม	3.54	0.80
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.53	0.88
คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม	3.66	0.81

เป็นการวิเคราะห์รายบุคคล และการวิเคราะห์รายด้าน ผลการวิเคราะห์รายบุคคล พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มากกว่าสองในสามเล็กน้อย (69.5%) มีการเตรียมความพร้อมโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลลิตญา (2545) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดี โดยได้เตรียมตัวด้านจิตใจและอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านร่างกาย และเมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุรายบุคคลแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินและเงินทอง และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับดี มีค่าร้อยละ 82.8, 66.1, 68.9 และ 69.6 ตามลำดับ ส่วนด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 57.2

ผลการวิเคราะห์รายด้าน พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 0.72 เมื่อพิจารณารายด้านแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านทรัพย์สินและเงินทอง อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 0.81$, $\bar{X} = 0.77$, $\bar{X} = 0.74$ และ $\bar{X} = 0.71$ ตามลำดับ) ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง

อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 0.59$) ดังตารางที่ 2

จากตารางข้างต้นจะเห็นว่า ข้าราชการครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกายมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงเป็นอันดับแรก ซึ่งสอดคล้องกับสุเทพ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า การเตรียมตัวด้านร่างกาย อยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรกเช่นเดียวกัน และงานวิจัยของ ศิริวรรณ (2551) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณมีความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมากกว่าด้านอื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากข้าราชการครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป กำลังก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายเริ่มมีการเสื่อมโทรมมากขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแล เช่น การระมัดระวังเรื่องการเกิดอุบัติเหตุ การพักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นต้น (บรรลู่, 2549) จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี เห็นความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกายมากกว่าด้านอื่นๆ

เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยของแต่ละด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายที่ข้าราชการครูยังปฏิบัติไม่เหมาะสม คือ ไม่ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ไม่ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และเมื่อเจ็บป่วยจะซื้อยารับประทานเอง โดยไม่ได้พบแพทย์ ด้านทรัพย์สินและเงินทอง คือ ไม่จัดทำพินัยกรรมไว้ล่วงหน้าก่อน

ตารางที่ 2 การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครูกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวม และรายด้าน

	\bar{X}	SD
การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ		(n = 325)
ด้านร่างกาย	0.81	0.36
ด้านจิตใจ	0.77	0.35
ด้านที่อยู่อาศัย	0.74	0.42
ด้านทรัพย์สินและเงินทอง	0.71	0.42
ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง	0.59	0.41
การเตรียมความพร้อมโดยภาพรวม	0.72	0.39

การเกษียณ ด้านที่อยู่อาศัย คือ ไม่ได้ศึกษาการให้บริการของรัฐ และเอกชนในด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้เกษียณอายุ และด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง คือ ไม่ได้วางแผนจะเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุภายหลังการเกษียณ

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติ พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .26$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมที่ดีจะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย และเมื่อพิจารณารายด้านแต่ละด้าน (ตารางที่ 3) พบว่า

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านร่างกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านร่างกายที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .24$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านทรัพย์สินและเงินทองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .21$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านทรัพย์สินและเงินทองที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในระดับต่ำมาก ($r = .15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุและคุณภาพชีวิตของข้าราชการครู กลุ่มตัวอย่าง

(n = 325)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	คุณภาพชีวิต (r)				
	ด้านสุขภาพกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม
ด้านร่างกาย	.11*	.16**	.19**	.22**	.22**
ด้านจิตใจ	.21**	.21**	.12*	.16**	.24**
ด้านทรัพย์สินและเงินทอง	.09	.16**	.21**	.22**	.21**
ด้านที่อยู่อาศัย	.02	.08	.20**	.18**	.15**
ด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่าง	.04	.04	.19**	.07	.10
การเตรียมความพร้อมโดยภาพรวม					.26**

** $p < .01$; * $p < .05$

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน กำหนดคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์ และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ 5 ด้าน เป็นตัวแปรต้น พบว่า มีตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย 2 ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 13.190, p = .000$) โดยการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านจิตใจ เป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือมีอิทธิพลสูงสุด สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ร้อยละ 5.1 ($R^2 = .051$) และเมื่อเพิ่มตัวแปร การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านร่างกาย ในสมการ พบว่า ตัวแปรทั้งสองนี้ร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ร้อยละ 7.6 ($R^2 = .076$)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านจิตใจ มีอิทธิพลเชิงบวกสูงกว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ($Beta = 0.172$ และ 0.167 ตามลำดับ) กล่าวคือ ข้าราชการครูที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ หรือด้านร่างกายสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย (ตารางที่ 4)

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่มีต่อคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม พบว่า ตัวแปร

ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ โดยตัวแปรด้านจิตใจสามารถอธิบายความแปรปรวนได้สูงสุด รองลงมาคือตัวแปรด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sok (2010 อ้างใน ชีพสุมน, อภิญญา และสุภาพ, 2555) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประเทศเกาหลี คือ ภาวะซึมเศร้า และ ภาวะสุขภาพ และสอดคล้องกับ อารดา (2554) ที่พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งจากงานวิจัยที่กล่าวมาจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ของผู้เกษียณอายุ ทั้งภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต ดังนั้น การมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมในด้านร่างกายและจิตใจจึงถือเป็นสิ่งที่จำเป็น และมีความสำคัญอันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุด้วย

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิตเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษา อิทธิพลของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

ตัวแปร	R^2	R^2_{Change}	b	Beta	t	p
ด้านจิตใจ	0.051	0.051	1.085	0.172	3.046	.003
ด้านร่างกาย	0.076	0.025	0.891	0.167	2.947	.003
ค่าคงที่	78.454					
F	13.190					
p	.000					

Standard error = 10.80960; Adjusted $R^2 = 0.070$; $p < .01$

ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสามเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุรายบุคคล โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านทรัพย์สิน และเงินทอง อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับ ปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจ และด้านร่างกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการทำนายคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานศึกษา ชมรมผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เกี่ยวกับเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ดังต่อไปนี้

1. ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านร่างกายอยู่ในระดับดี แต่มีบางประเด็นที่ข้าราชการครู ยังมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายไม่เหมาะสม คือ ไม่ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ไม่ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และเมื่อเจ็บป่วยจะซื้อยารับประทานเอง โดยไม่ได้พบแพทย์ ดังนั้น ข้าราชการครูควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรระมัดระวังเรื่องการซื้อยามารับประทานเอง ครอบครัวยังคงมีบุตรหลาน ควรให้ความสำคัญเรื่องการดูแล

สุขภาพร่างกายโดยควรพาไปตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อครบกำหนดการตรวจสุขภาพ ควรออกกำลังกายร่วมกันเป็นประจำ เพราะจะช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุเกิดกำลังใจที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ควรรับประทานอาหารร่วมกันบ่อยๆ เพราะจะช่วยให้เจริญอาหารเพิ่มขึ้น อีกทั้งบุตรหลานยังสามารถเลือกอาหารที่ง่ายขึ้น และมีประโยชน์ต่อร่างกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุได้ด้วย นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เชิญวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยาย ให้คำแนะนำรวมถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบรรณการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มต้น และอย่างต่อเนื่องเหมาะสม

2. ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจอยู่ในระดับดี และยังพบว่ามีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจมีผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น แนวทางการดูแลสุขภาพจิตทำได้โดยการใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้จิตใจสงบ ไม่เคร่งเครียด มองโลกในแง่ดี ทำจิตใจไม่ขุ่นมัว พยายามยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ครอบครัวยังคงมีบุตรหลาน ควรให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพทางใจของข้าราชการครู โดยควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นของวัยเกษียณอายุ ไม่ควรโกรธ และเบียดเบียน ควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ควรมีการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว เพื่อให้บุคคลที่จะเกษียณอายุไม่รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว หรือ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง และไม่เป็นที่ต้องการของสังคม นอกจากนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สถานศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต อาทิ จัดให้มีการสนทนาธรรมสำหรับบุคคลที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุ โดยการเชิญบุคคลที่มีความรู้เข้ามาบรรยาย ให้คำ

แนะนำรวมไปถึงการจัดค่ายกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิต สำหรับข้าราชการครูเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจที่ดี

3. การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านทรัพย์สินและเงินทอง พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีภาระหนี้สินในปัจจุบัน แสดงว่าข้าราชการครูไม่เห็นความสำคัญต่อการปลดภาระหนี้สินภายหลังจากเกษียณอายุเท่าที่ควร และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่ามีประเด็นที่ข้าราชการครูยังไม่ให้ความสำคัญ คือ ไม่จัดทำพินัยกรรมไว้ล่วงหน้าก่อนการเกษียณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระบบสวัสดิการการดูแลภายหลังจากเกษียณอายุของข้าราชการที่ยังคงมีต่อเนื่องจนกระทั่งเกษียณอายุการทำงานไปแล้ว เช่น การดูแลค่ารักษาพยาบาล จึงทำให้นักวิชาการยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญเรื่องการเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินและเงินทองเท่าที่ควร ดังนั้น ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ควรพยายามปลดหนี้สินที่มีอยู่ให้ลดลงหรือหมดไปก่อนที่จะถึงวัยเกษียณอายุ ควรวางแผนการใช้ชีวิตด้านการเงิน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสินค้าที่ไม่จำเป็น และหันมาใช้ชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ครอบครัวยุคใหม่ เช่น บุตรหลาน ควรให้ความช่วยเหลือเรื่องการเงิน เช่น ค่ารักษาพยาบาลเพราะการเจ็บป่วยบางครั้งอาจไม่สามารถใช้บริการจากสวัสดิการของภาครัฐได้อย่างเต็มที่ หากบุตรหลานช่วยเหลือเรื่องการเงิน จะทำให้นักวิชาการที่ใกล้สู่วัยเกษียณอายุลดความกังวลในภาระค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพที่อาจเพิ่มขึ้นได้ อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน เช่น ธนาคาร ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการครูเห็นความสำคัญต่อการออม และการปลดภาระหนี้สินก่อนการเกษียณอายุ โดยการสนับสนุนเรื่องการออม เพื่อให้มีความมั่นคงทางการเงิน และมีเงินพอที่จะสามารถปลดหนี้สินให้ลดน้อยลงก่อนการเกษียณอายุ รวมทั้งการให้ข้อมูล ความรู้เรื่องกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อ

การออมเงิน เป็นต้น รวมถึงการให้ความรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวความคิดของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อปลูกฝังให้ข้าราชการครูรู้จักใช้เงินแต่พอเพียง

4. การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัยในระดับดี แต่เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า มีประเด็นที่ข้าราชการครูยังไม่ให้ความสำคัญ คือ ไม่ได้ศึกษาการให้บริการของรัฐ และเอกชนในด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้เกษียณอายุ ดังนั้น ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ควรให้ความสำคัญในการศึกษาหาข้อมูลเรื่องการให้บริการด้านที่อยู่อาศัยของภาครัฐ และภาคเอกชน ในพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อเป็นการไม่ประมาทในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สถานให้บริการสำหรับผู้สูงอายุควรร่วมมือกับสถานศึกษา ในการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลข่าวสารกับข้าราชการครู เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการตัดสินใจเรื่องที่อยู่อาศัยภายหลังจากเกษียณอายุ นอกจากนี้ ครอบครัวยุคใหม่ เช่น บุตรหลาน ควรมีบทบาทในการให้ความสำคัญเรื่องที่อยู่อาศัย ในกรณีที่บุคคลวัยเกษียณอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมกับบุตรหลาน โดยควรช่วยดูแลการซ่อมบำรุงบ้านที่อยู่อาศัย เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากการชำรุดทรุดโทรมของอุปกรณ์ภายในบ้าน รวมทั้งการเพิ่มอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น อุปกรณ์ช่วยจับอุปกรณ์กันลื่นที่พื้นห้องน้ำ เป็นต้น

5. ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านกิจกรรมและการใช้เวลาว่างอยู่ในระดับปานกลาง และมีประเด็นที่ข้าราชการครูยังไม่ให้ความสำคัญ คือ การวางแผนจะเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุภายหลังจากเกษียณ แสดงว่า ข้าราชการครูยังขาดข่าวสารข้อมูล ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ควรมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรม

ภายในชมรมอย่างทั่วถึง โรงเรียน หรือสถานศึกษา ควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมสำหรับบุคคลใกล้ เกษียณและเกษียณไปแล้ว เช่น การจัดตั้งชมรมคนรัก สุขภาพ การจัดตั้งชมรมท่องเที่ยว เป็นต้น เพื่อให้ บุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณและเกษียณไปแล้ว ได้ พบปะร่วมกัน นอกจากนี้ ครอบครัว เช่น คู่สมรส บุตรหลาน ควรทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เช่น การออกไปปรับประทานอาหารนอกบ้าน การไป ท่องเที่ยวต่างจังหวัดช่วงวันหยุดกับบุตรหลาน รวมถึงการ สนับสนุนให้บุคคลวัยเกษียณอายุมีการทำกิจกรรม ร่วมกับผู้อื่น เช่น การพบปะสังสรรค์ร่วมกับเพื่อนใน วัยเดียวกัน การเข้าอบรมฝึกอาชีพเสริม เพื่อให้บุคคล ที่จะเกษียณอายุไม่รู้สึกเหงา และโดดเดี่ยว อีกทั้งอาจ นำมาซึ่งรายได้เล็กๆ น้อยๆ ที่เพิ่มขึ้นจากการมีอาชีพ เสริมได้

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และการเตรียม ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ทั้งนี้หากมีการทำวิจัยครั้งต่อไป จึงควร ศึกษาปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต และการ เตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เช่น ปัจจัย ส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว รวมถึงความรู้ และ ทักษะชีวิตที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณ อายุ เพื่อที่จะสามารถอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ คุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุได้กว้างขึ้นและอาจศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ เป็นข้าราชการในหน่วยงานอื่นๆ หรือ เป็นการ เปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่ทำงานในหน่วยงานของ ภาครัฐ และภาคเอกชนเป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา หงส์ทอง. (2550). *เตรียมตัวให้พร้อมเพื่อ เกษียณก่อนวัยอันควร*. สืบค้นจาก <http://www.nationejobs.com/content/money/sbenefit/template.php?conno=457>

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *สุขภาพกับวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- ชีพสุมน รั้งสาขร, อภิญญา หิรัญวงษ์ และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2555). *รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2549). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- พรรณทิภา ศัพพะธนาวิณ. (2551). *คุณภาพชีวิตผู้ สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขต บางเขน กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญา โท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ลลิตญา ลอยลม. (2545). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณ ของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ* (วิทยา นิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม พระเกียรติ, กรุงเทพฯ.
- ศรีเมือง พลึงฤทธิ์, เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ และ สนาม พึ่งบัว. (2552). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ตำบลคลองสี่ อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี*. *วารสาร ประชากรศาสตร์*, 25, 27–43.
- ศิริวรรณ เรื่องกุล. (2551). *รายงานการวิจัยการศึกษา ความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลา นครินทร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.
- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (บรรณาธิการ). (2552). *รายงาน สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.
- สุเทพ พูลสวัสดิ์. (2550). *การเตรียมตัวเกษียณอายุ ราชการของผู้บริหารสถานศึกษา* (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- อารดา ชีระเกียรติคำจร. (2554). *คุณภาพชีวิตของผู้ สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท).

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- Sok, S. (2010). Factors influencing life satisfaction of Korean older adults living with family. *Journal of Gerontological Nursing*, 36, 32–40.
- อึ้งใน ชีฟสุมน รังสชาธร, อภิญา หิรัญวงษ์ และสุภาพ นิตราภรณ์. (2555). รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- World Health Organization. (1993). *WHO Quality of Life-BREF*. Retrieved from http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/
- TRANSLATED THAI
REFERENCES**
- Choonharas, S. (Ed.). (2009). *Report on situation of elderly in Thailand 2006*. Bangkok: T.Q.P. Co., Ltd. [in Thai]
- Hongthong, K. (2007). *Preparation before retirement*. Retrieved from <http://www.nationejobs.com/content/money/sbenefit/template.php?conno=457> [in Thai]
- Loylom, L. (2002). *The retirement preparation of elderly in Samut Prakarn province* (Unpublished master's thesis). Huachiew Chalermprakiet University, Bangkok. [in Thai]
- Palungrith, S. , Kawewongprasert, P., & Puengbua, S. (2009). Developing quality of life for people aged over 45 in Tumbon KlongSee Amphur KlongLuang Patumthani province. *Journal of demography*, 25, 27–43. [in Thai]
- Phoonsawat, S. (2007). *The preparation for retirement of school administrators* (Unpublished master's thesis). Silpakorn University, Nakhon Pathom. [in Thai]
- Rungsayatorn, S. , Hirunwong, A., & Chatraphorn, S. (2012). *Life skill development pattern leading to quality of life of Bangkok elderly after retirement*. Bangkok: Kasetsart University. [in Thai]
- Reungkul, S. (2008). *Research report of retirement preparation needs of Prince of Songkla University personnel*. Bangkok: Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Sok, S. (2010). Factors influencing life satisfaction of Korean older adults living with family. *Journal of Gerontological Nursing*, 36, 32–40. Cited in S. Rungsayatorn, A. Hirunwong, & S. Chatraphorn (2012). *Life skill development pattern leading to quality of life of Bangkok elderly after retirement*. Bangkok: Kasetsart University. [in Thai]
- Subthanavin, P. (2008). *Quality of life of the elderly in Ramindra housing community Bang Khen district Bangkok* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Siriphanich, B. (2006). *Guide book for elderly* (21st ed.). Bangkok: Pimdee. [in Thai]
- Teerakiatkumjorn, A. (2011). *Quality of life of elderly in Suthep Sub-district Mueang district Chiang Mai province* (Unpublished master's thesis). Chiang Mai University. [in Thai]
- Tantiplachewa, K. (2008). *Healthy aging*. Bangkok: House of wisdom publishing. [in Thai]