

ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สิน
กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร

สารนิพนธ์

ของ

พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สิน
กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร

สารนิพนธ์

ของ

พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สิน
กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร

บทคัดย่อ

ของ

พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2550

พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์. (2550) *ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สิน* กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร.

สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1). ศึกษากระบวนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 2).เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่ง สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน 3). ศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ในปีงบประมาณ 2549 เพศชาย หญิง อายุ 45 – 60 ปี จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน, แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน (วัดโดยรวมและรายด้าน 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ, ด้านร่างกาย, ด้านทรัพย์สินเงินทอง, ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง, ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวและด้านที่อยู่อาศัย), แบบสอบถามทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และแบบสอบถามความเครียดจากภาระหนี้สิน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบที, การทดสอบเอฟ, เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey HSD, การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น

ผลการศึกษาที่สำคัญมีดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้นด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูฯ ตามตัวแปรชีวสังคมและจิตวิทยา ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบผลดังนี้

2.1 ข้าราชการครูฯ เพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการครูฯ เพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าข้าราชการครูฯ เพศชาย

2.2. ข้าราชการครูฯ ที่มีอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า ข้าราชการครูฯ ที่มีอายุน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่า ข้าราชการครูฯที่มีอายุมากกว่า

2.3. ข้าราชการครูฯ ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า ข้าราชการครูฯ ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่า ข้าราชการครูฯ ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

2.4. ข้าราชการครูฯ ที่มีสถานภาพสมรส ต่างกัน มีการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ข้าราชการครูฯ ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจและด้านร่างกายมากกว่าข้าราชการครูฯ ที่มีสถานภาพสมรสโสด และข้าราชการครูฯ ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการครูฯที่มีสถานภาพสมรสโสด

2.5. ข้าราชการครูฯ ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ข้าราชการครูฯที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่าข้าราชการครูฯ ที่มีระดับภาระหนี้สินปานกลางและสูง

2.6. ข้าราชการครูฯ ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุทำงาน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้าน มากกว่าข้าราชการครูฯ ที่มีทัศนคติที่ดีน้อยกว่าต่อการเกษียณอายุทำงาน ยกเว้นด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่พบความแตกต่างกัน

2.7. ข้าราชการครูฯ ที่มีระดับความเครียดจากภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. ตัวแปรที่สามารถทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ มี 2 ตัวแปรคือ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ($\beta = .292$) และระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า 500,000 บาท ($\beta = .190$)

BIOSOCIAL FACTORS, ATTITUDE TOWARDS RETIREMENT, STRESS FROM DEBTS
WITH PREPARATION FOR RETIREMENT OF TEACHERS IN PICHIT PROVINCE.

AN ABSTRACT
BY
PIMPIMOOK POPAKKI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Arts degree in Development Psychology
At Srinakharinwirot University
May 2007

Pimpimook Popakki. (2007). *Biosocial Factors, Attitude Towards Retirement, Stress From Debts with Preparation for Retirement of Teachers in Pichit Province*.

Bangkok : Graduated School, Srinakharinwirot University. Project Advisor :

Dr. Niyada Chittcharat.

The objectives of this research were 1) to study the level of pre-retirement preparation of the teachers in Pichit province. 2) to compare the pre-retirement preparation of the teachers according to some variables (sex, age level, education level, marital status, debts level, attitude towards retirement and stress from debts) and 3) to find out the significant predictors in predicting the pre-retirement preparation of the teachers.

The samples of this study were 300 teachers, 45-60 years, from the Office of Phichit Educational Service Area 1 in 2006. They were selected by stratified random sampling technique.

The instruments used in this study were biosocial factors, pre-retirement preparation (measuring overall and 6 aspects of preparation: psychological, physical, economic, hobby, family relationship, and housing), attitude towards retirement and stress from debts questionnaires.

The statistics for analyzing data were percentage, arithmetic mean, Standard Deviation, t-test, F-test, Tukey HSD and Stepwise Multiple Regression.

The results were as follow:

1. The pre-retirement preparation of the teachers were at the rather high level in overall and each aspect of preparation, except the family relationship preparation which was at the medium level.

2. Comparing pre-retirement preparation of the teachers according to biosocial and psychological variables, the result showed that:

2.1 Teachers differentiated by sex had no different pre-retirement preparation in overall. However, female had higher housing preparation than male.

2.2 Teachers differentiated by age had no different pre-retirement preparation in overall. However, teachers who were younger had higher housing preparation than those who were older.

2.3 Teachers differentiated by education level had no different pre-retirement preparation in overall. However, teachers with higher education level had higher hobby preparation than those with lower education level.

2.4 Teachers differentiated by marital status were different in overall pre-retirement preparation. Married teachers had higher the psychological preparation and the physical preparation than single teachers. And divorce / separate teachers had higher psychological preparation than single teachers.

2.5 Teachers, who had debt less than 500,000 Bath, had higher economic preparation than those who had debt more than 500,000 Baht.

2.6 Teachers with higher positive attitude toward retirement had higher pre-retirement preparation than those with lower positive attitude toward retirement in overall and each aspect of preparation, except the family relationship preparation.

3. The significant variables that could predict the pre-retirement preparation of teachers were attitude towards retirement ($\beta = .292$) and debt level less than 500,000 baht. ($\beta = .190$)

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง จนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้บรรลุผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม อาจารย์ ดร.เรวดี ทรงเที่ยง และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการสอบเค้าโครงสารนิพนธ์ และกรรมการสอบ ปากเปล่าสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้ข้อคิดเห็น เสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์แก่สารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน ศาสตรภัทร รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มา โดยตลอดจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณทินกร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณสมฤดี ธีรภักดีคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทในภาควิชาจิตวิทยา และทุกคนที่คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติของข้าพเจ้าที่คอยให้การส่งเสริมสนับสนุน ให้ความรัก ให้กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด อีกทั้งมีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจอันสำคัญให้แก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดาและบุรพคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบัน

พิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
นิยามปฏิบัติการ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
สมมติฐานในการวิจัย	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
ความหมายของการเกษียณอายุ.....	14
หลักการเกษียณอายุ.....	15
ความหมายของการเกษียณอายุราชการ	18
กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน.....	19
ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน	21
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	21
การเตรียมตัวด้านจิตใจ	25
การเตรียมตัวด้านร่างกาย	26
การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง	29
การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	31
การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	33
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ.....	35
ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	37
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน.....	44
ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล	65
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	66
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	67
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมาย	68
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	69
ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู	
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1.....	71
การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	72
การศึกษาอำนาจทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน.....	94
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	96
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	96
สมมติฐานการวิจัย	96
วิธีดำเนินการวิจัย	97
การวิเคราะห์ข้อมูล	98
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	99
อภิปรายผล	100

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะ	108
บรรณานุกรม	109
ภาคผนวก	115
ภาคผนวก ก.....	116
ภาคผนวก ข.....	127
ภาคผนวก ค.....	129
ประวัติย่อผู้วิจัย	133

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แนวทางปฏิบัติในการกำหนดอายุเกษียณของประเทศต่าง ๆ.....	16
2 จำนวนและร้อยละของข้าราชการครูก่อนเกษียณ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	69
3 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูโดยรวม และด้านต่างๆ	72
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการครูโดยรวมและด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ	73
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการครูเมื่อจำแนกตามอายุ	74
6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู จำแนกตามอายุ	75
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของ ข้าราชการครูที่มีอายุต่างกัน	76
8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา.....	77
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการก่อนครู เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส.....	79
10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	80
11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน.....	81
12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน.....	81
13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน.....	82

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ทำงานของข้าราชการครู เมื่อจำแนกตามระดับภาระหนี้สิน.....	83
15	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู จำแนกตามระดับภาระหนี้สิน.....	84
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ ข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกัน.....	85
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู เมื่อจำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	86
18	วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ.....	87
19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู ที่มีทัศนคติ ต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	88
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการครู ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	89
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการครู ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	89
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ ข้าราชการครูที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	90
23	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ของข้าราชการครูที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	90
24	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของ ข้าราชการครูที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน.....	91
25	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู เมื่อจำแนกตามระดับความเครียดจากภาระหนี้สิน.....	92

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
26 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ จำแนกตามระดับภาระหนี้สิน.....	93
27 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติ ต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวแปรพยากรณ์ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์.....	95
28 ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย.....	130
29 ตัวแปรต้นที่แปลงเป็นตัวแปรหุ่น	131

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากการสำรวจสำมะโนประชากร ใน พ.ศ.2503 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 4.8 ของประชากรทั้งประเทศ มีอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ผู้ชายเท่ากับ 58 ปี และผู้หญิงเท่ากับ 64 ปี ในปี พ.ศ. 2523 มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 5.5 ในปี พ.ศ.2543 มีประชากรสูงอายุร้อยละ 9.5 และ 3 ปีต่อมาในปี พ.ศ.2546 ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.4 มีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นเป็น 68 ปีในผู้ชาย และ 75 ปีในผู้หญิง ซึ่งคาดว่าอีก 15-16 ปีข้างหน้าใน พ.ศ.2563 จะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17.8 (ชาย โภธิสิตา. 2548: 98; อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ. 2548: 3; และ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2546: 1) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าโครงสร้างของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย ซึ่งการเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วของจำนวนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุนี้ ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ มากมาย ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัวตลอดจนสังคม

การเข้าสู่วัยสูงอายุโดยทั่วไปสังคมมีมาตรฐานว่าจะต้องอายุ 60 ปีขึ้นไป คงเปรียบได้กับการเกษียณอายุการทำงานที่มีการกำหนดอายุไว้ใกล้เคียงกัน เช่นถ้าเป็น ข้าราชการก็จะเกษียณที่อายุ 60 ปี รัฐวิสาหกิจ หรือ บริษัทเอกชน อาจจะมีมาตรฐานกำหนดต่างกันออกไปแต่โดยทั่วไปจะกำหนดอายุเกษียณไว้ที่ 55 – 60 ปี ราชบัณฑิตยสถาน (2525:112) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ หมายถึง ลี้ไป(ใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ) เช่น ลี้กำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน หรือการครบกำหนดอายุรับราชการ เป็นต้นและ สุรกุล เจนอบรม (2534:25) ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้ว่า กระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุหมายถึง การถอนตัวจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งอาจสรุปได้ว่า การเกษียณอายุการทำงาน หมายถึง การสิ้นสุด การยุติการทำงานของผู้ที่ปฏิบัติงานประจำครบกำหนดตามที่แต่ละหน่วยงานสาขาอาชีพได้กำหนดไว้ หรือเป็นการถดถอยออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานเพื่อการปรับตัวหรือทำกิจกรรมอื่นๆทดแทนงานประจำ

ดังที่กล่าวมาข้างต้น การเกษียณอายุเป็นภาวะที่ผู้สูงอายุหยุดจากงานประจำและมีเวลาทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างเต็มที่ การเกษียณอายุจึงน่าจะเป็นโอกาสแห่งความสุขและมีความเสรีอย่างเต็มที่ แต่ในความเป็นจริง จากการศึกษาวิจัยของ สมบัติ ตาปัญญา(2529: 49) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งในระยะหลังการปลดเกษียณเกิดภาวะจิตใจตึงเครียดหรือเศร้าหมอง เพราะมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน จากกิจกรรมในแต่ละวัน รายได้ลดลงและขาดการยอมรับนับถือเมื่อครั้งยัง

มีตำแหน่งหน้าที่ลดลงอย่างทันที สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 62) ได้กล่าวว่า การเกษียณอายุนั้นก่อให้เกิดปัญหาหลายด้านต่อผู้เกษียณเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ในด้านมโนทัศน์ต่อตนเอง ผู้เกษียณจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม เพราะไม่ได้ประกอบอาชีพ ด้านจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่และซึมเศร้า เพราะขาดเพื่อน ขาดการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ด้านสังคมนั้นจะถูกเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ซึ่งบางคนเคยมีสถานภาพสูงก็จะกลายเป็นบุคคลธรรมดา ไม่มีอำนาจสั่งการใดๆ ด้านเศรษฐกิจ มีผลกระทบถึงรายได้ที่ลดต่ำลง เนื่องจากเงินบำนาญที่ได้รับไม่สูงเท่าเงินเดือนและเงินพิเศษที่เคยได้รับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกายจะเสื่อมลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น และถ้ามีปัญหาด้านจิตใจแทรก จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น

การที่เป็นปัญหาต้องออกจากงานเป็นสาเหตุอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตของผู้เกษียณอายุนั้น ทำไมจึงเป็นปัญหามากกับคนบางคนและน้อยกับคนบางคน คำตอบนี้ แอชลีย์ (Atchley 1976: 111) ให้ความเห็นว่า บุคคลมีความสามารถอดทนต่อปริมาณการเปลี่ยนแปลงได้มากน้อยไม่เท่าเทียมกัน คนที่มีความยืดหยุ่นน้อยจะรู้สึกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นยากลำบากก็เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นมากเกินกว่าระดับที่เราจะปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ คนที่มีปัญหาการปรับตัวต่อการเกษียณอายุนั้น มักจะเป็นคนที่มีความอดทนต่อการเปลี่ยนแปลงต่ำ แอชลีย์จึงมองว่า คนที่ประสบปัญหาการปรับตัวเป็นคนที่ไม่ยืดหยุ่นหรือมีความยืดหยุ่นน้อย แม้แต่การเปลี่ยนแปลงสภาพที่เป็นอยู่เพียงเล็กน้อยก็รู้สึกลำบาก ส่วนพวกที่มีความยืดหยุ่นสูง เป็นพวกที่ปรับตัวได้แม้แต่สิ่งที่เขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงสูง

เพื่อเป็นการลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการเกษียณอายุ การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับกับสภาพการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงไปหลังการเกษียณอายุทำงานจึงมีความประโยชน์ความสำคัญและมีความจำเป็น ที่จะให้ประชาชนในสังคมที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน หรือวัยที่กำลังจะเข้าสู่ชีวิตการเกษียณได้เรียนรู้ และเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งก็ได้มีนักวิชาการกล่าวสรุปถึง ความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไว้ว่า ก่อนถึงวัยเกษียณอายุ เราได้ผ่านชีวิตมาหลายช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ มาถึงวัยสูงอายุ จะเห็นว่าก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กก็มีพ่อแม่คอยดูแลอบรมสั่งสอน แนะนำตัวก่อนไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานอย่างดี พอเข้าสู่วัยเรียนก็มีครูอาจารย์ในโรงเรียนสั่งสอนเป็นการเตรียมตัวให้สูงขึ้น และเมื่อเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาหรืออาชีวศึกษาก็สั่งสอนเตรียมตัวเพื่อออกไปสู่วัยทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบ ช่วงทำงานและก่อนเข้าทำงาน หน่วยงานต่างๆ ก็มีการปฐมนิเทศการงานเป็นการเตรียมตัว เพื่อให้การทำงานบรรลุผล เมื่ออายุครบ 60 ปี (เกษียณอายุ) จะมีเวลาชีวิตเหลืออยู่ 10 - 20 ปี ก็เป็นการสมควรที่จะได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพ (บรรลุ ศิริพานิช .2537 : 50-55) และ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 :

258) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า “การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกเพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณเพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานทางสังคม บทบาทในครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ จนมีผู้ให้ข้อคิดไว้ว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับกล้ำแกล้งปัญหาความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้จักรักผู้อื่น และให้ผู้อื่นรัก”

จากการศึกษาของผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ควรมีการเตรียมตัวในด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทองด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย ให้มีความพร้อมความมั่นคงในทุกๆ ด้าน เพื่อรับการมาของการเกษียณอายุทำงาน และใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุทำงานอย่างมีความสุข

ข้าราชการครู เป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถ ศีลธรรมและคุณธรรมอันดีงาม ธีรศักดิ์ อัครบวร (2544 : 76) กล่าวถึงลักษณะของครูที่ดีว่าต้องเป็นผู้ที่มีภูมิรู้ดี ภูมิธรรมดี ภูมิฐานดี และครู ก็ไม่ได้มีความหมายต่อเด็กเฉพาะเพียงการเรียนการสอนเท่านั้น แต่บุคลิกภาพและพฤติกรรมของครูจะเป็นต้นแบบที่ฝังลึกลงในจิตสำนึกของเด็กไปจนตลอดชีวิต ดังนั้น ครูควรได้รับการพัฒนาและการยกย่องในสังคม อาชีพครูจึงเป็นวิชาชีพ ที่มีเกียรติและศักดิ์ศรี มีขวัญกำลังใจ ตลอดจนรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ (โครงการเงินทุนหมุนเวียนเพื่อแก้ไขหนี้สินข้าราชการครู: กระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงาน ก.ค. 2540)

และเป็นที่ทราบกันดีว่า สภาพความเป็นอยู่ของข้าราชการครู ไม่ค่อยจะสะดวกสบาย สาเหตุหนึ่งอาจมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้มีอาชีพครูต้องมีหนี้สินท่วมท้น ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานกองทุนและสวัสดิการทางการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู (ก.ค.) เมื่อตุลาคม 2542 ระบุว่า จำนวนครูที่เป็นหนี้มีทั้งสิ้น 378,058 คน จากจำนวนข้าราชการครูทั่วประเทศ 498,740 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 75.80 ของข้าราชการครูทั่วประเทศ มีมูลค่าหนี้ที่เป็นตัวเงิน รวมทั้งสิ้นประมาณ 138,000 ล้านบาท โดยจำแนกเป็นหนี้ในระบบ (สหกรณ์ออมทรัพย์, ธนาคารหรือสถาบันการเงินต่างๆ) ประมาณร้อยละ 95 และเป็นหนี้นอกระบบอีกประมาณ ร้อยละ 5 ซึ่งการคาดการณ์เบื้องต้น พบว่า ข้าราชการครู (เฉพาะที่เป็นหนี้) แต่ละคน จะมีหนี้สะสมเฉลี่ยอยู่ประมาณ 360,000 บาท (สำรวจ จงเจริญ. 2546 : 191)

และหนี้ทั้งหลายเหล่านี้ อาจเป็นหนี้ที่เกิดจากความจำเป็น และ/หรือเป็นหนี้ที่เกิดจากค่านิยม ความฟุ้งเฟ้อ และการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามสมัยนิยมที่แปรเปลี่ยน เป็นที่แน่นอนว่า การ

บริหารจัดการหนี้เหล่านี้ ให้มีความคงสภาพหรืออยู่ในอำนาจควบคุมของผู้ถือครองหนี้ นั้น เป็น ปัญหาที่อาจบั่นทอน หรือมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของครูดังนั้นการจะมีองค์กร หรือ หน่วยงานใดให้ความสนใจต่อการแก้ไขหรือป้องกันการเกิดปัญหาหนี้สินของครู ย่อมจะเป็น องค์ประกอบต่อการยกระดับคุณภาพของครู และการยอมรับของสังคมไทยอย่างแน่นอน (นิตยา คุ่ม พงษ์ ; เมรีนา ปลื้มปัญญา; มานิตย์ มัลลวงค์. 2546: 81)

และจากโดยสภาวะปกติ อาชีพครู เป็นอาชีพที่มีความเครียดในตัวเองอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น สาเหตุมาจาก ลักษณะของงาน วิธีการปฏิบัติงาน ที่ครูจะต้องรับผิดชอบจำจ่าย ทำทุกอย่างด้วย ตัวเอง สภาพความขาดแคลนในเรื่องอุปกรณ์ที่จะช่วยส่งผลถึงประสิทธิภาพการเรียนการสอนก็ส่งผล ให้เกิดความเครียดในครู ได้เช่นกัน และยังรวมไปถึง สภาพ เศรษฐกิจ สังคม และค่านิยมที่ เปลี่ยนแปลงไป ที่ส่งผลกระทบถึงความเครียดในอาชีพครูให้เพิ่มมากขึ้น และจากการศึกษาสภาวะ และที่มาของความเครียดของครู (กิตติวรรณ เทียมแก้ว ; พิมพ์มาศ ตาปัญญา ; วนิดา พุ่มไพศาลชัย. 2543 : บทคัดย่อ) พบว่า ข้าราชการครู ร้อยละ 77.4 มีวิถีชีวิตที่ไวต่อการเกิดความเครียดอยู่ใน ระดับสูงถึงสูงมาก และ ร้อยละ 20.1 มีความความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งถือว่าเป็น ระดับที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย โดยมีสาเหตุความเครียด 3 อันดับแรกมาจาก 1. เรื่องครอบครัว คือ เกิด ความลำบาก ครอบครัวขัดแย้งในเรื่องเงินหรืองานในบ้าน 2. เรื่องการเงินและเศรษฐกิจ เกิดจาก รายจ่ายเพิ่มขึ้น เงินไม่พอใช้จ่าย 3. จากสภาพแวดล้อม เกิดความรู้สึกเป็นกังวลเกี่ยวกับมลภาวะ ปัญหาการจราจร การเดินทาง

ดังนั้นจึงอาจจะสรุปได้ว่า สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน รวมถึงรายได้ รายจ่าย ของข้าราชการ ครู ตลอดจนจนถึงการมีภาระหนี้สิน ส่งผลกระทบให้ข้าราชการครู เกิดความวิตกกังวล หรือความเครียด ขึ้นมาได้ ซึ่งเมื่อเกิดอาการเครียดจากสาเหตุนี้ขึ้นมาแล้วนั้น ย่อมไม่ส่งผลกระทบในด้านที่ดี ทั้งต่อตัว ข้าราชการครูเอง ครอบครัว หรือแม้กระทั่งสังคม ทั้งนี้ยังส่งผลกระทบโดยตรงถึงนักเรียน ที่มองครู เป็นตัวอย่าง เป็นแม่แบบในการแสดงพฤติกรรม หรือ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และในด้านที่ ส่งผลกระทบถึงตัวข้าราชการครูเองนั้น อาจทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิต ที่ควรอยู่ในกรอบศีลธรรม หรือพฤติกรรมที่ควรจะทำออกมาจากทัศนคติที่ดี การคิดที่มีความรู้ความสามารถ การไตร่ตรองอย่างมีสติ ก่อนที่กระทำการหนึ่งสิ่งใดลงไป เปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งที่ข้าราชการครูพึงปฏิบัติ

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ตลอดจน ความเครียดจากภาระหนี้สิน ว่ามีความสัมพันธ์ กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครูหรือไม่อย่างไร โดยเลือกที่จะทำการศึกษากับข้าราชการครู ที่ปฏิบัติหน้าที่สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ซึ่ง ยังเป็นจังหวัดที่มีการแข่งขันในสภาวะต่างๆ ทั้งเรื่อง เศรษฐกิจ สังคม อยู่ในระดับกลาง น้อยกว่าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการแข่งขันสูง และ

ความสัมพันธ์ระหว่างครู กับคนในชุมชน อยู่ในสภาพที่เอื้ออาทรต่อกัน ทั้งนี้เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการจัดการเตรียมตัวต่อก่อนเกษียณอายุทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ทราบถึง บทบาทของภาระหนี้สิน ว่ามีผลกระทบต่อการชำระหนี้สินครู ในเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน มากน้อยเพียงใด ผลของการวิจัยก็จะเป็นประโยชน์ ต่อหน่วยงานที่จะเป็นผู้จัดการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านหนี้สินครู ก็จะได้้นำผลการวิจัยมาจัดวางแผนเชิงกลยุทธ์ที่จะคลี่คลายหรือบรรเทาหนี้สินของครู เพื่อป้องกันมิให้ปัญหานี้ กลายมาเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูภายหลังเกษียณอายุทำงาน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1
2. เพื่อเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่ง สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบ ระดับ และความแตกต่าง ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อพิจารณาความแตกต่างกันด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่ง สถานภาพสมรส ภาระหนี้สิน ทักษะการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ในระดับต่ำ และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่อาจนำไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม
2. ทำให้ทราบ ตัวแปรที่สามารถทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ประโยชน์ ในการส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังการเกษียณอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 45 – 60 ปี จำนวน 1179 คน แบ่งเป็น ชาย 435 คน หญิง 744 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ในปี พ.ศ.2549 ทั้งเพศชายและเพศหญิงอายุตั้งแต่ 45 – 60 ปี จำนวนทั้งหมด 300 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณจากสูตร (Yamane) และการสุ่มแบบหลายชั้น

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ตัวแปรทางชีวสังคม

1.1.1 เพศ

1) เพศชาย

2) เพศหญิง

1.1.2 อายุ

1) 45 – 50 ปี

2) 51 – 55 ปี

3) 55 – 60 ปี

1.1.3 ระดับการศึกษา

1) ต่ำกว่าปริญญาตรี

2) ปริญญาตรี

3) สูงกว่าปริญญาตรี

1.1.4 สถานภาพสมรส

1) โสด

2) คู่

3) หม้าย / หย่า / แยก

1.1.5 ระดับภาระหนี้สิน

- 1) ต่ำกว่า 500,000 บาท
- 2) 500,001 – 1,000,000 บาท
- 3) สูงกว่า 1,000,000 บาท

1.2 ตัวแปรทางจิตวิทยา

1.2.1 ทศนคติต่อการเกษียณอายุ

- 1) ทศนคติไม่ดีต่อการเกษียณอายุ
- 2) ทศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ
- 3) ทศนคติดีต่อการเกษียณอายุ

1.2.2 ความเครียดจากภาระหนี้สิน

- 1) ความเครียดจากภาระหนี้สินต่ำ
- 2) ความเครียดจากภาระหนี้สินปานกลาง
- 3) ความเครียดจากภาระหนี้สินสูง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเกษียณอายุทำงาน** หมายถึง การออกจากตำแหน่งจากงาน เนื่องด้วยเหตุที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 แก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบัน พ.ศ.2530 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน พ.ศ.2533)

2. **ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1** หมายถึง ข้าราชการครู ที่ปฏิบัติงานที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 (อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอโพธิ์ประทับช้าง อำเภอวังทรายพูน อำเภอลำดวน อำเภอวังทรายพูน และกิ่งอำเภอสามโก้)

3. **ตัวแปรทางชีวสังคม** หมายถึง ตัวแปรทางด้านชีวสังคมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน

4. **ตัวแปรทางจิตวิทยา** หมายถึง ตัวแปรทางด้านจิตวิทยาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน

นิยามปฏิบัติการ

1. **การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน** หมายถึง การเตรียมตัวในด้านต่างๆ สำหรับวัยหลังเกษียณอายุทำงาน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ครอบคลุมถึงการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านย่อยต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

1.1 **การเตรียมตัวด้านจิตใจ** หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของตนเองเมื่อถึงกำหนดเวลาเกษียณอายุทำงาน รวมทั้งการปรับตัวด้านจิตใจต่อผลกระทบของการเกษียณอายุทำงาน ความเสื่อมถอย ความหดหู่ทางจิตใจ การสูญเสียสิ่งต่างๆ และการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่ดี

1.2 **การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกาย** หมายถึง การเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ ในวัยเกษียณอายุทำงาน

1.3 **การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง** หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนใช้จ่ายเงินและเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ การประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุตลอดจนภาระหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน การเตรียมอาชีพสำรองหรือรายได้พิเศษ รวมทั้ง การเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ

1.4 **การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง** หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนการใช้เวลาทำกิจวัตรประจำวันภายหลังเกษียณอายุทำงาน การเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่าง ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ โดยพิจารณาจากความถนัด ความสนใจและความเหมาะสมของตนเอง ไม่ปล่อยตัวเองให้อยู่ว่างเฉยโดยเปล่าประโยชน์

1.5 **การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว** หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว โดยให้ความรักความอบอุ่น ความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ การช่วยเหลือ การใช้เวลาและการเห็นคุณค่ากันและกันเสมอ

1.6 **การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย** หมายถึง การเตรียมความพร้อมในการเลือกสถานที่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ การวางแผนในการเลือกผู้อยู่ร่วมในที่พักอาศัย มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพในวัยหลังเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน สามารถวัดได้จากแบบวัดการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานที่ผู้วิจัยและคณะสร้างขึ้น ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ ให้คะแนนตั้งแต่ 5 ถึง 1 คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย และไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนรวม

สูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า ซึ่งในการวิจัยนี้จะแบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ออกแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้คือ

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51-5.00
2. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-4.50
3. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.50
4. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.50
5. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50

2. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ สามารถวัดได้จากแบบวัดความรู้สึกต่อการเกษียณอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ข้อวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า ถือว่าเป็นผู้มีทักษะคิดต่อการเกษียณอายุสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับทักษะคิด จะแบ่ง 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีทักษะคิดที่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีทักษะคิดปานกลางต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีทักษะคิดที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

3. ความเครียดจากภาระหนี้สิน หมายถึง ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากมีภาระหนี้สินที่ต้องดูแล รับผิดชอบ ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด สำหรับประชาชนชาวไทย จำนวน 20 ข้อ ซึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต มีค่า Reliability .86

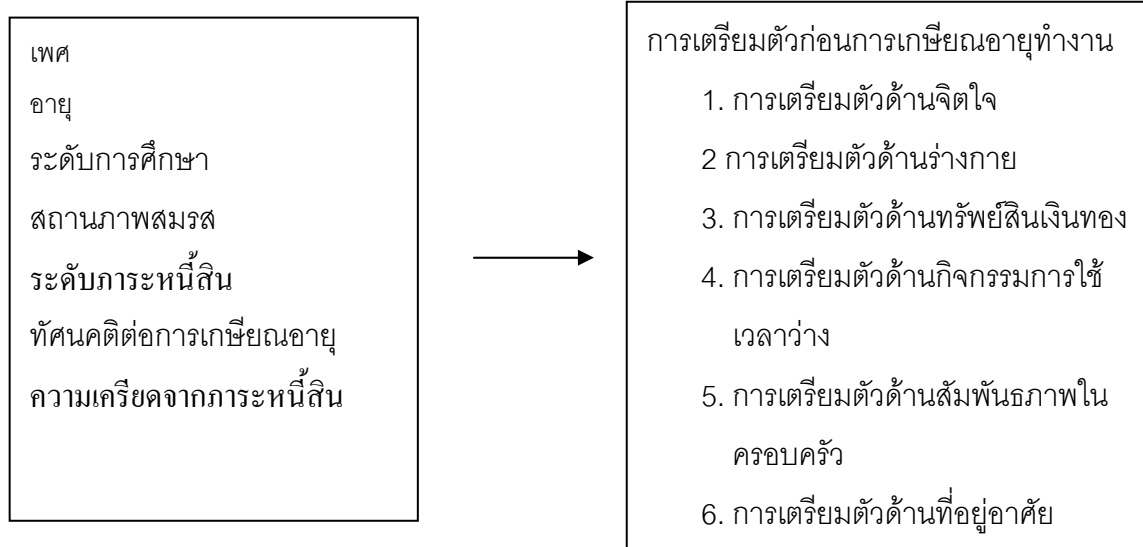
โดยผู้วิจัย ได้กำหนดบริบทของข้อความในแบบทดสอบนี้ว่า "ภาระหนี้สิน ทำให้ท่าน มีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด" และเลือกเฉพาะข้อความที่มีความเกี่ยวข้องกับภาระหนี้สินอย่างชัดเจน จำนวน 13 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยคำตอบจะมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตามระดับความเครียดจากภาระหนี้สิน จะแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

1. ผู้ที่มีความเครียดระดับสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ S.D.}$
2. ผู้ที่มีความเครียดปานกลางหมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 1 \text{ S.D.}$
3. ผู้ที่มีความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบทดสอบต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ S.D.}$

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่เป็นเพศชาย
2. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีอายุน้อยกว่า
3. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า / แยก
5. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีภาระหนี้สินสูงกว่า
6. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ได้น้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ
7. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีความเครียดจากภาระหนี้สินต่ำกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่า ข้าราชการครูที่มีความเครียดจากภาระหนี้สินสูงกว่า

8. ปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สินสามารถ
ร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
พิจิตร เขต 1

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน โดยศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น และเป็นข้อมูลประกอบการศึกษา การวิเคราะห์และอภิปรายผล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายเกี่ยวกับการเกษียณอายุทำงาน
2. หลักการเกษียณอายุ
3. ความหมายของการเกษียณอายุราชการ
4. กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน
5. ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน
6. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน
 - 6.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ
 - 6.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย
 - 6.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง
 - 6.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
 - 6.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
 - 6.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
7. ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณ
8. ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
9. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ
10. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
11. ความเครียดจากภาระหนี้สิน
12. ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ความหมายของการเกษียณอายุ

ราชบัณฑิตยสถาน (2525:112) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ หมายถึง สิ้นไป (ใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ) เช่น สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน หรือการครบกำหนดอายุรับราชการ เป็นต้น

สุรกุล เจนอบรม (2534:25) ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้ว่า กระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุหมายถึง การถอนตัวจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่งจากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

วิจิตร บุญยโหดระ (2537:1) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า การยุติ การถดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

บรรลุ ศิริพานิช (2537:43) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า หมายถึงการที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดตามที่หน่วยงานนั้น กำหนดไว้

เอชเลย์ (Atchley. 1994 : 284) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุไว้ว่า เป็นการถดถอย การออกจากอาชีพหรืองาน ซึ่งไม่ใช่การไม่ทำงานแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงสถานะในงาน การเกษียณอายุนั้น ยังเป็นช่วงวัยหนึ่งของชีวิตในการจัดการเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาหรือมีกิจกรรมอื่นๆ

เบิร์นไซด์ (Burnside. 1981:603) กล่าวถึงการเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า การเกษียณอายุการทำงานหมายถึง การสิ้นสุด การยุติการทำงานของผู้ที่ปฏิบัติงานประจำครบกำหนดตามที่แต่ละหน่วยงาน สาขาอาชีพได้กำหนดไว้ หรือเป็นการถดถอยออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานเพื่อการปรับตัวหรือทำกิจกรรมอื่น ๆทดแทนงานประจำ

หลักการเกษียณอายุ

ตามหลักการทำงานนายจ้างย่อมต้องการลูกจ้างที่มีประสิทธิภาพในการทำงานตราบใดที่ลูกจ้างยังรับเงินเดือนและค่าตอบแทนก็สมควรที่จะปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพเมื่อใดที่ลูกจ้างไม่อาจปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปแล้ว ย่อมแสดงว่าไม่เหมาะที่จะทำงานนั้นต่อไป ควรให้ยุติการทำงาน

ถ้าพิจารณาตามหลักของการทำงานและความหมายของการเกษียณอายุแล้ว การเกษียณอายุจึงอาจใช้เกณฑ์ต่างๆ (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการและพลเรือน, 2533 : 3-4) ดังนี้

1. การใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุเป็นเกณฑ์ ในการให้เกษียณออกจากงาน จะเห็นได้จากที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ (Elderly) และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยก็กำหนดให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปี เป็นผู้สูงอายุ และใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของราชการด้วย

2. การพิจารณาจากกรเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายมนุษย์ บุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันอาจมีสุขภาพต่างกัน บุคคลหนึ่งอาจแข็งแรงพอที่จะปฏิบัติงานต่อไปได้ ในขณะที่อีกบุคคลหนึ่งในวัยเดียวกันสุขภาพเสื่อมโทรมจนไม่สามารถปฏิบัติงานได้ต่อไป

3. การใช้เพศเป็นเกณฑ์พิจารณา บางประเทศเห็นว่าชายและหญิงมีสภาพร่างกายแตกต่างกัน เพศหญิงอาจหมดประสิทธิภาพในการทำงานเร็วกว่าเพศชายในบางลักษณะงาน จึงมีการกำหนดให้เพศหญิงเกษียณอายุเร็วกว่าเพศชาย เช่น ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้กำหนดให้พนักงานในหน่วยงานรัฐทั่วไปที่เป็นเพศชาย เกษียณอายุที่ 60 ปี เพศหญิงเกษียณอายุที่ 55 ปี และในประเทศบรูไน กำหนดให้เพศชายเกษียณอายุที่ 50 ปี เพศหญิงเกษียณอายุที่ 45 ปี เป็นต้น

4. การพิจารณาจากลักษณะงานที่บุคคลนั้นปฏิบัติ ได้แก่ งานที่ต้องใช้ความพร้อมของสมรรถภาพร่างกายต้องลำบากตรากตรำหรือต้องเสี่ยงภัยกว่าปกติ เช่น ตำรวจ จราจร ทหารที่ประจำอยู่หน่วยรบ ควรให้เกษียณอายุเร็วกว่าลักษณะงานอื่น ส่วนงานที่ต้องใช้บุคคลที่สั่งสมประสบการณ์มานานก็ควรให้เกษียณอายุช้า เช่นงานด้านการสอน

5. การพิจารณาสมรรถภาพการทำงานของบุคคลจากผลการปฏิบัติงาน ถ้าหย่อนลงจากเกณฑ์ปกติ แสดงว่ามีความสามารถไม่พอก็อาจให้ออกจากงานได้

6. นโยบายของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ เกณฑ์สำหรับการพิจารณาการเกษียณอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพความจำเป็นที่รัฐเห็นควร โดยไม่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เช่น รัฐบาลสิงคโปร์ได้ขยายอายุเกษียณของพนักงานที่สังกัดกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลางจากอายุ 60 ปี เป็นอายุ 62 ปี ในวันที่ 1 มกราคม 2542 เพื่อแก้ปัญหาการจ้างแรงงานต่างด้าว

เป็นต้น

ระบบการเกษียณอายุในต่างประเทศ

การเกษียณอายุในต่างประเทศใช้หลักการที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับนโยบายและสภาพกำลังคนตลอดจนลักษณะการปกครองซึ่งจะส่งผลต่อการกำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุ เช่น อายุตัว อายุราชการ เพศ ระดับตำแหน่งหรือลักษณะงาน ตัวอย่างแนวการปฏิบัติในการกำหนดอายุเกษียณของประเทศต่างๆ (สำนักงาน.ก.พ. 2533:5-6)

ตาราง 1 แนวทางปฏิบัติในการกำหนดอายุเกษียณของประเทศต่างๆ

ประเทศ	หลักการ	เกณฑ์พิจารณา	อายุเกษียณ
1. สหรัฐอเมริกา	เกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (ไม่บังคับจะเกษียณอายุเมื่อใดก็ได้)	ความสมัครใจของผู้เกษียณ	ไม่กำหนดอายุเกษียณแต่ในทางปฏิบัติมักจะเกษียณอายุในช่วง 55-60 ปี โดยพวกที่เกษียณอายุก่อนมักเป็นพวก Blue Collar มากกว่าพวก White Collar
2. ออสเตรเลีย	เกษียณอายุแบบบังคับ	อายุตัว	เกษียณอายุ 65 ปี
3. ฟิลิปปินส์	เกษียณอายุแบบบังคับ	อายุตัว	เกษียณอายุ 65 ปี
4. มาเลเซีย	เกษียณอายุแบบบังคับ	อายุตัว	เกษียณอายุ 65 ปี
5. สิงคโปร์	เกษียณอายุแบบบังคับ	ลักษณะงาน/สายงาน/ระดับตำแหน่ง	ข้าราชการพลเรือนทั่วไปเกษียณอายุ 60 ปี ข้าราชการตำรวจระดับสูงเกษียณอายุ 55 ปี ข้าราชการตำรวจระดับต้นและเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ระดับต้นเกษียณอายุ 45 ปี

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเทศ	หลักการ	เกณฑ์พิจารณา	อายุเกษียณ
6. ฝรั่งเศส	เกษียณอายุแบบบังคับ	ระดับตำแหน่ง	สายงานบริการ เช่น ครู เกษียณอายุ 55 ปี สายงาน อื่น ๆ เกษียณอายุ 60 ปี
7. อังกฤษ	เกษียณอายุแบบบังคับ	อายุตัวและอายุการทำงาน	กำหนดให้เกษียณอายุ 65 ปี หรือ เกษียณอายุ 60 ปี เมื่อมี อายุงาน 25 ปี
8. อินโดนีเซีย	เกษียณอายุแบบบังคับ	ลักษณะงาน/สายงาน/ระดับตำแหน่ง	ข้าราชการพลเรือนทั่วไป เกษียณอายุ 65 ปี ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์และ ศาลชั้นต้นเกษียณอายุ 58 ปี ผู้พิพากษาศาลฎีกาและ แพทย์เกษียณอายุ 60 ปี นักวิจัยและอาจารย์ มหาวิทยาลัย เกษียณอายุ 65 ปี
9. ญี่ปุ่น	เกษียณอายุแบบบังคับ	ลักษณะงาน/สายงาน	ข้าราชการพลเรือนทั่วไป เกษียณอายุ 60 ปี นักการทูต เกษียณอายุ 63 ปี พนักงาน ทำความสะอาดเกษียณอายุ 55 ปี อาจารย์มหาวิทยาลัย ไม่กำหนดอายุเกษียณ

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการและพลเรือน.2533

สำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจและเอกชนทั่วๆ ไป ในประเทศใหญ่ๆ เช่น สหรัฐอเมริกาและอังกฤษ จะใช้ระบบการเกษียณอายุเช่นเดียวกับราชการ กล่าวคือ ประชาชนทุกคนที่มีอาชีพจะอยู่ภายใต้ระบบเกษียณอายุเดียวกันกับข้าราชการ สรุปได้ว่าการเกษียณอายุของต่างประเทศยังคงใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับเป็นส่วนใหญ่ และเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดอายุเกษียณมีความหลากหลายต่างกันไป สำหรับอายุเกษียณส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 60-65 ปี (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการและพลเรือน.2533 : 7)

ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการได้ให้ความหมาย การเกษียณอายุราชการไว้ว่า หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ โดยถือว่าเดือนกันยายนของทุกปีเป็นเดือนสุดท้ายในระบบงบประมาณประจำปี สำหรับการกำหนดให้อายุ 60 ปี เป็นการปลดเกษียณอายุจากชีวิตราชการนั้น ถือว่าผู้ที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไปนั้น มักจะมีความเสื่อมสมรรถภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดอ่านมีจำกัดมากขึ้น ต้องใช้เวลาในการคิดนานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นวัยนี้จึงเหมาะที่จะหยุดงานจากที่ต้องใช้กำลังกายและกำลังความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2524:14 อ้างอิงจาก ดวงสมร เหว้ววิวัฒน์.2542:12)

การเกษียณอายุราชการแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แบบบังคับ และแบบยืดหยุ่น แบบบังคับ คือ ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ถือว่าพ้นจากอายุราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่อายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ส่วนอีกประเภทนั้น คือ แบบยืดหยุ่น ในกรณีที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักรหรือเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่ราชการในด้านการศึกษา หรือการพัฒนาประเทศ หรือเป็นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ ครະรัฐมนตรີจะอนุมัติให้อายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ (ดวงสมร เหว้ววิวัฒน์.2542: 12) ซึ่งข้าราชการที่เกษียณอายุจะมีสิทธิได้รับประโยชน์ตอบแทนหรือได้รับความช่วยเหลือจากทางราชการ ดังนี้ (เชิดชัย มีคำ. 2540:287-322)

1. มีสิทธิได้รับบำเหน็จหรือบำนาญ
2. มีสิทธิได้รับเงินประเดิม เงินชดเชย เงินสมทบ เงินสะสม และเงินผลประโยชน์ ในกรณีข้าราชการที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
3. มีสิทธิได้รับเงินค่ารักษาพยาบาล

4. มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือการศึกษาบุตร

5. มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือพิเศษ

ระบบเกษียณอายุแบบบังคับของราชการไทยได้ใช้มาเป็นเวลา 47 ปีแล้ว แต่ยังไม่เคยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทั้งระบบแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามได้มีความพยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหากำลังคนภาครัฐ (สำนักงาน.ก.พ. 2542: 36-37) ดังนี้

1. การปรับปรุงวันเกษียณอายุราชการจากการเกษียณในวันสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ให้เป็นการเกษียณในวันเกิดที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ ตามมติคณะรัฐมนตรีได้มีมติอนุมัติในหลักการตามข้อเสนอของคณะกรรมการปฏิรูประบบราชการ เนื่องจากสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกามีความเห็นว่าการปรับปรุงวันเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องสำคัญสมควรได้รับการพิจารณาทบทวน จึงได้เสนอเรื่องให้คณะกรรมการปฏิรูประบบราชการพิจารณาหาข้อยุติปัญหาข้อขัดข้องต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจพิจารณาร่างพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องต่อไป

2. การขยายอายุการเกษียณของข้าราชการตุลาการ มาตรา 334 (2) ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ได้บัญญัติให้ผู้พิพากษาศาลยุติธรรมซึ่งจะมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ในปีงบประมาณใด ไปดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสเพื่อบริหารคดีในศาลชั้นต้น ตั้งแต่วันถัดจากวันสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ จนถึงวันสิ้นปีงบประมาณที่ผู้พิพากษาผู้นั้นมีอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ และหากผ่านการประเมินตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ว่ายังมีสภาพในการปฏิบัติหน้าที่ ก็ให้ดำรงตำแหน่งต่อไปจนถึงวันสิ้นปีงบประมาณที่ผู้พิพากษาผู้นั้นมีอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์

3. การจัดให้มีโครงการเปลี่ยนเส้นทางชีวิตเกษียณก่อนกำหนด (Early Retirement) เพื่อปรับลดสัดส่วน และขนาดกำลังคนภาครัฐให้มีขนาดเล็ก กะทัดรัด แต่มีประสิทธิภาพสูง โดยการจูงใจให้ข้าราชการทุกประเภทที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี หรือมีอายุราชการตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป และมีอายุราชการเหลือตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป สามารถเข้าร่วมโครงการออกจากราชการก่อนกำหนด ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการและพลเรือน ได้นำเรื่องเสนอคณะรัฐมนตรี เพื่อพิจารณาประกาศใช้ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2542 โดยมีการจัดผลตอบแทนเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้

กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงาน

Atchley (Atchley. 1988 : 196-198; อ้างอิงมาจากสุรกุล เจนอบรม. 2534:55-56) กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ 6 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนเกษียณ (Pre – retirement Phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

1.1 Remote Phase เป็นระยะที่บุคคลจะมีทัศนคติต่อการเกษียณอายุการทำงานในทางที่ดี คือ มองว่าการเกษียณอายุเป็นสิ่งที่ต้องมาถึงในวันใดวันหนึ่งของชีวิตการทำงานประจำ และไม่รู้สึกรู้สึกวิตกกังวล

2.2 Near Phase เป็นระยะซึ่งบุคคลใกล้ถึงวันที่จะเกษียณ ผู้ที่กำลังจะเกษียณจะรู้ถึงวันเวลาที่แน่นอนที่ต้องเกษียณในช่วงนี้ บ่อยครั้งจะมีเหตุการณ์ที่สำคัญ 2 อย่างเกิดขึ้น คือ ประการที่ 1 บุคคลที่กำลังจะเกษียณนั้นจะค่อยๆ แยกตนเองออกจากงาน และสถานภาพทางสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ ซึ่งบุคคลจะเริ่มรู้สึกว่าบุคคลอื่นจะมองตนเองอย่างไร และประการที่ 2 ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มที่จะวาดภาพชีวิตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไรภายหลังการเกษียณไปแล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของรายได้ และสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ ถ้าบุคคลมีการเตรียมพร้อมที่จะวางแผนชีวิตของตนเสียแต่เนิ่นๆ บุคคลนั้นก็จะไม่ค่อยรู้สึกหดหู่ วิตกกังวลใจ หรือรู้สึกว่าต้องสูญเสียงานประจำไปมากนัก

2. ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน และสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการได้ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีเวลาอยู่ในช่วงนี้แตกต่างกัน บางคนอาจมีเวลา 1 -5 ปี หรือบางคนอาจน้อยกว่า 1 ปี หรือบางคนอาจไม่เคยรู้สึกอยู่ในช่วงนี้เลย เนื่องจากผู้ที่มีความสุขอยู่ในช่วงนี้มักจะต้องมีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีพอ ที่จะสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการหรือสนใจ

3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณเริ่มรู้สึกว่าชีวิตของตนเริ่มถดถอย มีความเหงา รู้สึกขาดเพื่อน ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง และถ้ายังชีวิตภายหลังเกษียณไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ระยะของความเบื่อหน่ายก็จะเริ่มเกิดขึ้นตามมาจนกระทั่งกลายเป็นความเครียดได้

4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะที่เริ่มปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังการเกษียณอายุอีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้ผ่านการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุมาแล้วช่วงหนึ่ง ซึ่งทำให้เข้าใจการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า การรวมกลุ่มในรูปของสมาคม ชมรม หรือกลุ่มอาสาสมัครต่าง ๆ สำหรับผู้เกษียณอายุนั้น มีส่วนอย่างมากในการช่วยผู้เกษียณในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพของการเกษียณได้อีกครั้ง

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณ เป็นระยะที่สามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้

6. ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ซึ่งในระยะนี้ผู้ที่เกษียณอายุไม่สามารถช่วยตนเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ระยะนี้จะรวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

จากระยะต่างๆ ของกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุทำงานนั้น เห็นได้ว่า ระยะก่อนการเกษียณอายุมีความสำคัญมาก เพราะบุคคลจะสามารถกำหนดแนวทางหรือวางแผนในการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุทำงาน เพื่อจะช่วยลดและเตรียมตัวเตรียมใจรับกับปัญหาด้านต่างๆ อันจะเกิดจากการเกษียณอายุทำงาน เพื่อให้ชีวิตอย่างมีความสุข

ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน

สำหรับผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนการเกษียณ เมื่อถึงวันเกษียณจริง ๆ มักจะได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุการทำงาน ในรูปแบบต่าง ๆ ผลกระทบจากการเกษียณอายุอาจแบ่งได้ (สุรกุล เจนอบรม.2534 : 57) ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การเกษียณอายุจากการทำงานเป็นการหยุดจากทำงานที่เคยทำอยู่ เป็นประจำเท่านั้น ผลกระทบกับสุขภาพอาจมองเห็นไม่ชัดเจน หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายบ้าง ก็มักเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลทางจิตใจ สำหรับที่ผู้เกษียณอายุเป็นวัยที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติ เช่นระบบกระดูกเสื่อมลง ระบบประสาทต่างๆ เสื่อม เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ ผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ รวมทั้งการไม่ได้เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ มักจะมองตนเองในแง่ลบ ซึมเศร้า นอกจากนี้ก็ยังรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนเองไร้ความสามารถ ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้ก็จะรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุ เป็นเหมือนการถูกทอดถอนบทบาททางสังคมภายนอกอำนาจต่างๆ ที่เคยมีทั้งหมดไป ขาดการพบปะสังสรรค์ ทำให้รู้สึกเหมือนคนหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ถ้าไม่มีบทบาทใหม่เข้ามาแทนก็จะเกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณออกจากงาน รายได้ก็ย่อมลดลงเพราะเงินรายได้พิเศษรายได้ประจำตำแหน่งต่างๆ ก็จะสูญเสียไปพร้อมกับการเกษียณ จะเหลือก็เฉพาะรายได้ที่แน่นอนจากบำเหน็จบำนาญเท่านั้น และยังอาจมีรายจ่ายจากการเสื่อมโทรมของสุขภาพร่างกายเพิ่มมากขึ้นจากเดิม ปัญหาทางเศรษฐกิจก็เกิดขึ้น ประกอบกับในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจก็มีความไม่แน่นอน จึงมีปัญหาในการที่จะวางแผนการใช้จ่ายได้อย่างเพียงพอ

นอกจากนี้ยังผลกระทบในด้านอื่นๆ ที่จะเกิดตามมาจากการเกษียณอายุ (บรรลุ ศิริพานิช. 2537 : 90-92) ได้แก่

1. ด้านการใช้เวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมงานอดิเรก หรือกิจกรรมต่างๆ ไว้ ก็มักจะพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างให้หมดไปแต่ละวัน ซึ่งปัญหานี้จะพบในผู้เกษียณเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และความเครียดได้

2. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้ที่เกษียณอายุจะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิต หรือสมาชิกในครอบครัวซึ่งยังไม่คุ้นเคยก็อาจเกิดความรู้สึกถูกรุกล้ำความเป็นส่วนตัว และก่อให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายใจๆ ได้

จากผลกระทบดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของ (สมศรี กันธมาลา.2528-2529 : 23 อ้างอิงจากศศิดา นิรินธนาชาติ. 2540: 19) ที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุงาน ได้แก่

1. คนที่เคยมีศมีตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพ และเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จึงทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

ชวาทส์ (Schwartz; อ้างอิงจากจรรยา ทองถาวร. 2530 : 352) กล่าวว่า การเกษียณเป็นการเปลี่ยนแปลงระบบการเป็นอยู่ หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งมีการเกี่ยวข้องกับบทบาทที่เปลี่ยนไป รวมทั้งค่านิยมและความสนใจที่เปลี่ยนไปด้วย จากการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่นี้เอง จึงทำให้การเกษียณกลายเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่และจิตใจของผู้เกษียณ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพทำงานประจำ เช่น รับราชการ ทำงานในองค์กรรัฐวิสาหกิจ เพราะการเกษียณเป็นการสูญเสียบทบาทหน้าที่มากที่สุดของชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณจะเกิดความเครียดทางจิตใจมากที่สุดที่ต้องรับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ ขาดความหมายในสังคม มีสถานภาพต่ำลง สิ่งเหล่านี้สร้างความหดหู่และความเศร้าให้เกิดในผู้สูงอายุ บางคนลาออกก่อนเกษียณเพื่อหนีเหตุการณ์การเกษียณที่ตนไม่พอใจ และการเกษียณใหม่ๆ จะทำให้ผู้ที่อยู่ในระยะนี้มีจิตใจแปรปรวน (Psychological imbalance) เกิดความเครียด มีความกดดันทางจิตใจ

และจากการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. 2527 : 16 อ้างอิงจาก ดวงสมร เท่งวิวัฒน์. 2542 : 16) ได้สรุปผลกระทบของการเกษียณที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายด้าน คือ

1. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Social – Structural) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ เนื่องจากต้องออกจากงาน ทำให้รายได้ที่เคยได้รับต้องลดลงและโอกาสที่จะไปติดต่อสมัครทำงานลดน้อยลงทำให้ผู้เกษียณ กลายเป็นผู้ที่ว่างจากงานอาชีพ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตเนื่องจากรายได้ลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social – Psychological) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านบทบาททางสังคม โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในทัศนคติของตนเองและการยอมรับเกี่ยวกับสถานภาพสุขภาพ

2.1 บทบาททางสังคม ผู้เกษียณมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมจากเดิมเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกียรติเป็นที่ยกย่องจากเพื่อนร่วมงานเมื่อเกษียณบทบาทเดิมถูกเปลี่ยนไปเป็นบุคคลธรรมดาที่ไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน ไม่มีอำนาจสั่งการใด ๆ

2.2 โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผู้เกษียณหลังจากเกษียณอายุงานแล้ว มีการติดต่อกับสังคมภายนอกน้อยลงทำให้โอกาสของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ น้อยลงกว่าสมัยก่อนเกษียณ

2.3 ทัศนคติของตนเอง (Self Conception) อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงในผู้เกษียณที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณ หรือไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเกษียณ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น เป็นต้น

2.4 ด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงตามวัย ผู้เกษียณมีการยอมรับว่าร่างกายเปลี่ยนแปลง หรือไม่ยอมรับความสามารถที่มีขอบเขตจำกัดของร่างกายและปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานภาพสุขภาพหรือไม่

จากข้อมูลดังกล่าวจะพบว่า ผลกระทบจากการเกษียณอายุทำงาน จะมีผลกระทบทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจจะแสดงออกมาในรูปแบบของการการซึมเศร้า เหงา ว้าวุ่น เกิดความเครียดหรือเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตได้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

ได้มีนักวิชาการศึกษาวิจัยและให้แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้

บรรลุ ศิริพานิช (2537 : 50-55) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุว่า ก่อนถึงวัยเกษียณอายุ เราได้ผ่านชีวิตมาหลายช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ มาถึงวัยสูงอายุ จะเห็นว่าก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีการเตรียมตัวให้แก่วิตอย่างมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กก็มีพ่อแม่ คอยดูแลอบรมสั่งสอน แนะนำตัวก่อนไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานอย่างดี พอเข้าสู่วัยเรียนก็มีครู อาจารย์ในโรงเรียนสั่งสอนเป็นการเตรียมตัวให้สูงขึ้น และเมื่อเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาหรืออาชีวศึกษาก็สั่งสอนเตรียมตัวเพื่อออกไปสู่วัยทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบ ช่วงทำงานและก่อนเข้าทำงาน หน่วยงานต่างๆ ก็มีการปฐมนิเทศการทำงานเป็นการเตรียมตัว เพื่อให้การทำงานบรรลุผล เมื่ออายุครบ 60 ปี (เกษียณอายุ) จะมีเวลาชีวิตเหลืออยู่ 10 – 20 ปี ก็เป็นการสมควรที่จะได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

ศรัณย์ ดำริสุข (อัมพร เณลิมฉัตร. 2542 : 23; อ้างอิงจาก ศรัณย์ ดำริสุข. 2525 : 45) กล่าวว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการ อาสาสมัคร หรือสันตนาการต่าง ๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัว ภายหลังเกษียณอายุ เตรียมด้านเศรษฐกิจ การเงิน เตรียมใจ เพื่อปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่นๆ ในสังคมทดแทนงานประจำที่ต้องเสียไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 258) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะ ปลดเกษียณและการใช้ชีวิตภายหลังต่อจากนั้นเป็นเหตุการณ์สำคัญมากของคนที่มีอาชีพมาก่อน การเตรียมตัวทำได้หลายอย่าง เช่น หาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรก เพื่อชดเชยอาชีพ วางแผนว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างไร เหตุที่ทำให้บุคคลไม่พอใจต่อการเกษียณ เพราะการตกต่ำด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนถึงฐานทางสังคม บทบาทในครอบครัวและ ชุมชน ความมั่นคงทางจิตใจ จนมีผู้ให้ข้อคิดไว้ว่า ถ้าจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข ควรจะมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การรู้จักยอมรับกล้าเผชิญความจริง รู้จักวางแผน รู้จักช่วยเหลือตนเอง รู้จัก สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นรัก

สมศรี กันธมาลา (อัมพร เณลิมฉัตร. 2542 : 23; อ้างอิงจาก สมศรี กันธมาลา. 2528-2529 : 50-52) ได้เสนอแนะให้บุคคลมีการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อการเกษียณอายุดังนี้

1. การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ ในเรื่องต่อไปนี้

1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกายเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมี การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การตรวจเช็คร่างกายต่างๆ

1.2 การเตรียมตัวด้านสังคม คือ การรู้จักกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อบุตรหลาน หรือสมาชิกอื่น ๆ เตรียมสร้างสัมพันธภาพในสังคมกับบุคคลอื่น

1.3 การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย การที่จะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เพราะผู้ที่มีที่อยู่อาศัย เป็นของตนเองจะรู้สึกมั่นคง อบอุ่น และสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในวัย สูงอายุได้ หากไม่มีบ้านเป็นของตนเองควรเตรียมการวางแผนการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

1.4 การเตรียมฐานะการเงิน ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายและเตรียมเงินสำรองสำหรับ ตนเองและครอบครัวไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ

1.5 การเตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายหลังเกษียณอายุ จะทำให้ไม่เกิดความเจียบเหงา

2. การเตรียมใจเพื่อรับการเกษียณอายุ ได้แก่

2.1 การเตรียมความพร้อมในด้านความคิดเกี่ยวกับงานประจำที่เคยทำและจะไม่ต้องทำ ภายหลังเกษียณ ซึ่งการเกษียณอายุใหม่ๆ อาจทำให้ผู้เกษียณอายุไม่คุ้นเคย ทำให้รู้สึกขาดบางสิ่ง บางอย่าง จึงควรหางานอดิเรกทำ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะช่วยได้มาก

2.2 การเตรียมทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับเกียรติยศชื่อเสียง ควรนำหลักธรรมในพุทธ ศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยผ่อนคลายความเศร้าใจได้

2.3 การเตรียมบริหารเวลาให้ถูกต้อง เพราะผู้เกษียณอายุมีเวลาว่างมาก จึงต้องจัดสรร เวลาให้เกิดประโยชน์ โดยแบ่งเวลาสำหรับตนเอง ครอบครัว สังคม เป็นต้น

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ สรุปได้ว่า ควรมีการ เตรียมตัวในด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทองด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย โดยมีรายละเอียดในการเตรียมตัวแต่ละ ด้านดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่มีสุขภาพที่ดีต้องเป็นผู้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกายทางด้านจิตใจ การมี สุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และมีสติอยู่เสมอ การเกษียณอายุเป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมของ ผู้เกษียณ ถ้าไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อนก็มักจะประสบกับปัญหาการปรับตัว และก่อให้เกิด

ความเครียดได้ นอกจากนี้ยังนำไปสู่การเกิดความรู้สึกเหงาว่าเหว่ เบื่อหน่ายกับชีวิต มีความวิตกกังวล ดังนั้นการเตรียมตัวมาก่อนจะช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้น

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (อ้างอิงจาก พรรณธิดา เอี่ยมสิริบริดา ,2545 : 32) กล่าวถึงวิธีการเตรียมใจสำหรับการเกษียณอายุว่า ผู้ที่เกษียณอายุควรทำความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ตำแหน่งต่างๆ พยายามหากิจกรรมทำ หรือเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ผู้เกษียณอายุไม่ฟุ้งซ่าน

จรรยา เสียงเสนาะ (ทิพาพร ทองสว่าง. 2541 : 36; อ้างอิงจากจรรยา เสียงเสนาะ. 2527 : 37) ได้แนะนำการเตรียมตัวด้านจิตใจว่า ควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และสังคม มีการยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดี มีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาศึกษาเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดี

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 60-61) พบว่า ปัจจัยทางด้านสัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการมีสุขภาพจิตที่ดีภายหลังการเกษียณ จึงขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวด้านจิตใจและเตรียมปัจจัยที่ส่งผลให้สุขภาพจิตดี

วิธีการดูแลสุขภาพจิต เจก ธนะสิริ (2532 : 63-64) ได้เสนอดังนี้

1. การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียด เพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตของมนุษย์
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง
3. รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ
4. ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
5. สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

โดยสรุปกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณอายุ รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตเป็นประจำ จะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และจะช่วยให้อำนาจชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย

เป้าหมายของการเตรียมตัวด้านร่างกายก็คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเนื่องจากผู้ที่จะเกษียณอายุงานมักอยู่ในวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมของระบบกระดูก ความเสื่อมของระบบการได้ยิน ประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ภายในร่างกายลดลง โอกาสการเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่าย และเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็จะต้องใช้เวลาในการรักษา (สุรกุล เจนอบรม. 2534: 55 – 56)

มาลี รัชตะนาวิน (2534 : 12-16) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

- กระดูกมีความเปราะสูง โอกาสที่จะรับเชื้อโรคหรือหักหรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างง่ายขึ้น พื้นหน้าจะผุกร่อนทำให้กินอาหารไม่สะดวก และอาจทำให้การพูดเปลี่ยนแปลงไป
- กล้ามเนื้อ ความสามารถในการยืดหยุ่น หดตัว ดึงตัว ลดน้อยลง กล้ามเนื้อหย่อนและการประสานงานขาดประสิทธิภาพ รวมถึงเส้นเอ็นและใยยึดเหนี่ยวประสานระหว่างกล้ามเนื้อต่างๆ ซึ่งจะหดตึงลำบาก หรือเมื่อเกิดการฉีกขาดจะประสานตัวช้า ประสานไม่สนิท
- ผิวหนัง เหี่ยวยุบ ตกรกระ ขาดความนุ่มนวล แห้ง การปรับอุณหภูมิในตัวช้าลง
- ระบบย่อยอาหาร ลดประสิทธิภาพลง การหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลง กรดเกลือในกระเพาะอาหารอยู่ในระดับต่ำ เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย เกิดอาการเบื่ออาหาร นอกจากนี้ยังเสี่ยงในการเลือกกินอาหารบางอย่าง ทำให้ผู้สูงอายุบางคนขาดสารอาหารได้ง่าย
- ระบบขับถ่าย การถ่ายปัสสาวะจะลดปริมาณลงแต่บ่อยครั้งขึ้น การขับถ่ายอุจจาระน้อยลงและจับตัวเป็นก้อนแข็ง ขับถ่ายยาก ประสิทธิภาพในการย่อยของลำไส้เล็กลดลง
- ระบบการรับรู้ต่างๆ
 1. การมองเห็น โดยทั่วไปจะสายตายาว การกระระยะทางลดประสิทธิภาพลง การเห็นโดยทั่วไปขาดสมรรถภาพลง ทั้งการรับภาพ ความชัดเจนและจับไว
 2. การได้ยิน เกิดอาการหูตึง คือ ไม่สามารถจะได้ยินเสียงในระดับสูงๆ ได้
 3. เสียง หลอดเสียงจะแข็งและยืดหยุ่นได้ยากขึ้น การพูดจะช้าลง
 4. การรับรู้อื่น ๆ เช่น การรับรู้รส สัมผัส การไวต่อกลิ่น จะลดสมรรถภาพลง
- ระบบหายใจ อัตราการหายใจ ต่อวินาที ลดลง ทำให้เกิดอาการวิงเวียนเป็นลมได้ง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก
- ระบบหมุนเวียนโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ รวมถึงอัตราการหมุนเวียนโลหิตภายในร่างกาย จะช้าและลดประสิทธิภาพลง รวมถึงเม็ดเลือด จะเกิดการอุดตันเนื่องจากเม็ดเลือดแข็ง หรือ

เนื้อเยื่อที่ชอกช้ำให้หลอดเลือดอันเกิดจากการเกาเกาของเซลล์เพราะหลอดเลือดแข็งและยืดหยุ่นตัวได้น้อย

- นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน ระบบประสาทและสมอง ที่ลดประสิทธิภาพลง ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ในผู้สูงอายุ

จากการศึกษาวิจัยถึงผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยต้องประสบกับปัญหาหลักๆ 2 ประการ คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสุขภาพ ในด้านสุขภาพ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุยิ่งเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 60 ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพ ขาดความเข้าใจ และมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่ดีพอ (คารณี, 2541 : 50)

ปราณี จาติกเขต (อ้างอิงจาก พรรณนิภา เอี่ยมสิริบริดา ,2545 : 31) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ อาหารของผู้สูงอายุควรมีวิธีการจัดปรุงที่เหมาะสมกับวัย คือ เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และอร่อยถูกปาก โดยควรดื่มน้ำอาหารที่มีรสจัด เครื่องดื่มมีน้ำตาล

2. ดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ถ้าดื่มเวลาเข้ามีดตอนท้องว่างเป็นระยะๆ ทุกชั่วโมง ก่อนถึงเวลาอาหารเข้าก็จะมีประโยชน์หลายประการ โดยน้ำจะช่วยล้างเนื้อเยื่อทุกส่วน และละลายของเสียผ่านเส้นโลหิตขับออกทางไต และช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ

3. อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ห่างไกลจากฝุ่นละออง ควันพิษ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด หรือปิดประตูหน้าต่างจนอุดอู๋ อับชื้น

4. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทุกส่วน ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตในวันต่อไป

5. การหากิจกรรมทำเพื่อสร้างความเพลิดเพลินใจให้กับตนเอง เช่น การทำงานอดิเรกที่ชอบ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เป็นต้น

6. ดูแลระบบขับถ่ายให้สะดวกทั้งอุจจาระ และปัสสาวะ ควรอุจจาระทุกวัน ไม่มีอาการท้องผูก หรือ ท้องร่วง หากมีอาการผิดปกติต้องรีบแก้ไข

7. ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณอายุทำงาน เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรดูแลและเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่วัยเด็กมาจนถึงวัยสูงอายุ

3. การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เนื่องจากบุคคลเกษียณแล้วรายได้ที่เคยได้รับเป็นประจำจะลดลง ดังนั้นผู้ที่เกษียณอายุจำเป็นจะต้องตระหนักถึงการวางแผนด้านเศรษฐกิจให้มาก ผู้ที่จะเกษียณควรที่จะเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน ซึ่งจะเป็นจำนวนเท่าไรนั้นก็ขึ้นกับความเหมาะสมและอาชีพของแต่ละบุคคล จากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันการที่จะหวังการพึ่งพาเงินทองจากบุตรหลานก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน การวางแผนเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530 : 12) กล่าวว่า ผู้ที่จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก ผู้เกษียณอายุจึงควรเตรียมฐานะการเงินของตนเองให้มั่นคง เพราะการมีฐานะการเงินที่มั่นคง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

ดวงสมร เห่ววิวัฒน์ (2542 : 86) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรจะมีสภาวะทางการเงินที่ดีกว่าข้าราชการตำรวจระดับชั้นประทวนที่มีเงินเดือนน้อยกว่าเงินออมสะสมน้อยกว่า ทำให้มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

เบิร์นไซด์ (Burnside .1981: 605-606) กล่าวว่า การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังการเกษียณเป็นสิ่งจำเป็นมากและต้องมีการวางแผนในระยะยาว คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูงภายหลังเกษียณ จำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณมาก และความมั่นคงทางเศรษฐกิจนี้ จะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพที่ดีและมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ (ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์.2542 : 86; อ้างอิงจากวีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์.2533:54) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางการเงินดีจะมีการปรับตัวได้ดีเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมได้ดีกว่าผู้ที่เศรษฐกิจต่ำกว่าโดยเฉพาะในผู้ที่เกษียณอายุที่มีรายได้ลดน้อยลงจากที่เคยได้รับ

ลีดดี และวินบรินด์ (อัมพร เฉลิมจันทร์.2542 : 28-29; อ้างอิงจาก Leedey and Wynbrandt. 1987 : 85-86) ได้เสนอแนะแนวทางในการวางแผนทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. วางแผนเป้าหมายด้านการเงินในการประกอบอาชีพของตนเองว่ามีเป้าประสงค์อะไร
2. บันทึกเป้าหมายในการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณ
3. บันทึกรายการที่ตนเองคิดว่าจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากภายหลังเกษียณ
4. บันทึกรายการทรัพย์สินสมบัติที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ
5. รายได้ที่ได้รับหลังเกษียณมีความมั่นคงหรือผันผวนอย่างไร
6. จดรายการที่ได้คาดหมายไว้ว่าจะเกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ยังไม่เกษียณ
7. กำหนดโครงการที่ต้องการใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิตตนเอง
8. บันทึกผลประโยชน์ที่จะได้รับในตอนเกษียณตั้งแต่อายุ 55 – 56 ปี
9. วางโครงการทรัพย์สินที่จะมีภายหลังเกษียณ เงิน ทรัพย์สินสมบัติ มรดก ผลประโยชน์ การประกัน ฯลฯ
10. ประมาณการรายได้ในรอบปีที่จะได้เมื่อเกษียณ (ในต่างประเทศรายได้มากน้อยขึ้นอยู่กับอายุการเกษียณด้วย)
11. คาดประมาณการรายได้จากอาชีพหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำเมื่อเกษียณแล้ว และให้เงินนั้นมีดอกผลเพิ่มขึ้นโดยการฝากธนาคาร
12. ประมาณการรายได้ที่จะได้รับเมื่อเกษียณอย่างพินิจพิเคราะห์
13. ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการมีอาชีพภายหลังเกษียณที่เหมาะสมกับตนเอง

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 74) ได้เสนอแนะวิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจทำได้หลายประการดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณดูสัก 1 เดือนสำรวจดูทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไร ให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ

2. เตรียมหาอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุมักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณจริง โดยให้เหตุผลว่าจะได้มีเวลาและมีพลังกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง

3. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังปลดเกษียณ และหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากเพื่อให้ได้ดอกเบี้ย ให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้

4. เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาล และเตรียมรับมือกับปัญหาเงินเฟ้อที่จะเกิดขึ้น ควรจะกันเงินไว้จำนวนหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเฉพาะ

5. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต และการประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุต่างๆ เป็นการลงทุนในสภาพที่คล่องตัว ไม่เสี่ยงจนเกินไปหากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

สรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทองและค่าใช้จ่ายในรูปแบบต่างๆ ให้มีความมั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเข้าสู่การเกษียณอายุ อาจจะเริ่มตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการเตรียมตัวทางด้านนี้ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน การที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง รวมถึงการมีสมดุลง่ายรับรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจ เกิดความพึงพอใจในชีวิตและยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพตนเองด้วย

4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมและงานอดิเรกมีความสำคัญกับผู้เกษียณอายุมาก เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้วก็จะมีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าไม่ได้ใช้ไปในการทำกิจกรรมอะไร ก็เกิดความเบื่อหน่ายเหงา ว้าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ดังนั้นเพื่อลดการเกิดปัญหาเหล่านี้ ผู้ที่จะเกษียณอายุจึงควรเตรียมตัวหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนสนใจ เพื่อที่จะได้ใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้หมดไปอย่างมีคุณค่า

การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อนโดยใช้กิจกรรมต่างๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม และซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการความสนใจ และความพึงพอใจของผู้คน กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือจากงานประจำ เวลาที่เหลือจากการนอนหลับ หรือเวลาว่างจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ

ซึ่งในระยะหลังเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เหนง ว่าเหว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม หรืองานอดิเรก จึงมีส่วนช่วยในการลดความรู้สึกเหล่านี้ได้

เพ็ญแข ประจันปัจจนิก (ฉัตรตริยา นาคเกษม. 2538 : 14; อ้างอิงจากเพ็ญแข ประจันปัจจนิก.2534) ได้กล่าวถึงทฤษฎีผู้สูงอายุในเชิงสังคม ไว้ว่า

ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยิ่งมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น ตามแนวคิดนี้บุคคลผู้ชราจะพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้ได้มากที่สุดและพยายามทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไปด้วยกิจกรรมใหม่ๆ และสามารถทำนายได้ว่าบุคคลที่มีความกระตือรือร้นทางสังคมจะมีมโนภาพแห่งตนทางบวก และจะมีส่วนร่วมในสังคมรวมทั้งมีความพอใจในชีวิต และจะเป็นผู้ยอมรับภาวะชราภาพเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นนักวิชาการจึงเสนอแนะว่า ผู้ชราควรได้รับการจัดบทบาทใหม่ๆ ซึ่งควรประกอบด้วยความรับผิดชอบ และภาระหน้าที่ ที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต ซึ่งในปัจจุบันบุคคลในวัยชราจะอยู่ในสภาพไม่มีบทบาททางสังคม จึงน่าที่จะได้มีการปรับสภาพนี้เสียใหม่ เพื่อส่งเสริมบทบาทของผู้ชราให้มีมากขึ้น

ประเภทของกิจกรรมในสังคม (ศศิตา นิรินธนาชาติ. 2540 : 29; อ้างอิงจากนิศา ชูโต. 2525: 30-32) ได้แก่

1. กิจกรรมการเมือง เช่น การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง การสมัครรับเลือกตั้ง
2. กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก
3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การไปศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่ การไปศึกษาต่อเนื่อง การฝึกอบรมต่างๆ
4. กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยง งานรื่นเริง
5. กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ การเย็บปักถักร้อย
6. กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ที่ตนสนใจ การไปดูการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการด้านกีฬา
7. กิจกรรมอาสา เช่น การเป็นลูกเสือชาวบ้าน

สำหรับงานอดิเรก วิชัย อิงพินิจพงศ์ (อัมพร เฉลิมฉัตร. 2542 : 30; อ้างอิงจากวิชัย อิงพินิจพงศ์. 2529 : 96-97) ให้ความเห็นว่า งานอดิเรกที่นิยมกันมาก สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด คือ

- 1.ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ธนบัตร ของเก่า ฯลฯ

2. ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานเย็บปักถักร้อย
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง การเขียนบทกวี บทความ ฯลฯ
4. เกมส์ กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน โยคะ หมากรุก ฯลฯ

กิจกรรมทางสังคมหรืองานอดิเรกจึงนับว่ามีความสำคัญ และเป็นประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุเพราะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินใจ และยังรู้สึกว่าคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม ผู้ที่จะเกษียณอายุจึงควรเตรียมตัวด้านกิจกรรมและงานอดิเรก ไว้แต่เนิ่นๆ เพื่อรองรับเวลาว่างจากการเกษียณนอกจากจะทำให้ผู้เกษียณมาสุขภาพจิตดีแล้ว ยังช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณเป็นไป得更รวดเร็วขึ้น

5. การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

เป็นการรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวให้มั่นคงทั้งในระดับครอบครัวของตนเองและระดับเครือญาติ โดยตระหนักว่า บุคคลที่ยินดีช่วยเหลือเกื้อกูลเราแม้เราไม่มีประโยชน์จะให้กับเขา ก็คือคนในครอบครัว ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นความหวังที่คนส่วนใหญ่ฝากชีวิตบ้านปลายไว้ สิ่งที่ต้องเตรียมความพร้อมก็คือ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว อาทิ เป็นคนรักเดียวใจเดียวกับคู่สมรส ใช้เวลาใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวเสมอ รักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เชื้ออาทรต่อคนในครอบครัวและญาติพี่น้อง (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.2543 : 133)

แนวทางการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2543 : 115 - 121)

1. ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอ ควรเห็นคุณค่าของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่น้อง ญาติๆ ควรมีเวลาเยี่ยมเยียนถามไถ่ความทุกข์ความสุข อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้เสมอ
2. ติดต่อสื่อสารถึงกันเสมอ แม้จะอยู่ไกลกัน ควรหมั่นติดต่อสื่อสาร พูดคุยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ สู้กันฟังเสมอ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต อาจจะต้องขอคำปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัว ให้ช่วยชี้แนะในเรื่องต่าง ๆ ที่สมาชิกในครอบครัวสามารถให้คำแนะนำได้
3. ระลึกถึงในโอกาสสำคัญต่างๆ ควรสร้างความประทับใจให้กับญาติพี่น้องจนเป็นนิสัย

4. คอยดูแลช่วยเหลือคนในครอบครัว โดยเฉพาะในยามที่เดือดร้อน ไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม มีความยินดีเข้าไปช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

5. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว ต้องเป็นผู้ที่ขยัน สุภาพ เอาใจใส่ผู้อื่น เสียสละเพื่อครอบครัวได้เสมอ เพื่อให้คนในครอบครัวประทับใจในชีวิตเราและเพื่อเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวรุ่นต่อไป

6. ตั้งวันครอบครัว – วันรวมญาติ ควรมีการปรึกษาหารือกันว่าควรพบปะกันสม่ำเสมออย่างเฉพาะเจาะจง เช่น อาจมีการรับประทานอาหารร่วมกันเดือนละครั้ง

7. ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะสุขหรือทุกข์ จะมั่งมีหรือยากจน ก็จะใช้ชีวิตร่วมกันตลอดไป เพราะความมั่นคงในชีวิตสมรสย่อมเป็นเครื่องยืนยันความสุขในบ้านปลายชีวิต

8. ให้เวลาแก่สมาชิกในครอบครัว ความผูกพันในครอบครัว เป็นเครื่องชี้วัดระดับหนึ่งว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะยังมีความเอื้ออาทรระหว่างกัน ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน เพราะความรักความผูกพันที่มีต่อกันมาโดยตลอด

9. สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความผูกพันภายในครอบครัว ส่งเสริมความกตัญญูและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สอนให้เด็กมีจิตใจรักเอื้ออาทร และปรารถนาดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง

สรุปได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ให้มั่นคงก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุทำงาน เพราะการรักษาสัมพันธภาพในครอบครัว จะทำให้ผู้เกษียณมั่นใจได้ว่าจะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุทำงานได้อย่างมีความสุข

6. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัย เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความจำเป็นและสำคัญของมนุษย์ เพราะฉะนั้นการจัดเตรียมที่อยู่อาศัย ตลอดจนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณ ควรเริ่มมีการวางแผนตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน เนื่องจากจะมีเวลาในการเตรียมการเพื่อการตัดสินใจเลือกทำเลที่ตั้งวางแผนจัดสรรเงินในการจัดซื้อที่อยู่อาศัย และยังมีเวลาในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องคำนึงถึงภาวะสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกายผู้เกษียณด้วย เช่น บางคนที่มีร่างกายไม่แข็งแรง การที่จะเดิน ขึ้น – ลง บันไดก็เป็นเรื่องไม่เหมาะสม การที่จะออกแบบตกแต่งบ้านก็ต้องคำนึงความสะดวกสบายในการใช้สอยด้วย ไม่ใช่คำนึงถึงความสวยงามเพียงอย่างเดียว (ธาดา วิมลจักรเมธี. 2543: 20-23)

ลีดดี้ และวินแบรนด์ท์ (Leedy and Wynbrandt. 1987: 113 - 137) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่จะเกษียณ โดยการตัดสินใจว่าจะพักอาศัยอยู่ที่ใด ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ลักษณะของที่อยู่อาศัย และงบประมาณในการซื้อ หรือการก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทาง
3. ขนาดของบ้านมีความพอดี เหมาะกับครอบครัว
4. ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียนของลูกหลาน
5. สภาพของเพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ ลีดดี้ และวินแบรนด์ท์ ยังได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่า ก่อนที่จะคิดหาที่อยู่ใหม่ ควรสำรวจที่อยู่อาศัยปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไร เหมาะสมที่จะอยู่อาศัยเพื่อใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านที่อาศัยอยู่เดิมมีความเหมาะสมแล้ว มีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตนเองสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องย้าย ควรเตรียมพร้อมด้านการเงิน ทำเลบ้านพัก ชนิดหรือลักษณะของบ้าน ที่สำคัญบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่ จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ที่เดิม และในการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย เช่น การมีบ้าน 2 -3 ชั้น เมื่อเกษียณอายุแล้วก็ควรอยู่ชั้นล่าง เพราะในวัยนั้นกล้ามเนื้อข้อต่อของร่างกายหย่อนสมรรถภาพลง บ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยจึงควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดย่อมๆ มีความเป็นอิสระ มีสัดส่วน ให้มีบริเวณสำหรับการออกกำลังกาย มีแสงแดดส่องพอสมควร

ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ ควรมีการวางแผนที่จะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง หรือการใช้สถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชนอื่นๆ หรือแม้แต่การเช่าที่อยู่อาศัย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหาไม่มีที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ (อัมพร เจริญจันทร์. 2542 : 33; อ้างอิงจากสมศรี กันธมาลา. 2528-2529 : 31)

สรุปจากที่กล่าวมาได้ว่า การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ ซึ่งการจัดเตรียมด้านที่อยู่อาศัยนี้ ถ้าเริ่มต้นตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนจะสามารถกระทำให้ง่ายกว่า ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อก่อสร้างตลอดจนแสวงหาทรัพยากรมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย

ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณ

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 82 -85) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุที่มีต่อผู้เกษียณและบุคคลใกล้เคียงดังนี้

1. ประโยชน์ด้านจิตใจ

เนื่องจากวัย 40 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยใกล้เกษียณอายุในการทำงาน ซึ่งการปลดเกษียณทำให้แบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตนเอง และอาจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำ การเตรียมตัวโดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นกีฬา จะช่วยให้ชีวิตมีความสนุกสนานมากกว่าที่ไม่ได้เตรียมกิจกรรมใหม่ไว้เลย ซึ่งงานวิจัยของ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531 : 70 – 71) ได้ช่วยสนับสนุนว่าคนที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุล่วงหน้าเป็นเวลานานจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เพราะผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ทางสังคม ถ้ามีการเตรียมตัวล่วงหน้า จะทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข

ผู้เกษียณจะมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับกับสภาพที่เปลี่ยนไป ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ เกิดความเครียดจากการที่ไม่ได้ทำงาน ซึ่งถ้าได้มีการเตรียมตัววางแผนการใช้ชีวิตไว้ล่วงหน้าก็จะช่วยลดปัญหา สภาวะดังกล่าวลงได้

2. ประโยชน์ด้านร่างกาย

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะมีภาระหน้าที่การงานประจำทำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งๆ ที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อม กล้ามเนื้อระบบต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ถ้าไม่สนใจดูแลจะยิ่งทำให้บุคคลแก่กว่าวัยและสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเจ็บป่วยได้ง่าย และยิ่งถ้าปรับใจไม่ได้กับการปลดเกษียณจะยิ่งทำให้มีโรคแทรกซ้อนทั้งทางกายและทางใจมากมาย แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องอาหารการกินตามหลักวิชาการ นั้นถือว่าการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ การมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 69) และศิริวรรณ สิ้นไชย (2531: 68) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะช่วยให้มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกด้วย

3. ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในวัยกลางคน เพราะว่าวัยกลางคนนั้นลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาวหรือแยกตัวออกไปมีครัวเรือนของตนเอง ทำให้สามีภรรยามีเวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้น ถ้าทั้งสองฝ่ายสามารถหากิจกรรมทำร่วมกันได้ เช่น การทำงานอดิเรกร่วมกัน งานสังคมหรืองานอาชีพ หรือแม้แต่ทำงานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระรับผิดชอบ

ระหว่างสามภรรยาในกิจกรรมบ้านเรือนเป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ในคนวัยกลางคนประสบความสำเร็จ ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับคู่สมรสหรือกับบุคคลในครอบครัวก็จะช่วยให้สัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น

4. ประโยชน์ด้านสังคม

ผู้ที่เกษียณได้มีการเตรียมตัวไว้พร้อมภายหลังเกษียณว่า จะมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไร จะช่วยสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมอย่างไร เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่สามารถที่จะให้สิ่งที่มีคุณประโยชน์แก่สังคมได้ เช่น การเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชน เป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานกุศลต่างๆ นอกจากนี้ในธุรกิจเอกชนยังมีผู้สูงอายุร่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษา ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา ฝรั่งเศส ได้ให้ผู้สูงอายุช่วยเหลืองานในธุรกิจต่างๆ โดยไม่ได้รับค่าจ้าง ซึ่งผู้สูงอายุเองก็มีความสุข มีอายุยืนยาวขึ้น และสามารถทำงานที่เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ด้วย จากการศึกษาบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุ ในทฤษฎีของคณหนุ่มสาว กรุงเทพมหานคร และภาคกลางของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2531 : 31-32) พบว่า คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ ร้อยละ 75 ได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนได้

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานในด้านต่างๆ นั้น เป็นการเตรียมความพร้อมของตนเองที่จะรับสภาวะต่างๆ ที่จะมาส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ต่อครอบครัว ต่อสังคมได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไว้ล่วงหน้า จะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้เร็วขึ้น มีกิจกรรมอื่นทดแทนงานอาชีพ ไม่รู้สึกเหงา ว้าเหว่ ไม่ต้องรู้สึกเป็นภาระ ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุก็สามารถสร้างสรรค์สร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้อย่างมากมาย

ปัจจัยทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางชีวสังคมกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญของงานวิจัยแต่ละเรื่องดังต่อไปนี้

เพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในกลุ่มตัวอย่างที่ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ อายุ 55 – 60 ปี จำนวน 100 คน ของสุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคนอื่นๆ (2535:42) พบว่า เพศชายมีการเตรียมตัวร่างกายด้านเศรษฐกิจสังคมมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการเตรียมตัวด้านจิตใจ ในเรื่องการทำบุญและการกุศลมากกว่าเพศชาย อย่างมี

นัยสำคัญทางเศรษฐกิจ และการศึกษาของ วินิจ เจนนพการญจน์ (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการพลศึกษาในส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 130 ราย พบว่าเพศหญิงมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนการเงินมากกว่าเพศชาย

การศึกษาเปรียบเทียบที่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในการศึกษาของทิพาพร ทองสว่าง (2541: บทคัดย่อ) ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 46 – 60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 90 -92) ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานของสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลางจำนวน 266 คน เป็นเพศชาย 151 คน และเพศหญิง 115 คน พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า เพศ น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแม้จะพบว่ามีงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างเพศกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า เพศหญิงน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าเพศชาย

อายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

ทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และยังพบว่าระดับอายุสามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2542:149) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการทบทวน สรุปได้ว่า อายุเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่าน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

ระดับการศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

การศึกษาของทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) พบว่าผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และในการศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงาน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ของศศิดา นิรินธนาชาติ(2540:90-92) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรีมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ สูงกว่าข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ส่วนการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2542: 150) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากร สังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ และการศึกษาของ จุติมา พรหมทอง (2535:142) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูประถมศึกษาในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด ไม่พบว่าแตกต่างระหว่างระดับ การศึกษากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ระดับการศึกษาเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง กว่าน่าจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

สถานภาพสมรสกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2542: 162-163) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า สถานภาพสมรสของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

แต่ในการศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540: 90-92) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการในด้านรายได้และการใช้จ่ายสูงกว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า สถานภาพสมรสเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า การวิจัยครั้งนี้ผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรส โสด หม้าย หย่า แยก

ระดับภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

เนื่องจากไม่พบงานวิจัยใดที่ตรงกับตัวแปรระดับภาระหนี้สิน ผู้วิจัยจึงทบทวนศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากที่สุด ซึ่งพบว่า

จากการศึกษาของดวงสมร เหว่ววิวัฒน์ (2542 : 86-87) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการตำรวจที่เกษียณอายุราชการในปี 2530 – 2540 จำนวน 347 คน ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรจะมีสภาวะทางการเงินที่ดีกว่าข้าราชการตำรวจระดับชั้นประทวนที่มีเงินเดือนน้อยกว่าเงินออมสะสมน้อยกว่า ทำให้มีการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด และพบว่า ข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการ ที่ภาวะสุขภาพต่างกัน จะมีการปรับตัวหลังเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ การศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2542:162-163) พบว่า บุคลากรที่มีระดับรายได้สูง มีการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า บุคลากรที่มีระดับรายได้ต่ำ และในการศึกษาของทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่ในการศึกษาของศศิมา ทวีสิน(2538:84) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 คน พบว่า ข้าราชการที่มีรายได้ไม่พอใช้ มีแนวโน้มที่จะเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุในระดับสูง ข้าราชการที่มีรายได้เหลือเก็บ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุจะมีแนวโน้มในระดับต่ำ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ระดับภาระหนี้สิน น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่า ผู้ที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าผู้ที่มีระดับภาระหนี้สินสูงกว่า

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ทัศนคติก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุทำงาน เนื่องจากทัศนคติเป็นรากฐานของการเกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นการทราบถึงทัศนคติของบุคคลหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะเป็นทางลัดในการเข้าใจและทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ในสถานการณ์ต่างๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523.22)

ความหมายของทัศนคติ

ได้มีผู้ให้นิยามความหมาย ไว้ต่างๆ กัน

อัลพอร์ต (Allport. 1961 : 418) กล่าวว่า ทัศนคติ เป็นสภาวะความพร้อมทางจิตใจซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็แรงกำหนดทิศทางปฏิกิริยาของบุคคล ที่จะมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้อง

นิวกอมป์ (วัลนิภา พัดเปีย.2539 : 9; อ้างอิงจาก Newcomb. 1954) กล่าวว่า ทัศนคติของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ทัศนคติของบุคคลนั้นอาจแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งแบ่งได้เป็นสามลักษณะ คือ ลักษณะพึงพอใจหรือชอบพออันเป็นผลให้ผู้นั้นเกิดความพอใจรักใคร่อยากใกล้ชิดสิ่งนั้นๆ เรียกว่า ทัศนคติเชิงนิมาน หรือเชิงบวก กับทัศนคติอีกแบบหนึ่ง ซึ่งออกมาในรูปของความไม่พึงพอใจ เบื่อหน่าย เป็นผลให้บุคคลนั้นเกิดความชิงชังไม่ยอมเข้าใกล้สิ่งนั้นๆ เรียกว่า ทัศนคติเชิงนิเสธหรือเชิงลบ ส่วนการแสดงออกในลักษณะเฉยๆ หรือไม่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบ เรียกว่า ทัศนคติแบบกลาง

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2520 : 38) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลและพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจเป็นไปในทางสนับสนุน หรือคัดค้านก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขบวนการอบรมให้เรียนรู้ระเบียบวิธีของสังคม ซึ่งทัศนคตินี้จะแสดงออกหรือปรากฏให้เห็นชัดในกรณีที่สิ่งเร้านั้นเป็นสิ่งเร้าทางสังคม

กมลรัตน์ หล้าสูงค์ (2540 : 231) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความพร้อมของร่างกายและจิตใจที่มีแนวโน้มจะโต้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ใดๆ ด้วยการเข้าหาหรือถอยออกไป

พิชไพบน์ (รวิวรรณ อังคนรักษ์พันธ์. 2539; อ้างอิงจาก Fishbein. 1967 : 8) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง สภาพความพร้อมของสมอง และประสาท ซึ่งมีการจัดระบบประสบการณ์จากอิทธิพลภายนอก หรือภายในที่มีต่อบุคคลในการที่จะตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และต่อสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น

สุชา จันทน์เอม (2536 : 242) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคล ที่มีต่อบุคคลหรือวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ เป็นไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

องค์ประกอบของทัศนคติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (นพรัตน์ อนันต์วานิชชนนท์. 2545 : 21; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523 : 5-8) กล่าวว่า ทัศนคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ

1. องค์ประกอบทางการรู้ (Cognitive or Perceptual Component) ทักษะคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นเป็นอันดับแรก ว่าสิ่งนั้นมีคุณ มีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อที่ใช้ประเมินค่าสิ่งนั้นได้ ปริมาณความรู้ที่จำเป็นในการก่อตั้งทัศนคติขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคน

2. องค์ประกอบด้านการรู้สึก (Affective Component) คือ องค์ประกอบนี้เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของทัศนคติ ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้ว องค์ประกอบทางการรู้สึกนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบทางการรู้ด้วย คือ ถ้าบุคคลรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ดีก็ย่อมจะชอบสิ่งนั้น แต่ถ้ารู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางที่ไม่ดี ก็ย่อมจะไม่พอใจในสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประมาดค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย

แนวคิด ทักษะคิดมีสององค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญาและองค์ประกอบด้านความรู้สึก โดยมีนักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1985)

แนวคิดทักษะคิดมีองค์ประกอบเดียว คือ องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึกในทางชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อที่หมายของทัศนคติ โดยมีนักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่ เบ็ม (Bem. 1970) ไอเซนและฟิชไบน์ (Ajzen and Fishbein. 1975) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบัน โดย ไอเซนและฟิชไบน์ เห็นว่า องค์ประกอบด้านปัญญาและด้านพฤติกรรม เป็นตัวแปรที่แยกออกจากทัศนคติได้ (ธีระพร อุวรรณโณ. 2528 : 136)

และนอกจากนี้ยังมีลักษณะของทัศนคติที่สำคัญ อีก 2 ลักษณะ คือ

ทิศทาง (Direction) หมายถึง การประเมินค่าการรู้ การรู้สึกและการพร้อมกระทำไปในทิศทางที่เป็น บวกหรือลบ ดีหรือเลว

ปริมาณ (Magnitude) หมายถึง ความเข้มข้นหรือความรุนแรงของทัศนคติ ซึ่งย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้น หรือความพัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (นพรัตน์ อนันต์วานิชชนนท์. 2545 : 21; อ้างอิงจากดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523 : 5-8)

สรุปได้ว่า ทักษะคติ เป็นผลรวมต่อความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อและความรู้สึกในแง่ของจิตใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้หรือผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของบุคคลในเชิงประเมินค่า สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ให้อยู่ในทิศทางดีหรือไม่ดี บวกหรือลบ และก็เกิดความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำออกมาตามความเข้มข้นหรือรุนแรงของทักษะคติที่ตนประเมินไว้

ประเภทของทักษะคติ

นิวกอมป์ (เพ็ญพักตร์ ยอดโสภณ. 2546 :12; อ้างอิงจาก Newcomb. 1954) ได้กล่าวถึงประเภทของทักษะคติไว้ดังนี้

1. ทักษะคติเชิงบวกหรือเชิงนิมาน(Positive Attitude)คือ ทักษะคติที่ก่อให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม ในลักษณะพึงพอใจ หรือชอบใจ อันเป็นผลให้เกิดความพอใจรักใคร่อยากใกล้ชิดสิ่งนั้นๆ
2. ทักษะคติเชิงลบหรือเชิงนิเสธ (Negative Attitude) คือ ทักษะคติที่ก่อให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม ในลักษณะรูปแบบของความไม่พึงพอใจเบื่อหน่าย
3. ทักษะคติแบบกลาง (Neutral Attitude) เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมในลักษณะอาการเฉยๆ ไม่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบ

ริชาร์ด ลีบสัน และปีเตอร์สัน (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 29 ; อ้างอิงจาก Reichard Livson and Peterson.) ได้แบ่งประเภทของผู้สูงอายุไว้ 5 ประเภท คือ

1. ผู้ใหญ่เต็มตัว (Mature) เป็นผู้สูงอายุที่มีทักษะคติในทางบวกและยอมรับความสูงอายุน้อยมาก
2. พวกนั่งเก้าอี้โยก (The Rocking Chair) มีทักษะคติที่เป็นอิสระ มีความเป็นอิสระ ยอมรับความสูงอายุน้อย
3. พวกเกรงเหมือนเกราะ (The Armoured) มีทักษะคติเกี่ยวกับการสูงอายุน้อยดี ไม่ยอมรับ ปกป้องตนเอง ไม่ต้องการเกษียณอายุ
4. พวกโทสะจริต (The Angry) มีทักษะคติที่ไม่ดีต่อสังคม ก้าวร้าว ดำเนินทุกอย่างที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในชีวิต ชี้น
5. พวกเกลียดตัวเอง (The Self Hating) มีทักษะคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขในชีวิต

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 25) ได้กล่าวว่า เนื่องจากทัศนคติจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้สึกหรือการรับรู้ที่ได้รับการปฏิบัติ ดังนั้น หากบุคคลมีทัศนคติที่ดีรวมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติแล้ว เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดี

ดังนั้น ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ สามารถสรุปนิยามได้ว่า ความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นความรู้สึกชอบไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับการเกษียณอายุ

ทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

ในการศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อการเกษียณอายุกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในงานวิจัยของศศิมา ทวีสิน (2538 : 77 -78) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 292 คน อายุ 57 – 59 ปี ส่วนใหญ่ ได้มีการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุ ซึ่งคิดว่าสำคัญมาก และคิดว่าสำคัญ โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การปรับนิสัยรับประทานอาหาร การป้องกันโรคที่มักเกิดในวัยใกล้เกษียณอายุ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุ การเก็บสะสมเงินไว้ใช้จ่าย เพื่อความมั่นคงในชีวิต การจัดเวลาว่างไว้สำหรับการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เหมาะสม การวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัย การปรับปรุงที่อยู่อาศัย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การหางานอดิเรกทำ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ร้อยละ 45.5 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุในระดับสูง ร้อยละ 69.2 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุระดับสูงที่สุด และร้อยละ 16.1 มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543 : 170) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จากการศึกษาพบว่า บุคลากรโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ในระดับดี และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นั่นคือ ถ้าบุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัว

ก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาของ รัชนี้ ฝนทองมงคล (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุในข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 61 -66 ปี จำนวน 279 คน พบว่า ร้อยละ 63.4 ของกลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณในด้านต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านรายได้และที่อยู่อาศัย ด้านงานอดิเรก และพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ มีทัศนคติทางบวกต่อชีวิตภายหลังเกษียณ ซึ่งส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตภายหลังเกษียณ

และในงานวิจัยของกรรณิการ์ พงษ์สนธิ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่บุคลากรที่มีอายุ 55-60 ปี ในปี พ.ศ. 2537 และทำงานในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ และสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 164 คน พบว่า โดยทั่วไปกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดเห็นด้วยกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยเฉพาะการเตรียมตัวด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างไม่ได้วางแผนประกอบอาชีพหลังเกษียณ สำหรับการวางแผนศึกษาภายหลังเกษียณจะเป็นการศึกษาในสาขาการเกษตร ทำอาหาร และศาสนา

จากการทบทวนงานวิจัย สรุปได้ว่า ทัศนคติต่อการเกษียณอายุเป็นตัวแปรที่น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่า ที่ผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ น่าจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุดีกว่า ผู้เกษียณอายุที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

ความเครียดจากภาระหนี้สิน

ความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน เนื่องจากความเครียดเป็นลักษณะอาการของบุคคล ที่สามารถส่งผลได้ถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อลดอาการเครียดลง

ความหมายของความเครียด

สำหรับความหมายของความเครียด ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

ในความหมายทางการแพทย์ ความเครียดเป็นภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางจิตใจ (ชุมพรศรี ฉัตรปียานนท์. 2538 : 10; อ้างอิงจาก Fishbein. 1975 : 1225-1226)

ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจ ที่ตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน (กรมสุขภาพจิต : Online)

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 12) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

สุปราณี ผลชีวิน (2530 : 1) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ความกดดันที่บุคคลได้รับ ซึ่งบางครั้งบุคคลนั้นเข้าใจเอาเองว่ามากเกินไปหรือสุดที่จะทนได้ทั้งยังหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองของความกดดันเหล่านั้นด้วย

วีระ ไชยศรีสุข (ตรีชฎา พลอาสา. 2544 : 8; อ้างอิงจากวีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 177-178) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะการณ์ที่คับแค้น ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย

มลิกา เหมือนวงศ์ (2535 : 13) อธิบายว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มือสั่น และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ฉุนเฉียว เป็นต้น

ซีลยี (Selye. 1956 : 53 – 54) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดได้อธิบายว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกายซึ่งมาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้นทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

ลัคแมนน์ และ สอว์นสัน (ณัฐกานต์ ภาณุมาศ. 2541 : 14; อ้างอิงจาก Luckmann and Sorenson. 1980 : 10) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. หมายถึง สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามจะทำลายบุคคล
2. หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน
3. หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์

4. หมายถึง สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด คือ ภาวะกดดันหรือคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ตลอดจนจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

ชนิดของความเครียด

หมายถึงรูปแบบของความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงออกได้หลายลักษณะ

มิลเลอร์ และคีน (ปฏิมากร ชาญประโคน. 2543 : 9; อ้างอิงจาก Miller and Keane. 1972.) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด โดยแบ่งออกเป็น ความเครียดทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตโดยทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ อยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางวัย สิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

2. ความเครียดทางใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด จะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่าจะมีอันตราย อาจเกิดจากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต พบกับเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจ

มนตรี นามมงคล และคณะ(ปฏิมากร ชาญประโคน. 2543 : 9; อ้างอิงจากมนตรี นามมงคล. 2540) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ

ความเครียดที่ดี หรือให้ผลในทางบวก เช่น เครียดจากการได้เลื่อนขั้นตำแหน่ง

ความเครียดที่ส่งผลในเชิงลบ เช่น ถูกไล่ออกจากงาน

ถึงแม้ว่าปฏิกิริยาทางร่างกายระหว่าง ความเครียดในทางบวก กับความเครียดในทางลบ โดยส่วนใหญ่จะเหมือนกันก็ตาม แต่ความเครียดในทางบวกจะมีผลในเชิงทำลายหรือเป็นอันตรายน้อยกว่า ความเครียดในเชิงลบ

สาเหตุของความเครียด

หมายถึง สภาพปัญหา หรือสิ่งที่คุกคามบุคคลทำให้ประสบความไม่พึงพอใจ ความกดดัน ขัดขวางพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล รวมถึงสิ่งที่ทำให้สภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

ซูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 486 -488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียด ว่าเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวตน สามารถแยกสาเหตุในตัวตนได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่างที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ซึ่งนำไปสู่ความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่ตนไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเองต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นเสมอ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิต และทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น ต่างคนต่างอยู่ ไม่อบอุ่น

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (ณัฐกานต์ ภาณุมาศ. 2541: 23 ; อ้างอิงจาก Farmer and others. 1984 : 20 – 24) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่มีผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

บราวน์ และมอเบิร์ก (ตรีชฎา พลอาสา. 2544 : 12; อ้างอิงจาก Brown and Moberg. 1980 : A) กล่าวถึงความเครียดว่า เกิดจากเรื่องต่างๆ หลายๆ ด้านได้แก่

1. เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากมายเกินไป หรือเป็นงานที่ย่างยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีอุปสรรคปัญหามาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้
2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบนั้น บางคนนั้น ตั้งความหวังว่าตนจะต้องทำอย่างนั้นให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่หวังก็เกิดความเครียด เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกัน ทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ก็จะรู้สึกไม่สบายในเกิดความเครียดขึ้นได้
3. เรื่องสภาพแวดล้อม สถานที่อยู่แออัด คับแคบ ขาดอิสระ คนเรารู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง
4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากมีอุปนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้งก็จะเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาหนี้สิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปสาเหตุของการเกิดความเครียดได้จากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ ความคับข้องใจ การรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะปัจเจกบุคคล
2. สาเหตุมาจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงาน และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลนั้นๆ อยู่

อาการของความเครียด

เมื่อมีสถานการณ์หรือปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด บุคคลก็จะแสดงอาการต่างกันไป ตามการยอมรับปัญหา หรือความสามารถในการปรับตัว ซึ่งมีผู้จำแนกอาการของความเครียดไว้ดังนี้

จำลอง ดิษยวณิช (2520 : 466) ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลใดมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะคือ

1. ร่างกาย จะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น กระตุก เหงื่อออก โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียน รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. จิตใจ มีความไม่สบาย กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และมีความรู้สึกทางเพศลดลง

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ (2523 : 35) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะแสดงให้เราเห็นหลายทางด้วยกันคือ

1. แสดงออกทางจิตใจ โดยจะรู้สึกหงุดหงิด เคร่งเครียด อึดอัดภายในใจ
2. แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ปวดหัว ใจสั่น ใจหวิว หายใจไม่สะดวก แน่นท้อง บางคนอาจรู้สึกใจเต้นแรง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกร้อนชาวูบวาบตามตัว ตามมือ แขน ขา
3. แสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น ทำทางตื่นเต้น กระสับกระส่าย มือสั่น นั่งไม่ติด สูบบุหรี่จัดขึ้น นอนไม่หลับ ตกใจง่าย

ผลของความเครียด

ซูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 491 – 494) กล่าวถึงผลเสียของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีอยู่นานเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวนและความผิดปกติได้หลายชนิดดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายเหมือนอยู่ในสภาพทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายเลยก็ตาม ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย เช่น เชื้อหวัดและเมื่อเป็นแล้วก็จะหายยาก

1.2 เกิดโรคต่างๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiologic Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้มีดังนี้ ปวดศีรษะโดยทั่วๆ ไป ปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดศีรษะข้างเดียว หรือที่เรียกว่าไมเกรน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน แผลใน

กระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น โรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ถ่ายอุจจาระ บ่อย หอบหืด อวัยวะเพศไม่ทำงานหรือไม่มีความรู้สึกทางเพศ

1.3 เป็นสิว เพราะความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคอราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ให้น้ำตาลมากขึ้น ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น

1.6 หัวใจทำงานหนักขึ้น คือเต้นแรงและเร็วจึงรู้สึกชีพจรเต้นเร็ว ใจสั่น เกิดการอุดตันของ หลอดเลือดหัวใจ

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย และอายุสั้น

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข จิตใจไม่เบิกบาน หงุดหงิดง่าย ใจน้อย รำคาญ อารมณ์เสียได้ง่าย หมกมุ่นครุ่นคิดตลอดเวลา

2.2 นอนไม่หลับ ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ

2.3 เป็นโรคจิต หรือโรคประสาท ความเครียดสูงและยาวนาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด หวาดกลัวตายอยาก

2.5 ติดสุราและยาเสพติด

2.6 อุบัติเหตุ ฆาตกรรม และความระมัดระวัง

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น

เอเวอรี่ เบเคอ และคาน (ณัฐกานต์ ภาณุมาศ. 2541 : 34 – 35; อ้างอิงจาก Avery, Baker and Kane. 1984) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากความเครียดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผิดปกติไว้ 5 ประเภท คือ

1. โรควิตกกังวล เป็นความรู้สึกหวาดกลัว หรือวิตกกังวล ซึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น หายใจถี่ขึ้น รวมถึงยังขัดขวางความคิดของบุคคล ทำให้คิดไม่รอบคอบ

2. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่

2.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมากเกินไป เป็นการแสดงออกทางร่างกายที่จะ ป้องกันตนเองจากความกลัว

2.2 ความวิตกกังวลบีบคั้นจิตใจ แปรรูปร่างสู่อาการทางกาย เป็นอาการของความผิดปกติที่แสดงออกทางร่างกาย อาจมีหลายแบบ เช่น มองไม่เห็น อัมพาตที่แขนขา ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุมาจากทางร่างกาย

3. ความผิดปกติทางอารมณ์ เป็นความผิดปกติทางด้านอารมณ์ของบุคคล

4. โรคจิตเภท เป็นลักษณะผิดปกติระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยมากจะมีภาพหลอนและการตอบสนองทางอารมณ์มักไม่เหมาะสมกับสถานการณ์

5. ความผิดปกติด้านสังคม ความผิดปกติบางอย่างเกิดจากสภาพสังคมมากกว่าสภาพจิตใจ ซึ่งความผิดปกตินี้รวมถึง ความเปี่ยงเบนทางเพศ ดิตสุรา หรือใช้ยาในทางที่ผิด

สมิธ (Smith. 1993 : 20 – 21) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดอาการความเครียดทางร่างกาย
2. อารมณ์ผิดปกติ
3. ความคิดวิตกกังวล
4. พฤติกรรมการปรับตัวผิดปกติ เช่น การดื่ม การสูบบุหรี่
5. ผลิตผลต่อเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ

ครูกับความเครียด

พิสัย ประภัสสร (2538 : 9) ได้กล่าวว่า มีปัจจัยหลายๆ อย่าง ที่ทำให้ครูเกิดภาวะกดดันอยู่เป็นประจำ เมื่อสภาพการณ์นั้นๆ สะสมอยู่เป็นเวลานานวัน ตะกอนความเครียดก็เริ่มสะสมขึ้น เป็นลำดับๆ จนกลายเป็นคนที่มีอาการเครียดโดยไม่รู้ตัว ปัจจัยนั้นได้แก่

1. จำนวนคน ครูคนหนึ่ง จะต้องเกี่ยวกับคนจำนวนมากมาย โดยเฉพาะครูมัธยมที่มีครูและนักเรียนมากมาย ยิ่งคนยิ่งมากปัญหาและกิจกรรมก็ยิ่งมากเป็นเงาตามตัว ยังไม่นับผู้ปกครองและประชาชนในท้องถิ่นที่ครูจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง

2. ลักษณะงาน งานครู เป็นงานประเภทจับจ่ายโอนเอนประสงค์ คือ ครูคนหนึ่งต้องเล่นบทหลายๆ บท ตั้งแต่เป็นผู้สอน เป็นลูกเสือ เป็นที่ปรึกษา ยังมีงานอื่นๆ อีกมากมายที่มอบหมายให้ทำเป็นครั้งคราว เช่น งานชุมชน งานของอำเภอ คนเราเมื่อทำงานมากมายหลายหน้าที่ ก็เกิดความสับสน ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน เกิดความเบื่อหน่าย

3. ตัวคนเดียว ไม่ว่าจะกี่ปีๆ ครูก็ยังเป็นครูอยู่แบบเดิม คือ ตัวคนเดียว จะทำอะไรสักอย่างก็ต้องทำคนเดียวหมด จะมองหาคนมาช่วยก็ยาก เพราะทุกคนก็สภาพเหมือนกันหมด เมื่อทำงาน อยู่นานๆ ก็ชักท้อ และเบื่อ

4. ขาดแคลน โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดแคลนเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำงาน ทั้งๆ ที่ครูมีความรู้ความสามารถใช้ได้ เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ในการสร้างสื่อการสอน เครื่องฉายแผ่นใส วีดีทัศน์ ทำให้ครูต้องทำงานซ้ำๆ ซากๆ แทนที่จะใช้เครื่องทุนแรงหรือเทคโนโลยีมาช่วย

5. เศรษฐกิจ สังคม และค่านิยมที่เปลี่ยนไป สมัยก่อนคนจะยกย่องว่าครูเป็นผู้รู้ เป็นผู้นำ แต่ต่อมาครูกลายเป็นผู้ที่ไม่ค่อยรู้อะไรในขณะที่ยาวบ้าน เรียนจบปริญญาโทกันมากขึ้น ครูสมัยก่อนมีฐานะมีหน้ามีตาในสังคม แต่เดี๋ยวนี้ครูจำนวนไม่น้อย ได้กลายเป็นคนจนรุ่นใหม่ไปเรียบร้อยแล้ว เนื่องจากรายได้หลักมีแต่เงินเดือน ขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น

สภาพแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้เองที่ส่งผลให้ครูกลายเป็นคนเครียด หงุดหงิด เหนงา และหลายคนต้องไปทางออกในอีกทางหนึ่งที่ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของคนที่เป็นครูไปก็มี

ภาระหนี้สินของข้าราชการครู

ในอดีตครูนับเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อสังคมในด้านการศึกษาอย่างยิ่ง ผู้ที่มีอาชีพครูจัดอยู่ในฐานะปณิชนิยบุคคลที่ควรได้รับการยกย่อง มีเกียรติมีศักดิ์ศรี ซึ่งธีรศักดิ์ อัครบวร (2544 :76) กล่าวถึงลักษณะของครูที่ดีว่าต้องเป็นผู้ที่มีภูมิรู้ดี ภูมิธรรมดี ภูมิฐานดี แต่ในปัจจุบัน สิ่งต่างๆ ได้ถดถอยลงเกือบทุกๆ ด้าน ซึ่งเกิดจากภาวะเศรษฐกิจและสังคม ดังที่ สุรศักดิ์ หลาบมาลา(อ้างอิงจากธีระพล จงไกรจักร 2547:14) ได้กล่าวว่า “สภาพสังคมทำให้ฐานะของครูเสื่อมคลายลงเมื่อมีระบบนายทุนมาครอบงำ ค่านิยมของผู้บริโภคมีบทบาทสำคัญยิ่ง ให้ความสำคัญถือว่ารวยทางวัตถุ”และพนม พงษ์ไพบูลย์(อ้างอิงจากศิริพร รัตนบุษยาพร.2546 :24) ให้ทัศนะเกี่ยวกับต้นเหตุปัญหาของอาชีพครูไว้ว่า ครูพยายามที่จะดำรงชีวิตให้สมกับฐานะทางสังคม ครูบางคนมีภาระหนี้สินยังไม่ได้เป็นครู เนื่องจากต้องอุปการะครอบครัวและการมีส่วนร่วมในสังคม ทำให้ครู มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น สมยศ มีเทศน์ (อ้างอิงจาก ธีระพล จงไกรจักร 2547:14) ได้กล่าวว่า รายได้ของข้าราชการครู ค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับข้าราชการครูของประเทศใกล้เคียง อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจของประเทศเราอยู่ในภาวะที่พวกเราทราบและเข้าใจกันดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ข้าราชการครูของเราจำนวนไม่น้อยจึงมีหนี้สิน แต่การที่ครูมีหนี้สินไม่ได้แปลว่าครูไม่รู้จักใช้ชีวิตให้เหมาะสม ไม่รู้จักการใช้เงิน ไม่รู้จักประหยัด เหตุที่แท้จริงก็คือ คนที่มีเป็นครูส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง หรือฐานะยากจน แปลว่าคนที่มีความดีไม่ค่อยสนใจมาเรียนสายวิชาชีพครู เมื่อคนที่มีความฐานะปานกลางหรือยากจนมาเป็นครู ซึ่งเป็นอาชีพที่มี

รายได้ไม่มากนัก ประกอบกับภาวะค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ครูตกอยู่ในฐานะที่เป็นหนี้ คนที่เป็นครูใหม่ๆ ก็จะมีหนี้สินไม่มากนักที่มีก็อาจจะเป็นหนี้สินที่มาจากครอบครัว ฉะนั้นจะพบว่าครูใหม่เป็นหนี้้น้อยกว่าครูเก่าและรุ่ง แก้วแดง (อ้างอิงจาก ศิริพร รัตนบุญพร 2546 : 24) ให้ความเห็นสรุปไว้ว่า สภาพปัญหาของครูไทยที่มีอยู่ขณะนี้โดยเฉพาะเรื่องค่าตอบแทน เมื่อเปรียบเทียบกับข้าราชการประเภทอื่น ครูเป็นข้าราชการที่มีรายได้ต่ำสุด มีแต่เฉพาะเงินเดือน ไม่มีค่าล่วงเวลา ไม่มีโอกาสหาผลประโยชน์ แต่มีค่าครอบครัวสูงเท่ากัน ครูส่วนใหญ่จึงมีฐานะค่อนข้างต่ำ มีปัญหาทางการเงิน ครูส่วนหนึ่งจะช่วยตัวเอง โดยการประกอบอาชีพเสริม และอีกจำนวนหนึ่งจะเป็นครูที่มีหนี้สิน

ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานกองทุนและสวัสดิการทางการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู (ก.ค.) เมื่อตุลาคม 2542 ระบุว่า จำนวนครูที่เป็นหนี้มีทั้งสิ้น 378,058 คน จากจำนวนข้าราชการครูทั่วประเทศ 498,740 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 75.80 ของข้าราชการครูทั่วประเทศ มีมูลค่าหนี้ที่เป็นตัวเงิน รวมทั้งสิ้นประมาณ 138,000 ล้านบาท โดยจำแนกเป็นหนี้ในระบบ (สหกรณ์ออมทรัพย์, ธนาคารหรือสถาบันการเงินต่าง ๆ) ประมาณร้อยละ 95 และเป็นหนี้นอกระบบอีกประมาณร้อยละ 5 ซึ่งการคาดการณ์เบื้องต้น พบว่า ข้าราชการครู (เฉพาะที่เป็นหนี้) แต่ละคน จะมีหนี้สะสมเฉลี่ยอยู่ประมาณ 360,000 บาท (สำรวจ จงเจริญ. 2546 : 191)

และหนี้ทั้งหลายเหล่านี้ อาจเป็นหนี้ที่เกิดจากความจำเป็น และ/หรือเป็นหนี้ที่เกิดจากค่านิยมความฟุ้งเฟ้อ และการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามสมัยนิยมที่แปรเปลี่ยน เป็นที่แน่นอนว่า การบริหารจัดการหนี้เหล่านี้ ให้ความคงสภาพหรืออยู่ในอำนาจควบคุมของผู้ถือครองหนี้ นั้น เป็นปัญหาที่อาจบั่นทอน หรือมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของครู (นิตยา คุ่มพงษ์ ; เมรีนา ปลื้มปัญญา ; มานิตย์ มัลลวงค์. 2546: 81)

และจากการสำรวจช่วงปลายปี พ.ศ.2546 พบว่ามีครูจำนวน 152,000 ราย ต้องการเข้าโครงการช่วยปลดหนี้ของภาครัฐ ยอดหนี้รวม 156,400 ล้านบาท หรือ เฉลี่ยราวคนละ 1 ล้านบาท สาเหตุมาจากรายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย โดยเฉพาะรายจ่ายในการเลี้ยงดูครอบครัวและใช้จ่ายเพื่อหาสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งที่จำเป็นและที่เป็นไปตามค่านิยมในสังคม แยกเป็นหนี้ที่กู้ไปซื้อบ้าน 57,000 ล้านบาท รองลงมาเป็นหนี้เพื่อการดำรงชีวิต 50,000 ล้านบาท กู้ซื้อรถ 25,000 ล้านบาท กู้เรียนต่อ 8,600 ล้านบาท และกู้เพื่อการลงทุน 6,000 ล้านบาท (ตัน ศรีเจริญ. 2548 : 32)

สำหรับแหล่งเงินกู้ นั้น สหกรณ์ออมทรัพย์ครู เป็นแหล่งเงินกู้ที่ข้าราชการครูนิยมสูงสุด รองลงมาได้แก่ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ ธนาคารออมสิน ธนาคารกรุงไทย และธนาคารและสถาบันการเงินอื่นๆ ตามลำดับ โดยที่ แหล่งเงินกู้สวัสดิการครู ได้รับความนิยมน้อยที่สุด (สำนวน จงเจริญ. 2546 : 201)

จากภาพการณเป็นหนึ่งของข้าราชการครูดังที่กล่าวมาข้างต้น อาจส่งผลให้ข้าราชการครูเกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล ซึ่งอาจจะนำไปสู่ผลกระทบต่างๆ มากมาย ทั้งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว หรือแม้กระทั่งต่อสังคม อีกทั้งในด้านการประกอบอาชีพที่จะต้องเตรียมการเรียนการสอนให้แก่นักเรียน และอาจจะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ทั้งต่อตนเองและต่อสังคม อันเนื่องมาจากความเครียดได้

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดจากภาระหนี้สิน หมายความว่า ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ตลอดจนจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากมีภาระหนี้สินที่ต้องดูแล รับผิดชอบ

ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

จากการทำการศึกษาค้นคว้างานวิจัย พบว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานแบบโดยตรง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับตัวแปรความเครียดจากภาระหนี้สิน กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ดังนี้

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2535 : 29 – 30) ให้แนวคิดว่า สภาพทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลกระทบโดยตรงกับสภาวะการครองชีพของข้าราชการ ลูกจ้างและนักเรียนบางคนได้รับความเดือดร้อนจากผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก ข้าราชการ ลูกจ้าง และนักเรียนต้องประสบปัญหาต่างๆ กัน เช่น ปัญหาการไม่มีที่อยู่อาศัย ปัญหาการเป็นหนี้สิน ปัญหาการมีรายได้ไม่เหมาะสมกับสภาวะค่าครองชีพ ปัญหาเรื่องการขาดขวัญและกำลังใจ

ศิริพร รัตนบุษยพร (2546 : บทคัดย่อ) ได้วิจัย เรื่อง การจัดสวัสดิการเพื่อผ่อนคลายภาระหนี้สินของข้าราชการครูโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ข้าราชการครูโรงเรียนประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีหนี้สิน สถานภาพการเงินมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย

สวัสดิการต่างๆ ที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ และสหกรณ์ออมทรัพย์ครูสุราษฎร์ธานีจำกัด ได้จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือ ช่วยผ่อนคลายภาระหนี้สินให้กับข้าราชการครูในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย

สำรวจ จงเจริญ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครู 2544 พบว่า ข้าราชการครูที่มีหนี้สินในปี 2544 ทั่วประเทศ ถือครองหนี้อยู่ประมาณ 200,000 ล้านบาท ซึ่งโดยเฉลี่ยข้าราชการครูแต่ละคนจะมีหนี้คนละประมาณ 500,000 บาท โดยที่ข้าราชการครูระดับเงินเดือน 15,000 – 20,000 บาทและอายุระหว่าง 41 – 50 ปี จะถือครองหนี้สูงสุด สำหรับแหล่งเงินกู้ นั้น สหกรณ์ออมทรัพย์ครู เป็นแหล่งเงินกู้ที่ข้าราชการนิยมสูงสุด รองลงมาได้แก่ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ สาเหตุสำคัญที่ทำให้ข้าราชการครูเป็นหนี้ มี 3 ประการ คือ เพื่อจัดหาที่อยู่อาศัย เพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้จ่ายในการศึกษาบุตร

กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ (2543 : 8) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ครอบครัวยุคใหม่มีรายได้สูง ความเครียดก็อยู่ในระดับต่ำมากกว่าครอบครัวยุคเก่าที่มีรายได้ต่ำ

พาฝัน วราวิทยา(2545: 45) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาครูพลศึกษาจำนวน 320 คน พบว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมให้ความสำคัญอยู่ในระดับมาก ในรายด้านพบว่า การได้รับเงินเดือนเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ พอใจในผลประโยชน์เกื้อกูลและสวัสดิการต่างๆ ที่ทางราชการจัดให้ เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่ารักษาพยาบาล การมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย อยู่ในระดับปานกลาง และมีการหารายได้จากอาชีพเสริมน้อย

นิดเดิล และคณะ (ศุภมิตร ศิริโสภณภักดิ์. 2546: 48; อ้างอิงจาก Needle and others. 1981) ได้ศึกษาสาเหตุของความเครียดของครู พบว่า เกิดจากสาเหตุงานที่ทำไม่น่าสนใจ งานมีมากเกินไป มีรายได้ต่ำ รวมทั้งพบว่า อาชีพครูมีความเครียดกว่าอาชีพอื่น ซึ่งความเครียดส่งผลอันตรายต่อสุขภาพการทำงานและการดำรงชีวิตของครู

จากการศึกษางานวิจัย สรุปได้ว่า ความเครียดจากภาระหนี้สินน่าจะเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ โดยผู้ที่มีระดับความเครียดต่ำกว่า จะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมากกว่าผู้ที่มีระดับความเครียดจากภาระหนี้สินสูงกว่า

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สิน กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 (ซึ่งประกอบไปด้วย อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอโพธิ์ประทับช้าง อำเภอวังทรายพูน อำเภอมโนรมย์ และกิ่งอำเภอสากเหล็ก) ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 ที่มีอายุ 45 – 60 ปี จำนวน 1179 คน แบ่งเป็น ชาย 435 คน หญิง 744 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำนวน 300 คน ซึ่งคำนวณจากสูตร (Yamane)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนดังนี้

1. สุ่มจำนวนข้าราชการครูที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ในแต่ละอำเภอของเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ซึ่งประกอบด้วย อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอโพธิ์ประทับช้าง อำเภอวังทรายพูน อำเภอมโนรมย์ และกิ่งอำเภอสากเหล็ก

2. สุ่มอำเภอ โดยเลือก 50 % ของจำนวนอำเภอทั้งหมด ได้อำเภอต่างๆ รวม 3 อำเภอ คือ อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอสากเหล็ก และอำเภอมโนรมย์

จำนวนข้าราชการครูที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป			
อำเภอ	เพศ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
เมืองพิจิตร	ชาย	151	62
	หญิง	291	120
กิ่ง อ.สากเหล็ก	ชาย	47	
	หญิง	74	
สามง่าม	ชาย	65	26
	หญิง	110	45
โพธิ์ประทับช้าง	ชาย	76	
	หญิง	64	
วังทรายพูน	ชาย	45	
	หญิง	41	
วชิรบำรุง	ชาย	51	21
	หญิง	64	26
รวม	ชาย	435	109
	หญิง	644	191
รวม		1079	300

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคม ตามตัวแปรที่ได้ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และระดับภาระหนี้สิน ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียดจากภาระหนี้สิน

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ(มธุริน วรศักดิ์, รสลิน วิทย์วงศ์กังวาลและสมฤดี ภูมิภิตติคุณ)สร้างขึ้นเองเพื่อใช้ในชุดโครงการวิจัยเรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของภาควิชาชีพจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีเนื้อหาประกอบด้วย การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยคำตอบจะมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

เพื่อประโยชน์ในการอธิบายความหมายของคะแนน ผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ระหว่าง 4.51-5.00
2. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ระหว่าง 3.51-4.50
3. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ระหว่าง 2.51-3.50
4. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ระหว่าง 1.51-2.50
5. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานอยู่ระหว่าง 1.00 -1.50

ตัวอย่าง แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ					
(0) ท่านศึกษาและฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ					
(00) ท่านพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ					
2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย					
(0) ท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยของท่าน					
(00) ท่านสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง					
3. การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง					
(0) ท่านได้ศึกษาการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไม่เดือดร้อน					
(00) ท่านได้แบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ					
4. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง					
(0) ท่านหากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา					
(00) ท่านเตรียมแผนการพักผ่อน (เช่น การท่องเที่ยว) ภายหลังเกษียณอายุ					
5. การเตรียมตัวด้านสัมพันธ์ภายในครอบครัว					
(0) สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ท่าน					
(00) ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ท่านในการเตรียมตัวเกษียณอายุ					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
6. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย					
(0) ท่านทราบว่าจะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ					
(00) ท่านเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ					

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ศึกษาแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของผู้วิจัยเหล่านั้น เพื่อช่วยในการกำหนดนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด

2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

3. เขียนข้อวัดตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้านให้ครอบคลุมทุกเรื่อง จำนวน 60 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตราวัด 5 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางคุณวุฒิ 3 ท่าน (รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภักดิ์, รศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผศ.วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อความ รวมทั้งความชัดเจนของภาษา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (try out) ของผู้วิจัย และคณะ (มธุรีน วรศักดิ์, รสลิน วิทย์วงษ์กังวาลและสมฤดี ธัมภิตติคุณ) จำนวน 147 คน ได้แก่ ข้าราชการครู 30 คน พนักงานธนาคารกรุงเทพ 30 คน ข้าราชการกรมชลประทาน 35 คนและพยาบาล 52 คนนำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำมาวิเคราะห์ หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) พบข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก จำนวน 50 ข้อ

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับและราย

ด้าน โดยแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย (30 คน) และในกลุ่มของชุดโครงการ (147 คน) ได้ผลดังนี้

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	ชุดโครงการ	ของผู้วิจัย
โดยรวม (50 ข้อ)	.899	.917
ด้านจิตใจ (7 ข้อ)	.829	.712
ด้านร่างกาย (9 ข้อ)	.846	.814
ด้านทรัพย์สินเงินทอง (8 ข้อ)	.812	.788
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (7 ข้อ)	.771	.666
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (12 ข้อ)	.849	.827
ด้านที่อยู่อาศัย (7 ข้อ)	.833	.870

แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (มธุริน วรศักดิ์และสมฤดี ธีมกิตติคุณ) สร้างขึ้น ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 ถ้าเป็นทัศนคติในทางบวก ส่วนข้อความที่เป็นทัศนคติในทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
(0) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเกษียณเป็น ช่วงเวลาที่มีอิสระและเสรีภาพ					
(00) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ที่เกษียณอายุเป็นผู้ที่ไร้ คุณค่าต่อสังคม					

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เพื่อช่วยในการกำหนดนิยามปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด
2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
3. เขียนคำถามตามนิยามปฏิบัติการให้ครอบคลุม ซึ่งมีจำนวน 14 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตราวัด 5 อันดับ
4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทางคุณวุฒิ
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)
6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับของผู้วิจัยและคณะ (มธุริน วรศักดิ์ และ สมฤดี ธีมกิตติคุณ) เท่ากับ .863 เฉพาะของผู้วิจัย เท่ากับ .819

แบบสอบถามความเครียดจากภาระหนี้สิน ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด สำหรับประชาชนชาวไทย จำนวน 20 ข้อ ซึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต มีค่า ความเชื่อมั่น .86

โดยผู้วิจัย ได้กำหนดบริบทของข้อความในแบบวัดนี้ว่า "ภาระหนี้สิน ทำให้ท่าน มีอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด" และเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับภาระหนี้สินอย่างชัดเจน จำนวน 13 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยคำตอบจะมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนเริ่มจาก 5 ถึง 1 เมื่อเป็นข้อความทางบวก ถ้าเป็นข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

ตัวอย่าง แบบสอบถามความเครียดจากภาระหนี้สิน

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
(0) ข้าพเจ้านอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ กังวลใจเรื่องภาระหนี้สิน					
(00) ภาระหนี้สินทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ					

ขั้นตอนการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดจากภาระหนี้สินไปหาคุณภาพ โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

2. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 1 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ .977

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ

2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนอต่อผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนดำเนินการกรอกตอบแบบสอบถาม และนัดหมายวันรับแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง

4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์หาคำตอบเพื่ออภิปรายผล การวิจัยต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. พิจารณาเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ถูกต้อง มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ ตามที่ได้กำหนดไว้
2. จัดพิมพ์ข้อมูลในตอนที่ 1, 2, 3 และ 4 บันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 คำนวณค่าสถิติพื้นฐานในการอธิบายลักษณะตัวแปร ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 3.2 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
 - 3.3 คำนวณหาค่าการเปรียบเทียบ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า F-test (ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6 และข้อที่ 7
 - 3.4 คำนวณหาตัวทำนายโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 8

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S^2	แทน	ค่าความแปรปรวน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
p	แทน	ค่า p-value
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์ของการทำนาย
b	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F) ที่ใช้ทดสอบความมีนัยสำคัญของการเพิ่มตัวทำนายเข้าไป ครั้งละ 1 ตัว
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

ตอนที่3 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน

ตอนที่4 การศึกษาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวทำนาย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1
จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	109	36.3
หญิง	191	63.7
รวม	300	100.0
2. อายุ		
45 – 50 ปี	132	44.0
51 – 55 ปี	129	43.0
56 – 60 ปี	39	13.0
รวม	300	100.0
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	1.0
ระดับปริญญาตรี	188	62.7
สูงกว่าปริญญาตรี	109	36.3
รวม	300	100.0
4. สถานภาพสมรส		
โสด	71	23.7
คู่	209	69.7
หม้าย / หย่า / แยก	20	6.7
รวม	300	100.0
5. ระดับภาระหนี้สิน		
ต่ำกว่า 500,000 บาท	111	37.0
500,000-1,000,000 บาท	127	42.3
สูงกว่า 1,000,000 บาท	62	20.7
รวม	300	100.0

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ		
ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ	42	14.0
ทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ	212	70.7
ทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ	46	15.3
รวม	300	100.0
7. ความเครียดจากภาระหนี้สิน		
ความเครียดระดับสูง	55	18.3
ความเครียดปานกลาง	186	62.0
ความเครียดระดับต่ำ	59	19.7
รวม	300	100.0
8. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน		
มาก	4	1.3
ค่อนข้างมาก	218	72.7
ปานกลาง	78	26
ค่อนข้างน้อย	0	0
น้อย	0	0
รวม	300	100.0

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 300 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคือ ร้อยละ 63.7 ส่วนเพศชายมีจำนวน ร้อยละ 36.3 กลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 45-50 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 44.0 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 51-55 ปี และกลุ่มอายุ 56-60 ปี ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 43.0 และร้อยละ 13.0 ตามลำดับ ส่วนในด้านการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีคือ ร้อยละ 62.7 โดยส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสคู่ มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 69.7 ส่วนใหญ่มีภาระหนี้สิน 500,000-1,000,000 บาท ร้อยละ 42.3 ในด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ คือ ร้อยละ 70.7 สำหรับความเครียดจากภาระหนี้สิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดปาน

กลาง คือ ร้อยละ 62.0 และในด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก ร้อยละ 76.0

ตอนที่ 2 การเสนอผลระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

เกณฑ์การประเมินระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 1.การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
4.51-5.00
- 2.การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
3.51-4.50
- 3.การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
2.51-3.50
- 4.การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
1.51-2.50
5. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานน้อย หมายถึง คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
1.00-1.50

ตาราง 3 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยรวมและในด้านต่างๆ

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน	N	$\bar{X}^1$	S.D.	ระดับ
โดยรวม	300	3.6790	.32	ค่อนข้างมาก
ด้านจิตใจ	300	3.7186	.57	ค่อนข้างมาก
ด้านร่างกาย	300	3.9822	.64	ค่อนข้างมาก
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	300	3.5896	.57	ค่อนข้างมาก
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	300	3.5729	.53	ค่อนข้างมาก
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	300	3.4494	.28	ปานกลาง
ด้านที่อยู่อาศัย	300	3.8514	.53	ค่อนข้างมาก

¹ เป็นคะแนนเฉลี่ยที่หารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน

จากตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 คือ 3.67 จัดอยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน

3.1 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่เป็นเพศชาย ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามเพศ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	เพศ	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	p
โดยรวม	ชาย	109	250	183.82	15.888	-.100	.920
	หญิง	191	250	184.02	15.497		
ด้านจิตใจ	ชาย	109	35	26.31	3.976	.929	.354
	หญิง	191	35	25.87	3.967		
ด้านร่างกาย	ชาย	109	45	32.68	5.192	.940	.348
	หญิง	191	45	32.13	5.134		
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ชาย	109	40	28.57	4.695	-.419	.676
	หญิง	191	40	28.80	4.479		
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ชาย	109	35	35.35	3.256	1.185	.237
	หญิง	191	35	24.82	3.987		
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ชาย	109	60	41.07	3.556	-1.223	.223
	หญิง	191	60	41.58	3.174		
ด้านที่อยู่อาศัย	ชาย	109	35	26.26	3.566	-2.464*	.013
	หญิง	191	35	27.36	3.750		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้าน ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศหญิง มีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าข้าราชการครูที่เป็นเพศชายซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามอายุ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุน้อยกว่ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีอายุมากกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 5 -6

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	อายุ	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	45-50ปี	132	250	185.530	18.939
	51-55ปี	129	250	182.178	13.578
	56-60ปี	39	250	184.461	12.609
ด้านจิตใจ	45-50ปี	132	35	26.143	4.155
	51-55ปี	129	35	25.938	3.910
	56-60ปี	39	35	25.948	3.583
ด้านร่างกาย	45-50ปี	132	45	35.424	6.627
	51-55ปี	129	45	35.751	4.825
	56-60ปี	39	45	37.538	5.447
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	45-50ปี	132	40	29.333	4.969
	51-55ปี	129	40	28.178	3.953
	56-60ปี	39	40	28.410	4.783
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	45-50ปี	132	35	25.537	4.209
	51-55ปี	129	35	24.534	3.245
	56-60ปี	39	35	24.794	3.434
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	45-50ปี	132	60	41.492	3.443
	51-55ปี	129	60	41.178	3.394
	56-60ปี	39	60	41.769	2.728
ด้านที่อยู่อาศัย	45-50ปี	132	35	27.598	4.236
	51-55ปี	129	35	26.596	3.040
	56-60ปี	39	35	26.000	3.576

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามอายุ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	744.780	372.390	1.443	.238
	ภายในกลุ่ม	297	76629.470	258.01		
	รวม	299	77374.250			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	3.064	1.532	.097	.908
	ภายในกลุ่ม	297	4707.666	15.851		
	รวม	299	4710.730			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	136.323	68.162	2.053	.130
	ภายในกลุ่ม	297	9861.997	33.205		
	รวม	299	9998.320			
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	91.248	45.624	2.219	.110
	ภายในกลุ่ม	297	6105.668	20.558		
	รวม	299	6196.917			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	67.707	33.854	2.442	.089
	ภายในกลุ่ม	297	4117.263	13.863		
	รวม	299	4184.970			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	12.772	6.386	.577	.562
	ภายในกลุ่ม	297	3282.815	11.060		
	รวม	299	3297.587			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	106.762	53.81	3.943	.020*
	ภายในกลุ่ม	297	4020.758	13.538		
	รวม	299	4127.520			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุ
ต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้าน

พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey ปรากฏผลดังตารางที่ 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	56-60 ปี	51-55 ปี	45-50 ปี
		26.00	26.59	27.59
56-60 ปี	26.00	-	.5969	1.5985*
51-55 ปี	26.59		-	1.0016
45-50 ปี	27.59			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุ 45 -50 ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า ข้าราชการครู ที่มีอายุ 56-60 ปี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3.3 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างใน ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีน้อย (N = 3) จึงรวมกลุ่มเข้ากับกลุ่มการศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนั้นจึงเหลือกลุ่มที่จำแนกตามระดับการศึกษา 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือต่ำกว่า และกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 8 และตาราง 9

ตาราง 8 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยรวมและในด้านต่างๆ จำแนกตามระดับการศึกษา

การเตรียมตัวก่อน		N	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	p
การเกษียณอายุ	ระดับการศึกษา						
ทำงาน							
โดยรวม	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	250	183.853	16.631	-.141	.888
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	250	184.119	15.157		
ด้านจิตใจ	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	35	26.298	4.073	1.589	.113
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	35	25.559	3.752		
ด้านร่างกาย	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	45	36.041	6.157	.843	.400
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	45	35.486	5.067		
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	40	28.596	4.750	-.624	.534
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	40	28.926	4.195		
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	35	24.691	3.947	-2.063*	.040
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	35	25.568	3.292		
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	60	41.277	3.307	-.796	.427
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	60	41.596	3.350		
ด้านที่อยู่อาศัย	ปริญญาตรีหรือต่ำกว่า	191	35	26.947	4.021	-.076	.939
	สูงกว่าปริญญาตรี	109	35	26.981	3.123		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

สูงกว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี หรือต่ำกว่า

3.4 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า / แยก ผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 9 และ ตาราง 10

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	สถานภาพสมรส	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	โสด	71	250	179.704	15.290
	คู่	209	250	185.143	15.968
	หม้าย/หย่า/แยก	20	250	186.550	18.141
ด้านจิตใจ	โสด	71	35	24.267	4.456
	คู่	209	35	26.507	3.565
	หม้าย/หย่า/แยก	20	35	27.300	4.449
ด้านร่างกาย	โสด	71	45	33.352	5.631
	คู่	209	45	36.645	5.461
	หม้าย/หย่า/แยก	20	45	36.250	7.239
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	โสด	71	40	28.535	3.656
	คู่	209	40	28.684	4.708
	หม้าย/หย่า/แยก	20	40	29.700	5.750
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	โสด	71	35	25.056	3.037
	คู่	209	35	24.947	3.982
	หม้าย/หย่า/แยก	20	35	25.500	3.516
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	โสด	71	60	41.788	3.184
	คู่	209	60	41.330	3.316
	หม้าย/หย่า/แยก	20	60	40.650	3.815
ด้านที่อยู่อาศัย	โสด	71	35	26.704	3.296
	คู่	209	35	27.028	3.896
	หม้าย/หย่า/แยก	20	35	27.150	3.265

ตาราง 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามสถานภาพสมรส

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1712.817	856.409	3.392*	.036
	ภายในกลุ่ม	297	75661.433	254.752		
	รวม	299	77374.250			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	300.375	150.188	10.114*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	4410.355	14.850		
	รวม	299	4710.730			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	578.574	289.287	9.121*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	9419.746	31.716		
	รวม	299	9998.320			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	21.897	10.948	.527	.591
	ภายในกลุ่ม	297	6175.020	20.791		
	รวม	299	6196.917			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	5.774	2.887	.205	.815
	ภายในกลุ่ม	297	4179.196	14.071		
	รวม	299	4184.970			
ด้านสัมพันธภาพ ในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	22.986	11.493	1.042	.354
	ภายในกลุ่ม	297	3274.601	11.026		
	รวม	299	3297.587			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	6.354	3.177	.229	.796
	ภายในกลุ่ม	297	4121.166	13.876		
	รวม	299	4127.520			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มี
สถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน คือด้านจิตใจ

และด้านร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey ปรากฏผลดังตาราง 11 - 13

ตาราง 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน

		โสด	คู่	หม้าย/หย่า/แยก
สถานภาพสมรส				
	$\bar{X}$	179.704	185.143	186.550
โสด	179.704	-	5.439*	6.845
คู่	185.143		-	1.406
หม้าย/หย่า/แยก	186.550			-

จากตาราง 11 พบว่า ข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส โสด ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน

		โสด	คู่	หม้าย/หย่า/แยก
สถานภาพสมรส				
	$\bar{X}$	24.267	26.507	27.300
โสด	24.26	-	2.239*	3.032*
คู่	26.507		-	.792
หม้าย/หย่า/แยก	27.300			-

จากตาราง 12 พบว่า ข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส คู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากด้านจิตใจกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส โสด ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4 นอกจากนี้ยังพบว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส หม้าย/หย่า/แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส โสด

ตาราง 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน

		โสด	หม้าย/หย่า/แยก	คู่
สถานภาพสมรส				
	$\bar{X}$	33.352	36.250	36.645
โสด	33.352	-	2.897	3.293*
หม้าย/หย่า/แยก	36.250		-	.395
คู่	36.645			-

จากตาราง 13 ข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรส โสด ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

จากตารางที่ 11, 12 และ 13 สรุปได้ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านคือ ด้านจิตใจและด้านร่างกายมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4 และยังพบอีกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสโสดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับภาระหนี้สิน เพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีภาระหนี้สินต่ำกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีภาระหนี้สินสูงกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงผลดังตาราง 14 และตาราง 15

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามระดับภาระ
หนี้สิน

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ระดับภาระ หนี้สิน	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ต่ำ	111	250	186.414	18.240
	ปานกลาง	127	250	182.433	14.444
	สูง	62	250	182.645	14.829
ด้านจิตใจ	ต่ำ	111	35	25.747	4.537
	ปานกลาง	127	35	26.835	3.316
	สูง	62	35	25.806	4.112
ด้านร่างกาย	ต่ำ	111	45	36.198	6.626
	ปานกลาง	127	45	35.433	5.123
	สูง	62	45	36.032	5.468
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ต่ำ	111	40	30.045	4.591
	ปานกลาง	127	40	28.126	4.184
	สูง	62	40	27.548	4.699
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ต่ำ	111	35	25.657	3.948
	ปานกลาง	127	35	24.716	3.461
	สูง	62	35	24.451	3.805
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ต่ำ	111	60	41.702	3.460
	ปานกลาง	127	60	41.212	3.398
	สูง	62	60	41.209	2.920
ด้านที่อยู่อาศัย	ต่ำ	111	35	27.063	3.804
	ปานกลาง	127	35	26.559	3.711
	สูง	62	35	27.596	3.513

ตาราง 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับภาระหนี้สิน

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1071.938	5.5.969	2.086	.126
	ภายในกลุ่ม	297	76302.312	256.910		
	รวม	299	77374.250			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	28.021	14.011	.889	.412
	ภายในกลุ่ม	297	4682.709	15.767		
	รวม	299	4710.730			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	37.564	18.782	.560	.572
	ภายในกลุ่ม	297	9960.756	33.538		
	รวม	299	9998.320			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	324.803	162.401	8.214*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	5872.114	19.771		
	รวม	299	6196.917			
ด้านกิจกรรมการ ใช้เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	76.829	38.414	2.777	.064
	ภายในกลุ่ม	297	4108.141	13.832		
	รวม	299	4184.970			
ด้านสัมพันธภาพ ในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	16.863	8.432	.763	.467
	ภายในกลุ่ม	297	3280.723	11.046		
	รวม	299	3297.587			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	46.735	23.367	1.701	.184
	ภายในกลุ่ม	297	4080.785	13.740		
	รวม	299	4127.520			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มี
ระดับภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อ

พิจารณาในรายด้าน พบว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey ปรากฏผลดังตารางที่ 16

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกัน

		สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ระดับภาระหนี้สิน				
	$\bar{X}$	27.548	28.126	30.045
สูง	27.548	-	.577	2.496*
ปานกลาง	28.126		-	1.919*
ต่ำ	30.045			-

จากตาราง 16 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 5

3.6 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตรเขต 1 จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุเพื่อทดสอบ สมมุติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ผลการวิเคราะห์แสดงผลดังตาราง 17 และตาราง 18

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามทัศนคติต่อการ
เกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ไม่ดี	42	250	177.357	16.388
	ปานกลาง	212	250	183.660	14.826
	ดี	46	250	191.304	18.648
ด้านจิตใจ	ไม่ดี	42	35	26.000	4.072
	ปานกลาง	212	35	25.655	3.726
	ดี	46	35	27.782	4.545
ด้านร่างกาย	ไม่ดี	42	45	35.952	6.092
	ปานกลาง	212	45	35.382	5.418
	ดี	46	45	37.847	6.752
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ไม่ดี	42	40	25.642	5.350
	ปานกลาง	212	40	29.066	4.118
	ดี	46	40	29.913	4.608
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ไม่ดี	42	35	22.238	4.224
	ปานกลาง	212	35	25.415	3.082
	ดี	46	35	25.673	4.876
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ไม่ดี	42	60	41.642	3.661
	ปานกลาง	212	60	41.451	3.168
	ดี	46	60	40.891	3.695
ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่ดี	42	35	25.881	4.037
	ปานกลาง	212	35	26.688	3.426
	ดี	46	35	29.195	3.907

ตาราง 18 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	4331.321	2165.660	8.806*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	73042.929	245.936		
	รวม	299	77374.250			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	171.041	85.520	5.595*	.004
	ภายในกลุ่ม	297	4539.689	15.285		
	รวม	299	4710.730			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	230.429	115.214	3.503*	.031
	ภายในกลุ่ม	297	9767.891	32.889		
	รวม	299	9998.320			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	488.546	244.273	12.709*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	5708.371	19.220		
	รวม	299	6196.917			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	377.771	188.885	14.735*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	3807.199	12.819		
	รวม	299	4184.970			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	14.959	7.479	.677	.509
	ภายในกลุ่ม	297	3282.628	11.053		
	รวม	299	3297.587			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	294.423	147.212	11.406*	.000
	ภายในกลุ่ม	297	3833.097	12.906		
	รวม	299	4127.520			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและรายด้าน ต่างกัน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และ ด้านที่อยู่อาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่าในข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกัน โดยวิธีของ Tukey ปรากฏผลดังตารางที่ 19 – 24

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		177.357	183.660	191.304
ไม่ดี	177.357	-	6.303*	13.947*
ปานกลาง	183.660		-	7.644*
ดี	191.304			-

จากตาราง 19 พบว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ไม่ดี / ปานกลาง และ ข้าราชการครูที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุ ซึ่ง สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุแตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ปานกลาง	ไม่ดี	ดี
		25.66	26.00	27.78
ปานกลาง	25.66	-	.34	2.13*
ไม่ดี	26.00		-	1.78
ดี	27.78			-

จากตาราง 20 พบว่า ข้าราชการครู ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อน
การเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ
สมมุติฐานข้อที่ 6

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายของข้าราชการ
ครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ปานกลาง	ไม่ดี	ดี
		31.95	32.17	34.22
ปานกลาง	31.95	-	.22	2.27*
ไม่ดี	32.17		-	2.05
ดี	34.22			-

จากตาราง 21 พบว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ มี
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายมากกว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติปานกลางซึ่ง
สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

ตาราง 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองของ
ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
แตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		25.64	29.07	29.91
ไม่ดี	25.64	-	3.42*	4.27*
ปานกลาง	29.07		-	.85
ดี	29.91			-

จากตาราง 22 พบว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีและปานกลางต่อการเตรียมตัวก่อนการ
เกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทอง มากกว่าข้าราชการครูที่
มีทัศนคติที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

ตาราง 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
แตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		22.24	25.42	25.67
ไม่ดี	22.24	-	3.18*	3.44*
ปานกลาง	25.42		-	.26
ดี	25.67			-

จากตาราง 23 พบว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดี และปานกลาง ต่อการเตรียมตัวก่อนการ
เกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่า
ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยของ
ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ
แตกต่างกัน

ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ	$\bar{X}$	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
		25.88	26.69	29.20
ไม่ดี	25.88	-	.81	3.31*
ปานกลาง	26.69		-	2.51*
ดี	29.20			-

จากตาราง 24 พบว่า ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการ
เกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติปานกลางและไม่ดีต่อการ
เกษียณอายุทำงานซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 6

และจากตารางที่ 19, 20, 21, 22, 23 และ 24 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการ
เกษียณอายุทั้งโดยรวมและรายด้าน มากกว่า ข้าราชการครู ที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ
ยกเว้นด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่พบความแตกต่าง

3.9 เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับความเครียดจากภาระหนี้สิน เพื่อทดสอบสมมุติฐาน
ข้อที่ 7 ที่ว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีความเครียดจากภาระ
หนี้สินต่ำกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานมากกว่า ข้าราชการครูที่มีความเครียดจากภาระ
หนี้สินสูงกว่า ผลการวิเคราะห์แสดงผลดังตาราง 25 และตาราง 26

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน
ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามระดับ
ความเครียดจากภาระหนี้สิน

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	ความเครียดจาก ภาระหนี้สิน	จำนวน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.
โดยรวม	ไม่ดี	42	250	184.563	22.557
	ปานกลาง	212	250	184.731	14.478
	ดี	46	250	180.913	13.415
ด้านจิตใจ	ไม่ดี	42	35	25.981	5.268
	ปานกลาง	212	35	26.145	3.794
	ดี	46	35	25.711	3.051
ด้านร่างกาย	ไม่ดี	42	45	36.418	7.901
	ปานกลาง	212	45	36.000	5.467
	ดี	46	45	34.796	4.172
ด้านทรัพย์สินเงินทอง	ไม่ดี	42	40	28.963	5.646
	ปานกลาง	212	40	28.844	4.434
	ดี	46	40	28.084	3.729
ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	ไม่ดี	42	35	24.945	4.624
	ปานกลาง	212	35	25.118	3.486
	ดี	46	35	24.728	3.652
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ไม่ดี	42	60	40.618	3.628
	ปานกลาง	212	60	41.752	3.242
	ดี	46	60	40.983	3.148
ด้านที่อยู่อาศัย	ไม่ดี	42	35	27.636	5.232
	ปานกลาง	212	35	26.871	3.249
	ดี	46	35	26.610	3.378

ตาราง 26 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับความเครียดจากภาระหนี้สิน

การเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	677.587	338.794	1.312	.271
	ภายในกลุ่ม	297	76696.663	258.238		
	รวม	299	77374.250			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	8.566	4.283	.271	.763
	ภายในกลุ่ม	297	4702.164	15.832		
	รวม	299	4710.730			
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	87.379	43.689	1.309	.272
	ภายในกลุ่ม	297	9910.941	33.370		
	รวม	299	9998.320			
ด้านทรัพย์สินเงิน ทอง	ระหว่างกลุ่ม	2	29.935	14.967	.721	.487
	ภายในกลุ่ม	297	6166.982	20.764		
	รวม	299	6196.917			
ด้านกิจกรรมการใช้ เวลาว่าง	ระหว่างกลุ่ม	2	7.075	3.537	.251	.778
	ภายในกลุ่ม	297	4177.895	14.067		
	รวม	299	4184.970			
ด้านสัมพันธภาพใน ครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	2	66.998	33.499	3.080*	.047
	ภายในกลุ่ม	297	3230.589	10.877		
	รวม	299	3297.587			
ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	33.856	16.928	1.228	.294
	ภายในกลุ่ม	297	4093.664	13.783		
	รวม	299	4127.520			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 พบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีความเครียดจากภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่ามีความแตกต่างกันในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่เพื่อหาว่าข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีความเครียดจากภาระหนี้สินต่างกันทั้ง 3 กลุ่มนี้มีคู่ใดบ้างที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานแตกต่างกันโดยวิธีของ Tukey ซึ่งไม่พบความแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวแปรทำนาย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ตัวแปรทำนาย 7 ตัว คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน โดยมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สินสามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

เนื่องจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในในครั้งนี้ ข้อมูลตัวแปรอิสระบางตัวไม่ถึงระดับช่วง (Interval Sale) ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variables) จึงจะมีความเหมาะสมในการนำเข้าสู่การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นในครั้งนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2536: 110-111)

ดังที่แสดงผลไว้ในตาราง 27

ตาราง 27 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการ
เกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวแปรทำนายการเตรียมตัวก่อนการ
เกษียณอายุทำงานเป็นตัวแปรเกณฑ์ (N = 300)

ตัวแปรทำนาย	b	B	t	หมายเหตุ
ทัศนคติ ระดับภาระหนี้สิน ต่ำกว่า 500,000	.951	.292	3.200**	R = .342
	6.767	.190	2.078*	R ² = .117
	Constant = 141.005			R ² adjusted = .100
	Constant = 2.605			F = 7.016***

* แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 27 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อค้นหาตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดในการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
พิจิตร เขต 1 ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการ
เกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายได้มี 2 ตัว คือ ทักษะคิด
ต่อการเกษียณอายุ และระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า 500,000 บาท โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย
มาตรฐานเท่ากับ .292 ($p < .01$) และ .190 ($p < .05$) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษำปัจจัยทางชีวสังคม ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และ ความเครียดจากภาระหนี้สิน กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 สรุปสาระสำคัญของการดำเนินการและผลการศึกษาค้นคว้า ได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน
3. เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

สมมติฐานในการวิจัย

1. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศหญิงมีการเตรียมตัว ก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่เป็นเพศชาย
2. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุมากกว่ามีการ เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีอายุน้อยกว่า
3. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
4. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการ เตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า / แยก
5. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีภาระหนี้สินต่ำกว่า มี การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีภาระหนี้สินสูงกว่า

6. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติดีน้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ

7. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีความเครียด จากภาระหนี้สินต่ำกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า ข้าราชการครูที่มีความเครียดจากภาระหนี้สินสูงกว่า

8. ปัจจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สินสามารถร่วมกันทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 (ซึ่งประกอบไปด้วย อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอโพธิ์ประทับช้าง อำเภอวังทรายพูน อำเภอลำดวน และกิ่งอำเภอสามโก้) ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 ที่มีอายุ 45 – 60 ปี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม เป็นข้อคำถามส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบ แบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และระดับภาระหนี้สิน ข้อคำถามเป็นแบบลักษณะตรวจสอบรายการ

ตอนที่2 แบบทดสอบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ(มธุริน วรศักดิ์, รสลิน วิทย์วงศ์กังวาลและสมฤดี ธัมภิตติคุณ) สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร (Alpha-Coefficient) โดยรวมทั้งฉบับเฉพาะของผู้วิจัย เท่ากับ .917 และรายด้าน (ด้านจิตใจ จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .712,ด้านร่างกาย จำนวน 9 ข้อ เท่ากับ.814, ด้านทรัพย์สินเงินทอง จำนวน 8 ข้อ เท่ากับ .788,ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .666,ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวจำนวน 12 ข้อ เท่ากับ .827และด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 7 ข้อ เท่ากับ .870)

ตอนที่3 แบบทดสอบทัศนคติต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยและคณะ (มธุริน วรศักดิ์และสมฤดี ธัมภิตติคุณ) สร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 อันดับ จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเฉพาะของผู้วิจัยเท่ากับ .819

ตอนที่4 แบบทดสอบความเครียดจากภาระหนี้สิน ซึ่งผู้วิจัยปรับจากแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียด สำหรับประชาชนชาวไทย ซึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 อันดับ

โดยผู้วิจัย เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับภาระหนี้สินอย่างชัดเจน จำนวน 13 ข้อ และได้กำหนดบริบทของข้อความในแบบวัดนี้ว่า "ภาระหนี้สิน ทำให้ท่าน มีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด" แบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา เท่ากับ .977

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งกำหนดเนื้อหาและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรต่างๆ ดังนี้ คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน

ส่วนที่2 ผลของระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมและรายด้าน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามเพศ ใช้สถิติที (t-test) ทดสอบ ส่วนการเปรียบเทียบตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน ใช้สถิติเอฟ (F-test) ทดสอบ และตรวจสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี Tukey HSD ในกรณีที่พบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่4 การวิเคราะห์อำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวทำนาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อค้นหาตัวทำนายที่มีนัยสำคัญที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ได้

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.7 อายุระหว่าง 45-50 ปี ร้อยละ 44.0 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 62.7 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 69.7 ส่วนใหญ่มีภาระหนี้สิน 500,000 -1,000,000 บาท ร้อยละ 42.3

2. ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติปานกลาง ต่อการเกษียณอายุ คือ ร้อยละ 70.7

3. ความเครียดจากภาระหนี้สิน พบว่า ส่วนใหญ่ มีความเครียดจากภาระหนี้สินปานกลาง คือ ร้อยละ 62.0

ส่วนที่ 2 ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านของ

ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ยกเว้น ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการ

ครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สินที่ระดับ .05 พบผลดังนี้

1. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ข้าราชการครู เพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ มากกว่าข้าราชการครูเพศชาย

2. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านที่อยู่อาศัย ซึ่ง ข้าราชการครู ที่มีอายุ 45 – 50 ปี มีการเตรียมตัวมากกว่า ข้าราชการครูที่มีอายุ 56 – 60 ปี

3. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ที่พบว่าข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวมากกว่า ข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่า

4. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและในรายด้าน 2 ด้านคือ ด้านจิตใจและด้านร่างกายต่างกัน โดยข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวด้านดังกล่าว มากกว่า

ข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรส โสด นอกจากนี้ยังพบว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยก มีการเตรียมตัวด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสโสด

5. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านทรัพย์สินเงินทอง พบว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำ มีการเตรียมตัวมากกว่าข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินปานกลางและสูง

6. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเกษียณอายุ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ยกเว้นด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ที่ไม่พบความแตกต่าง

7. ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับความเครียดจากภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 4 การศึกษาอำนาจการทำนาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน เป็นตัวแปรทำนาย พบว่า ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มี 2 ตัวแปร คือ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ($\beta = .292$ $p < .01$) และระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า 500,000 บาท ($\beta = .190$, $p < .05$)

อภิปรายผล

การศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาระดับของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปรต่างๆ และหาความสัมพันธ์การทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

1. ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

จากการศึกษา ระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยรวมพบว่า ค่าเฉลี่ยของการเตรียมตัวก่อนการ

เกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 คือ 3.61 จัดอยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะข้าราชการครูกลุ่มดังกล่าว ส่วนมากมีระดับอายุอยู่ในช่วง 45 – 50 ปี (ร้อยละ 44) และ 51 -55 ปี (ร้อยละ 43) ซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงอายุที่ทันต่อเหตุการณ์ สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง และยังมีระดับการศึกษาสูง คือ ระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี รวมถึงอาชีพที่ปฏิบัติอยู่คือข้าราชการครู ย่อมมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเกษียณอายุอยู่พอสมควร จึงทำให้มีระดับการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก

เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า ค่าเฉลี่ยของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ในแต่ละด้าน จัดอยู่ในระดับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานค่อนข้างมาก โดยการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านร่างกายจะมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.98 ซึ่งอาจเป็นผลมาจากสังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม จะเห็นได้จากการจัดตั้ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีนโยบายหลักคือ ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืนของประชาชนและสังคมไทย ซึ่งได้มีการรณรงค์อย่างมาก ที่จะให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่ดี กระตุ้นให้ประชาชนเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (www.thaihealth.or.th) จึงมีส่วนทำให้ประชาชนในสังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว รวมถึงข้าราชการครูด้วย และการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านต่อมาคือด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งมีระดับคะแนนเฉลี่ยรองลงมาคือ 3.85 จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมสถานที่อยู่อาศัย การจัดสภาพที่อยู่ สิ่งแวดล้อม และบุคคลที่จะอาศัยอยู่ด้วยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร ซึ่งยังเป็นจังหวัดที่มีความเจริญเป็นบางจุดเท่านั้น สภาพความเป็นอยู่ยังไม่เจริญ แข่งขันเหมือนกับสภาพความเป็นอยู่ของคนในเมืองหลวง การพักอาศัยยังอยู่รวมกันเป็นแบบครอบครัวใหญ่ จึงอาจทำให้มีความมั่นคงในเรื่องสถานที่พักอาศัย รองลงมาจะเป็นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ยกเว้น การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ที่อยู่ในระดับปานกลาง (ระดับคะแนนเฉลี่ย คือ 3.44) ซึ่งอาจเนื่องจากธรรมชาติของอาชีพครู ลักษณะงานทำให้เกิดภาวะความเครียดต่างๆ ขึ้นมากมาย เช่น ความเครียดจากการเตรียมแผนการเรียนการสอน การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำให้ต้องคิดอยู่ตลอดเวลา จนบางครั้งนำภาวะอารมณ์ตึงเครียดนั้นกลับบ้านด้วย มีผลทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ละเลยขาดความเอาใจใส่ในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในต่างจังหวัด ซึ่งมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย อาศัยอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่จากรุ่นสู่รุ่น ทำให้เกิด

ความเคยชิน สามารถรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ ว่าจะใช้ชีวิตอาศัยอยู่กับใครในอนาคต จึงอาจทำให้ละเลยในการเตรียมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งจากการละเลยหรือขาดการเตรียมตัวในด้านดังกล่าวนี้ อาจทำให้การใช้ชีวิตในบ้านปลายไม่เป็นไปอย่างราบรื่น มีความสุขเพราะในเมื่อครอบครัวเป็นความหวังที่คนส่วนใหญ่ฝากชีวิตบ้านปลายไว้ สิ่งที่ต้องเตรียมความพร้อมก็คือ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวให้มั่นคงทั้งในระดับครอบครัวของตนเองและระดับเครือญาติ โดยตระหนักว่า บุคคลที่ยินดีช่วยเหลือเกื้อกูลเราแม้เราไม่มีประโยชน์จะให้กับเขา ก็คือคนในครอบครัว (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.2543 : 113)

2. เปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทักษะติดต่อการเกษียณอายุและความเครียดจากภาระหนี้สิน

1) **เพศ** จากการศึกษาเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการครู ที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐาน แต่อย่างไรก็ดี พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 46 – 60 ปี จำนวน 396 คน พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540 : 90-92) ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานของสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลางจำนวน 266 คน เป็นเพศชาย 151 คน และเพศหญิง 115 คน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้จากการศึกษาของรสลิน วิทย์วงศ์กังวาล (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดกรมชลประทาน โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 299 คน พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน

เมื่อพิจารณาในรายด้าน จากการศึกษเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เพศชาย 109 คน เพศหญิง 191 คน พบว่า ข้าราชการครู เพศหญิง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านที่อยู่อาศัยมากกว่า ข้าราชการครูเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความใส่ใจและละเอียดอ่อนต่อเรื่องต่าง ๆ มากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วินิจ เจนนพการญจน์ (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงานในกลุ่ม

ตัวอย่างที่เป็นข้าราชการพลศึกษาในส่วนกลางกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 130 ราย พบว่าเพศหญิงมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนการเงินมากกว่าเพศชาย

2) **อายุ** จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า ข้าราชการครู ที่มีอายุต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและในรายด้านเกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านที่อยู่อาศัย ที่พบว่าข้าราชการครู ที่มีอายุน้อยกว่า (45-50 ปี) มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าข้าราชการครู ที่มีอายุมากกว่า (56-60 ปี) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ รวมถึงไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่า ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาของ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2542:149) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 975 คน อายุ 45 ปีขึ้นไป พบว่า บุคลากรที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ของบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 รวมถึงการศึกษาของสมฤดี ภูมิภักดีคุณ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของ บุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์จำนวน 585 คน พบว่า บุคลากร ที่มีอายุมากกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวม มากกว่าบุคลากร ที่มีอายุน้อยกว่า

จากการศึกษาของผู้วิจัยที่พบว่า ข้าราชการครูที่มีอายุน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า ข้าราชการครูที่มีอายุมากกว่า นั้น น่าจะเป็นไปได้ว่าในกลุ่มข้าราชการครูยังมีอายุเพิ่มมากขึ้น จำนวนหนี้สินก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของผู้วิจัยที่พบว่า ในช่วงอายุที่มากที่สุด (56-60 ปี) จำนวน 39 คน ซึ่งตามสมมติฐานแล้วน่าจะเป็นช่วงอายุที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมากกว่าช่วงอายุที่น้อยกว่า แต่กลับพบว่าข้าราชการครูในช่วงอายุนี้อยู่ในกลุ่มมีภาระหนี้สิน มากกว่า 1,000,000 บาท ถึง 16 คน ซึ่งมากกว่า คนที่มีภาระหนี้สิน 500,000 – 1,000,000 บาท (13 คน) และ ต่ำกว่า 500,000 บาท (10 คน) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเมื่อมีอายุมากขึ้นกลับมีภาระหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ละเลยการเตรียมตัวในด้านทรัพย์สินเงินทอง ทั้งที่เมื่อล่วงเลยเข้าสู่วัยบั้นปลายชีวิตแล้ว ความสามารถในการทำงานเพื่อหารายได้มาดูแลตนเองและครอบครัวจะลดลง ซึ่งถ้ายังมีภาระหนี้สินสูงอยู่ คุณภาพในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุก็อาจจะไม่ดีเท่าที่ควร

3) **ระดับการศึกษา** จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา

พบว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้ว พบว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง มากกว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยบางส่วน รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพาพร ทองสว่าง (2541:บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในการศึกษาของศศิดา นิรินธนาชาติ (2540:90-92) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ สูงกว่าข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูง มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก น่าจะเป็นเพราะระดับการศึกษาเป็นตัวที่บ่งบอกถึง ความรู้ ความเข้าใจรวมถึงทัศนคติ ดังนั้น ระดับการศึกษาสูงกว่า ย่อมมีแนวโน้มที่จะส่งผลไปถึงการปฏิบัติได้ ดังที่การศึกษาของ (ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535 : 46; อ้างอิงจาก นิพาพร ทองสว่าง. 2541:54) ที่ศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า จะมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องด้านสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

4) **สถานภาพสมรส** จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า ข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย มากกว่าข้าราชการครูที่มีสถานภาพสมรสโสด ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัย และสอดคล้องกับการศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของ ศศิดา นิรินธนาชาติ (2540 :90-92) ที่พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีความต้องการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในรายด้าน และการใช้จ่ายสูงกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีสถานภาพสมรสโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรส หม้าย / หย่า / แยก มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านจิตใจมากกว่าข้าราชการครู ที่มีสถานภาพสมรสโสดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะ ข้าราชการครู หรือบุคคล ที่มีสถานภาพสมรส หม้าย / หย่า / แยก นั้นย่อมหมายถึงการผ่านการดำเนินชีวิตที่ไม่ราบรื่น พบอุปสรรค หรือปัญหาจากสถานภาพสมรสคู่มาแล้ว จะมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมากขึ้นหลังผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้ว ทำให้

มีความคิด หรือแนวความคิด ตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ทางด้านจิตใจมากขึ้น

5) **ระดับภาระหนี้สิน** จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับภาระหนี้สิน พบว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานด้านทรัพย์สินเงินทองมากกว่า ข้าราชการครู ที่มีระดับภาระหนี้สินปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยบางส่วนที่ตั้งไว้ โดยอาจเป็นเพราะการที่มีระดับภาระหนี้สินต่ำ ย่อมหมายถึง การมีรายได้ที่สูงกว่า และเมื่อมีรายได้ที่สูง ย่อมทำให้การดูแลจัดการและการเตรียมการในเรื่องต่างๆ สะดวกและดีกว่า การที่มีรายได้น้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมฤดี ธัมภิตติคุณ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 585 คน พบว่า บุคลากรที่มีรายได้สูงกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อยกว่า รวมทั้งอาชีพครู ซึ่งเป็นอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับอาชีพอื่น ๆ ดังที่รุ่ง แก้วแดง (อ้างถึงใน ศิริพร รัตนบุษยพร 2546 : 24)ให้ความเห็นสรุปไว้ว่า สภาพปัญหาของครูไทยที่มีอยู่ขณะนี้ โดยเฉพาะเรื่องค่าตอบแทน เมื่อเปรียบเทียบกับข้าราชการประเภทอื่น ครูเป็นข้าราชการที่มีรายได้ต่ำสุด มีแต่เฉพาะเงินเดือน ไม่มีค่าล่วงเวลา ไม่มีโอกาสหาผลประโยชน์ แต่มีค่าครอบครัวสูงเท่ากัน ครูส่วนใหญ่จึงมีฐานะค่อนข้างต่ำ มีปัญหาทางการเงิน ครูส่วนหนึ่งจะช่วยตัวเอง โดยการประกอบอาชีพเสริม ซึ่งอาจเป็นเหตุผลให้ข้าราชการครู มีความกระตือรือร้น ในการแก้ปัญหาของตนเอง ดูแลเรื่องการใช้จ่าย รวมถึงการไม่สร้างภาระหนี้สินให้กับตนเองมากนัก เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

6) **ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ** จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ พบว่า ข้าราชการครู ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและในรายด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และด้านที่อยู่อาศัย มากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติไม่ต่อการเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ข้าราชการครูที่มีทัศนคติปานกลางต่อการเกษียณอายุ มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานทั้งโดยรวมและในรายด้าน คือ ด้านทรัพย์สินเงินทอง และด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่างมากกว่าข้าราชการครูที่มีทัศนคติไม่ต่อการเกษียณอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยและสอดคล้องกับการศึกษาของมธุริน วรศักดิ์ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของพนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ

จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงาน ที่มีทัศนคติที่ดีมากกว่าต่อการเกษียณอายุทำงาน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากกว่า พนักงานที่มีทัศนคติที่ด้อยกว่าต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน และการศึกษาของธาดา วิมลจักรเวธิ (2543:170) ที่ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่พบว่า บุคลากรโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ในระดับดีและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นั่นคือ ถ้าบุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน ก็จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณอายุและส่งผลลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานด้วย ดังแนวความคิดของ ฟิชบายน์ และไอเซ็น (Fishbein and Ajzen.1975; อ้างอิงจาก ทิพาพร ทองสว่าง,2541:68) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ การประเมินคุณค่าให้กับคุณลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล วัตถุ การกระทำหรือเหตุการณ์ ทัศนคติเป็นตัวแทนความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ไปในทางชอบหรือไม่ชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าบางอย่าง ดังนั้นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะขึ้นอยู่กับผลรวมของการประเมินคุณค่าของความเชื่อที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้น นั่นก็คือ การที่บุคคลประเมินคุณค่าของเหตุการณ์ หรือการกระทำใดไปในทางชอบแล้วพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะเป็นไปแนวทางเดียวกัน เช่นเดียวกับ การที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุก็จะทำให้มีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมาก

7) **ความเครียดจากภาระหนี้สิน** จากการศึกษาเปรียบเทียบ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามระดับความเครียดจากภาระหนี้สิน ซึ่งพบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ที่มีระดับความเครียดจากภาระหนี้สินต่างกัน มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจะพบว่า ส่วนมากกลุ่มตัวอย่างจะมีระดับความเครียดจากภาระหนี้สินอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62) และอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 19.7) และมีความเครียดจากภาระหนี้สินอยู่ในระดับสูง ต่ำที่สุด คือ ร้อยละ 18.3 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับภาระหนี้สิน น้อยกว่า 1,000,000 บาท นั้นแสดงให้เห็นว่าภาระหนี้สินไม่ได้เป็นตัวแปรที่สร้างความเครียดให้กับข้าราชการครูกลุ่มนี้ โดยอาจมีเหตุผลหลายๆ อย่างประกอบกัน เช่น การให้ความช่วยเหลือดูแลของหน่วยงานจากรัฐบาล เช่น มีการจัดตั้ง สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สกสค.) การที่มีสิทธิความเป็นข้าราชการ อันจะได้ประโยชน์ สิทธิ การช่วยเหลือต่างๆ จากการเกษียณอายุราชการ การเป็น

สมาชิกบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่สร้างความมั่นใจให้กับข้าราชการครู ว่า ยังมีอีกหลายแนวทางในการที่จะแก้ไขปัญหาหนี้สินของตนเอง อีกทั้ง ระดับภาระหนี้สินของกลุ่มตัวอย่างนี้ ส่วนมาก น้อยกว่า 1,000,000 บาท ซึ่งจะทำให้ข้าราชการกลุ่มนี้มองว่า โครงการ และสิทธิประโยชน์ ต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถจะแก้ไขและจัดการปัญหาหนี้สินได้ และอาจเป็นเพราะ ลักษณะอาชีพครู เป็นอาชีพที่มีความเครียด จากปัจจัยต่างๆ ดังที่พิสัย ประภัสสร (2538 : 9) ได้กล่าวว่า มีปัจจัยหลายๆ อย่าง ที่ทำให้ครูเกิดภาวะกดดันอยู่เป็นประจำ เมื่อสภาพการณ์นั้นๆ สะสมอยู่เป็นเวลานานวัน ตะกอนความเครียดก็เริ่มสะสมขึ้น เป็นลำดับๆ จนกลายเป็นคนที่มีอาการเครียดโดยไม่รู้ตัว เช่น ลักษณะงานของงานครู เป็นงานประเภทจับจ่าย เอนกประสงค์ ครูคนหนึ่ง ต้องทำงาน ในหลายๆ หน้าที่ รวมถึง เป็นการทำงานคนเดียว ขาดการช่วยเหลือ เพราะว่าครูทุกๆ คนมีภาระรับผิดชอบมากมายเหมือนกันหมด ซึ่งลักษณะอาการดังกล่าวนี้ อาจจะสามารถสรุปได้ว่า อาชีพครูนั้นมีเรื่องราวที่สามารถสร้างความเครียดให้กับตนเองได้ในทุกๆ เรื่อง โดยไม่จำเป็นว่าเฉพาะมาจากภาระหนี้สิน หน้าที่การงาน สภาพครอบครัว หรือลักษณะโดยบุคคล ก็สามารถสร้างความเครียดให้กับครูได้ และบางครั้งก็ส่งผลให้เครียดได้พอๆ กับภาระหนี้สิน ดังนั้น จึงอาจเป็นผลทำให้ความเครียดภาระหนี้สินของข้าราชการครู ไม่มีความเกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

3. การทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 โดยใช้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระดับภาระหนี้สิน ทศนคติต่อการเกษียณอายุ และความเครียดจากภาระหนี้สิน

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้มี 2 ตัวแปร คือ ทศนคติต่อการเกษียณอายุและระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า 500,000บาท ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยด้านเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จำแนกตามตัวแปรทศนคติต่อการเกษียณอายุ แต่ในตัวแปรอีกหนึ่งตัว คือ ระดับภาระหนี้สิน ซึ่งจากผลการวิจัยด้านเปรียบเทียบนั้น โดยรวมไม่พบความแตกต่างกัน แต่สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ ทั้งนี้โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน ของตัวแปร ทศนคติต่อการเกษียณอายุ เท่ากับ .292 และของตัวแปรระดับภาระหนี้สินต่ำกว่า 500,000 บาท เท่ากับ .190 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลมีทศนคติต่อการเกษียณอายุทำงานดี จะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมาก และถ้าบุคคลมีระดับภาระหนี้สินต่ำ ก็จะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานมากเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก และมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ การให้ความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญและประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในด้านต่างๆ เพราะจากผลการวิจัยพบว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ จะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมาก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ที่ผลการวิจัยพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้ สร้างความเข้าใจ เพื่อให้มีการเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ ไม่คิดเตรียมตัวเมื่อใกล้เกษียณ ซึ่งจะไม่ทันและอาจก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อสังคมตามมาได้อีกด้วย

และเนื่องจากในการเริ่มต้นการทำงานของแต่ละองค์กร หน่วยงานต่างๆ มักจะจัดให้มีการปฐมนิเทศการทำงานเพื่อสร้างความเข้าใจในการทำงาน ให้ได้ผลปฏิบัติงานที่ดี ดังนั้น จึงควรจัดให้มีหัวข้อ ความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานรวมอยู่ด้วย เพื่อให้บุคคลได้รับทราบและตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน เพราะการเตรียมตัวในทุกๆ ด้านนั้น ถ้าเริ่มได้เร็ว ก็ยังมีผลดีกับบุคคลนั้นๆ ดังเช่นงานวิจัยของ สมฤดี ธัมมิตติคุณ (2550) ที่ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าบุคลากร ที่คิดวางแผนการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ในช่วงอายุน้อยกว่า มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน มากกว่าบุคลากร ที่คิดวางแผนการเตรียมตัวในอายุมากกว่า

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครู ภาครัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 จึงควรศึกษากับครูในเขตพื้นที่การศึกษา ภูมิภาคอื่นๆ รวมทั้งศึกษากับครู ภาคเอกชน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน

และในการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน จำแนกตามตัวแปรครั้งนี้ พบว่าตัวแปรระดับภาระหนี้สิน ไม่พบความแตกต่าง แต่สามารถทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานได้ จึงควรดึงตัวแปรดังกล่าวมาทำการศึกษาอีกครั้งเพื่อทราบผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ.(2527).ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธาณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.(อัคราณา).
- กิตติชัย ปอสมบัติ.(2540).การเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(ประชากรศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว ; พิมพ์มาศ ตาปัญญา ; วนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2543, พฤษภาคม – สิงหาคม). สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่. *สวนปรง*.16(2) : 1
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.(2543). 108 ชีวิต สูตรด้านวิกฤตวัยชรา. กรุงเทพฯ : ส เอเชียเพรส.
- จรรยา ทองถาวร.(2530).จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ชาย โพธิ์สีดา. (2548 , มกราคม – มีนาคม). สถานการณ์ประชากรวัยทองในประเทศไทย. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*. 30(1) : 98.
- ชุมพรศรี นัตรปยานนท์. (2538). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครู ในโรงเรียนมัธยมศึกษา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา.(2531). “อารมณ์ ความเครียดและการปรับตัว”, *ชุดจิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์.
- เนก ธนะศิริ.(2532). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แพลนพับลิชชิง จำกัด.
- นัตรตริยา นาคเกษม. (2538). ความคิดเห็นของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ส่วนกลาง เกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับข้าราชการผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเกษียณอายุ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ฐิติมา พรหมทอง.(2535). การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุราชการของครูประถมศึกษาวัยใกล้เกษียณ ในจังหวัดที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสุดและต่ำสุด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัคราณา).
- ดวงสมร เหว่ววิวัฒน์.(2542).ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของข้าราชการตำรวจหลังเกษียณอายุราชการในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ตณ ศรีเจริญ.(2548). สางหน้้คูใน 4 ปีแค่เริ่มก็สะดุด. *สารปฏิรูป*. 8(85) : 32 – 33.

- ตรีชฎา พลอาสา.(2544). *ความเครียดของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด*. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ (จิตวิทยาการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทิพาพร ทองสว่าง.(2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. (2531). *เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวันเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. (2544).*ความเป็นครูไทย*. กรุงเทพฯ ฯ: ก.พลพิมพ์ (1996).
- ธาดา วิมลฉัตรเวที.(2543). *รายงานการวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ*. ทูลอดหนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2542 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นพรัตน์ อนันต์วาณิชนนท์. (2545). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการประกอบอาชีพช่างเสริมสวยของเพศชาย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา คุ่มพงษ์ และคนอื่น ๆ. (2546, มกราคม – เมษายน). *ความต้องการสินเชื่อและภาระหนี้สินของข้าราชการครูสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ปี พ.ศ.2544.เศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. 7(1) : 81 .
- นิตา ชูโต.(2525). *รายงานเรื่องคนชราไทย*. กรุงเทพฯ ฯ : สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บรรลุ ศิริพานิช.(2537).*คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : พี ที เอ เบสท์ ซัพพลาย.
- บุญเรียง ขจรศิลป์, (2536). *การใช้ SPSS for Windows สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปฎิมากร ชายประโคน. (2543). *ความเครียดและวิธีเผชิญกับความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปราโมทย์ วังสะอาด.(2530). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัคราณา)

- พรรณนิภา เอี่ยมสิริปริดา. (2545). *ความคิดเห็นและการตัดสินใจเกษียณก่อนกำหนด: ศึกษาเฉพาะกรณี พนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อุดลำนานา)
- พาฝัน วราวิทยา. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิสัย ประภัสสร. (2538, เมษายน). *ครูกับความเครียด*. วิทยาจารย์. 93(4) : 9 – 11.
- เพ็ญพักตร์ ยอดโสภณ. (2546). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อวิชาชีพนักสังคมสงเคราะห์ ของนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มธุริน วรศักดิ์. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ ความและบุคลิกภาพกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี พนักงานสายปฏิบัติการ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลี ไหญ่สูงเนิน. (2535). *ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ*. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อุดลำนานา).
- รสลิน วิทยวงศ์กังวาฬ. (2550) *ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิตและความเข้มแข็งในการมองโลก กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2538). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- รัชณี ฝนทองมงคล. (2538). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ : ศึกษาจากข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อุดลำนานา)
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2537). *คู่มือเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาร (ดอกหญ้า).
- วินิจ เจนนพกาญจน์. (2540). *การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุงาน : ศึกษากรณี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์. (อุดลำนานา)

- ศศิตา นิธิธนาชาติ. (2540). การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในส่วนกลาง. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- ศศิมา ทวีสิน.(2538).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ประชากรศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัคราณา)
- ศิริวรรณ ศิริบุญ.(2531, มีนาคม). รายการวิจัยเรื่อง บทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุในทรรคนะของ คนหนุ่มสาว กรุงเทพมหานครและภาคกลาง.ประชากรศาสตร์ 4 : 31-32.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย.(2531). ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(อัคราณา).
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : เจริญผล.
- ศุภมิตร ศิริโสภณภักดิ์.(2546).ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูแกนนำปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักงาน ก.พ.(2533). รายงานการวิจัยเรื่อง การปรับปรุงการเกษียณอายุราชการ. ฝ่ายระบบและ3 มาตรฐานงานบุคคล
- สี เหมะราชสี.(2530).การศึกษาภาวะการเงินของครูสังกัดกรมสามัญศึกษา เทศบาลและสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในจังหวัดมหาสารคาม. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2529, เมษายน-กันยายน). การวางแผนชีวิตก่อนและหลังการปลดเกษียณ. ผู้สูงอายุ. 2: 49-50.
- สมศรี กันธมาลา.(2529). การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- สมฤดี ธีมกิตติคุณ.(2550).ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะต่อการเกษียณอายุและความศรัทธาในศาสนากับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์.สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุรกุล เจนอบรม.(2534).วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาของโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์;และคนอื่น ๆ .(2535). รายงานการวิจัยการสำรวจการเตรียมตัวของบุคลากรก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ ฯ: คุรุสภาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานกองทุนและสวัสดิการครู สำนักงาน ก.ค.(2540) . แนวคิดและแนวทางสำหรับกองทุนเพื่อพัฒนาครู. กรุงเทพฯ : สำนักงาน ก.ค. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำรวจ จงเจริญ. (2546). การศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครู 2544. *พัฒนบริหารศาสตร์* 1(43) : 191
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- อัมพร เจริญรัตน์.(2542).การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ:กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Atchley, Robert C. (1994). *Social forces and Aging : An Introduction to Social Gerontology*. Belmont , California : Wadsworth
- Burnside, Irene Mortenson.(1994). *Nursing and The Aged*. 2 nd. Ed. New York : MC.Graw – Hill Book.
- Fishbein, Martin.;& Icek Ajzan. (1975). *Belife, Attitude, Intention and Behavior : An Introduction to theory and Reserch*. Massachusetts : Addison-Wealey Publishing.
- Ferraro , Kenneth F. (1990 , January). “Cohort Analysis of Retirement Preparation, 1974 – 1981” , *Journal of Gerontology*. 45(1) : 21 – 31.
- John , Cavanaugh C. (2002). *Adult Development and aging* . 4th ed. Belmont, New York: Wadsworth.
- Leedy, J.J; & Wynbrandt , J (1987). *Executive Retirement*. New York : Facts on File Publication.
- Turner, Jean M.; & others. (1994, January) “Factors Influencing Attitude Toward Retirement And Retirement Planning Among Midlife University Employees” , *Journal of Applied Gerontology*. 13(2) : 143 -156.
- www.otep.go.th
- www.thaihealth.or.th

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการครู
วัยทำงานการตอบแบบสอบถามชุดนี้จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อตัวท่านและหน่วยงานที่
ท่านปฏิบัติงานอยู่

อย่างไรก็ดี ประโยชน์จะเกิดเพียงใดขึ้นอยู่กับความร่วมมือของท่านในการตอบ
แบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อ ตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ท่านให้ จะไม่มีผลต่อการ
ปฏิบัติงานของท่าน

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

พิมพ์พิมุข โพธิ์ปักขีย์
ผู้วิจัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน แบบสอบถามใน **ตอนที่ 1** นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 45 – 50 ปี

☐ 51 – 55 ปี

☐ 56 – 60 ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย / หย่า / แยก

5. ระดับภาระหนี้สินของท่าน

☐ ต่ำกว่า 500,000 บาท

☐ 500,001 – 1,000,000 บาท

☐ มากกว่า 1,000,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามใน ตอนที่ 2 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการเตรียมตัวก่อนการ

เกษียณอายุทำงานด้านต่างๆ ของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการกระทำ

ของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของท่านค่อนข้างมาก
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	บางครั้งตรงกับการกระทำของท่าน และ บางครั้งไม่ตรงกับการกระทำของท่าน
จริงน้อย	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของท่านค่อนข้างน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ไม่ตรงกับการกระทำของท่านเลย

ส่วนที่ 2.1 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าฝึกการควบคุมอารมณ์เพื่อทำจิตใจให้สงบ.....					
2. ข้าพเจ้าพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะ เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าเตรียมลดบทบาทต่างๆ ทางสังคมลง เมื่อใกล้เกษียณ อายุ.....					
4. ข้าพเจ้าพยายามฝึกตัวเองให้เป็นคนใช้เหตุผลมากกว่าใช้อิ อารมณ์.....					
5. ข้าพเจ้าเตรียมใจยอมรับการเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อสูงอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าฝึกการลดความเครียด ความวิตกกังวลด้วยวิธีต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง นั่งสมาธิ เป็นต้น.....					
7. ข้าพเจ้าศึกษารรณะหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้ เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุ.....					

ส่วนที่ 2.2 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ.....					
2. ข้าพเจ้าสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง...					
3. ข้าพเจ้าพยายามอย่างจริงจังเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป.....					
4. ข้าพเจ้าไม่ได้ควบคุมการรับประทานอาหารประเภทไขมัน.....					
5. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง แต่เพิ่มอาหารพวกผัก ผลไม้.....					
6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและจะทำต่อเนื่อง ภายหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าศึกษาเรื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยใกล้เกษียณ อายุเพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น การวิ่งช้าๆ การเล่นกีฬา การบริหาร โยคะ.....					
8. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีและ จะทำต่อเนื่องภายหลังเกษียณอายุ.....					
9. ข้าพเจ้าปรับนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคและ ส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ.....					

ส่วนที่ 2.3 การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน.....					
2. ข้าพเจ้าแบ่งสรรเงินเดือนบางส่วนไว้ใช้ในยามเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะทำงานหารายได้เพิ่มภายหลังเกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าสะสมเงินจำนวนหนึ่งไว้ใช้ในยามเจ็บป่วยหลังเกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าเตรียมที่จะแบ่งทรัพย์สิน (ถ้ามี) ให้กับบุตรหลานหรือบุคคลที่ตั้งใจไว้เมื่อสูงอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าวางแผนเกี่ยวกับรายรับ-รายจ่าย ภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า.....					
7. ข้าพเจ้าเตรียมเงินไว้ซ่อมแซมบ้านในกรณีบ้านชำรุดและจัดซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ใช้หลังเกษียณอายุ.....					
8. ข้าพเจ้าไม่ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการจัดการทรัพย์สินและมรดกของข้าพเจ้า.....					

ส่วนที่ 2.4 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าหากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา.....					
2. ข้าพเจ้าเตรียมแผนการพักผ่อนภายหลังเกษียณอายุไว้.....					
3. ข้าพเจ้าวางแผนเตรียมกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ภายหลังเกษียณอายุ.....					
4. ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกทำอยู่แล้ว และจะทำต่อไปหลังเกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมบริการช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น งานการกุศล) ภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าได้เตรียมงานที่อยากทำแต่ไม่เคยมีเวลาทำและคิดว่า จะทำหลังเกษียณอายุ.....					
7. ข้าพเจ้าวางแผนจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงมากขึ้นภายหลัง เกษียณอายุ.....					

ส่วนที่ 2.5 การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. สมาชิกในครอบครัวช่วยหาความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุให้ ข้าพเจ้า.....					
2. ครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในการเตรียม ตัวเกษียณอายุ.....					
3. ข้าพเจ้ากับครอบครัวเตรียมทำกิจกรรมร่วมกันหลังข้าพเจ้า เกษียณอายุ.....					
4. เมื่อมีเวลาว่าง ข้าพเจ้าไปเยี่ยมเยียนญาติอย่างสม่ำเสมอ					
5. ข้าพเจ้าติดต่อพูดคุยกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ					
6. ถ้าคนในครอบครัวมีปัญหาเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะคอยช่วยเหลือ อยู่เสมอ					
7. ในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ข้าพเจ้ามักจะนัดพบกันในหมู่ญาติเสมอ					
8. ข้าพเจ้าคุ้นเคยกับการทำงานจนไม่มีเวลาพปะกับญาติพี่น้อง					
9. ข้าพเจ้าไม่ใส่ใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว.....					
10. ครอบครัวไม่ใส่ใจกับปัญหาของข้าพเจ้า.....					
11. ข้าพเจ้ามักจะลืมวันสำคัญของคนในครอบครัว เช่น วันเกิด					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ผูกพันกับคนในครอบครัว.....					

ส่วนที่ 2.6 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
1. ข้าพเจ้าทราบว่า จะอยู่กับใครเมื่อเกษียณอายุ.....					
2. ข้าพเจ้าเตรียมจัดที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ.....					
3. ข้าพเจ้าเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้มีสภาพเหมาะสมกับ วัยสูงอายุ.....					
4. ข้าพเจ้าวางแผนจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองภายหลัง เกษียณอายุ.....					
5. ข้าพเจ้าทราบว่า จะอยู่ที่ไหนภายหลังเกษียณอายุ.....					
6. ข้าพเจ้าวางแผนจัดเตรียมสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ (เช่น ที่ออกกำลังกาย มุมพักผ่อน) ในบริเวณบ้านภายหลังเกษียณอายุ					
7. ข้าพเจ้าดูแลบ้านให้สะอาดอยู่เสมอและจะทำต่อเนื่องภายหลัง เกษียณอายุ.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ โปรดอ่านแต่ละข้อความและพิจารณาว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข และเสรีภาพ.....					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้ที่เกษียณอายุเป็นผู้ที่ไร้คุณค่าต่อ สังคม.....					
3. ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตหลังเกษียณอายุจะเป็นช่วงเวลาที่ ดีที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า.....					
4. ข้าพเจ้าคิดว่าการเกษียณอายุทำให้ข้าพเจ้าขาด เพื่อน รู้สึกเหงา และโดดเดี่ยว.....					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้า จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่.....					
6. ข้าพเจ้าคิดว่าการเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ.....					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าชีวิตหลังเกษียณของข้าพเจ้าจะ ไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่นเหมือนก่อนเกษียณ.....					
8. ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตหลังเกษียณของข้าพเจ้าจะเป็น ช่วงเวลาที่มีความสุข.....					
9. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้เกษียณอายุเป็นผู้ที่ยังมีความสามารถ ทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้.....					
10. เมื่อนึกถึงการเกษียณอายุแล้วข้าพเจ้ารู้สึกว่า เป็น เรื่องน่ายินดี.....					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อนึกถึงการเกษียณอายุ.....					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเกษียณอายุเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้า รอคอย.....					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียดจากภาระหนี้สิน

คำชี้แจง : แบบสอบถามใน ตอนที่ 4 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความเครียดจากภาระหนี้สินของท่านของท่าน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและ/หรือการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ภาระหนี้สิน ได้ทำให้ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจเรื่องภาระหนี้สิน.....					
2. ภาระหนี้สินทำให้รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ.....					
3. มีความกังวลใจเมื่อนึกถึงภาระหนี้สิน.....					
4. ภาระหนี้สินทำให้ไม่อยากพบปะผู้คน.....					
5. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้างเมื่อคิดถึงภาระหนี้สิน.....					
6. ภาระหนี้สินทำให้รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง.....					
7. ภาระหนี้สินทำให้รู้สึกหมดหวังในชีวิต.....					
8. ภาระหนี้สินทำให้รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า.....					
9. การมีภาระหนี้สินทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการสอน.....					
10. เมื่อนึกถึงภาระหนี้สินแล้ว รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร.....					
11. ภาระหนี้สินทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายจนไม่อยากทำอะไร....					
12. เมื่อนึกถึงภาระหนี้สินแล้วทำให้เบื่ออาหาร.....					
13. การมีภาระหนี้สินทำให้รู้สึกเครียดในการทำสิ่งต่าง ๆ..					

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร

อาจารย์พิเศษ ประจำภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร

อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย

ภาคผนวก ค.

ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนาย
และระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย

ตาราง 28 ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวทำนายและระหว่างตัวเกณฑ์กับตัวทำนาย

ตัวทำนายและตัวเกณฑ์	เพศ	อายุ 1	อายุ 2	ระดับ ศึกษา 1	ระดับ ศึกษา 2	สถานภาพ สมรส 1	สถานภาพ สมรส 2	ระดับ ภาระ หนี้สิน 1	ระดับ ภาระ หนี้สิน 2	ทัศนคติต่อ การ เกษียณอายุ	ความเครียด จากภาระ หนี้สิน	การเตรียมตัว ก่อนการ เกษียณอายุ ทำงาน ¹
เพศ	1.000	-.069	-.040	-.063	-.047	-.127*	.137-	-.105	.068	-.048	.073	-.006
อายุ 1		1.000	-.770*	-.022	-.121*	.186**	-.116*	.253**	-.175**	-.070	-.212**	.087
อายุ 2			1.000	-.087	.141*	-.151**	.075	-.191**	.223**	.108	.175**	-.096
ระดับการศึกษา 1				1.000	-.130*	-.056	-.007	-.008	-.086	.041	.048	.025
ระดับการศึกษา 2					1.000	-.203**	.150**	-.079	.103	.043	.045	-.013
สถานภาพสมรส 1						1.000	-.844**	.385**	-.239**	.036	-.166**	-.147*
สถานภาพสมรส 2							1.000	-.305**	.198**	-.056	.174**	.113
ระดับภาระหนี้สิน 1								1.000	-.657**	.044	-.284**	.118*
ระดับภาระหนี้สิน 2									1.000	-.014	.196**	-.081
ทัศนคติต่อการเกษียณอายุ										1.000	.037	.249**
ความเครียดจากภาระหนี้สิน											1.000	-.061
การเตรียมตัวก่อนการ เกษียณอายุทำงาน ¹												1.000

¹ ตัวเกณฑ์

ตาราง 29 ตัวแปรต้นที่แปลงเป็นตัวแปรหุ่น

ตัวแปร	ตัวแปรหุ่น	Coding	ตัวแปรหุ่น	Coding
อายุ	อายุ 1		อายุ 2	
	45 - 50	1	45 - 50	0
	51 - 55	0	51 - 55	1
	56 - 60	0	56 - 60	0
ระดับการศึกษา	ระดับการศึกษา 1		ระดับการศึกษา 2	
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	1	ต่ำกว่าปริญญาตรี	0
	ปริญญาตรี	0	ปริญญาตรี	1
	สูงกว่าปริญญาตรี	0	สูงกว่าปริญญาตรี	0
สถานภาพสมรส	สถานภาพสมรส 1		สถานภาพสมรส 2	
	โสด	1	โสด	0
	คู่	0	คู่	1
	หม้าย / หย่า / แยก	0	หม้าย / หย่า / แยก	0
ระดับภาระหนี้สิน	ระดับภาระหนี้สิน 1		ระดับภาระหนี้สิน 2	
	ต่ำกว่า 500,000	1	ต่ำกว่า 500,000	0
	500,000 - 1,000,000	0	500,000 - 1,000,000	1
	สูงกว่า 1,000,000	0	สูงกว่า 1,000,000	0

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวพิมพ์พิมพ์ โพธิ์ปักขีย์
วันเดือนปีเกิด	17 ธันวาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	279 หมู่บ้านสวัสดิการนายทหาร ถนนรามอินทรา 61 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กทม. 10230
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2545	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ.2550	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ