

ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร



นายสุรพิเชษฐ์ สุขโชคิ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

LIFE SATISFACTION AMONG PRE-RETIREMENT GOVERNMENTAL TEACHERS UPON
THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS



Mr. Surapichate Sukchot

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

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2007

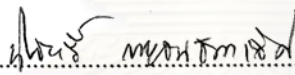
Copyright of Chulalongkorn University


หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร
โดย นายสุรพิเชษฐ์ สุขโชค
สาขาวิชา สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา ทวิชาชาติ

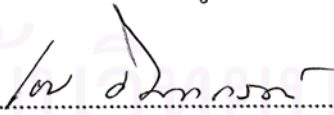
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์อดิศร ภัทราคูฉลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(อาจารย์นายแพทย์นันทิกา ทวิชาชาติ)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา ทวิชาชาติ)


.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์นายแพทย์เอม อินทกรณ์)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ : ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัด
 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร (LIFE
 SATISFACTION AMONG PRE-RETIREMENT GOVERNMENTAL TEACHERS UPON
 THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK
 METROPOLIS) อ. ที่ปรึกษา : ศ. พญ. นันทิกา ทวิชาชาติ 234 หน้า

การวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่งในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูอายุ 57-59 ปี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 362 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามทั่วไป และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต ของ Endicott ที่ได้แปลและทดสอบความถูกต้องและความเชื่อมั่น ได้ ค่า Alpha = 0.98 และแบบสอบถามรูปแบบการจัดการกับความเครียด ที่นำมาจาก Brief COPE ใช้การวิเคราะห์ One-Way ANOVA, t-test, Multiple Regression Analysis and factor analysis.

ผลการศึกษา พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 27.3 และเพศหญิงร้อยละ 72.7 มีอายุ 57 ปี ร้อยละ 46.4 อายุ 58 ปีร้อยละ 26.8 และอายุ 59 ปีร้อยละ 26.8 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 80.9 และมีสถานภาพสมรสที่สมรสแล้ว ร้อยละ 75.7 2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.7) และ 3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ 3.1) อายุ ผู้ที่มีอายุ 57 ปีมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด รองลงมาคือ 58 ปี และ 59 ปี ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3.2) รายได้ของกลุ่มสมรส ผู้ที่คู่สมรสมีรายได้มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.3) การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพ ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3.4) รูปแบบการจัดการกับความเครียด ผู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความพึงพอใจในชีวิตและผู้ที่ใช้ รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต.....
 สาขาวิชา.....สุขภาพจิต.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
 ปีการศึกษา.....2550.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

##4974794830 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORDS : LIFE SATISFACTION/ PRE-RETIREMENT GOVERNMENTAL TEACHERS/

BANGKOK METROPOLIS

SURAPICHATE SUKCHOT : LIFE SATISFACTION AMONG PRE-RETIREMENT
GOVERNMENTAL TEACHERS UPON THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION
COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS

THESIS ADVISOR : PROF. NUNTIKA THAVICHACHART, M.D. 234 pp.

The objectives of this cross-sectional descriptive research were to study life satisfaction and other related factors among pre-retirement governmental teachers upon the office of the basic education commission in Bangkok Metropolis. The 362 pre-retirement governmental teachers age 57-59 years upon the Office of the Basic Education Commission in Bangkok Metropolis selected by stratified random sampling. The research tools to collect data are the developed questionnaire and the coping style developed from Brief COPE. The questionnaire has 2 sections as demographic data and life-satisfaction originated by Endicott and translated by the investigator. Five experts tested the tool for the content validity and reliability and the Alpha is .98. For data analysis, One-Way ANOVA, t-test, Multiple Regression Analysis and factor analysis are utilized in this research.

Major findings were as follows 1) The sampling group carries majority of the subjects as female (72.7%) and minority as male (27.3%) with age 57, 58 and 59 years as 46.4%, 25.8% and 26.8% respectively. Most subjects as 80.9% graduated Bachelor Degree. Marital status showed 75.7% of the subjects in married status. 2) Most subjects showed moderate life-satisfaction as 67.7%. 3) Relevant factors to life-satisfaction are as follows: 3.1) The subjects age 57 years had the highest life-satisfaction. The ones age 58 and 59 years had inferior life-satisfaction respectively at statistically significant $p < .01$. 3.2) Spouse's income: The subjects with spouse having income showed higher life-satisfaction than the ones with spouse having no income at statistically significant $p < .05$. 3.3) The subjects with pre-retirement preparation on health had higher life-satisfaction than the ones with no preparation at statistically significant $p < .01$. 3.4) The subjects using appropriate coping style stated positive correlation with life-satisfaction, otherwise the ones using inappropriate coping style expressed negative correlation with life-satisfaction at statistically significant $p < .05$ and $p < .01$ respectively.

Department.....Psychiatry.....Student's signature.....*Surapichate S.*
Field of study.....Mental Health.....Advisor's signature.....*N. Thavichachart*
Academic year.....2007.....Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้นำมาซึ่งการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ ตลอดจนให้ประสบการณ์ ให้ความภาคภูมิใจ และให้คุณค่าอย่างสูงยิ่งกับผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา ทวิชาชาติ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทั้งในเวลาและนอกเวลาราชการ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ลงได้ด้วยดี นอกจากนี้ ยังได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาสาระ จากคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ คือ อาจารย์นายแพทย์นิพัทธ์ การญจนธนาเลิศ และอาจารย์นายแพทย์เอม อินทกรณ์ ซึ่งทำให้วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. วิไล ตั้งจิตสมคิด ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ที่ได้ให้คำปรึกษาเรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูล และได้ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอตลอดมา ดร. ถาวร เสงี่ยมยศ หัวหน้าศูนย์ศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

นอกจากนี้ยังได้รับความกรุณาตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือจาก รองศาสตราจารย์ ดร. วิพรรณ ประจวบเหมาะ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ผ่าน บาลโพธิ์ สถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรกุล รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนวัฒน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ตลอดจนข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานครที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดาอาจารย์พินิจ สุขโชติ ผู้อำนวยการศูนย์ให้การศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และมารดาผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชิตชม สุขโชติ ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ได้สนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษาเสมอมาอย่างดียิ่ง และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยที่ตีความจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ตัวแปรในการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	9
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับวัยกลางคน.....	11
การเกษียณอายุราชการ.....	33
ข้าราชการครู.....	74
ความพึงพอใจในชีวิต.....	88
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	111
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	120
ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง.....	120
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	121
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	137
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	138

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	139
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร.....	140
ตอนที่ 2 คะแนนและระดับของความพึงพอใจในชีวิต.....	143
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครู วัยก่อนปลดเกษียณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	151
ตอนที่ 4 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต.....	172
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	176
สรุปผลการวิจัย.....	180
อภิปรายผล.....	186
ข้อเสนอแนะ.....	205
รายการอ้างอิง.....	207
ภาคผนวก.....	215
ภาคผนวก ก.....	216
ภาคผนวก ข.....	218
ภาคผนวก ค.....	220
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	234

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและร้อยละของตัวอย่างประชากร จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ของกลุ่มสมรส ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ และ เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด..... 140
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุราชการและรายได้..... 142
3	จำนวนและร้อยละของระดับความพึงพอใจในชีวิต..... 143
4	จำนวนและร้อยละของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต จำแนกเป็นรายด้าน..... 144
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต..... 146
6	จำนวนและเปอร์เซ็นต์ของระดับความพึงพอใจในชีวิตจำแนกตามลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร..... 147
7	ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความพึงพอใจรายด้านกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม..... 150
8	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 151
9	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 152
10	การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 153
11	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 154
12	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 155

ตารางที่	หน้า
13	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 156
14	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 157
15	การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 158
16	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 159
17	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 160
18	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 161
19	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 161
20	การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 162

ตารางที่	หน้า
21	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 163
22	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 164
23	การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้าน-กิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 165
24	การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 167
25	การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 168
26	การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้าน-กิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... 170
27	การวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต..... 171
28	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของความพึงพอใจในชีวิตแต่ละด้าน..... 172
29	ค่าความผันแปรหรือความแปรปรวนทั้งหมดในตัวแปรเดิม (Initial Eigen Values) ขององค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิต..... 174
30	ความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละตัวกับแต่ละองค์ประกอบ..... 175

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการลดระดับเจริญพันธุ์ ทำให้อัตราการตายที่เคยสูงในอดีตมาสู่ระดับต่ำในปัจจุบัน ประเทศไทยจึงมีประชากรที่อายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างทางประชากรเปลี่ยนแปลง ดังจะเห็นได้จากร้อยละของผู้สูงอายุในประเทศ ร้อยละ 8.11 ในปี พ.ศ. 2538 เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.19 ในปีพ.ศ. 2543 ร้อยละ 10.17 ในปีพ.ศ. 2548 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 11.36 ในปีพ.ศ. 2553 [1] และในปี 2568 จะมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 19.99 [2] สำหรับในกรุงเทพมหานครเองมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 6.59 ในปีพ.ศ. 2538 ร้อยละ 7.69 ในปีพ.ศ. 2543 ร้อยละ 8.61 ในปีพ.ศ. 2548 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 9.93 ในปีพ.ศ. 2553 [1] ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั่วประเทศ

จากการที่โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว ทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น ส่งผลให้ประเทศไทยเข้าสู่ “ภาวะประชากรสูงอายุ” ซึ่งมีผลกระทบดังนี้ 1.) ทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมที่มีสัดส่วนประชากรวัยเด็กลดน้อยลงมาก จึงส่งผลให้เกิดวิกฤต 1: 2: 4 เช่น คนรุ่นหลาน 1 คน ต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ 2 คน ขณะที่พ่อแม่ต้องเลี้ยงดูปู่ย่าตายาย 4 คน 2.) แนวโน้มภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลงมาก ซึ่งสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพสมรส ที่มีแนวโน้มเป็นโสด และหย่าร้างเพิ่มขึ้น ส่วนคู่สมรสก็จะมียุวกสมรสเพิ่มขึ้นด้วย รวมทั้งคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีบุตรเมื่ออายุสูงขึ้นด้วยเช่นกัน 3.) เมื่อขนาดครอบครัวในอนาคตมีแนวโน้มเล็กลง เด็กยุควิกฤต 1: 2: 4 เมื่อไม่มีพี่น้อง น่าจะเป็นเด็กที่เปราะบาง เนื่องจากไม่มีพี่น้องเล่นด้วยในวัยเด็ก ประกอบกับการเป็นหลานคนเดียวที่อาจถูกตามใจ อาจเป็นเหตุให้การเรียนรู้เรื่องการเข้าสังคม การแก้ปัญหาไม่ดี 4.) ในอนาคตอาจเกิดปัญหาขาดแคลนเจ้าบ่าวหรือเจ้าสาว 5.) ผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้อาชีพเกษียณที่ปัจจุบันมีปัญหาแรงงานลดลง เนื่องจากย้ายไปทำงานภาคอุตสาหกรรมอื่น ซึ่งนับวันจะเป็นแรงงานที่อายุมากขึ้น 6.) ผลกระทบจากการที่สัดส่วนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีส่วนทำให้เกิดภาพลวงตาที่เห็นว่า แรงงานยังเพิ่มอยู่ ซึ่งโดยความเป็นจริง จำนวนประชากรวัยแรงงานทุกกลุ่มอายุที่ยังเพิ่มขึ้น เป็นการเพิ่มของประชากรอายุ 55 ปีขึ้นไป ขณะที่ประชากรกลุ่มอายุ 25-49 ปี เริ่มมีแนวโน้มคงตัว และประชากรกลุ่มอายุน้อยกว่า 25 ปีมีแนวโน้มลดลง [2]

จะเห็นได้ว่าผู้ที่จะเป็นประชากรวัยสูงอายุในอีก 5-10 ปีข้างหน้า นั่นก็คือ ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน(อายุ 40-60 ปี) ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erik Erikson นั้นเป็นช่วงเวลาของงานตามพัฒนาการคือ การสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมหรือมีชีวิตที่หยุดนิ่ง (Generativity VS. Stagnation) [3] กล่าวคือเป็นระยะที่มีความสนใจกว้างขวางในการสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคม และสอนลูกหลานรุ่นหลังต่อไป (Generativity) ในระยะนี้ยังรวมถึงการมีบุตรและให้การเลี้ยงดูบุตรด้วย การที่บุคคล ๆ นั้นมีแต่เพียงความต้องการบุตรและมีบุตรอย่างเดียวไม่ได้ถือว่าเป็นขั้นตอนพัฒนาการของระยะนี้ ผู้ใหญ่ที่พัฒนาช่วงนี้ได้ไม่ดี จะเป็นคนที่นึกถึงแต่ตนเอง (Self-absorption) มีชีวิตที่หยุดนิ่งคืออยู่ไปเพื่อความพอใจและความสุขสบายส่วนตัวเท่านั้น (Stagnation) ซึ่งผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ เนื่องจากไม่สามารถผ่านพ้นขั้นตอนพัฒนาการของระยะนี้ ทำให้ไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่ระยะถัดไปคือวัยสูงอายุ

ปัญหาการปรับตัวบางอย่างเป็นลักษณะเฉพาะของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน ปัญหาบางอย่างเป็นสิ่งยากลำบากสำหรับผู้ชาย บางอย่างก็ยากลำบากสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ มาเกี่ยวข้องกับ Havighurst ได้กล่าวว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้ [4] 1. ความรับผิดชอบในฐานะเป็นพลเมือง และต่อสังคมได้เป็นผลสำเร็จ 2. มีความสำเร็จในการสร้างฐานะและสร้างเสริมเศรษฐกิจ และการครองชีพ 3. ช่วยเหลือเลี้ยงดูเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในอนาคต 4. พัฒนาเวลาว่างให้ก่อประโยชน์ 5. การอยู่ร่วมกันกับคู่ครองอย่างนับหน้าถือตา 6. ยอมรับและปรับตัวตนเองกับการเปลี่ยนแปลงของวัย และ 7. ปรับตนเองกับพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ วัยนี้หากมีความสำเร็จในการปรับตัวเองในเรื่องต่าง ๆ ข้างต้น จะทำให้เกิดสถานภาพสูงส่ง นั่นก็หมายถึงเป็นความสุขที่สมบูรณ์ของผู้ใหญ่วัยนี้

การปรับตัวทางด้านการงานของคนวัยกลางคนดังกล่าวที่สำคัญคือ การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณจากงานที่ทำอยู่ อันเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในช่วงชีวิต ซึ่งการเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณและการดำเนินชีวิตอย่างมากมาย สิ่งกระทบเหล่านี้ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย หลายคนเมื่อเกษียณช่วงต้นอาจจะรู้สึกดี เพราะไม่ต้องรีบตื่นเช้า แต่พอนานๆ ไป กลับเกิดความรู้สึก ตื่นแล้วไม่รู้จะทำอะไร ที่ไหนดี เกิดความหน่าย เบื่อ และไม่สบายใจ จนมีผลต่อสุขภาพจิต แล้วก็เลยเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา หรือบางคนรู้สึกว่าตนยังทำงานได้ แต่ไม่ได้ทำงานแล้ว เกิดความคับข้องใจ หลากๆ คนเห็นว่าการทำงานทำให้ได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับผู้คน ครั้นเกษียณต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือแม้จะอยู่กับครอบครัว แต่สภาพการเปลี่ยนไป ก็อาจเกิดภาวะเศร้าหมอง ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน

ด้านเศรษฐกิจ เป็นธรรมดาว่าเมื่อเกษียณแล้ว รายได้ต่างๆย่อมลดน้อยถอยลงไปด้วย หากผู้เกษียณไม่กำหนดแผนการใช้จ่ายให้ดี หรือบางคนยังติดยึดอยู่กับตำแหน่ง ฐานะเดิม แม้เกษียณแล้ว ก็ยังพยายามทำตนให้เหมือนตอนที่ยังใหญ่โตอยู่ ทั้งๆที่รายได้เท่าเดิมหรือลดลงเล็กน้อยแล้ว ก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจได้ ดังนั้น ผู้เกษียณจึงต้องทำใจ อย่ายอมให้สังคมมาเป็นผู้กำหนด หรือย่นำตัวไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเกษียณอายุ ภาพลักษณ์ของคนเรา ย่อมเปลี่ยนแปลงไป หลายคนอาจจะรู้สึกตัวเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ เกิดความสูญเสีย เพราะไม่มีตำแหน่งหน้าที่ ไม่มีคนนับหน้าถือตาเช่นที่เคยมา ผู้คนที่เคยห้อมล้อมหายไป คนที่เคยมาประจบก็เลิกประจบ ไม่เกรงอกเกรงใจอีกต่อไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่เขาได้แล้ว เช่นนี้ หากไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม ปัญหาข้อนี้ก็จะทำร้ายจิตใจได้ทันทีที่เกษียณ ดังนั้น จึงควรตระหนักให้ดีกว่า ตำแหน่งเหล่านี้ ก็เป็นดัง “ หัวโขน ” ที่ถอดออกเมื่อไร ก็เป็นเช่นคนอื่นๆ หากปฏิบัติตนดีมาตลอด คนก็ย่อมเคารพนับถือไม่เสื่อมคลาย แม้จะเกษียณไปแล้ว ก็ยังศรัทธาในคุณงามความดีของเราอยู่ ถึงไม่มีตำแหน่ง ยังจะดีและเคารพรักเช่นเดิม ดังนั้น อย่ายึดติดกับหัวโขน แต่งทำดีกับผู้อื่นโดยสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ตำแหน่งใดก็ตาม

ปัญหาทั้งสามด้าน เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น และมักสร้างความปริวิตกแก่ผู้เกษียณอายุไม่น้อย อย่างไรก็ตาม หากเรามีการเตรียมพร้อมไว้เป็นอย่างดี การเกษียณ ก็จะเป็นเพียงการปลดปล่อยตัวเองออกจากภาระประจำที่ผูกมัดมาหลายปี แน่แน่นอนว่า ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงหนีสภาพความแก่ชรา และความตายไปได้ ในปัจจุบัน โลกก้าวไปอย่างรวดเร็ว มีเทคโนโลยีใหม่ๆมากมาย สิ่งต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แนวคิดในเรื่องเกษียณอายุก็เช่นกัน การสิ้นสุดอาชีพเดิม มิได้หมายความว่า ชีวิตการทำงานจะจบสิ้นลงเพียงนี้ แต่อาจหมายถึงการปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่สิ่งใหม่ ซึ่งสิ่งนี้อาจจะนำความสุข เงินทอง หรือเพื่อนฝูงใหม่ๆมาสู่เราก็ได้ เพราะเมื่อเกษียณอายุ ก็ไม่ต้องไปทะเลาะทะเลาะแย่งตำแหน่งกับใคร ไม่ต้องไปกังวลหรือเครียดกับงาน ได้อยู่ห่างจากคนที่ไม่ชอบ มีเวลาที่จะทำอะไรได้มากขึ้น เช่น เรียนภาษา ฝึกวาดภาพ ทำอาหาร หรือเดินทางท่องเที่ยว [5]

หากพิจารณาถึงวงจรชีวิตครอบครัวแล้วนั้นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยกลางคนกำลังอยู่ในระยะที่ 4 และ 5 คือ ระยะลูกโตเป็นวัยรุ่น อันมีภารกิจที่สำคัญคือ ส่งเสริมให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะต้องปรับความสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่น หันกลับมาให้ความสนใจในกลุ่มสมรสและอาชีพการงานอีกครั้ง และดูแลพ่อแม่ซึ่งย่างเข้าสู่วัยชรา และระยะลูกแยกไปจากครอบครัว อันมีภารกิจที่สำคัญคือ ยอมรับการแยกจากไปของลูกและการเข้ามาของเขย-สะใภ้ ซึ่งจะต้องสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคู่สมรส ปรับความสัมพันธ์ที่มีต่อลูกให้เป็นแบบผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่ ด้อนรับเขย-สะใภ้และหลานเข้าสู่ครอบครัว และยอมรับความเสื่อมสมรรถภาพที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นรวมทั้งการจากไป (เสียชีวิต)ของพ่อแม่ [6]

จากงานพัฒนาการตามวัยและวงจรชีวิตครอบครัวของบุคคลวัยกลางคนนั้นล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึมเศร้า เกิดปัญหาความวิตกกังวล ในรูปแบบต่าง ๆ ปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น และที่สำคัญคือการประเมินตนเอง เทียบกับเกณฑ์บางอย่างออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลงก็เป็นที่น่าปรับ ตัวไม่ได้ และขาดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ที่ดีพอ

ข้าราชการก่อนเกษียณอายุราชการเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุดังกล่าว ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลส่วนใหญ่จะมีความสำเร็จถึงสูงสุดในทุกด้าน แต่เมื่อถึงช่วงเกษียณอายุ บุคคลจะมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือบุคคลจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมี นับตั้งแต่การสูญเสียบทบาททางการทำงาน การสูญเสียอำนาจ การมีรายได้ลดลง การมีสถานะทางสังคมตกต่ำ การรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ต่อสังคม ไปจนถึงการมีเวลาวางมากเกินไป ความรู้สึกดังกล่าวจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความพร้อมตัวและการปรับตัวของแต่ละบุคคล

จะเห็นได้ว่าหนึ่งในการมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปลดเกษียณอายุราชการดังกล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกที่ตนเองมีความสุข ทำให้ความมั่นใจทางจิตใจ สามารถที่จะเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงจากการมีงานทำไปสู่การว่างงานชีวิตประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลตามปัจจัยที่เกี่ยวพัน อาทิ การได้รับบำเหน็จบำนาญหรือสวัสดิการต่าง ๆ

นอกจากนี้ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลยังมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเข้าสู่วัยชรา หรือวัยปลดเกษียณ อันเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงมีส่วนสำคัญยิ่งต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคล ในอันที่จะปรับตัวให้ผสมผสานกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม

วิชาชีพครูเป็นหนึ่งในงานที่ต้องใช้ความรู้ที่ได้ฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ อันเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่สังคมยกย่อง ซึ่งธีรศักดิ์ อัครบวร[7] สรุปคุณลักษณะวิชาชีพเป็นเกณฑ์พิจารณาวิชาชีพครูไว้ 7 ประการ 1.) วิชาชีพเป็นกิจกรรมทางปัญญา และวิชาความรู้เฉพาะด้าน 2.) วิชาชีพเป็นกิจการที่จำเป็น เฉพาะสาขาที่สังคมต้องการ และบริการแก่สังคม 3.) การประกอบกรของวิชาชีพนั้นอยู่บนพื้นฐานทางทฤษฎีวิทยาการของศาสตร์ แต่ละสาขาที่สามารถประยุกต์มาเป็นการปฏิบัติการสอน เป็นงานที่ต้องประสมประสานวิทยาการ ทั้งปรัชญาการศึกษา ประวัติศาสตร์ จิตวิทยา สังคม

วิทยา หลักการสอน การประเมินผลทางการศึกษา ฯลฯ เพื่อจัดการในการสอนแต่ละครั้ง 4.) การเข้าสู่วงการวิชาชีพนั้น ต้องเตรียมตัวในการศึกษาวิชาชีพนั้น ๆ ในวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลาที่มากพอสมควร วิชาการสอนต้องใช้เวลาเล่าเรียน และฝึกฝนในสถาบันฝึกหัดครูไม่น้อยกว่า 4 ปี จึงจะทำการสอนได้ 5.) วิชาชีพแต่ละสาขา จะกำหนดมาตรฐานแห่งวิชาชีพนั้นขึ้นเพื่อควบคุมความประพฤติและการปฏิบัติตน 6.) ผู้ประกอบวิชาชีพมีเอกสิทธิ์และเสรีภาพทางวิชาชีพ ในการประกอบอาชีพการสอนแต่ละครั้ง แต่ละวิชาผู้สอนมีเอกสิทธิ์ที่จะกำหนดวิธีการสอนและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ในหลักสูตร 7.) สมาชิกแห่งวิชาชีพต่าง ๆ มีการจัดตั้งองค์กรวิชาชีพที่เป็นอิสระ ในการควบคุมจรรยาบรรณ มาตรฐานในการประกอบวิชาชีพและสามารถลงโทษสมาชิก

การปฏิรูปการศึกษาในยุคปัจจุบัน ส่งผลถึงวิชาชีพครูเริ่มจากการพัฒนาวิชาชีพครู ตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 รัฐสภาได้ตราพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มีการกำหนดแนวปฏิบัติเพื่อการปฏิรูปครูที่เป็นรูปธรรมมีบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแนวความคิดและวิธีการปฏิบัติระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้เรียนที่ชัดเจน โดยกำหนดให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ เป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน ดังนั้น ความเป็นครูไทยในยุคสมัยปัจจุบันนี้ควรมีคุณสมบัติดังนี้ 1. มีความรอบรู้ในเนื้อหาวิชาอย่างลุ่มลึก 2. ติดตามความก้าวหน้าในเทคนิควิธีการสอนตลอดเวลา ครูจึงต้องเป็นสมาชิกของสมาคมหรือชมรมทางวิชาการ 3. เป็นแบบอย่างในการคิดการทำ 4. เป็นนักจิตวิทยาการเรียนรู้ 5. เป็นนักเทคโนโลยีสารสนเทศ 6. เป็นผู้เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษ และ 7. เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

เนื่องจากครูเป็นเป็นผู้ที่สั่งสอนบุคคลในสาขาอาชีพต่าง ๆ ทั้งปวง จึงนับว่าเป็นภาระอันหนักหน่วง เพราะต้องมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ในยุคปฏิรูปการศึกษา ดังกล่าว นอกจากนี้ยังต้องมีจรรยาบรรณในวิชาชีพตามระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณ พ.ศ. 2539 จำนวน 9 ข้อดังนี้

- 1.) ครูต้องรักและเมตตาศิษย์ โดยให้ความเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้กำลังใจ ในการศึกษาเล่าเรียนแก่ศิษย์โดยเสมอหน้า
- 2.) ครูต้องอบรมสั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้เกิดแก่ศิษย์อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ
- 3.) ครูต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ
- 4.) ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมของศิษย์
- 5.) ครูต้องไม่แสวงหาประโยชน์อันเป็นอามิสสินจ้างจากศิษย์ในการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ แต่ไม่ใช้ให้ศิษย์กระทำการใด ๆ อันเป็นการหาประโยชน์ให้แก่ตนโดยมิชอบ
- 6.) ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพ ด้านบุคลิกภาพ และวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิชาการ เศรษฐกิจ สังคมและการเมืองอยู่เสมอ
- 7.) ครูย่อมรักและศรัทธาในวิชาชีพครู และเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพครู

8.) ครูพึงช่วยเหลือเกื้อกูลครู และชุมชนในทางสร้างสรรค์ และ9.) ครูพึงประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำในการอนุรักษ์ และพัฒนาภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย

จึงนับว่าเป็นการทุ่มเททั้งแรงกายและแรงใจ เพื่อพัฒนาประเทศด้านการศึกษา ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การปฏิบัติหน้าที่ครูระยะเวลาที่ยาวนานย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้า หรือเหนื่อยล้าหากยังปรับตัวไม่ได้หรือขาดแรงสนับสนุนทางสังคม แต่ก็มีครูจำนวนมากไม่น้อยที่มีความสุขกับชีวิตการทำงาน เนื่องจากมีความรู้ความเข้าใจหรือมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับกับการเกษียณ จึงสามารถประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมอันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิต

การศึกษาถึงเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูก่อนปลดเกษียณอายุราชการจึงเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตทางด้านบวกในกลุ่มประชากรดังกล่าวได้อีกดัชนีหนึ่ง ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องนี้เพราะวิชาชีพครูเป็นวิชาชีพที่ต้องเป็นผู้อบรมสั่งสอนหรือถ่ายทอดวิชาความรู้แก่ศิษย์ ในการทำงานที่ดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์นั้นต้องมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจที่สำคัญคือการใช้ความสุขในชีวิต และการปลดเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สูญเสียสถานภาพทางสังคม ทำให้โอกาสในการติดต่อกับสังคม และการได้รับการยกย่องจากสังคมเดิมลดลง ถ้าหากครูมีความรู้ความเข้าใจหรือมีเจตคติที่ดีต่อการเกษียณอายุที่คืนนั้นก็สามารประพฤติปฏิบัติในการปรับตัวได้ดีขึ้นอันจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในลำดับต่อมา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

- 1 เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ของกลุ่มสมรส อายุราชการ รายได้ของตนเอง เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด โรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ทศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ วิธีการจัดการกับปัญหา (Coping Style)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นข้าราชการครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ในปีพ.ศ. 2550

2. ความพึงพอใจในชีวิตจะครอบคลุม 8 ด้าน ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมความพึงพอใจในชีวิตทั้งหมด คือ

1. สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย (Physical Health/Activities)
2. ความรู้สึก (Feelings)
3. การงาน (Work)
4. งานต่าง ๆ ในบ้าน (Household Duties)
5. งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา (School/Course Work)
6. กิจกรรมในยามว่าง (Leisure Time Activities)
7. สัมพันธภาพทางสังคม (Social Relations)
8. กิจกรรมทั่วไป (General Activities)

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. สิ่งแวดล้อมภายในเขตพื้นที่การศึกษาเดียวกัน และควมามีชื่อเสียงของโรงเรียนต่างกัน ถือว่ามีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณอายุราชการเท่าเทียมกัน
2. การวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณ จะครอบคลุมใน 4 ด้าน คือ
 - ด้านสุขภาพ
 - ด้านค่าใช้จ่าย
 - ด้านใช้เวลาว่าง
 - ด้านที่อยู่อาศัย
3. ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือข้าราชการครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในกรุงเทพมหานคร

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ หมายถึง ข้าราชการครูที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี ที่มีวันเกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2490 ถึง 30 กันยายน 2493 ทั้งเพศชายและหญิง ที่ปฏิบัติราชการในสถานศึกษาขณะเก็บข้อมูล ในปีพ.ศ. 2550

2. ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ระดับความสุขและความพอใจที่รู้สึกในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา ที่มีต่อองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ดัดแปลงและพัฒนาจากแบบสอบถามความพึงพอใจและความพอใจในชีวิต (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire- Q-LES-Q) ของ Dr. Jean Endicott จำนวน 80 ข้อ ได้แก่

1. สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย (Physical Health/Activities)
2. ความรู้สึก (Feelings)
3. การงาน (Work)
4. งานต่าง ๆ ในบ้าน (Household Duties)
5. งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา (School/Course Work)
6. กิจกรรมในยามว่าง (Leisure Time Activities)
7. สัมพันธภาพทางสังคม (Social Relations)
8. กิจกรรมทั่วไป (General Activities)

3. วิธีการจัดการกับปัญหา (Coping Style) ในที่นี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกจากแบบสอบถาม Brief COPE ของ Charles S. Carver ซึ่งจะครอบคลุม 2 ระดับ ได้แก่ การใช้กลไกป้องกันทางจิตที่เหมาะสม (Mature defense mechanism) และ การใช้กลไกป้องกันทางจิตที่ไม่เหมาะสม (Immature defense mechanism)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตทางบวกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ อีกดัชนีหนึ่ง
2. เพื่อใช้ผลวิจัยครั้งนี้ เป็นแนวทางปรับปรุง สวัสดิการของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้บริหารในระดับต่าง ๆ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ ในโรงเรียน และชุมชน
4. เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้า หรือวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตให้กับข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) → ตัวแปรตาม (Dependent Variables)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานครนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือวารสาร บทความ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอมาเป็นลำดับดังนี้คือ

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับวัยกลางคน

การเกษียณอายุราชการ

ข้าราชการครู

ความพึงพอใจในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับวัยกลางคน

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับวัยกลางคน จะนำเสนอหัวข้อย่อยเป็นลำดับดังนี้คือ

ก. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวในวัยกลางคน

1. ทฤษฎีของแอร์คสัน
2. ทฤษฎีของเพค
3. ทฤษฎีพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาตามวัย

ข. พัฒนาการลักษณะต่าง ๆ

1. พัฒนาการทางกาย
2. พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ
3. พัฒนาการทางสังคม
4. พัฒนาการทางสติปัญญา
5. พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

ค. คนวัยกลางคนกับงานอาชีพ

ง. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

ก. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวในวัยกลางคน

วัยกลางคน (Middle Age) อยู่ช่วงกลางระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับวัยสูงอายุ นิยามกำหนดว่าอยู่ระหว่างอายุ 40 ถึง 65 ปี คนวัยกลางคนเป็นกลุ่มที่น่าศึกษาให้เข้าใจ สภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ เพราะอยู่ในระยะเปลี่ยนวัยจากความเป็นหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ มักเป็นคนวัยทำงานซึ่งมีความรับผิดชอบต่อความเจริญและความเสื่อมของครอบครัว สังคม กระทั่งถึงประเทศชาติ ในขอบเขตของปัจเจกชนก็เป็นคนที่เป็นหลักของเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ตอนต้น และคนแก่เฒ่า พร้อม ๆ กับแบกรับรับผิดชอบอันหนักทั้งทางเศรษฐกิจสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว คนวัยกลางคนทั่วไปทั้งหญิงชายไม่ว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคมระดับใด จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ชีวิตเพศ ความสนใจ ค่านิยม ความเป็นอยู่ในครัวเรือน และอื่น ๆ อย่างหนีไม่พ้น หากปรับตัวไม่ทันเพราะขาดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมชาติของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมประจำวัยแล้ว ก็มักจะทำให้ชีวิตวัยกลางคนสับสนอลเวงไร้ความสุข จนถึงอาจเป็นโรคจิต โรคประสาท มาต้วตาย หรือเป็นผู้ก่อปัญหาให้กับคู่สมรส ลูกหลาน พ่อแม่ผู้ชรา รวมทั้งงานอาชีพและสังคม โดยทางอ้อมได้

คนวัยกลางคนส่วนมากมักเป็นผู้ทำงานอาชีพมาประมาณ 15-20 ปี แล้ว หรือมีชีวิตครอบครัวมาระยะหนึ่งแล้ว จึงมักจะประเมินผลการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาในอดีตทั้งด้านความสำเร็จและความล้มเหลวได้รับความสุขพึงใจหรือความทุกข์ความเสียหายในชีวิต เมื่อมองจากมุมนี้จึงมักมีชื่อเรียกช่วงชีวิตนี้ว่าระยะทดสอบ (Testing Period)

ดังนั้นจึงมีทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในวัยดังกล่าว อันจะต้องเผชิญกับงานตามพัฒนาการทั้งทางด้านชีวภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมมาดังนี้

ทฤษฎีของเอริกสัน

ทฤษฎีของเอริกสัน (Erikson) ได้แบ่งเวลาตลอดชีวิตเป็น 8 ชั้น วัยกลางคนอยู่ในชั้นที่ 7 แสดงลักษณะขัดแย้งทางจิตใจ คือ การสร้างสรรค์ประ โยชน์แก่สังคมหรือมีชีวิตที่หยุดนิ่ง (Generativity VS. Stagnation) [3] กล่าวคือเป็นระยะที่มีความสนใจกว้างขวางในการสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคม และสอนลูกหลานรุ่นหลังต่อไป (Generativity) ผู้ใหญ่ที่พัฒนาช่วงนี้ได้ไม่ดีจะเป็นคนที่นึกถึงแต่ตนเองมีชีวิตที่หยุดนิ่ง (Stagnation)

เอริกสัน [8] กล่าวว่า “วิวัฒนาการของมนุษยชาติ ทำให้มนุษย์รู้จักให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และความชำนาญแก่ผู้อื่นและรู้จักเรียน” นี้คือความหมายให้เห็นความหมายของคำว่า “บำรุงส่งเสริมผู้อื่น” ว่าได้แก่การสั่งสอนอบรมคนรุ่นต่อไป สำหรับปัจเจกชนทั่วไป พฤติการณ์นี้ปรากฏในครอบครัวซึ่งมีความรัก และหวังดีแก่คู่สมรสลูก ๆ เป็นปฐมฐาน นอกจากนั้นก็ปรากฏอยู่ที่ความพอใจที่จะให้คำแนะนำสั่งสอนแก่กลุ่มคนที่ต้องการคำแนะนำ

พฤติกรรมนี้เป็นสิ่งเชื่อมต่อบุคคลกับอนาคตกาลกลุ่มบุคคลที่เป็นศูนย์กลางของพฤติกรรมนี้คือ ครอบครัวและผู้ร่วมงานด้านต่าง ๆ สภาวะตรงกันข้ามคือการพะวงเฉพาะตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกรู้ว่าตนเองขาดแคลน ขัดสน เหนื่อยหน่าย และหมกมุ่น แต่เรื่องของตัวเองฝ่ายเดียว [9]

ทฤษฎีของเพค

เพค (Peck) ได้วิพากษ์วิจารณ์ทฤษฎีของแอร์คสันว่า แบ่งขั้นละเอียดในช่วงวัยทารกจนถึงวัยรุ่นถึง 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 6 จึงเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่วัยผู้ใหญ่หลังจากนั้นมีเพียงสองขั้นเท่านั้นเอง เพคเห็นด้วยว่าขั้นตอนที่ 7 และที่ 8 มีความสำคัญมากสำหรับพัฒนาการของคนวัยผู้ใหญ่ เขาเห็นไกลไปกว่ามีลักษณะทางจิตและพฤติกรรมเกิดขึ้นในชีวิตช่วงนี้มากหลายเกินกว่าที่จะบรรจุลงในสองขั้นตอน เพื่อให้มีขั้นตอนละเอียดขึ้นเขาจึงเสนอเลียนแบบลักษณะความขัดแย้งเยี่ยงแอร์คสันเขียนไว้ในทฤษฎี Psychosocial เขาจำแนกเป็น 7 ขั้นตอน โดยให้ 4 ขั้นตอนแรกอยู่ในวัยกลางคน 3 ขั้นตอนหลังจัดไว้ในวัยผู้สูงอายุ จะได้กล่าวถึง 4 ขั้นตอนแรกในที่นี้ คือ

1. เนื่องจากสภาพร่างกายและอนามัยเริ่มเสื่อม คนวัยกลางคนหันไปทุ่มเทพลังในตนเองไปทางนามธรรมมากกว่ากิจกรรมทำด้วยแรงกาย ต้องยอมรับสภาพการนี้ เพคตั้งชื่อการปรับตัวขั้นนี้ว่า การประเมินคุณค่าความฉลาดเฉลียว แข่งกับการประเมินคุณค่าทางพลังกาย (Valuing Wisdom vs. Valuing Physical Power) บุคคลต้องพยายามปรับตัวให้เกิดสมดุลระหว่างคุณค่าทั้งสองนี้

2. สาเหตุจากความอ่อนกำลังลงทางกายภาพเหมือนข้อ 1. ข้างต้น บุคคลจึงต้องปรับตัวมุ่งไปสร้างคุณูปภาพใหม่ ระหว่างฝึกฝนในเชิงมิติระดมมากกว่าความฝึกฝนพอใจด้านเพศ (คำว่าเพศในที่นี้มีความหมายถึง ความสุขความพอใจที่จะได้รับจากพฤติกรรมทางกายทุกรูปแบบ) ขั้นตอนนี้เรียกชื่อว่า ความสนใจสังคมแข่งกับความสนใจผูกพันด้านเพศ (Socializing vs. Sexualizing)

3. เหตุการณ์ชีวิตในวัยกลางคนที่ทำให้สะเทือนอารมณ์ เกิดทุกข์เป็นข้อแย้งกันได้มาก ได้แก่ ความยึดหยุ่นทางอารมณ์และความกระด้างทางอารมณ์ ยกตัวอย่างให้เข้าใจศัพท์ทั้งสองนี้คือ ความยึดหยุ่นทางอารมณ์ช่วยให้คนปรับใจรับสถานการณ์ได้อย่างเข้มแข็ง เช่น ครอบครัวแยกย้าย เพื่อนรักย้ายถิ่นไปอยู่ไกล อะไร ๆ ที่เคยพึงใจเกิดถึงกาลสิ้นสุด ส่วนคนที่มีขั้นตอนความกระด้างทางอารมณ์ได้ประสบสิ่งที่ไม่น่าเป็นสุขเช่นที่กล่าวเป็นตัวอย่าง ทำใจรับไม่ได้ก็เกิดเป็นทุกข์มีชื่อว่า Cathetic (Emotional) Flexibility vs. Cathetic Impoverishment

4. ลักษณะจิตใจคู่ที่ 4 คือ ความยึดหยุ่นทางจิตแข่งกับความหัวรั้น (Mental Flexibility vs. Mental Rigidity) ความคิดของคนเรามักจะต่อต้านกันในเมื่อจะต้องตัดสินใจสักอย่าง ระหว่างจะยึดถือแนวเก่าไว้แน่นแฟ้นหรือจะชอบสิ่งใหม่ที่เสนอหน้าเข้ามา ทั้งยังสงสัยว่ามันจะดีกว่าเก่าหรือ (ประสบการณ์และทักษะเก่า ๆ มักเป็นตัวนำการวินิจฉัยก่อนอื่น) ศัพท์ว่า “หัวรั้น” ในที่นี้อาจเข้าใจได้ทันทีถ้าได้อ่านตัวอย่างนี้ สมมติว่ามีคำพูดของชาวอเมริกันกลางคนพูดกับเพื่อน “ข้าไม่ชอบพรรคนี้บ๊ลลิกันตั้งแต่ไหนแต่ไรมา จนอายุถึงปานนี้แล้ว ทำไมจะต้องมาเปลี่ยนในเอาเดียนี่ล่ะ?”

มิติทางความคิดอีก 3 ประการ ในทฤษฎีของเพคมีความสำคัญมากในวัยสูงอายุ แต่คนวัยกลางคนก็ความเริ่มนึกถึงไว้บ้าง ได้แก่

5. Ego Differentiation แยกกับ Work-role Preoccupation
6. Body Transcendence แยกกับ Body Preoccupation
7. Ego Transcendence แยกกับ Ego Preoccupation

ทฤษฎีพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาตามวัย

นักทฤษฎีหลายท่านนิยามแบ่งพัฒนาการของชีวิตโดยถือพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นในวัยต่าง ๆ เป็นหลัก อายุเป็นเพียงประมาณการกว้าง ๆ ในที่นี้จะเสนอทฤษฎีพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาตามวัย 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีของฮาวิกเฮิร์สท์ ของโรเจอร์ โกลด์ และของดาเนียล ลีวินสัน ดังนี้

ทฤษฎีของฮาวิกเฮิร์สท์

พฤติกรรมที่ต้องพัฒนาตามวัยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและความกดดันจากค่านิยมของสังคมมาตรฐานชีวิตและความใฝ่ฝัน

วัยกลางคนเป็นระยะเวลาเด่นในชีวิต ไม่มีช่วงอื่นที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อสังคมสูงกว่าช่วงนี้ ทั้งเป็นช่วงเวลาที่สังคมคาดหวังจากคนวัยนี้สูงมาก คนวัยกลางคนจะต้องรับภาระสำคัญในบ้าน เช่น อบรมเด็กวัยรุ่นให้รู้จักความรับผิดชอบ สร้างสัมพันธ์อันผาสุกกับคู่ครอง เขาต้องรับภาระหนักในธุรกิจการงานแต่ก็ต้องหาความสุขจากงานนั้นให้ได้ สังคมเรียกร้องให้เขาปฏิบัติหน้าที่ที่มีความผูกพันและรับผิดชอบต่อสังคมและการปกครองบ้านเมือง คนวัยกลางคนจะต้องพบกับความแปลกใหม่ในการใช้เวลาว่าง ในการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ชอบใจ ในค่านิยมใหม่ๆ ในโครงสร้างของครอบครัวที่แตกต่างจากเดิม สรุปพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาการซึ่งฮาวิกเฮิร์สท์กล่าวถึงในวัยกลางคน คือ

1. ต้องรับผิดชอบต่อในฐานะผู้ใหญ่ต่อการปกครองบ้านเมืองและต่อสังคม
2. สร้างและดำรงมาตรฐานการครองชีพด้านเศรษฐกิจของตน
3. พัฒนากิจกรรมยามว่างแบบผู้ใหญ่
4. ช่วยเด็กวัยรุ่นให้รู้จักความรับผิดชอบและเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข
5. ปฏิบัติต่อตนเองคู่สมรสอย่างเป็นบุคคลที่มีศักดิ์ศรีเสมอกัน
6. ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับความผันแปรทางกายประจำวัยกลางคน
7. ปรับตัวให้เป็นคุณ แก่พ่อแม่ผู้ชรา

ทฤษฎีของโรเจอร์ โกลด์

โกลด์ [10] ได้ศึกษาชีวิตชายหญิงหลายร้อยคนจากการสังเกตทางคลินิกจากแบบสอบถาม เขาได้เสนอขั้นตอนพัฒนาการ 7 ขั้นตอน วัยของคนที่เขาอธิบายเริ่มตั้งแต่ 16-60 ปี 4 ขั้นตอนแรกอยู่ระหว่างอายุประมาณ 16 ถึง 34 ปี 3 ขั้นตอนหลังอยู่ระหว่าง อายุประมาณ 35 ถึง 60 ปี ซึ่งล่วงเข้าในวัยกลางคน ฉะนั้นพฤติกรรมใน 4 ขั้นตอนแรกจะกล่าวรวม ๆ กัน ส่วนพฤติกรรมใน 3 ขั้นตอนหลังจะจำแนกดังต่อไปนี้

สี่ขั้นตอนแรกเริ่มแต่อายุ 16-34 ปี มีพฤติกรรมที่กล่าวรวม ๆ ได้ดังนี้ ขั้นต้นเริ่มด้วยอยากออกไปให้พ้นการปกครองของพ่อแม่ เข้ากลุ่มเพื่อนร่วมรุ่นร่วมคิด พัฒนาความเป็นตัวเองเข้าสู่งานอาชีพและมีเหย้าเรือน มองหาเป้าหมายชีวิต ประเมินผลการมีเหย้าเรือนและการประกอบอาชีพ ตั้งแต่วัยรุ่นถึงเริ่มเข้าวัยกลางคน

ขั้นที่ 5 อายุประมาณ 35 ถึง 43 ปี เริ่มร้อนใจถึงชีวิตที่เริ่มสั้นเข้ามาทุกที สำนวตรวสอบเป้าหมายของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 6 อายุประมาณ 43 ถึง 53 ปี ตั้งหลักปักฐาน ยอมรับสภาพของชีวิตตามความเป็นจริง

ขั้นที่ 7 อายุประมาณ 53 ถึง 60 ปี ยอมรับอดีตของชีวิตทั้งหมด มีขันติธรรมมากขึ้น

ประสบการณ์ชีวิตทำให้เฉลียวฉลาดและมีความเมตตากรุณาเพิ่มมากขึ้น

ทฤษฎีของดาเนียล ลีวินสัน

ลีวินสัน [11] จำแนกพฤติกรรมตามอายุ กล่าวว่าคนวัยกลางคน (40 ถึง 65 ปี) เป็นสมาชิกอาวุโสในชุมชนที่เขาร่วมอยู่ เขาแบกความรับผิดชอบและงานพัฒนาผู้ใหญ่รุ่นถัดลงไป สิ่งที่น่าสนใจเป้าหมาย และผลงานเข้าสมานต่อเนื่องกันเป็นอันดีกับคนรุ่นถัดเขาลงไป คนวัยกลางคนจะสำรวจตนเองยิ่งขึ้นเคยทำในวัยรุ่น เช่น ฉันเป็นใคร ฉันจะไปทางไหนดี ฯลฯ เรื่องนี้กลับมาเป็นเรื่องใหญ่อีก เขาจะประเมินความสำเร็จว่าได้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ แล้ววางแผนแสวงความสำเร็จและเป้าหมายในภายหน้า ลีวินสันให้ความเห็นว่า จะรู้ว่าการในวัยกลางคนได้รับความสำเร็จมากน้อยเพียงใดให้ดูจากผลงานที่หน้าจะเป็นกับผลงานที่เป็นไปได้จริง ๆ แล้วนั่นว่ามี ความใกล้เคียงกันเพียงใด

ลีวินสันเห็นว่าระหว่าง 45 ถึง 50 ปี คุณภาพชีวิตปรากฏขึ้นหลายประการ เช่น มีความฉลาดรู้จักค่านิยมอันดี มีความกรุณาและเห็นการณ์กว้างไกล คนวัยกลางคนที่มีความสัมพันธ์ดีกับคนที่เคยสอนงานให้เขามักจะมีประสิทธิภาพสูงในการอบรมแนะนำคนรุ่นหลัง [9]

ตามแนวคิดของลีวินสันนั้น ตั้งแต่เด็กถึงวัยสูงอายุนุษย์มีช่วงเปลี่ยนวัย (Transition) ที่สำคัญอยู่ 3 ช่วงตอน คือ (1) ช่วงเปลี่ยนวัย วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (2) ช่วงเปลี่ยนวัย วัยกลางคน และ (3) ช่วงเปลี่ยนวัย วัยเข้าสู่วัยสูงอายุ ระหว่างช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคนก็มีช่วงเปลี่ยนวัยอีก 2 ช่วง แต่ไม่เปลี่ยนอย่างมากเท่า 3 ช่วงตอนที่กล่าวมา

ข. พัฒนาการลักษณะต่าง ๆ

ในช่วงวัยกลางคนมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้ [12]

1. พัฒนาการทางร่างกาย

Gormly และ Brodzinsky [9] ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางกายมีใจความสำคัญว่าเป็นการก้าวเดินไปพบความถอยลงจากวัยที่แล้วในบางแง่ ถ้าบุคคลได้รักษาอนามัยดี ไม่เป็นโรคมาก่อนความเสื่อมถอยจะค่อยเป็นค่อยไป สิ่งที่เห็นได้ง่ายจากภายนอกร่างกายได้แก่

ผิวหนังเริ่มเหี่ยวไม่เต่งตึง รอยย่นบนผิวหนังเห็นชัดขึ้น ผมเริ่มร่วงเริ่มหงอก น้ำหนักตัวที่เกิดจากไขมันในตัวเริ่มเพิ่มพูนขึ้นตามหน้าท้อง สะโพก เอว พลังกล้ามเนื้ออ่อนลงทีละน้อย เรื่อยมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นแล้ว Troll [13] บอกว่าระหว่างอายุ 30 ถึง 80 ปี พลังกล้ามเนื้อลดลงร้อยละ 42 แต่ไม่ได้หมายความว่าคนวัยกลางคนหรือวัยสูงอายุทำอะไรที่ใช้พลังกล้ามเนื้อไม่ได้ คนที่เคยทำงานใช้พลังกล้ามเนื้อเป็นปกติ จะยังทำงานได้ดีแม้ในวัย 60 ปีเศษ ฟันก็เป็นส่วนที่ทรุดโทรมเร็วมากก่อนวัยนี้ก็มีสมรรถภาพการหายใจลดลงมาก คนอายุกว่า 50 ปีขึ้นไป วิ่งหรือป่ายปีนจะหอบง่าย หัวใจทำงานหนักขึ้นแต่ผลงานต่ำลง โดยเฉพาะคนอ้วนและคนที่หลอดเลือดแข็งตัว

ระบบสัมผัสเริ่มเปลี่ยนแปลง ความสามารถในการเห็นจะมีประสิทธิภาพสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและดำรงอยู่จนอายุราว 40 ปี ต่อนั้นไปค่อย ๆ ลดลง แวนตาพอช่วยได้บ้าง และเริ่มหูตึงในระยะเวลาสั้น (สำหรับบางคน) สัมผัสทางลิ้น จมูกและกายทั่วไปถดถอย จะสังเกตได้ชัดอายุมากขึ้น นอกจากนี้ระบบประสาทก็เสื่อมเหมือนกัน แต่ตามปกติแล้วยังกระทบต่อพฤติกรรม หรือสติปัญญาในวัยกลางคนน้อยมาก

น้ำหนักมันสมองนั้น เริ่มลดตั้งแต่หลังอายุ 20 ปี เป็นส่วนน้อย มีการใช้เครื่องมือวัดพลังไฟฟ้าในมันสมองของคนที่มีสุขภาพดีทั้งหนุ่มและแก่เห็นผลต่างกันเพียงเล็กน้อย

ที่กล่าวว่าเริ่มมีความเสื่อมในวัยกลางคนนั้นได้หมายความว่าระบบต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นมนุษย์ที่กำลังอยู่ในขั้นเติบโตจะพลิกกลับเป็นความเสื่อมถอยทันที แม้นในวัยต้นของชีวิตความเติบโตและความเสื่อมถอยควบคู่กันมา ตัวอย่างเช่น หลังจากอายุ 1 ขวบปีแล้ว เซลล์ประสาทมิได้งอกเงยขึ้น เซลล์เหล่านั้นลดลงบ้าง แต่เพราะมีมากมายมหาศาลคนจึงไม่รู้สึกรึ จนกระทั่งอายุ 60-70 ปี จึงเริ่มรู้สึกว่ามันถดถอย โรคเกี่ยวกับหัวใจในวัยกลางคนก็เหมือนกัน คือ ค่อย ๆ สะสมทีละน้อย ไม่ใช่ปุบปับก็เกิดขึ้น

ความเสื่อมของกายไม่ได้เกิดจากในกายอย่างเดียว สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญไม่น้อย

1. มีข้อสังเกตมานานแล้วว่ากรรมพันธุ์เป็นตัวประกอบทำความเสื่อมให้เกิดแก่บุคคลทางกายภาพ บริษัทประกันชีวิตมีประวัติให้เห็นได้ว่า ลูกค้าผู้ใดมีพ่อหรือแม่ฝ่ายใดที่เป็นเพศเดียวกับลูกค้าเคยเป็นโรคหัวใจหรือมะเร็งทรวงอก ลูกค้าผู้นั้นมีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นโรคนั้นโดยกรรมพันธุ์

2. Belloc และ Breslow [14] รายงานว่ามีนิสัยประจำตัวคน 7 ประการ ที่กระทบถึงสุขภาพและความมีอายุยืนในกลุ่มคนวัยกลางคนและวัยสูงอายุ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การเสพเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เกินความพอดี การนอนน้อยกว่าคืนละ 7 ชั่วโมง หรือนอนมากกว่าคืนละ 9 ชั่วโมง การไม่รับประทานอาหารเช้า น้ำหนักตัวมากเกินไป หรือน้ำหนักตัวน้อยเกินไป ไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การกินอาหารจุบจิบ (นอนเวลาปกติ)

ผู้ชายที่ปฏิบัติตามนิสัยเหล่านี้สัก 4 ประการหรือมากกว่า มีอัตราตายมากกว่าผู้รักษาตัวพ้นจากนิสัยเหล่านั้นถึง 4 เท่า ยังเป็นผู้หญิงปฏิบัติตามนิสัยเช่นที่กล่าวมา มีอัตราตายเกิดขึ้นอีกเท่าตัว ทั้งหญิงชายที่ไม่ออกกำลังกายมีอัตราตายมากกว่าผู้ออกกำลังกาย 2 เท่า การออกกำลังกายแม้ไม่มากนักทำให้คนมีสุขภาพดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย

ยังมีข้อสำคัญว่านิสัยที่กล่าวข้างต้นคือเรื่องชนิดอาหารที่ถูกต้อง ความประพฤติที่ดีที่สุดมิใช่รับประทานอาหารตรงเวลาอย่างเดียว แต่ต้องรู้จักเลือกอาหารที่มีจำนวนแคลอรีพอเหมาะกับตัวด้วย

3. อารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบถึงสุขภาพ อารมณ์ที่ให้โทษรุนแรงที่ควรกล่าวถึงคืออารมณ์เครียดและอารมณ์เศร้า

อารมณ์ฝ่ายบวกที่ส่งผลถึงสุขภาพก็มี ดังปรากฏมีสถิติแสดงว่าชายที่มีคู่สมรสเข้าใจกันดี มักมีอายุยืนกว่าชายที่มีสภาวะคล้ายตัวเองแต่เป็นโสด ชาวบ้านนอกรีตเซียในสังคมที่มีความผูกพันสนิทสนมกัน มีอายุยืนกว่าและแข็งแรงกว่าชาวอเมริกันที่เป็นคนในเมือง

4. โรคภัยที่เกิดมากในวัยกลางคนซึ่งตำราจิตวิทยาส่วนมากกล่าวถึงคือโรคหัวใจ และมะเร็ง

5. เรื่องที่กระทบถึงสุขภาพของคนวัยกลางคนที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งคือเรื่องหญิงหมดประจำเดือน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์มีพัฒนาการที่แตกต่างกันโดยภาพรวมในทุกช่วงของชีวิต บางประเภทที่เคयरรุนแรงมาแต่วัยต้นของชีวิตก็ค่อยๆ อยู่ได้เหตุผลในวัยกลางคน บางประเภทที่เริ่มปรากฏเด่นชัดขึ้นในวัยกลางคนนี้ตามธรรมชาติของวัยคือ

อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว

สภาวะเริ่มเสื่อมของสังขารเป็นสัญญาณเตือนคนวัยกลางคนให้ตระหนักว่าความหนุ่มสาวของตนนั้นกำลังจะจากไป ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจำนวนไม่น้อยมีความรู้สึกปั่นป่วนใจ “ต่อสภาพความเป็นหนุ่มสาวที่กำลังเริ่มจากไป” ความสำนึกเช่นนี้มักจะกระตุ้นให้คนวัยกลางคนส่วนมากอยากกลับเป็นหนุ่มสาวอีกครั้งหนึ่งซึ่งแสดงออกโดยวิธีการต่าง ๆ แล้วแต่ลักษณะภูมิหลังและลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล

ตัวอย่างพฤติกรรม เช่น

(1) หวนกลับไปสนใจแต่งตัวแบบหนุ่มสาว คนวัยกลางคนบางรายที่เลิกแต่งตัวแบบหนุ่มสาวแล้วหวนกลับไปฝึกฝักฝักกับการแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าเครื่องประดับเยี่ยงหนุ่มสาว บางรายแสดงออกราวกับเป็นเด็กวัยรุ่นด้วยแรงดึงดูดใจอันมาจากอารมณ์นี้

(2) แสวงหาคู่ครองคนใหม่ เช่น ชายในวัยนี้เกิดความรู้สึกว่าภรรยาเก่าที่มีอยู่แล้วไม่พอเพียงสนองอารมณ์ได้ จึงมักมีภรรยาน้อย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ได้พบเห็นดาษดื่น บางรายหย่าภรรยาเก่าเพื่อแต่งงานใหม่ สมัยปัจจุบันหญิงมีโอกาสดังกล่าวซึ่งความต้องการทางเพศเท่าชายหญิงก็อาจแสวงหาคู่ครองใหม่ได้เช่นกัน ผู้ที่เป็นฝ่ายเลิใจอยู่ว่าจะหาคู่ครองใหม่ดีหรือไม่มาหลายปี ก็อาจตัดสินใจแต่งงานในระยนี้ ชายหญิงบางคู่และบางคนที่เป็นโสด อาจแสวงหาเพื่อนทางใจต่างเพศที่มีความสนิทสนมกันเป็นพิเศษได้เช่นกัน

(3) คนโสดอายุมากคิดแต่งงาน ชายหญิงที่มีเหตุใด ๆ ก็ตามมาขัดขวางไม่ให้แต่งงานตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตกลงถึงวัยนี้รู้สึกว่าเป็นหนุ่มสาวกำลังสิ้นสุด อาจตัดสินใจแต่งงานมีคู่ครองเป็นตัวเป็นตนจริงจัง

(4) สามภรรยาบางคู่มีลูกด้วยกันตั้งแต่ยังเข้าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแล้วได้หยุดการมีลูกหลายปี ครั้งตกลงถึงวัยนี้เกิดอยากกลับเป็นหนุ่มสาวอีก เป็นเหตุจูงใจให้มีลูกใหม่อีกในระยนี้ลูกคนใหม่จากพ่อแม่ที่มีพฤติกรรมแบบนี้มักมีอายุห่างจากพี่หลายปี บางรายอาจห่างจากพี่คนถัดขึ้นไปนับด้วย 10-15 ปี สามภรรยาที่อยู่ด้วยกันมานานไม่มีลูกด้วยกัน กลับมีลูกได้ในวัยนี้ ก็อธิบายพฤติกรรมได้จากเหตุที่เกิดอารมณ์เช่นนี้ขึ้น สามภรรยาบางคู่ที่ไม่สามารถมีลูกด้วยตนเองได้ อาจได้รับแรงกระตุ้นจากอารมณ์นี้ให้ไปขอเด็กมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม ถึงแม้สามภรรยาบางคู่ที่เคยมีลูกแล้วก็ดี แต่ลูกโต ๆ หมดแล้ว เขาทั้งคู่ยังปรารถนามีลูกเล็กไว้เซชมอันเนื่องมาจากอารมณ์ประเภทนี้ถึงแก่ไปหาเด็กมาเป็นลูกบุญธรรมก็มี

(5) การหย่าร้างเพื่อเป็นโสด หญิงชายที่สมรสแล้วบางคนอาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่แต่ทนอยู่ด้วยกันมาได้นานปี ครั้นตมาถึงช่วงเวลาที่เป็นหนุ่มสาวยุคแรกเคลื่อนคล้อยไป อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาวยุคหลังนี้กระพือแรงขึ้นในใจถึงแก่ไม่ยอมทนอยู่ด้วยกันแบบสามีภรรยาที่ไม่มีความสุขเกิดรักชีวิตอิสระเสรีแบบคนโสดก็อาจตัดสินใจหย่าร้างเพื่อใช้ชีวิตโสด

อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาวมิใช่คำตำหนิ หรือถูกมองว่าไม่เหมาะสมไม่ควรแก่วัย โดยสถานเดียวเพราะขึ้นอยู่กับบุคคลผู้เกิดอารมณ์ชนิดนี้แปลคำว่า “หนุ่มสาว” ในความหมายใดปรากฏว่ามีบุคคลค่อนข้างมากแล้วยังสนใจงานแบบคนอาสาสมัคร ไม่ได้ยึดเป็นอาชีพ ไม่ต้องการสินจ้างรางวัล ประสงค์เพื่อเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องใช้ความกระปรี้กระเปร่า ทำงานใกล้ชิดกับเยาวชนวัยลูกหลานในรูปแบบต่าง ๆ พฤติกรรมแบบนี้ น่าจะมองเห็นเหตุจูงใจว่าเป็นเพราะบุคคลเหล่านั้นมีอารมณ์ชนิดนี้

อารมณ์เครียด

ช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงชีวิตที่สับสนอลวน มีความแปรเปลี่ยนทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดในเรื่องต่าง ๆ รอบตัวมากมาย ช่วงวัยนี้จึงมักเป็นระยะหนึ่งที่บุคคลมีความเครียดสูง ซึ่งมักเรียกขานในวิชาแพทย์และจิตวิทยาว่า เป็น “วิกฤตตอนกลางชีวิต” (Mid-Life Crises) ความผันผวนทางอารมณ์และความรู้สึกเกิดจากสาเหตุสารพัดชนิด เช่น การที่สุขภาพกาย-ใจเริ่มเสื่อมถอยลง เกิดความเสียหายในปกติภาพของครอบครัว เช่น คู่สมรสป่วยมาก ตาย หย่าร้าง แยกกันอยู่ บุตรชายหญิงนำความเดือดร้อนมาให้ สัมพันธภาพกับคนที่แวดล้อมกลายเป็นด้านลบ คนทำงานในสำนักงานเกิดความขัดแย้งกับนายจ้างและเพื่อร่วมงาน การจัดรายได้ให้พอกับรายจ่ายที่มีอัตราเพิ่มเร็วกว่ารายได้ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้หากยังแก้ไขไม่ลุล่วงไปก็กดดันความคิดนึกให้รู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งเรียกได้ว่ามีความเครียดตลอดเวลา

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาสากล มีการค้นคว้าวิจัยกันมาก ขออ้างการค้นคว้าของ Gormly และ Brodzinsky [9] มีใจความว่ามีผู้ทำการศึกษาเรื่องนี้สำรวจประเภทของเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดได้รายชื่อเป็นบัญชียาว เขาได้วัดความรุนแรงของแต่ละเหตุการณ์โดยจัดให้มีคะแนนความรุนแรงเป็นตัวเลข ปรากฏผลการสำรวจว่า ได้พบเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมีคะแนนสูงต่ำต่าง ๆ กัน

เมื่อได้อ่านรายชื่อเหตุการณ์เหล่านั้นแล้วก็เห็นว่าค่อนข้างจะเป็นผลสำรวจได้จากประชากรบางกลุ่มในบางวัฒนธรรม ไม่น่าถือเป็นเกณฑ์กลางสำหรับคนทั่ว ๆ ไปได้ เช่น การตายจากของคู่สมรส นำความเครียดมาให้มากที่สุด กำหนดคะแนนเป็น 100 การหย่าร้างคะแนนเครียด 73 คู่สมรสแยกกันอยู่คะแนนเครียด 63 เป็นต้น ส่วนความเครียดจากเหตุการณ์ทางสังคมหรือเศรษฐกิจกลับมีคะแนนน้อย เช่น บาดหมางกับนายจ้างมีคะแนน 23

ผู้มีความเครียดย่อมประเมินได้ดีกว่าคนอื่นว่ามั่นคงแข็งแรงเพียงใด สาเหตุของความเครียดสัมพันธ์กับข้อมูลแวดล้อมมากมาย และการจะคลี่คลายความเครียดก็ต้องใช้วิธีการจำเพาะกรณี ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคนได้ ถึงแม้จะแก้ไขยากเพียงใดก็ต้องแก้ไขให้สำเร็จ โดยรู้จักแก้ปัญหาให้ถูกทาง ถ้ามั่นคงถาวรอยู่ในอารมณ์ผู้ใดก็อาจกระทบกระเทือนทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคประสาท โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น ร้ายกว่านั้นความเครียดอย่างรุนแรงนำไปสู่อารมณ์เศร้า แล้วเลยไปถึงอาจฆ่าตัวตายก็ได้

อย่างไรก็ดี การป้องกันมิให้เกิดอารมณ์เครียดเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพื่อรักษาสุขภาพจิตให้เป็นปกติสุข การใช้ความรอบคอบคิดหน้าหลัง ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองจนเป็นมูลเหตุของความเครียดในภายหลังน่าจะเป็นคำตอบที่ใช้ได้ดี อนึ่ง สำหรับบางคนที่มีพัฒนาการมาด้วยดีตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา และกำลังเป็นไปด้วยดี อาจไม่พบความเครียดอย่างหนักหน่วง และอาจไม่พบภาวะวิกฤตตอนกลางชีวิต

อารมณ์เศร้า

อารมณ์เศร้าสลดหดหู่ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกคนและทุกวัยทั้งสองเพศ อารมณ์เศร้าสลดหดหู่เป็นอารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ อาจเกิดเป็นครั้งคราวแล้วหายไป แล้วเกิดขึ้นได้ใหม่อีก อารมณ์เศร้ามีความรุนแรงหลายระดับ ในขั้นรุนแรงมาก หมายถึง ความเศร้าเสียใจที่มีรากถึงจนถึงขั้นผิดปกติ ลักษณะอารมณ์เศร้ามักมีความรู้สึกท้อแท้ ซึม หมกหมอง หดหู่ ยากที่จะเข้าใจตนเองปน ๆ กัน อยู่

อารมณ์เศร้าเป็นกิริยาโต้ตอบข้อขัดแย้งทางจิตใจ ซึ่งโดยปกติมนุษย์จะแสดงออก 3 วิธี ได้แก่

1. ต่อสู้ เกรี้ยวกราด รุนแรง
2. เฉยชา
3. หลบหนี ซึมเศร้า

อารมณ์เศร้าเกิดกับคนวัยกลางคนและวัยสูงอายุมากกว่าวัยอื่น ๆ ความมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ถ้าแบ่งอารมณ์เศร้าตามความหนักเบาแล้วสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความเศร้าสามัญและเศร้าผิดปกติ [15]

อารมณ์เศร้าเกิดจากสาเหตุหลายประการ ใดๆอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น

1. ความเสื่อมสมรรถภาพทางกาย เช่น ความจำเสื่อม ประสาทสัมผัสและรับรู้เสื่อม (เช่น สายตาเริ่มเสื่อม การเคลื่อนไหวทำได้ช้าลง ฯลฯ)
2. การสูญเสียอวัยวะบางอย่างจากอุบัติเหตุหรือการผ่าตัด เช่น ตัดทรวงอก ตัดมดลูก ตัดแขนขา ฯลฯ

3. การใช้ยา มียาหลายประเภทที่ทำให้ผู้ใช้เกิดอารมณ์เศร้า เช่น ฟิโนไซอะซิน ดังนั้นจึงมีโรคซึ่งในวงการแพทย์เรียกว่า “โรคเศร้าจากยา”

4. การประสบความพรั่งพลัดและสูญเสีย เช่น ทำการค้าขาดทุนกระทบถึงฐานะอย่างแรง ถูกลักขโมยของที่รักมาก ไม่อาจหาของอื่นทดแทนได้ เสียรู้เพื่อน ถูกฉ้อโกง เป็นต้น

5. การพลัดพรากจากคนที่รัก เช่น การตายจากของบิดามารดา คู่สมรส ลูกแยกย้ายไปประกอบอาชีพในถิ่นห่างไกลและมีครอบครัวของเขาเอง พ่อแม่รู้สึกเห็นห่างและว่าเหว

6. การระลึกถึงความหลัง เช่น เมื่อบุคคลระลึกถึงชีวิตของตนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ประเมินผลสำเร็จล้มเหลวของตนในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการงาน และ/หรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วย

ผลร้ายของอารมณ์เศร้ามักมีมากมายแตกต่างกันไปตามความเข้มข้นและลักษณะของสาเหตุ อาจทำให้คน ๆ นั้นเป็นโรคประสาทซึมเศร้าในขั้นร้ายแรงจนอาจลงมือฆ่าตัวตายได้ มีข้อน่าสังเกตว่าเมื่อคนเราเกิดความเศร้าเพราะไม่พอใจตัวเอง หรือสูญเสียสิ่งใดไปมักปรักปรำใส่โทษคนอื่น หรือสภาพการณ์ภายนอกที่ตัวไม่ได้สร้าง ว่าเป็นสาเหตุแห่งความสูญเสีย

การโทษคนอื่น ๆ และสภาพการณ์ต่าง ๆ นั้นมักไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย มีแต่ทำให้ยิ่งทุกข์ โศก และสร้างความขุ่นข้องหมองใจให้แก่ตนเองและต่อคนอื่นเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังทำให้มองไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเองซึ่งอาจมีอยู่มาก

ความรู้สึกรำคาญใจของคนวัยกลางคน

คนแต่ละวัยมีหัวข้อหรือประเด็นที่ทำให้ตนต้องรู้สึกรำคาญใจแตกต่างกันไป ประเด็นที่ทำให้คนวัยกลางคนรู้สึกรำคาญใจมีหลายประเด็นดังที่ Gormly และ Brodzinsky [9] ได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

1. น้ำหนักตัว
2. โรคภัยไข้เจ็บของคนในครอบครัว
3. ขี้วของแพง
4. การซ่อมแซม รักษาดูแลบ้าน การสร้างบ้านใหม่ การย้ายที่อยู่อาศัย
5. มีงานมากมายจนไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง
6. วางของผิดที่ สุ่มโนนลุ่มนี้
7. ทรัพย์สินเงินทอง หุ่น การลงทุน ภาษี เงินเดือน ดอกเบี้ย ใช้จ่าย
8. โจรผู้ร้าย
9. รูปร่างหน้าตา

3. พัฒนาการทางสังคม

การคบเพื่อนเป็นพัฒนาการเริ่มแต่วัยต้น ๆ ของชีวิต ตกมาถึงวัยกลางคนพัฒนาการด้านนี้เปรียบเทียบกับพัฒนาการวัยต้น ๆ ของชีวิตแล้ว นับว่าไม่ผู้มีความเด่นมากเท่าวัยที่แล้ว ๆ มา ความสนิทแน่นแฟ้นและผูกพันกันน้อยกว่าการคบเพื่อนของวัยรุ่นมาก เพราะคนวัยกลางคนมีครอบครัวเข้ามาเรียกร่องเอาเวลาและความสนใจไปเสียมาก ในช่วงเวลาปลายวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคาบเกี่ยวกับช่วงเวลาดับ ๆ ของวัยกลางคน คนทั่วไปมักอุทิศเวลาและพลังกายใจให้แก่งานอาชีพหรืองานทางเศรษฐกิจ เลี้ยงดูครอบครัวและดูแลลูกที่เริ่มจะโต เพื่อนที่คบกันสนิทมาแต่ก่อนก็มักจะมีภาระของชีวิตไม่แตกต่างกัน จำต้องเห็นห่างกันไปบ้าง

แม้ว่าคนวัยกลางคนทั่วไปจะไม่ค่อยสร้างเพื่อนใหม่ ๆ แต่ในบางสถานการณ์ก็อาจต้องคบเพื่อนใหม่ ๆ เช่น กรณีคนแต่งงานใหม่ก็จะพลอยต้องคบเพื่อนของกลุ่มสมรสใหม่ด้วย หรือผู้ที่ย้ายถิ่นฐานไปไกลที่เดิมก็ต้องแสวงหาเพื่อนในถิ่นที่อยู่ใหม่

คนวัยกลางคนที่อยู่ในวงการงานอาชีพมักจะได้เพื่อนใหม่อีกทางหนึ่ง คือ คนที่อยู่ร่วมงาน ถ้าเป็นสถานที่ประกอบงานขนาดใหญ่และบุคคลวัยกลางคนอยู่ในฐานะที่คนร่วมสำนักงานต้องพึ่งพาอาศัยผู้นั้นก็จะได้เพื่อนจำนวนมากจากคนกลุ่มนี้ อีกทางหนึ่งก็คือผู้ติดต่อกันทางธุรกิจ ถ้าถูกใจกันได้ทั้งสองฝ่ายก็อาจพัฒนาความรู้สึกกันในการทำงานเป็นเพื่อนในทางส่วนตัว

มีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความจำเป็นเกาะกลุ่มเพื่อนแน่นแฟ้นยาวนาน ได้แก่คนโสดที่ไม่มีภาระในบ้านเรือน หรือคนเป็นหม้าย มิตรภาพระหว่างคนประเภทนี้กับเพื่อนสนิทเป็นการสนองความต้องการสำคัญมากในทางอารมณ์ คือต้องการเพื่อนเพื่อแก้เหงาและปรับทุกข์ร้อน คนวัยกลางคนส่วนมากมีเพื่อนสนิทหลายคน คบกันนานแล้วอย่างน้อย 6 ปี วัยรุ่นและคู่แต่งงานใหม่มีเพื่อนที่คบกันระยะสั้นกว่านั้น พวกเขาเห็นว่าการรับและการให้ตอบแทนกันและกันในแง่ใดแง่หนึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของเพื่อนในอุดมคติเน้นหนักการช่วยเหลือและแบ่งปันกัน คนทั่วไปชอบคนที่มิบุคคลลักษณะคล้ายตนเป็นเพื่อน เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความสะดวกที่จะสื่อสารติดต่อกัน ความแตกต่างทางเพศสำคัญมากกว่าความแตกต่างทางวัย ผู้หญิงมีความสนใจสังคมมากกว่าชายและมีความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทมากกว่าผู้ชาย หญิงกลางคนเห็นว่าการทำอะไรรอบแทนกันและกันเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นเพื่อนแท้ แต่ผู้ชายชอบคบเพื่อนที่มีอะไรคล้าย ๆ กันกับตน

คนวัยกลางคนตอนปลายมักจะว่างจากงานอาชีพและภาระในบ้านเบาบางลงกว่าตอนต้นวัยนี้ ฉะนั้นจึงหวนกลับมาสร้างสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน พอใจเพื่อนที่มีลักษณะเฉพาะตัวถูกใจน่าคบและคบได้สนิทแน่นแฟ้นกว่าวัยต้นของชีวิต [16]

จะนั่นกล่าวได้ว่ามิตรภาพมีความต่อเนื่อง ทั้งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพื่อนในช่วงวัยหนึ่งแตกต่างจากเพื่อนในอีกช่วงวัยหนึ่ง แต่เพื่อนในช่วงวัยกลางคนตอนปลายมักมีความซาบซึ้งยิ่งและถือได้ว่าเป็นรางวัลที่ได้รับจากชีวิตนี้

4. พัฒนาการทางสติปัญญา

สติปัญญา 2 ด้าน

1.) สติปัญญาด้าน Crystallized คือสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ รู้จักเทคนิคแก้ปัญหาที่เรียนรู้จากคำแนะนำและการเข้าสู่สังคม รวมตลอดถึงความเจนจัดทางภาษา และทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรม ตัวอย่างเช่น รู้ศัพท์มาก มีความรู้เรื่องพื้นฐานทั่ว ๆ ไป สามารถใช้เหตุผลแบบตรรกตามแบบแผน เข้าใจหลักวิชาการ และมีทักษะเชิงกล เช่น รู้จักใช้เครื่องมือชนิดต่าง ๆ

2.) สติปัญญาด้าน Fluid คือสติปัญญาเห็นการเชื่อมต่อระหว่างรูปแบบ (เช่น การต่อรูปปริศนา) หาข้ออ้างทางสัมพันธ์ภาพ บรรยายข้อเสนอได้แจ่มแจ้ง Horn [17] อธิบายว่า สติปัญญาด้านนี้เป็นรากฐานของการให้เหตุผล สรุปเรื่อง และแก้ปัญหา มีงานวิจัยพบว่าสติปัญญาด้านนี้เชื่อมโดยตรงกับระบบประสาทของบุคคล

เป็นที่เห็นได้ชัดว่าความคิดและทักษะการใช้สติปัญญาเกี่ยวข้องกับสมองและระบบประสาท สติปัญญาด้าน Fluid ยังเกี่ยวกับความว่องไวของร่างกายอีกด้วย การศึกษาของ Horn ในปี 1982 และ Horn และ Donaldson ในปี 1980 แสดงให้เห็นว่า สติปัญญาทั้ง 2 ฝ่าย นี้พัฒนาเคียงคู่กันมาตั้งแต่วัยต้นของชีวิต จนอายุระหว่าง 20 ถึง 30 ปี สติปัญญาด้าน Fluid บรรลุถึงจุดยอดแล้วลดต่ำลงเรื่อย ในขณะที่เดียวกัน ด้าน Crystallized ยังดำเนินสูงขึ้นในวัยกลางคนจึงถึงวัยสูงอายุ [9]

ลักษณะความคิดในวัยกลางคน

ในระยะ 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้มีแนวคิดใหม่ ๆ รายงานจากการค้นคว้าเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของคนในวัยกลางคนเป็นอันมาก ทำให้นักจิตวิทยาพัฒนาการได้ข้อสรุปว่า คนในวัยผู้ใหญ่ทุกช่วงวัยยังคงมีศักยภาพในการเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้ที่มีแบบแผนและไม่มีแบบแผน [18] ซึ่งสมรรถภาพในการเรียนรู้ไม่ว่าแบบใดก็ตาม สะท้อนถึงวิถีคิดของบุคคลผู้นั้น

นักวิจัยด้านสติปัญญาความคิดหลายท่าน เช่น Labouvie-Vief และ Basseches เชื่อว่า ประสบการณ์ชีวิตและปัญหาประจำวัยของแต่ละบุคคลผนวกกับสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพและสังคม วัฒนธรรมล้วนเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อวิถีคิดในวัยผู้ใหญ่ วิถีคิดแบบใช้เหตุผลขั้น Formal Operation ตามแนวคิดของเพียเจต์นั้นเป็นไปได้จริงกับวิถีคิดในการเรียนรู้วิชาการในสถาบันการศึกษา หรือเหมาะกับเด็กวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ชีวิต ในช่วงวัยผู้ใหญ่ต้องพัฒนาความคิดในการใช้เหตุผลสูงขึ้นอีกลำดับขั้นหนึ่งนั่นคือต้องมีความสามารถใช้เหตุผลในเชิงปฏิบัติได้จริง เหตุผลในขั้นนี้ได้มาจากประสบการณ์ชีวิตและทักษะในการปฏิบัติงานโดยตรงในชีวิตจริง

แนวคิดหนึ่งอธิบายว่า ตั้งแต่ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงวัยกลางคน บุคคลจะรู้จักคิดแบบ ประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง (Dialectical Thinking) กล่าวคือ ผู้ใหญ่วัยตอนต้นและ กลางคนจะสามารถรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและมี ความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งนั้น ๆ ดังนั้นผู้ใหญ่วัยนี้จะมีความเข้าใจเรื่องการเมือง รู้จัก เล่นการเมือง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคม และรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล ซึ่งเด็กไม่สามารถพัฒนาความสามารถดังกล่าวอย่างมีวุฒิภาวะ [12]

5. พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

นักจิตวิทยาเชื่อว่า พัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพบางอย่างนั้นสามารถถ่ายทอดจาก มารดามาสู่ชีวิตใหม่ได้ เมื่อทารกคลอดแล้ว สังเกตเห็นได้ว่ามีรากฐานทางบุคลิกภาพที่จะมี ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และจะพัฒนาบุคลิกภาพให้ไปในแบบต่าง ๆ ตามประสบการณ์ที่ ผ่านเข้ามาบนฐานบุคลิกภาพที่มีมาแต่แรกเกิด แต่เดิมมักมีความเชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลปรับจน ลงตัวมาตั้งแต่วัยก่อน ๆ แล้ว ในวัยกลางคนมีแต่ความต่อเนื่องสืบมา ปัจจุบันนี้มีผลการศึกษา ได้แย้งความเชื่อเดิม ๆ โดยได้พบว่าความต่อเนื่องมิได้มีแบบเดียวตลอดเวลา แต่มี 2 แบบ ที่ต่างกัน คือ Genotype และ Phenotype ดังนี้เห็นได้ว่าแม้บุคลิกภาพต่อเนื่องมา แต่พฤติกรรมแสดงออกคน ละวัยนั้นไม่เหมือนกัน

การสำรวจบุคลิกภาพด้านใน

จงกล่าวว่าช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงเวลาที่คุณสำรวจตรวจตราบุคลิกภาพด้านในของคุณ ในแง่ต่าง ๆ เช่น เป้าหมายของชีวิต แรงจูงใจภายใน ค่านิยม ฯลฯ ซึ่งบุคลิกภาพด้านในเหล่านี้ คนทั่ว ๆ ไปมักไม่มีโอกาสแสดงออก หรือไม่ได้สำรวจตรวจตราโดยพิถีพิถันหรืออย่างแท้จริง เนื่องจากต้องปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ตามความคาดหวังของพ่อ แม่ เพื่อน และสังคมวัฒนธรรม การสำรวจบุคลิกภาพภายในเริ่มเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป แรงจูงใจที่ทำให้เขาต้องมองตนเองด้านในอย่าง พิถีพิถันซึ่งยิ่งขึ้นเกิดจากความรู้สึกว่าวัยหนุ่มสาวกำลังเริ่มจากไป ดังนั้นเขาจึงมักเปลี่ยน แนวทางดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น ชีวิตทางเพศ อาชีพ การคบเพื่อน การเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมทำ ให้เกิดความเครียด แต่เป็นความเครียดที่เขาต้องเผชิญเพื่อการปรับตัวที่สร้างสรรค์ [16]

การสำรวจความสำเร็จแห่งตน

พร้อมกับการสำรวจบุคลิกภาพด้านใน บุคคลวัยนี้จะประเมินผลสำเร็จในชีวิตของเขาใน แง่มุมต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะคนวัยนี้ได้ผ่านงานของชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ มานานจนเกิดความต้องการ สำรองผลสำเร็จของงานเหล่านั้น

การศึกษาของ Levinson และคณะ [12] พบว่าในเวลาราวอายุ 40 ปี บุคคลมักจะตั้งคำถามกับตนหรืออย่างน้อยก็นึกถึงชีวิตของตนที่ได้ฝ่าฟันผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มาว่า “ที่ผ่าน ๆ มาเขาได้พบความสำเร็จของชีวิตเป็นชิ้นเป็นอันหรือยัง” ถ้าเขาพบว่าเขาได้รับความสำเร็จเข้าถึงจุดหมายได้ก็มักจะถามขึ้นทันทีว่า “ความสำเร็จนั้นคุ้มเหนื่อยยากแล้วหรือ” ถ้าเขายังไม่ได้รับความสำเร็จในการไปถึงจุดหมายของชีวิตเขา เขาจะตระหนักอย่างหนักใจว่าเขาไม่มีโอกาสอีกมากพอที่เปลี่ยนแปลงผลที่เขายังไม่พอใจ ผู้ที่คิดว่าตนไม่ประสบความสำเร็จมักจะประสบข้อขัดแย้งทางจิตใจ จึงต้องปรับตัว ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็อาจนำไปสู่โรคจิตกายภาพ โรคประสาท โรคจิต โรคเศร้าผิดปกติ และการฆ่าตัวตาย เพื่อลดภาวะสับสนนี้ คนวัยกลางคนกลุ่มหนึ่งจึงหาทางออกโดยสนใจศาสนา ปรัชญา หรือมีความเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้นเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ เพื่อหาสัจธรรมชีวิตให้ถ่องแท้ยิ่งขึ้น และเพื่อทำใจปล่อยวางความยึดถือในความปรารถนาเหล่านั้น ซึ่งเป็นมูลของความรู้สึกผิดหวัง ไม่สมหวังอย่างถาวรที่ทำตัวเองให้หมดความสุข [19]

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ประสบความสำเร็จที่มีบุคลิกภาพแบบไม่เดินสายทางอาจจะมีสภาพทางจิตใจ “หิวความสำเร็จ” คือมีความสำเร็จมากเท่าไรก็ยังไม่รู้จักพอ พยายามแสวงหาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เพราะระยะนี้ความสำเร็จในชีวิตต่าง ๆ มักถึงขีดสูงสุด ผู้มีสมรรถภาพแท้จริงและโชคช่วยมักจะพบความสำเร็จล้นเหลือจนอาจใช้โวหารว่า “สำคัญความสำเร็จ” บุคคลประเภทนี้อาจประสบข้อขัดแย้งและความตึงเครียดได้มาก

ผู้สำคัญความสำเร็จอาจกลายเป็นผู้หลงระเหิดในความสำเร็จจนกลายเป็นผู้เย่อหยิ่งจองหองหลงตัวเองเหยียบย่ำดูถูกผู้อื่น ในหลายกรณีบุคคลประเภทนี้มักเป็นผู้ที่มีจิตใจคับแคบ เมื่อมองคูฝิเห็นแล้ว “ผู้สำคัญความสำเร็จ” อาจมีวิถีชีวิต “โรยด้วยกลีบกุหลาบ” แต่เมื่อมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตอาจมองเห็นความไม่สำเร็จของเขาในบางแง่บางมุม เช่น ผู้ที่มีความสำเร็จในชีวิตการงานมาก ๆ อาจประสบความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว ลูกวัยรุ่นของพ่อแม่ประเภทนี้มักเป็นเด็กเจ้าปัญหาทางอารมณ์จิตใจ หรือสังคม ด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้าน เช่น ทะนงโดยยึดเอาอิทธิพลของพ่อแม่หนุนหลังเป็นอันธพาล ประพฤติเกเร เสพยาเสพติด ลักเล็กขโมยน้อย ซึมเศร้า ฯลฯ ส่วนพ่อแม่วัยกลางคนผู้มีความสำเร็จแต่ไม่สำคัญความสำเร็จมักมีลูกวัยรุ่นที่มีอารมณ์และจิตใจมั่นคง

ยุคสมัยพัฒนาตนด้วยตนเอง

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ทั้งในอดีตและปัจจุบันต่างลงความเห็นร่วมกันว่าผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือมีความสับสนทางจิตใจอย่างมากนั้นมักเป็นผู้ไม่กล้าเผชิญยอมรับ และผจญปัญหา ชอบโทษนั่นโทษนี้ และชอบโยนปัญหาให้ผู้อื่นแก้

ผู้ใหญ่ที่สามารถเอาชนะข้อบกพร่อง พัฒนาตนเองได้ และสร้างสุขภาพจิตมั่นคงให้แก่ตนเองได้นั้นจะต้องมีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวข้างต้นนี้ และข้อสำคัญที่สุดคือจะต้องลงมาแก้ไขด้วยตนเอง ต้องตระหนักความจริงว่า ไม่มีผู้ใดบันดาลความสุขและความสำเร็จให้แก่ใครได้จริงนอกจากตัวเราเอง ผู้อื่นเป็นแต่เพียงผู้แนะนำส่งเสริมเท่านั้น แนวคิดเช่นนี้นอกจากจะช่วย

ตัวเองให้แก้ไขข้อบกพร่องของตนเองด้วยตัวเองแล้วยังป้องกันความรู้สึกหมกมุ่นหรือห่วงกังวลในทุกข์สุขของผู้ที่อยู่ภายใต้การดูแลหรือการปกครองของตนหรือบุคคลที่ตนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดอีกด้วย การพัฒนาตนเองของคนวัยกลางคนให้บังเกิดความสำเร็จะต้องมีความบากบั่นเพื่อเอาชนะตนเองและเอาชนะสภาพแวดล้อม ต้องแก้ไขพัฒนาการที่ผิด ๆ มาตั้งแต่ยังเป็นเด็กและเป็นหนุ่มสาวผู้ที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอย่างขาด ๆ เกิน ๆ มา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขในระยะนี้ก็จะพบภาวะวิกฤตทางอารมณ์และจิตใจอย่างหนักหน่วงทั้งในระยะวัยนี้และวัยสูงอายุ

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนหลายประการด้วยกันดังนี้ [12]

1. ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองและของผู้อื่น
 2. อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับผู้อื่นมากเกินไป ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จ รูปร่างหน้าตา ทรัพย์สินเงินทอง พื้นฐานครอบครัว ฯลฯ เพราะไม่ว่าเรามองด้านใดก็จะพบว่ามีคนดีกว่าเราเสมอ คนทุกคนมีจุดเด่นจุดด้อย เรามีจุดเด่นด้านใดก็จงพยายามส่งเสริมพัฒนาจุดนั้น และพยายามแก้ไขจุดด้อยที่อยู่ในวิสัยจะแก้ไขได้
 3. กล้าลองกล้าเสี่ยง เมื่อได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วแม้ต้องเสี่ยงบ้างก็ควรลอง ถ้าผิดพลาดก็ได้บทเรียน ถ้าประสบความสำเร็จก็ได้รับความพอใจและภูมิใจในตนเอง
 4. พิจารณาตนเองอยู่เสมอ เตือนตน ฝึกตน และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
- ยุคสมัยแห่งการพบอัตลักษณ์แท้จริงแห่งตน ในช่วงวัยเด็กสุขทุกข์อยู่ในกำมือและความคุ้มครองของพ่อแม่ ในช่วงวัยรุ่นเด็กพยายามปลดแอกความคุ้มครองของพ่อแม่ผู้ใหญ่เพื่อยืนหยัดด้วยตนเอง แต่ก็ปลดเปลื้องความต้องการพึ่งพิงไม่พันทันไปพักพิงกับเพื่อนร่วมรุ่นแทน ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงสร้างหลักฐานในชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวก็ยังคงพึ่งพิงซึ่งกันและกันระหว่างตัวเองกับผู้ร่วมงานและคู่ครอง ในช่วงวัยกลางคนชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวเริ่มลงรูปเป็นหลักฐาน มีเวลาพิจารณาตนเองและมองตนมากขึ้น ดังนั้นในช่วงวัยกลางคนจึงเป็นยุคสมัยที่เราจะได้พบอัตลักษณ์ (Self Identity) แท้จริงของตนและพัฒนาตนถ้าหากเรามีใจกว้างและตั้งใจเพื่อค้นหาและพัฒนาตัวเอง นักจิตวิทยาพัฒนาการมักกล่าวถึงช่วงนี้ว่าเป็นยุคทองของชีวิต

ค. คนวัยกลางคนกับงานอาชีพ

โดยปกติบุคคลทั่วไปย่อมย่างเข้าสู่โลกแห่งการทำงานเป็นอาชีพตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งอยู่ในระยะแรกเริ่ม มักมีการทดสอบตัวเองกับงานอาชีพ บางทีก็เปลี่ยนงานเพื่อแสวงหาความเหมาะสมกับความถนัดและความพอใจของตน งานอาชีพยังไม่ลงตัว ความสำเร็จยังไม่สู้เด่นสำหรับคนทั่ว ๆ ไป จนกระทั่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่กลางคน ถ้าเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในอาชีพ ผู้นั้นมักบรรลุขั้นโดดเด่นเป็นยุคทองของสถานะคนทำงานจนมีคำเรียกว่า “The Prime of Life” แต่ทั้งนี้ย่อมเป็นไปตามฐานานุกรมของตน

ผู้ที่ยังไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพสมความคาดหมายในระยะเริ่มวัย คือ อายุประมาณ 40 ปี คงจะต้องพยายามหนักขึ้นเพื่อพบความสำเร็จก่อนจะสิ้นสุดวัยผู้ใหญ่กลางคน ซึ่งจะเป็นเวลาเดียวกับเวลาที่สังคมและสังขารนำคนถอยออกไปจากวงการอาชีพที่ต้องการความเข้มแข็งคล่องแคล่ว ฉะนั้นในช่วงเวลาของวัยนี้คนทำงานจะต้องปรับตัวในงานอาชีพเพื่อพัฒนาตามกระแสธารแห่งชีวิตของตน

การปรับตัวทางอาชีพ

วัยกลางคนเป็นช่วงที่คนทั่วไปมักทำงานมาได้สักระยะหนึ่ง ซึ่งอาจประสบทั้งความสมหวังและผิดหวังในงาน คนบางคนก็อาจประสบความสำเร็จก้าวหน้าทางอาชีพอย่างยิ่ง ร่ำรวยด้วยเงินทองและ/หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ ชำนาญในวิชาชีพ อาจได้รับเลื่อนขั้น ตำแหน่ง มีรายได้สูง บางคนอาจประสบความสำเร็จในอาชีพระดับกลาง และบางคนอาจรู้สึกว่าคุณนั้นประสบความสำเร็จล้มเหลวในอาชีพ

ทั้งผู้ที่ประสบความสำเร็จมาก ความสำเร็จน้อย และผู้ที่รู้สึกว่าคุณไม่ค่อยประสบความสำเร็จ มักจะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในงานอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การเปลี่ยนงาน การย้ายงาน การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ เปลี่ยนตำแหน่ง ฯลฯ สภาพต่าง ๆ เหล่านี้ต้องมีการปรับตัวทั้งแบบวิถีชีวิต แบบของการดำเนินงานและแบบของลักษณะสัมพันธ์ภาพกับผู้ร่วมงาน ทั้งผู้ร่วมงานระดับเดียวกัน ระดับสูงกว่าและระดับต่ำกว่า ในยุคแรก ๆ ของการทำงานอาชีพ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเกี่ยวข้องกับผู้ทำงานระดับเดียวกันและระดับสูงกว่า ครั้นถึงระยะนี้จะต้องเพิ่มความเกี่ยวข้องกับผู้อยู่ระดับต่ำกว่า อาจเป็นทั้งในด้านวัย ตำแหน่ง หน้าที่และประสบการณ์ ปัญหาที่คนวัยกลางคนต้องเผชิญไม่ว่าอาชีพใด ๆ ก็ได้แก่ ข้อขัดแย้งในสัมพันธภาพแบบใดแบบหนึ่งกับผู้เสมอกัน ผู้สูงกว่า และผู้ต่ำกว่า ข้อขัดแย้งต่าง ๆ เหล่านี้มักจะเป็นสาเหตุสำคัญของความยุ่งยากในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้นกว่าทักษะความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน

การปรับตัวต่อภาวะความเปลี่ยนแปลงของงานไม่ว่าแบบใด ๆ และการเข้ากับผู้ร่วมงานไม่ได้ มักเป็นต้นเหตุของความไม่ผาสุกในชีวิตอย่างสำคัญยิ่ง และมักจะกระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ตลอดจนสุขภาพทั้งกายและใจของบุคคลผู้นั้นด้วย

บทบาทสับสนในอาชีพของหญิงชาย

ในยุคสมัยที่หญิง-ชายมีโอกาสเท่าเทียมกันในการศึกษาและโอกาสในงานอาชีพ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจึงอาจพบกับภาวะสับสนงานอาชีพได้ทั้งหญิงและชาย ซึ่งนับเป็นสภาวะวิกฤตอย่างหนึ่ง แม้ว่าหญิง-ชายทุก ๆ คนไม่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตนี้ แต่ก็มีหญิง-ชายจำนวนหนึ่งที่ต้องพบสภาพอันสับสนนี้ซึ่งนำไปสู่อารมณ์เศร้าสร้อยและภาวะดึงเครียดทางอารมณ์ ความสับสนในงานอาชีพอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ สาเหตุใดหนึ่งหรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น

1. หญิงมีความสามารถและโอกาสในอาชีพสูงกว่าชายคู่สมรสหรือชายที่เป็นเพื่อนร่วมงาน ชายไม่สามารถทำใจยอมรับความเหนือกว่าของผู้หญิงได้ ดังนั้นการถกเถียงกันอาจเกิดได้อย่างแอบแฝงและเปิดเผยในที่ทำงาน สำหรับในครอบครัวนั้น บางคู่อาจเกิดการทะเลาะเป็นปากเสียงจนถึงขั้นแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง บางกรณีมิใช่เกิดจากชายไม่ยอมรับฝ่ายหญิง แต่เป็นไปในทางกลับกัน คือหญิงไม่สามารถทำใจยอมรับชาย และบางกรณีอาจเกิดจากทั้งชายและหญิงต่างไม่ยอมรับและเชื่อถือในความสามารถและความสำเร็จของกันและกัน
2. ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ค่านิยม และสภาพสังคมเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดช่องว่างได้ง่ายทั้งกับเพื่อนร่วมงาน ทั้งร่วมวัยและต่างวัย ในด้านต่าง ๆ เช่น การคิดนึก วิธีการดำรงชีพ และการประกอบอาชีพ อันเนื่องมาจากความแตกต่างของความสามารถ ความรู้ ประสบการณ์ รสนิยม โดยเฉพาะหญิงชายที่มีบุคลิกภาพแบบไม่ยืดหยุ่น ช่องว่างดังกล่าวนี้จะกว้างมาก
3. อาชีพบางประเภทมีความเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก ชาย-หญิงวัยกลางคนบางคนปรับตัวไม่ทันต่อความก้าวหน้าและความเปลี่ยนแปลงนั้น
4. การเลื่อนตำแหน่งหรือ/และเปลี่ยนงาน ทั้งของตนเองและผู้ร่วมงาน ซึ่งลักษณะงานบางประเภทบางตำแหน่ง มีผลกระทบต่อฐานะความเป็นอยู่ ศักดิ์ศรี อารมณ์และจิตใจของคนวัยกลางคน มากกว่ากระทบต่อคนอ่อนวัยหรือคนสูงอายุ
5. การเปรียบเทียบความสำเร็จในงานอาชีพของตน เช่น เงินเดือน ตำแหน่ง ศักดิ์ศรีทางสังคม กับการศึกษา การเลื่อนขั้น กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันหรือต่ำกว่าแล้วเกิดปมด้อย รู้สึกสงสารตัวเองน้อยใจตนเองหรือ/และของกลุ่มครอง
6. อยากเปลี่ยนอาชีพจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ไม่สนุกในงานที่ทำ งานไม่ก้าวหน้า เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ไม่ชอบหัวหน้างาน ฯลฯ แต่เปลี่ยนไม่ได้ เพราะไม่มีโอกาสเปลี่ยน จำใจต้องทนทำงานที่ตนไม่พอใจวันแล้ววันเล่า
7. รู้สึกไม่พอใจในงานอาชีพที่ตนประกอบอยู่ จึงโทษตัวเอง โทษพ่อแม่ โทษเพื่อน โทษคู่สมรสว่าเป็นผู้มีส่วนผลักดันให้ตนประกอบอาชีพอย่างที่กำลังกระทำอยู่ หรือกลับกัน คือ คู่สมรสไม่สนับสนุนงานอาชีพของคู่สมรสอีกฝ่ายหนึ่ง
8. มีการแก่งแย่งแข่งดีเป็นอย่างสูงกับเพื่อนร่วมงาน

9. หญิงชายวัยกลางคนบางคน มีความมักใหญ่ใฝ่สูงในผลสำเร็จการงานอาชีพมากเกินไปจนความสามารถแท้จริงของตน

10. ทุ่มเวลาให้งานอาชีพจนละเลยหน้าที่ในครอบครัว

ข้อสุดท้ายนี้สำคัญมากสำหรับสังคมเมืองซึ่งในปัจจุบันมีครอบครัวจำนวนไม่น้อยซึ่งสามีและภรรยาออกไปทำงานนอกบ้านทั้งสองคน หน้าที่การงานในครอบครัวไม่มีคนทำ โดยเฉพาะงานเลี้ยงลูก ถ้าไม่มีญาติผู้ใหญ่เลี้ยงหรือพี่เลี้ยงที่มีคุณภาพช่วยรับภาระเลี้ยงดู พ่อแม่ต้องส่งลูกตั้งแต่อายุยังน้อยไปจ้างสถานบริการเลี้ยงเด็กช่วยเลี้ยงแทนพ่อแม่ พ่อแม่จริง ๆ มีเวลาให้ลูกน้อยมาก ฉะนั้นจึงไม่แปลกที่ลูกจะรู้สึกแปลกแยก (Alienation) จากพ่อแม่ จนกระทั่งลูกโตขึ้นสู่วัยเด็กและวัยรุ่น พ่อแม่ก็สละเวลาให้ลูกเป็นส่วนน้อยอยู่นั่นเอง พฤติกรรมดังนี้ทำให้พ่อแม่ลูกไม่มีปฏิสัมพันธ์กันตามธรรมชาติและในฐานะที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อลูกโตพอที่จะไปนอกบ้านแล้วก็ต้องออกไปสร้างสัมพันธ์กับคนนอกบ้าน ตามปกติวิสัยของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม ความเป็นไปเช่นนี้ดูเหมือนกำลังสร้างปัญหาทางสังคมที่น่าจะไม่ใช่ว่าเรื่องเล็ก เนื่องจากครอบครัวไม่ใช่สถาบันอันอบอุ่นระหว่างพ่อแม่ลูกอีกต่อไป [20]

การปรับตัวต่อสภาวะสับสนในงานอาชีพนี้ไม่มีผู้ใดสามารถหาสูตรสำเร็จให้ได้ แต่เป็นข้อคำนึงซึ่งวัยกลางคนต้องสำนึกไว้ให้เท่าทันสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างมีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง มิฉะนั้นจะประสบปัญหาทางกายและจิตใจอย่างมาก

ง. การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” เป็นคำในภาษาไทยซึ่งเรียกกันให้ฟังรื่นหู แทนคำว่า ชรา แก่ เฒ่า ความชราหรือแก่เฒ่า ย่อมเป็นสภาวะที่คนส่วนมากไม่อยากจะบรรลุถึง เพราะย่อมหมายถึงความเสื่อมถอยในพลังกำลังการมีร่างกายทรุดโทรม ไม่น่าดูเหมือนวัยหนุ่มสาว มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และการสูญเสียบทบาทในอาชีพและในสังคม ศาสนาพุทธถือว่าความชราเป็นสภาวะทุกข์ แต่ทุก ๆ คนก็หลีกเลี่ยงหนีสภาพนี้ไม่พ้น สำหรับคนวัยกลางคนแล้ว สภาพร่างกายคอยเตือนตัวเองอยู่ทุกขณะว่า ความเป็นผู้สูงอายุนั้นกำลังจะมาถึงตนเองไม่ช้า

ถึงแม้ว่าความเป็นผู้สูงอายุในสภาพอันไม่พึงปรารถนา แต่ผู้สูงอายุมากรายก็สามารถปรับตัวต่อสภาวะอันไม่พึงปรารถนานี้ได้อย่างดี ไม่ว่าจะรุ่นหรือทำตนให้เป็นภาระของบุคคลอื่นมากเกินไป จากการศึกษพบว่า สาเหตุหนึ่งซึ่งคนปรับตัวได้ดีในยามสูงอายุก็คือ มีการเตรียมตัวเตรียมใจเป็นผู้สูงอายุไว้ก่อนถึงวัย

การเผชิญกับภาวะความชราที่กำลังคืบคลานมาถึงตนในไม่ช้า นับเป็นภาวะวิกฤตของคนวัยกลางคน ในวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ การแพทย์ และวงการสุขภาพจิต เชื่อว่าคนวัยกลางคนที่สำนึกถึงและรับรู้ความชรา และเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ จะเป็นคนชราที่ปรับตัวได้ดี มีความสุขในบั้นปลายชีวิตวิธีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุนั้นมีหลายรูปแบบ ดังนี้

1. เตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย

มีข้อที่ต้องคำนึงหลายประการด้วยกันในด้านนี้ เช่น จะอาศัยที่ไหน บ้านของใคร (ของตนเองหรือของลูกหลาน) ลักษณะบ้านเป็นอย่างไร บ้านนั้นเล็กหรือใหญ่ พอกับกำลังรักษาดูแลไหม ใครจะอาศัยอยู่ด้วย สถานที่ตั้งบ้านมีความสงบ สะดวก ปลอดภัยไหม การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย ควรจัดการตั้งแต่วัยกลางคน เพราะถ้าหากจัดการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วอาจเกิดปัญหาบางอย่าง เช่น กำลังวังชาที่จะเป็นธุระเกี่ยวกับการก่อสร้าง การหาบุคคลที่จะมาอาศัยอยู่ด้วย ฯลฯ

2. เตรียมเรื่องเงิน

คนวัยกลางคนจะต้องเตรียมทรัพย์สินเงินทองของตนสำหรับใช้จ่ายใช้สอยในยามชรา จะเตรียมโดยวิธีใดก็ได้ ตามความเหมาะสมของลักษณะอาชีพและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล (เช่น เงินบำนาญ ดอกเบี้ย ค่าเช่า ฯลฯ) ทุกคนย่อมตระหนักรู้ชัดว่าเมื่ออายุมากขึ้น เร็วแรงในการทำงาน หรือโอกาสในการมีงานทำที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี ยิ่งในสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบัน การหวังพึ่งพาทรัพย์สินเงินทองจากบุตรหลาน เป็นเรื่องค่อนข้างจะรางเลือน ผู้สูงอายุที่มีเงินทองใช้จ่ายใช้สอยตามอัตราที่แน่นอน นอกจากจะไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานของตนแล้ว ยังมีส่วนทำให้ลูกหลานเกรงใจและให้ความเอาใจใส่ยามต้องการความช่วยเหลือในยามช่วยตัวเองไม่ได้ การเตรียมตัวเกี่ยวกับเรื่องนี้แต่เนิ่น ๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญมากเรื่องหนึ่ง นอกจากนั้นชาวพุทธที่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิดยังถือว่า การทำบุญทำทานในวัยสูงอายุยังเป็นการเตรียมตัวเพื่อการเผชิญความตาย และเป็นการเตรียมทุนรอนเพื่อใช้ชีวิตในปรโลก ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุให้คิดว่า วัสดุท้ายของชีวิตควรเป็นวัย “แจกของส่องตะเกียง” การทำบุญทำทานนั้นต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยประกอบ หากผู้สูงอายุไม่มีเงินทองสำหรับใช้จ่ายใช้สอย การทำกิจกรรมการทำบุญทำทานก็คงเป็นไปด้วยความยากลำบาก

3. ชะลอความแก่

เมื่อเข้าสู่สู่วัยกลางคน พลละกำลังทางกายเริ่มเสื่อมถอย กับทั้งได้พบเห็นการตายจากของผู้ที่เคารพนับถือ ญาติผู้ใหญ่และคนอื่น ๆ บ่อยครั้งขึ้น ได้เห็นความร่วงโรยของบิดามารดา ญาติพี่น้อง ทำให้คนวัยกลางคนผู้เอาใจใส่เกี่ยวกับชีวิตได้ตระหนักรู้ความไม่จริงของสังขาร ผู้ตระหนักรู้จะยอมรับความจริงของชีวิตว่าคนเราหลีกเลี่ยงหนีความเสื่อมของสังขารไม่พ้น ตามหลักจิตวิทยาการชะลอความเสื่อมของร่างกายเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น ออกกำลังตามสมควรเหมาะสมแก่วัย รู้จักป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ดูแลเรื่องอาหารการกิน รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

4. เตรียมงาน

การเข้าสู่วัยสูงอายุมิได้หมายความว่าผู้สูงอายุหมดสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ต้องตัดขาดจากการปฏิบัติงานต่าง ๆ ที่คนคิดเช่นนี้เป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง มีรายงานการศึกษาค้นคว้าจากที่ต่าง ๆ ซึ่งสรุปผลการศึกษาสอดคล้องกันว่าผู้สูงอายุควรมีงานใดงานหนึ่งทำตามใจรักเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน ผู้สูงอายุซึ่งไม่มีงานใด ๆ ทำเลยมักรู้สึกเหงาหงอยเห็นตนเองไร้ค่า มักใช้เวลาสนใจยุ่งเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวของลูกหลานมากเกินไปจนตัวเองไร้ความสุข มีกังวล และบางรายถึงกับทำความยุ่งยากให้กับลูกหลานของตน (ด้วยความหวังดีและมีเวลาว่างมากเกินไป) [19], [21], [22]

รายงานการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในที่ต่าง ๆ เสนอผลของการศึกษาว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มานใด ๆ ทำเลยนั้นเสื่อมโทรมเร็วทั้งกายและใจในยามชรา การตั้งต้นงานใหม่โดยไม่มีเตรียมตัวเป็นเรื่องที่ต้องพินิจพิจารณา ดังนั้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยกลางคน บุคคลต้องนึกคำนึงว่าตนจะทำงานอะไรในยามชราจึงจะทำให้ตนเองยังคงดำรงความนับถือตนเองและเห็นว่าชีวิตของคนยังคงมีค่า บางท่านอาจจะเริ่มงานอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง ปัจจุบันผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่งซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุ พอใจออกจากงานก่อนวาระเกษียณอายุจริงโดยให้เหตุผลว่า จะได้มีเวลาและกำลังพอที่จะเริ่มต้นอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง ซึ่งมักพบว่าคนเหล่านี้ส่วนใหญ่มักมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีหลังจากเกษียณอายุแล้ว การเตรียมงานเพื่อทำยามชราอาจมีได้หลายแบบ นอกจากงานอาชีพ เช่น งานอดิเรกเพื่อความเพลิดเพลิน งานสาธารณกุศลเพื่อการสั่งสมบุญบารมีตามแนวคิดในศาสนาต่างๆ ฯลฯ เป็นต้น [9], [16], [19]

คนวัยกลางคนในครอบครัวใหญ่และในสังคมเกษตรกรรมนั้น การเตรียมงานสำหรับทำเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุไม่สู้จะมี ข้อคำนึง ให้ชวนคิดมากนักเพราะงานที่เนื่องด้วยครัวเรือน เช่น การดูแลเด็กเล็ก ลูกหลาน งานหุงหาอาหาร ทำความสะอาด และภาระที่เนื่องด้วยเรือกสวนไร่นามีให้ทำไม่รู้จบสิ้น

สำหรับผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในสังคมเมือง สังคมอุตสาหกรรม และครอบครัวเล็ก การแสวงหางานทำในยามเกษียณอายุอาจต้องวางแผนล่วงหน้า และสังคมอาจจะต้องยื่นมือเข้าไปให้ความอนุเคราะห์ด้วย เช่น การจัดตั้งให้มีองค์กรหรือสมาคมที่รับผู้สูงอายุเข้าทำงาน โดยได้รับเงินตอบแทนหรืองานอาสาสมัคร ดังนี้ เป็นต้น วัดซึ่งเคยเป็นศูนย์กลางทางสังคมของคนไทยมาแต่เก่าก่อนอาจต้องปรับปรุงวิธีจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมาใช้เวลาเพื่อพักผ่อนและเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนา

ข้อคำนึงก็คือ ไม่ว่างานนั้นจะมีรูปลักษณะอย่างไร ในรูปแบบของลักษณะสังคมและครอบครัวชนิดไหน คนวัยกลางคนต้องเตรียมงานที่ตนชอบสำหรับจะทำ ในการศึกษาโรคเศร้าในผู้สูงอายุนั้นพบว่าสาเหตุหนึ่งได้แก่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากเกินไป และไม่รู้ว่าจะจัดการกับเวลาว่างของตนอย่างไร [12]

5. เตรียมจิตใจเรื่องลูกหลาน

วัฒนธรรมไทยดั้งเดิมเป็นวัฒนธรรมของสังคมเกษตรกรรม บุคคลในวงเครือญาติมีความเคารพผูกพันกันมาก โดยเฉพาะระหว่างผู้ใหญ่กับคนรุ่นลูกหลาน แต่ทุกวันนี้สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ความเคารพรักใคร่ผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ระหว่างเครือญาติกำลังเสื่อมลง ลูกหลานมักไม่ค่อยใกล้ชิดสนิทสนมกับคนรุ่นพ่อแม่ ปู่ ตา ยาย ดังนั้นหากคนวัยกลางคนตั้งความหวังกับลูกหลานเมื่อตนย่างเข้าสู่วัยชราในแง่ของความใกล้ชิดสนิทสนม การปรนนิบัติดูแล เงินทอง ความเคารพ ฯลฯ อาจก่อให้เกิดความทุกข์ใจเป็นที่สุดก็เป็นได้

รายงานการวิจัยของศรีเรือน แก้วกังวาล [23], [24], [25] พบว่า ความสัมพันธ์กับคนรุ่นลูกหลานไม่ทำให้ผู้สูงอายุไทยโดยทั่วไปมีความสุขเสมอไป ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาในข้อนี้ว่า อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุไทยได้ตั้งความหวังว่าจะได้รับสัมพันธ์ภาพอันทำให้เกิดความสุขกายสุขใจจากคนรุ่นลูกหลานเยี่ยงวัฒนธรรมดั้งเดิม แต่แนวชีวิตของคนรุ่นลูกหลานยุคปัจจุบันไม่อาจเอื้อสนองต่อความหวังของผู้สูงอายุในแง่ต่าง ๆ ได้ ในขณะที่ผู้สูงอายุไทยยังทำใจยอมรับความเปลี่ยนแปลง ค่านิยมแบบใหม่ไม่ทัน ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่าบุคคลที่จะเป็น (หรือกำลังเป็น) คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ปัจจุบันไม่ควรคาดหวังความเอื้ออาทรจากคนชั้นลูกหลานมากนัก ควรเตรียมตัวและปรับตัวปรับใจเพื่อไม่ให้เป็นการกับเขามากเกินไป และควรเตรียมใช้เวลาว่างให้เพลิดเพลินกับกิจกรรมต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ เช่น การทำสวนดอกไม้ การฟังและเล่นดนตรี การอ่านวรรณกรรมดี ๆ การปรุงอาหาร และอื่น ๆ เท่าที่สังขารปัจจัยและปัญญาจะอนุญาตให้ทำได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ จะนำเสนอหัวข้อย่อยเป็นลำดับดังนี้คือ

- ก. ความหมายของการเกษียณอายุ
- ข. หลักการเกษียณอายุ
- ค. ระบบเกษียณอายุราชการของประเทศต่าง ๆ
- ง. ระยะต่าง ๆ ในการเกษียณอายุ
- จ. ผลกระทบจากการเกษียณอายุ
- ฉ. แนวคิดในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
 1. การเตรียมด้านร่างกายและจิตใจ
 2. การเตรียมด้านรายได้และการใช้จ่าย
 3. การเตรียมด้านงานอดิเรก
 4. การเตรียมด้านที่อยู่อาศัย
 5. การเตรียมด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ก. ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 [26] ให้คำจำกัดความของ “เกษียณอายุ” หมายถึง ครบกำหนดอายุราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

Dictionary of Human Resources & Personnel Management ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุ (Retirement) ว่าเป็นการยุติการทำงานและรับบำนาญ (Pension) [27]

“เกษียณ” หมายถึง สิ้นไป กำหนดค่าของอายุ ชิดขึ้นของอายุ คำว่า “เกษียณอายุราชการ” หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุโดยเกณฑ์การเกษียณอายุใช้แตกต่างกันตั้งแต่ 60-65 ปี [27] สำหรับประเทศไทย ตามพ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญนั้น การเกษียณอายุราชการ หมายถึง ข้าราชการที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์ จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์นั้น

การพิจารณากำหนดอายุในการปลดเกษียณตาม พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2533 ได้บัญญัติไว้ว่า“ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณนั้น เว้นไว้แต่กรณีที่ทำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร หรือเพื่อประโยชน์อย่างอื่นแก่ราชการในด้านการศึกษา หรือการพัฒนาประเทศหรือเป็นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่ออายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้”สรุปได้ว่า กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ กำหนดให้อายุของข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์และจะต่ออายุได้อีกคราวละ 1 ปีจนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์

การเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุราชการเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่งการเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งเป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [28] อธิบายว่าการเกษียณอายุ หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ เช่น ราชการไทย กำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็นงานเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุให้แตกต่างกันไปตามแต่องค์กรนั้น ๆ จะกำหนดไว้ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปีตามราชการเป็นส่วนมาก บางแห่งกำหนดไว้ 55 ปี อาชีพบางอาชีพเกษียณอายุการทำงานเมื่ออายุยังน้อย เพราะร่างกายหมดสภาพการประกอบอาชีพนั้น ๆ ได้ เช่น นักมวย หรือนางแบบหรือนายแบบพออายุเพียง 30 ปี ก็ต้องเกษียณอายุงาน นักมวยหรือนางแบบไปหาอาชีพใหม่

Casteter [5] กล่าวถึงการเกษียณอายุงานว่าเป็นกระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงานซึ่งเป็นการรักษาระบบการทำงานไว้โดยจะมีบุคลากรในจำนวนที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมในเวลาอันสมควรแก่การปฏิบัติงาน

Burnside [5] กล่าวถึง การเกษียณอายุว่า เป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามลัทธิ หน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

Clark [29] ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุ เป็น 2 นัย คือระยะเวลาสิ้นสุดของการทำงานภายหลังจากได้ทำงานมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานสำหรับบุคคลในวัยสูงอายุ อีกนัยหนึ่งหมายถึงการลดชั่วโมงการทำงานลงจากเดิมจนอาจถึงระดับต่ำสุดจนไม่ต้องทำงานเลย โดยนัยนี้อาจหมายถึงผู้สูงอายุที่ปฏิบัติงานมานานหรือผู้ปฏิบัติงานในวัยอื่นก็ได้ การเกษียณอายุจึงไม่ผูกติดกับอายุของผู้เกษียณเสมอไป

จากความหมายของการเกษียณอายุราชการที่มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้ การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การสิ้นสุดการปฏิบัติหน้าที่รับราชการ เนื่องด้วยมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์

ข. หลักการเกษียณอายุ

ตามหลักของการทำงาน นายจ้างย่อมต้องการลูกจ้างที่มีประสิทธิภาพในการทำงานตราบนานเท่านาน ลูกจ้างยังรับเงินเดือนและค่าตอบแทน ก็สมควรที่จะปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพซึ่ง “ประสิทธิภาพ” นั้น หมายถึง ความสามารถที่ทำให้เกิดผลในการงาน [26] เมื่อใดที่ลูกจ้างไม่อาจปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไปแล้ว ย่อมแสดงว่าไม่เหมาะสมที่จะทำงานนั้นต่อไป ควรให้ยุติการทำงาน

ดังนั้น ถ้าพิจารณาหลักของการทำงานและความหมายของการเกษียณอายุแล้ว การเกษียณอายุจึงควรยึดหลักการว่า “เมื่อบุคคลใดไม่สามารถทำงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วควรให้ยุติการทำงาน” ทั้งนี้ การพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของแต่ละบุคคลอาจใช้เกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้ [30]

1. เมื่อบุคคลทำงานไปจนถึงช่วงอายุหนึ่งแล้ว สมควรที่จะได้หยุดพักผ่อน โดยทั่วไปจะใช้เกณฑ์ผู้สูงอายุ เป็นเกณฑ์ในการให้เกษียณจากงาน จะเห็นได้จากที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ได้กำหนดให้ผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ (Elderly) และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยก็ได้กำหนดให้ผู้ที่มิอายุ 60 ปีทั่วไปเป็นผู้สูงอายุ และใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการด้วย

2. พิจารณาจากการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายมนุษย์ บุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันอาจมีสุขภาพต่างกัน บุคคลหนึ่งอาจยังแข็งแรงพอที่จะปฏิบัติงานต่อไปได้ ในขณะที่อีกบุคคลหนึ่งในวัยเดียวกันสุขภาพเสื่อมโทรมจนไม่สามารถปฏิบัติงานต่อไปอีกได้

3. บางประเทศเห็นว่าหญิงและชายมีสภาพร่างกายแตกต่างกัน เพศหญิงอาจหมดประสิทธิภาพในการทำงานเร็วกว่าเพศชายในบางลักษณะงาน จึงมีการกำหนดให้เพศหญิงเกษียณอายุเร็วกว่าเพศชาย เช่น ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้กำหนดให้พนักงานในหน่วยงานของรัฐทั่วไปที่เป็นเพศชาย เกษียณที่อายุ 60 ปี เพศหญิงเกษียณที่อายุ 55 ปี และประเทศเนการาบรูไนดารุสซาลามหรือบรูไน [31] กำหนดให้ชายขอเกษียณอายุได้ที่อายุ 50 ปี หญิงที่อายุ 45 ปี เป็นต้น

4. การกำหนดให้บุคคลเกษียณอายุโดยพิจารณาจากลักษณะงานที่บุคคลนั้นปฏิบัติ ได้แก่ งานที่ต้องใช้ความพร้อมทางสมรรถภาพร่างกาย ต้องลำบากตรากตรำหรือเสี่ยงภัยกว่าปกติ เช่น ตำรวจจราจร ทหารที่ประจำอยู่หน่วยรบ ควรให้เกษียณอายุเร็วกว่าลักษณะงานอื่นหรือเปลี่ยนให้ไปปฏิบัติงานในสายงานอื่น ส่วนงานที่ต้องใช้บุคคลที่สั่งสมประสบการณ์มานานก็ควรให้เกษียณอายุช้า เช่น งานด้านการสอนและวิจัย เป็นต้น

5. พิจารณาสมรรถภาพการทำงานของบุคคลจากผลการปฏิบัติงาน ถ้าหย่อนลงจากเกณฑ์ปกติ แสดงว่ามีความสามารถไม่เพียงพอ หย่อนความสามารถก็อาจให้ออกจากงานได้

6. นโยบายของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ เกณฑ์สำหรับใช้พิจารณาการเกษียณอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพความจำเป็นที่รัฐเห็นควร โดยไม่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น เช่น รัฐบาลสิงคโปร์ได้ขยายอายุเกษียณของพนักงานที่สังกัดกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลางจากอายุ 60 ปีเป็นอายุ 62 ปีในวันที่ 1 มกราคม 2542 เพื่อแก้ปัญหาการจ้างแรงงานต่างด้าว เป็นต้น

ค. ระบบการเกษียณอายุราชการของประเทศต่าง ๆ

ระบบการเกษียณอายุราชการของประเทศต่าง ๆ ใช้หลักการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับนโยบายของรัฐบาล สภาพกำลังคน ตลอดจนลักษณะการปกครองซึ่งส่งผลต่อการกำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุ ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดให้เกษียณอายุ มีทั้งอายุตัว อายุการทำงาน ระดับตำแหน่ง สายงานและลักษณะงาน ในที่นี้ จะแบ่งระบบเกษียณอายุข้าราชการของประเทศต่าง ๆ ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ประเทศที่ไม่กำหนดอายุเกษียณข้าราชการ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ประเทศที่ใช้ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบยืดหยุ่นตามลักษณะงาน ได้แก่ สาธารณรัฐสิงคโปร์ สาธารณรัฐประชาชนจีน สาธารณรัฐอินโดนีเซีย ญี่ปุ่น ไต้หวัน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี และ ประเทศที่ใช้ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบบังคับเท่ากันทุกลักษณะงาน ได้แก่ มาเลเซีย เนการาบรูไนดารุสซาลาม เครือรัฐออสเตรเลีย สหราชอาณาจักร สาธารณรัฐฝรั่งเศส และไทย

ประเทศที่ไม่กำหนดอายุเกษียณข้าราชการ

ประเทศสหรัฐอเมริกา

1. การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน [32]

รัฐบาลกลางสหรัฐอเมริกาแบ่งกลุ่มอาชีพราชการเป็น 3 ระดับคือ

- 1) ระดับ Clerical ประกอบด้วยตำแหน่งต่าง ๆ มากกว่า 60 ชื่อตำแหน่ง เช่น เลขานุการ เจ้าหน้าที่พิมพ์ เจ้าหน้าที่ตรวจสอบภาษี ฯลฯ
- 2) ระดับ Paraprofessional ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้ช่วยนักวิทยาศาสตร์ สาขาต่าง ๆ ช่างเทคนิคต่าง ๆ มีประมาณ 40 ชื่อตำแหน่ง เช่น ช่างไฟฟ้า ผู้ช่วยนักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่ป่าไม้ ฯลฯ
- 3) ระดับ Professional ระดับนี้มีมากกว่า 100 ตำแหน่ง แบ่งเป็น 7 กลุ่มงาน คือ
 - (1) กลุ่มงานสุขภาพ ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม (Health, Safety and Environmental Occupations) เช่น นักวิชาการสาธารณสุข นักวิชาการสิ่งแวดล้อม ฯลฯ
 - (2) กลุ่มงานการเขียนและเผยแพร่ (Writing and Public Information Occupations) เช่น ผู้รายงานข่าว บรรณาธิการ ฯลฯ
 - (3) กลุ่มงานธุรกิจ การเงินการคลังและการจัดการ (Business, Finance and Management Occupations) เช่น เจ้าหน้าที่วิเคราะห์งบประมาณ นักวิชาการขนส่ง นักวิชาการอุตสาหกรรม ฯลฯ
 - (4) กลุ่มงานบริหารงานบุคคลและคอมพิวเตอร์ (Personnel Administration and Computer Occupations) เช่น บุคลากร นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ
 - (5) กลุ่มงานดูแลผลประโยชน์ ภาษีและกฎหมาย (Benefits Review Tax and Legal Occupations) เช่น เจ้าหน้าที่ภาษี นักวิชาการกฎหมายภาษี ฯลฯ
 - (6) กลุ่มงานการบังคับใช้กฎหมายและสืบสวนสอบสวน (Law Enforcement and Investigation Occupations) เช่น เจ้าหน้าที่สืบสวนสอบสวน ศุลกากร เจ้าหน้าที่สืบราชการลับ ฯลฯ
 - (7) กลุ่มงานที่ปฏิบัติงานตรงกับสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา (Positions with Positive Education Requirements) เช่น เศรษฐกร เจ้าหน้าที่การทูต นักประวัติศาสตร์ นักสังคมวิทยา ฯลฯ

2. การกำหนดอายุเกษียณอายุราชการ

การกำหนดอายุเกษียณสำหรับข้าราชการของสหรัฐอเมริกา จำแนกเป็น 2 ประเภท

1) ไม่กำหนดอายุเกษียณสำหรับข้าราชการในประเทศ โดยยึดถือหลักนโยบายของรัฐบาลที่ไม่จำกัดสิทธิของบุคคลที่ยังสามารถปฏิบัติงานต่อไปได้ไม่ว่าอายุเท่าใด แต่ในทางปฏิบัติที่ผ่านมาข้าราชการมักขอเกษียณในช่วงอายุ 55-60 ปี โดยพวกที่ขอเกษียณอายุก่อนมักเป็นพวก “Blue Collar” มากกว่า “White Collar”

2) กำหนดให้เกษียณที่อายุ 65 ปีสำหรับข้าราชการที่ปฏิบัติงานในต่างประเทศ โดยให้เกษียณในวันสุดท้ายของเดือนเกิด แต่ในทางปฏิบัติข้าราชการกลุ่มนี้จะถูกบังคับให้เกษียณอายุก่อน 65 ปีโดยระบบการเลื่อนตำแหน่ง กล่าวคือ ข้าราชการเมื่อมีอายุราชการครบ 22 ปีจะต้องได้เลื่อนเป็นระดับ Senior Foreign Service หากไม่ได้เลื่อนตำแหน่งจะต้องเกษียณอายุจากราชการ

ทั้งนี้ ข้าราชการทั้ง 2 ประเภทจะได้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุเมื่ออายุ 55 ปีและมีอายุราชการ 30 ปี หรืออายุ 60 ปีและมีอายุราชการ 20 ปี หรืออายุ 62 ปีและมีอายุราชการ 5 ปี

ประเทศที่ใช้ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบยืดหยุ่นตามลักษณะงาน

1. สาธารณรัฐสิงคโปร์

1.1 การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน

สิงคโปร์แบ่งข้าราชการออกเป็น 5 กลุ่มใหญ่ คือ

1) กลุ่มงานบริหารและสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ งานการบริหาร งานการคลัง งานการเจ้าหน้าที่ งานประชาสัมพันธ์ งานวิจัย งานด้านข้อมูลข่าวสาร หรืองานอื่น ๆ ในกระทรวงต่าง ๆ

2) กลุ่มงานวิศวกรรมและสาขาที่เกี่ยวข้อง ข้าราชการที่ปฏิบัติงานเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านวิศวกรรมศาสตร์และเทคนิค

3) กลุ่มงานการแพทย์และวิทยาศาสตร์ ได้แก่ งานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และช่างงานวิทยาศาสตร์ เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ นักอุตุนิยมวิทยา เป็นต้น

4) กลุ่มงานด้านสังคมและชุมชน ได้แก่ งานดูแล พัฒนาทางด้านสังคม และชุมชน ระดับชาติ เช่น ครู นักจิตวิทยา เป็นต้น

5) กลุ่มงานที่ใส่เครื่องแบบ ได้แก่ งานตำรวจ งานราชทัณฑ์ งานปราบปรามยาเสพติด และงานของกระทรวงกลาโหม

1.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

สิงคโปร์ใช้หลักการเกษียณอายุข้าราชการแบบยืดหยุ่น และให้เกษียณอายุตามวันเกิดโดยกำหนดอายุเกษียณตามลักษณะงาน สายงาน และระดับตำแหน่ง ดังนี้ [33]

- ข้าราชการพลเรือนทั่วไป เกษียณอายุที่อายุ 60 ปี
- ข้าราชการตำรวจระดับสูง เกษียณอายุที่อายุ 55 ปี

- ข้าราชการตำรวจระดับต้น เกษียณอายุที่อายุ 50 ปี
- เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ระดับต้น เกษียณที่อายุ 45 ปี

1.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

สิงคโปร์แบ่งค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุเป็น 2 ประเภทคือ

1) บำนาญ (The Pension Scheme) รัฐเป็นผู้จ่ายให้ทั้งหมด และข้าราชการไม่ต้องจ่ายเงินสมทบ โดยมีหลักเกณฑ์การรับบำนาญ ดังนี้

- (1) กรณีเกษียณอายุแบบบังคับ
 - มีอายุ 55 ปี (เข้ารับราชการก่อน 1 กรกฎาคม 2499)
 - มีอายุ 60 ปี (เข้ารับราชการหลัง 1 กรกฎาคม 2499)
- (2) กรณีขอลือเกษียณอายุก่อนกำหนด
 - มีอายุ 55 ปี (เข้ารับราชการหลัง 1 กรกฎาคม 2499)
- (3) กรณีมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ
 - ต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการแพทย์
- (4) กรณีพิเศษอื่น ๆ หรือเพื่อประโยชน์ของทางราชการ
 - ต้องมีอายุราชการอย่างน้อย 15 ปี และได้รับอนุมัติให้ออกจากราชการได้
 - ข้าราชการที่ถูกลงโทษทางวินัย โดยอาจได้รับผลประโยชน์หลังเกษียณน้อยกว่าปกติ
 - มีผลการปฏิบัติงานไม่เป็นที่น่าพอใจ

ทั้งนี้ แม้ว่า รัฐบาลสิงคโปร์ได้กำหนดให้ใช้กองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลางแทนระบบบำนาญแล้วก็ตาม แต่ยังคงบังคับให้บางลักษณะงานใช้ระบบบำนาญ ได้แก่ งานบริหาร งานบริหารหน่วยงานสาขาในต่างประเทศ งานตำรวจระดับสูง และงานสืบราชการลับ เนื่องจากเป็นงานสำคัญที่ต้องปฏิบัติงานสนองนโยบายของประเทศอย่างต่อเนื่อง ต้องใช้บุคลากรที่มีความสามารถและปฏิบัติงานได้ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน ประกอบกับการสรรหาบุคคลที่เหมาะสมมาปฏิบัติงานกระทำได้อ่อนช้อยยาก จึงกำหนดให้รับบำนาญเพื่อเป็นการรักษาทรัพยากรบุคคลเหล่านี้ไว้ในระบบราชการ

2) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (The Central Provident Fund Scheme) ใช้ทั้งภาครัฐและเอกชน รัฐบาลสิงคโปร์จัดตั้งกองทุนนี้ในปี พ.ศ. 2515 เพื่อลดภาระการจ่ายเงินบำนาญและช่วยให้มีความยืดหยุ่นการปรับเปลี่ยนหน้าที่โดยไม่กระทบต่อการจ่ายค่าตอบแทนภายหลังเกษียณ [33] โดยบังคับใช้กับข้าราชการบรรจุใหม่ทุกคน ส่วนข้าราชการเก่าที่เลือกรับบำนาญก็ต้องเป็นสมาชิกกองทุนนี้ด้วย ในระยะแรกใช้กับข้าราชการระดับ Junior Officers (ยกเว้นตำรวจ

และเจ้าหน้าที่ปราบปรามยาเสพติด) หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2529 จึงบังคับใช้กับข้าราชการระดับ Senior Officers รวมทั้งตำรวจและเจ้าหน้าที่ปราบปรามยาเสพติดด้วย

2. สาธารณรัฐประชาชนจีน

2.1 ประเภทพนักงานของรัฐ

สาธารณรัฐประชาชนจีนแบ่งพนักงานของรัฐเป็น 2 ประเภท คือ

- 1) พนักงานในองค์กรของรัฐ ได้แก่เจ้าหน้าที่ในองค์กรทุกระดับของรัฐทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
- 2) เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานกิจการสาธารณะของชาติ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่ประจำในโครงการหรือองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย การศึกษา วัฒนธรรม การสาธารณสุขและการกีฬา

2.2 การกำหนดอายุเกษียณ

สาธารณรัฐประชาชนจีนแบ่งรูปแบบการเกษียณอายุเป็น 3 แบบ คือ

- 1) การเกษียณอายุแบบปกติทั่วไป
- 2) การพักประจำการ เป็นรูปแบบเกษียณพิเศษ ใช้กับเจ้าหน้าที่ระดับผู้นำที่ทำงานมาก่อน 30 กันยายน 2492 ซึ่งเป็นผู้ที่อุทิศตนสร้างผลงานยิ่งใหญ่ให้แก่ประเทศ จึงได้รับสิทธิพิเศษมากกว่าการเกษียณอายุปกติ อย่างไรก็ตาม ผู้นำดังกล่าวมีจำนวนน้อยลงเรื่อย ๆ รูปแบบนี้จึงค่อย ๆ หดหายไปที่สุดในที่สุด
- 3) การปลดประจำการ เป็นรูปแบบเสริมของการเกษียณอายุ มุ่งใช้กับพนักงานที่เข้าเกณฑ์ของระเบียบการเกษียณอายุทั่วไป เพื่อให้ได้รับสวัสดิการพอเพียงต่อการครองชีพได้ในระดับหนึ่ง พนักงานที่ใช้รูปแบบนี้เป็นพวกที่ทำงานในหน่วยงานของรัฐชั่วคราวเพียงสั้น ๆ พนักงานที่เจ็บป่วยทุพพลภาพจนไม่สามารถทำงานต่อไปได้และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานกิจการสาธารณะของชาติ

ส่วนอายุเกษียณนั้น สาธารณรัฐประชาชนจีนใช้หลักการเกษียณอายุแบบยืดหยุ่นโดยกำหนดอายุเกษียณตามเพศ ลักษณะงาน และระดับตำแหน่ง ดังนี้

- 1) พนักงานในองค์กรของรัฐทั่วไป
 - (1) ชายอายุ 60 ปี หญิงอายุ 55 ปี
 - (2) การขอเกษียณอายุก่อน โดยผ่านความเห็นชอบของผู้บังคับบัญชาและอยู่ในเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง คือ
 - ชายอายุ 55 ปี หญิงอายุ 50 ปี และทำงานครบ 20 ปี หรือ
 - ทำงานครบ 30 ปี

2) พนักงานในหน่วยงานกิจการสาธารณะ

(1) ชายอายุ 60 ปี หญิงระดับผู้นำอายุ 55 ปี พนักงานหญิงทั่วไปอายุ 50 ปี โดยมีอายุงานครบ 10 ปี

(2) ชายอายุ 50 ปี หญิงอายุ 45 ปี และมีใบรับรองจากโรงพยาบาลว่าเป็น ผู้สูญเสียสมรรถภาพในการทำงาน

(3) เป็นผู้ที่ทุพพลภาพจากการทำงาน โดยมีใบรับรองจากโรงพยาบาล

3) อื่น ๆ

(1) พนักงานและผู้นำที่ทำงานเสี่ยงภัยต่าง ๆ เช่น งานในบ่อ/บนอากาศ/ในที่ที่มีอุณหภูมิสูง งานที่ใช้แรงงานหนักมาก หรืองานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ให้เกษียณอายุก่อนได้ โดยชายเกษียณที่อายุ 55 ปี หญิงอายุ 45 ปี และทำงานต่อเนื่องมาครบ 10 ปี

(2) รัฐมนตรีช่วยว่าการ อธิบดี รองอธิบดี เกษียณที่อายุ 60 ปี ทั้งชายและหญิง

(3) ผู้ว่าการมณฑลและรัฐมนตรี เกษียณที่อายุ 65 ปี ทั้งชายและหญิง

(4) ผู้ชำนาญการระดับสูงบางตำแหน่ง อาจขยายอายุเกษียณได้ โดยมีเงื่อนไขคือเป็นผู้ที่มีความจำเป็นต่องานนั้น ๆ มีสมรรถภาพทำงานปกติ สัมครใจทำงานต่อไป และต้องได้รับความเห็นชอบจากหน่วยงานนั้น ๆ ด้วยได้แก่

- ศาสตราจารย์ ขยายอายุเกษียณจนถึง 70 ปี

- รองศาสตราจารย์ ขยายอายุเกษียณจนถึง 65 ปี

- ผู้เชี่ยวชาญพิเศษที่มีผลงานโดดเด่นมีอิทธิพลต่อวงการทั้งในและต่างประเทศอาจยืดอายุเกษียณต่อไปได้เรื่อย ๆ

2.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

สาธารณรัฐประชาชนจีนได้จัดระบบประกันเลี้ยงชีพภายหลังเกษียณอายุให้กับพนักงานในองค์กรของรัฐ และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานกิจการสาธารณะของชาติ เพื่อให้ผู้สูงอายุและพนักงานที่สูญเสียความสามารถในการทำงานได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงผลตอบแทนภายหลังเกษียณมีดังนี้

1) บำนาญ ใช้เงินเดือนของแต่ละคนเป็นฐานในการคำนวณซึ่งมีเกณฑ์การคำนวณแตกต่างกันไปตามรูปแบบการเกษียณอายุ ระดับตำแหน่ง และอายุการทำงาน เมื่อใดที่มีการปรับอัตราเงินเดือนพนักงานของรัฐ ผู้ที่เกษียณอายุและผู้พักประจำการจะได้รับการปรับอัตราเงินบำนาญตามความเหมาะสมด้วย

2) เงินเสริมค่าครองชีพ เมื่อใดที่มีการจ่ายเงินเสริมค่าครองชีพอันเนื่องมาจากภาวะค่าครองชีพสูงขึ้น ผู้ที่เกษียณอายุและผู้พักประจำการจะได้รับเงินเสริมเช่นเดียวกับพนักงานของรัฐที่ยังอยู่ในตำแหน่งหน้าที่

3) สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล พนักงานของรัฐเมื่อเกษียณอายุแล้ว ยังคงมีสิทธิได้รับสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล โดยผู้פקประจำการเบิกได้ตามที่จ่ายจริง ส่วนผู้เกษียณอายุโดยใช้หลักการ 3 ประสาน คือ ให้นำหน่วยงานต้นสังกัดเดิมของผู้เกษียณอายุเป็นหลักในการดูแล มีองค์กรเขตหรือท้องถิ่นที่ผู้เกษียณอายุพักพิงอยู่เป็นหน่วยสนับสนุน มีสมาคมส่งเสริมคุณภาพชีวิตหลังเกษียณเป็นหน่วยดำเนินการ โดยจัดให้มีโครงการดูแล บริการ และจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงวัยทั้งหลาย เพื่อให้ชีวิตในบั้นปลายของผู้เกษียณอายุเหล่านั้นเป็นชีวิตที่มีความสุขสมบูรณ์

3. สาธารณรัฐอินโดนีเซีย [31]

3.1 การแบ่งประเภทข้าราชการ

อินโดนีเซียแบ่งข้าราชการเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ ข้าราชการพลเรือนและข้าราชการทหาร โดยข้าราชการพลเรือนแบ่งตามหน้าที่ได้เป็น 52 ประเภทตำแหน่ง เช่น นักวิจัย ครู พยาบาล วิทยากร อาจารย์มหาวิทยาลัย ฯลฯ แต่ละตำแหน่งยังแบ่งเป็น 10 ระดับ

3.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

อินโดนีเซียใช้หลักการเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น และให้เกษียณอายุตามวันเกิด โดยกำหนดอายุเกษียณตามลักษณะงาน สายงาน และตำแหน่ง ดังนี้

- ข้าราชการทั่วไป เกษียณที่อายุ 56 ปี
- ผู้เชี่ยวชาญการวิจัย นักวิจัยที่ทำงานวิจัยเต็มตัว ศาสตราจารย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย เกษียณที่อายุ 65 ปี
- ผู้พิพากษาศาลฎีกา อธิบดีกรมอัยการ หัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการระดับสูง เลขานุการ ผู้ตรวจการทั่วไป นายทหาร ผู้ที่จบปริญญาเอก ผู้บริหาร/ครู โรงเรียนทุกระดับ เกษียณที่อายุ 60 ปี

- ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์/ศาลชั้นต้น และคณะตุลาการ เกษียณที่อายุ 58 ปี

3.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

1) ข้าราชการจะได้รับบำนาญ ในกรณี ดังนี้

- มีอายุอย่างน้อย 50 ปี และมีอายุราชการอย่างน้อย 20 ปี
- เจ็บป่วยเนื่องมาจากการปฏิบัติงานในหน้าที่จนไม่สามารถทำงานต่อไปได้ โดยต้องได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข
- เจ็บป่วยอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่นจนไม่สามารถทำงานต่อไปได้ โดยต้องได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขและมีอายุราชการ 4 ปี

2) ข้าราชการที่ถูกให้ออกจากราชการอันเนื่องมาจากการขุบเลิกตำแหน่ง การเปลี่ยนโครงสร้างหน่วยงาน ฯลฯ จะได้รับบำนาญ โดยต้องมีอายุอย่างน้อย 50 ปี และมีอายุราชการ

อย่างน้อย 10 ปี และถ้าช่วงที่ถูกให้ออกจากราชการนั้นมีอายุราชการ 10 ปี แต่มีอายุตัวไม่ถึง 50 ปี จะได้รับบำนาญต่อเมื่อมีอายุตัวครบ 50 ปี

4. ประเทศญี่ปุ่น

4.1 การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน

ญี่ปุ่นกำหนดตำแหน่งข้าราชการ โดยแบ่งกลุ่มงานตามลักษณะงานออกเป็น 9 กลุ่มงานได้แก่

- 1) กลุ่มงานบริหารระดับสูง (Designated Service) ได้แก่ ตำแหน่งตั้งแต่รองอธิบดีหรือ เทียบเท่าขึ้นไป
- 2) กลุ่มงานบริหาร (Administrative Service) แบ่งเป็น 2 กลุ่มงานคือ
 - กลุ่มบริหาร 1 ได้แก่ ผู้บริหารระดับต้นถึงระดับกลาง ผู้ปฏิบัติงานสำนักงาน (Office Work) เช่น พนักงานพิมพ์ดีด เจ้าหน้าที่ธุรการ เป็นต้น
 - กลุ่มบริหาร 2 ได้แก่ งานที่ใช้พลังงาน (Blue Collar Job)
- 3) กลุ่มงานวิชาชีพ (Professional Administrative Service) ได้แก่ เจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ด่านกักและควบคุมโรคพืช เจ้าหน้าที่ตรวจสอบสิทธิบัตร เป็นต้น
- 4) กลุ่มงานจัดเก็บภาษี (Taxation Service) ได้แก่ ตำแหน่งที่ทำหน้าที่ประเมินและจัดเก็บภาษี
- 5) กลุ่มงานความมั่นคงภายใน (Public Security Service) แบ่งเป็น 2 กลุ่มงานคือ
 - กลุ่มงานความมั่นคงภายใน 1 ได้แก่ ตำรวจ ข้าราชการตำรวจพระราชวัง เจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง
 - กลุ่มงานความมั่นคงภายใน 2 ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานในสำนักอัยการ (ไม่รวมอัยการ) สำนักงานสืบสวนสอบสวนสาธารณะ (Public Security Investigation Agency) สำนักงานคุมประพฤติ (Reformatories) และในสำนักงานความปลอดภัยทางทะเล (Maritime Safety Agency)
- 6) กลุ่มงานเดินเรือ (Maritime Service) แบ่งเป็น 2 กลุ่มงานคือ
 - กลุ่มงานเดินเรือ 1 ได้แก่ ตำแหน่งที่ปฏิบัติงานบนเรือเดินทะเล/ชายฝั่ง เช่น กัปตันเรือ ผู้ช่วยกัปตันเรือ หัวหน้าวิศวกร วิศวกร เป็นต้น
 - กลุ่มงานเดินเรือ 2 ได้แก่ ตำแหน่งปฏิบัติงานบนเรือเดินทะเล/ชายฝั่งซึ่งเป็นตำแหน่งที่ไม่อยู่ในบัญชีอัตราเงินเดือนกลุ่มสายงานเดินเรือ 1
- 7) กลุ่มงานการศึกษา (Educational Service) แบ่งเป็น 4 กลุ่มงานคือ
 - กลุ่มงานการศึกษา 1 ได้แก่ อาจารย์และผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัย
 - กลุ่มงานการศึกษา 2 ได้แก่ อาจารย์และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

- กลุ่มงานการศึกษา 3 ได้แก่ อาจารย์และปฏิบัติงานในโรงเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียนประถมศึกษา และโรงเรียนอนุบาล

- กลุ่มงานการศึกษา 4 ได้แก่ อาจารย์และปฏิบัติงานในวิทยาลัยเทคนิค

8) กลุ่มงานวิจัย (Research Service) ได้แก่ ตำแหน่งที่ปฏิบัติงานวิจัย หรือ
ทำการศึกษาวิจัย

9) กลุ่มงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Medical Service) แบ่งเป็น 3 กลุ่มงาน คือ

- กลุ่มงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 ได้แก่ แพทย์ และทันตแพทย์

- กลุ่มงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 ได้แก่ เกษษกร นักโภชนาการ ฯลฯ

- กลุ่มงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ 3 ได้แก่ พยาบาลสาธารณสุข เจ้าหน้าที่ผดุง
ครรภ์ พยาบาลและผู้ช่วยพยาบาล

4.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

ผู้ปุ่นใช้หลักการเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น และให้เกษียณในวันสิ้นปีงบประมาณ
(31 มีนาคม) โดยกำหนดอายุเกษียณตามสายงาน ระดับตำแหน่งและลักษณะงานที่ปฏิบัติ ดังนี้

1) กลุ่มอาชีพทั่วไป เป็นกลุ่มที่ปฏิบัติงานในส่วนราชการปกติทั่วไป ได้แก่

- ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในสำนักงานทั่วไป เกษียณที่อายุ 60 ปี

- อัยการ อาจารย์โรงเรียนมัธยม เกษียณที่อายุ 63 ปี

- ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล แพทย์ อธิบดีกรมอัยการ

ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยม เกษียณที่อายุ 65 ปี

- กลุ่มลักษณะงานที่ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของรัฐมนตรีว่าการ

กระทรวงศึกษาธิการหรือ กระทรวงวัฒนธรรม ได้แก่ นักวิจัยในหน่วยงานต่างๆ

- อาจารย์มหาวิทยาลัยมีช่วงอายุเกษียณระหว่าง 60-67 ปี ขึ้นอยู่กับการกำหนด

ของมหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง

2) กลุ่มอาชีพพิเศษ เป็นกลุ่มลักษณะงานบางสายงานที่ปฏิบัติงานในส่วนราชการ
ซึ่งเป็นงานที่มีความสำคัญ หรือต้องใช้ผู้มีความสามารถเฉพาะมาปฏิบัติงาน ได้แก่

- ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในหน่วยตรวจสอบด้านบัญชี (Board of Audit)

หน่วยตรวจสอบด้านการค้า (The Fair Trade Commission) ผู้พิพากษาศาลครอบครัว/ศาลมณฑล/
ศาลท้องถิ่น เกษียณที่อายุ 65 ปี

- ผู้พิพากษาศาลสูง เกษียณที่อายุ 70 ปี

- ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานป้องกันตนเอง (จี เอ คัน) กำหนดให้

เกษียณอายุ ตั้งแต่ 53-60 ปี ตามระดับตำแหน่ง

3) กลุ่มอาชีพที่กำหนดให้เกษียณอายุแบบพิเศษ ได้แก่

- นักการทูตที่ปฏิบัติงานในต่างประเทศ ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในหน่วยเชี่ยวชาญทางทะเล เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย พนักงานทำความสะอาด เกษียณที่อายุ 63 ปี
- หัวหน้าของ Office Document หัวหน้าของ National Tax ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานควบคุมมลพิษทางทะเล เกษียณที่อายุ 65 ปี

4.3 การได้รับค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

ญี่ปุ่นไม่กำหนดหลักเกณฑ์การเกษียณอายุก่อนกำหนด แต่จะให้ผลตอบแทนเป็นพิเศษแก่ผู้ที่ขอลาออกก่อนครบเกษียณอายุ ซึ่งต้องมีอายุราชการมากกว่า 25 ปี โดยมีหลักเกณฑ์การให้บำเหน็จและบำนาญ ดังนี้

1) บำเหน็จ ข้าราชการที่ออกจากราชการได้รับบำเหน็จตอบแทนเป็นจำนวนเงินของเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณ ดัชนีที่กำหนดตามอายุงานและเหตุผลของการออกจากราชการ เมื่อเกษียณที่อายุ 60 ปี หรือขอลาออกก่อนครบอายุเกษียณ โดยคำแนะนำของหน่วยงาน ซึ่งถ้ามีอายุมากกว่า 50 ปี และมีอายุงานตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปแล้ว อัตราเงินเดือนที่นำมาคำนวณ จะเพิ่มให้อีก 2%

2) บำนาญ ข้าราชการที่เกษียณอายุจะได้รับบำนาญรายเดือนจาก 2 กองทุน ดังนี้

(1) กองทุนบำนาญแห่งชาติ (National Pension) เป็นกองทุนที่จ่ายให้ชาวญี่ปุ่นทุกคนที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี โดยลูกจ้าง นายจ้างและรัฐบาลจ่ายเงินเข้ากองทุนในสัดส่วนที่เท่ากัน และมีสิทธิได้รับบำนาญรายเดือนเมื่ออายุครบ 65 ปี

(2) กองทุนบำนาญช่วยเหลือร่วม (Mutual Aid Pension) เป็นกองทุนเฉพาะสำหรับข้าราชการ โดยข้าราชการและรัฐในฐานะนายจ้างจ่ายเงินเข้ากองทุนในสัดส่วนที่เท่ากันและมีสิทธิได้รับบำนาญรายเดือนเมื่ออายุครบ 60 ปี

5. ประเทศไต้หวัน

5.1 การแบ่งกลุ่มตำแหน่งพนักงานของรัฐ

ไต้หวันแบ่งกลุ่มพนักงานของรัฐ เป็น 3 ระดับคือ

- 1) ระดับพื้นฐาน (Commissioned) ได้แก่ ตำแหน่งเสมียน เจ้าหน้าที่ระดับปฏิบัติการขั้นต้นและเจ้าหน้าที่ระดับปฏิบัติการ
- 2) ระดับกลาง (Recommended) ได้แก่ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ระดับกลางและหัวหน้าแผนก
- 3) ระดับสูง (Authorized) ได้แก่ ตำแหน่งผู้อำนวยการกอง ที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ อธิบดีและปลัดกระทรวง

5.2 การกำหนดอายุเกษียณของพนักงานของรัฐ

การเกษียณอายุพนักงานของรัฐแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) การเกษียณอายุโดยสมัครใจ

(1) เป็นผู้ที่มิอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ และมีอายุงาน 5 ปีขึ้นไป สำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานเสี่ยงอันตรายหรือมีความตรากตรำมาก อาจได้รับการพิจารณาเป็นรายกรณีให้ลดเกณฑ์อายุเกษียณได้ แต่ลดได้ไม่ต่ำกว่าอายุ 50 ปี

(2) เป็นผู้ทำงานครบ 25 ปี

2) การเกษียณอายุโดยคำสั่ง

(1) เป็นผู้ที่มิอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ และมีอายุงาน 5 ปีขึ้นไป สำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานเสี่ยงอันตรายหรือมีความตรากตรำมาก อาจได้รับการพิจารณาเป็นรายกรณีให้ลดเกณฑ์อายุเกษียณได้แต่ลดได้ไม่ต่ำกว่าอายุ 55 ปี

(2) เป็นผู้ที่ทำงานครบ 5 ปีขึ้นไป และมีอาการป่วยทางจิต หรือมีร่างกายทุพพลภาพจนไม่สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ต่อไปได้

พนักงานของรัฐที่ครบเกณฑ์เกษียณอายุโดยคำสั่งแล้ว หากยังมีสุขภาพแข็งแรงและสมัครใจจะทำงานในหน้าที่ต่อไปหน่วยงานจะพิจารณาถึงความจำเป็นของลักษณะงานนั้นและดำเนินการขอต่ออายุงานให้ โดยปกติจะต่อให้ครั้งละ 1 ปี และจะต่ออายุได้อย่างมากที่สุดไม่เกิน 5 ปี

5.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

ได้หวั่นกำหนดค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ เป็น 3 ประเภทคือ ประเภทจ่ายให้ครั้งเดียว(บำเหน็จ) ประเภทจ่ายให้เป็นรายเดือน (บำนาญ) และประเภทผสมทั้งสองแบบ โดยแบ่งอัตราส่วนระหว่างประเภทจ่ายครั้งเดียวกับจ่ายรายเดือน ทั้งนี้มีเกณฑ์ในการเบิกจ่าย ดังนี้

1) ผู้ที่มีอายุงาน 5 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 15 ปี จะได้รับบำเหน็จ

2) ผู้ที่มีอายุงาน 15 ปีขึ้นไป (ยกเว้นผู้ที่อายุยังไม่ครบ 50 ปี ซึ่งสามารถทำงานได้ แต่ประสงค์จะขอเกษียณอายุก่อน กับผู้ที่มีอายุครบ 65 ปี และได้ต่ออายุงาน) สามารถเลือกวิธีรับค่าตอบแทน โดยรับบำเหน็จ หรือ บำนาญ หรือรับบำเหน็จ 1/3 ส่วน และรับบำนาญอีก 2/3 ส่วน หรือ รับบำเหน็จ 1/4 ส่วน และรับบำนาญอีก 3/4 ส่วน

รัฐบาลได้หวั่นได้ประกาศใช้กฎหมายการเกษียณอายุของพนักงานของรัฐในวันที่ 1 กรกฎาคม 2538 โดยมีการจัดตั้งกองทุนและมีการหักเงินของพนักงานเข้าสมทบในกองทุนทุกเดือน ซึ่งก่อนการประกาศใช้กฎหมายฉบับนี้ ผู้ที่ออกจากงานโดยไม่เข้าข่ายเกษียณอายุจะไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ การประกาศใช้กฎหมายฉบับดังกล่าว ทำให้ผู้ที่ออกจากงานโดยไม่เข้าข่ายเกษียณอายุสามารถยื่นเรื่องขอเงินสะสมของตนคืนได้

6. สาธารณรัฐฟิลิปปินส์

6.1 การแบ่งกลุ่มตำแหน่งข้าราชการ [31]

ฟิลิปปินส์ แบ่งข้าราชการออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1) กลุ่มที่รับราชการเป็นอาชีพ (The Career Service) เป็นกลุ่มที่เข้าสู่ตำแหน่งราชการโดยใช้ระบบคุณธรรม กล่าวคือเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและผ่านการสอบแข่งขันเป็นผู้ที่มีโอกาสก้าวสู่ตำแหน่งระดับสูง มี 3 ระดับ ดังนี้

- ระดับหนึ่ง (The First Level) ได้แก่ เสมียน ช่างฝีมือ และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เป็นต้น

- ระดับสอง (The Second Level) ได้แก่ ตำแหน่งงานที่เป็นวิชาชีพ ช่างเทคนิค หรืองานวิทยาศาสตร์

- ระดับสาม (The Third Level) ได้แก่ งานนักบริหาร

2) กลุ่มลูกจ้าง/ไม่ใช่ข้าราชการอาชีพ (The Non-career Service) เป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าสู่ตำแหน่ง โดยใช้ระบบคุณธรรม หรือเป็นลูกจ้างในโครงการต่าง ๆ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่ได้มาจากการเลือกตั้ง ผู้ช่วยส่วนตัวของรัฐมนตรี ฯลฯ

6.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

ฟิลิปปินส์ใช้หลักการเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น และให้เกษียณอายุตามวันเกิด โดยกำหนดอายุเกษียณตามลักษณะงาน ดังนี้

- ข้าราชการทั่วไป เกษียณที่อายุ 65 ปี
- ข้าราชการทหาร เกษียณที่อายุ 55 ปี
- ผู้พิพากษา เกษียณที่อายุ 70 ปี

6.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุข้าราชการของฟิลิปปินส์แบ่งเป็น 3 กรณี คือ

1) ข้าราชการที่เกษียณอายุ 65 ปี มีอายุราชการ 15 ปี และอยู่รับราชการ 3 ปีสุดท้ายต่อเนื่องกัน จะได้รับเงินก้อนรายปีเป็นเวลา 5 ปี หลังเกษียณอายุ หลังจากนั้นจะได้รับเป็นรายเดือนจนตลอดอายุขัย

2) กรณีขอเกษียณอายุก่อนกำหนด

- ข้าราชการที่ขอเกษียณอายุก่อนที่อายุ 63 ปี มีอายุราชการครบ 18 ปี และอยู่รับราชการ 3 ปีสุดท้ายต่อเนื่องกัน จะได้รับค่าตอบแทนเท่ากับผู้ที่เกษียณอายุ 65 ปี

- ข้าราชการที่ขอเกษียณอายุก่อนที่อายุ 60 ปี มีอายุราชการอย่างน้อย 24 ปี และอยู่รับราชการ 3 ปีสุดท้ายต่อเนื่องกัน จะได้รับเงินก้อนรายปีเป็นเวลา 3 ปี หลังอายุ 63 ปี จะได้รับเป็นรายเดือนทุกเดือนเป็นเวลา 5 ปี

- ข้าราชการที่ต้องการเกษียณอายุก่อนที่อายุอื่นๆ จะต้องมีอายุราชการตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป โดยจะต้องรับราชการ 3 ปีสุดท้ายต่อเนื่องกัน จะได้รับผลประโยชน์ตอบแทนหลังเกษียณอายุเป็นเงินก้อนของเงินเดือนสูงสุดที่ได้รับคูณด้วย 20 ปี ถ้ามีอายุราชการเกิน 20 ปี ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 30 ปี จำนวนปีที่เกิน 20 ปี จะได้รับปีละ 1.5 เท่าของเงินเดือน ถ้ามีอายุราชการเกิน 30 ปี จำนวนปีที่เกิน 30 ปี จะได้รับปีละ 2 เท่าของเงินเดือน และผลประโยชน์เพิ่มเติมที่ได้รับจะเป็นเงินสะสมที่หักเข้ากองทุน พร้อมดอกเบี้ยและเงินสมทบ

- ข้าราชการที่ต้องการเกษียณอายุก่อนที่อายุ 57 ปี จะต้องมีอายุราชการอย่างน้อย 30 ปี แต่ถ้าต้องการขอเกษียณที่อายุต่ำกว่า 57 ปี ก็สามารถกระทำได้แต่ต้องมีอายุราชการมากกว่า 30 ปี เช่น จะขอเกษียณที่อายุ 56 ปีจะต้องมีอายุราชการ 31 ปี จะขอเกษียณที่อายุ 55 ปี จะต้องมีอายุราชการ 32 ปี เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้เกษียณอายุจะได้รับผลประโยชน์ต่อเมื่อมีอายุครบ 57 ปี

3) กรณีเกษียณอายุเพราะทุพพลภาพ ไม่จำกัดอายุเกษียณ แต่ถ้าผู้ทุพพลภาพมีอายุราชการ 15 ปี และอยู่รับราชการ 3 ปีสุดท้ายต่อเนื่องกัน ผู้เกษียณอายุจะได้รับบำนาญเพราะทุพพลภาพ ถ้าผู้ทุพพลภาพมีอายุราชการน้อยกว่า 5 ปี จะได้รับเงินสะสมที่หักเข้ากองทุนคืนพร้อมดอกเบี้ยร้อยละ 3 และถ้ามีอายุราชการ 5 ปี แต่ไม่ถึง 15 ปี จะได้รับเบี้ยประกัน รวมทั้งส่วนที่รัฐจ่ายให้คืนโดยไม่รวมดอกเบี้ย

ทั้งนี้ ข้าราชการฟิลิปปินส์ทุกคนจะต้องเป็นสมาชิกระบบประกันของรัฐ (The Government Service Insurance System) และต้องจ่ายเบี้ยประกันชีวิตพร้อมกับเงินประกันเกษียณอายุรายเดือน โดยรัฐจะจ่ายสมทบให้ด้วย

7. สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

7.1 การแบ่งกลุ่มตำแหน่งข้าราชการ

เยอรมนีแบ่งตำแหน่งงานราชการเป็น 4 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มผู้ปฏิบัติงานขั้นต้น เช่น นักการส่งเอกสาร
- 2) กลุ่มผู้ปฏิบัติงานธุรการในสำนักงาน
- 3) กลุ่มผู้ปฏิบัติงานวิชาการ งานบริหารระดับต้น งานบริการ
- 4) กลุ่มผู้ปฏิบัติงานบริหาร

7.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

เยอรมนีใช้หลักการเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น และให้เกษียณอายุในวันสุดท้ายของเดือนเกิด โดยกำหนดอายุเกษียณตามลักษณะงาน ดังนี้

- ข้าราชการทั่วไปและข้าราชการตุลาการ เกษียณที่อายุ 65 ปี
- ข้าราชการตำรวจ พนักงานดับเพลิง เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์และนักบิน เกษียณที่อายุ 60 ปี

ทั้งนี้ ข้าราชการทั่วไปและข้าราชการตุลาการสามารถต่ออายุเกษียณได้ถึง 68 ปี นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ข้าราชการทั่วไปสามารถขอเกษียณอายุก่อนได้ตั้งแต่อายุครบ 63 ปี โดยได้รับบำนาญลดลง แต่ในบางตำแหน่ง หน่วยงานอาจพิจารณาให้เปลี่ยนหน้าที่/ตำแหน่งก่อนครบเกษียณอายุหรือเพราะเหตุผลทางสุขภาพ โดยไม่ต้องเกษียณอายุก่อนกำหนดได้

ประเทศที่ใช้ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบบังคับเท่ากันทุกลักษณะงาน

1. ประเทศมาเลเซีย

1.1 การแบ่งกลุ่มตำแหน่งข้าราชการ [31]

มาเลเซียแบ่งกลุ่มตำแหน่งข้าราชการเป็น 4 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มผู้บริหารระดับสูง (Top Management Group) เป็นข้าราชการระดับ Premier/Special Grads เป็นกลุ่มผู้นำในส่วนราชการต่าง ๆ รวมทั้งผู้ชำนาญการและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ เช่น ศาสตราจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ และนักวิจัย
- 2) กลุ่มบริหารจัดการและวิชาชีพ (Management and Professional Group) ได้แก่ ข้าราชการที่ดำรงตำแหน่งด้านการจัดการหรือด้านวิชาชีพ
- 3) กลุ่มช่วยอำนวยความสะดวก (Support Group) ได้แก่ กลุ่มที่ทำงานด้านอุตสาหกรรม และงานที่ใช้กำลังแบ่งเป็น 13 ระดับ
- 4) กลุ่มงานบริการ (Service Classifications) จำแนกตามบทบาทและหน้าที่ได้ 19 กลุ่ม คือ
 - (1) กลุ่มงานคมนาคม (Transport)
 - (2) กลุ่มงานศิลปะและทักษะเฉพาะตัว (Artistic Skill & Talent)
 - (3) กลุ่มงานวิทยาศาสตร์ (Sciences)
 - (4) กลุ่มงานการศึกษา (Education)
 - (5) กลุ่มงานเศรษฐกิจ (Economy)
 - (6) กลุ่มงานระบบสารสนเทศ (Information System)
 - (7) กลุ่มงานเกษตรกรรม (Agriculture)
 - (8) กลุ่มงานวิศวกรรม (Engineering)
 - (9) กลุ่มงานดูแลและป้องกันประเทศ (Security & Civil Defence)
 - (10) กลุ่มงานกฎหมายและตุลาการ (Legal and Judiciary)
 - (11) กลุ่มงานการทูต (Management and Diplomatic)
 - (12) กลุ่มงานบริหารทั่วไปและงานสนับสนุน (Administration & Support)
 - (13) กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา (Research & Development)
 - (14) กลุ่มงานที่ใช้ฝีมือ/ กึ่งฝีมือ/ ไม่ใช้ฝีมือ (Skilled/Semi Skilled/Unskilled)

- (15) กลุ่มงานสังคม (Social)
- (16) กลุ่มงานแพทย์และสาธารณสุข (Medical & Health)
- (17) กลุ่มงานการเงินการคลัง (Finance)
- (18) ตำรวจ (Police)
- (19) ทหาร (Armed Forces)

1.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

มาเลเซียใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับและให้เกษียณตามวันเกิด โดยกำหนดให้ข้าราชการทุกคนเกษียณที่อายุ 55 ปี และอาจเกษียณก่อนอายุ 55 ปีได้ดังนี้

- 1) การเกษียณอายุก่อนกำหนดตามกฎหมาย กรณีเป็นบุคคลที่
 - (1) มีสุขภาพทางด้านจิตใจและร่างกายเจ็บป่วยจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่

ต่อไปได้

- (2) หน่วยงานที่สังกัดเลิกแล้วหรือมีการปรับปรุงองค์การเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพหรือด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจหรือสิ้นสุดระยะเวลาการปฏิบัติงาน
- 2) รัฐบาลให้เกษียณที่อายุใดก็ได้ เพื่อประโยชน์ของราชการและประเทศ
- 3) การขอเกษียณอายุก่อนกำหนด (Early Retirement) กำหนดเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป

ไป

1.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

ข้าราชการที่เกษียณอายุจะได้รับค่าตอบแทน ดังนี้

- 1) บำนาญรายเดือน
 - กรณีมีอายุราชการน้อยกว่า 300 เดือน จะได้รับบำนาญเป็นเงิน 1/600 คูณจำนวนเดือนที่รับราชการ คูณ เงินเดือนเดือนสุดท้าย
 - กรณีมีอายุราชการเท่ากับหรือมากกว่า 300 เดือน จะได้รับบำนาญเป็นเงิน

1/2 คูณ เงินเดือนเดือนสุดท้าย

- 2) บำเหน็จ เป็นเงิน 1/20 คูณจำนวนเงินเดือนที่รับราชการ คูณ เงินเดือนเดือนสุดท้าย

สุดท้าย

- 3) รางวัลที่ได้รับชดเชยจากการไม่ใช้สิทธิวันลาหยุด โดยจะได้รับเงินรางวัลเป็นเงินเดือนเดือนสุดท้ายจำนวนสูงสุด 90 วัน

- 4) สิทธิประโยชน์อื่น ๆ โดยจัดให้มีบัตรผู้เกษียณอายุเพื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของรัฐ และมีสิทธิในการซื้อตั๋วรถไฟครั้งราคา

นอกจากนี้ข้าราชการที่บรรจุตั้งแต่ 12 เมษายน 2534 เป็นต้นไป สามารถที่จะเลือกรับบำนาญหรือสมัครเป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ [31]

2. ประเทศเนการาบริรูในคารุสชาลาม [31]

2.1 การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน

บริรูในแบ่งกลุ่มงานข้าราชการเป็น 7 กลุ่มงานได้แก่

- 1) กลุ่มงานบริหาร (The Administrative Service) ได้แก่ งานกำหนดนโยบาย การบริหารงานบุคคลและบริหารการเงิน
- 2) กลุ่มงานวิชาชีพ (The Professional/Technical and Executive Service) ได้แก่ วิศวกร สถาปนิก นักกฎหมาย และนักบัญชี รวมไปถึงผู้ทำหน้าที่ให้บริการในเชิงวิชาชีพเกี่ยวกับงานเทคนิค การเงินการคลัง และงานด้านกฎหมาย
- 3) กลุ่มงานการแพทย์ (The Medical Service) ได้แก่ แพทย์ ศัลยแพทย์ พยาบาล วิทยาลัยแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสี และผู้ที่ทำงานด้านการแพทย์ และสุขภาพอื่น ๆ
- 4) กลุ่มงานศาสนา (The Religious Service) ได้แก่ กลุ่มที่ทำงานเกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น คณะมิชชันนารี ผู้เผยแพร่ศาสนา และครูสอนศาสนา เป็นต้น
- 5) กลุ่มงานการทูต (The Diplomatic Service) ได้แก่ นักการทูต และผู้ทำงานในกระทรวงการต่างประเทศ
- 6) กลุ่มงานการศึกษา (The Educational Service) ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติงานในกระทรวงศึกษาธิการ อาจารย์มหาวิทยาลัย/วิทยาลัย/โรงเรียน รวมทั้งกลุ่มที่จัดทำหลักสูตร การศึกษาของชาติ กลุ่มดำเนินการสอบ และกลุ่มปรับปรุงคุณภาพการสอน
- 7) กลุ่มงานอื่น ๆ (Other Services) ได้แก่ กลุ่มที่ปฏิบัติงานในกระทรวง กรม กอง ต่าง ๆ บางกลุ่มเป็นงานกลางซึ่งมีอยู่ในทุกส่วนราชการ เช่น เลขานุการ ผู้ช่วยนักบริหาร เสมียน พนักงานเดินเอกสาร พนักงานรับโทรศัพท์ บางกลุ่มเป็นตำแหน่งพิเศษ เช่น บุรุษไปรษณีย์ เจ้าหน้าที่รักษากฎหมาย และบรรณารักษ์ เป็นต้น

2.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

บริรูในใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับ โดยกำหนดให้เกษียณที่อายุ 55 ปี และสามารถขอเกษียณอายุก่อนได้ โดยกำหนดให้ชายเกษียณที่อายุ 50 ปี หญิง 45 ปี

2.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

บริรูในให้ค่าตอบแทน 2 ระบบดังนี้

- 1) ระบบบำนาญ
ข้าราชการที่อยู่ในระบบบำนาญ เมื่อครบเกษียณอายุข้าราชการ 55 ปี จะได้รับทั้งบำเหน็จและบำนาญเป็นรายเดือน แต่สำหรับคนที่ไม่ได้อยู่ในระบบบำนาญจะได้รับเฉพาะบำเหน็จ

2) ระบบกองทุนข้าราชการ (Employee Trust Fund)

บรูไนจัดตั้งกองทุนข้าราชการเมื่อ 1 มกราคม 2536 เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ข้าราชการ โดยบังคับให้ข้าราชการที่บรรจุใหม่ทุกคนจะต้องสมัครเป็นสมาชิกของกองทุนการจ่ายเงินสะสม เข้ากองทุนในแต่ละเดือนนั้นกำหนดให้ข้าราชการจ่ายร้อยละ 5 ของเงินเดือน และรัฐบาลจ่ายสมทบให้อีกร้อยละ 5 ทั้งนี้ ข้าราชการที่ครบเกษียณอายุราชการ 55 ปี จะได้รับเงินสะสม เงินที่รัฐบาลจ่ายสมทบและเงินปันผลคืนจากกองทุนข้าราชการทั้งหมดและสามารถถอนเงินมาใช้ก่อนได้ในกรณีใดกรณีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- เมื่ออายุครบ 50 ปี
- มอบให้แก่ผู้รับมรดก
- เมื่อประสงค์จะย้ายออกจากประเทศอย่างถาวร
- เพื่อซื้อที่อยู่อาศัย

3. ประเทศออสเตรเลีย

3.1 การแบ่งกลุ่มตำแหน่งข้าราชการ

ออสเตรเลียแบ่งตำแหน่งข้าราชการเป็น 8 ระดับ คือ

- 1) ระดับ 1
- 2) ระดับ 2
- 3) ระดับ 3
- 4) ระดับ 4
- 5) ระดับ 5
- 6) ระดับ 6
- 7) นักบริหารระดับ 1
- 8) นักบริหารระดับ 2

ยกเว้นลักษณะงานต่อไปนี้ที่จะเลือกกำหนดระดับดังกล่าวข้างต้นหรือไม่ก็ได้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานด้านการแพทย์ และผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานพิเศษ เช่น ศุลกากรักษ์ (Custom Officers) เจ้าหน้าที่ป้องกัน (Protective Service Officers) เจ้าหน้าที่ตรวจสอบสิทธิบัตร (Examiner of Patents) เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทางอากาศ (Air Safety Investigators) ผู้ปฏิบัติงานด้านการแพทย์ในบริเวณขั้วโลกใต้ (Antarctic Medical Practitioners) และพนักงานประเมินราคา (Valuers) ซึ่งการใช้วิธีการดังกล่าวหน่วยงานต้องมีการพัฒนามาตรฐานของงานและกำหนดผลตอบแทนแบบยืดหยุ่น

3.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

ออสเตรเลียใช้ระบบเกษียณอายุราชการแบบบังคับและให้เกษียณตามวันเกิด โดยกำหนดให้เกษียณที่อายุ 65 ปี และสามารถต่ออายุเกษียณได้ถ้าผ่านการประเมินผลการปฏิบัติงาน

นอกจากนี้ ข้าราชการสามารถขอเกษียณอายุก่อนได้เมื่อมีอายุ 55-60 ปี การขอเกษียณอายุก่อนอาจดำเนินการได้ 3 กรณี คือ

- 1) ข้าราชการสมัครใจขอเกษียณอายุก่อน
- 2) หน่วยงานต้องการลดขนาดกำลังคน
- 3) หน่วยงานยุบเลิกตำแหน่ง

การเกษียณอายุก่อนในกรณี 2) และ 3) นั้น ข้าราชการต้องสมัครใจยินยอมด้วย โดยมีค่าตอบแทนสูงใจเป็นพิเศษ

3.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ

ข้าราชการที่เกษียณอายุตามปกติจะได้ค่าตอบแทนเป็นจำนวนเงินของเงินเดือน 2 สัปดาห์ คูณ จำนวนปีที่รับราชการและเงินสะสมที่ถูกต้องหักรายเดือน

ส่วนข้าราชการที่เกษียณอายุก่อนอันเนื่องมาจากหน่วยงานลดขนาดกำลังคนหรือยุบเลิกตำแหน่งจะได้ค่าตอบแทนเป็นจำนวนเงินของเงินเดือน 2 สัปดาห์ คูณ จำนวนปีที่รับราชการเงินทำขวัญที่ให้ออกจากราชการเป็นจำนวนเท่ากับเงินเดือน 4-48 สัปดาห์ ตามจำนวนปีที่รับราชการและเงินตอบแทนการไม่ใช่สิทธิวันลาหยุดพักผ่อน

4. ประเทศสหราชอาณาจักร

4.1 การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน

สหราชอาณาจักรแบ่งข้าราชการตามกลุ่มอาชีพ (Occupational Groups) เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มอาชีพ Service Wide มี 2 ระดับ คือ

(1) กลุ่มตำแหน่งระดับสูง (Open Structure) ปฏิบัติงานเสนอแนะนโยบายและการบริหารงานระดับสูงของกระทรวง แบ่งเป็น 7 ระดับ โดยระดับ 1-3 เป็นตำแหน่งบริหารระดับสูง ระดับ 4-7 เป็นตำแหน่งบริหารจัดการระดับกลาง

(2) กลุ่มตำแหน่งระดับปฏิบัติการ (Supervisor) และกลุ่มสายอาชีพต่าง ๆ เป็นกลุ่มที่ต่ำกว่า Open Structure ปฏิบัติงานบริหารจัดการระดับปฏิบัติ และงานปฏิบัติการตามสายอาชีพ แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยแบ่งกลุ่มตามสายอาชีพเป็น 26 กลุ่มย่อย ดังนี้

- กลุ่มงานบริหาร (Administration Group)
- กลุ่มงานคมนาคม (Communications Officer Group)
- กลุ่มงานอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ (Conservation Group)
- กลุ่มงานภัณฑารักษ์ (Curatorial)
- กลุ่มงานเศรษฐศาสตร์ (Economist Group)
- กลุ่มงานออกแบบ (Graphic Group)
- กลุ่มงานสารสนเทศ (Information Officer Group)

- กลุ่มงานกฎหมายของ England และ Wales (Legal Group)
- กลุ่มงานกฎหมายของ Scotland (Legal Group)
- กลุ่มงานห้องสมุด (Librarian Group)
- กลุ่มงานทำแผนที่ (Mapping and Charting Group)
- กลุ่มงานปฏิบัติการทางทะเล (Marine Service Group)
- กลุ่มงานสนับสนุนการพิพิธภัณฑ์ (Museum Support Grades Group)
- กลุ่มงานผู้ชำนาญการพิพิธภัณฑ์ (Museum Technician Group)
- กลุ่มงานสนับสนุน (Office Support Grads Group)
- กลุ่มงานเภสัชกรรม (Pharmaceutical Officer Group)
- กลุ่มงานช่างภาพ (Photographer Group)
- กลุ่มงานบริหารจัดการกระบวนการ/ทั่วไป (Process and General Supervisory Group)
- กลุ่มงานวิชาชีพและเทคโนโลยี (Professional and Technology Group)
- กลุ่มงานจิตวิทยา (Psychologist Group)
- กลุ่มงานวิจัย (Research Officer Group)
- กลุ่มงานเลขานุการ (Secretarial Group)
- กลุ่มงานวิทยาศาสตร์ (Science Group)
- กลุ่มงานสถิติ (Statistician Group)
- กลุ่มงานพัสดุ (Stores Officer Group)
- กลุ่มงานช่างเทคนิคโทรคมนาคม (Telecommunications Technician Officer Group)

2) กลุ่มอาชีพอื่นๆ ในส่วนราชการ (Department and Agency Group) ได้แก่ เจ้าหน้าที่ตรวจชายฝั่ง (Coast Guard) เจ้าหน้าที่ภาษีอากร (Tax Officers) เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ (Prison Service Group) ฯลฯ เป็นต้น

4.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

สหราชอาณาจักรใช้ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบบังคับ แต่ไม่ได้บังคับให้ข้าราชการทุกคนเกษียณที่อายุเดียวกัน เนื่องจากรัฐบาลได้มอบอำนาจให้หน่วยงานแต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดนโยบาย เกณฑ์อายุเกษียณ และแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการในสังกัดของตน และต้องปฏิบัติตามนโยบายอย่างเคร่งครัด โดยแบ่งเกณฑ์อายุเกษียณเป็น 3 ประเภท คือ

1) เกณฑ์อายุเกษียณขั้นต่ำ (The Minimum Retirement Age) กำหนดไว้ที่อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์อายุเกษียณที่เริ่มต้นได้รับผลประโยชน์ตอบแทน โดยปกติข้าราชการส่วนใหญ่จะเกษียณที่เกณฑ์อายุนี้

2) เกณฑ์อายุเกษียณปกติ (The Normal Retirement Age) เป็นเกณฑ์อายุเกษียณที่หน่วยงานกำหนดให้แก่ข้าราชการในสังกัด แต่โดยทั่วไปจะเป็นเลขอายุเดียวกับเกณฑ์อายุเกษียณขั้นต่ำ (60 ปี)

3) เกณฑ์อายุเกษียณขั้นสูงสุด (The Maximum Retirement Age) กำหนดไว้ที่ 70 ปี เมื่อครบกำหนดต้องพ้นจากราชการทุกคน

4.3 หลักเกณฑ์การให้เกษียณอายุข้าราชการ

สหราชอาณาจักรกำหนดให้ข้าราชการเกษียณอายุโดยได้รับผลประโยชน์ตอบแทนตามสิทธิเมื่อถึงเกณฑ์อายุเกษียณขั้นต่ำ (60 ปี) อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่อิสระที่จะกำหนดเกณฑ์อายุเกษียณปกติ ซึ่งอาจมากกว่า 60 ปี ก็ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความต้องการจำเป็นในการจัดการและความจำเป็นในการใช้บุคลากร ทั้งนี้ หน่วยงานอาจเปลี่ยนแปลงเกณฑ์อายุเกษียณปกติใหม่ได้ นอกจากนี้ยังมีหลักการให้พ้นจากราชการก่อนกำหนดโดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) การให้เกษียณอายุก่อนกำหนด (Early Retirement) ใช้กับข้าราชการที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น

(1) Compulsory Early Retirement เป็นการบังคับให้ข้าราชการเกษียณอายุก่อนกำหนด เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานลดลงหรือเจ็บป่วย รวมทั้งข้าราชการที่สมัครใจเกษียณอายุก่อนเนื่องจากหน่วยงานลดอัตรากำลัง

(2) Flexible Early Retirement เป็นการเกษียณอายุก่อนกำหนดแบบยืดหยุ่น กรณีนี้หน่วยงานจะเชิญชวนข้าราชการให้เกษียณอายุก่อนกำหนดโดยไม่มีการบังคับเนื่องจากมีตำแหน่งจำกัดหรือปรับโครงสร้างใหม่

(3) Approved Early Retirement เป็นการยินยอมเกษียณอายุก่อนกำหนด โดยหน่วยงานจะเชิญชวนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไปและมีอายุราชการอย่างน้อย 5 ปี หรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป และมีอายุราชการอย่างน้อย 25 ปี สมัครใจขอเกษียณอายุก่อนกำหนด

(4) Early Retirement with Actuarially Reduced Benefits เป็นการเกษียณอายุก่อนกำหนด โดยยอมรับผลประโยชน์ลดลงจากปกติ เพื่อสะสมไว้รับในระยะยาวต่อไป กรณีนี้ผู้ขอเกษียณอายุก่อนต้องมีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และต้องมีอายุราชการอย่างน้อย 2 ปี

2) การให้พ้นจากราชการก่อนถึงเกณฑ์อายุเกษียณ (Early Severance) ใช้กับข้าราชการที่มีอายุต่ำกว่า 50 ปี แบ่งเป็น

(1) Compulsory Early Severance เป็นการบังคับให้พ้นจากราชการก่อนถึงเกณฑ์อายุเกษียณ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานลดลงหรือเจ็บป่วย รวมถึงข้าราชการที่หน่วยงานขอให้พ้นจากราชการเนื่องจากการปรับลดอัตรากำลังด้วย

(2) Flexible Early Severance เป็นการให้พ้นจากราชการก่อนถึงเกณฑ์อายุเกษียณแบบยืดหยุ่น กรณีนี้หน่วยงานจะเชิญชวนให้ข้าราชการที่มีอายุต่ำกว่า 50 ปีลาออกจากราชการ เนื่องจากมีตำแหน่งจำกัดหรือปรับโครงสร้างใหม่ โดยไม่มีการบังคับ ข้าราชการจะสมัครใจลาออกหรือไม่ก็ได้

3) การให้เกษียณอายุจากราชการเนื่องจากเจ็บป่วย (Ill Health Retirement) กรณีนี้ต้องได้รับคำรับรองว่าเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพจนไม่สามารถปฏิบัติงานต่อไปได้ และไม่มีการกำหนดเงื่อนไขอายุเกษียณ

4.3 การให้ค่าตอบแทนหลังเกษียณอายุ [34]

สหราชอาณาจักรกำหนดให้มิกองทุนบำนาญหลัก (Principal Civil Service Pension Scheme) ในการจ่ายผลประโยชน์ตอบแทนแก่ผู้เกษียณอายุ โดยจ่ายให้แก่ผู้เกษียณอายุโดยตรงและให้แก่ทายาทถ้าผู้เกษียณเสียชีวิตไปแล้ว ทั้งนี้ข้าราชการทุกคนมีสิทธิสมัครเป็นสมาชิกกองทุน สามารถลาออกจากกองทุนเมื่อไรก็ได้และสมัครเข้าเป็นสมาชิกใหม่ได้ แต่ต้องมีอายุไม่เกิน 55 ปีและมีสุขภาพดีและถ้าลาออกก็อาจจะไม่สามารถสมัครเป็นสมาชิกได้อีกต่อไป โดยสมาชิกไม่ต้องจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนเพื่อตัวเอง แต่จะจ่ายเงินสะสมร้อยละ 1.5 ของเงินเดือนรายปีเพื่อสะสมไว้ให้คู่สมรสและจ่ายร้อยละ 2 ของเงินเดือนรายปีหรือมากกว่าเพื่อสะสมไว้ให้บุตร ซึ่งกองทุนจะจ่ายบำนาญให้ทั้งคู่สมรสและบุตรของผู้เกษียณอายุหลังจากผู้เกษียณอายุเสียชีวิตไปแล้ว

ผลประโยชน์ตอบแทนหลังเกษียณอายุข้าราชการ ผู้เกษียณอายุจะได้รับทั้งบำนาญและบำเหน็จ โดยบำนาญได้จากการนำเงินได้ที่นำมาคำนวณบำนาญ คูณ เวลาราชการที่นำมาคำนวณบำนาญ หารด้วย 80 แล้วเฉลี่ยจ่ายเป็นรายเดือน ทั้งนี้เงินได้ที่นำมาคำนวณบำนาญ (Pensionable Pay) ได้จากอัตราเงินเดือนสูงสุดที่ได้รับในช่วง 3 ปีสุดท้ายที่รับราชการ โดยรวมค่าตอบแทนพิเศษต่าง ๆ ที่ได้รับ และเวลาราชการที่นำมาคำนวณบำนาญ (Reckonable Service) จะนับจากจำนวนชั่วโมงการทำงาน โดยรวมช่วงเวลาที่ข้าราชการทำงานไม่เต็มเวลา (Part-time) ด้วย ส่วนบำเหน็จจะได้รับเป็นเงินจำนวน 3 เท่า ของอัตราเงินบำนาญที่ได้รับใน 1 ปี

5. ประเทศสาธารณรัฐฝรั่งเศส

5.1 การกำหนดตำแหน่งข้าราชการ

ฝรั่งเศสแบ่งข้าราชการเป็น 3 กลุ่ม คือ

1) กลุ่ม A ได้แก่ ตำแหน่งนักบริหารระดับสูง เจ้าหน้าที่ด้านการจัดการต่าง ๆ อาจารย์โรงเรียนมัธยม/มหาวิทยาลัย รับผู้สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

2) กลุ่ม B เป็นกลุ่มลักษณะงานที่คล้ายกับกลุ่ม A แต่เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

3) กลุ่ม C ได้แก่ ตำแหน่งงานเสมียน เลขานุการ และงานที่ใช้กำลัง

5.2 การกำหนดอายุเกษียณของข้าราชการ

ฝรั่งเศสใช้หลักการเกษียณอายุแบบบังคับ และให้เกษียณตามวันเกิด โดยกำหนดให้เริ่มเกษียณที่อายุ 60 ปี แต่ไม่เกิน 65 ปี สามารถขอเกษียณก่อนได้เมื่อรับราชการครบ 15 ปี โดยได้รับบำนาญลดลง คือ ได้รับในอัตราร้อยละ 2 ต่อจำนวนปีที่รับราชการ

6. ประเทศไทย

6.1 การแบ่งกลุ่มลักษณะงาน [32]

คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้มีมติกำหนดตำแหน่งข้าราชการพลเรือนสามัญออกเป็น 8 กลุ่มงาน ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ.ที่ นร 0707.3/ว 29 ลงวันที่ 30 กันยายน 2535 ซึ่งจำแนกเป็นกลุ่มงานต่าง ๆ โดยอาศัยมาตรฐานการกำหนดตำแหน่งเป็นหลัก ดังนี้

- 1) กลุ่มงานบริหารและธุรการ งานสถิติ งานนิติกร งานการทูตและต่างประเทศ ได้แก่ นักบริหาร เจ้าหน้าที่วิเคราะห์งานบุคคล นักวิชาการคอมพิวเตอร์ นิติกร ฯลฯ
 - 2) กลุ่มงานคลัง การเศรษฐกิจ การพาณิชย์และอุตสาหกรรม ได้แก่ เจ้าหน้าที่บริหารงานคลัง สารวัตรศุลกากร เจ้าพนักงานประกันภัย นักวิชาการมาตรฐาน ฯลฯ
 - 3) กลุ่มงานคมนาคมขนส่ง และติดต่อสื่อสาร ได้แก่ นักวิชาการขนส่ง เจ้าหน้าที่สื่อสาร ผู้สื่อข่าว เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา ฯลฯ
 - 4) กลุ่มงานเกษตรกรรม ได้แก่ เจ้าหน้าที่การเกษตร นักวิชาการประมง เจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ที่ดิน ฯลฯ
 - 5) กลุ่มงานวิทยาศาสตร์ ได้แก่ นักนิวเคลียร์ฟิสิกส์ นักสัตววิทยา เจ้าหน้าที่อุตุนิยมวิทยา ฯลฯ
 - 6) กลุ่มงานแพทย์ พยาบาล และสาธารณสุข ได้แก่ นายแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลวิชาชีพ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ฯลฯ
 - 7) กลุ่มงานวิศวกรรม สถาปัตยกรรม และช่างเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ วิศวกร นายช่าง รั้ววัด เจ้าหน้าที่เครื่องคอมพิวเตอร์ ช่างพิมพ์ ช่างภาพ ฯลฯ
 - 8) กลุ่มงานการศึกษา ศิลปะ สังคม และการพัฒนาชุมชน ได้แก่ เจ้าหน้าที่การศึกษา บรรณารักษ์ คุรุศึกษาศิลปิน นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน
- นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มงานอื่น ๆ ซึ่งเป็นข้าราชการฝ่ายพลเรือน ได้แก่ ข้าราชการตุลาการ ข้าราชการอัยการ ข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย ข้าราชการครู ข้าราชการรัฐสภาสามัญ ข้าราชการตำรวจ เป็นต้น

6.2 ความเป็นมาของการเกษียณอายุข้าราชการไทย [30]

ในสมัยโบราณเจ้านายและขุนนางจะรับราชการอยู่จนตราบเท่าอายุขัย ไม่มีกฎหมายกำหนดให้เกษียณอายุราชการ เพราะข้าราชการแต่ละคนเป็นทั้งข้าราชการพลเรือนและทหารต้องออกไปรบการสงครามเป็นประจำ และส่วนมากจะเสียชีวิตก่อนวัยชรา จนถึงในสมัยรัชกาลที่ 5 จึงมีการปฏิรูปการปกครองตามแนวทางบริหารงานสมัยใหม่ และได้มีการตราเป็นพระราชบัญญัติเบ็บบ้านาญ ร.ศ. 120 กำหนดให้เกษียณอายุราชการเมื่อครบอายุ 55 ปี แต่ถ้ายังมีความสามารถในการปฏิบัติราชการได้ ก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 5 ปี จะเป็นคราวหนึ่งหรือสองคราวก็ได้และได้ยกเลิกพระราชบัญญัติเบ็บบ้านาญ ร.ศ. 120 ในสมัยรัชกาลที่ 7 แล้วตราเป็นกฎหมายขึ้นใหม่ โดยมีสาระสำคัญเหมือนเดิม แต่ได้เปลี่ยนแปลงให้บำเหน็จบำนาญเป็นสิทธิของข้าราชการที่พึงจะได้รับตามหลักการบริหารงานบุคคลในระบบคุณธรรม เรียกว่า พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. 2471 ซึ่งกำหนดไว้ในมาตรา 8 ให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 55 ปี บริบูรณ์ เกษียณอายุ ยกเว้นจะได้รับอนุญาตให้ต่อเวลาราชการ ซึ่งจะต่อได้อย่างมากที่สุดเพียงห้าปี โดยกรมบัญชีกลางมีหน้าที่ยื่นบัญชีรายชื่อข้าราชการผู้ดำรงตำแหน่งชั้นสัญญาบัตรซึ่งมีอายุจะครบ 55 ปี ในปีหน้าต่อเจ้ากระทรวงต่าง ๆ ภายในเดือนธันวาคมของทุกปี

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. 2478 มีเนื้อหาสาระสำคัญเหมือนพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. 2471 แต่มอบอำนาจให้ ก.พ. เป็นเจ้าหน้าที่ควบคุมการเกษียณอายุสำหรับข้าราชการพลเรือน และกระทรวงกลาโหมเป็นเจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุสำหรับข้าราชการทหาร ทั้งนี้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. 2482 ได้เปลี่ยนกำหนดเวลาให้เจ้าหน้าที่ควบคุมเกษียณอายุยื่นบัญชีรายชื่อข้าราชการที่มีอายุครบ 55 ปี ภายในเดือนมีนาคมของทุกปี

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ซึ่งเป็นพระราชบัญญัติฉบับหลักที่บังคับใช้จนถึงปัจจุบันได้ขยายอายุราชการเป็นอายุ 60 ปี ด้วยเหตุผลว่าบุคคลในวัย 55 ปีที่ยังมีสมรรถภาพและสติปัญญา สามารถรับราชการต่อไปได้จนครบอายุ 60 ปี อย่างไรก็ตามพระราชบัญญัตินี้ยังคงเปิดโอกาสให้มีการต่ออายุเกษียณราชการออกไปได้คราวละ 1 ปี จึงถึงอายุ 65 ปี ซึ่งต่อมาได้มีการแก้ไขพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 หลายครั้ง มีทั้งให้ต่ออายุราชการได้และต่อไม่ได้ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2530 ได้มีพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2530 กำหนดให้ “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นต้นพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการนั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ โดยมีให้ใช้บังคับแก่ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ และข้าราชการการเมืองการพ้นจากราชการของข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ และรองสมุหราชองครักษ์ ให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย” โดยยกเลิกการต่ออายุราชการ

6.3 การปรับปรุงระบบเกษียณอายุข้าราชการของไทย

ระบบเกษียณอายุข้าราชการแบบบังคับของไทยได้ใช้มาเป็นเวลา 47 ปีแล้ว ยังไม่เคยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทั้งระบบแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามได้มีความพยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหากำลังคนภาครัฐ ดังนี้

1) การปรับปรุงวันเกษียณอายุราชการจากการเกษียณในวันสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์เป็นการเกษียณในวันเกิดที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ซึ่งคณะรัฐมนตรีในรัฐบาลที่พลเอกชวลิต ยงใจยุทธ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มีมติอนุมัติในหลักการตามข้อเสนอของคณะกรรมการปฏิรูประบบราชการที่มีพลอากาศเอกสมบุญ ระหงษ์ เป็นประธาน แต่โดยที่ยังมีข้าราชการบางประเภทมีข้อขัดข้องในการใช้หลักการดังกล่าว ประกอบกับยังมีความลึกลับในการใช้บังคับกับข้าราชการทุกประเภท คณะรัฐมนตรีจึงขอให้สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาพิจารณาหาข้อยุติ และเนื่องจากได้มีการเปลี่ยนแปลงรัฐบาล (จากรัฐบาลที่มีพลเอกชวลิต ยงใจยุทธ เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นรัฐบาลที่มีนายชวน หลีกภัย เป็นนายกรัฐมนตรี) สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาจึงได้มีความเห็นว่าหลักการปรับปรุงวันเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องสำคัญ สมควรได้รับการพิจารณาทบทวนในรัฐบาลปัจจุบันที่มีนายชวน หลีกภัย เป็นนายกรัฐมนตรีก่อน จึงได้เสนอเรื่องให้คณะกรรมการปฏิรูประบบราชการที่มีนายพิชัย รัตตกุล เป็นประธานพิจารณาหาข้อยุติในปัญหาข้อขัดข้องต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจพิจารณาร่างพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องต่อไป

2) การขยายอายุเกษียณของข้าราชการ มาตรา 334 (2) ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 ได้บัญญัติให้ผู้พิพากษาศาลยุติธรรมซึ่งจะมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ในปีงบประมาณใดไปดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสเพื่อนั่งพิจารณาพิพากษาคดีในศาลชั้นต้น ตั้งแต่วันถัดจากวันสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ จนถึงวันสิ้นปีงบประมาณที่ผู้พิพากษาผู้นั้นมีอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ และหากผ่านการประเมินตามที่กฎหมายบัญญัติว่ายังมีสมรรถภาพในการปฏิบัติหน้าที่ ก็ให้ดำรงตำแหน่งต่อไปได้จนถึงวันสิ้นปีงบประมาณที่ผู้พิพากษาผู้นั้นมีอายุครบ 70 ปีบริบูรณ์ ซึ่งขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างตรากฎหมายกำหนดหลักเกณฑ์ให้เป็นไปตามบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญ [35]

3) การจัดให้มีโครงการเปลี่ยนเส้นทางชีวิต : เกษียณก่อนกำหนด (Early Retirement) เพื่อปรับลดสัดส่วนและลดขนาดกำลังคนภาครัฐให้มีขนาดเล็ก กะทัดรัด แต่มีประสิทธิภาพสูง โดยการจูงใจให้ข้าราชการทุกประเภทที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี หรือมีอายุราชการตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปและมีอายุราชการเหลือตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปให้ออกจากราชการก่อนการเกษียณอายุ ซึ่ง ก.พ. มีมติเห็นชอบและให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2542

6.4 การแก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนบางสาขา

เนื่องจากข้าราชการบางส่วนที่รับราชการจนมีอายุครบเกษียณอายุราชการ นั้นเป็นผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติราชการมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ส่วนหนึ่งเป็นข้าราชการระดับมีความรู้ ความสามารถ ทักษะสูง ส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญหรือชำนาญงานในระดับปฏิบัติ ซึ่งยังมีคุณค่าต่อทางราชการ ดังนั้น จึงมีส่วนราชการบางแห่งได้แก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนภาคราชการ โดยการให้ผู้เกษียณอายุราชการปฏิบัติงานในส่วนราชการต่อไป ดังนี้

1) ทบวงมหาวิทยาลัย ได้แก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนภาคราชการด้วยการให้ผู้เกษียณอายุราชการและผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษมาปฏิบัติงานให้กับส่วนราชการตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อ มิถุนายน 2533 [30] โดยกำหนดว่าต้องเป็นสาขาวิชาที่ขาดแคลนตามมติคณะรัฐมนตรี หรือเป็นสาขาที่ ก.ม. อนุมัติ โดยพิจารณาจากสภาวะความขาดแคลนอัตรากำลังในแต่ละสาขาวิชา เหตุผลและความจำเป็นพิเศษอื่น ๆ หรือปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเรียน การสอน การศึกษา อบรม การค้นคว้า เป็นต้น เป็นผู้เคยดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยหรือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในส่วนราชการอื่นที่มีผลงานเทียบเท่า และได้เกษียณอายุราชการไปโดยไม่มีความคิด ทั้งนี้ ได้กำหนดให้จ้างได้ไม่เกินจำนวนตำแหน่งอาจารย์ที่ว่างมีเงินในมหาวิทยาลัยและจำนวนอาจารย์ที่ลาศึกษาต่อในสาขาวิชาที่ขาดแคลน โดยอาจปฏิบัติงานเต็มเวลาหรือไม่เต็มเวลา และให้ได้เงินค่าตอบแทนเป็นรายเดือนในอัตราเงินเดือนขั้นสุดท้ายที่ได้ก่อนออกจากราชการ โดยไม่มี การปรับอัตราค่าตอบแทนเพิ่มประจำปี เว้นแต่กรณีที่มีการปรับอัตราเงินเดือนข้าราชการคราวใด ก็ให้ปรับอัตราค่าตอบแทนสำหรับผู้เกษียณอายุราชการให้สอดคล้องกับอัตราเงินเดือนข้าราชการที่ได้รับในคราวนั้น

2) กรุงเทพมหานคร ได้แก้ไขปัญหาการขาดแคลนแพทย์ โดยการจ้างแพทย์ที่เกษียณอายุราชการมาปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดค่าตอบแทนแพทย์ห้วงเวลาไว้ 4 ประเภท คือ

- (1) แพทย์ทั่วไปให้จ่ายค่าตอบแทนชั่วโมงละ 250 บาท โดยให้ปฏิบัติงานสัปดาห์ละไม่เกิน 5 วัน ๆ ละไม่เกิน 5 ชั่วโมง
- (2) แพทย์เฉพาะโรค แพทย์เฉพาะทาง ให้จ่ายค่าตอบแทนชั่วโมงละ 350 บาทโดยให้ปฏิบัติงานสัปดาห์ละไม่เกิน 5 วัน ๆ ละไม่เกิน 5 ชั่วโมง
- (3) แพทย์นอกเวลา ให้จ่ายค่าตอบแทนผลัดละ 800 บาท โดยให้ปฏิบัติงานผลัดละ 8 ชั่วโมง
- (4) แพทย์ที่ปรึกษา ให้จ่ายค่าตอบแทนวันละ 1,000 บาท โดยให้ปฏิบัติงานสัปดาห์ละไม่เกิน 5 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง

(5) แพทย์ที่ปรึกษาที่มีความชำนาญพิเศษซึ่งมีอายุไม่ต่ำกว่า 58 ปี แต่ไม่เกิน 70 ปี และเป็นผู้ที่เคยดำรงตำแหน่งข้าราชการระดับ 8 หรือระดับ 9 หรือระดับ 10 มาแล้ว ให้จ่ายค่าตอบแทนชั่วโมงละ 500 บาท โดยให้ปฏิบัติงานสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละไม่เกิน 5 ชั่วโมง

3) กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการ โครงการแพทย์ที่ปรึกษาในสถานบริหารสาธารณสุขส่วนภูมิภาค โดยขอทำความตกลงกับกระทรวงการคลังในการเบิกจ่ายเงินบำรุงของสถานที่บริการสาธารณสุขเป็นค่าตอบแทนพิเศษให้แก่แพทย์ตรวจผู้ป่วยและแพทย์ที่ปรึกษาที่มีความชำนาญพิเศษซึ่งมิใช่ข้าราชการประจำในฐานะตรวจรักษาบริการผู้ป่วยที่มาช่วยปฏิบัติงานในเวลาราชการ หรือนอกเวลาราชการ ให้จ่ายค่าตอบแทนในอัตราชั่วโมงละ 500 บาท หรือในฐานะผู้สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และให้จ่ายค่าตอบแทนในอัตราชั่วโมงละ 400 บาท

4) กรมศิลปากร ได้แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรในสายงานที่ต้องใช้ผู้มีความรู้ ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญและชำนาญการเป็นพิเศษ โดยจ้างผู้ที่เกษียณอายุราชการไปแล้วเป็นลูกจ้างชั่วคราวมาปฏิบัติงานในตำแหน่งที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ เช่น โบราณคดี การพิพิธภัณฑสถานและประวัติศาสตร์ ภาษาตะวันออก อนุรักษ์งานสถาปัตยกรรม อนุรักษ์ศิลปกรรม การบูรณะโบราณสถานประเภทหิน การแสดง สังกัดศิลป์ การสอนศิลปะแขนงต่าง ๆ ฯลฯ โดยใช้เงินนอกงบประมาณจากเงินทุนหมุนเวียนการสังคิต เงินบำรุงการศึกษา และเงินกองทุนโบราณคดีโดยในปีงบประมาณ 2541 มีการจ้างรวมทั้งสิ้น 41 ราย

6.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุข้าราชการไทย

กฎหมายหลักที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุข้าราชการไทย มี 2 ฉบับ คือ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม กับพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 โดยการพ้นจากราชการของข้าราชการประเภทต่าง ๆ นั้น ต่างมีพระราชบัญญัติระเบียบและกฎหมายที่บัญญัติให้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติหลัก ดังนี้

1) มาตรา 112 (2) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 กำหนดให้ข้าราชการพลเรือนสามัญออกจากราชการเมื่อพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และมาตรา 19 แห่งพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 กำหนดให้ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์

2) มาตรา 30 (3) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายตุลาการ พ.ศ. 2521 กำหนดให้ข้าราชการตุลาการพ้นจากตำแหน่งเมื่อพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

3) มาตรา 36 (2) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ พ.ศ. 2521 กำหนดให้ข้าราชการอัยการพ้นจากตำแหน่งเมื่อพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

4) มาตรา 46 (2) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการตำรวจ พ.ศ. 2521

กำหนดให้ข้าราชการตำรวจออกจากราชการเมื่อพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

5) มาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครู พ.ศ. 2523 กำหนดให้นำ

กฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนในส่วนที่เกี่ยวกับข้าราชการพลเรือนสามัญมาใช้บังคับแก่ข้าราชการครู โดยอนุโลม

6) การออกจากราชการของข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย ให้เป็นไปตามที่

กำหนดในกฎทบวงฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2528) ข้อ 1 การใดที่มีได้กำหนดไว้ในกฎทบวงนี้ให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือน กฎ ก.พ. และระเบียบที่ออกตามความในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือน โดยอนุโลม

7) มาตรา 8 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528

กำหนดให้นำกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนมาใช้บังคับแก่ข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญและกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการครูมาใช้บังคับแก่ข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร โดยอนุโลม

6.6 สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุ

ข้าราชการที่บรรจุเข้ารับราชการก่อนวันที่ 27 มีนาคม 2540 มีสิทธิที่จะเลือก

สมัครเป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ตามพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 หรือไม่ก็ได้ ส่วนข้าราชการที่บรรจุเข้ารับราชการหรือโอนมาเป็นข้าราชการตั้งแต่วันที่ 27 มีนาคม 2540 เป็นต้นไปจะต้องสมัครเป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการทุกคนโดยได้รับสิทธิประโยชน์เมื่อเกษียณอายุ ดังนี้

1) ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม

[32] กำหนดค่าตอบแทนให้ข้าราชการทุกประเภทที่ได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณประเภทเงินเดือน มีอายุราชการตั้งแต่ 1 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยไม่เป็นบุคคลที่ถูกไล่ออกหรือปลดออกจากราชการเพราะมีความผิด ไม่เป็นข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้าง ไม่เป็นผู้ซึ่งรัฐบาลกำหนดเงินอย่างอื่นไว้ให้แทนบำเหน็จบำนาญแล้ว เป็นผู้ซึ่งไม่เคยรับราชการมาก่อนแต่ได้เป็นทหาร เมื่อปลดเป็นกองหนุนแล้วและได้กลับเข้ารับราชการอีกโดยมีเวลารับราชการจะติดต่อกับเวลาราชการกองประจำการหรือไม่ก็ตาม ต้องมีเวลาราชการครบ 1 ปีบริบูรณ์ ให้ได้รับบำเหน็จ/บำนาญปกติ และบำเหน็จตกทอด

ทั้งนี้ บำเหน็จที่ได้รับจะเป็นจำนวนเงินของเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณ จำนวนปีที่รับราชการ ส่วนบำนาญที่ได้รับเป็นจำนวนเงินของเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณ จำนวนปีที่รับราชการแล้ว หาร ด้วย 50

ส่วนบำเหน็จตกทอดนั้นเป็นเงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทผู้มีสิทธิ เมื่อผู้ได้รับบำนาญปกติถึงแก่ความตาย โดยจ่ายเป็นจำนวนสามสิบเท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับหรือมีสิทธิได้รับนั้น หรือ ถ้าข้าราชการตายในระหว่างรับราชการ ให้ทายาทหรือบุคคลซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้มีสิทธิขอรับบำเหน็จตกทอดเท่ากับเงินเดือนสุดท้ายที่ได้รับ คูณ ด้วยจำนวนปีที่รับราชการของผู้ตาย

2) ตามพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 [36] กำหนดค่าตอบแทนตามหลักเกณฑ์ของพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ โดยสมาชิกที่รับบำเหน็จจะได้รับเป็นจำนวนเงินของเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณ จำนวนปีที่รับราชการ และยังได้รับเงินสะสม เงินสมทบและผลประโยชน์ตอบแทนหากส่งเงินสะสมเข้ากองทุน ส่วนสมาชิกที่รับบำนาญจะได้รับบำนาญเป็นจำนวนเงินของอัตราเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย คูณ จำนวนปีเวลาราชการแล้วหารด้วย 50 โดยบำนาญรายเดือนต้องไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราเงินเดือนเฉลี่ยหกสิบเดือนสุดท้าย และสมาชิกยังได้รับเงินสะสม เงินสมทบและผลประโยชน์ตอบแทนหากส่งเงินสะสมเข้ากองทุน เงินชดเชยและเงินประเดิมสำหรับสมาชิกที่เข้าหลักเกณฑ์ได้รับเงินประเดิมด้วย นอกจากนี้สมาชิกยังมีสิทธิกู้เงินจากกองทุนได้ไม่เกินจำนวนเงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าวตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญกำหนด ส่วนการรับบำเหน็จตกทอดนั้นใช้หลักเกณฑ์เช่นเดียวกับการรับบำเหน็จตกทอดตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 16) พ.ศ. 2539 [36] สำหรับเงินสะสมที่ผู้ตายได้จ่ายสะสมเข้ากองทุน กองทุนจะจ่ายเงินสะสม เงินสมทบและผลประโยชน์ตอบแทนเงินดังกล่าวแก่ผู้มีสิทธิรับมรดกของสมาชิกตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ง. ระยะต่างๆ ในการเกษียณอายุการทำงาน

แอสเลย์ [37] ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุงาน เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ Remote phase กับ Near phase โดยที่ระยะ Remote Phase เป็นระยะเวลาก่อนเกษียณ นานๆ การเกษียณอายุจึงเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่คิดถึง เพราะยังอยู่ในเวลาอีกไกล ดังนั้นผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณแต่เมื่อใกล้จะเกษียณ คือช่วง Near Phase ผู้เกษียณจะเริ่มกังวล ต่อการที่ต้องพบกับเกษียณอายุ ที่จะก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุ เป็นเพราะความตระหนักใน ความจริงที่ใกล้เข้ามาจะเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับ รายได้ สุขภาพ และการสูญเสียงาน [38] ใน ระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุการทำงาน จะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุไม่วิตก กังวลต่อการเกษียณอายุหรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

2. ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (Honeymoon Phase) เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ เป็น ระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการมีเวลา ว่างที่เป็นอิสระในระยะนี้ แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาจจะเป็น 1-5 ปี หรือน้อย กว่า 1 ปีก็ได้

3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อ การเกษียณอายุงาน มีความเหงาและขาดเพื่อนฝูงหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนิน อยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง มีความเครียดสูง มีความไม่สบายใจจากสาเหตุต่าง ๆ ที่ เปลี่ยนแปลงไป เช่น รายได้ไม่พอ ความไม่มีอาชีพต้องทำการปรับตัวสู่สังคมใหม่ บทบาทที่เคย โดดเด่นในสังคมเสื่อมสลายไป ฯลฯ ระยะนี้เป็นระยะที่เกิดภาวะอาการทางจิตใจ มีความทรมาน ซึมเศร้า โกรธ เครียด ไม่พอใจกับสภาพทั่วไป

4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงและสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญต่าง ๆ

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้วและมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุงาน สามารถที่จัดการเกี่ยวกับตนเองได้ดี ไม่ต้องพึ่งพา อาศัยใครมาก ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าร่องเข้ารอย

6. ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ระยะที่สุขภาพ ร่างกายเสื่อมโทรมลงมาก อาจมีความพิการ และเจ็บป่วยบ่อย ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถ ช่วยตัวเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

เมื่อเกษียณอายุ จะมีช่วงชีวิตทั้ง 6 ระยะแต่ละจะแตกต่างกันในแต่ละช่วง บางคนอาจมีระยะที่ 2 หรือที่ 3 สั้นมาก หรือไม่พบเลยก็ได้ เช่น คนที่เกษียณอายุจากงานหนึ่ง อาจจะมีงานใหม่ทำต่อไปเลย ไม่มีระยะที่ 2 หรือบางคนอาจมีระยะที่ 3 ยาวนานเพราะการปรับตัวไม่ได้ง่ายๆ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานสูง อาจถึงแก่กรรมในช่วงนี้ก็ได้

ระยะก่อนการเกษียณ หรือระยะที่ 1 นั้น เป็นระยะที่มีช่วงเวลายาวนานและนับว่าเป็นระยะที่สำคัญยิ่งในการที่ผู้เกษียณอายุจะสามารถดำเนินอย่างราบรื่น ไปสู่ระยะที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 ตามลำดับ ประกอบกับระยะดังกล่าวนี้ผู้เกษียณอายุจะต้องปรับตัวเป็นอย่างมากเนื่องจากจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมจากผู้ที่มีงานประจำทำไปสู่ผู้ที่ว่างงาน นั้นหมายถึงการลดลงของรายได้ และความสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย ฉะนั้นหากผู้ใกล้เกษียณอายุมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไปว่าจะเป็นการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ต่อการเกษียณอายุอันเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อชีวิตการทำงานนั้น ก็จะทำให้มีความสุขในบั้นปลายชีวิตต่อไป

จ. ผลกระทบของการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ซึ่ง ล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ และการดำเนินชีวิตอย่างมากมายสิ่งกระทบเหล่านั้น ได้แก่ [5]

1. ด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิตและถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ด้านจิตใจ เมื่อเกษียณต้องทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วยทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไปไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้าคิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนหมดคุณค่าขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจมีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลง รายได้พิเศษต่างๆ ก็หมดไป แต่ในขณะที่เดียวกันรายจ่ายเพิ่มขึ้น ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิมทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

จากผลกระทบดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของสมศรี กันทมมาลา [39] ที่พบว่าปัญหาของผู้เกษียณอายุงานได้แก่

1. คนที่เคยมีศรีตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างทำให้เบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

จากผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุงานดังกล่าว การที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เกษียณมีการปรับตัวได้ดีมีความพร้อมและความพึงพอใจในชีวิตได้วิธีหนึ่ง คือ การส่งเสริมให้ผู้เกษียณมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุจากการทำงาน

จ. แนวคิดในการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

สุรกุล เจนอบรม [5] ได้สรุปจากการรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุว่า ควรมีการเตรียมตัวใน 5 ด้าน ดังนี้ คือ

1. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ
2. การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย
3. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก
4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
5. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

1. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเอง ผู้ที่จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยนั้นร่างกายจะมีความเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่น ความเสื่อมทางเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมของสายตา ซึ่งมักจะเริ่ม

เมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไปความสามารถของระบบการได้ยิน กล้ามเนื้อเสื่อมถอย กระดูกเปราะและหักง่าย ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ไม่คล่องตัวประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง โอกาสการเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่ายและเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน

วิธีการดูแลสุขภาพ

เพื่อเป็นการป้องกันและรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้นผู้เกษียณอายุสามารถปฏิบัติตามวิธีการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นวิธีการเดียวกันกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [40] ได้กล่าวไว้ดังนี้

1.) ความฟิตของร่างกาย (Fitness) คือความสามารถที่ร่างกายสามารถตอบสนองได้ต่อความต้องการทางกายภาพ ความฟิตของร่างกายประกอบด้วยหลายส่วน คือ ความแข็งแรง ความมีพลัง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความว่องไว การทรงตัว การประสานสัมพันธ์

2.) การออกกำลังกาย ซึ่งต้องทำให้งานหรือกิจกรรมประจำวันมีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงและต่อเนื่อง มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปในลักษณะราบเรียบสม่ำเสมอ และยืดหยุ่น ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งทุกวัน และพยายามให้มากขึ้นอีกเล็กน้อย ควรออกกำลังกายเวลาที่สะดวกและเหมาะสมกับชีวิตประจำวัน ที่สำคัญต้องออกกำลังกายในแบบที่พึงพอใจและเหมาะสมกับตนเอง

3.) การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คร่างกายเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังต้องตระหนักในอาการผิดปกติต่าง ๆ เลิกสูบบุหรี่ ป้องกันอาการท้องผูก ป้องกันอาการปวดหลัง เป็นต้น

4.) รักษาสุขภาพ ฟัน ตา ผิวหนังและเท้า

5.) รักษาสุขภาพจิต โดยการพยายามติดต่อกับคนหนุ่มสาวกว่าและแก่กว่าไว้ หากิจกรรมสร้างสรรค์ ทำกิจกรรมทางปัญญาความคิด เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เป็นคนใจกว้าง ต้องพยายามสนใจในเหตุการณ์ ข่าวสารบ้านเมืองต่าง ๆ ไว้เสมอ

ดังนั้นการเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณ เพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรดูแลและเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่เด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดี ทำได้โดยการออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อน สันทนาการและการมีสุขภาพจิตที่ดี

1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัว เตรียมพร้อม และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้ไม่มีความตึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอ

ภาวะการเกษียณถ้าไม่ได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าในระยะใกล้เกษียณ มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจ คู่ขนานกับการมีผู้ใต้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างทันที อย่างกะทันหัน บางคนทนภาวะการเกษียณนี้ได้อ่อนแอให้เกิดเป็นปัญหาโรคจิต โรคประสาทก็มี การเกษียณจึงถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมากเพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว่าหว่ารู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่ายซึ่งสภาพจิตดังกล่าวมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย

เงื่อนไขในการปรับตัวเข้ากับเกษียณ [41]

- 1.) ผู้ที่เกษียณโดยความสมัครใจ จะปรับตัวเข้ากับภาวะหลังการหยุดงานได้ดีกว่าคนที่ถูกปลดออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยากทำงานต่อ
- 2.) ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีในขณะที่หยุดทำงาน ปรับตัวได้ง่ายกว่าคนที่หยุดทำงานในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์
- 3.) ผู้ที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว
- 4.) ผู้ที่พัฒนาความสนใจในงานที่ใช้คนแทน จะพอใจกับงานแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว
- 5.) ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีสุขภาพหลังการเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก
- 6.) แผนการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก จะช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่า
- 7.) ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่า
- 8.) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสามีภรรยาจะช่วยในการปรับตัวภายหลังการปลดเกษียณได้ดี
- 9.) ที่พักอาศัยมีผลต่อการปรับตัวภายหลังการเกษียณ
- 10.) เจตคติของสมาชิกในครอบครัวที่มีความภาคภูมิใจกับงานที่เขาทำ จะทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณเป็นไปได้ดี

วิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต

เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพจิตให้ดีแล้ว ผู้เกษียณอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องทราบวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับวัยของตนซึ่ง ทิพย์ภา เชมภูเขาวลิต [42] ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยกลางคนไว้ดังนี้

- 1.) การปรับตัวให้เข้ากับสถานะการเปลี่ยนแปลงทางกาย ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงว่า สภาพร่างกายย่อมมีความเสื่อมถอย รู้จักวิธีการชะลอความเสื่อมของร่างกาย

2.) การปรับตัวทางด้านความสนใจ ความรับผิดชอบต่อสังคม แนะนำการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีงานอดิเรกทำ ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างเกินไป สนใจและให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ เช่น ให้การทุนบำรุงศาสนา เป็นต้น

3.) การปรับตัวในอาชีพการงาน แนะนำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เต็มศักยภาพของตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เตรียมตัวเตรียมใจที่จะต้องออกจากงานเพื่อก้าวไปสู่การพักผ่อนในวัยสูงอายุต่อไป

4.) การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัว เช่น จากบทบาท สามี-ภรรยา ไปสู่บทบาทการเป็นพ่อแม่ บทบาทของพ่อแม่ไปสู่บทบาทของปู่ ย่า ตา ยาย และปรับตัวต่อการเป็นหม้าย การจากไปของคู่ชีวิต เป็นต้น

5.) เตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย วัยกลางคนจะต้องเตรียมวางแผนว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะอาศัยอยู่กับใคร อย่างไร เป็นบ้านของตนเองหรือลูกหลาน มีสภาพบ้านอย่างไร สะดวกปลอดภัยหรือไม่ บ้านมีขนาดเล็กหรือใหญ่ มีกำลังในการดูแลรักษาเพียงพอหรือไม่ เพื่อก่อให้เกิดการเตรียมพร้อม และมีเวลาในการคิดตัดสินใจได้พอควร

6.) เตรียมเรื่องการเงิน เพื่อไว้ใช้สอยยามชรา

7.) เตรียมจิตใจให้สงบ โดยการฝึกธรรมมากขึ้น เช่น การนั่งสมาธิ เข้าวัดฟังธรรมจะช่วยให้เข้าใจชีวิต ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงของตนและของโลกได้เร็วขึ้น มีผลให้เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์

ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้ และปรับตัวได้ง่ายกว่าและจะช่วยให้อารมณ์ดีภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

2. การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย

การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับสังคมปัจจุบัน ที่ลูกหลานต่างแยกย้ายกันไปทำงานในที่ไกล ๆ บ้าน นอกจากนี้ผู้ที่เป็นโสดมีเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้ อาจเตรียมได้จากเงินบำเหน็จ เงินบำนาญ ดอกเบี้ย ค่าเช่า เป็นต้น

วิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายอาจทำได้หลายประการดังนี้

1.) ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณดูสัก 1 เดือนสำรวจคุุثرพัยสินต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ

2.) เตรียมหาอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุมักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณจริง โดยให้เหตุผลว่าจะได้มีเวลาและมีพลังกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่ อีกอาชีพหนึ่ง [43]

3. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังปลดเกษียณ และหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากหรือให้ได้ออกผลให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้

4. เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาลและเตรียมรับมือกับปัญหาเงินเฟ้อที่จะเกิดขึ้น ควรจะกันเงินไว้จำนวนหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะ

5. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต และการประกันสุขภาพ อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นการลงทุนในสภาพที่คล่องตัว ไม่เสี่ยงจนเกินไป หากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยเวลายาวนาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงและการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

3. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับการเกษียณอายุนั้นจะทำให้ต้องสูญเสียหน้าที่การทำงานที่เคยทำเป็นประจำและได้รายได้ ดังนั้นจึงเป็นการดีที่ผู้ใกล้เกษียณอายุจะมีการเตรียมความพร้อมในการหางานอดิเรกทำภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งนายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [40] ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมหลังเกษียณอายุไว้ดังนี้

1.) กิจกรรมนันทนาการ โดยพิจารณาจากความชอบในนันทนาการประเภทใด และมีทักษะหรือความถนัดอะไรเป็นพิเศษ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น เกม กีฬา การอ่าน ดนตรี ชมรม การท่องเที่ยว เป็นต้น

2.) กิจกรรมการเรียนรู้ โดยเลือกจากสิ่งที่ชอบและสนุกสนาน ให้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้เก่าและความชำนาญเก่า จะช่วยในเรื่องความจำได้ง่ายขึ้น ให้กำหนดมาตรฐานตามความเป็นจริงว่ามีความสามารถขนาดไหน แล้วเริ่มต้นทีละน้อย อย่าตั้งความปรารถนาไว้มากในระยะแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มมาตรฐานขึ้นเรื่อย ๆ หักนิสัยในการอ่านและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้อาเพื่อนหรือรวมกลุ่มการศึกษาหาความรู้ และเข้าเรียนในโปรแกรมที่จัดสอนขึ้นโดยองค์กรต่างๆ

3.) กิจกรรมบริการผู้อื่น เช่น บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย สังกศสภเคราะห์ องค์กรการกุศลต่าง ๆ หรือองค์กรทางศาสนา ชมรมและสมาคม กลุ่มการเมือง กลุ่มเฉพาะทาง ได้แก่ กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มบริโภค กลุ่มสิทธิมนุษยชน เป็นต้น

4.) การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน ถ้าทำงานธุรกิจ วิชาชีพ หรือการค้าของตนเอง ควรกำหนดว่า เมื่อใดที่ปรารถนาจะเกษียณอายุ ถ้าเป็นลูกจ้าง นายจ้างอาจเตรียมตัวให้อยู่ต่อไปเมื่อเกษียณอายุแล้ว หรือไม่อาจต้องหางานใหม่ ต้องยอมรับค่าจ้างในระดับต่ำกว่าที่เคยได้รับ สำหรับ

ผู้มีวิชาชีพเฉพาะตัว หรือมีความชำนาญในบางเรื่อง อาจตั้งบริษัทเอง หรือให้คำปรึกษา หรือเปิด การสอน หรืออาจทำงานที่ชอบเป็นงานอดิเรก แต่จากงานอดิเรกนั้นนำมาซึ่งรายได้

งานอดิเรกจึงนับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยให้ ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินใจ และรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย ผู้ที่จะ เกษียณจึงควรที่จะมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน เพื่อรองรับเวลาว่างในยาม เกษียณอายุและยังช่วยให้สุขภาพและจิตใจดีขึ้น ช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น

4. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ก่อนที่จะคิดเตรียมการหาที่อยู่ใหม่ ควรจะสำรวจที่อยู่อาศัยในปัจจุบันว่ามีสภาพ อย่างไร เหมาะสมที่จะอยู่อาศัยใช้ชีวิตภายหลังเกษียณหรือไม่ถ้าบ้านที่อาศัยอยู่เดิมนี้มีความ เหมาะสมแล้ว มีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตัวเราเองสามารถมี ความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องย้ายก็ต้องเตรียมพร้อม ทั้งด้านการเงินทำเลบ้านพักอาศัยต่าง ๆ และชนิดหรือลักษณะของบ้านที่จะย้ายไปอยู่อาศัย ที่สำคัญ บ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิมด้วย สำหรับบุคคลที่เกษียณ แล้ว การตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

- 1) ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง
- 2) ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
- 3) ขนาดของบ้านมีความเหมาะสมพอดีกับครอบครัว
- 4) ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน
- 5) สภาพเพื่อนบ้าน

สรุปได้ว่าบุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อม ก่อนที่จะเกษียณอายุ ราชการ ซึ่งควรจะมีการเตรียมในการสะสมทรัพย์ เพื่อซื้อหรือปลูกสร้างที่อยู่อาศัยเตรียมหาบ้านที่ เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง เตรียมตัวเตรียมใจที่จะหาบุคคลซึ่งอาจเป็นลูก หลานที่จะ มาอยู่ด้วย และถ้าหากจะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราควรที่จะศึกษาสภาพที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า

5. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [40] ได้กล่าวเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้ว่า เป็น ธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ชีวิตจะมีความหมายและมีชีวิตและมีชีวิตชีวาเมื่อมี ความสัมพันธ์กับคนอื่น ยิ่งอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ยิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องพยายามคง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้ เพราะผู้อื่น จะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ทำให้ อารมณ์ดีขึ้นและกระตุ้นชีวิตจิตใจ และช่วยทำกิจกรรมบางอย่างซึ่งทำคนเดียวไม่ได้ ดังนั้นจึง

จำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งสามารถแยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

1.) ครอบครัว ควรอยู่กับแบบครอบครัวขยาย คือมีพ่อแม่อยู่กับลูกหลาน เมื่อพ่อแม่เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ควรยกฐานะหัวหน้าครอบครัวให้แก่ลูก ส่วนตนเองก็เป็นผู้อยู่อาศัยและให้คำปรึกษาเท่านั้น

2.) เพื่อนฝูง ซึ่งจะต้องทำตนให้เป็นผู้ที่มีความสนใจและยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่นอยู่เสมอ คอยช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ มองโลกแง่ดีและมีความสุขอยู่บนใบหน้าตลอดเวลา กล่าวได้ว่ามิตรภาพขึ้นอยู่กับการให้และการรับ โดยเท่าเทียมกัน และไม่เรียกร้องความสนใจและไม่เป็นผู้ที่บ่นไม่รู้จบ

3.) อย่าเป็นคนแข็งชีวิต ก็จะต้องมีความสนใจในปัจจุบันให้มากยิ่งขึ้น อย่าคิดและหวังว่า ทุกคนในครอบครัวจะต้องเชื่อฟัง และฟังพร้อมกับให้โอกาสคนอื่นได้พูดคุยบ้าง และอย่านึกว่าการที่อายุมากแล้วจะต้องเป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอไป

4.) คนอื่นที่อ่อนกว่า ควรมีความสัมพันธ์ภาพอย่างใกล้ชิดกับลูกหลาน คนในครอบครัว และเพื่อนฝูง เพราะจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งความสุขเมื่ออายุมากขึ้น มีการร่วมรู้ร่วมคิดระหว่างคนหนุ่มกับคนสูงอายุ

5.) การหย่าร้าง เป็นเรื่องสำคัญ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต โดยเฉพาะคู่สามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันมาเป็นเวลานาน ดังนั้นก่อนจะเกิดปัญหาเช่นนี้จึงควรทำสิ่งดังต่อไปนี้ คือ หาสาเหตุให้แน่ชัดที่นำไปสู่การหย่าร้าง ปรึกษาปัญหากับเพื่อนฝูง ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ในปัญหาเหล่านี้ เปรียบเทียบว่าการแต่งงานที่ไม่พึงพอใจกับการหย่าว่าสิ่งใดดีกว่ากัน พิจารณาทางออกอื่น และคิดให้ละเอียดถึงชีวิตหลังการหย่าจะเป็นอย่างไร

6.) การสูญเสียคู่ชีวิต อย่าได้กลัวหรือหวั่นไหวที่จะพูดถึงเรื่องความตายกับคู่สมรส ควรเริ่มทำในสิ่งที่สามารถทำได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ควรจะเก็บหลักฐาน เอกสารเกี่ยวกับการเงิน และทรัพย์สิน ตลอดจนการลงทุนรวมกันไว้ในที่ปลอดภัย และทำลำดับเรื่องไว้ให้คนอื่นเข้าใจโดยไม่ผิดพลาด ในขณะที่จ่ายเงินชำระอุปโภคต่างๆ ให้ทำหลักฐานเก็บใบเสร็จไว้ให้เรียบร้อย แยกบัญชีเจ้าหนี้หรือสิ่งที่จะต้องชำระเงินออกไว้ให้ชัดเจน เก็บรายการใช้จ่ายประจำวัน เก็บสำเนาข้อตกลงหลักฐานต่างๆ ทำรายชื่อบุคคลที่ต้องติดต่อ รวมทั้งที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ไว้ให้ชัดเจน เลือกบุคคลซึ่งคิดว่าเชื่อถือได้ และบอกให้ทราบถึงสิ่งที่เตรียมไว้ทั้งหมด และหัดทำงานบ้านให้เป็น

7.) เพศสัมพันธ์ เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติในทุกอายุ ดังนั้นอย่ารู้สึกว่ามีคามผิดใจในความรู้สึกทางเพศ เพศสัมพันธ์จะช่วยทำให้คงความสามารถในทางเพศไว้ได้ตลอด อย่ารู้สึกกังวลถ้ามีความรู้สึกทางเพศลดลง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติ ไม่มีโทษ ถ้ามีปัญหาทางเพศอย่าลังเลใจที่จะหาข้อแนะนำจากแพทย์หรือจิตแพทย์ และถ้ายังแก้ปัญหามาทางเพศไม่ได้ให้ใช้ธรรมชาติทางศาสนาเข้าช่วย

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีความสำคัญและจำเป็นมากสำหรับผู้ที่จะเกษียณ เพราะภายหลังจากเกษียณไปแล้วจะมีเวลาว่างมากเนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้เกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นก็จะทำลายชีวิตของตนเองได้

นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับทุกวัย ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมของผู้สูงอายุ ยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการเกษียณอีกด้วย

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมทางสังคมมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีส่วนร่วมในสังคมเป็นการใช้พลังงานต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมต่อตนเองและต่อผู้อื่นโดยส่วนรวม การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่างๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่ต้องการ และเป็นที่ยอมรับของสังคมช่วยทำให้ชีวิตมีความสุข ทำให้เกิดความพึงพอใจและอัตมโนทัศน์ดีขึ้นผู้ที่เกษียณจึงควรได้มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ในการวางแผนที่จะมีกิจกรรมต่างๆ ทั้งในบ้าน นอกบ้าน ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม และส่วนรวม ทั้งนี้เพื่อรักษาให้คงไว้ซึ่งความรู้สึกเป็นสุขและสมบูรณ์ทั้งกายและใจ การเลือกเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสนใจของแต่ละบุคคล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้าราชการครู

ข้าราชการครู จะนำเสนอเป็นหัวข้อย่อยตามลำดับดังนี้

- ก. ความหมายของครู
- ข. อาชีพครูเป็นอาชีพชั้นสูง
- ค. จรรยาบรรณวิชาชีพครู
- ง. สุขภาพจิตของข้าราชการครู

ก. ความหมายของครู

คำว่า “ครู” มีความหมายหลากหลายดังต่อไปนี้ [44]

1. ความหมายของครูตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 อธิบายว่า คำว่า “ครู” นั้นมาจากรากศัพท์ในภาษาบาลีว่า “คุรุ-ครู” หรือจากภาษาสันสกฤตว่า “คุรุ” ในความหมายที่เป็นคำนาม แปลว่า “ผู้สั่งสอนศิษย์หรือถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์” ส่วนในความหมายที่เป็นคำวิเศษณ์ในภาษาบาลี แปลว่า “หนัก สูง ส่วนในภาษาสันสกฤต แปลว่า “ใหญ่ หรือหนัก

2. ความหมายดั้งเดิมของครู

พระธรรมโกศาจารย์หรือพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของ “ครู” ไว้ว่าในสมัยโบราณ คำว่า “ครู” เป็นคำที่สูงมาก “ครูเป็นผู้เปิดประตูทางวิญญาน” และนำวิญญานไปสู่คุณธรรมชั้นสูง เป็นเรื่องทางจิตใจโดยเฉพาะครูเป็นผู้ควรเคารพหรือมีความหนักที่เป็นหนักอยู่เหนือศิษยะ เป็นเจ้านี่อยู่เหนือศิษยะคนทุกคน จากความหมายนี้ จึงพอสรุปได้ว่า คำว่าครูนั้นคือ “ผู้เปิดประตูทางวิญญานของศิษย์ เพื่อนำศิษย์ไปสู่คุณธรรมชั้นสูง” คำว่า “วิญญาน” ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดนั่นเอง

3. ความหมายของครูจาก Dictionary of Education

ในหนังสือ Dictionary of Education ของ Carter V. Good ได้ให้ความหมายของครูไว้หลายนัยด้วยกันดังนี้

(1) ครู คือ บุคคลที่ทางราชการจ้างไว้เพื่อทำหน้าที่ให้คำแนะนำหรืออำนวยความสะดวกในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับนักเรียนหรือนักศึกษาในสถาบันการศึกษา ไม่ว่าจะป็นของรัฐหรือเอกชน

(2) ครู คือ บุคคลที่มีประสบการณ์หรือมีการศึกษามากหรือดีเป็นพิเศษ หรือมีทั้งประสบการณ์และการศึกษาดีเป็นพิเศษในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่ง ที่สามารถช่วยทำให้บุคคลอื่น ๆ เกิดความเจริญงอกงามและพัฒนาก้าวหน้าได้

(3) ครู คือ บุคคลที่สำเร็จหลักสูตรวิชาชีพจากสถาบันฝึกหัดครู และการฝึกอบรมนั้น ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการโดยการมอบประกาศนียบัตรทางการสอนให้แก่บุคคลนั้น

(4) ครู คือ บุคคลที่สั่งสอนอบรมคนอื่น ๆ

4. ความหมายของคำว่าครูตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542

ตามมาตรา 4 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 นิยามความหมายของคำว่า ครู ไว้ว่า “ครู” หมายความว่า บุคลากรวิชาชีพซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอน และส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานศึกษาทั้งของรัฐและเอกชน

ตามกฎหมายนี้ ครูมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1 ทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอน และส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ 2 ทำการสอนในสถานศึกษาทั้งของรัฐและเอกชน 3 เป็นบุคลากรวิชาชีพ

จากความหมายของครูที่มีนักวิชาการหลายท่านได้แสดงทัศนะไว้ สามารถสรุปได้ว่า ครู คือ ปุชนิยบุคคลที่มีหน้าที่หลักในการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ศิษย์ ทำให้ศิษย์เกิดการพัฒนาตนเอง

ข. อาชีพครูเป็นอาชีพชั้นสูง

ลักษณะงานของครูเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของงานวิชาชีพหรืออาชีพชั้นสูงอื่น ๆ ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐาน สามารถอธิบายให้เห็นได้ว่างานการสอนของครูนั้นเป็นอาชีพชั้นสูง ดังต่อไปนี้

1. รับเป็นอาชีพได้ตลอดชีวิต (Life-Long Career Commitment) [44]

บุคคลที่สามารถเข้ามาประกอบวิชาชีพจะมีความมั่นคงในการทำงานไปตลอดชีวิต เมื่อบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและได้ใช้ความรู้ความสามารถซึ่งได้ศึกษาเล่าเรียนมาอย่างเต็มที่ รวมทั้งเป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมอันดีงาม ปฏิบัติงานโดยยึดจรรยาวิชาชีพอย่างเคร่งครัด วิชาชีพครูก็เช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลใดได้มีโอกาสเข้ามาทำหน้าที่ทางการสอนด้วยความศรัทธาและตั้งใจจริงแล้ว จะรู้สึกมีความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงานตลอดชีวิต

2. บริการสังคม (Social Service)

การสอนเป็นงานที่มีความสำคัญต่อการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดีงามให้แก่สังคมเป็นอย่างยิ่ง ครูที่มีคุณภาพและคุณธรรมจะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการมีชีวิตที่ดีของบุคคลในสังคม ผู้ที่เข้ามาประกอบวิชาชีพครูจะต้องเป็นผู้ที่มีความปรารถนาจะรับใช้สังคมมากกว่ารางวัลหรือทรัพย์สินเงินทอง

การสอนเป็นงานที่ให้บริการสังคมอย่างแท้จริง การให้บริการของครูนั้น ส่วนใหญ่จะกระทำกับนักเรียนนักศึกษา มากกว่าที่จะกระทำกับบุคคลอื่น ๆ กล่าวคือ ครูจะเป็นผู้ที่คอยช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในวิชาการต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีชีวิตดีขึ้น การให้บริการของครูต่อนักเรียนในลักษณะนี้จึงไม่แตกต่างไปจากการที่แพทย์หรือพยาบาลที่พยายามรักษาผู้ป่วยให้มีสภาพกลับคืนไปสู่การมีสุขภาพอนามัยที่ดีสมบูรณ์ หรือมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการที่นักกฎหมายพยายามออกกฎหมาย เพื่อป้องกันการกระทำผิดของบุคคลในสังคม

3. ใช้วิธีการทางปัญญา (Intellectual Techniques)

วิชาชีพครูเข้าเกณฑ์มาตรฐานข้อนี้แน่นอนเพราะการสอนเป็นงานที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางปัญญามากกว่าอย่างอื่น และงานของครูทุกระดับถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำหรับการเตรียมบุคคลที่จะออกไปประกอบวิชาชีพอื่น ๆ ทุกอาชีพ ดังนั้น จึงพออนุมานได้ว่า “วิชาชีพครูเปรียบเสมือนแม่ของวิชาชีพต่าง ๆ”

4. มีจรรยาบรรณ (Code of Ethics)

อาชีพชั้นสูงหรือวิชาชีพทุกอย่างจะต้องมีจรรยาบรรณหรือจรรยาวิชาชีพสำหรับคอยควบคุมความประพฤติของผู้ประกอบวิชาชีพ หรือมีไว้สำหรับให้สมาชิกได้ยึดถือปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านส่วนตัวของผู้ประกอบวิชาชีพและความเจริญก้าวหน้าของวิชาชีพนั้น ๆ เช่น จรรยาบรรณของครูฉบับปี พ.ศ. 2539 มีชื่อเรียกว่า “ระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณครู พ.ศ. 2539”

5. มีอิสระในการตัดสินใจตามสมรรถนะของผู้ประกอบวิชาชีพหรือความเป็นอิสระของผู้ประกอบวิชาชีพ (Independent Judgement Relative to Professional Performance)

การมีอิสระในการตัดสินใจหรือเป็นอิสระของผู้ประกอบวิชาชีพนี้เป็นลักษณะของงานวิชาชีพ เช่น แพทย์ย่อมมีอิสระในการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยที่ตนรับผิดชอบดูแล รวมทั้งการมีอิสระในการเยียวยารักษา เช่นเดียวกัน ผู้ประกอบวิชาชีพครูย่อมมีอิสระในการสอนการสอบ ตลอดจนการประเมินผลการเรียนการสอนของนักเรียนตามความเหมาะสมด้วย

6. ใช้ระยะเวลาในการศึกษาอบรมยาวนาน (Professional Training or Requires Extended Professional Preparation)

งานวิชาชีพต้องการให้ผู้ประกอบวิชาชีพมีความรู้ความชำนาญมากเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการศึกษาอบรมยาวนาน หรือใช้เวลาในการเตรียมการมากเป็นพิเศษมากกว่าอาชีพทั่วไป โดยปกติต้องใช้เวลอย่างน้อย 4 ปี หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษา

7. มีการฝึกอบรมประจำการอย่างต่อเนื่อง (Continuous in-Service Growth)

การฝึกอบรมประจำการอย่างต่อเนื่องเป็นหลักขานที่ยืนยันถึงความเป็นวิชาชีพเนื่องจากความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้นอยู่เสมอ ดังนั้น จึงจำเป็นสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพที่จะต้องศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ ให้ทันสมัยอยู่เสมอ วิชาชีพครูก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีการพัฒนาตัวครูผู้สอนอยู่เสมอด้วยการจัดให้มีการฝึกอบรมประจำการอย่างต่อเนื่อง

8. มีองค์กรพิทักษ์ประโยชน์ (Professional Organization)

ลักษณะของงานวิชาชีพที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การมีองค์กรพิทักษ์ประโยชน์หน้าที่ขององค์กรพิทักษ์ประโยชน์ก็คือ คอยควบคุมดูแลและพิทักษ์ประโยชน์ให้แก่สมาชิกในสถาบันวิชาชีพของตน สำหรับวิชาชีพครู มีองค์กรพิทักษ์ประโยชน์ของครู เรียกว่า “คุรุสภา”

ค. จรรยาบรรณวิชาชีพครู

จรรยาบรรณครูไทยในปัจจุบัน [7]

คณะกรรมการอำนวยการคุรุสภาประกาศใช้ระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณครู พ.ศ. 2539 ขึ้น เพื่อใช้แทนระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณมรรยาทและวินัยตามระเบียบประเพณีของคุรุฉบับเดิม โดยได้ประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 มีทั้งหมด 9 ข้อดังนี้

1. ครูต้องรักและเมตตาศิษย์ โคนให้ความเอาใจใส่ช่วยเหลือส่งเสริมให้กำลังใจในการศึกษา เล่าเรียนแก่ศิษย์โดยเสมอหน้า
2. ครูต้องอบรม สั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้เกิดแก่ศิษย์อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ
3. ครูต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ
4. ครูต้องไม่กระทำตนเป็นปฏิปักษ์ต่อความเจริญทางกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมของศิษย์
5. ครูต้องไม่แสวงหาประโยชน์อันเป็นอามิสสินจ้างจากศิษย์ในการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ และไม่ใช้ให้ศิษย์กระทำการใด ๆ อันเป็นการหาประโยชน์แก่ตนโดยมิชอบ

6. ครูย่อมพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพ ด้านบุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิชาการ เศรษฐกิจ สังคมและการเมืองอยู่เสมอ

7. ครูย่อมรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรวิชาชีพครู

8. ครูพึงช่วยเหลือเกื้อกูลครูและชุมชนในทางสร้างสรรค์

9. ครูพึงประพฤติปฏิบัติตน เป็นผู้นำในการอนุรักษ์ และพัฒนาภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย

จรรยาบรรณครูทั้ง 9 ข้อของคุรุสภานั้น อาจจำแนกเป็น 3 กลุ่มคือ ข้อ1-ข้อ5 เป็น บทบัญญัติที่ค่อนข้างเข้มงวด เป็นจรรยาบรรณส่วนที่มุ่งกำหนดข้อปฏิบัติของครูต่อศิษย์โดยตรง เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของครูต่อศิษย์ ต่อวิชาชีพ และต่อสังคม เป็นคุณลักษณะของครูที่สังคมประสงค์นั่นเอง ส่วนข้อ 6 และข้อ 7 เป็นจรรยาบรรณครูเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะกับวิชาชีพ ให้เหมาะสมกับการประกอบวิชาชีพครู ส่วนข้อ 8 และข้อ 9 เป็นจรรยาบรรณที่ครูพึงประพฤติต่อสภาพแวดล้อมอันได้แก่ เพื่อนครู ชุมชน และท้องถิ่นที่ครูดำรงตนอยู่ร่วมด้วย

อย่างไรก็ดีบทบัญญัติจรรยาบรรณครูทั้ง 9 ข้อนี้ บังคับใช้เฉพาะกับครูซึ่งเป็นสมาชิกคุรุสภาเท่านั้น กล่าวคือมีครู 4 กลุ่มได้แก่ (1) ข้าราชการครู (2) พนักงานครูเทศบาล คือพนักงานเทศบาลผู้ดำรงตำแหน่งผู้สอนในสถานศึกษาของเทศบาล (3) ข้าราชการครู กรุงเทพมหานคร คือ ข้าราชการกรุงเทพมหานครที่สังกัดสถานศึกษาของกรุงเทพมหานคร และ (4) ผู้สอนในโรงเรียนเอกชนซึ่งต้องได้รับเงินเดือนประจำ

ง. สุขภาพจิตของข้าราชการครู

1. ความสำคัญของสุขภาพจิตของครู [45]

ระบบการศึกษาปัจจุบันได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตของนักเรียนมากกว่าสุขภาพจิตของครู ทั้งนี้ ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะระบบการบริหารการศึกษาเมื่อพูดถึงสุขภาพจิตก็กลายเป็นเรื่องของขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานครู เป็นเรื่องของสวัสดิการในการทำงานที่หน่วยงานที่จ้างครูจะต้องรับผิดชอบ จึงไม่ได้มีการกำหนดไว้เป็นนโยบายหรือเป้าหมายที่ชัดเจน แยกต่างไปจากเรื่องสุขภาพจิตของนักเรียน อีกประการหนึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าบทบาทของสถานศึกษานั้นมุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนมากกว่า นักเรียนเป็นเป้าหมายของการสนใจมากกว่าทั้ง ๆ ที่โดยโดยความเป็นจริงแล้ว ครูจัดว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งทางการศึกษา หากปราศจากครูที่ดีแล้ว การให้

การศึกษาอบรมแก่นักเรียนจะเกิดขึ้นได้อย่างไร กล่าวได้ว่าความสำเร็จใด ๆ ในการพัฒนานักเรียน ความก้าวหน้าของระบบการศึกษาและสังคมขึ้นอยู่กับความสามารถของครู ครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ทักษะไปสู่ผู้เรียน ซึ่งเป็นประชากรในอนาคต และเป็นประชากรที่จะมีอำนาจในการกระทำทุกอย่าง สังคมในอนาคตจะดีหรือไม่ก็อยู่ที่ผลของการศึกษา คำที่แสดงถึงความสำคัญของครูคือคำที่กล่าวว่า ครูคือแม่พิมพ์ของชาติ

ในการที่จะอบรมสั่งสอนให้นักเรียนเป็นคนดีตามเป้าหมายของโรงเรียนและระบบการศึกษา เราจะต้องมีครูที่มีคุณภาพดี และในบรรดาคุณสมบัติที่ดีของครูนั้น การมีสุขภาพจิตดีก็นับว่าเป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะครูที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นครูที่มีความรักและเมตตานักเรียน เป็นครูที่มีความตั้งใจอบรมนักเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนทั้งในด้านความรู้และการปฏิบัติตัว จนสามารถเป็นปูชนียบุคคลได้

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียนส่วนมากมุ่งศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนมากกว่าการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครู ดังนั้น ครูจึงไม่ค่อยสนใจเรื่องนี้มากนัก ทั้ง ๆ ที่โดยความเป็นจริงแล้ว เราสามารถพบได้ว่ามีครูอยู่เป็นจำนวนมากที่มีปัญหาในการปรับตัว และจำเป็นต้องได้รับการบำบัดทางจิต เหล่านี้สามารถสังเกตได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น ครูที่ลงโทษนักเรียนด้วยความรุนแรง ครูที่มีพฤติกรรมทางเพศกับนักเรียน ซึ่งมีความผิดทั้งในด้านจรรยาบรรณและทางกฎหมาย ครูที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง และครูที่มีปัญหาบุคลิกภาพต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพ การมีอาการของโรคประสาท ครูเหล่านี้ เมื่อมาปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันก็จะนำเอาปัญหาส่วนตัวนี้มาระบายออกกับนักเรียน ทำให้ประสิทธิภาพการสอนลดลงปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนและเพื่อนร่วมงานเสียไป รวมทั้งการมีปัญหาด้านวินัย

2. องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครู [45]

งานอาชีพครูก็เป็นเช่นเดียวกับงานอาชีพอื่น คือมีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน ในแง่ของสุขภาพจิตอาชีพครูมีจุดแข็งดังนี้

- 1) อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ในสังคมไทย อาชีพครูจัดว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติเป็นปูชนียบุคคล คนที่เข้าสู่อาชีพนี้จึงเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นอาชีพที่ดี ในแง่ของความเป็นจริงอาชีพครูที่ได้บุญกุศลเพราะได้ทำงานเกี่ยวกับความเจริญก้าวหน้าของนักเรียน หากปราศจากครูแล้ว ใครจะเป็นผู้ให้อาาคตแก่เด็ก ๆ ความพึงพอใจของครูจึงอยู่ที่การได้เห็นความเจริญก้าวหน้าของคนอื่น เป็นผู้ที่มีความเมตตาแก่ผู้ไม่รู้ ดังนั้นพ่อแม่ บุคคลในสังคมทุกวงการจึงให้การยกย่องแก่ครู

อาชีพครูจึงเป็นอาชีพที่ทำทลายความสามารถ ครูสามารถสอนนักเรียนซึ่งไม่รู้อะไรเลยให้ เป็นคนที่มีความรู้ความสามารถทุกอย่าง ตามที่ความสามารถทางสมองของเด็กจะอำนวย อย่างไรก็ตามแต่เด็กปกติธรรมดาที่คุณภาพทางสมองอยู่ในระดับดีเลย เด็กที่มีความสามารถทางสมองด้อยกว่าปกติ เช่น เด็กปัญญาอ่อน ซึ่งเมื่อก่อนมีความเชื่อกันว่าไม่สามารถจะพัฒนาได้ ครูก็สามารถสอนและ

อบรมจนให้มีความสามารถขั้นพื้นฐานที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ระดับหนึ่ง ดังนั้น เด็ก ๆ จึงเป็นแหล่งของการทำลายความสามารถของครู ครูจะไม่รู้สึกเบื่อก่อนนักเรียนที่หมุนเวียนเปลี่ยนหน้าเข้ามาใหม่ทุกปี ในแต่ละวันอารมณ์ของเด็กแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

2) ความมั่นคงของอาชีพ อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีความมั่นคง เมื่อเปรียบเทียบกับอาชีพอื่น รายรับจากค่าจ้างเพียงพอต่อการยังชีพ การเลื่อนขั้นของเงินเดือนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีช่วงเวลาการทำงานที่แน่นอนเป็นปกติ มีเวลาว่างพักผ่อนตามปกติและในช่วงปิดภาคการศึกษา ซึ่งอาชีพอื่นไม่มี

3) เมื่อเปรียบเทียบกับอาชีพอื่นที่ต้องอาศัยการศึกษาระดับสูง พบว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่ทำงานอยู่กับความสะอาดทำงานอยู่กับความสวยงาม ความน่ารักของเด็ก ๆ อัตราเสี่ยงต่ออันตรายน้อยกว่าบางอาชีพ และเป็นอาชีพที่กระตุ้นให้คนตื่นตัว ก็คือต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นคนทันสมัย เป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ดี ปฏิบัติดี เพราะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียนและชุมชน

อย่างไรก็ตาม อาชีพครูก็มีจุดอ่อน และจุดอ่อนเหล่านี้เองที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตของครูไม่ดี และส่วนหนึ่งทำให้ค่านิยมในการเป็นครูลดลง ในสมัยก่อน การเข้าสู่อาชีพครูได้รับการยอมรับมากกว่าครูเป็นผู้ที่มีความรู้ คนเก่งเท่านั้นที่นิยมเป็นครู เพราะเป็นอาชีพที่แสดงว่ามีความรู้และมีเกียรติ แต่ในปัจจุบันนี้เราพบว่า คนที่จะเข้าสู่อาชีพครูไม่ได้เป็นคนเก่งเสมอไป บางคนเข้าสู่อาชีพครูเป็นทางเลือกสุดท้ายและไม่ได้เลือกเป็นครูเพราะใจรักจริง ไม่มีทางเลือกจึงเลือกจึงเลือกอาชีพเป็นครู ภาวะเช่นนี้ทำให้เกิดลักษณะที่ว่าครูไม่ได้เต็มใจเป็นครูอย่างแท้จริง จึงไม่รักและศรัทธาในอาชีพ ไม่เห็นคุณค่าของอาชีพเหล่านี้ เป็นสาเหตุของการมีสุขภาพจิตไม่ดี อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึงจุดอ่อนของอาชีพครูพอสรุปได้ดังนี้

1) สำหรับครูบางคน การสอนเป็นสิ่งที่จำเจ ครูที่มีลักษณะเช่นนี้จะทำการสอนด้วยวิธีการเดิมซึ่งปฏิบัติสม่่าเสมอมาหลายปีแล้ว ใช้เนื้อหาเดิม ยกตัวอย่างเดิม ใช้สื่อการสอนแบบเดิม ครูพวกนี้ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงและการทันสมัย จึงถูกมองว่าเป็นพวกคร่ำครึ ล้าสมัย และก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ จึงเป็นครูที่ทำให้นักเรียนเบื่อการเรียนและตัวครูเองก็รู้สึกว่ามีอะไรน่าสนใจ อาชีพครูไม่สามารถพัฒนาให้ได้ดีไปกว่านี้ได้แล้ว

ความจริงแล้ว งานครูไม่ใช่งานประเภทประจำซ้ำซาก มีความจำเป็นจะต้องปรับปรุงวิธีสอนอย่างสม่ำเสมอ เพราะนักเรียนที่มาเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นักเรียนเหล่านี้ต้องการวิธีสอนที่แตกต่างกันอีกประการหนึ่ง ความรู้ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงเร็วมาก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูที่จะต้องขวนขวายหาความรู้ใหม่ ๆ มาให้นักเรียน หรือจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ไปถึงความรู้เหล่านั้น การสอนจึงเน้นที่ผู้เรียนและเนื้อหาเป็นหลักมิใช่ยึดเอาอุปนิสัยของครูเป็นหลัก ครูที่สอนตามอุปนิสัยของตัวเองเช่นนี้ทำให้นักเรียนเบื่อหน่ายกับกิจกรรมการสอนเมื่อหน่ายนักเรียนไม่สนใจ จึงแสดงที่ทำไมต้องการเรียน ทำให้ครูเองก็รู้สึกเบื่อหน่ายกับกิจกรรมการสอนเมื่อหน่าย

นักเรียน และคิดว่าถึงแม้จะสอนดีเท่าไรนักเรียนก็คงไม่เรียนอยู่ดี ครูจึงไม่คิดปรับปรุงการสอนของตนให้ดีขึ้น ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูที่ต้องการให้ตนมีสุขภาพจิตดี ที่จะต้องปรับปรุงวิธีการสอนของตนให้เป็นที่น่าสนใจสำหรับนักเรียน การเตรียมบทเรียนใหม่ การปรับปรุงเนื้อหาใหม่ การหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในวิชาที่ตนสอน โดยการฝึกอบรมเพิ่มเติม หรือการประชุมสัมมนา กับเพื่อนครูด้วยกัน สร้างความรู้สึกล้ำที่ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดี

2) งานครูทำให้เกิดความเครียดทางประสาท งานครูมิใช่เพียงแต่ทำให้อารมณ์เครียดเพียงอย่างเดียว ยังมีผลต่อความเครียดทางร่างกายด้วย เช่น การอักเสบของกล่องเสียง การปวดหัว การปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและลำตัว เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่รู้สึกตัว จนพัฒนาเป็นความเครียดสะสม จึงมีครูจำนวนหนึ่งที่มีอาการของโรคประสาทโดยที่ตนเองไม่รู้ สาเหตุหลักของความเครียดในอาชีพนี้ คือ การที่ครูต้องใช้เสียงมาก ต้องทำงานตรากตรำ ต้องต่อสู้กับความแตกต่างของนักเรียน ในสภาพปัจจุบันมีโรงเรียนจำนวนมากที่ต้องรับนักเรียนเกินจำนวนมาตรฐาน เช่น ต้องสอนนักเรียนห้องละ 50-60 คน โดยที่ตามความเป็นจริงแล้วควรสอนนักเรียนเพียงห้องละ 35-40 คน การที่ต้องต่อสู้กับนักเรียนมากเช่นนี้ ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตของครูเท่านั้น การเรียนของนักเรียนก็ไม่สู้จะได้ผลดีด้วย เพราะครูดูแลนักเรียนไม่ทั่วถึง ทำให้นักเรียนจำนวนหนึ่งขาดการติดต่อกับครู ทั้งในแง่ส่วนตัวและงานวิชาการ สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนเป็นไปอย่างห่างเหิน เป็นช่องว่างที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเบี่ยงเบนความสนใจออกจากการเรียนไปสู่กิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน และการพัฒนาตน

จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูที่ต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทั้งการพักผ่อนหลังการสอน และการพักผ่อนระหว่างชั่วโมงการสอน การสอนนักเรียนติดต่อกัน 3-4 ชั่วโมง ทำให้ครูเหนื่อยและมีอารมณ์เครียด ทำให้ประสิทธิภาพการสอนลดลง ความต้องการที่จะสื่อสารสัมพันธ์กับนักเรียนลดลง การให้ครูหยุดพักระหว่างการสอน เป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้ครูรู้สึกสดชื่น เรียกพลังงานกลับคืนมา มีความพร้อมที่จะตอบสนองต่อนักเรียน นอกจากนั้น การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนก็เป็นสิ่งจำเป็น ห้องเรียนต้องสะอาด ใช้สีที่เหมาะสมและใหม่อยู่เสมอ จัดสภาพภายในห้องเรียนเป็นระเบียบ มีอุปกรณ์การสอนพร้อมมูล มีแสงสว่างพอดี การถ่ายเทอากาศและอุณหภูมิในห้องเรียนเหมาะสม ไม่ร้อนเกินไป ไม่อบอ้าว ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก จำนวนนักเรียนไม่แน่นห้องเรียน โรงเรียนควรควบคุมจำนวนนักเรียนให้เป็นไปตามจำนวนมาตรฐาน เพื่อคุณภาพของการสอนและคุณภาพของการเรียน ลักษณะโต๊ะและเก้าอี้ของนักเรียนมีความสวยงาม มีประโยชน์ใช้สอยเหมาะสมและสอดคล้องกับความเจริญเติบโตของนักเรียน คือ นั่งเรียนสบาย มั่นคงและปลอดภัย สภาพแวดล้อมทางกายภาพในห้องเรียนเหล่านี้ส่งเสริมบรรยากาศการเรียนการสอน ลดความเครียดทั้งทางร่างกายและอารมณ์

การจัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของครูก็มีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของครู การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด สามารถทำงานได้มากกว่า ครูสามารถเปรียบเทียบได้ว่าสำนักงานของบริษัทธุรกิจเอกชนได้จัดสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างไร งานธุรกิจนั้นมีเป้าหมายของการทำงาน คือ พนักงานต้องทำงานหนัก ขยัน ต้องอุทิศเวลาให้กับการทำงาน มิฉะนั้นจะไม่คุ้มค่าจ้างและทำให้ขาดทุนเพราะหากทำงานได้น้อยกว่าเป้าหมาย การที่จะไปให้ถึงจุดนี้ได้ นั้นบริษัทจะต้องจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานที่สามารถจูงใจพนักงานให้มีความผ่อนคลายในขณะที่ทำงาน มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงาน ที่นั่งเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เคลื่อนไหวได้สะดวก มีการควบคุมอุณหภูมิในสำนักงาน จากนั้น มามองสำนักงานของครู ครูจะมองเห็นว่าเปรียบเทียบกันไม่ได้ สำนักงานของครูเต็มไปด้วยกองกระดาษที่ไม่ได้ใช้และเก็บสะสมมาหลายปีแล้ว เต็มไปด้วยฝุ่นละออง การจัดที่นั่งในห้องพักครูแออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัวที่จะศึกษาค้นคว้า การตรวจงานนักเรียน หรือการพักระหว่างสอน ไม่มีการปรับอุณหภูมิหรือการถ่ายเทอากาศที่ดี ทำให้อบอ้าว ไม่อยากทำงาน การกระตุ้นให้มีการจัดสำนักงานห้องพักครูที่ดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของครูได้มากที่สุด

3) ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งกับนักเรียน งานการเรียนการสอนทำให้ครูกับนักเรียนมีความขัดแย้งกันได้บ่อย ๆ ครูเป็นผู้มีอำนาจมากกว่านักเรียน จึงแก้ปัญหาด้วยการลงโทษนักเรียน การขัดแย้งระหว่างบุคคลเหล่านี้ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนตึงเครียด นำไปสู่ความก้าวร้าวทางความคิดและการกระทำ นักเรียนไม่มีทางระบายออกกับครูก็ไประบายออกกับสิ่งอื่น เช่น การทำลายทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน ด้วยการขูดขีดทำลาย การทำให้เปราะเปื้อน ในส่วนของครูจะทำให้ครูมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อนักเรียน ไม่รักนักเรียน มีอคติต่อพฤติกรรมของนักเรียนและคอยจับผิด

ปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์กับนักเรียนนี้ คือ การที่ครูโกรธนักเรียนแล้วลงโทษนักเรียนด้วยอารมณ์ของครู การลงโทษนักเรียนด้วยอารมณ์ทำให้เกิดปัญหาตามมา คือ การลงโทษนั้นไม่เหมาะสม ถูกสังคมตำหนิว่าครูทำเกินเหตุและเป็น การกระทำด้วยอารมณ์มากกว่ากระทำด้วยความเมตตา ถึงแม้ว่าในสังคมไทยจะมีคำกล่าวที่ว่า “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” นั้นหมายถึง การนำเอามาตรการลงโทษมาใช้เพื่อการปรับปรุงพฤติกรรมมิใช่การลงโทษเพื่อระบายอารมณ์แค้นของครู การที่ครูลงโทษนักเรียนรุนแรง ทำให้ครูมีความรู้สึกไม่ภูมิใจต่อการกระทำของตนเอง และพยายามใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองซึ่งแสดงถึงภาวะสุขภาพจิตไม่ดี

ทางที่ดีครูควรทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมของนักเรียนด้วยหลักของเหตุและผล ศึกษาหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่ถูกต้องครู มีวิธีการใดที่จะทำให้นักเรียนได้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาแสดงออกมานั้นไม่ถูก เป็นการไม่สมควร และนักเรียนต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้นด้วยตนเอง มิใช่จากการบังคับด้วยการลงโทษจากครู ครูควรทำความเข้าใจว่า พฤติกรรมใดก็ตามที่แสดงออกมาด้วยความไม่เต็มใจแล้ว นั้นมิใช่พฤติกรรมที่แท้จริง เป็นการเสแสร้งต่างหาก แล้วครูจะพอใจต่อการกระทำนั้นได้อย่างไร การหาวิธีการมาปรับพฤติกรรมนักเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็น

4) ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตอีกประการหนึ่ง คือ รายได้ของครู เป็นที่เข้าใจกันว่างานครูเป็นงานที่มีเกียรติแต่ยากจน เพราะรายได้ต่ำ หากเปรียบกับวิชาชีพอื่นที่ศึกษามาจากมหาวิทยาลัยด้วยกัน เช่น วิศวกร แพทย์ นักธุรกิจ และหากศึกษาภาวะหนี้สินของครูจะพบว่าครูส่วนใหญ่มีหนี้สินอยู่กับสหกรณ์ออมทรัพย์ครู หนี้สินกับธนาคาร หนี้สินกับเอกชน จนทำให้คิดว่าครูยากจนจริง ส่วนหนึ่งคงจะเป็นเช่นนั้น แต่การมีหนี้สินมิได้หมายความว่า เป็นความยากจนเสมอไป ครูอาจกู้ยืมเงินไปทำการลงทุนทางธุรกิจเพื่อเพิ่มพูนรายได้ก็อาจเป็นไปได้ แต่สิ่งที่ควรพิจารณาก็คือ อัตราการเริ่มต้นของเงินเดือนหลังจากการสำเร็จปริญญาตรีแล้ว ส่วนมากเท่ากันหากจะรับราชการ ยกเว้นในภาคเอกชน ดังนั้น คงจะกล่าวไม่ได้ว่าครูมีรายได้ต่ำกว่าอาชีพอื่น ส่วนที่แตกต่างกันอยู่ที่ว่าใครจะมีอุปนิสัยในการใช้จ่ายแตกต่างกันอย่างไรมากกว่า ในปัจจุบันนี้ คนมีความจำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุมากกว่าอดีต เช่น ต้องการบ้านที่อยู่อาศัย ต้องการยานพาหนะเพื่อความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน บวกกับภาวะอัตราเงินเฟ้อที่เพิ่มขึ้นในอัตราสูงในแต่ละปี และการที่อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีรายได้คงที่ เมื่อมองเฉพาะอาชีพครู ทำให้รู้สึกว่ามีรายได้ที่น้อยๆ ที่งานมีความสำคัญต่อประเทศชาติ เพราะเป็นการสร้างคนระยะยาว เป็นวิศวกรในการสร้างคุณภาพของคนในชาติ หากได้ครูที่ไม่ดี ไม่มีความรู้ ไม่รักอาชีพครูมาสอนนักเรียนแล้ว ผลเสียก็ตกอยู่กับประเทศชาติโดยรวม ดังนั้น การให้ความสำคัญต่ออาชีพครูจึงไม่ใช่อยู่ที่การประ โคมความรู้สึกว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติต่อสังคมเท่านั้น การสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในการเป็นครู การกำหนดนโยบายระดับชาติที่จะหาเหตุจูงใจให้คนที่มีความสามารถสูงเข้ามาเป็นครูน่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า เช่น มาตรการในการรับบุคคลที่มีความสามารถทางสมองและเขavnปัญญาดี มีจิตใจรักการเป็นครูเข้ามารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นครู การจัดหาสวัสดิการที่ดีและการให้มียาได้สูงพอที่จะจูงใจให้คนที่มีความสามารถสูงนิยมทางเลือกประกอบอาชีพครูสิ่งเหล่านี้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของครู

3. สาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความเครียดในการทำงาน [44]

การสอนนักเรียนมิใช่เป็นงานที่สบายเหมือนอย่างที่บางคนคิด นอกจากการสอนนักเรียนแล้วครูยังมีงานอื่นๆ อีกหลายอย่างที่ควรรับผิดชอบหรือต้องกระทำตามความคาดหวังของสังคมอุปสรรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้ครูเกิดความเครียดมีมากมาย สรุปเฉพาะที่สำคัญ ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1) นักเรียนชอบก่อความสงบ

นักเรียนที่ชอบก่อความสงบทั้งภายในห้องเรียนและนอกห้องเรียนนี้ ดูเหมือนจะเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งของครูเกือบทุกคน ปัญหาดังกล่าวนี้ เป็นปัญหาของครูอาจารย์และผู้บริหารต้องช่วยกันแก้ไข ส่วนมากจะเป็นปัญหาทางสังคมวิทยา เช่น ปัญหายาเสพติดและสุรา การใช้คำไม่สุภาพต่อเพื่อนนักเรียนและต่อครูอาจารย์ การมีพฤติกรรมทางชั่ว การตก-ออก ความไม่สนใจศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนและอื่น ๆ อีกมากมาย ถ้าพึ่งเฉพาะทางโรงเรียนฝ่ายเดียวมิสามารถที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ได้ นักวิชาการศึกษาเพียงแต่หวังให้หน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งทางบ้านได้ร่วมกันช่วย

แก้ปัญหา ส่วนทางด้านตัวครูก็ต้องพยายามศึกษาพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและศึกษาหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวในสังคม และลดปัญหาที่อาจจะเกิดกับนักเรียนของตน

2) การมีเวลาไม่เพียงพอ

การมีเวลาไม่เพียงพอเป็นปัญหาที่บีบคั้นความรู้สึกของครูอยู่ในระดับสูงอีกปัญหาหนึ่ง กล่าวคือ ครูมักได้รับการมอบหมายงานต่าง ๆ ให้ทำนอกเหนือจากการสอนอีกมากมาย เช่น โครงการอาหารกลางวัน การแข่งขันกีฬา การแนะแนว การดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนเหล่านี้ เป็นต้น ที่สำคัญบางโรงเรียนครูต้องรับภาระสอนนักเรียนซึ่งมีขนาดห้องเรียนใหญ่ ทำให้ครูต้องใช้เวลามากเพื่อตรวจการบ้านหรือแบบฝึกหัดของนักเรียน การที่ครูมีเวลาไม่เพียงพอเป็นมูลเหตุทำให้ครูไม่ชอบงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่การสอนมากขึ้น และในที่สุดก็จะพลอยทำให้ครูเบื่อกับการสอนนักเรียนด้วย

3) ความเหนื่อยชาของนักเรียน

ความเหนื่อยชาของนักเรียนเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครูเกิดความรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ ปัจจุบันมีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้เด็กเรียนมีความเหนื่อยชา เช่น นักเรียนที่เรียนซ้ำหรือนักเรียนที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน บางครั้งจะละความพยายามในการเรียนหลังจากได้รับความขัดข้องใจและความล้มเหลวในการเรียน นักเรียนบางคนเห็นว่าวิชาการที่สอนในโรงเรียนไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนได้ก็เลยไม่สนใจที่จะเรียน นักเรียนบางคนไม่สนใจที่จะเรียนเป็นเพราะให้ความสนใจรายการต่าง ๆ ในโทรทัศน์มากกว่า บางครั้งความเหนื่อยชาของนักเรียนอาจมาจากสภาพทางครอบครัวของนักเรียนที่มีปัญหา เช่น ความยากจน พ่อแม่มีเรื่องทะเลาะกันเป็นประจำ หรือพ่อชอบดื่มสุราอาละวาด เป็นต้น ไม่ว่าความเหนื่อยชาของนักเรียนจะมาจากเหตุใด ครูก็จำเป็นต้องใช้พลังงานมากขึ้น เพื่อเร่งเร้ากระตุ้นเตือนให้นักเรียนสนใจศึกษาเล่าเรียน

4) หน้าที่อื่น ๆ นอกเหนือการสอน

ภารกิจของครูมิใช่มีเฉพาะแต่การสอนนักเรียนเท่านั้น ชีวิตประจำวันของครูที่ทำการสอนในโรงเรียนนั้น ครูจะต้องรับผิดชอบงานอื่น ๆ อีกนานัปการ เช่น ควบคุมดูแลทุกข์สุขของนักเรียน การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรต่าง ๆ การจัดโครงการต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บริหารเหล่านี้ เป็นต้น เมื่อภารกิจมีมากมาย ทำให้ครูมีเวลาพักผ่อนหรือเวลาเป็นของตนเองน้อยลง ซึ่งส่งผลไปถึงคุณภาพการสอนนักเรียนด้วย

5) ขาดการสนับสนุนจากผู้บริหาร/ ชุมชน

การขาดการสนับสนุนจากผู้บริหารและชุมชนเป็นปัญหาสำคัญต่อการทำงานของครู เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้น ครูทุกคนจะต้องเรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับปัญหานี้ และต้องตระหนักอยู่เสมอว่าเป็นปัญหาสำคัญ การที่โรงเรียนจะได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารและชุมชนมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างโรงเรียนกับชุมชนนั้นๆ สำหรับวิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างโรงเรียนกับชุมชนนั้นสามารถกระทำได้หลาย

วิธี เช่น การเยี่ยมเยียนผู้ปกครองนักเรียน การเชิญผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมวันสำคัญ ๆ ที่โรงเรียน จัดขึ้น การพานักเรียนร่วมพัฒนาชุมชนใกล้เคียง และการร่วมงานที่ผู้ปกครองนักเรียนจัดขึ้น เป็นต้น

6) นักเรียนมีความสามารถไม่เท่ากัน

ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน เป็นปัญหาสำคัญที่ครูทุกคนต้องเผชิญ ครูที่มีความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนมากเพียงใดก็ยิ่งมีความรู้สึกไม่ค่อยสบายใจมากเท่านั้น ความแตกต่างของนักเรียนจะพบได้ในทุกระดับชั้น แม้แต่ในชั้นที่มีนักเรียนเรียนเก่งที่สุดเป็นพิเศษ ก็ยังสามารถพบความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน การที่จะช่วยให้นักเรียนบรรลุความประสงค์ของแต่ละคนมิใช่เป็นงานที่ง่าย แม้แต่ครูที่มีประสบการณ์ทางการสอนมากที่สุดก็ตาม การสอนให้นักเรียนมีความเข้าใจในแนวคิดต่าง ๆ เป็นงานที่ครูต้องได้รับความขบขันใจอยู่เสมอ กล่าวคือ เมื่อสอนจบครั้งแรก อย่างดีก็อาจจะมีนักเรียนเข้าใจเพียงครั้งหนึ่ง แม้จะอธิบายครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 ก็ยังมีคนที่ไม่เข้าใจเหลืออยู่อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ ครูที่คาดหวังหรือตั้งความหวังไว้สูงจึงมีโอกาสเครียดมากกว่าครูที่ตั้งความคาดหวังไว้ต่ำกว่า

7) การไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในหลักสูตร/ การตัดสินใจทางการบริหาร

โดยทั่วไป ครูจะมีความยินดีที่มีส่วนในการตัดสินใจต่อการใช้หลักสูตร แต่โดยความเป็นจริงแล้ว ครูกลับไม่ค่อยได้มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นในการทำและการใช้หลักสูตร ส่วนใหญ่ผู้บริหารเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการตัดสินใจเกี่ยวกับหลักสูตรหรือนโยบายที่สำคัญของโรงเรียน โดยที่บางครั้งครูมีส่วนร่วมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีส่วนร่วมเลย ดังนั้น ครูจึงเป็นผู้ปฏิบัติตามการตัดสินใจของคนอื่นจึงไม่ค่อยพอใจ ครูหลาย ๆ คนต้องทนทนทนกับความรู้สึกไม่พอใจ ซึ่งมีผลมาจากความขบขันใจจากการมีส่วนร่วมเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลย แต่ทว่าการปฏิบัติงานนั้นๆ กลับมีผลกระทบต่อตัวครูเอง

8) การไม่ได้รับผลป้อนกลับทางบวกและขาดการสนับสนุน

ผลป้อนกลับทางบวกของครูและการสนับสนุนขึ้นอยู่กับผู้บังคับบัญชาหรือผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และนักเรียนที่ครูสอน การขาดผลป้อนกลับในทางบวกจากผู้บริหารจะช่วยซ้ำเติมความรู้สึกที่ไม่สบายใจให้ครูขึ้นมาอีก ตามสภาพความเป็นจริง ปรากฏว่า ผู้บริหารสถานศึกษาหลายๆ คนมีความกังวลห่วงใยต่อภารกิจประจำวันที่จะทำให้งานของโรงเรียนดำเนินต่อไปโดยมองข้ามสัมพันธภาพในการทำงานของครู ครูมักไม่ค่อยได้รับคำชมเชยในการทำงาน ตรงกันข้ามกลับได้คำตำหนิเมื่อทำงานผิดพลาดหรือบกพร่อง

นอกจากครูทุกคนปรารถนาจะได้รับผลป้อนกลับจากผู้บริหาร จากเพื่อนครูและจากนักเรียนแล้ว การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ที่ครูทำงานร่วมอยู่ด้วย ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การทำงานของครูมีประสิทธิภาพ การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมวิชาชีพ ในโรงเรียนเดียวกันหรือในกลุ่มโรงเรียนเดียวกัน ถือได้ว่าเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของครูได้อย่างดีประการหนึ่ง เพราะทำให้เกิดผลผลิตมากมาย โดยนักเรียนจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์มากที่สุด

9) ความกดดันทางด้านเศรษฐกิจ

ความกดดันทางด้านเศรษฐกิจ หรือการเงินของครอบครัวหรือด้านส่วนตัวของครู เป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งในปัจจุบัน ครูในฐานะที่เป็นผู้นำของสังคม แต่ทว่ามีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจหรือการเงิน มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ครูต้องเกิดความเครียด

4. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตของครู

จะเห็นได้ว่า ผู้เป็นครูประสบกับสาเหตุที่บั่นทอนสุขภาพจิตของคนหลายประการ ครูจึงควรพยายามระวังรักษาสุขภาพจิตของตนให้มั่นคงอยู่เสมอ โดยการสร้างเสริมความสามารถและทักษะในการพิจารณาความต้องการ และความมุ่งหวังของตนเอง รู้จักปรับความต้องการและความมุ่งหวังให้อยู่ในระดับที่สามารถจะกระทำได้ ในขณะเดียวกันครูควรหาทางให้เด็กได้เข้าใจความต้องการ หน้าที่ และความรับผิดชอบของครูบ้าง เพื่อให้เด็กร่วมมือกับครูมากขึ้น และเป็นเครื่องช่วยลดความขัดแย้งระหว่างครูกับนักเรียนลงไป ในการพยายามรักษาและส่งเสริมความมีสุขภาพจิตที่ดีของตน ครูควรปฏิบัติตามคำแนะนำกว้าง ๆ ดังนี้ [46]

- 1) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และนำคำวิจารณ์เหล่านี้มาพิจารณาหาวิธีดำเนินการให้เป็นประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุด
- 2) ยอมรับต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและความผิดของเด็ก โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะธรรมดาทั่วไปของกระบวนการพัฒนาการ
- 3) เมื่อรู้สึกที่ไม่สบายใจควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพราะบางครั้งอาจจะมีสาเหตุจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย
- 4) สนใจในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้มากขึ้นจะได้มีเวลาว่างน้อยลง ซึ่งจะทำให้ไม่มีเวลาไปสนใจกับเรื่องหุยมหิมวุ่นวายต่างๆ
- 5) เข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมในบางโอกาส ซึ่งจะช่วยให้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ และทำให้มีความกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น
- 6) สัมผัสเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ ในสังคมตามความสนใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และเป็นการสนองความต้องการเกี่ยวกับการเข้าหมู่เข้าพวกด้วย
- 7) พยายามผูกมิตรกับคนทั่วไป และควรมีเพื่อนสนิทที่พอจะปรับทุกข์หรือระบายความไม่สบายใจได้
- 8) ศึกษาวิธีการที่จะทำงานร่วมกับบุคคลหลาย ๆ ประเภท เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 9) ทำงานด้วยความมานะพากเพียร อย่างเต็มที่เพื่อช่วยส่งเสริมให้อาชีพครูได้รับการยกย่องยิ่งขึ้น อันจะเป็นผลสะท้อนให้ครูได้รับการยกย่องในสังคมมากขึ้น
- 10) รู้จักระบายอารมณ์บ้างในบางโอกาส

11) วางโครงการสำหรับอนาคตไว้ล่วงหน้า พยายามอย่าให้เป็นการทะเลาะถะยานจนเกินความสามารถ

12) รู้จักตั้งปรัชญาแห่งชีวิตที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นศรัทธาในสิ่งต่าง ๆ

13) พยายามเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด แม้ว่าเราอาจจะมีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงบางอย่าง เรายังไม่เลวร้ายอะไรจนเกินไป เพราะไม่มีใครจะดีพร้อมสมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน

14) พยายามทำงานในหน้าที่ให้แล้วเสร็จตามกำหนดเวลาเสมอ ไม่ควรใช้วันสุดสัปดาห์หรือวันหยุดราชการมาสะสางงานที่ค้างค้าง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต จะนำเสนอหัวข้อย่อยตามลำดับดังนี้คือ

- ก. ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต
- ข. องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต
- ค. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต
 - ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ
- ง. การวัดความพึงพอใจในชีวิต

ก. ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นย่อมมีความแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ดังนั้นในการให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตจึงมีนักวิชาการหลายท่าน ได้อธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป ซึ่งมีดังนี้

แคมป์เบลล์ [47] ได้ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความแตกต่างระหว่างปณิธาน กับสัมฤทธิ์ผล เป็นการรับรู้และตัดสินใจโดยบุคคลนั้น

บาร์โรว์และสมิท [48] ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุข ประกอบด้วยความสนุกสนาน การมีประสบการณ์ในชีวิตที่ดี การได้รับผลตอบแทนจากการกระทำของตน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การไม่เผชิญกับความเครียด และสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

พาวเวลล์ [49] มีความเห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้หมายความว่า บุคคลต้องได้รับการตอบสนองในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการแต่ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

ควานอง [50] ได้กล่าวถึงคำว่าความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตรับรู้ว่าคุณชีวิตมีความหมาย

แลนตรี [51] กล่าวถึง ความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุข ซึ่งประเมินได้จากเกณฑ์ของแต่ละบุคคลในกระบวนการตัดสินใจ โดยความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการมีจิตใจหรืออารมณ์ที่ดี

ศรีเรือน แก้วกังวาล [43] ได้กล่าวถึงความหมายของ ความพึงพอใจในชีวิตตามแบบทดสอบของนิวการ์เทน และคนอื่น ๆ ไว้ดังนี้

- (ก) ความรู้สึกว่ามีความสุข
- (ข) ความรู้สึกอึดอัดใจ
- (ค) ความรู้สึกว่าตนมีค่า
- (ง) ความรู้สึกพอใจในตนเอง
- (จ) ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต
- (ฉ) การเห็นแง่ดีของตน
- (ช) การมองโลกในแง่ดี
- (ซ) การเห็นแง่ดีของผู้อื่น และ
- (ต) ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์ [52] ให้นิยามว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึงความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกชื่นชอบ ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่ปรารถนาอยากให้เป็น เปรียบเทียบกับสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการมองภาพรวมทั้งหมดตามการรับรู้เป้าหมายและการให้คุณค่า

นฤมล ผ่องใส [53] ได้สรุปว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินความชื่นชอบของชีวิตของตนเองในภาพรวม จากการประเมินชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลเห็นว่ามีความหมาย และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเขา เป็นการประเมินความพอใจต่อสิ่งที่ประสบในชีวิต และความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ได้สรุปว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินความพอใจต่อสิ่งที่ประสบในชีวิตในภาพรวม โดยเปรียบเทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับสถานการณ์ที่บุคคลคาดหวัง และความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากความหมายของความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง กระบวนการรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุขในภาพรวมของชีวิตตามองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลประเมินระหว่างความต้องการหรือเกณฑ์ที่มีอยู่กับสภาพความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน และความต้องการหรือเกณฑ์ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป

ข. องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของความพึงพอใจในชีวิต นั้นพบว่า ได้มีผู้กล่าวถึง องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตไว้หลายท่านดังนี้

มาสโลว์ [55] ได้อธิบายถึงแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการและความพึงพอใจของมนุษย์ตาม ทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และเป็นการ ยากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อ ความปรารถนาอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็จะมี ความปรารถนาอย่างอื่นเข้า แทนที่ เป็นเช่นนี้เรื่อยไป และลักษณะเฉพาะของชีวิตก็คือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาในสิ่ง ที่ปรารถนา นั่นคือ เมื่อใดมีความปรารถนาเกิดขึ้นก็จะมีแรงขับ และเกิดความพึงพอใจขึ้นจากการที่ได้ บรรลุวัตถุประสงค์ตามความปรารถนา ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลจะขึ้นอยู่กับ ความต้องการหรือความปรารถนาขั้นพื้นฐานของบุคคล และเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำสู่ระดับ สูงขึ้น ไปตามลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physical Needs) หรือเรียกว่า ความต้องการพื้นฐานขั้นแรก (Basic or Primary Needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ เครื่องนุ่งห่ม อุณหภูมิที่เหมาะสมและการจับถ่าย เมื่อความต้องการ ชนิดนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในลำดับต่อไป
2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ถ้าหากความต้องการทางด้าน ร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความ ต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) เป็นความ ต้องการทางจิตสังคม คือ ความต้องการความรักหรือความต้องการความมั่นคงทางอารมณ์ ความรักทำให้ เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่นและเกิดความเข้าใจ ซึ่งมนุษย์ต้องการความรู้สึกหรือยอมรับ
4. ความต้องการเป็นที่นิยมนยกย่องเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (Esteem Needs) เป็นความรู้สึกของ การยอมรับตนเอง และเป็นการมองตนเองทางด้านบวก ได้แก่ การเห็นตนเองมีคุณค่าในเรื่องของ ความสามารถและความมีชื่อเสียง ถ้าความต้องการในขั้นนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้ขาดความ เชื่อมมั่น
5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นลำดับ ขั้นความต้องการที่สูงที่สุดของมนุษย์

ความต้องการทั้งหลายนี้เป็นแรงจูงใจให้บุคคลหาการตอบสนองจนพอใจ ดังนั้นในการ ประเมินความพึงพอใจของบุคคลจึงสามารถประเมินได้จากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ว่ามีผลตอบสนองต่อ ความต้องการในระดับต่าง ๆ อย่างไร ซึ่งหากความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลย่อมมี

ความรู้สึกพึงพอใจมาก หากความต้องการได้รับการตอบสนองน้อย บุคคลย่อมมีความพึงพอใจน้อย หรือไม่พึงพอใจในชีวิตได้

นิวการ์เทนฮาร์วิกเฮิสท์และทอปิน [56] ได้สร้างดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index) และนำไปทำการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ดัชนีวัดความพึงพอใจในชีวิตมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. ความสุขในการต่อสู้กับความเบื่อหน่าย (Zest versus Apathy) หมายถึง ความพอใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน กระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความคิดที่จะทำในสิ่งใหม่ ๆ มีความสนใจในตนเอง พยายามในสภาพที่เป็นอยู่

2. ความมั่นคงและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง ยอมรับว่าชีวิตมีความหมายและยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้ โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิต

3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกที่ได้บรรลุเป้าหมายชีวิตตามที่ได้คาดหวังไว้และในช่วงที่ผ่านมาเคยประสบความสำเร็จในเรื่องที่สำคัญ ๆ มาแล้ว

4. อัตมโนทัศน์ในทางบวก (Positive Self Concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพดี มีความภูมิใจในความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญสำหรับผู้อื่นและสังคมสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood Tone) หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข มีทัศนคติและอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ รอบตัว มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่รู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว หรือขมขื่น

ฟลานาแกน [57] ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกัน พบว่ามีมิติหนึ่งของคุณภาพชีวิตนั้นคือความพึงพอใจในเรื่องต่างๆ อันเป็นความต้องการของบุคคล ซึ่งเป็นทักษะที่สอดคล้องกับมาสโลว์ โดยฟลานาแกนได้แบ่งความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตออกเป็น 5 ด้าน โดยแต่ละด้านมีข้อปลีกย่อย ดังนี้

1. ด้านร่างกายและสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต

- องค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยในทรัพย์สิน

- สุขภาพและความปลอดภัยส่วนบุคคล คือความปลอดภัยจากความเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและอันตรายอื่น ๆ

2. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

- สัมพันธภาพกับคู่สมรสหรือคู่รัก ได้แก่ สัมพันธภาพด้านความรัก ความเป็นเพื่อน ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การสำนึกในบุญคุณ

- การมีและได้เลี้ยงดูบุตรหลาน ได้แก่ สัมพันธภาพนำมาซึ่งการเฝ้าดูพัฒนาการของเด็ก ใช้เวลาในการสนุกสนานกับเขา รวมทั้งการช่วยเหลือ ชี้แนะและเรียนรู้จากเขา

- สัมพันธภาพกับบิดามารดาและบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว สนุกสนาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

- สัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท มีการยอมรับ ช่วยเหลือ ให้ความรัก ให้ความไว้วางใจ และให้คำแนะนำปรึกษาซึ่งกันและกัน

3. ด้านกิจกรรมในสังคม

- กิจกรรมที่ให้ความช่วยเหลือส่งเสริมบุคคลอื่นๆ ในสังคม เช่น เป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มอาสาสมัคร และการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

- กิจกรรมในท้องถิ่นและหน่วยงานของรัฐ

4. ด้านการพัฒนาตนเอง และความสมหวังในการทำงาน

- การพัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้ การเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษา มีความสามารถในการแก้ปัญหา เพิ่มความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต

- ความเข้าใจส่วนบุคคล และการวางแผนตนเอง ได้แก่ การมีเป้าหมายในชีวิตมีหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจ และวางแผนในกิจกรรมและบทบาทของตน

- การประกอบอาชีพการงาน มีความสนใจในงาน ได้รับการยอมรับ ประสบความสำเร็จในงานได้รับการตอบแทนที่ดี

- การแสดงความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออกถึงความคิดริเริ่มใหม่ ๆ มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

5. ด้านการมีสุนทนาการ

- การเข้าสังคม พบปะสังสรรค์กับบุคคลใหม่ ๆ ทั้งในและนอกบ้าน มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม

- การได้รับสิ่งบันเทิง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์หรือดูกีฬา

- การหาสิ่งหย่อนใจโดยตนเองเป็นผู้ปฏิบัติ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการท่องเที่ยว

พอยทรีนัวด์ [58] ได้ให้ทัศนะว่าความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ชีวิตการทำงาน (Professional Life) คือ บุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental Life) คือ มีความพอใจในเรื่องของความรัก

3. ชีวิตครอบครัว (Family Life) คือ มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท

4. ชีวิตสังคม (Social Life) คือ ความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่าง ๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ

5. การใช้เวลาว่าง (Leisure Activities) คือ มีความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ เช่น งานกีฬา

เอ็นดิคอทท์ [59] ได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความเพลิดเพลินและความพอใจในชีวิต (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire -Q-LES-Q) ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 องค์ประกอบดังนี้

(1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย (Physical Health /Activities) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของสุขภาพกาย การได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ การทำงานประสานกันของอวัยวะทุกส่วน และการมีความจำที่ดี

(2) ความรู้สึก (Feelings) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของความรู้สึกปลอดภัย การมีรูปลักษณ์ที่ดี ความเป็นอิสระพึ่งตนเอง ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ความรู้สึกผ่อนคลาย ความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต และความสามารถในการดูแลตนเอง

(3) การงาน (Work) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของความสนุกกับงาน การแก้ไขปัญหาเรื่องงาน ความสามารถในการตัดสินใจเรื่องงาน ความยินดีกับผลสำเร็จของงาน ความสนใจในงานที่ทำ การมีสมาธิกับงาน ความสามารถในการจัดการกับงาน และความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

(4) งานต่าง ๆ ในบ้าน (Household Duties) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของ การทำความสะอาดห้องหรือบ้าน ความสามารถจัดการเรื่องการเงิน การจ่ายกับข้าวหรือของใช้อื่นๆ การทำงานบ้านได้เสร็จตามต้องการ การมีสมาธิในการทำงานบ้าน ความสามารถในการแก้ไขปัญหาในบ้าน การตัดสินใจเรื่องงานในบ้าน และความสามารถในการซ่อมแซมบำรุงรักษาสิ่งต่างๆ ในบ้าน

(5) งานตามสถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา (School/Course Work) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของ ความสนุก การตัดสินใจ ความรู้สึกยินดีกับผลสำเร็จ ความสนใจ การมีสมาธิ ความรู้สึกมีความสุขในหลักสูตรการอบรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายจากชั้นเรียน และความสามารถในการสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมหลักสูตรการอบรมหรือร่วมชั้นเรียนได้

(6) กิจกรรมในยามว่าง (Leisure Time Activities) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของ ความถี่ ความรู้สึกเพลิดเพลิน ความเอาใจใส่ และความสนใจในการทำกิจกรรมในยามว่าง

(7) สัมพันธภาพทางสังคม (Social Relation) เป็นความพึงพอใจในเรื่องของ การพบปะ การรอคอย และการวางแผนที่จะพบปะเพื่อนฝูง การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ความผูกพันกับเพื่อนร่วมงาน และความสามารถในการตอบสนองความต้องการของเพื่อนฝูง

(8) กิจกรรมทั่วไป (General Activities) เป็นความพึงพอใจโดยรวม ที่ประกอบไปด้วย เรื่องสุขภาพกาย อารมณ์ งาน งานต่าง ๆ ในบ้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ใน

ครอบครัว กิจกรรมในยามว่าง ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความต้องการทางเพศ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานการณ์ด้านความเป็นอยู่ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความรู้สึกโดยรวมเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุข

จากการที่มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความคล้ายคลึงกันคือ จะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายๆ ด้าน มารวมกันเป็นภาพรวมของความพึงพอใจในชีวิตในแต่ละบุคคล ทั้งนี้อาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดขององค์ประกอบตามทัศนะของแต่ละท่าน ผู้วิจัยขอยึดองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตตามทัศนะของ จิน เอ็นดิกอทท์ เนื่องจากมีความครอบคลุมและแยกออกเป็นด้านที่ชัดเจน ประกอบกับมีองค์ประกอบที่มีความเฉพาะต่อประชากรในการวิจัยที่เป็นข้าราชการครูคือ ด้านงานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา ซึ่งแตกต่างไปจากทัศนะของนักวิชาการท่านอื่น

ค. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุมีดังนี้

1. เพศ

เพศนับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในสังคม

วูด, โรดส์และวิลเลน [60] กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายที่น่าจะมีผลต่อการตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจในชีวิต ผู้หญิงและผู้ชายได้รับการปลูกฝังแตกต่างกันในการแสดงความรู้สึก พฤติกรรมทางสังคม และบทบาททางสังคม ผู้หญิงถูกปลูกฝังให้แสดงบทบาทในการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น สามารถเปิดเผยความรู้สึก และมีทักษะทางสังคม ผู้ชายถูกปลูกฝังให้มีอารมณ์หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ไม่เปิดเผยความรู้สึก ดังนั้นในการตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจในชีวิต ผู้หญิงอาจเปิดเผยความรู้สึกมากกว่า และเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ก็กล้าขอความช่วยเหลือมากกว่า ในขณะที่ผู้ชายปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงและไม่กล้าขอความช่วยเหลือจึงแสดงออกมาในรูปความเจ็บป่วยทางกายมากกว่า และผู้หญิงกับผู้ชายประเมินสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตแตกต่างกัน ผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับครอบครัวมากกว่าการทำงาน ขณะที่ผู้ชายให้ความสำคัญกับการทำงานมากกว่า การประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของผู้หญิงที่สมรสแล้วจะมาจากความพึงพอใจในชีวิตสมรสมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงจะหาความภาคภูมิใจจากครอบครัว ขณะที่ผู้ชายจะหาความภาคภูมิใจจากทั้งการทำงานและครอบครัว การสมรสได้เพิ่มหน้าที่ในการเป็นแม่บ้านให้กับ

ผู้หญิง ซึ่งเป็นงานที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ ไม่มีรางวัล ไม่มีเกียรติ ผู้หญิงที่สมรสแล้วและทำงานด้วย อาจประสบกับการมีบทบาทมากขึ้นไป นอกจากนั้นชายโสดมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิต มากกว่าหญิงโสด เนื่องจากผู้ชายมักมีโอกาสในตำแหน่งงานและบทบาทงานที่สำคัญมากกว่าผู้หญิง

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด พบว่า เพศ ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด โดยข้าราชการหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการชาย

รัตนา สินธิรภาพ [61] ทำการศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

มิลเลอร์และรัสเซลล์ [62] พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศชาย

โจเอลและคอลลินส์ [63] พบว่า เมื่อถึงวัยเกษียณอายุ ผู้หญิงมีความพึงพอใจกับการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้ชาย

สปริตเซอร์ และซินเดอร์ [64] พบว่า ในช่วงต้นของชีวิต คือ 18-64 ปี เพศหญิงจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศชาย หลังจากนั้นเพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง และในช่วง 65-70 ปี เพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุดแต่เพศหญิงจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุด

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า เพศมีความเกี่ยวข้องกับ ความพึงพอใจในชีวิตในช่วงอายุที่แตกต่างกัน

2. อายุ

ผู้สูงอายุจะมีลักษณะแตกต่างกันตามช่วงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นจะมีระดับ การพึ่งพาผู้อื่นสูง [65] การพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระต่อครอบครัวหรือสังคม ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในชีวิตต่ำลงได้

บัณฑิต เคียงชนสมบัติ [66] ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ทำการศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อย

แนพพ์ [67] พบว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตทั้งนี้เนื่องจากการที่มีปัญหาสุขภาพ นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้ความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลต่างๆ ไป ซึ่งความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้อัตมโนทัศน์ในทางบวกลดลง

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า อายุ มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มากขึ้นจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตลดลง

3. สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในการเกษียณอายุได้ โดยเฉพาะผู้เกษียณที่อยู่ด้วยกันกับคู่สมรสเนื่องจากการเกษียณอายุจะทำให้ผู้เกษียณมีบทบาทหรือกิจกรรมในสังคมลดลงอย่างทันที ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ ต้องการเพื่อนมากขึ้น การที่ผู้เกษียณอายุได้อยู่กับคู่สมรส จะทำให้ผู้เกษียณมีคู่คิด มีเพื่อนแท้ที่คบได้อย่างสนิทใจ ไม่รู้สึกเหงาหรือ โดดเดี่ยว [65]

ในงานวิจัยที่ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตสมรส นักวิจัยพบว่าความพึงพอใจในชีวิตสมรสเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตที่สำคัญตัวหนึ่ง การสมรสทำให้คู่สมรสได้รับความรัก ความสุข ในความสัมพันธ์ทางเพศ การมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความสุขในความสัมพันธ์ทางเพศที่มีคุณภาพทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต [68]

รัตนา สันธิธรรมา [61] ทำการศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่แต่งงานแล้วสูงกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด

สุวิมล พนาวัฒน์กุล [69] ศึกษาเรื่องอัตมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปีพ.ศ. 2534 จำนวน 106 คน โดยวัดคุณภาพชีวิตในด้านความสุขและความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพคู่มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส โสด หม้าย และแยกกันอยู่ แต่ไม่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

มารศรี นุชแสงพลี [70] ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2532 จำนวน 197 คน พบว่าสถานภาพสมรสมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ รองลงมาจากรายได้ ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษา ระดับความถี่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานและการมีงานอดิเรก

เซ็ค [71] ได้ศึกษาชีวิตสมรสของชาวจีนวัยผู้ใหญ่ที่แต่งงานแล้ว กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรงว่า ความพึงพอใจในชีวิตสมรสและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าตัวแปรทั้งสองมีสหสัมพันธ์กันเท่ากับ .38 บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสต่ำยังมักแสดงอาการทางจิตและมีระดับเป้าหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมต่ำด้วย

โรเบิร์ตและคริวซ์ [72] ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตเนื่องจากสถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิธีการดำรงชีวิต ในแง่ที่ว่ากลุ่มคนโสด หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่มักขาดผู้ปลอบโยนให้กำลังใจ ตรงข้ามกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอยู่ด้วย ที่มีเพื่อนแท้ที่คบได้อย่างสนิทใจ ไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว คู่สมรสผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้เกิดสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นระหว่างคู่สมรส เกิดความสุขความพึงพอใจซึ่งกันและกัน เกื้อกูลกันด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตการอยู่ร่วมกันอย่างมาก

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า สถานภาพสมรส มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่อยู่กับคู่สมรสจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่เป็น โสด หม้าย หรือหย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตเพราะ ระดับการศึกษาเมื่ออิทธิพลต่อชนิดของอาชีพ ระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง(Self-Concept) และทัศนคติต่อการศึกษาในอนาคต ระดับการศึกษายังมีความสัมพันธ์กับปัญหาส่วนบุคคลด้วยคือ พวกที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีปัญหาส่วนตัวน้อยกว่าที่มีระดับการศึกษาต่ำ ซึ่งมักจะมีปัญหาขาดเพื่อน รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ กลัวอาชญากรรม มีเงินไม่พอ การศึกษาไม่สูง สุขภาพไม่ดี [70]

วอล์ทแมน [73] กล่าวว่า บุคคลที่สำเร็จการศึกษาจะรู้สึกประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ ความสำเร็จเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลมีความสุข และมีความพึงพอใจในชีวิตตนเอง

สิริพร สุธัญญา [74] ทำการศึกษา พฤติกรรมดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาด กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บัณฑิต เถียงชนสมบัติ [66] ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุพัตรา ชารานุกูล [75] ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรธานี พบว่า ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรวรรณ จำชีน [76] ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่า ระดับการศึกษาต่างกันของผู้สูงอายุ มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาในระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุดคือ มีค่าเฉลี่ย 3.1373 และผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลางคือ ผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา คือมีค่าเฉลี่ย 2.8100 และ ผู้สูงอายุที่ไม่มีการศึกษา จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำสุด คือ มีค่าเฉลี่ย 2.7746

มารศรี นุชแสงพลี [70] ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2532 จำนวน 197 คน พบว่า ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ รองมาจาก รายได้ และสุขภาพ

มาร์คโคคัส และมาร์ติน [77] ได้พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับรายได้ ภาวะสุขภาพ และกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า ระดับการศึกษา มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า

5. รายได้

รายได้นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้เกษียณ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง การซื้อหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวก สุขภาพของตนเองและยังเป็นปัจจัยตัวหนึ่งในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย รายได้จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เกษียณดำรงชีวิตอยู่ได้ [65]

บัณฑิต เคียงชนสมบัติ [66] ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล ผ่องใส [53] ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิตของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน พบว่า ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความพึงพอใจ

ด้านรายได้ ความพึงพอใจด้านตัวงาน ความพึงพอใจด้านหัวหน้างาน และความขัดแย้งระหว่าง
บทบาทงานและครอบครัว

รัตนา ลินธิธรรภาพ [61] ทำการศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีความพึงพอใจ
ในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของ
ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ปานกลางและผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ

มารศรี นุชแสงพลี [70] ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้
สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2532 จำนวน 197 คน พบว่า รายได้ เป็นปัจจัยที่
มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงสุด

สทริบ และเบค [65] พบว่า ยิ่งผู้เกษียณอายุมีรายได้ต่ำมากเท่าไร ความพึงพอใจในชีวิต
ก็จะยิ่งต่ำมากเท่านั้น

มาร์คไคด์ส และมาร์ติน [77] ได้พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลกระทบ
ทางตรงและทางอ้อมต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และยังพบอีกว่า รายได้มี
ความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า รายได้ มีความเกี่ยวข้อง
กับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้สูงและมีความพึงพอใจในด้านรายได้ จะมี
ระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีความพึงพอใจในด้านรายได้ต่ำ

6. สุขภาพ

การมีสุขภาพร่างกายที่ดีเป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลที่
เจ็บป่วยรุนแรงหรือเจ็บป่วยง่าย ร่างกายอ่อนแอ ย่อมรู้สึกรู้สีกว่าชีวิตตนเองหม่นหมองและไร้ความสุข
สุขภาพร่างกายที่ไม่ดียังเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลให้ความสำคัญอีกด้วย [78]

นอกจากนี้สุขภาพยังมีความสัมพันธ์กับระดับการพึ่งพิงของผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้สูงอายุมี
สภาพร่างกายอ่อนแอมีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ก็จำเป็นต้อง
ยอมรับความช่วยเหลือจากลูกๆ ซึ่งอาจจะทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ซึ่งการต้อง
พึ่งพิงเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุ คือ ต้องเปลี่ยนบทบาทของผู้ที่มีอิสระ
มาเป็นผู้ต้องพึ่งพิง ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ยากจะยอมรับทำให้เกิดความรู้สึกอับอายคิดว่าตัวเองเป็นตัว
ปัญหา หรือเป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและไม่สามารถร่วมในกิจกรรมได้ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ
[79]

อรุณี บุญอรุณีพิชญ์ [50] ทำการศึกษา ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา
ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน จะ
มีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

อรวรรณ นำชื่น [76] ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่า สุขภาพที่ต่างกันของผู้สูงอายุ มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีความพึงพอใจในชีวิตสูง คือ มีระดับค่าเฉลี่ย 2.9749 ส่วนผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง โดยมีค่าเฉลี่ยระดับ 2.7600

มารศรี นุชแสงพลี [70] ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2532 จำนวน 197 คน พบว่า สุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ รองมาจาก รายได้

ช่อทิพย์ นุชยานันท์ [80] ทำการศึกษาเปรียบเทียบ ความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในโรงเรียน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 319 คน พบว่า ผู้ที่มีสุขภาพดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า สุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือผู้ที่มีสุขภาพดี มีแนวโน้มที่จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

7. ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ

ทักษะคิดหรือเจตคติ นั้นเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม อันเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางจิตใจซึ่ง กอร์ดอน ออลพอร์ต [81] ได้อธิบายเกี่ยวกับทักษะคิด โดยการแยกอธิบายความหมายของทักษะคิดออกเป็น 5 ลักษณะย่อย ๆ ดังนี้คือ

1. เป็นภาวะทางจิตและประสาท ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นได้ทางพฤติกรรม เช่น โกรธเกลียด รัก เป็นต้น
2. เป็นความพร้อมที่จะตอบสนอง คือเมื่อมีทักษะคิดที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งใดก็พร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นตามลักษณะของทักษะคิดที่เกิดขึ้น
3. เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นระเบียบ เกิดขึ้นเป็นกลุ่มและจัดระเบียบไว้แล้วในตัวเอง คือเมื่อเกิดทักษะคิดต่อสิ่งใดแล้วก็จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน และจะติดตามมาด้วยพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น โกรธก็จะหน้าบึ้ง เป็นต้น
4. เป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ หมายความว่าประสบการณ์มีส่วนช่วยในการสร้างทักษะคิดที่ดีหรือไม่
5. เป็นพลังสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก

สทริบ และชไนเดอร์ [82] ได้รายงานผลการศึกษาว่า ผู้ที่มีอายุใกล้เกษียณจะมีเจตคติทางลบมากกว่าผู้ที่มีอายุห่างไกลจากวันกำหนดเกษียณ ซึ่งผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเอชเลย์ และโรบินสัน [82] ที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเกษียณกับระยะเวลาก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งมีนักวิจัยหลายท่าน ได้เสนอความคิดว่า อายุอาจจะไม่ใช่ปัจจัยที่มีผลต่อเจตคติ แต่ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันอายุ เช่น สุขภาพเสื่อมโทรม การสูญเสียคู่ชีวิต หรือคนรัก อาจจะมีผลต่อเจตคติต่อการเกษียณ

แกลมเซอร์ [82] ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับเจตคติทางบวกต่อการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างช่างฝีมือชายแผนกต่าง ๆ ที่มีอายุเกินกว่า 60 ปี จำนวน 70 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถคาดการณ์ทางบวกในชีวิตภายหลังเกษียณของตนเอง ต่อสถานการณ์ด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเงิน เพื่อน กิจกรรมทางสังคม และความพร้อมในการเตรียมตัว ผู้นั้นมักจะมีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณ นอกจากนี้แกลมเซอร์ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อการเกษียณ

คิมเมต และคนอื่น ๆ [82] ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเกษียณอายุทำงาน กับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเกษียณอายุทำงานตามกำหนด ผลการศึกษาพบว่า ผู้สมัครใจเกษียณอายุทำงานมักมีการเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านตำแหน่งหน้าที่การงาน ด้านบุคลิกภาพ มากกว่าผู้ต้องเกษียณตามกำหนด และยังพบว่า ผู้สมัครใจเกษียณอายุทำงานมีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณมากกว่าผู้ต้องเกษียณตามกำหนด และจากการวิเคราะห์ข้อมูล คิมเมต และคนอื่น ๆ ได้เสนอความคิดว่า เครื่องชีวิตสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ คือ เจตคติก่อนการเกษียณ และสุขภาพหลังการเกษียณ

ไพร์ส และจอห์นสัน [82] ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเกษียณกับการปฏิบัติในการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างหญิงจำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณ และมีการปฏิบัติในการวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณ จึงได้เสนอข้อคิดเห็นว่าการวางแผนเตรียมตัวเพื่อการเกษียณนั้น จะทำให้บุคคลสามารถคาดการณ์และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตภายหลังการเกษียณได้ ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและมีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณมากยิ่งขึ้น

วอร์ด [82] ได้รายงานถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันเจตคติต่อการเกษียณ ได้แก่ ปัจจัยด้านรายได้ ระดับการศึกษา และอาชีพ พบว่า ถ้าปัจจัยแต่ละด้านสูงจะมีผลเสริมให้มีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณ โดยเฉพาะด้านรายได้ ถ้าบุคคลมีแหล่งรายได้หลายแหล่ง ย่อมมีโอกาสในการสะสมทรัพย์สินไว้ยามเกษียณได้มาก

เอ็กเกรดท์และคณะ [82] ได้ทำการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพกับเจตคติต่อการเกษียณและต่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน พบว่า สุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อเจตคติในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือผู้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุทางบวก มีแนวโน้มที่จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่มีทัศนคติต่อการเกษียณอายุทางลบ

8. วิธีการจัดการกับปัญหา (Coping Style)

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจจะส่งผลกระทบต่อความสมดุลในจิตใจและก่อให้เกิดความแปรปรวนทางการแสดงออกหรือพฤติกรรมอันเป็นสาเหตุของความทุกข์และความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ปัญหา อุปสรรค ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกดดันดังกล่าวบางอย่างอาจไม่ร้ายแรงนัก เพราะเวลาจะช่วยคลี่คลายสถานการณ์ทำให้สามารถปรับตัวได้ง่าย อย่างไรก็ตาม บุคคลจะสามารถสร้างกลไกในการป้องกันตนเอง เพื่อทำหน้าที่ปรับตัวให้เกิดความสมดุลภายในจิตใจ หากบุคคลมีการป้องกันตนเองโดยขาดการตระหนักรู้ ก็จะเป็นผลทำให้บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความเป็นจริงได้ กลวิธีในการป้องกันตนเองที่บุคคลมักใช้ ได้แก่ ประเทปฏิกิริยาหรือการไม่ยอมรับความเป็นจริง ประเทบิดเบือนความเป็นจริง หลอกหลวงตัวเอง ประเทหลบหนีความเป็นจริง ประเทปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว และประเทประนีประนอมกับสถานการณ์ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การเก็บกดความต้องการ (Repression) โดยการพยายามทำใจให้เชื่อว่าความต้องการของตนนั้นเป็นสิ่งที่ผิดไม่ถูกต้อง เหมือนกับว่าตนไม่มีความต้องการในสิ่งนั้น และเก็บอารมณ์ปรารถนาไว้ในส่วนลึกของจิตใจ โดยสะกดกลั้นไว้ในจิตใจไว้สำนึกด้วยการลืมไปจากความทรงจำซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตอย่างมาก ถ้าบุคคลเก็บกดมากขึ้นจะทำให้ลืมเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ อย่างสนิท ไม่สามารถระลึกได้ มีผลเสียต่อบุคลิกภาพ หากอาการรุนแรงยิ่งขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตที่เรียกว่าแอมเนเชีย (Amnesia) โดยบุคคลจะลืมเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองหรือลืมชื่อของตนเอง เป็นต้น

2) การระงับ (Suppression) เป็นการตั้งใจ หรือพยายามข่มใจไม่ให้นึกถึงความทรงจำ หรือประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้ผิดหวังหรือเจ็บปวด โดยที่ตนเองรู้ตัว และอยู่ในระดับจิตสำนึก

3) การอ้างเหตุผล (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลเพื่อเข้าข้างตนเอง เพื่อกลบเกลื่อนเหตุผลที่แท้จริงในการกระทำของตน เป็นการรักษารายการยอมรับจากสังคม และแก้ตัวให้ตนเองสบายใจขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียกกร้องความเห็นใจจากผู้อื่น เช่น “อุงุ่นเปรี้ยว” เป็นลักษณะการอ้างเหตุผลเพื่อรักษาหน้าของตนเองไว้ เช่นหญิงที่ถูกคนรักทอดทิ้งจะอ้างว่าแท้จริงแล้วตนเองเป็น

ฝ่ายบอกเลิกก่อน เพราะคนรักมีความประพฤตินี้ไม่เหมาะสมการอ้างเหตุผลแบบ “มะนาวหวาน” เป็นการอ้างเหตุผลว่าตนพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่เช่นนี้

4) การโยนความผิดหรือการซัดโทษ หรือการโยนบาป (Projection) ให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกไม่ยอมรับผิดโดยโยนความผิดไปให้ผู้อื่นเพื่อปกปิดความบกพร่องของตนเอง เช่น “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง” บุคคลมักจะใช้วิธีการเหล่านี้เพื่อให้สบายใจ และพ้นจากความอับอาย

5) การลงโทษตนเอง (Introjection) เป็นการนำความคิดและความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่นเอาเข้ามาไว้ในตนเอง เช่น คุณถูกหรือคำว่าตนเอง หรือสาบแช่งตนเอง เป็นต้น

6) การย้ายที่ (Displacement) เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกที่มีกับคนหนึ่งไปอยู่กับอีกคนหนึ่งแทน เป็นการช่วยระบายอารมณ์ขุ่นมัว หรือไม่พอใจ เนื่องจากบุคคลและสถานการณ์ไปสู่อีกบุคคลและสถานการณ์อื่นแทน

7) การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reaction Formation หรือ Reversal) เป็นการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงภายในบุคคล เนื่องจากความต้องการหรือความรู้สึกที่แท้จริงภายในของเขาไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม จึงต้องแสดงพฤติกรรมตามที่สังคมยอมรับ

8) การแยกแยะระหว่างความเชื่อสองอย่างที่ขัดแย้งกัน (Segregation) เป็นการปรับตัวโดยการแยกความเชื่อทั้งสองอย่างที่ขัดแย้งกันและสามารถปฏิบัติตามความเชื่อแต่ละอย่างที่ขัดแย้งกันในสถานการณ์ต่างกัน

9) การถดถอย (Regression) เป็นการปรับตัวเมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางใจ จะแสดงพฤติกรรมเก่าๆ ที่เคยทำมาในอดีตเพื่อทำให้เกิดความสบายใจขึ้น เป็นการถอยกลับไปสู่พฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

10) การแยกตนเองออกมา (Isolation) เป็นการปรับตัวโดยแยกตัวเองออกมาเมื่อเกิดปัญหาและความคับข้องใจหรือจากเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เป็นการวิงหนีปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ เพื่อความสบายใจ

11) การฝัน (Dream) เป็นกระบวนการที่เกิดจากความต้องการของบุคคลซึ่งมีความขัดแย้งอยู่ภายในจิตใจหรือไม่เป็นที่ยอมรับ จึงทำให้บุคคลแสดงออกมาในรูปของความฝันเวลาหลับ โดยฝันถึงสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องการซึ่งอาจจะออกมาในรูปของสัญลักษณ์ก็ได้

12) การฝันเฟื่อง (Fantasy) เป็นการปรับตัวที่มักนิยมใช้มากวิธีหนึ่งคือ การสร้างจินตนาการขึ้นตามความต้องการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดออกไปเพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย มักจะเป็นวิธีการที่ทำให้ผลดีมากกว่าเพราะไม่ก่อโทษอะไร ในขณะที่ผู้ฝันสามารถแยกแยะว่าอะไรเป็นความจริงหรือความฝัน

13) การปฏิเสธ (Negativism) เป็นการหลีกหนี ที่มีลักษณะการต่อต้าน คือตั้ง ขัดขึ้น แข็งข้อ ในลักษณะเงียบๆ มีทั้งการแยกตัวและความก้าวร้าวปนกัน

14) การหลีกหนีจากสถานการณ์ (Conversion) เป็นการหลีกหนีสถานการณ์ที่ร้ายแรงไปสู่ความเจ็บป่วยหรือความบกพร่องทางกายทำให้บุคคลสามารถหลีกพ้นจากสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นได้ มักจะทำให้คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเพราะไม่เชื่อว่าจะเป็นความจริง และเหมือนกับ การเสแสร้ง

15) การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธ ไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเผชิญต่อสภาพความเป็นจริงที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พอใจ โดยปฏิเสธว่าไม่จริง เป็นไปไม่ได้ เพราะการยอมรับความจริงจะทำให้มีความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง หรือรู้สึกปวดร้าวจิตใจมาก จึงไม่สามารถทนต่อความรู้สึกดังกล่าวได้ บุคคลจะปฏิเสธ ไม่ยอมรับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวแล้วทำเสมือนว่าตนไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์นั้นๆ

16) การแสดงความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการปรับตัวโดยการผู้การเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา และแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์หมดไป คือ ระบายความคับข้องใจออกไปต่อสิ่งที่เป็สาเหตุให้เกิดความคับข้องใจ

17) การดื้อรั้น (Rebell) เป็นผลการศึกษาความคับข้องใจมาเป็นเวลานาน โดยแสดงออกมาในรูปแบบของการไม่เชื่อฟังคำสั่ง เอาหูทวนลม ไม่สนใจ เถียง ข้อน ต่อปากต่อคำ

18) การชดเชย (Compensation) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะทดแทนความผิดพลาด ปมด้อยหรือความรู้สึกไม่ดีของตนด้วยการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่สร้างปมเด่นเพื่อทดแทนปมด้อยเดิม บางครั้งก็แสดงเพื่อให้เห็นที่ยอมรับในสังคม

19) การทดแทน (Sublimation) เป็นการแสดงพฤติกรรมในรูปของการให้สังคมยอมรับเพื่อทดแทนความปรารถนาของตนเอง เป็นการลบปมด้อยด้วยการสร้างปมเด่นบนฐานของปมด้อย

20) การทดแทน (Substitution) เป็นการย้ายที่จากสิ่ง หรือบุคคลที่ตนไม่สมหวังไปสู่อีกสิ่งหนึ่งที่คล้ายกัน

21) การเลียนแบบ (Identification) เป็นการลอกเลียนแบบบุคลิกลักษณะของผู้อื่นมาไว้ในตนเอง โดยเฉพาะลักษณะเด่นของผู้อื่น เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีค่าให้กับตนเอง เกิดความสบายใจ ความอบอุ่นใจ

22) การล้างบาป (Undoing) เป็นการกระทำที่ชดใช้หรือลบล้างการกระทำเดิมที่ทำให้ตนมีความรู้สึกผิด ซึ่งคอยตามรบกวนเสมอหรือเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับของตนเอง

สุพจน์ พันธนิยะ [83] ทำการศึกษาอิทธิพลของความขัดแย้งในงานและครอบครัวที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งในโมเดลครูหญิง มีอิทธิพลทางตรงเป็นบวกต่อความพึงพอใจในงาน ส่วนโมเดลครูชายกลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งมีอิทธิพลทางตรงเป็นลบต่อความพึงพอใจในครอบครัว

วิธีการจัดการกับปัญหานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ที่สามารถใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาที่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่ใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสม

9. ตำแหน่งหน้าที่การงาน

สถานภาพด้านการทำงานมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคล เนื่องจากการมีงานทำจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า นำมาซึ่งรายได้ ความภาคภูมิใจในความเจริญก้าวหน้า และรู้สึกถึงประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และจากการทบทวนงานวิจัยพบว่า ได้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาตัวแปรตำแหน่งหน้าที่การงานที่มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ดังนี้

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด พบว่า ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด โดยข้าราชการระดับ 8 มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการระดับ 6 ลงมา

อรวรรณ ฉ่ำชื่น [76] ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยทางสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่า อาชีพเดิมที่ต่างกันของผู้สูงอายุมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมีความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด คือมีค่าเฉลี่ย 3.0871 และผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิม คือ ธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขายมีความพึงพอใจในชีวิตรองลงมาคือ มีค่าเฉลี่ย 2.9929 และผู้สูงอายุที่มีอาชีพบริษัทหรือรับจ้างมีค่าเฉลี่ย 2.8788 คือมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำสุด คือ ผู้ที่มีอาชีพเกษตรกรกรรม คือ มีค่าเฉลี่ย 2.5335

ศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ทำการศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุ สูงกว่าผู้เกษียณอายุที่มีตำแหน่งหน้าที่ในระดับต่ำ

จัดท์และวัตทาเนบ [84] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมในกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานชาวอเมริกันด้วยวิธีสัมภาษณ์ พบว่าความพึงพอใจในชีวิตการทำงานเป็นตัวทำนาย หรือส่งผลไปยังความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ด้วยค่าคงที่ เท่ากับ .51 ซึ่งให้เห็นว่าผู้ที่พึงพอใจในงานของตนจะมีความเป็นไปได้อย่างมากที่จะรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเองด้วย งานจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของชีวิตเนื่องจากมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตทั้งหมดของบุคคลอย่างมาก

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า ตำแหน่งหน้าที่การงาน มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับสูงหรือ มีความพึงพอใจในงานสูง มีแนวโน้มว่ามีระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมสูงด้วย

10. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ เป็นการดำเนินการหรือปฏิบัติตัวเพื่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งประกอบไปด้วยหลายๆ ด้าน อาทิ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในสังคม และด้านการใช้เวลา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าหากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ และความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป ภายหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้วัยก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดี

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ทำการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย และด้านจิตใจ ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด โดยข้าราชการที่ไม่ต้องเตรียมตัวหรือเตรียมตัวน้อย เนื่องจากมีความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และด้านจิตใจอยู่แล้ว มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการที่เตรียมตัวปานกลาง และเตรียมตัวมาก ในช่วงใกล้เกษียณอายุ

ช่อทิพย์ บุญยานันทน์ [80] ทำการศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีเอกสารยืนยันว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีแนวโน้มว่ามีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ

สุรกุล เจนอบรม [5] กล่าวว่า นอกจากผลกระทบของการเกษียณอายุงาน จะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุแล้วยังมีปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าว ซึ่งปัจจัยเหล่านั้นได้แก่

1. ปัจจัยด้านกิจกรรม

กิจกรรมนั้น หมายถึง การมีงานอดิเรกการทำงานเสริมรายได้ การมีส่วนร่วมทางสังคม การเป็นสมาชิกสมาคม ชมรมต่าง ๆ

2. ปัจจัยทางด้านสุขภาพ

สภาวะสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี มีร่างกายแข็งแรงสามารถมีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี การมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

3. ปัจจัยทางด้านรายได้

การที่มีสถานะเศรษฐกิจที่ดี รายได้พอใช้จ่าย ทำให้มีการดูแลสุขภาพได้อย่างดีและส่งเสริมให้ได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการ เช่น การไปทัศนศึกษา ดังนั้นรายได้จึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตด้วย

4. เวลาหลังเกษียณอายุ

ปัจจัยทางด้านเวลานี้มีส่วนที่จะสนับสนุนได้คืออีกประการหนึ่งคือในเรื่องของการเผชิญต่อภาวะความเครียดและภาวะวิกฤติเพราะว่า การเกษียณเป็นภาวะวิกฤติที่ผู้เกษียณเผชิญ จึงต้องใช้เวลาในการปรับตัวต่อภาวะวิกฤตินั้น โดยที่ระยะเวลาที่ใช้ในการปรับตัวต่อภาวะวิกฤติจะอยู่ในช่วงไม่เกิน 2 เดือน ในบุคคลทั่ว ๆ ไป แต่ในผู้สูงอายุอาจใช้เวลานานกว่านี้ได้เล็กน้อย

5. การยอมรับบทบาท

ในการเปลี่ยนแปลงไปสู่สถานภาพหนึ่ง หรือการที่ต้องเผชิญต่อภาวะวิกฤติของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือได้มีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงไว้ล่วงหน้า ก็จะทำให้บุคคลมีการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวได้และเกิดความพึงพอใจในสถานภาพนั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ง. การวัดความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นลักษณะนามธรรมซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้สึกของตนเองเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการวัดความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective Indicators) โดยให้ผู้ถูกวัดเป็นผู้ประเมินตนเองจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลนั้นโดยตรง

การวัดความพึงพอใจในชีวิตสามารถประเมินได้เป็น 2 ระดับคือ ในระดับภาพรวมของชีวิต (Global) และส่วนย่อยของชีวิต (Concern) เช่น ด้านชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน เป็นต้น [85]

วิธีการวัดความพึงพอใจในชีวิตแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่วัดความพึงพอใจในชีวิตแบบมิติเดียว (Unidimension) ด้วยตัวบ่งชี้หรือคำถามประโยคเดียว (Single-Item Scale) และกลุ่มที่วัดความพึงพอใจในชีวิตแบบหลายมิติ (Multidimension) ด้วยตัวบ่งชี้หรือคำถามหลายประโยค (Multi-Item scale) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ [83]

การวัดความพึงพอใจในชีวิตแบบมิติเดียว

การวัดความพึงพอใจในชีวิตด้วยประโยคหนึ่งประโยคเดียว และมีคำคุณศัพท์ที่เป็นคู่ให้เลือกอีกหลายคู่ เพื่อให้ผู้ถูกวัดประเมินสรุปความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวม ซึ่งได้จากการสะท้อนภาพประสบการณ์ต่างๆ ไป ด้วยการรู้คิด และตัดสินใจจากความจริงที่เป็นหรือประสบอยู่ในชีวิต นักวิจัยในกลุ่มนี้เชื่อว่าความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยโครงสร้างมิติเดียว ตัวอย่างนักวิจัยที่ใช้การวัดด้วยวิธีการนี้ได้แก่ แคนทริล [83] วัดความพึงพอใจในชีวิตด้วยตัวบ่งชี้เป็นรูปบันได 11 ขั้น (Ladder Scale) บันไดขั้นบนสุดแทน “ชีวิตนี้ดีที่สุดเท่าที่คาดหวังว่าจะมีได้” และบันไดขั้นล่างสุด แทน “ชีวิตนี้เลวร้ายที่สุด” แคมป์เบล [83] วัดความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่าง ๆ ด้วยคำคุณศัพท์ประกอบด้วยมาตราส่วนประเมินค่า 1 ถึง 7 (Semantic Differential Scale) ควินและสแตนท์ [83] วัดความพึงพอใจในชีวิตต่างๆ ของบุคคล โดยให้ผู้ตอบบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในชีวิตปัจจุบันต่างๆ ไป ต่อสภาพที่เป็นอยู่และการรับรู้ว่าชีวิตนั้นมีความหมาย โดยครอบคลุมในเรื่อง ความน่าสนใจ ความสนุกสนาน ความคุ้มค่า ความเป็นมิตร การมีความหวัง ความสมหวัง การมีโอกาสแสดงความสามารถ โดยตัวเลือกจะเป็นคำคุณศัพท์ที่แสดงลักษณะตรงกันข้ามกันที่เกี่ยวกับความพึงพอใจจากระดับการให้คะแนน จาก 1-7 คะแนน แบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91 ต่อมา ฮิกกินและคณะ [83] ได้นำแบบวัดมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่คู่สมรสทำงานทั้งสองคนและที่คู่สมรสทำงานคนเดียว มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91 แอนดรูส์ และวีริย์ [83] วัดความพึงพอใจในชีวิตโดยการวัดความรู้สึกด้วยคำคุณศัพท์จาก “ดีใจ” ถึง “เสียใจ” (Delighted-Terrible scale) ประกอบมาตราส่วนประเมินค่า 1 ถึง 7 นอกจากนี้ยังได้ใช้รูปใบหน้า (Face Scale) 7 ภาพ วัดความพึงพอใจในชีวิต

ด้วยการเปลี่ยนแปลงลักษณะของปากในแต่ละภาพจาก “ยิ้มแย้ม” จนถึง “หน้าบึ้ง” (ไม่พอใจ) เป็นต้น

การวัดความพึงพอใจในชีวิตด้วยตัวบ่งชี้หรือคำถามนำประโยคเดียวนี้ มีข้อดี คือ ข้อความสั้นกระชับ และวัดได้ง่ายเหมาะที่จะนำไปใช้กับกลุ่มเด็กและกลุ่มผู้ใหญ่วัยหนุ่มสาว แต่มีข้อด้อยที่ความเชื่อมั่น (Reliability) น้อยกว่าการวัดความพึงพอใจในชีวิตด้วยตัวบ่งชี้หรือคำถามหลายประโยค

การวัดความพึงพอใจในชีวิตแบบหลายมิติ

การวัดความพึงพอใจในชีวิตแบบหลายมิติเป็นการวัดที่นักวิจัยจะใช้คำถามหลายประโยคที่เป็นโครงสร้าง (Construct) ตามความหมายของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการวัดความรู้สึกพอใจในชีวิตตามความเป็นจริงในโลกที่ตนเองเผชิญหรือประสบอยู่ แล้วทำการประเมินและตัดสินใจด้วยตนเอง นักวิจัยที่ใช้วิธีการวัดแบบนี้เชื่อว่า ความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยโครงสร้างหลายมิติ จึงสร้างคำถามหลายประโยคมาวัดความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล นักวิจัยเหล่านี้ได้แก่ เบอริและวิลเลียม [83] ซึ่งวัดคุณภาพชีวิตจากความพึงพอใจในมิติสถานภาพสมรรถภาพได้ และความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นภาพรวม (Satisfaction With Quality of Life) อัทชินสัน ฟาร์นดอนและวิลสัน [83] วัดในมิติสุขภาพกาย อารมณ์และสังคม ฟลานาแกน [57] วัดในมิติสุขภาพกาย การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น สังคม ชุมชน การมีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มอย่างเป็นทางการ พัฒนาการตนเองและการพักผ่อน แมคสวินีและคนอื่น ๆ [83] วัดในมิติความพึงพอใจในชีวิต (ภาพรวม) ความแปลกแยกและความเกียด เลวี และวินแบรนต์ [83] วัดในมิติรายได้ กิจกรรมทางเพศและแบบแผนชีวิต นูการ์เทนและคนอื่น ๆ [56] ซึ่งเชื่อว่าความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยโครงสร้าง 5 มิติ คือ (1) ความรู้สึกร่าเริง หรือเบิกบานในการดำเนินชีวิต (Zest for Life) (2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) (3) ความสอดคล้องระหว่างความปรารถนา และความสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย (Congruence Between Desired and Achieved Goals) (4) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) และ (5) การมีอารมณ์ (Mood Tone) และได้สร้างคำถาม 20 ประโยคเป็นเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (Life Satisfaction Index A : LSIA)

เอ็นดิคอร์ท, นี, ฮาร์ริสันและบลูเมนทัท [59] ได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความเพลิดเพลินและความพอใจในชีวิต (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Q-LES-Q) แบบสอบถามนี้มีจำนวน 93 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 องค์กรประกอบดังนี้ (1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย (Physical Health /Activities) (2) ความรู้สึก (Feelings) (3) การงาน (Work) (4) งานต่าง ๆ ในบ้าน (Household Duties) (5) งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตร

การศึกษา (School/Course Work) (6) กิจกรรมในยามว่าง (Leisure Time Activities) (7) สัมพันธภาพทางสังคม (Social Relation) และ(8) กิจกรรมทั่วไป (General Activities)

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ

ระดับ 5 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นประจำหรือตลอดเวลา

ระดับ 4 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมบ่อยๆ หรือเป็นส่วนใหญ่

ระดับ 3 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นบางครั้ง

ระดับ 2 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเกือบจะไม่เลย

ระดับ 1 หมายถึง ไม่มีกิจกรรมเลยหรือไม่เคยทำกิจกรรมเลย

แบบสอบถามนี้ได้แปลเป็นภาษาไทยโดยสถาบัน MEDTAP International รัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีการตรวจสอบความแม่นยำของภาษาแล้ว และตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่า ความเชื่อมั่นในแต่ละด้านดังนี้ (1)ด้านสุขภาพ/กิจกรรมทางกาย มีค่าความสอดคล้องภายใน .90 (2)ด้านความรู้สึก มีค่าความสอดคล้องภายใน .90 (3)ด้านการทำงาน มีค่าความสอดคล้องภายใน .93 (4)ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีค่าความสอดคล้องภายใน .93 (5)ด้านงานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา มีค่าความสอดคล้องภายใน .90 (6)ด้านกิจกรรมในยามว่าง มีค่าความสอดคล้องภายใน .82 (7)ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีค่าความสอดคล้องภายใน .88 (8)ด้านกิจกรรมทั่วไป มีค่าความสอดคล้องภายใน .90

จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่นักวิชาการหลายท่านได้สร้างขึ้นนั้น มีความแตกต่างกันไปในด้านของมิติการวัด และความครอบคลุมทางด้านร่างกาย จิตและสังคมของบุคคล ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้แนวทางการวัดความพึงพอใจในชีวิตแบบหลายมิติของ เอ็นดิกอทท์และคณะ ซึ่งเป็นการวัดระดับความพึงพอใจและความพึงพอใจในชีวิต ในด้านต่างๆ ทั้ง 8 ด้าน ดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลที่ว่า แบบสอบถามนี้สามารถวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตได้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือสูงในแต่ละองค์ประกอบของการวัด แบบสอบถามอื่น ๆ นั้น ส่วนมากมักเน้นที่ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ แต่แบบสอบถามนี้สามารถใช้ได้กับกลุ่มประชากรในงานวิจัยอันเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งจะมีสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกคนแตกต่างจากคนในวัยสูงอายุ สำหรับองค์ประกอบของแบบสอบถามมีความครอบคลุมความพึงพอใจในชีวิตทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านงานตามที่สถานศึกษากำหนด หรืองานตามหลักสูตรการศึกษา นั้นเหมาะสมอย่างยิ่งกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบวิชาชีพครู หากพิจารณาถึงลักษณะของแบบสอบถามที่เป็น มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) แล้ว ทำให้ง่ายต่อการตอบ เพื่อเป็นการสะดวกและประหยัดเวลาในการทำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่างานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุนั้นสามารถแยกออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ระดับความพึงพอใจในชีวิตในวัยเกษียณอายุ

มีผู้ที่ทำการศึกษาเรื่องระดับความพึงพอใจในชีวิตไว้หลายท่าน อาทิ

อรุณี บุญอุรพิชญ์ [50] ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 205 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้ค่า-t-test ในการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2543 2544 และ 2545 จำนวน 230 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวนทางเดียว การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างอย่างมีนัยสำคัญน้อยที่สุด และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ พบว่า ข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนดมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง

พันธุ์ทิพย์ ธรรมสโรช และคณะ [86] ทำการประเมินความพึงพอใจในชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,389 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล พบว่า ระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความพึงพอใจ 4 มิติ เรียงจากมากไปหาน้อย ลำดับความพึงพอใจเป็นดังนี้ ความพึงพอใจต่อการศึกษานองบุตร รองลงมาคือ ความพอใจด้านหน้าที่การงาน ความพอใจในชีวิตส่วนตัว และในลำดับสุดท้ายคือความพอใจในสถานะทางการเงิน

Guerriero, A.M.; Perkins, A.J.; Damush, T.M. and Hendrie, H.C. [87] ทำการศึกษาเรื่องตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของแพทย์ที่เกษียณอายุและคู่สมรส โดยวิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นศิษย์เก่าที่จบจากโรงเรียนแพทย์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1965 จำนวน 1,834 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 795(43%) ฉบับ และคู่สมรสจำนวน 455 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตแบบมาตราประมาณค่า 9 ระดับ เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า แพทย์จำนวน 678 คนเป็นผู้ที่เกษียณอายุแล้วหรือกำลังเกษียณอายุ แพทย์และคู่สมรส(88%) มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง ในคู่สมรสที่ไม่เคยทำงานพบว่า มีระดับความพึงพอใจ

ในชีวิตสูงกว่าคู่สมรสที่เคยทำงานมาก่อน แพทย์ที่เพิ่งจะเกษียณอายุกับผู้ที่เกษียณมานานแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงในความพึงพอใจในชีวิต

Feuquereau, E.; Fernandez, A.; Fonseca, A.M.; Paul, M.C. and Uotinen, V. [88]

ทำการศึกษารื่องการรับรู้และความพึงพอใจในการเกษียณอายุ : การเปรียบเทียบ 6 ประเทศในทวีปยุโรป กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุ จาก 6 ประเทศในทวีปยุโรป จำนวน 1,686 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในการเกษียณอายุ (Retirement Satisfaction Inventory) ของ F.I. Floyed และคณะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวเบลเยียม อังกฤษ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส และสเปน มีความพึงพอใจในการเกษียณอายุใกล้เคียงกัน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างชาวโปรตุเกส มีระดับความพึงพอใจในการเกษียณที่น้อยกว่าประเทศอื่น ๆ

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าระดับความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุนั้นมีระดับสูงลงมาถึงปานกลาง

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตในวัยเกษียณอายุ

มีผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตในวัยเกษียณอายุไว้หลายท่าน อาทิ

ศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ทำการศึกษารื่องความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 194 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติไคสแควร์ พบว่า ผู้ที่มีอายุมาก ผู้ที่เกษียณอายุมานาน มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อย ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีความเคร่งครัดในศาสนา มาก ผู้ที่ทำกิจกรรมในครอบครัวมาก ผู้ที่มีกิจกรรมในสังคมมาก และผู้ที่มีงานอดิเรกทำมาก มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุสูง

รัตนา สินธิรภาพ [61] ทำการศึกษารื่องตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรปราการ จำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยการทดสอบค่าไค-สแควร์ ทหาระดับความสัมพันธ์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ทดสอบค่าซี และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา

สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว และการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรวรรณ น้าชื่น [76] ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิด จากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 310 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ วิเคราะห์ความ แปรปรวนทางเดียว และสถิติเชิงพรรณนา แสดงค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย พบว่า ผู้สูงอายุจะมีการ ถดถอยออกจากสังคม ใน 2 ลักษณะ คือถดถอยจากสังคมด้วยความเต็มใจ และไม่ต้องการถดถอย ออกจากสังคมโดยผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ต้องมีกิจกรรมมารองรับในการถอนตัวจากสังคม สำหรับตัวแปร ที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต คือ 1)เขตที่อยู่อาศัย กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง มีความ พึงพอใจในชีวิตสูง 2)อาชีพเดิม กล่าวคือ ผู้ที่ประกอบอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมีความ พึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด 3)ลักษณะที่อยู่อาศัย กล่าวคือ ผู้ที่มีลักษณะที่อยู่อาศัยแบบมีเพื่อนบ้านหรือ อยู่ร่วมชุมชนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่อาศัยอยู่แบบโดดเดี่ยวหรือต่างคนต่างอยู่ 4) การศึกษา กล่าวคือ ผู้ที่มีระดับการศึกษาในระดับสูงกว่ามัธยมศึกษามีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด และ5)สุขภาพ กล่าวคือ ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

อรุณี บุญอุรพิภิญโญ [50] ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ชุมชนผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข สุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 205 คน สุ่ม ตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้ค่า-t-test ในการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพ การ มองเห็นคุณค่าในตนเองและความพร้อมในการเรียนรู้ต่างกัน จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ ข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2543 2544 และ 2545 จำนวน 230 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยการวิเคราะห์ ข้อมูลค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวนทางเดียว การ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างอย่างมีนัยสำคัญน้อยที่สุด และการวิเคราะห์ความ ถดถอยเชิงพหุ พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย และด้านจิตใจ ส่งผลต่อความพึง พพอใจในชีวิต โดยข้าราชการที่ไม่ต้องเตรียมตัวหรือเตรียมตัวน้อย เนื่องจากมีความพร้อมด้านที่อยู่ อาศัย และด้านจิตใจอยู่แล้ว มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการที่เตรียมตัวปานกลาง และ เตรียมตัวมาก ในช่วงใกล้เกษียณอายุ ปัจจัยด้านเพศและระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุส่งผลต่อ ความพึงพอใจในชีวิต โดยข้าราชการหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการชาย และ ข้าราชการระดับ 8 มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการระดับ 6 ลงมา

บัณฑิต เคียงชนสมบัติ [66] ทำการศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ วชิรพยาบาล จำนวน 460 คน โดยการสุ่มตามสะดวก ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามการมีกิจกรรม และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการมีกิจกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และอายุ แตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริพร สุทธิญา [74] ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสวนรมณีนาค กรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวมในระดับสูง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่ต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลตนเองต่างกัน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Iwatsubo, Y.; Derriennic, F.; Cassou, B. and Poitrenaud, J. [89] ทำการศึกษาเรื่องตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุในมหานครปารีส แบ่งการสำรวจเป็น 2 ระยะเวลาแรก(ค.ศ.1982-1983) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 627 คน ระยะเวลาติดตามผล(ค.ศ. 1987-1988) จำนวน 464 คน โดยใช้แบบวัดดัชนีความพึงพอใจในชีวิตประเภท A (LSIA) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณได้แก่ จำนวนโรคทางกายที่เป็น กิจกรรมยามว่าง สถานภาพสมรส ภาวะสุขภาพจิต และสัมพันธ์ภายในครอบครัว แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับลักษณะอาชีพเดิมก่อนปลดเกษียณ

Hollis, L.A. [90] ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบเพศภาวะกับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตและการปรับตัวทางจิตสังคมของผู้สูงอายุ : ทดสอบผลกระทบของความแตกต่างในบทบาททางเพศของผู้สูงอายุที่เกษียณในรัฐเพนซิลวาเนีย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 78 คน (39 คน เป็นเพศหญิง) พบว่า ผู้หญิงมีคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมที่ต่ำกว่าผู้ชาย โดยที่คะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่มีความแตกต่างกันในเพศหญิงและชาย

Guerriero, A.M.; Perkins, A.J.; Damush, T.M. and Hendrie, H.C. [87] ทำการศึกษาเรื่องตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของแพทย์ที่เกษียณอายุและคู่สมรส โดยวิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นศิษย์เก่าที่จบจากโรงเรียนแพทย์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1965 จำนวน 1,834 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 795(43%) ฉบับ และคู่สมรสจำนวน 455 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตแบบมาตรฐานค่า 9 ระดับ เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับแพทย์ ประกอบด้วย สุขภาพที่ดี มองโลกในแง่ดี ความรู้สึกถึงความมั่นคงทางการเงิน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรืองานอดิเรก และมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ดี สำหรับคู่สมรสปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย สุขภาพที่ดี สามีช่วยเหลืองานบ้าน ความสัมพันธ์ทางเพศ การดูแลสุขภาพและการเล่นกีฬาร่วมกัน ประเด็นที่ต้องสูญเสียบทบาทเมื่อมีการเกษียณมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตต่อแพทย์ที่เพิ่งเกษียณอายุนั้น

Benyamini, Y.; Leventhal, H. and Leventhal, E.A. [91] ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพในช่องปากเป็นตัวแปรอิสระของสุขภาพทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุในชุมชน จำนวน 850 คน มีอายุเฉลี่ย 73 ปี โดยการสัมภาษณ์ที่ระยะเริ่มต้นวิจัย และอีก 5 ปีต่อมา การสัมภาษณ์ประกอบด้วย การประเมินตนเองในภาวะสุขภาพทั่วไปและสุขภาพในช่องปาก การรายงานประวัติการเจ็บป่วย โรคเรื้อรัง การใช้ยา ความทุพพลภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต จากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ พบว่า สุขภาพในช่องปากมีผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไปทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทั้งสุขภาพในช่องปากและสุขภาพทั่วไปร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน

Feuquereau, E.; Fernandez, A.; Fonseca, A.M.; Paul, M.C. and Uotinen, V. [88] ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้และความพึงพอใจในการเกษียณอายุ : การเปรียบเทียบ 6 ประเทศในทวีปยุโรป กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุ จาก 6 ประเทศในทวีปยุโรป จำนวน 1,686 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจในการเกษียณอายุ (Retirement Satisfaction Inventory) ของ F.I. Floyed และคณะ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในภาพรวม ได้แก่ สุขภาพ ความพึงพอใจที่ได้จากความคาดหวัง สำหรับตัวแปรที่ทำนายความพึงพอใจในการเกษียณอายุคือ พื้นหลังทางวัฒนธรรม

Price, C.A. and Joo, E. [92] ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับความพึงพอใจในการเกษียณอายุของเพศหญิง โดยใช้วิธีสุ่มแบบตามวัตถุประสงค์ (Purposive Sampling) ใช้แบบสอบถามชนิดตอบเองในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงจำนวน 331 คน โดยให้รายงานความพึงพอใจในการเกษียณอายุ ความรู้สึกเป็นสุข และสถานภาพ พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในการเกษียณอายุและสถานะสุขภาพ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน ไม่มีความรู้สึกเป็นสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Vaillant, G.E.; DiRago, A.C. and Mukamal, K. [93] ทำการศึกษาเรื่องธรรมชาติของสุขภาพจิตของผู้ชาย : ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ เป็นการศึกษาติดตามผลไปข้างหน้า (Cohort Study) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 151 คน ศึกษาตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงอายุเฉลี่ยที่ 75 ปี จากการสัมภาษณ์ การทำแบบสอบถาม และการตรวจร่างกายทุกๆ 5 ปี ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ลักษณะทางจิตสังคม อายุที่เกษียณ และความพึงพอใจในการเกษียณอายุ พบว่า ปัจจัยการมีสุขภาพที่ไม่ดี รายได้ต่ำ และซึมเศร้า มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน แต่ไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในการเกษียณอายุ

Koropecky-Cox, T.; Aenta, A.M. and Brown, T.H. [94] ทำการศึกษาเรื่องผู้หญิงในยุค 1950 และช่วงเวลาของชีวิตโดยปกติทั่วไป : หมายรวมถึง ผู้ที่ไม่มีบุตร ระยะตั้งครรภ์ และสถานภาพสมรส ต่อความรู้สึกเป็นสุขในช่วงปลายของวัยกลางคน โดยใช้ 2 การสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ 1) การศึกษาสุขภาพและการเกษียณอายุ และ 2) การสำรวจครอบครัวในระดับชาติ โดยการประเมินความรู้สึกเป็นสุขของผู้หญิงที่ไม่มีบุตร เปรียบเทียบกับแม่ที่มีลูกคนแรกเร็ว ช้า หรือปกติ จำนวน 50 คู่ พบว่า พบความแตกต่างเพียงเล็กน้อยโดยหญิงที่ไม่มีบุตรมีความรู้สึกมีความสุขน้อยกว่าในหญิงที่เพิ่งเป็นแม่ ทั้งนี้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ความเป็นโสด และเศรษฐกิจฐานะ

Sener, A.; Terzioqlu, R.G. and Karabulut, E. [95] ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตและกิจกรรมยามว่างของผู้ชายวัยเกษียณอายุ : กลุ่มตัวอย่างชาวตุรกี กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ชายที่ทำงานอยู่ในสถาบันรักษาความปลอดภัยสังคม (Social Security Institutions) ของประเทศตุรกี จำนวน 231 คน โดยใช้แบบทดสอบดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (LSI) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า กิจกรรมยามว่างที่นิยมกันมากที่สุด ได้แก่ การดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือ สำหรับตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิต คือ ความถี่ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมยามว่าง รวมไปถึงสุขภาพ รายได้ และการวางแผนในกิจกรรมยามว่าง

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณอายุ ประกอบไปด้วยหลาย ๆ ปัจจัย อาทิ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ สุขภาพ ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว กิจกรรมในครอบครัว การมองเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง ตำแหน่งหน้าที่ครั้งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ ลักษณะที่อยู่อาศัย เขตที่อยู่อาศัย ความเคร่งครัดในศาสนา การสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมในสังคม งานอดิเรก และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมไว้หลายท่าน ดังนี้

สุพจน์ พันธนียะ [83] ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของความขัดแย้งในงานและครอบครัวที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 580 คน เป็นหญิง 369 คน และชาย 211 คน วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC และวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงเส้นโดยใช้โปรแกรม AMOS พบว่า ความขัดแย้งในงานและครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงเป็นลบไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต และในขณะเดียวกันก็มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านกลวิธีเผชิญความขัดแย้ง ความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในครอบครัวไปยังความพึงพอใจในชีวิตด้วย ตัวแปรความขัดแย้งในงานมีอิทธิพลทางตรงเป็นบวกต่อความขัดแย้งในครอบครัวสูง และยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความพึงพอใจในชีวิต

วัชรารัตน์ เฟ่งจิตต์ [78] ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวคิดสันตือโศก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์การขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า 1)ค่านิยมทางวัตถุมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพ และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย 2)ความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพ และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมได้

ถนิมกาญจน์ พิพัฒน์โยธะพงศ์ [96] ทำการศึกษาเรื่องปัญหาทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของพนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว ซึ่งประจำในฝ่ายต่าง ๆ ของธนาคารพาณิชย์ไทย (ขนาดใหญ่) สังกัดสำนักงานใหญ่ จำนวน 4 แห่ง จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 265 คน ใช้แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนบุคคล แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดความพึงพอใจในงาน แบบวัดความพึงพอใจในครอบครัว แบบวัดความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัว แบบวัดความขัดแย้งในงาน แบบวัดความขัดแย้งในครอบครัว และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่าง และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ พบว่า พนักงานที่มีความพึงพอใจในงานสูง และพนักงานที่มีความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าพนักงานที่มีความพึงพอใจในงานและในครอบครัวต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 พนักงานที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าพนักงานที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า

ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตของพนักงานตามลำดับคือ ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

นฤมล ผ่องใส [53] ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิตของอาจารย์ ในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ประจำที่สอนในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย ปีการศึกษา 2541 จำนวน 353 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม 3 ชุด ประกอบด้วย วัดความพึงพอใจในงาน แบบสอบถามความขัดแย้งระหว่างบทบาทและครอบครัว และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต สถิติที่ใช้ได้แก่ สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยทำการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการเปรียบเทียบความแปรปรวนแบบ 2 ทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี LSD พบว่า ความพึงพอใจในงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต และตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความพึงพอใจในงานด้านงานด้านรายได้ ด้านหัวหน้างาน และความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า ขนาดของสถาบันมีผลต่อระดับความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิต

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความพึงพอใจในรายด้าน เช่น ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพ และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

4. ประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของวัยเกษียณอายุ

4.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต

วรัญญา สุ่มผาคี [97] ทำการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 42 คน จัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับคู่ ใช้เครื่องมือแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตรายด้านทุกด้านและโดยรวม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่เตรียมและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

ช่อทิพย์ บุญยานันท์ [80] ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในโรงเรียน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 319 คน สุ่มแบบ Cluster Random Sampling เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และผู้ที่มีสุขภาพดีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่มี นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

4.3 การเปลี่ยนแปลงระดับความพึงพอใจในชีวิตในช่วงเกษียณอายุ

Pinquart, M. and Schindler, I. [98] ทำการศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงของความพึงพอใจในชีวิตจากการเปลี่ยนแปลงสถานะเป็นผู้เกษียณอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เกษียณอายุชาวเยอรมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มที่มีประสบการณ์การเกษียณอายุแตกต่างกัน กลุ่มที่แรก มีความพึงพอใจในชีวิตลดลงในขณะที่เกษียณอายุ แต่ยังคงที่หรือเพิ่มขึ้นในภายหลัง กลุ่มที่ 2 มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมากในขณะที่เกษียณอายุ แต่ภาพรวมความพึงพอใจในชีวิตลดลง และกลุ่มที่ 3 มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างน้อยมากเพียงชั่วคราวในขณะที่เกษียณอายุ ทั้งนี้ทั้ง 3 กลุ่มข้างต้นมี อายุในการเกษียณ เพศ สถานะภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพสมรส สุขภาพ การไม่มีงานทำก่อนการเกษียณ และศาสนา ที่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross Sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรตัวอย่าง (Population Sample) คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 57-59 ปี ที่มีวันเกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2490 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2493 และให้ความร่วมมือ

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี ที่มีวันเกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2490 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2493 ทั้งเพศหญิงและชาย ที่ให้ความร่วมมือ

การคำนวณขนาดตัวอย่างสูตรที่ใช้คำนวณขนาดตัวอย่างคือ

$$Yamane, n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง , N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากตัวอย่าง ประชากรเท่าที่จะยอมรับได้

$$e^2 = (0.05)^2$$

จากจำนวนข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี = 1,647 คน

$$\text{แทนค่า } n = \frac{1,647}{1 + 1,647(0.05)^2}$$

$$\text{ขนาดตัวอย่าง} = 321.8 \approx 322 \text{ คน}$$

เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีก 10% เป็น $322 + 10\% \times 322 = 355$ คน

การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างข้าราชการครู วิทยก่อนปลดเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตกรุงเทพมหานคร นี้ใช้วิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยสุ่มโรงเรียนแบ่งตามเขตพื้นที่การศึกษา เขตละ 5 โรงเรียน โดยโรงเรียนใดที่ถูกเลือกข้าราชการครูในโรงเรียนนั้นที่มีอายุ 57-59 ปีทั้งหมด จะเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานะสุขภาพ โรคประจำตัว อายุราชการ วุฒิการศึกษาสูงสุด ศาสนา รายได้ เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด จำนวนบุตรที่รับผิดชอบเลี้ยงดู หน้าที่การงานของกลุ่มสมรส ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และรูปแบบการจัดการกับปัญหา ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากการศึกษาจากบทความและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจและความพอใจในชีวิตของ Endicott [59]

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของประชากร การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และรูปแบบการจัดการกับปัญหา จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 ถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 80 ข้อ

แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

ลักษณะแบบสอบถามมีทั้งข้อความเชิงบวก และข้อความเชิงลบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 ด้านดังนี้

1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย	จำนวน 8 ข้อ
2) ความรู้สึก	จำนวน 13 ข้อ
3) การงาน	จำนวน 13 ข้อ
4) งานต่าง ๆ ในบ้าน	จำนวน 9 ข้อ
5) งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา	จำนวน 9 ข้อ
6) กิจกรรมในยามว่าง	จำนวน 5 ข้อ
7) สัมพันธภาพทางสังคม	จำนวน 8 ข้อ
8) กิจกรรมทั่วไป	จำนวน 15 ข้อ

แบบสอบถามนี้เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ

สำหรับแบบสอบถามด้านที่ 1 ถึงด้านที่ 7 (สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย, ความรู้สึก, การงาน, งานต่าง ๆ ในบ้าน, งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา, กิจกรรมในยามว่าง และ สัมพันธภาพทางสังคม)

ถ้าคำถามเป็นข้อความเชิงบวกให้คะแนนดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นประจำหรือตลอดเวลา

ระดับ 4 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมบ่อยๆ หรือเป็นส่วนใหญ่

ระดับ 3 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นบางครั้ง

ระดับ 2 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเกือบจะไม่เลย

ระดับ 1 หมายถึง ไม่มีกิจกรรมเลยหรือไม่เคยทำกิจกรรมเลย

ถ้าคำถามเป็นข้อความเชิงลบให้คะแนนดังนี้

ระดับ 1 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นประจำหรือตลอดเวลา

ระดับ 2 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมบ่อยๆ หรือเป็นส่วนใหญ่

ระดับ 3 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเป็นบางครั้ง

ระดับ 4 หมายถึง มีความถี่ในกิจกรรมเกือบจะไม่เลย

ระดับ 5 หมายถึง ไม่มีกิจกรรมเลยหรือไม่เคยทำกิจกรรมเลย

สำหรับแบบสอบถามด้านที่ 8 (กิจกรรมทั่วไป)

ระดับ 5 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจดีมาก

- ระดับ 4 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจดี
 ระดับ 3 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจปานกลาง
 ระดับ 2 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจแย่
 ระดับ 1 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจแย่มาก

การพัฒนาแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต

แบบสอบถามที่ใช้ในการวัดความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ แบบทดสอบความพึงพอใจและความพอใจในชีวิต (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire -Q-LES-Q) ซึ่งจัดทำขึ้นโดย Prof. Dr. Jean Endicott แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในปี ค.ศ. 1993

Q-LES-Q มีทั้งหมด 93 ข้อ ซึ่งมีเนื้อหาในด้าน

- | | |
|--|--------------|
| 1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย | จำนวน 13 ข้อ |
| 2) ความรู้สึก | จำนวน 14 ข้อ |
| 3) การงาน | จำนวน 13 ข้อ |
| 4) งานต่าง ๆ ในบ้าน | จำนวน 10 ข้อ |
| 5) งานตามสถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา | จำนวน 10 ข้อ |
| 6) กิจกรรมในยามว่าง | จำนวน 6 ข้อ |
| 7) สัมพันธภาพทางสังคม | จำนวน 11 ข้อ |
| 8) กิจกรรมทั่วไป | จำนวน 16 ข้อ |

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม Q-LES-Q ได้แปลเป็นภาษาไทยโดยสถาบัน MEDTAP International รัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา และมีการตรวจสอบความแม่นยำของภาษาแล้ว Endicott (59) รายงานว่า Q-LES-Q มีค่าสหสัมพันธ์ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านสุขภาพ/กิจกรรมทางกาย .73 ด้านความรู้สึก .69 ด้านการงาน .74 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน .60 ด้านงานตามสถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา .89 ด้านกิจกรรมในยามว่าง .58 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม .71 ด้านกิจกรรมทั่วไป .86

แบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิต ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากการแปลของสถาบัน MEDTAP International รัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสำนวนในการแปลและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ทั้งหมด 5 ท่าน ดังนี้

1. นักสังคมสงเคราะห์ 1 ท่าน รศ.ดร. วิพรรณ ประจวบเหมาะะ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นักภาษาศาสตร์ 1 ท่าน รศ. ผ่าน บาลโพธิ์ สถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. นักจิตวิทยาคลินิก 1 ท่าน รศ. พวงสร้อย วรกุล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. จิตแพทย์ 2 ท่าน รศ.พญ. บุรณี กาญจนถวัลย์ และผศ.นพ. สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อได้ปรับปรุงสำนวนการแปลที่ถูกต้องและได้ความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว พบว่าต้องตัดข้อคำถามออก ทำให้แบบสอบถามเหลือข้อคำถาม 89 ข้อ ดังนี้

1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย	จำนวน 9 ข้อ
2) ความรู้สึก	จำนวน 14 ข้อ
3) การงาน	จำนวน 13 ข้อ
4) งานต่าง ๆ ในบ้าน	จำนวน 10 ข้อ
5) งานตามสถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา	จำนวน 10 ข้อ
6) กิจกรรมในยามว่าง	จำนวน 6 ข้อ
7) สัมพันธภาพทางสังคม	จำนวน 11 ข้อ
8) กิจกรรมทั่วไป	จำนวน 16 ข้อ

เมื่อทำการตรวจสอบความแม่นยำในการแปลแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าว มาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี ที่มีอายุระหว่าง 57-59 ปี จำนวน 51 คน โดยใช้การทดสอบความเชื่อมั่น ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient, Alpha) พบว่าในข้อคำถามบางข้อมีค่าความเชื่อมั่นระดับต่ำ (< .3) เมื่อได้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ และความเชื่อมั่นรายด้านประกอบกัน จึงได้ตัดข้อคำถามนั้นทิ้งจำนวน 9 ข้อ ทำให้เหลือข้อคำถามจำนวน 80 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งของแบบสอบถามทั้งฉบับ .976 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านดังนี้

ด้านสุขภาพ/ กิจกรรมทางกาย .856 ด้านความรู้สึก .915 ด้านการงาน .923 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน .922 ด้านงานที่สถานศึกษากำหนด/ งานตามหลักสูตรการศึกษา .976 ด้านกิจกรรมในยามว่าง .938 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม .874 และด้านกิจกรรมทั่วไป .932

หลักการแบ่งระดับความพึงพอใจในชีวิต

การแปลผลแบ่งออกเป็นความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน โดยมีเกณฑ์การแปลผลแต่ละส่วน ดังนี้

ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ความพึงพอใจในชีวิตมีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ซึ่งเป็นคะแนนสูงสุด 5 คะแนน และต่ำสุด 1 คะแนน รวมทั้งหมด 80 ข้อ ซึ่งคะแนนรวมความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในช่วง 206-397 คะแนน หลังจากที่ได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างแล้วซึ่งถือว่าเป็นคะแนนดิบ (Raw Score) จะยังไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ ดังนั้นในแบบสอบถาม Q-LES-Q จึงมีวิธีการแปลงคะแนนเป็น “% Max” ตามสูตรดังนี้

$$\% \text{Max} = \frac{\text{RawScore} - \text{MinimumScore}}{\text{MaximumScore} - \text{MinimumScore}}$$

เมื่อ Raw Score = คะแนนดิบที่ได้จากแบบสอบถาม

Minimum Score = คะแนนต่ำสุดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างของแต่ละด้าน

Maximum Score = คะแนนสูงสุดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างของแต่ละด้าน

ซึ่งจากการคำนวณสามารถแปลงคะแนนดิบจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ได้ ดังนี้

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
206.00	0	249.00	23
210.00	2	250.00	23
231.00	13	253.00	25
237.00	16	254.00	25
240.00	18	255.00	26
243.00	19	256.00	26
244.00	20	258.00	27
247.00	21	259.00	28

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
253.00	25	290.00	44
254.00	25	291.00	45
255.00	26	292.00	45
256.00	26	293.00	46
258.00	27	294.00	46
259.00	28	295.00	47
263.00	30	296.00	47
264.00	30	297.00	48
265.00	31	298.00	48
268.00	32	299.00	49
269.00	33	301.00	50
271.00	34	302.00	50
272.00	35	303.00	51
273.00	35	304.00	51
274.00	36	305.00	52
275.00	36	306.00	52
276.00	37	307.00	53
277.00	37	308.00	53
278.00	38	309.00	54
279.00	38	310.00	54
280.00	39	312.00	55
281.00	39	313.00	56
282.00	40	314.00	57
284.00	41	315.00	57
285.00	41	316.00	58
287.00	42	317.00	58
288.00	43	318.00	59
289.00	43	319.00	59

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
321.00	60	353.00	77
322.00	61	354.00	77
323.00	61	355.00	78
324.00	62	357.00	79
325.00	62	359.00	80
326.00	63	362.00	82
327.00	63	365.00	83
328.00	64	366.00	84
330.00	65	368.00	85
331.00	65	369.00	85
332.00	66	370.00	86
333.00	66	371.00	86
334.00	67	372.00	87
335.00	68	376.00	89
336.00	68	378.00	90
337.00	69	383.00	93
338.00	69	384.00	93
339.00	70	388.00	95
340.00	70	390.00	96
341.00	71	396.00	99
342.00	71	397.00	100
344.00	72		
345.00	73		
346.00	73		
347.00	74		
348.00	74		
350.00	75		
352.00	76		

ผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่ม ซึ่งใช้วิธี Standard Deviation

โดยแบ่งคะแนนระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็น 3 ระดับ ดังนี้

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ

คือ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในช่วงคะแนนต่ำสุด ถึง ค่า SD.ทางลบ

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระหว่าง Mean \pm SD.

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง

คือ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่า ค่า SD. ทางบวก ถึง คะแนนสูงสุด

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างสามารถแบ่งคะแนนระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็น 3 ระดับ ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 39.03 คะแนน

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 39.04 – 73.12 คะแนน

- ความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 73.13 - 100 คะแนน

ความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน

ความพึงพอใจในชีวิตรายด้านมีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ซึ่งเป็นคะแนนสูงสุด 5 คะแนน และต่ำสุด 1 คะแนน แยกเป็นแต่ละด้านดังนี้

1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย จำนวน 8 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
13.00	0	32.00	70
16.00	11	33.00	74
18.00	19	34.00	78
20.00	26	35.00	81
21.00	30	36.00	85
22.00	33	37.00	89
23.00	37	38.00	93
24.00	41	39.00	96
25.00	44	40.00	100
26.00	48		

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านสุขภาพระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 42.21 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านสุขภาพระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 42.22 – 75.54 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านสุขภาพระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 75.55 - 100 คะแนน

2) ความรู้ลึก จำนวน 13 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
26.00	0	52.00	67
34.00	20	53.00	69
39.00	33	54.00	72
40.00	36	55.00	74
41.00	38	56.00	77
42.00	41	57.00	79
43.00	44	58.00	82
44.00	46	59.00	84
45.00	49	60.00	87
46.00	51	61.00	90
47.00	54	62.00	92
48.00	56	63.00	95
49.00	69	64.00	97
50.00	62	65.00	100
51.00	64		

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านความรู้ลึกระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 53.39 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านความรู้ลึกระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 53.40 – 89.58 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านความรู้ลึกระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 89.59 - 100 คะแนน

3) การงาน จำนวน 13 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
35.00	0	51.00	53
36.00	3	52.00	57
38.00	10	53.00	60
39.00	13	54.00	63
40.00	17	55.00	67
41.00	20	56.00	70
42.00	23	57.00	73
43.00	27	58.00	77
44.00	30	59.00	80
45.00	33	60.00	83
46.00	37	61.00	87
47.00	40	62.00	90
48.00	43	63.00	93
49.00	47	64.00	97
50.00	50	65.00	100

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านการงานระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 35.29 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านการงานระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 35.30 – 82.92 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านการงานระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 82.93 - 100 คะแนน

4) งานต่าง ๆ ในบ้าน

จำนวน 9 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
18.00	0	34.00	59
21.00	11	35.00	63
23.00	19	36.00	67
24.00	22	37.00	70
26.00	30	38.00	74
27.00	33	39.00	78
28.00	37	40.00	82
29.00	41	41.00	85
30.00	44	42.00	89
31.00	48	43.00	93
32.00	52	44.00	96
33.00	56	45.00	100

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน ระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 45.69 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน ระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 45.70 – 89.06 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน ระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 89.07 - 100 คะแนน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5) งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา

จำนวน 9 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
9.00	0	34.00	69
18.00	25	35.00	72
23.00	39	36.00	75
24.00	42	37.00	78
25.00	44	38.00	81
26.00	47	39.00	83
27.00	50	40.00	86
28.00	53	41.00	89
29.00	56	42.00	92
30.00	58	43.00	94
31.00	61	44.00	97
32.00	64	45.00	100
33.00	67		

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านงานตามหลักสูตรการศึกษาระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 40.19 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านงานตามหลักสูตรการศึกษาระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 40.20 – 82.26 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านงานตามหลักสูตรการศึกษาระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 82.27 - 100 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6) กิจกรรมในยามว่าง

จำนวน 5 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
12.00	0	19.00	54
13.00	8	20.00	62
14.00	15	21.00	69
15.00	23	22.00	77
16.00	31	23.00	85
17.00	38	24.00	92
18.00	46	25.00	100

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาเบี่ยงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 35.22 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 35.23 – 84.99 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 85.00 - 100 คะแนน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7) ความสัมพันธ์ทางสังคม

จำนวน 8 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
17.00	0	30.00	57
19.00	9	31.00	61
21.00	17	32.00	65
22.00	22	33.00	70
23.00	26	34.00	74
24.00	30	35.00	78
25.00	35	36.00	83
26.00	39	37.00	87
27.00	43	38.00	91
28.00	48	39.00	96
29.00	52	40.00	100

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมระดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 41.60 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมระดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 41.61 – 82.09 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมระดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 82.10 - 100 คะแนน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8) กิจกรรมทั่วไป

จำนวน 15 ข้อ

Raw Score	% Max	Raw Score	% Max
30.00	0	63.00	73
37.00	16	64.00	76
39.00	20	65.00	78
41.00	24	66.00	80
42.00	27	67.00	82
43.00	29	68.00	84
44.00	31	69.00	87
45.00	33	70.00	89
46.00	36	71.00	91
47.00	38	72.00	93
48.00	40	73.00	96
49.00	42	74.00	98
50.00	44	75.00	100
51.00	47		
52.00	49		
53.00	51		
54.00	53		
55.00	56		
56.00	58		
57.00	60		
58.00	62		
59.00	64		
60.00	67		
61.00	69		
62.00	71		

จากคะแนน % Max ของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำช่วงคะแนนดังกล่าวมาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้การอธิบายความหมายมีความชัดเจนเข้าใจง่าย โดยการพิจารณาแบบอิงกลุ่มซึ่งใช้วิธี Standard Deviation ดังกล่าวข้างต้น ได้ดังนี้

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไประดับต่ำ

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 0 – 48.40 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไประดับปานกลาง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 48.41 – 81.73 คะแนน

- ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไประดับสูง

คือ มีคะแนนอยู่ในช่วง 81.74 - 100 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์การศึกษาคความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณอายุ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต ได้ดัดแปลงและพัฒนาจากแบบสอบถามความพึงพอใจและความพอใจในชีวิตของ จิน เอ็นดิคอทท์ [59] นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำ และการตรวจสอบเนื้อหาของแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิจากหลายสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องอันประกอบด้วยนักสังคมสงเคราะห์ 1 ท่าน นักภาษาศาสตร์ 1 ท่าน นักจิตวิทยาคลินิก 1 ท่าน และจิตแพทย์ 2 ท่าน แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลนี้ แบ่งออกเป็น ส่วนต่าง ๆ ดังนี้คือ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม และการวัดความพึงพอใจในชีวิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเสนอเรื่องขออนุมัติในการเข้าถึงข้อมูล จากธุรการภาควิชาจิตเวชศาสตร์
2. นำหนังสือเรื่องขออนุมัติในการเก็บข้อมูลดังกล่าวไปยื่นต่อหัวหน้าสถานศึกษาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและร้องขอให้หัวหน้าสถานศึกษาแจ้งกับครูที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างถึงการขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม
3. หลังจากได้รับการอนุมัติจากหัวหน้าสถานศึกษาแล้ว จึงดำเนินการส่งแบบสอบถาม ตามจำนวนตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยผู้วิจัยจะนำไปฝากไว้ที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียนเพื่อให้ธุรการแจกแบบสอบถามถึงครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
4. ให้ระยะเวลากลุ่มตัวอย่างในการส่งแบบสอบถามคืนที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียน ประมาณ 2 สัปดาห์
5. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลของคำตอบจากแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง มารวมกัน โดยแบ่งออกเป็น เขตพื้นที่ การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1, เขต 2, และ เขต 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package Social Science) ดังต่อไปนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา คือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการบรรยายลักษณะตัวอย่างประชากร
2. ใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA), วิเคราะห์ผลต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้ t-test เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต วิเคราะห์ถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อหาตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร และ2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ-
ในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

ตอนที่ 2 คะแนนและระดับของความพึงพอใจในชีวิต

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ตอนที่ 4 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของตัวอย่างประชากร จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ของกลุ่มสมรส ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ และ เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพศ (N=362)		
ชาย	99	27.3
หญิง	263	72.7
2. อายุ (N=362)		
57	168	46.4
58	97	26.8
59	97	26.8
3. ศาสนา (N=362)		
พุทธ	351	97.0
คริสต์	11	3.0
อิสลาม	0	0.0
4. วุฒิการศึกษาสูงสุด (N=362)		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	21	5.8
ปริญญาตรี	293	80.9
ปริญญาโท	48	13.3
5. สถานภาพสมรส (N=362)		
โสด	55	15.2
สมรส	274	75.6
หย่าร้าง	13	3.6
หม้าย	18	5.0
แยกกันอยู่	2	.6

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของตัวอย่างประชากร จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ของกลุ่มสมรส ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ และ เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
6. จำนวนบุตร (N=307)		
ไม่มี	34	11.1
1 คน	63	20.5
2 คน	169	55.0
3 คน	41	13.4
7. รายได้ของกลุ่มสมรส (N=307)		
ไม่มี	52	16.9
มี	255	83.1
8. ความเพียงพอของรายได้ (N=362)		
ไม่เพียงพอ	67	18.5
เพียงพอ	295	81.5
9. โรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ (N=362)		
ไม่มีโรคประจำตัว	186	51.4
ความดันโลหิตสูง	69	19.1
เบาหวาน	21	5.8
ไขมันในหลอดเลือดสูง	13	3.6
ภูมิแพ้และทางเดินหายใจ	16	4.4
กระดูกและไขข้อ	16	4.4
หัวใจ	7	1.9
อื่นๆ	34	9.4
10. สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา (N=362)		
กทม เขต1	106	29.3
กทม เขต2	148	40.9
กทม เขต3	108	29.8

จากตารางที่ 1 จำนวนตัวอย่างมี 362 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 99 คน (ร้อยละ 27.3) และเพศหญิง 263 คน (ร้อยละ 72.7) มีอายุ 57 ปี จำนวน 168 คน (ร้อยละ 46.4) อายุ 58 ปี จำนวน 97 คน (ร้อยละ 26.8) และอายุ 59 ปี จำนวน 97 คน (ร้อยละ 26.8) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ 351 คน (ร้อยละ 97.0) และศาสนาคริสต์ 11 คน (ร้อยละ 3.0) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 293 คน (ร้อยละ 80.9) ระดับปริญญาโท 48 คน (ร้อยละ 13.3) และระดับต่ำกว่าปริญญาตรี 21 คน (ร้อยละ 5.8) มีสถานภาพสมรสโสด 55 คน (ร้อยละ 15.2) สมรส 274 คน (ร้อยละ 75.6) หย่าร้าง 13 คน (ร้อยละ 3.6) หม้าย 18 คน (ร้อยละ 5.0) และแยกกันอยู่ 2 คน (ร้อยละ .6) ในผู้ที่สมรสพบว่ามีบุตร 2 คน จำนวน 169 คน (ร้อยละ 55.0) รองลงมาคือมีบุตร 1 คน จำนวน 63 คน (ร้อยละ 20.5) มีบุตร 3 คน จำนวน 41 คน (ร้อยละ 13.4) และไม่มียุตร จำนวน 34 คน (ร้อยละ 11.1) เมื่อพิจารณารายได้ของกลุ่มสมรสพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มสมรสคู่สมรสมีรายได้ 255 คน (ร้อยละ 83.1) และไม่มีรายได้ 52 คน (ร้อยละ 16.9) ในเรื่องของความเพียงพอของรายได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายได้ที่เพียงพอ 295 คน (ร้อยละ 81.5) และรายได้ไม่เพียงพอ 67 คน (ร้อยละ 18.5)

เมื่อพิจารณาในส่วนของโรคประจำตัว/ปัญหาสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว/ปัญหาสุขภาพ 186 คน (ร้อยละ 51.4) สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น ส่วนมากเป็นโรคความดันโลหิตสูง 69 คน (ร้อยละ 19.1) รองลงมาคือโรคเบาหวาน 21 คน (ร้อยละ 5.8) ปัญหาไขมันในหลอดเลือดสูง 13 คน (ร้อยละ 3.6) โรคภูมิแพ้และทางเดินหายใจ 16 คน (ร้อยละ 4.4) โรคกระดูกและไขข้อ 16 คน (ร้อยละ 4.4) โรคหัวใจ 7 คน (ร้อยละ 1.9) และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ 34 คน (ร้อยละ 9.4)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 106 คน (ร้อยละ 29.3) เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 148 คน (ร้อยละ 40.9) และเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 108 คน (ร้อยละ 29.8)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุราชการและรายได้ (N=362)

	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
1. อายุราชการ	32.87	3.38
2. รายได้	34898.94	5442.10

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีอายุราชการโดยเฉลี่ย 33 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 3.38) และมีรายได้เฉลี่ย 34,899 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5442.10)

ตอนที่ 2 คะแนนและระดับของความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ระดับความพึงพอใจในชีวิต	จำนวน (คน) (N=362)	ร้อยละ (%)
ความพึงพอใจระดับต่ำ	60	16.6
ความพึงพอใจระดับปานกลาง	245	67.7
ความพึงพอใจระดับสูง	57	15.7

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง จำนวน 245 คน (ร้อยละ 67.7) รองลงมาคือ มีระดับความพึงพอใจในระดับต่ำ จำนวน 60 คน (ร้อยละ 16.6) และมีระดับความพึงพอใจในระดับสูง จำนวน 57 คน (ร้อยละ 15.7)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต จำแนกเป็นรายด้าน (N=362)

ความพึงพอใจในชีวิต	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ด้านสุขภาพ	43	11.9	263	72.6	56	15.5
2. ด้านความรู้สึกรู้สึก	53	14.7	234	64.6	75	20.7
3. ด้านการงาน	58	16.0	239	66.0	65	18.0
4. ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน	50	13.8	257	71.0	55	15.2
5. ด้านงานตาม หลักสูตรสถานศึกษา	67	18.5	262	72.4	33	9.1
6. ด้านกิจกรรมยาม ว่าง	63	17.4	232	64.1	67	18.5
7. ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม	62	17.1	229	63.3	71	19.6
8. ด้านกิจกรรมทั่วไป	42	11.6	255	70.4	65	18.0

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็นรายด้านเป็นดังนี้ 1) ด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 263 คน (ร้อยละ 72.7) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 56 คน (ร้อยละ 15.5) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 43 คน (ร้อยละ 11.9) 2) ด้านความรู้สึกรู้สึก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 234 คน (ร้อยละ 64.6) รองลงมาคือ ความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 75 คน (ร้อยละ 20.7) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 53 คน (ร้อยละ 14.6) 3) ด้านการงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่าง

ส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 239 คน (ร้อยละ 66.0) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 58 คน (ร้อยละ 16.0)

4) ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 257 คน (ร้อยละ 71) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 15.2) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 50 คน (ร้อยละ 13.8)

5) ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 262 คน (ร้อยละ 72.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 33 คน (ร้อยละ 9.1)

6) ด้านกิจกรรมยามว่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 232 คน (ร้อยละ 64.1) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 63 คน (ร้อยละ 17.4)

7) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 229 คน (ร้อยละ 63.3) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 71 คน (ร้อยละ 19.6) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 62 คน (ร้อยละ 17.1) และ

8) ด้านกิจกรรมทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 255 คน (ร้อยละ 70.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 42 คน (ร้อยละ 11.6)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม	56.08	17.04
ความพึงพอใจด้านสุขภาพ	58.88	16.66
ความพึงพอใจด้านความรู้สึก	71.49	18.09
ความพึงพอใจด้านการงาน	59.12	23.81
ความพึงพอใจด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน	67.38	21.68
ความพึงพอใจด้านงานตามสถานศึกษา	61.23	21.03
ความพึงพอใจด้านกิจกรรมยามว่าง	60.11	24.88
ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	62.05	20.44
ความพึงพอใจด้านกิจกรรมทั่วไป	65.07	16.66

จากตารางที่ 5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม มีคะแนน 56.08 คะแนน (มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 17.04) และเมื่อพิจารณาคะแนนความพึงพอใจในแต่ละด้านพบว่า ความพึงพอใจด้านความรู้สึกคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ 71.49 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 18.09) รองลงมาคือความพึงพอใจด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีคะแนนเฉลี่ย 67.38 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.68) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ย 65.07 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66) ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ย 62.05 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 20.44) ความพึงพอใจด้านงานตามสถานศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย 61.23 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.03) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมยามว่าง มีคะแนนเฉลี่ย 60.11 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 24.88) ความพึงพอใจด้านการงาน มีคะแนนเฉลี่ย 59.12 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 23.81) และความพึงพอใจด้านสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ย 58.88 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66) ตามลำดับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 จำนวนและเปอร์เซ็นต์ของระดับความพึงพอใจในชีวิตจำแนกตามลักษณะทั่วไปของ
ตัวอย่างประชากร

ตัวแปร	ระดับความพึงพอใจในชีวิต			รวม (คน)
	ความพึงพอใจ ระดับต่ำ (คน)	ความพึงพอใจ ระดับปานกลาง(คน)	ความพึงพอใจ ระดับสูง (คน)	
เพศ (N=362)				
ชาย	30 (30.3%)	55 (55.6%)	14 (14.1%)	99
หญิง	30 (11.4%)	190 (72.2%)	43 (16.4%)	263
อายุ (N=362)				
57	19 (11.4%)	117 (69.6%)	32 (19.0%)	168
58	12 (12.4%)	68 (70.1%)	17 (17.5%)	97
59	29 (29.9%)	60 (61.9%)	8 (8.2%)	97
ศาสนา (N=362)				
พุทธ	58 (16.5%)	238 (67.8%)	55 (15.7%)	351
คริสต์และอิสลาม	2 (18.2%)	7 (63.6%)	2 (18.2%)	11
วุฒิการศึกษา (N=362)				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1 (4.8%)	20 (95.2%)	0 (.0%)	21
ปริญญาตรี	53 (18.1%)	189 (64.5%)	51 (17.4%)	293
ปริญญาโท	6 (12.5%)	36 (75.0%)	6 (12.5%)	48
สถานภาพสมรส (N=362)				
โสด	4 (7.3%)	40 (72.7%)	11 (20.0%)	55
สมรส	52 (19.0%)	179 (65.3%)	43 (15.7%)	274
หย่าร้าง	1 (7.7%)	10 (76.9%)	2 (15.4%)	13
หม้าย	3 (16.7%)	14 (77.8%)	1 (5.5%)	18
แยกกันอยู่	0 (.0%)	2 (100.0%)	0 (.0%)	2
จำนวนบุตร (N=307)				
ไม่มีบุตร	2 (5.9%)	24 (70.6%)	8 (23.5%)	34
บุตร 1 คน	9 (14.3%)	47 (74.6%)	7 (11.1%)	63

ตารางที่ 6 (ต่อ) จำนวนและเปอร์เซ็นต์ของระดับความพึงพอใจในชีวิตจำแนกตามลักษณะทั่วไป
ของตัวอย่างประชากร

ตัวแปร	ระดับความพึงพอใจใน			รวม (คน)
	ความพึงพอใจ ระดับต่ำ (คน)	ความพึงพอใจ ระดับปานกลาง(คน)	ความพึงพอใจ ระดับสูง (คน)	
จำนวนบุตร (ต่อ)				
บุตร 2 คน	33 (19.5%)	109 (64.5%)	27 (16.0%)	169
บุตร 3 คน	12 (29.2%)	25 (61.0%)	4 (9.8%)	41
รายได้ของกลุ่มสมรส (N=307)				
ไม่มีรายได้	7 (13.5%)	32 (61.5%)	13 (25.0%)	52
มีรายได้	49 (19.3%)	173 (67.8%)	33 (12.9%)	255
ความเพียงพอของรายได้ (N=362)				
ไม่เพียงพอ	17 (25.4%)	33 (49.3%)	17 (25.3%)	67
เพียงพอ	43 (14.6%)	212 (71.9%)	40 (13.5%)	295
สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา(N=362)				
กทม. เขต 1	10 (9.4%)	75 (70.8%)	21 (19.8%)	106
กทม. เขต 2	32 (21.6%)	103 (69.6%)	13 (8.8%)	148
กทม. เขต 3	18 (16.7%)	67 (62.0%)	23 (21.3%)	108
โรคประจำตัว (N=362)				
ไม่มี	35 (18.8%)	112 (60.2%)	39 (21.0%)	186
มี	25 (14.2%)	133 (75.6%)	18 (10.2%)	176
การเตรียมตัวด้านสุขภาพ (N=362)				
ไม่เตรียม	12 (25.6%)	34 (72.3%)	1 (2.1%)	47
เตรียม	48 (15.2%)	211 (67.0%)	56 (17.8%)	315
การเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย (N=362)				
ไม่เตรียม	13 (21.7%)	42 (70.0%)	5 (8.3%)	60
เตรียม	47 (15.6%)	203 (67.2%)	52 (17.2%)	302

ตารางที่ 6 (ต่อ) จำนวนและเปอร์เซ็นต์ของระดับความพึงพอใจในชีวิตจำแนกตามลักษณะทั่วไป
ของตัวอย่างประชากร

ตัวแปร	ระดับความพึงพอใจ			รวม (คน)
	ความพึงพอใจ ระดับต่ำ (คน)	ความพึงพอใจ ระดับปานกลาง(คน)	ความพึงพอใจ ระดับสูง (คน)	
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย (N=362)				
ไม่เตรียม	26 (27.1%)	61 (63.5%)	9 (9.4%)	96
เตรียม	34 (12.8%)	184 (69.2%)	48 (18.0%)	266
การเตรียมตัวด้านการทำงาน (N=362)				
ทำงานหลังเกษียณอายุ	35 (15.0%)	166 (71.2%)	32 (13.8%)	233
ไม่ทำงานหลังเกษียณอายุ	25 (19.4%)	79 (61.2%)	25 (19.4%)	129
ความรู้สึกรู้สึกต่อการเกษียณอายุ (N=362)				
ดีใจมาก	11 (11.3%)	76 (78.4%)	10 (10.3%)	97
ดีใจ	25 (18.4%)	92 (67.6%)	19 (14.0%)	136
เฉย ๆ	22 (20.2%)	63 (57.8%)	24 (22.0%)	109
เศร้าใจ	0 (.0%)	5 (100.0%)	0 (.0%)	5
อื่น ๆ	2 (13.3%)	9 (60.0%)	4 (26.7%)	15

จากตารางที่ 6 จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลางจากการ
จำแนกตามลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความพึงพอใจรายด้านกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ความพึงพอใจรายด้าน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) กับ ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม
ด้านสุขภาพ	.54(**)
ด้านความรู้สึกรู้สึก	.80(**)
ด้านการงาน	.77 (**)
ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน	.61 (**)
ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา	.53 (**)
ด้านกิจกรรมยามว่าง	.65(**)
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	.61 (**)
ด้านกิจกรรมทั่วไป	.85 (**)

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความพึงพอใจรายด้านกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม พบว่า คะแนนความพึงพอใจด้านกิจกรรมทั่วไปมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .85 รองลงมาคือคะแนนความพึงพอใจด้านความรู้สึกรู้สึก ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .80 คะแนนความพึงพอใจด้านการงาน ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .77 คะแนนความพึงพอใจด้านกิจกรรมยามว่าง ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .65 คะแนนความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .63 คะแนนความพึงพอใจด้านสุขภาพ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .54 และคะแนนความพึงพอใจด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .53 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ-
ในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
อายุ					
57	2.074	.547	2, 359	9.339	.000**
58	2.052	.547			
59	1.784	.581			
รูปการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม (Mature Defense Mechanism)					
การเผชิญหน้า (Confrontation)	2.046	.522	3, 358	3.171	.024*
การระงับ (Suppression)	1.793	.669			
คิดว่าเป็นเรื่องขบขัน (Humor)	1.970	.576			
ทำใจให้สงบ	2.047	.575			
รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม (Immature Defense Mechanism)					
การแสดงความก้าวร้าว (Aggression)	1.920	.4933	4, 357	5.534	.000**
การย้ายที่ (Replacement)	1.800	.5509			
การฝันเฟื่อง (Fantasy)	1.857	.5732			
การฝัน (Dream)	2.563	.5124			
การหลีกเลี่ยง (Avoidance)	1.996	.5621			

*P< .05, **P< .01

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

(I)	(J)	Mean		
		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
อายุ				
59	57	-.2939(*)	.07097	.000
	58	-.2680(*)	.07991	.004
Mature Defense Mechanism				
Confrontation	Suppression	.2533(*)	.08443	.031
Immature Defense Mechanism				
Dream	Aggression	.6425(*)	.17783	.012
	Replacement	.7625(*)	.17195	.001
	Fantasy	.7054(*)	.18432	.006
	Avoidance	.5662(*)	.14292	.004

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 8 และ 9 โดยวิเคราะห์ one-way ANOVA และการวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 58 ปีและผู้ที่มีอายุ 59 ปี ตามลำดับ 2) กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้รูปแบบ Confrontation จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Suppression และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Aggression, Fantasy และ Replacement ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในชีวิตของ
ข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
(N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	t	df	Sig.
รายได้ของกลุ่มสมรส					
ไม่มีรายได้	2.115	.615	-2.041	305	.042*
มีรายได้	1.937	.565			
การเตรียมตัวด้านสุขภาพ					
ไม่เตรียม	1.766	.476	-2.946	360	.003**
เตรียม	2.025	.575			

*P< .05, **P< .01

จากตารางที่ 10 เป็นการวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่คู่สมรสไม่มีรายได้และมีรายได้ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คู่สมรสมีรายได้จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวก่อนปลด-เกษียณด้านสุขภาพจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้มีการเตรียมตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตแยกเป็นรายด้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ความพึงพอใจในด้านสุขภาพ

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
เขตพื้นที่การศึกษา					
กทม. เขต 1	2.198	.506	2, 359	7.900	.000**
กทม. เขต 2	1.993	.460			
กทม. เขต 3	1.935	.584			
Immature Defense Mechanism					
Aggression	1.840	.473	4, 357	4.495	.001**
Replacement	1.933	.450			
Fantasy	2.048	.500			
Dream	2.500	.516			
Avoidance	2.037	.523			

**P< .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

(I)	(J)	Mean		
		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
เขตพื้นที่การศึกษา				
กทม เขต1	กทม เขต2	.2049(*)	.06524	.008
	กทม เขต3	.2629(*)	.07010	.001
Immature Defense Mechanism				
Dream	Aggression	.6600(*)	.16412	.003
	Replacement	.5667(*)	.15869	.014
	Avoidance	.4630(*)	.13190	.016

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 11 และ 12 เป็นการวิเคราะห์ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพสูงที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 2 และ กทม. เขต 3 ตามลำดับ และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism แตกต่างกันมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Replacement และ Aggression อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึก

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ-ในด้านความรู้สึกรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
อายุ					
57	2.143	.622	2, 359	6.117	.002**
58	2.093	.542			
59	1.887	.557			
เขตพื้นที่การศึกษา					
กทม. เขต 1	2.226	.574	2, 359	6.594	.002**
กทม. เขต 2	1.960	.570			
กทม. เขต 3	2.037	.610			
Immature Defense Mechanism					
Aggression	2.120	.600	4, 357	8.123	.000**
Replacement	1.600	.621			
Fantasy	2.048	.590			
Dream	2.563	.512			
Avoidance	2.078	.563			

**P< .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
อายุ				
59	57	-.2563(*)	.07449	.003
	58	-.2062(*)	.08387	.050
เขตพื้นที่การศึกษา				
กทม เขต1	กทม เขต2	.2670(*)	.07423	.002
Immature Defense Mechanism				
aggression	Replacement	.5200(*)	.15443	.024
Replacement	Dream	-.9625(*)	.17654	.000
Replacement	Avoidance	-.4778(*)	.10975	.001
Dream	Avoidance	.4847(*)	.14673	.029

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 13 และ 14 เป็นการวิเคราะห์ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงสุด รองลงมาคืออายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ 2) กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน โดยผู้ที่สังกัด กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่สังกัด กทม. เขต 2 และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงสุด รองลงมาคือ Aggression, Avoidance และ Replacement ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านความรู้สึก
ของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	t	df	Sig.
การเตรียมตัวด้านสุขภาพ					
ไม่เตรียม	1.787	.690	-3.445	360	.001**
เตรียม	2.102	.566			
การเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย					
ไม่เตรียม	1.833	.587	-3.301	360	.001**
เตรียม	2.106	.584			
การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย					
ไม่เตรียม	1.917	.592	-2.807	360	.005**
เตรียม	2.113	.585			

**P < .01

จากตารางที่ 15 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้าน
ความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในด้าน
ความรู้สึกแตกต่างจากกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อน
ปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลด
เกษียณด้านสุขภาพ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านค่าใช้จ่ายมีระดับความพึง
พอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างจากกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านค่าใช้จ่าย โดยผู้ที่มีการ
เตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านค่าใช้จ่ายมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการ
เตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านค่าใช้จ่าย และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านที่
อยู่อาศัยมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างจากกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้าน
ที่อยู่อาศัย โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านที่อยู่อาศัยมีระดับความพึงพอใจในด้าน
ความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

ความพึงพอใจในด้านการงาน

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ
ในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
เขตพื้นที่การศึกษา					
กทม. เขต 1	1.981	.497	2, 359	7.549	.001**
กทม. เขต 2	1.919	.566			
กทม. เขต 3	2.194	.645			
Mature Defense Mechanism					
Confrontation	2.052	.546	3, 358	6.112	.000**
Suppression	1.741	.690			
Humor	2.060	.574			
ทำใจให้สงบ	2.186	.500			

**P< .01

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

(I)	(J)	Mean		
		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
เขตพื้นที่การศึกษา				
กทม เขต3	กทม เขต1	.2133(*)	.07835	.026
	กทม เขต2	.2755(*)	.07253	.001
Mature Defense Mechanism				
Suppression	Confrontation	-.3102(*)	.08551	.005
	Humor	-.3183(*)	.10248	.023
	ทำใจให้สงบ	-.4447(*)	.11498	.002

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 16 และ 17 เป็นการวิเคราะห์ one-way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจด้านการงานแตกต่างกัน โดยผู้ที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้านการงานสูงที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 1 และ เขต 2 ตามลำดับ และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านการงานแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธีทำใจให้สงบ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่ใช้วิธี Humor ผู้ที่ใช้วิธี Confrontation และ Suppression ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ
ในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
อายุ					
57	2.089	.534	2, 359	9.492	.000**
58	2.083	.553			
59	1.814	.486			

**P < .01

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึง
พอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
อายุ				
59	57	-.2749(*)	.06719	.000
	58	-.2680(*)	.07566	.002

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 18 และตารางที่ 19 เป็นการวิเคราะห์ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในดำเนินงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	t	df	Sig.
เพศ					
ชาย	1.859	.535	-3.410	360	.001**
หญิง	2.072	.530			

**P< .01

จากตารางที่ 20 เป็นการวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในดำเนินงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในดำเนินงานต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในดำเนินงานต่าง ๆ ในบ้านสูงกว่าเพศชาย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่าง

ตารางที่ 21 การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ
ในด้านกิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
อายุ					
57	2.125	.591	2, 359	7.095	.001**
58	1.979	.645			
59	1.845	.527			
เขตพื้นที่การศึกษา					
กทม. เขต 1	2.076	.628	2, 359	3.967	.020*
กทม. เขต 2	1.905	.653			
กทม. เขต 3	2.093	.464			
ความรู้สึกรู้สึกต่อการเกษียณอายุ					
ดีใจมาก	2.237	.495	4, 357	6.720	.000**
ดีใจ	1.971	.583			
เฉย ๆ	1.835	.660			
เศร้าใจ	2.000	.000			
อื่น ๆ	2.200	.561			

*P < .05, **P < .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

(I)	(J)	Mean		
		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
อายุ				
57	59	.2796(*)	.07525	.001
เขตพื้นที่การศึกษา				
กทม. เขต 2	กทม เขต 3	-.1872(*)	.07531	.047
ความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ				
ดีใจมาก	ดีใจ	.2665(*)	.07733	.020
	เฉย ๆ	.4023(*)	.08121	.000

* The mean difference is significant at the .05 level.

จากตารางที่ 21 และ 22 เป็นการวิเคราะห์ one-way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ที่มีอายุ 59 ปี 2) กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน โดยผู้ที่สังกัดพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่า กทม. เขต 2 และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกต่อการเกษียณอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน โดยผู้ที่รู้สึกดีใจมากมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่รู้สึกดีใจ และรู้สึกเฉย ๆ ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำนักงานวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านการชื้อของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	t	df	Sig.
การเตรียมตัวด้านสุขภาพ					
ไม่เตรียม	1.723	.540	-3.581	360	.000**
เตรียม	2.054	.600			

**P< .01

จากตารางที่ 23 เป็นการวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านการชื้อของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในด้านการชื้อสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไป

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจ
ในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
อายุ					
57	2.113	.507	2, 359	7.540	.001**
58	2.155	.486			
59	1.887	.610			
Mature Defense Mechanism					
ทำใจให้สงบ	2.025	.522	5, 356	3.047	.010**
Avoidance	2.186	.664			
การระบาย (Ventilation)	1.958	.560			
Humor	2.316	.574			
Suppression	2.050	.220			
การทดเทิด (Sublimation)	2.087	.515			
Mature Defense Mechanism					
Confrontation	2.124	.494	3, 358	3.632	.013*
Suppression	1.862	.576			
Humor	2.045	.535			
ทำใจให้สงบ	2.093	.648			

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 (ต่อ) การวิเคราะห์ One-Way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	df	F	Sig.
Immature Defense Mechanism					
Aggression	1.960	.351	4, 357	3.631	.006**
Replacement	1.900	.607			
Fantasy	2.048	.384			
Dream	2.500	.516			
Avoidance	2.067	.548			

*P< .05, **P< .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(I)	(J)	Mean		
		Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
อายุ				
59	57	-.2265(*)	.06773	.004
	58	-.2680(*)	.07627	.002
Mature Defense Mechanism				
Ventilation	Humor	-.3575(*)	.10219	.034
Mature Defense Mechanism				
Confrontation	Suppression	.2616(*)	.08005	.014
Immature Defense Mechanism				
Dream	Aggression	.5400(*)	.17064	.042
	Replacement	.6000(*)	.16499	.011
	Avoidance	.4333(*)	.13714	.043

* The mean difference is significant at the .05 level.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 24 และ 25 เป็นการวิเคราะห์ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ post hoc โดยวิธี Scheffe เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีอายุ 58 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 57 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ 2) กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธี Humor มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Ventilation 3) กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธี Confrontation มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Suppression และ 4) กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Aggression และ Replacement ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 26 การวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านการบริการทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (N=362)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean	S.D.	t	df	Sig.
การเตรียมตัวด้านสุขภาพ					
ไม่เตรียม	1.894	.521	-2.324	360	.021*
เตรียม	2.089	.540			
การเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย					
ไม่เตรียม	1.917	.500	-2.317	360	.021*
เตรียม	2.092	.545			

*P< .05

จากตารางที่ 26 เป็นการวิเคราะห์ t-test เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในด้านการบริการทั่วไปของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/หรือด้านค่าใช้จ่ายมีระดับความพึงพอใจในด้านการบริการทั่วไปแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/หรือด้านค่าใช้จ่าย มีระดับความพึงพอใจในด้านการบริการทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/หรือด้านค่าใช้จ่าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต (N=362)

ตัวแปร	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
อายุ	-4.084	1.111	-.203	-3.677	.000**
- รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการฝัน (dream)	13.968	4.769	.161	2.929	.004**
- รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการระงับ (suppression)	-5.797	2.479	-.128	-2.339	.020**

R= .316, R²= .100, S.E.S= 16.039, Constant= 63.859, **P< .01

จากตารางที่ 27 โดยการวิเคราะห์การถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ ด้วยการใช้วิธี Stepwise จะเห็นว่าอายุ รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการฝัน (Dream) และรูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการระงับ (Suppression) มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation, R) .316 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ .05 และพบว่าตัวแปรทั้งสามตัวข้างต้นสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ถึง 10%

สมการทำนายมาตรฐานเป็นดังนี้

$$Y_z = -.203*Z_{อายุ} + .161*Z_{รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบdream} - .128*Z_{รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบsuppression}$$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

ตารางที่ 28 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของความพึงพอใจในชีวิตแต่ละด้าน

	สุขภาพ	ความรู้สึก	การทำงาน	งานต่างๆ ในบ้าน	งานตาม หลักสูตร สถานศึกษา	กิจกรรม ยามว่าง	ความสัม พันธ์ทาง สังคม	กิจกรรม ทั่วไป
สุขภาพ	1	.48 (**)	.37 (**)	.21 (**)	.12 (*)	.17 (**)	.14 (**)	.49 (**)
ความรู้สึก		1	.64 (**)	.41 (**)	.19 (**)	.53 (**)	.33 (**)	.66 (**)
การทำงาน			1	.42 (**)	.21 (**)	.50 (**)	.37 (**)	.60 (**)
งานต่างๆ ในบ้าน				1	.26 (**)	.32 (**)	.26 (**)	.40 (**)
งานตาม หลักสูตร สถานศึกษา					1	.20 (**)	.37 (**)	.32 (**)
กิจกรรม ยามว่าง						1	.44 (**)	.56 (**)
ความสัม พันธ์ทาง สังคม							1	.52 (**)
กิจกรรม ทั่วไป								1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

จากตารางที่ 28 เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรความพึงพอใจในชีวิตรายด้าน แต่ละด้าน ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Matrix) พบว่า ความพึงพอใจในด้านที่สัมพันธ์กันมีดังนี้ ด้านสุขภาพกับด้านความรู้สึกรู้สึก (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.49) ด้านสุขภาพกับด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.49) ด้านความรู้สึกรู้สึกกับด้านกรงาน (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.64) ด้านความรู้สึกรู้สึกกับด้านกรงานต่าง ๆ ในบ้าน (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.41) ด้านความรู้สึกรู้สึกกับด้านกิจกรรมยามว่าง (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.53) ด้านความรู้สึกรู้สึกกับด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.66) ด้านกรงานกับด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.42) ด้านกรงานกับด้านกิจกรรมยามว่าง (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.50) ด้านกรงานกับด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.60) ด้านกิจกรรมยามว่างกับด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.56) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมกับด้านกิจกรรมยามว่าง (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.43) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมกับด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.52) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ค่าความผันแปรหรือความแปรปรวนทั้งหมดในตัวแปรเดิม (Initial Eigen Values) ของ
องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบ	ค่าความผันแปร (Initial Eigenvalues)		
	Total	% of Variance	Comulative %
1	3.75	46.90	46.90
2	1.08	13.54	60.44
3	0.83	10.40	70.84
4	0.76	9.50	80.33
5	0.52	6.48	86.81
6	0.44	5.53	92.35
7	0.33	4.09	96.44
8	0.29	3.56	100.00

จากตารางที่ 29 เป็นการแสดงค่าความผันแปรหรือความแปรปรวนทั้งหมดในตัวแปรเดิมที่สามารถอธิบายได้โดยองค์ประกอบ ซึ่งเมื่อพิจารณาค่า Initial Eigen Values แล้วพบว่า จำนวนองค์ประกอบที่เหมาะสมของความพึงพอใจในชีวิตมี 2 องค์ประกอบเท่านั้น คือ องค์ประกอบที่ 1 (3.75) และองค์ประกอบที่ 2 (1.08) และจากการพิจารณา % of Variance พบว่า องค์ประกอบที่ 1 สามารถอธิบายความผันแปรของตัวแปรทั้งหมดได้ 46.90% องค์ประกอบที่ 2 สามารถอธิบายความผันแปรของตัวแปรทั้งหมดได้ 13.54 % และรวมทั้ง 2 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความผันแปรของตัวแปรทั้งหมดได้ 60.43 %

ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละตัวกับแต่ละองค์ประกอบ

ตัวแปร	องค์ประกอบ (Components)	
	1	2
ด้านความรู้สึกรู้สึก	0.84	0.22
ด้านสุขภาพ	0.76	-
ด้านการงาน	0.75	0.30
ด้านกิจกรรมทั่วไป	0.74	0.45
ด้านกิจกรรมยามว่าง	0.52	0.49
ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน	0.44	0.40
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	0.23	0.77
ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา	-	0.77

จากตารางที่ 30 เป็นการแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละตัวกับแต่ละองค์ประกอบ ว่าควรจัดปัจจัยให้อยู่กับในองค์ประกอบใด ซึ่งพิจารณาจากค่า Factor Loading ที่สูงกว่า พบว่า องค์ประกอบที่ 1 ควรประกอบไปด้วยปัจจัย 1) ด้านความรู้สึกรู้สึก (มีค่า Factor Loading = 0.84) 2) ด้านสุขภาพ (มีค่า Factor Loading = 0.76) 3) ด้านการงาน (มีค่า Factor Loading = 0.75) 4) ด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่า Factor Loading = 0.74) 5) ด้านกิจกรรมยามว่าง (มีค่า Factor Loading = 0.52) และ 6) ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน (มีค่า Factor Loading = 0.44) สำหรับองค์ประกอบที่ 2 ควรประกอบไปด้วยปัจจัย 1) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (มีค่า Factor Loading = 0.77) และ 2) ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา (มีค่า Factor Loading = 0.77)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) แบบพรรณนา (Descriptive Research) ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Study) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณอายุราชการ สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรตัวอย่าง (Population Sample) คือ ข้าราชการครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 57-59 ปี ที่มีวันเกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2490 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2493 และให้ความร่วมมือ

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ข้าราชการครู สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี ที่มีวันเกิดวันที่ 1 ตุลาคม 2490 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2493 ทั้งเพศหญิงและชาย ที่ให้ความร่วมมือ

จากจำนวนข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1, กรุงเทพมหานครเขต 2 และกรุงเทพมหานครเขต 3 อายุ 57-59 ปี = 1,647 คน สามารถคำนวณตัวอย่างได้ขนาดตัวอย่าง = $321.8 \approx 322$ คน เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีก 10% เป็น $322 + 10\% \times 322 = 355$ คน

การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างข้าราชการครู วิทยากรก่อนปลดเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตกรุงเทพมหานคร นี้ใช้วิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยสุ่มโรงเรียนแบ่งตามเขตพื้นที่การศึกษา เขตละ 5 โรงเรียน โดยโรงเรียนใดที่ถูกเลือกข้าราชการครูในโรงเรียนนั้นที่มีอายุ 57-59 ปีทั้งหมด จะเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

สรุปลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในครั้งนี้มีจำนวน 362 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 99 คน (ร้อยละ 27.3) และเพศหญิง 263 คน (ร้อยละ 72.7) มีอายุ 57 ปี จำนวน 168 คน (ร้อยละ 46.4) อายุ 58 ปี จำนวน 97 คน (ร้อยละ 26.8) และอายุ 59 ปี จำนวน 97 คน (ร้อยละ 26.8) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ 351 คน (ร้อยละ 97.0) และศาสนาคริสต์ 11 คน (ร้อยละ 3.0) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 293 คน (ร้อยละ 80.9) ระดับปริญญาโท 48 คน (ร้อยละ 13.3) และระดับต่ำกว่าปริญญาตรี 21 คน (ร้อยละ 5.8) มีสถานภาพสมรสโสด 55 คน (ร้อยละ 15.2) สมรส 274 คน (ร้อยละ 75.6) หย่าร้าง 13 คน (ร้อยละ 3.6) หม้าย 18 คน (ร้อยละ 5.0) และแยกกันอยู่ 2 คน (ร้อยละ .6) ในผู้ที่สมรสพบว่ามีบุตร 2 คน จำนวน 169 คน (ร้อยละ 46.7) รองลงมาคือมีบุตร 1 คน จำนวน 63 คน (ร้อยละ 17.4) มีบุตร 3 คน จำนวน 41 คน (ร้อยละ 11.3) และไม่มีบุตร จำนวน 34 คน (ร้อยละ 9.4) เมื่อพิจารณารายได้ของกลุ่มสมรสพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มสมรสคู่สมรสมีรายได้ 255 คน (ร้อยละ 70.4) และไม่มีรายได้ 52 คน (ร้อยละ 14.4) ในเรื่องของความเพียงพอของรายได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายได้ที่เพียงพอ 295 คน (ร้อยละ 81.5) และรายได้ไม่เพียงพอ 67 คน (ร้อยละ 18.5)

เมื่อพิจารณาในส่วนของโรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว/ ปัญหาสุขภาพ 186 คน (ร้อยละ 51.4) สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น ส่วนมากเป็นโรคความดันโลหิตสูง 69 คน (ร้อยละ 19.1) รองลงมาคือโรคเบาหวาน 21 คน (ร้อยละ 5.8) ปัญหาไขมันในหลอดเลือดสูง 13 คน (ร้อยละ 3.6) โรคภูมิแพ้และทางเดินหายใจ 16 คน (ร้อยละ 4.4) โรคกระดูกและไขข้อ 16 คน (ร้อยละ 4.4) โรคหัวใจ 7 คน (ร้อยละ 1.9) และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ 34 คน (ร้อยละ 9.4)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้สังกัดเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 106 คน (ร้อยละ 29.3) เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 148 คน (ร้อยละ 40.9) และเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 108 คน (ร้อยละ 29.8) (ตารางที่ 1)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ส่วนคือ

1. แบบสอบถามทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานะสุขภาพ โรคประจำตัว อายุราชการ วุฒิการศึกษาสูงสุด ศาสนา รายได้ เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด จำนวนบุตรที่รับผิดชอบเลี้ยงดู หน้าที่การงานของกลุ่มสมรส ทศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และรูปแบบการจัดการกับปัญหา จำนวน 20 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากการศึกษาจากบทความ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 80 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจและความพอใจในชีวิตของ Endicott [59]

สำหรับแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากการแปลของ สถาบัน MEDTAP International รัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่และให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสำนวนในการแปลและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ทั้งหมด 5 ท่าน เมื่อได้ปรับปรุงสำนวนการแปลที่ถูกต้องและได้ความตรงเชิงเนื้อหาแล้ว พบว่าต้องตัดข้อคำถามออก ทำให้แบบสอบถามเหลือข้อคำถาม 89 ข้อ เมื่อทำการตรวจสอบความแม่นยำในการแปลแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าว มาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี ที่มีอายุระหว่าง 57-59 ปี จำนวน 51 คน โดยใช้การทดสอบความเชื่อมั่น ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient, Alpha) พบว่าในข้อคำถามบางข้อมีค่าความเชื่อมั่นระดับต่ำ (< .3) เมื่อได้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ และความเชื่อมั่นรายด้านประกอบกัน จึงได้ตัดข้อคำถามนั้นทิ้งจำนวน 9 ข้อ ทำให้เหลือข้อคำถามจำนวน 80 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.976 และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านดังนี้ ด้านสุขภาพ/ กิจกรรมทางกาย 0.856 ด้านความรู้สึกลึก 0.915 ด้านการงาน 0.923 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน 0.922 ด้านงานที่สถานศึกษากำหนด/ งานตามหลักสูตรการศึกษา 0.976 ด้านกิจกรรมในยามว่าง 0.938 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม 0.874 และด้านกิจกรรมทั่วไป 0.932 หลังจากทดสอบคุณภาพของเครื่องมือแล้วจึงเหลือข้อคำถามดังนี้ 1) สุขภาพ/กิจกรรมทางกาย จำนวน 8 ข้อ 2) ความรู้สึกลึก จำนวน 13 ข้อ 3) การงาน จำนวน 13 ข้อ 4) งานต่าง ๆ ในบ้าน จำนวน 9 ข้อ 5) งานตามที่สถานศึกษากำหนด/งานตามหลักสูตรการศึกษา จำนวน 9 ข้อ 6) กิจกรรมในยามว่าง จำนวน 5 ข้อ 7) สัมพันธภาพทางสังคม จำนวน 8 ข้อ 8) กิจกรรมทั่วไป จำนวน 15 ข้อ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเสนอเรื่องขออนุมัติในการเข้าเก็บข้อมูล จากธุรการภาควิชาจิตเวชศาสตร์
2. นำหนังสือเรื่องขออนุมัติในการเก็บข้อมูลดังกล่าวไปยื่นต่อหัวหน้าสถานศึกษาโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและร้องขอให้หัวหน้าสถานศึกษาแจ้งกับครูที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างถึงการขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม
3. หลังจากได้รับการอนุมัติจากหัวหน้าสถานศึกษาแล้ว จึงดำเนินการส่งแบบสอบถาม ตามจำนวนตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยผู้วิจัยจะนำไปฝากไว้ที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียนเพื่อให้ธุรการแจกแบบสอบถามถึงครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
4. ให้ระยะเวลากลุ่มตัวอย่างในการส่งแบบสอบถามคืนที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียน ประมาณ 2 สัปดาห์
5. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลของคำตอบจากแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างที่ฝ่ายธุรการของโรงเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง มารวมกัน โดยแบ่งออกเป็น เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1, เขต 2, และ เขต 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package Social Science) ดังต่อไปนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา คือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการบรรยายลักษณะตัวอย่างประชากร
2. ใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA), วิเคราะห์ผลต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้ t-test เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความพึงพอใจในชีวิต วิเคราะห์ถดถอยแบบเส้นตรงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อหาตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) เพื่อหาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

สรุปผลการวิจัย

1. ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.1 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง จำนวน 245 คน (ร้อยละ 67.7) รองลงมาคือ มีระดับความพึงพอใจในระดับต่ำ จำนวน 60 คน (ร้อยละ 16.6) และมีระดับความพึงพอใจในระดับสูง จำนวน 57 คน (ร้อยละ 15.7)

1.2 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็นรายด้านเป็นดังนี้

1.2.1 ด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 263 คน (ร้อยละ 72.6) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 56 คน (ร้อยละ 15.5) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 43 คน (ร้อยละ 11.9)

1.2.2 ด้านความรู้สึก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 234 คน (ร้อยละ 64.6) รองลงมาคือ ความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 75 คน (ร้อยละ 20.7) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 53 คน (ร้อยละ 14.6)

1.2.3 ด้านการงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 239 คน (ร้อยละ 66.0) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำจำนวน 58 คน (ร้อยละ 16.0)

1.2.4 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 257 คน (ร้อยละ 71) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 15.2) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 50 คน (ร้อยละ 13.8)

1.2.5 ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 262 คน (ร้อยละ 72.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 33 คน (ร้อยละ 9.1)

1.2.6 ด้านกิจกรรมยามว่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 232 คน (ร้อยละ 64.1) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 63 คน (ร้อยละ 17.4)

1.2.7 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 229 คน (ร้อยละ 63.3) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 71 คน (ร้อยละ 19.6) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 62 คน (ร้อยละ 17.1)

1.2.8 ด้านกิจกรรมทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 255 คน (ร้อยละ 70.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 42 คน (ร้อยละ 11.6)

1.3 คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม มีคะแนน 56.0817 คะแนน (มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 17.03620)

1.4 เมื่อพิจารณาคะแนนความพึงพอใจในแต่ละด้านพบว่า ความพึงพอใจด้านความรู้สึก คะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ 71.4903 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 18.08764) รองลงมาคือความพึงพอใจด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีคะแนนเฉลี่ย 67.3829 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.67556) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ย 65.0706 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66216) ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ย 62.0466 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 20.44116) ความพึงพอใจด้านงานตามสถานศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย 61.2262 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.02844) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมยามว่าง มีคะแนนเฉลี่ย 60.1147 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 24.88018) ความพึงพอใจด้านการงาน มีคะแนนเฉลี่ย 59.1160 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 23.80834) และความพึงพอใจด้านสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ย 58.8807 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66321) ตามลำดับ

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่

- อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือผู้ที่มีอายุ 57 ปีมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด รองลงมาคือ 58 ปี และ 59 ปี ตามลำดับ

- รายได้ของกลุ่มสมรส กล่าวคือผู้ที่คู่สมรมีรายได้มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่คู่สมรสไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพ กล่าวคือผู้ที่มีการเตรียมตัวด้านก่อนเกษียณด้านสุขภาพ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่มี การเตรียมตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- Mature Defense Mechanism ผู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- Immature Defense Mechanism กล่าวคือผู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในรายด้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2.2.1 ด้านสุขภาพ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- เขตพื้นที่การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพสูงที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 2 และ กทม. เขต 3 ตามลำดับ

- Immature Defense Mechanism กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Replacement และ Aggression

2.2.2 ด้านความรู้สึกรู้สึก มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกสูงที่สุด รองลงมาคืออายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ

- เขตพื้นที่การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่สังกัด กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกสูงกว่าผู้ที่สังกัด กทม. เขต 2

- Immature Defense Mechanism กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกรู้สึกสูงที่สุด รองลงมาคือ Aggression, Avoidance และ Replacement ตามลำดับ

- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มี การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัยมีระดับ ความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างจากกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้าน ค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลด เกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่ ไม่มี การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย

2.2.3 ด้านการงาน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- เขตพื้นที่การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับ ความพึงพอใจด้านการงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่สังกัดเขตพื้นที่ การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้านการงานสูงสุด รองลงมาคือ กทม. เขต 1 และ เขต 2 ตามลำดับ

- Mature Defense Mechanism กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านการงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่ใช้ วิธีทำให้สงบ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด รองลงมาคือ ผู้ที่ใช้วิธี Humor ผู้ที่ใช้วิธี Confrontation และ Suppression ตามลำดับ

2.2.4 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- เพศ กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในด้านงาน ต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจใน ด้านงานต่าง ๆ ในบ้านสูงกว่าเพศชาย

- อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านงาน ต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจ ในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านสูงสุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ

2.2.5 ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา (ไม่พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง)

2.2.6 ด้านกิจกรรมยามว่าง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยาม ว่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจใน ด้าน กิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ที่มีอายุ 59 ปี

- เขตพื้นที่การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่สังกัดพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่า กทม. เขต 2

- ความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกต่อการเกษียณอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่รู้สึกดีใจมากมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่รู้สึกดีใจ และรู้สึกเฉย ๆ

- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ

2.2.7 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (ไม่พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง)

2.2.8 ด้านกิจกรรมทั่วไป มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีอายุ 58 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 57 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ

- Mature Defense Mechanism กลุ่มตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้วิธี Humor มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Ventilation และผู้ที่ใช้วิธี Confrontation มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Suppression

- Immature Defense Mechanism กลุ่มตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Aggression และ Replacement ตามลำดับ

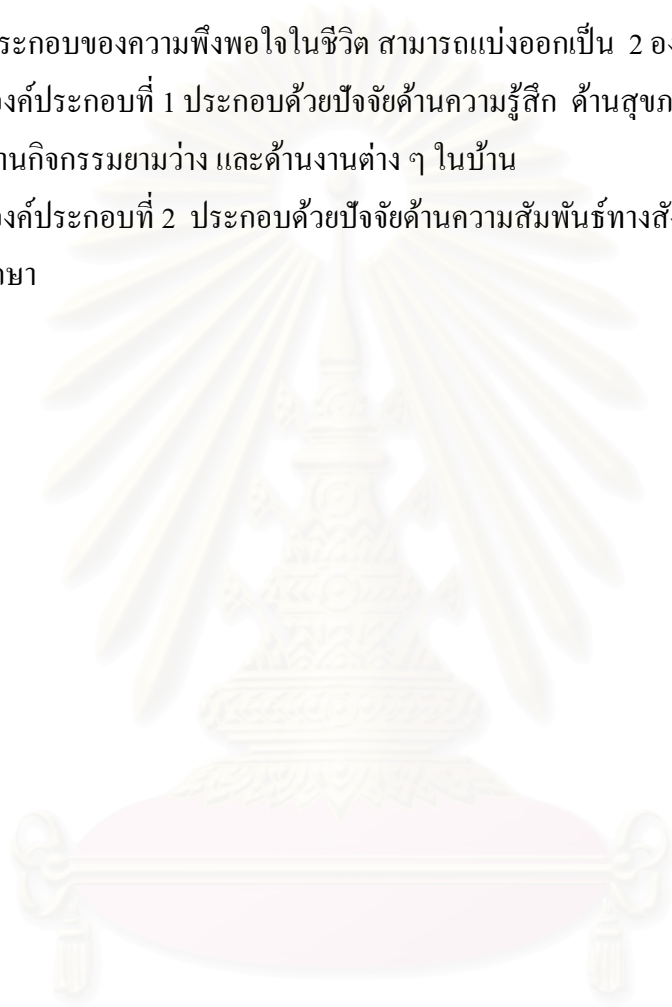
- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และด้านค่าใช้จ่าย กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่ายมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่าย มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่าย

2.3 ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้แก่ อายุ รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการฝัน (Dream) และรูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการระงับ (Suppression) โดยผู้ที่มีอายุน้อย ใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบ Dream และลดการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียด Suppression จะมีแนวโน้มมีระดับความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต สามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

3.1 องค์ประกอบที่ 1 ประกอบด้วยปัจจัยด้านความรู้สึก ด้านสุขภาพ ด้านการงาน ด้านกิจกรรมทั่วไป ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน

3.2 องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วยปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ข้างต้นนี้ผู้วิจัยขออภิปรายผลตามลำดับดังนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.1 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง จำนวน 245 คน (ร้อยละ 67.7) รองลงมาคือ มีระดับความพึงพอใจในระดับต่ำ จำนวน 60 คน (ร้อยละ 16.6) และมีระดับความพึงพอใจในระดับสูง จำนวน 57 คน (ร้อยละ 15.7) สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริพร สุทธิญา [74] ที่ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาด กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเช่นเดียวกับงานวิจัยของพันธุ์ทิพย์ ธรรมสโรช และคณะ [86] ที่ทำการประเมินความพึงพอใจในชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่าระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินความชื่นชอบของชีวิตของตนเองในภาพรวม จากการประเมินชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลเห็นว่ามี ความหมาย และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเขา[53] ย่อมเกิดจากการที่บุคคลนำเอาเกณฑ์ที่ตนมีอยู่มาเปรียบเทียบกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันผ่านทางองค์ประกอบทั้ง 8 องค์ประกอบและจากค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 8 องค์ประกอบข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นว่าประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่ตกอยู่ในระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าความพึงพอใจในระดับปานกลางดังกล่าวนี้ จะมีความคงที่ต่อไปหรือไม่เนื่องจากในงานวิจัยนี้ได้จำกัดช่วงเวลาเฉพาะช่วงหนึ่ง สัปดาห์ที่ผ่านมา ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาต่อเนื่องไปจนถึงระยะหลังเกษียณอายุเพื่อจะได้เห็นภาพระดับความพึงพอใจในชีวิตที่มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

1.2 เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็นรายด้านเป็นดังนี้

1.2.1 ด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 263 คน (ร้อยละ 72.7) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 56 คน (ร้อยละ 15.5)

และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 43 คน (ร้อยละ 11.9) Gormly และ Brodzinsky [12] ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางกายของวัยกลางคนมีความสำคัญว่าเป็นการก้าวเดินไปพบความถอยลงจากวัยที่แล้ว ในบางแง่ อาจเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขทำให้สามารถเข้าถึงระบบบริการทางสุขภาพได้ง่าย นอกจากนี้ประชากรตัวอย่างยังเป็นผู้มีศึกษาที่ค่อนข้างสูงสามารถที่จะหาความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ทำให้มีภาวะสุขภาพกายที่ดีขึ้น ตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่จึงมีระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพในระดับปานกลางแม้ว่าจะกำลังอยู่ในวัยแห่งการเสื่อมถอยก็ตาม อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาความพึงพอใจด้านสุขภาพเพียง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาจทำให้ไม่สามารถบอกได้ถึงระดับความพึงพอใจด้านสุขภาพของระยะที่ผ่านมาได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการขยายช่วงเวลาให้เพิ่มมากขึ้นเพื่อที่จะสามารถทราบระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

1.2.2 ด้านความรู้สึกรู้สึก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 234 คน (ร้อยละ 64.6) รองลงมาคือ ความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 75 คน (ร้อยละ 20.7) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 53 คน (ร้อยละ 14.6) ศรีเรือน แก้วกัญจาล [12] ได้กล่าวถึงอารมณ์ของวัยกลางคนที่สามารถพบได้บ่อยคือ 1) อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว 2) อารมณ์เครียด ช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงชีวิตที่สับสนอลวน มีความแปรเปลี่ยนทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องต่าง ๆ รอบตัวมากมาย ช่วงวัยนี้จึงมักเป็นระยะหนึ่งที่บุคคลมีความเครียดสูง ซึ่งมักเรียกขานในวิชาแพทย์และจิตวิทยาว่า เป็น “วิกฤตตอนกลางชีวิต” (Mid-Life Crises) 3) อารมณ์เศร้าสลดหดหู่ 4) ความรู้สึกไร้ค่าของวัยของวัยกลางคนประเด็นที่ทำให้คนวัยกลางคนรู้สึกไร้ค่าใจมีหลายประเด็นดังที่ Gormly และ Brodzinsky [9] ได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้ น้ำหนักตัว โรคภัยไข้เจ็บของคนในครอบครัว ข้าวของแพง การซ่อมแซม รักษาดูแลบ้าน การสร้างบ้านใหม่ การย้ายที่อยู่อาศัย มีงานมากมายจนไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง วางของผิดที่ ลืมโน่นลืมนี่ ทรัพย์สินเงินทอง หุ่น การลงทุน ภาษี เงินเดือน ดอกเบี้ย รายจ่าย โจรผู้ร้าย รูปร่างหน้าตา ถึงแม้ว่าอารมณ์หรือความรู้สึกที่สามารถพบบ่อยในวัยกลางคนส่วนมากนั้นจะเป็นอารมณ์ในแง่ลบแต่อย่างไรก็ตามประชากรตัวอย่างอาจมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีข้อคับข้องใจ ประกอบกับสามารถปรับตัวกลมกลืนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จึงทำให้มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกในระดับปานกลาง และสูงตามลำดับ นอกจากนี้ในการศึกษาครั้งนี้เน้นเฉพาะในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาอันอาจแสดงให้เห็นได้ว่าในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจด้านความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางแต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจด้านความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางตลอดไป ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาต่อเนื่องจากงานวิจัยนี้ โดยเพิ่มช่วงระยะเวลาการศึกษาให้เพิ่มมากขึ้น

1.2.3 ด้านการงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 239 คน (ร้อยละ 66.0) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำจำนวน 58 คน (ร้อยละ 16.0) จากศรีเรือน แก้วกังวาล [12] ได้กล่าวไว้ว่า วิทยาลัยคนเป็นช่วงที่คนทั่วไปมักทำงานมาได้สักระยะหนึ่ง ซึ่งอาจประสบทั้งความสมหวังและผิดหวังในงาน คนบางคนก็อาจประสบความก้าวหน้าทางอาชีพอย่างยิ่ง ร่ำรวยด้วยเงินทองและ/หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ และบางคนอาจรู้สึกว่ตนนั้นประสบความล้มเหลวในอาชีพ ประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่อาจจะมีระดับหรือตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูงหรือเป็นผู้บริหารตรงตามที่คาดหวังไว้ตั้งแต่เริ่มทำงาน อย่างไรก็ตามก็มีส่วนที่ถึงแม้จะอยู่ในตำแหน่งระดับสูงแต่ก็มีความเครียดหรือความวิตกกังวลเนื่องจากภาระงานสูงตามไปด้วยจึงทำให้ระดับของความพึงพอใจในการงานอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือระดับสูง

1.2.4 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 257 คน (ร้อยละ 71) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 15.2) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 50 คน (ร้อยละ 13.8) อาจเนื่องจากวิชาชีพครูนั้นเป็นอาชีพที่มีความมั่นคงและมีเวลาปฏิบัติงานเป็นช่วงเวลาที่แน่นอนคือเวลาราชการ ประกอบกับมีวันหยุด 2 วันต่อสัปดาห์ จึงทำให้มีโอกาสที่จะทำงานต่าง ๆ ในบ้านที่ค่อนข้างมากสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนที่จะทำให้บ้านน่าอยู่อาศัยได้เป็นอย่างดี และหากพิจารณาลักษณะของตัวอย่างประชากรพบว่า ประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสที่สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน จึงอาจทำให้มีสมาชิกในครอบครัวช่วยในเรื่องการทำงานต่าง ๆ ในบ้านอันเป็นการแบ่งเบาภาระได้อีกทางหนึ่ง ส่งผลให้ประชากรตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจด้านงานต่าง ๆ ในบ้านในระดับปานกลาง และระดับสูงตามลำดับ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน

1.2.5 ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 262 คน (ร้อยละ 72.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 33 คน (ร้อยละ 9.1) อาจเป็นเพราะข้าราชการครูในเขตกรุงเทพมหานครนั้นล้วนอยู่ภายใต้กรอบของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการ ทั้งนี้อาจมีความแตกต่างกันบ้างตามรายละเอียดหลักสูตรสถานศึกษาที่สถานศึกษาแต่ละแห่งจะสังเคราะห์และบูรณาการขึ้นมาเพื่อให้มีความเหมาะสมต่อบริบทของโรงเรียนของตนเอง ประกอบกับงานของวิชาชีพครูงานหลักคืองานสอน งานตามหลักสูตรสถานศึกษานั้นถือเป็นงานรองดังนั้นครูจึงสามารถที่จะเลือกเข้าร่วมโดยพิจารณาจากความจำเป็น ตรงตามความสามารถ

ความถนัด และความสนใจของตนเองหรือไม่ จากผลวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าครูส่วนใหญ่มีความพอใจที่จะปฏิบัติงานตามหลักสูตรสถานศึกษา แต่ก็มีครูจำนวนไม่น้อย (ร้อยละ 18.5) ที่ไม่ค่อยพอใจกับงานตามหลักสูตรสถานศึกษา นอกจากนี้ในงานวิจัยนี้ได้สอบถามความพึงพอใจด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษาเพียงช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งครูอาจไม่ได้รับมอบหมายงานตามหลักสูตรสถานศึกษากำหนดก็เป็นได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจะปรับเพิ่มระยะเวลาให้กว้างขึ้น

1.2.6 ด้านกิจกรรมยามว่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 232 คน (ร้อยละ 64.1) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 67 คน (ร้อยละ 18.5) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 63 คน (ร้อยละ 17.4) นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [40] กล่าวว่า งานอดิเรกมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินใจ และรู้สึกว่าคุณยังเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย ผู้ที่จะเกษียณจึงควรที่จะมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพื่อรองรับเวลาว่างในยามเกษียณอายุ ช่วยให้ผู้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น ประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่อาจมีกิจกรรมยามว่างที่ตรงกับความสนใจหรือความชอบ ตลอดจนความถนัดในแต่ละกิจกรรมที่ทำอยู่ จึงทำให้มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างระดับปานกลาง และระดับสูง ตามลำดับ อย่างไรก็ตามประเภทของกิจกรรมยามว่างที่ทำนั้นก็นับว่ามีส่วนสำคัญไม่น้อยต่อการเกิดความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่าง ดังนั้นควรมีการศึกษาถึงประเภทของกิจกรรมยามว่างที่ทำให้ครูเกิดความพึงพอใจในด้านดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นในการศึกษาครั้งต่อไป

1.2.7 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 229 คน (ร้อยละ 63.3) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 71 คน (ร้อยละ 19.6) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 62 คน (ร้อยละ 17.1) ซึ่ง Craig, Papalia และ Olds [15] [16] กล่าวว่าคนวัยกลางคนตอนปลายมักจะว่างจากงานอาชีพและภาระในงานเบาบางลงกว่าตอนต้นวัยนี้ ฉะนั้นจึงหวนกลับมาสร้างสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน พोजเพื่อนที่มีลักษณะเฉพาะตัวถูกใจน่าคบ สอดคล้องกับนายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช [40] ที่กล่าวว่า เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ชีวิตจะมีความหมายเมื่อมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ยิ่งอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ยิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องพยายามคงความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้ ประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสังคมการทำงาน และสังคมครอบครัวเป็นหลักซึ่งอาจแสดงให้เห็นว่ามีความพึงพอใจของสังคมทั้ง 2 นี้ค่อนข้างดี ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาว่าความพึงพอใจในสังคมการทำงาน และครอบครัวของครูวัยก่อนปลดเกษียณว่าเป็นอย่างไร และเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมหรือไม่

1.2.8 ด้านกิจกรรมทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความพึงพอใจระดับปานกลาง จำนวน 255 คน (ร้อยละ 70.4) รองลงมาคือความพึงพอใจระดับสูง จำนวน 65 คน (ร้อยละ 18.0) และความพึงพอใจระดับต่ำ จำนวน 42 คน (ร้อยละ 11.6) ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปนั้น เป็นการประเมินของประชากรตัวอย่างเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเกณฑ์ที่มีอยู่กับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเป็นผลจากความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ข้างต้นทั้ง 7 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านความรู้สึกรู้สึก ด้านการงาน ด้านการงานต่าง ๆ ในบ้าน ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งระดับความพึงพอใจในแต่ละด้านข้างต้นนี้อยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้ความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้สนใจศึกษาความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเท่านั้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่มากขึ้น

1.3 คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม มีคะแนน 56.08 คะแนน (มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 17.04) จากคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตจะเห็นได้ว่าประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พันธุ์ทิพย์ ธรรมสโรช และคณะ [86] ที่ทำการประเมินความพึงพอใจในชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่าระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะค่าคะแนนเฉลี่ยนั้นมีการแจกแจงความถี่เป็นแบบปกติ (Normal Curve) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตกอยู่ในความพึงพอใจระดับปานกลาง

1.4 เมื่อพิจารณาคะแนนความพึงพอใจในแต่ละด้านพบว่า ความพึงพอใจด้านความรู้สึกรู้สึก คะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ 71.49 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 18.09) รองลงมาคือความพึงพอใจด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีคะแนนเฉลี่ย 67.38 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.68) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ย 65.07 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66) ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ย 62.05 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 20.44) ความพึงพอใจด้านงานตามสถานศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย 61.23 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 21.03) ความพึงพอใจด้านกิจกรรมยามว่าง มีคะแนนเฉลี่ย 60.11 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 24.88) ความพึงพอใจด้านการงาน มีคะแนนเฉลี่ย 59.12 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 23.81) และความพึงพอใจด้านสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ย 58.88 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 16.66) ตามลำดับ

จากผลดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่าความพึงพอใจด้านความรู้สึก และด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีความพึงพอใจระดับสูง ในขณะที่ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการงาน และด้านสุขภาพ มีความพึงพอใจระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าในวัยก่อนปลดเกษียมนั้นข้าราชการครูส่วนใหญ่จะมีความเจริญถึงขีดสุดในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการงาน ครอบครัว จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างมาก สำหรับด้านงานต่าง ๆ ในบ้านก็เช่นเดียวกันเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นสมรสฉะนั้นจึงมีสมาชิกในครอบครัวที่คอยช่วยเหลือในการทำงานต่าง ๆ ในบ้าน นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงซึ่งอาจทำให้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พอใจในการทำงานต่าง ๆ ในบ้าน สำหรับความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการงาน ที่อยู่ในระดับปานกลางนั้น อาจขึ้นอยู่กับการประเมินสภาพความเป็นอยู่ของตนเองในปัจจุบันกับเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้หรือมีอยู่จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีความรู้สึกพึงพอใจระดับสูงบ้าง ระดับปานกลางบ้าง และระดับต่ำบ้าง กระจายกันไปตามการประเมินของแต่ละบุคคล ในด้านสุขภาพที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด อาจเป็นเพราะในช่วงวัยกลางคนนั้นเป็นการก้าวเดินไปพบความถอยลงจากวัยที่แล้วในบางแง่ ถ้าบุคคลได้รับการรักษาอย่างดี ไม่เป็นโรครมาก่อนความเสื่อมถอยจะค่อยเป็นค่อยไป [12] จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกไม่ค่อยพึงพอใจกับสภาพร่างกายของตนในปัจจุบัน ส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่

2.1.1 อายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งพบว่าประชากรตัวอย่างที่มีอายุต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 58 ปีและผู้ที่มีอายุ 59 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บัณฑิต เคียงชนสมบัติ [66] ที่ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ที่ทำการศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ

กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ แนพพ์ [67] พบว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากการที่มีปัญหาสุขภาพ นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้ความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป ซึ่งความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้อัตมโนทัศน์ในทางบวกลดลง เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของอายุนั้นจะทำให้มีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย อาทิ ด้านสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลง ด้านความรู้สึกเบื่อเศร้า หรือเครียด ด้านสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง จึงทำให้ประชากรตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่ามีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะอายุช่วง 3 ปี ก่อนปลดเกษียณเท่านั้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรเพิ่มช่วงอายุให้กว้างขึ้นเพื่อที่จะได้มองเห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของระดับความพึงพอใจในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

2.1.2 รายได้ของกลุ่มสมรส เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งพบว่า ประชากรตัวอย่างที่กลุ่มสมรสไม่มีรายได้และมีรายได้ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่กลุ่มสมรสมีรายได้จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่กลุ่มสมรสไม่มีรายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนาลินธิ์ธรรภาพ [61] ที่ทำการศึกษาดัชนีที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ปานกลางและผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของมารศรี นุชแสงพลี [70] ที่ทำการศึกษายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2532 จำนวน 197 คน พบว่า รายได้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่สุด และเช่นเดียวกับงานวิจัยของสทริบ และเบค [65] ที่พบว่า ยิ่งผู้เกษียณอายุมีรายได้ต่ำมากเท่าไร ความพึงพอใจในชีวิตก็จะยิ่งต่ำมากเท่านั้น และเช่นเดียวกับงานวิจัยของมาร์คัลโดส และมาร์ติน [77] ที่ได้พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลกระทบทางตรงและทางอ้อมต่อการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และยังพบอีกว่า รายได้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน รายได้ของกลุ่มสมรสจัดว่าเป็นปัจจัยสนับสนุน (Supporting System) ให้กับประชากรตัวอย่าง อย่างไรก็ตามจำนวนของรายได้ อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงจำนวนของรายได้กับระดับความพึงพอใจในชีวิตในงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1.3 การเตรียมตัวด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้มีการเตรียมตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของช่อทิพย์ บุญยานันท์ [80] ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ พบว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพเป็นการทำให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที อันสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ อย่างไรก็ตามในส่วนของระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพนั้นก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจเนื่องจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วอาจจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่เริ่มเตรียม ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพ

2.1.4 Mature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้ Confrontation จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Suppression ทั้งนี้การใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมนั้น หากบุคคลมีการใช้อย่างพอสมควร ทำให้เพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตขึ้น [99] หากพิจารณาถึงวิธีการจัดการกับความเครียดนั้น การระงับ เป็นการตั้งใจหรือพยายามข่มใจไม่ให้นึกถึงความทรงจำ หรือประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้ผิดหวังหรือเจ็บปวด โดยที่ตนเองรู้ตัวและอยู่ในระดับจิตสำนึก จึงทำให้ไม่รู้สึกรบกวนกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเทียบกับการเผชิญหน้าซึ่งถือว่าการจัดการกับปัญหาอย่างตรงไปตรงมา เปรียบเสมือนกันขจัดซึ่งความขัดแย้งภายในจิตใจ ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่า แต่ทั้งนี้บุคคลจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดดังกล่าวหลาย ๆ รูปแบบพร้อมกัน ดังนั้นในงานวิจัยต่อไปจึงควรมีการศึกษาถึงรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มักจะใช้ร่วมกัน เพื่อเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิตอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2.1.5 Immature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยรวมของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream จะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Aggression, Fantasy และ Replacement ตามลำดับ รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมยอมทำให้ความเครียดนั้นยังคงอยู่ ส่งผลให้เสียความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ จึงลดความพึงพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันลง หากพิจารณาถึงวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นพบว่าวิธีการฝัน อันเป็นกระบวนการที่เกิดจากความต้องการของบุคคลซึ่งมีความขัดแย้งอยู่ในจิตใจหรือไม่เป็นที่ยอมรับ จึงทำให้บุคคลแสดงออกมาในรูปของความฝันเวลาหลับ ถ้าหากบุคคลมีการใช้วิธีนี้ไม่บ่อยมากนักอาจทำให้เป็นการระบายความเครียดได้อีกรูปแบบหนึ่ง จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่สูงกว่า การใช้วิธีการหลีกเลี่ยง การแสดงอาการก้าวร้าว การฝันเฟื่อง และการย้ายที่ ซึ่งไม่ได้เป็นการจัดการความเครียดให้คลายลงไปได้ ซึ่งหลังจากการวิเคราะห์หัตถดถอยเชิงพหุคูณ แล้วพบว่ารูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมเป็นตัวทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตร่วมกับปัจจัยด้านอายุซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นจะมีความแตกต่างกันตามอายุของบุคคล ดังนั้นควรมีการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองเพื่อร่วมกันทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในรายด้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2.2.1 ด้านสุขภาพ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- เขตพื้นที่การศึกษา เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่สังกัดอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพสูงที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 2 และ กทม. เขต 3 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของอรวรรณ นำชื่น [76] ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่าตัวแปรที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต คือเขตที่อยู่อาศัย กล่าวคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง มีความพึงพอใจในชีวิตสูง อาจเป็นเพราะประชากรตัวอย่างที่

สังกัดอยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาที่แตกต่างกันนั้นจะไปสัมพันธ์กับปัจจัยทางด้านอื่น อาทิ ความสะดวกสบาย ระบบบริการสุขภาพ ความเจริญของเทคโนโลยีทางการแพทย์ หากพิจารณาแล้วในเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 นั้นเป็นพื้นที่ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นในจัดอยู่ในเขตเมือง ทำให้การเข้าถึงบริการสุขภาพนั้นเป็นไปได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว ประกอบกับการได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพอย่างทั่วถึง จึงทำให้มีระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพที่ค่อนข้างสูงกว่า กทม. เขต 2 และ กทม. เขต 3 ซึ่งเป็นเขตกรุงเทพมหานครชั้นกลางและชั้นนอก ตามลำดับ ดังนั้นควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเขตสถานที่ทำงานกับภาวะสุขภาพต่อไป

- Immature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านสุขภาพของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism แตกต่างกันมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ Fantasy, Avoidance, Replacement และ Aggression รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมย่อมทำให้ความเครียดนั้นยังคงอยู่ ส่งผลให้เสียความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ เมื่อจิตใจไม่สมบูรณ์ทำให้ร่างกายขาดความสมบูรณ์ไปด้วย จึงลดความพึงพอใจด้านสุขภาพกายลง หากพิจารณาถึงวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นพบว่าวิธีการฝัน อันเป็นกระบวนการที่เกิดจากความต้องการของบุคคลซึ่งมีความขัดแย้งอยู่ในจิตใจหรือไม่เป็นที่ยอมรับ จึงทำให้บุคคลแสดงออกมาในรูปของความฝันเวลาหลับ ถ้าหากมีการใช้วิธีนี้ไม่บ่อยมากนักอาจทำให้เป็นการระบายความเครียดได้อีกรูปแบบหนึ่ง จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่สูงกว่า การใช้วิธีการหลีกเลี่ยง การแสดงอาการก้าวร้าว การฝันเฟื่อง และการย้ายที่ ซึ่งไม่ได้เป็นการขจัดความเครียดให้คลายลงไปได้ อย่างไรก็ตามบุคคลจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดดังกล่าวหลาย ๆ รูปแบบพร้อมกัน ดังนั้นในงานวิจัยต่อไปจึงควรมีการศึกษาถึงรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มักจะใช้ร่วมกันเพื่อเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในด้านสุขภาพอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2.2 ด้านความรู้สึก มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงที่สุด รองลงมาคืออายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของบัณฑิต เคียงธนสมบัติ [66] ที่ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิต

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ที่ทำการศึกษา ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ แนพพ์[67] พบว่าอายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ เนื่องจากการที่มีปัญหาสุขภาพ นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้ความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป ซึ่งความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้อึดอัดในทางบวกลดลง ซึ่งเมื่อทำ Multiple Regression Analysis แล้วพบว่าเป็นตัวทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตร่วมกับรูปแบบการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าผู้ที่มีอายุต่างกันจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน จึงควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองนี้ต่อไป

- เขตพื้นที่การศึกษา เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่สังกัด กทม. เขต 1 มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่สังกัด กทม. เขต 3 สอดคล้องกับงานวิจัยของอรวรรณ ฉ่ำชื่น [76] ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคม และการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่าตัวแปรที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตคือ เขตที่อยู่อาศัย กล่าวคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง มีความพึงพอใจในชีวิตสูง อาจเป็นเพราะในเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 นั้นเป็นพื้นที่ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นในจัดอยู่ในเขตเมือง ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสะดวกสบาย สามารถพบปะกับเพื่อนฝูงได้ง่าย มีเศรษฐกิจที่ดี ร่วมด้วย จึงทำให้เกิดความพึงพอใจด้านความรู้สึก ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเขตที่ตั้งของสถานที่ทำงานกับความพึงพอใจด้านความรู้สึกต่อไป

- Immature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงสุด รองลงมาคือ Aggression, Avoidance และ Replacement ตามลำดับ รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมยอมทำให้ความเครียดนั้นยังคงอยู่ ส่งผลให้เสียความสมดุลระหว่างร่างกาย

และจิตใจ เมื่อจิตใจไม่สมบูรณ์จึงทำให้ลดความพึงพอใจด้านความรู้สึกลง หากพิจารณาถึงวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นพบว่าวิธีการอื่น อันเป็นกระบวนการที่เกิดจากความต้องการของบุคคลซึ่งมีความขัดแย้งอยู่ในจิตใจหรือไม่เป็นที่ยอมรับ จึงทำให้บุคคลแสดงออกมาในรูปของความสิ้นเวลาหลับ ถ้าหากบุคคลมีการใช้วิธีนี้ไม่บ่อยมากนักอาจทำให้เป็นการระบายความเครียดได้อีกรูปแบบหนึ่ง จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกพอใจกับความรู้สึกในปัจจุบันที่สูงกว่า การใช้วิธีการหลีกเลี่ยง การแสดง ความก้าวร้าว การฝันเฟื่อง และการย้ายที่ ซึ่ง ไม่ได้เป็นการจัดการความเครียดให้คลายลงไปได้ แต่ทั้งนี้ บุคคลจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดดังกล่าวหลาย ๆ รูปแบบพร้อมกัน ดังนั้นในงานวิจัยต่อไปจึงควรมีการศึกษาถึงรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มักจะใช้ร่วมกันเพื่อเป็นปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิตอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณ ด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย มีระดับความพึงพอใจในด้านความรู้สึกแตกต่างจากกลุ่มที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย มีระดับความ พึงพอใจในด้านความรู้สึกสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านที่ อยู่อาศัย สอดคล้องกับงานวิจัยของซอทิพย์ บุญยานันทน์ [80] ที่ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความ พึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ พบว่าการเตรียมตัวก่อน เกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความ พึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณอายุนั้นเป็นการ ทำให้ประชากรตัวอย่างเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิตและความปลอดภัยสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ของมาสโลว์ [55] ชั้นที่ 2 ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) อันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการในขั้นต่อ ๆ ไป ซึ่งการได้รับการตอบสนองดังกล่าวนี้ทำให้ ประชากรตัวอย่างเกิดความพึงพอใจในด้านความรู้สึกขึ้น อย่างไรก็ตามในส่วนของระยะเวลาในการ เตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพนั้นก็เป็นที่น่าสนใจเนื่องจากผู้ที่มีการเตรียม ตัวก่อนเกษียณมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วอาจจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่เริ่มเตรียม ดังนั้นจึง ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ

2.2.3 ด้านการงาน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- เขตพื้นที่การศึกษา เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจด้านการงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้านการงานสูงที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 1 และเขต 2 ตามลำดับ ตามความเห็นของผู้วิจัยเมื่อพิจารณาจากจำนวนข้าราชการครูที่สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาแล้วพบว่า กทม. เขต 3 มีจำนวนข้าราชการครูน้อยที่สุด รองลงมาคือ กทม. เขต 1 และ กทม. เขต 2 ตามลำดับ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานของข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 นั้นมีมากที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีของเฮอร์เบิร์ก [100] และกิลเมอร์ [101] ที่ว่าโอกาสก้าวหน้าในการปฏิบัติงานเป็นปัจจัยจูงใจในการทำงาน ทำให้เกิดความพึงพอใจในด้านการงานเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างโอกาสก้าวหน้าในงานกับความพึงพอใจในด้านการงาน

- Mature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านการงานของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านการงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้วิธีทำใจให้สงบ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ ผู้ที่ใช้วิธี Humor และผู้ที่ใช้ Confrontation ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพจน์ พันธุ์ณะ [83] ทำการศึกษาอิทธิพลของความขัดแย้งในงานและครอบครัวที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า กลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งในโมเดลครุหญิง มีอิทธิพลทางตรงเป็นบวกต่อความพึงพอใจในงาน โดยรูปแบบการเผชิญกับความขัดแย้งนั้นเป็นเสมือนตัวคั่นกลางระหว่างความเครียดกับระดับความพึงพอใจในด้านการงาน

2.2.4 ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ เพศ และอายุ

- เพศ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล [54] ที่ทำการศึกษายปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด พบว่า เพศ ส่งผล

ต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด โดยข้าราชการหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าข้าราชการชาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของมิลเลอร์ และรัสเชลล์ [62] ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศชาย และเช่นเดียวกับงานวิจัยของ สปิริทเซอร์ และชินเคอร์ [64] ที่พบว่า ในช่วงต้นของชีวิต คือ 18-64 ปี เพศหญิงจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศชาย อาจเนื่องจากเพศหญิงตามวัฒนธรรมของคนไทยนั้นกำหนดให้ทำหน้าที่หลักในการทำงานบ้าน ดูแลครอบครัว จนอาจทำให้ผู้หญิงให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่ดังกล่าว ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรเลือกวิธีสุ่มตัวอย่างที่ให้ได้มาซึ่งเพศหญิงและชายจำนวนใกล้เคียงกัน

- อายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านงานต่าง ๆ ในบ้านสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 58 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวรรณ ม่วงศิริ [65] ที่ทำการศึกษาคือ ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ ที่พบว่า ผู้เกษียณอายุที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในการเกษียณอายุน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีอายุน้อย เช่นเดียวกับงานวิจัยของแนพพ์ [67] ที่พบว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตทั้งนี้เนื่องจากการที่มีปัญหาสุขภาพ นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้ความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป ซึ่งความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้อึดอัดในทางบวกลดลง และเช่นเดียวกับงานวิจัยของบัณฑิต เถียงชนสมบัติ [66] ที่ทำการศึกษาคือ เรื่องการสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ วชิรพยาบาล ที่พบว่าอายุที่แตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 อย่างไรก็ตามควรเพิ่มช่วงอายุในการศึกษาให้กว้างกว่านี้เพื่อที่จะได้เห็นรูปแบบของความสัมพันธ์ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2.5 ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา (ไม่พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง) อาจเป็นเพราะข้าราชการครูในเขตกรุงเทพมหานครนั้นล้วนอยู่ภายใต้กรอบของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการ ทั้งนี้อาจมีความแตกต่างกันบ้างตามรายละเอียดหลักสูตรสถานศึกษาที่สถานศึกษาแต่ละแห่งจะสังเคราะห์และบูรณาการขึ้นมาเพื่อให้มีความเหมาะสมต่อบริบทของโรงเรียนของตนเอง ประกอบกับงานของวิชาชีพครูงานหลักคืองานสอน งานตามหลักสูตรสถานศึกษานั้นคือ

เป็นงานรองดังนั้นครูจึงสามารถที่จะเลือกเข้าร่วมโดยพิจารณาจากความจำเป็น ตรงตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเองหรือไม่ จึงทำให้ระดับของความพึงพอใจในด้านงานตาม หลักสูตรสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบกับการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง งานตามหลักสูตรสถานศึกษาจึงมีความคล้ายคลึงกันมาก

2.2.6 ด้านกิจกรรมยามว่าง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างข้าราชการ ครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 57 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ที่มีอายุ 59 ปี สอดคล้องกับงานวิจัยของแนพฟ์ [67] ที่พบว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ เนื่องจากการที่มีปัญหาสุขภาพ นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้ ความสามารถทางด้านร่างกายลดน้อยลง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป ซึ่งความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้อึดอัดในทักสินในทางบวกลดลง เมื่อย่างเข้าสู่วัยกลางคน บุคคลต้องนึก คำนึงว่าตนจะทำงานอะไรในยามชราจึงจะทำให้ตนเองยังคงดำรงความนับถือตนเองและเห็นว่าชีวิต ของคนยังคงมีค่า การเตรียมงานเพื่อทำยามชราอาจมีได้หลายแบบ นอกจากงานอาชีพ เช่น งาน อุดมศึกษาเพื่อความเพลิดเพลิน งานสาธารณกุศลเพื่อการสั่งสมบุญบารมีตามแนวคิดในศาสนาต่างๆ ฯลฯ เป็นต้น [9], [16], [19]

- เขตพื้นที่การศึกษา เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากร ตัวอย่างที่สังกัดพื้นที่การศึกษาต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่สังกัดพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 มีระดับความพึงพอใจในด้าน กิจกรรมยามว่างสูงกว่า กทม. เขต 2 เขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 3 นั้นจัดว่าเป็นเขตชานเมืองรอบ นอก ซึ่งอาจมีสภาพสิ่งแวดล้อม บรรยากาศ ที่ดีมากกว่าในเขตเมือง ประกอบกับมีบริเวณกว้างขวาง ทำให้มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกให้เลือกเพิ่มมากขึ้น ข้าราชการครูสามารถที่จะเลือกกิจกรรมยามว่างได้ตาม ความสนใจ ความชอบ หรือความถนัดของตนเอง

- ความรู้สึกต่อการเกษียณอายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้าน กิจกรรมยามว่างข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มีความรู้สึกต่อการเกษียณอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่รู้สึกดีใจมากมีระดับความพึงพอใจในชีวิต

สูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่รู้สึกดีใจ และรู้สึกเฉย ๆ ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ แกลมเซอร์ [82] ที่ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับเจตคติทางบวกต่อการเกษียณอายุทำงาน ในกลุ่มตัวอย่างช่างฝีมือชายแผนกต่าง ๆ ที่มีอายุเกินกว่า 60 ปี จำนวน 70 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถคาดการณ์ทางบวกในชีวิตภายหลังเกษียณของตนเอง ต่อสถานการณ์ด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเงิน เพื่อกิจกรรมทางสังคม และความพร้อมในการเตรียมตัว ผู้นั้นมักจะมีเจตคติทางบวกต่อการเกษียณ นอกจากนี้ แกลมเซอร์ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการเกษียณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อการเกษียณ อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความรู้สึกเพียง 4 แบบรวมไปถึงความรู้สึกแบบอื่น ๆ ซึ่งพบว่าคิดเป็นร้อยละ 15 ดังนั้นในการมีการศึกษาเพิ่มเติมในความรู้สึกแบบอื่น ๆ ว่ามีความรู้สึกอะไรอีกบ้าง

- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมยามว่างสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของช่อทิพย์ บุญยานันทน์ [80] ที่ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูก่อนเกษียณอายุในโรงเรียน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ อย่างไรก็ตามในส่วนของระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพนั้นก็ประเด็นที่น่าสนใจเนื่องจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วอาจจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่เริ่มเตรียม ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพ

2.2.7 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (ไม่พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง) ประชากรตัวอย่างนั้นล้วนอยู่ในวัยเดียวกันคือวัยกลางคน ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล [12] ได้กล่าวว่าพัฒนาการด้านนี้เปรียบเทียบกับพัฒนาการวัยต้นๆ ของชีวิตแล้ว นับว่าไม่สู้มีความเด่นมากเท่าวัยที่แล้วๆ มา ความสนิทแน่นแฟ้นและผูกพันกันน้อยกว่าการคบเพื่อนของวัยรุ่นมากนัก เพราะคนวัยกลางคนมีครอบครัวเข้ามาเรียกร้องเอาเวลาและความสนใจไปเสียมาก ในช่วงเวลาปลายวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคาบเกี่ยวกับช่วงเวลาดัน ๆ ของวัยกลางคน คนทั่วไปมักอุทิศเวลาและพลังกายใจให้แก่งานอาชีพหรืองานทางเศรษฐกิจ เลี้ยงดูครอบครัวและดูแลลูกที่เริ่มจะโต เพื่อนที่คบกันสนิทมาแต่ก่อนก็มักจะมีภาระของชีวิตไม่

แตกต่างกัน จำต้องเหินห่างกันไปบ้าง นอกจากนี้หากพิจารณาในเรื่องของสังคมการทำงานคืออยู่ในสังคมของโรงเรียนนั้น โรงเรียนแต่ละโรงเรียนต่างก็มีองค์ประกอบและสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกันมากคือเป็นระบบการศึกษาของรัฐบาลเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้ไม่พบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้งานวิจัยนี้ได้เน้นความสัมพันธ์ทางสังคมเฉพาะเพื่อนร่วมงาน ดังนั้นควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมในด้านอื่น ๆ อาทิ เพื่อนครอบครัว ชุมชนที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2.2.8 ด้านกิจกรรมทั่วไป มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- อายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีอายุ 58 ปี มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 57 ปี และอายุ 59 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของบัณฑิต เกียงธนสมบัติ [66] ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อทำการวิเคราะห์ Multiple Regression Analysis แล้วพบว่าเป็นตัวทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตร่วมกับรูปแบบการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าผู้ที่มีอายุต่างกันจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน จึงควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองนี้ต่อไป

- Mature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Mature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ใช้วิธี Humor มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้ Ventilation และผู้ที่ใช้วิธี Confrontation มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธี Suppression ทั้งนี้การใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมนั้น หากบุคคลมีการใช้อย่างพอสมควร ทำให้เพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตขึ้น[99] แต่ทั้งนี้บุคคลจะมีการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดดังกล่าวหลาย ๆ รูปแบบพร้อมกัน ดังนั้นในงานวิจัยต่อไป จึงควรมีการศึกษาถึงรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มักจะใช้ร่วมกันเพื่อเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิตอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

- Immature Defense Mechanism เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่มี Immature Defense Mechanism ต่างกันมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้วิธี Dream มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงที่สุด รองลงมาคือ Avoidance, Aggression และ Replacement ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหลังจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ แล้วพบว่ารูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมเป็นตัวทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตร่วมกับปัจจัยด้านอายุซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นจะมีความแตกต่างกันตามอายุของบุคคล ดังนั้นควรมีการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองเพื่อร่วมกันทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

- การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และด้านค่าใช้จ่าย เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประชากรตัวอย่างที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่ายมีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่าย มีระดับความพึงพอใจในด้านกิจกรรมทั่วไปสูงกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพ และ/ หรือด้านค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของชอทิพย์ บุญยานันท์ [80] ที่ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนปลดเกษียณด้านสุขภาพและด้านค่าใช้จ่ายนั้นทำให้ประชากรตัวอย่างมีความรู้สึกมั่นคงในชีวิตและความปลอดภัยสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ของมาสโลว์ [55] ชั้นที่ 2 ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) อันจะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการในขั้นต่อไป ซึ่งการได้รับการตอบสนองดังกล่าวนี้ทำให้ประชากรตัวอย่างเกิดความพึงพอใจในด้านกิจกรรมต่างๆ ไปขึ้น อย่างไรก็ตามในส่วนของระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพนั้นก็ประเด็นที่น่าสนใจเนื่องจากผู้ที่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วอาจจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่เริ่มเตรียม ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านสุขภาพ

2.3 ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้แก่ อายุ รูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการฝัน (Dream) และรูปแบบการจัดการกับความเครียดแบบการระงับ (Suppression) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation, R) .316 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 และพบว่าตัวแปรทั้งสามตัวข้างต้นสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ถึง 10% ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการใช้รูปแบบการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นจะมีความแตกต่างกันตามอายุของบุคคล ดังนั้นควรมีการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองเพื่อร่วมกันทำนายระดับความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3. องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต สามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

3.1 องค์ประกอบที่ 1 ประกอบด้วยปัจจัยด้านความรู้สึก (มีค่า Factor Loading = 0.84) ด้านสุขภาพ (มีค่า Factor Loading = 0.76) ด้านการงาน (มีค่า Factor Loading = 0.75) ด้านกิจกรรมทั่วไป (มีค่า Factor Loading = 0.74) ด้านกิจกรรมยามว่าง (มีค่า Factor Loading = 0.52) และด้านงานต่าง ๆ ใน (มีค่า Factor Loading = 0.44) หากพิจารณาจากค่า Factor Loading แล้วพบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้นควรจะจัดอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับพอยทรีนาร์ด [58] ที่ได้ให้ทัศนะว่าความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมด้านต่างๆ คือ ชีวิตการทำงาน (Professional Life) หมายถึงบุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental Life) หมายถึงมีความพอใจในเรื่องของความรัก ชีวิตครอบครัว (Family Life) หมายถึงมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท ชีวิตสังคม (Social Life) หมายถึงความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่าง ๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ และการใช้เวลาว่าง (Leisure Activities) หมายถึงมีความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ เช่น งานกีฬา จะเห็นได้ว่าภายในองค์ประกอบแรกนี้จะประกอบไปด้วยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องส่วนตัวและครอบครัว ซึ่งเป็นอีกหนึ่งมิติที่สำคัญของความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ

3.2 องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วยปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (มีค่า Factor Loading = 0.77) และด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา (มีค่า Factor Loading = 0.77) สอดคล้องกับฟลานาแกน [57] ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกัน พบว่ามีมิติหนึ่งของคุณภาพชีวิตนั้นคือความพึงพอใจในเรื่องต่างๆ อันเป็นความต้องการของบุคคล ซึ่งเป็นทัศนะที่สอดคล้องกับมาสโลว์ ที่ได้แบ่งความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตออกเป็น 5 ด้าน รวมไปถึงด้านการพัฒนาตนเอง และความสมหวังในการทำงาน หมายถึงการพัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้ การเข้าศึกษาใน

สถาบันการศึกษา มีความสามารถในการแก้ปัญหา เพิ่มความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต มีความเข้าใจ ส่วนบุคคล และการวางแผนตนเอง ได้แก่ การมีเป้าหมายในชีวิตมีหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต การ ตัดสินใจ และวางแผนในกิจกรรมและบทบาทของตน มีการประกอบอาชีพการงาน มีความสนใจในงาน ได้รับการยอมรับ ประสบความสำเร็จในงาน ได้รับการตอบแทนที่ดี และการแสดงความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออกถึงความคิดริเริ่มใหม่ ๆ มีความตื่นตัวอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าภายในองค์ประกอบที่สองนี้จะ ประกอบด้วยปัจจัยทางด้านการงานและสิ่งแวดล้อมการทำงาน ซึ่งเป็นอีกมิติหนึ่งของความพึงพอใจใน ชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ

จากองค์ประกอบทั้ง 2 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัย ใช้ในการวัดความพึงพอใจในชีวิตในครั้งนี้ยังคงประกอบด้วยปัจจัยย่อยที่สำคัญของความพึงพอใจใน ชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณทั้งทางด้านส่วนตัวและครอบครัวและการงานไว้อย่าง ครบถ้วน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา

- ควรมีการเพิ่มค่าตอบแทนให้กับข้าราชการครู ซึ่งอาจเป็นในรูปของเงินเดือน หรือรายได้พิเศษอื่นๆ
- ควรให้ครูทำหน้าที่สอนเป็นงานหลัก สำหรับงานอื่น ๆ อาทิ งานวิจัย งาน ฝึกอบรม งานพัฒนานักเรียน เป็นงานรอง และมีกำหนดเวลาเริ่มและสิ้นสุดที่ชัดเจน มีการแจ้งให้ ทราบล่วงหน้า เพื่อให้ครูได้มีการเตรียมความพร้อมก่อน ส่งผลให้มีความพึงพอใจในด้านการงานและ ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษาเพิ่มมากขึ้น
- ควรมีการจัด โครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในรูปแบบสุขภาพจิตศึกษา (Psycho Education) ให้กับครูวัยก่อนปลดเกษียณอายุราชการ โดยเน้นที่หัวข้อความเครียดและรูปแบบการจัดการ กับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจต้องขอความร่วมมือจากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช หรือนักสุขภาพจิต ทั้งนี้เพื่อให้มีรูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม มากยิ่งขึ้นอันเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ

- ควรมีการศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ ทั้งสุขภาพสำหรับวัยกลางคนและวัยสูงอายุ เพื่อเป็นการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ อันเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างราบรื่นต่อไป

- สำหรับผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในสังคมเมือง สังคมอุตสาหกรรม ควรหางานทำในยามเกษียณอายุอาจต้องวางแผนล่วงหน้า และสังคมอาจจะต้องยื่นมือเข้าไปให้ความอนุเคราะห์ด้วย เช่น การจัดตั้งให้มีองค์กรหรือสมาคมที่รับผู้สูงอายุเข้าทำงาน โดยได้รับเงินตอบแทนหรืองานอาสาสมัคร ดังนี้เป็นต้น วัตถุประสงค์เป็นศูนย์กลางทางสังคมของคนไทยมาเก่าแก่ก่อนอาจต้องปรับปรุงวิธีจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมาใช้เวลาเพื่อพักผ่อนและเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนา

- ไม่ควรคาดหวังความเอื้ออาทรจากคนชั้นลูกหลานมากนัก ควรเตรียมตัวและปรับตัวปรับใจเพื่อไม่ให้เป็นการระ และควรเตรียมใช้เวลาว่างให้เพลิดเพลินกับกิจกรรมต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ เช่น การอ่านหนังสือ การทำสวน ตามความชอบและถนัดของตน

- ควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพจิต โดยศึกษาหาความรู้ความเข้าใจให้ลึกซึ้ง ประกอบกับมีเจตคติที่ถูกต้อง เนื่องจากต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และเป็นตัวแบบให้แก่นักเรียน

- ควรมีการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมตัวด้านสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านที่อยู่อาศัย เพื่อให้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างราบรื่นและมีความสุขพึงพอใจในชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยต่อเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ โดยติดตามวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตภายหลังการเกษียณอายุราชการว่าเป็นอย่างไร เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความพึงพอใจก่อนปลดเกษียณ

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีและไม่มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นการหาตัวทำนายที่แท้จริงหรือปัจจัยเสี่ยงของความพึงพอใจในชีวิตของประชากรกลุ่มดังกล่าว

3. ควรมีการศึกษาทดลองเพื่อหาตัวแทรกแซง (Intervention) และกลยุทธ์ (Strategies) ที่เหมาะสมในการเพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ

รายการอ้างอิง

- [1.] วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย[Online].
วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549. แหล่งที่มา:
0www.cps.chula.ac.th/pop_info/thai.com[18 พฤษภาคม 2550]
- [2.] เกื้อ วงศ์บุญสิน. สังคมสว.(ผู้สูงอายุ). มติชน (22 ตุลาคม 2549): 7.
- [3.] บุรณี กาญจนถวัลย์ และพีรพนธ์ ลีอนุชวณิชชัย. พฤติกรรมมนุษย์และความผิดปกติทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [4.] เอ็ม อินทกรณ์. ผู้ใหญ่วัยกลางคน(Middle age). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549. (อัดสำเนา)
- [5.] สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology). (ม.ป.ท.), 2534.
- [6.] อุมพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักตำราพิมพ์, 2544.
- [7.] ชีรศักดิ์ อัครบวร. ความเป็นครูไทย. กรุงเทพมหานคร: ก. พลพิมพ์, 2544.
- [8.] Erikson, E.H. Insight and Responsibility. New York: Norton, 1964.
- [9.] Gormly, A.V., & Brodzinsky, D.M. Lifespan Human Development. New York: Holt Rinehart and Winston, 1989.
- [10.] Lee, J.A., & Pallack, R.H. “The effects of age on perceptual problem-solving strategies.” Experimental Aging Research. 4(1978): 37-54.
- [11.] Cruz, A.D. On loneliness and the elderly. The Journal of Gerontological Nursing. 12(1986): 22-27.
- [12.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- [13.] Denney, N.W. “Aging and cognitive changes.” In B. Wolman (Ed.). Handbook of Developmental Psychology. New Jersey: Prentice Hall, 1982.
- [14.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2536.
- [15.] Craig, G.J. Human Development. 6th ed. New Jersey: Prentice Hall, 1991.
- [16.] Papalia, D.E. & Olds, S.W. Human Development. 6th ed. New York: McGraw-Hill, 1995.

- [17.] McCormick, K. An Exploration of the Functions of Friends and Best Friends. Rutgers University, : New Jersey, 1982.
- [18.] Arking, R. Biology of Aging: Observation and Principles. New Jersey: Prentice Hall, 1991.
- [19.] Lefrancois, G.R. The Lifespan. 4th ed. California: Wadsworth Publishing, 1993.
- [20.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาวัยกลางคน. กรุงเทพมหานคร: ตะเกียว, 2534.
- [21.] Hoffman, L., Palis, S., Hall, E. & Schell, R. Developmental Psychology Today. 5th ed. New York: McGraw-Hill, 1988.
- [22.] Schwartz, A.N., & Paterson, J.A. Introduction to Gerontology. 4th ed. New York: Holt Rinehart and Winston, 1990.
- [23.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์และทัศนคติของเด็กไทยพุทธต่อผู้ใหญ่ หนุ่มสาวและผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- [24.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. ความสัมพันธ์และทัศนคติของเด็กไทยมุสลิมต่อผู้ใหญ่ หนุ่มสาวและผู้สูงอายุ ใน รวมผลงานวิจัยในวาระครบ 60 ปี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535ก.
- [25.] ศรีเรือน แก้วกังวาล. ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเมือง-ชนบท. วารสารจิตวิทยาคลินิก 21(มกราคม-มิถุนายน 2533): 1-13.
- [26.] ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2539.
- [27.] กุลยา ตันติผลชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: เจริญกิจ, 2524.
- [28.] บรรลุ ศิริพานิช. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร, 2531.
- [29.] Clark, R.L. Retirement Policy in an Aging Society. North Carolina: Duke University Press, 1980.
- [30.] ก.พ., สำนักงาน กองวิชาการ. รายงานการศึกษาวิจัยเรื่องการปรับปรุงระบบการเกษียณอายุราชการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน ก.พ., 2533.
- [31.] เลขานุการคณะรัฐมนตรี, สำนัก. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. กรุงเทพฯ : สวัสดิการ สำนักเลขานุการคณะรัฐมนตรี, 2540.

- [32.] ก.พ., สำนักงาน สำนักงานพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ. พ.ร.บ. ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 กฎ ก.พ. และ นว.ก.พ. ที่เกี่ยวข้องและ พ.ร.บ. ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน ก.พ., 2537.
- [33.] ลักษณะ ผูกพึ้ง, นำบุญ เจนสรรพกิจกุล, มยุรา เกษแก้ว, ศรีวัลลภา สังข์จันทร์ และชุติมา เทศศิริ. รายงานการวิจัยเรื่องระบบเกษียณอายุข้าราชการตามลักษณะงาน. (ม.ป.ท.), 2542.
- [34.] Cabinet Office, Civil Service Pensions Division. "Your Pension Scheme Benefits Explained." Principal Civil Service Pension Scheme. Hampshire: Cabinet Office, 1998.
- [35.] เลขานุการคณะรัฐมนตรี, สำนัก. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. กรุงเทพมหานคร: สวัสดิการสำนักเลขานุการคณะรัฐมนตรี, 2540.
- [36.] "พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539." ราชกิจจานุเบกษา. 113 ตอนที่ 42 ก (27 กันยายน 2539): 1-21.
- [37.] Atchley R.C. Social Forces and Aging. 5th ed. California: Wadsworth, 1988.
- [38.] รัชณี ฝนทองมงคล. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ: ศึกษาจากข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- [39.] สมศรี กันทมาลา. "การส่งเสริมบทบาทผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม." เอกสารวิจัยส่วนบุคคล ลักษณะวิชาสังคมจิตวิทยา, วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร. กรุงเทพมหานคร, 2529.
- [40.] บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, 2548.
- [41.] จรุง ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- [42.] ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์, 2546.
- [43.] ศรีเรือน แก้วก้วาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, 2530.
- [44.] ยนต์ ชุ่มจิต. การศึกษาและความเป็นครูไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2546.
- [45.] ลิขิต กาญจนารักษ์. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.

- [46.] เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, นิพนธ์ กินวางศ์, เอนกกุล กริแสงและสมพงษ์ มั่นระวัง. สุขภาพจิตเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ ฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2520.
- [47.] Cambell, A. Subjective Measure of Well-Being. American Psychologist. 31 (1976): 117-124.
- [48.] Barrow, G.M., and Smith, P.A. Aging, Ageism and Society. Minnesota: West Publishing, 1979.
- [49.] Powell, D.H. Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation Through The Life Cycle. Boston: Little Brown and Co, 1983.
- [50.] อรุณี บุญอุรพิภิญโญ. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- [51.] Landry, B.M. The Effect of Life Satisfaction and Job Satisfaction on Reference Librarians and Their Work. Reference & User Services Quarterly. 40 (2000): 166-190.
- [52.] สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์. การพึงพาอัตโนมัติ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- [53.] นฤมล ผ่องใส. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิตของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- [54.] สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- [55.] Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970.
- [56.] Neugarten, B.L.; Harvighurst, R.J. and Tobin, S.S. The Measurement of Life Satisfaction. Journal of Gerontology. 16 (1961): 134-143.
- [57.] Flanagan, J.A. Research Approach to Improving Our Quality of Life. American Psychologist. 31 (1978): 138-147.

- [58.] Poitrenaud, J. Factor Related to Attitudes towards Retirement among French Preretired Managers and Top Executives. Journal of Gerontology. 34 (1979): 723-727.
- [59.] Endicott, J.; Nee, J.; Harrison, W. and Blumenthal, R. Quality of life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire: A New Measure. Psychopharmacology Bulletin. 29 (1993): 321-326.
- [60.] Wood, W.; Rhodes, N. and Whelan, M. Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. Psychological Bulletin. 106 (1989): 249-264.
- [61.] รัตนา สีนธิรภาพ. ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.
- [62.] Miller, P. and Russel, D.A. Element Promoting Satisfaction as Identified by Residents in the Nursing Home. Journal of Gerontological Nursing. 1980: 121-129.
- [63.] Joel, L.A. and Collin, D.L. Psychiatric Nursing: Theory and Application. New York: McGraw-Hill, 1979.
- [64.] อุมพร อุดมทรัพย์ากุล. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เขตเมืองสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- [65.] ศิริวรรณ ม่วงศิริ. ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- [66.] บัณฑิต เกียงชนสมบัติ. การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- [67.] Knapp, R.J. Prediction of Dimension of Life Satisfaction. Journal of Gerontology. 31 (1976): 595-604.
- [68.] Wortman, C.B. and Loftus, E.F. Psychology. United States of America: Allfred A. Knopf, 1981.

- [69.] สุวิมล พนาวัฒน์กุล. อ้อมโนทัศน์ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- [70.] มารศรี นุชแสงพลี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.
- [71.] Shek, D.T.L. Marital Quality and Psychological Well-Being of Married Adults in Chinese Context. Journal of Genetic Psychology. 156 (1995): 45-56.
- [72.] Robert, S.J.; & Krouse, H.J. Enhancing Self-Care Through Active Negotiation. Nursing Practitioner. 13 (1988): 10-11.
- [73.] Wortman, C.B. and Loftus, E.F. Psychology. International ed. United States of America: Books/Cole Publishing, 1992.
- [74.] สิริพร สุรัญญา. พฤติกรรมดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- [75.] สุพัตรา ธารานุกูล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2544.
- [76.] อรวรรณ น้าชื่น. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2541.
- [77.] Markides, K and Martin, H.W. A causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly. Journal of Gerontology. 34 (1979): 86-93.
- [78.] วัชรภรณ์ เพ็งจิตต์. ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโสภ ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์กรขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

- [79.] Atchley R.C. Social Forces and Aging. 9th ed. California: Wadsworth, 2000.
- [80.] ช่อทิพย์ บุญยานันทน์. การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- [81.] Allport, G. Personality: A Psychological Interpretation. New York: Henry Holt, 1968.
- [82.] ธาดา วิมลวัตรเวที. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. [ม.ป.ท.], 2543.
- [83.] สุพจน์ พันธนียะ. อิทธิพลของความขัดแย้งในงานและครอบครัวที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- [84.] Judge, T.A. & Watanabe, S. Another Look at the Job Satisfaction-Life Satisfaction Relationship. Journal of Applied Psychology. 78 (1993): 939-948.
- [85.] Andrews, F. and S. Withey. Social Indicators of Well-Being: American Perceptions of Life Quality. New York: Plenum Press, 1976.
- [86.] พันธุ์ทิพย์ ชรรรมสโรช, อาทิตยา โล่ห์พัฒนานนท์, สุนีย์ สว่างศรี, ชุติมา โคมปรารงค์ และสุวารี วงศ์โรจนานันท์. รายงานการประเมินความพึงพอใจในชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ท.), 2549.
- [87.] Guerriero, A.M.; Perkins, A.J.; Damush T.M. and Hendrie H.C. Predictor of Life Satisfaction in Retired Physicians and Spouse. Social Psychiatry Epidemiology. 38 (2003): 134-141.
- [88.] Feuquereau, E.; Fernandez, A.; Fonseca ,A.M.; Paul, M.C. and Uotinen, V. Perceptions of and Satisfaction with retirement: A comparison of Six European Union Countries. Psychology Aging. 20 (2005): 524-528.
- [89.] Iwatsubo, Y.; Derriennic, F.; Cassou, B. and Poitrenaud, J. Predictors of Life Satisfaction among Retired People in Paris. Int Journal of Epidemiology. 25(1996): 160-170.
- [90.] Hollis, L.A. Sex Comparisons in Life Satisfaction and Psychosocial Adjustment Scores with an Older Adult Sample: Examining the Effect of Sex Role Differences in older cohorts. Journal of Woman Aging. 10 (1998): 51-77.

- [91.] Benyamini, Y.; Leventhal, H. and Leventhal, E.A. Self-Rated Oral Health as an Independent Predictor of Self-Rated General Health Self-Esteem and Life Satisfaction. Social Science Medical. 59 (2004): 1109-1116.
- [92.] Price, C.A. and Joo, E. Exploring the Relationship Between Marital Status and Woman's Retirement Satisfaction. Journal of Aging Human Development. 61 (2005): 37-55.
- [93.] Vaillant, G.E.; DiRago, A.C. and Mukamal, K. National History of Male Psychological Health; XV: Retirement Satisfaction. American Journal of Psychiatry. 163 (2006): 682-688.
- [94.] Koropeczyi-Cox, T.; Aenta, A.M. and Brown, T.H. Woman of the 1950s and the "Normative" Life Course: The Implications of Childlessness, Fertility Timing and Marital Status for Psychological Well-Being in Late Midlife. Journal of Aging Human Development. 64 (2007): 229-330.
- [95.] Sener, A.; Terzioqlu, R.G. and Karabulut, E. Life Satisfaction and Leisure Activities during men's Retirement: A Turkish Sample. Aging Mental Health. 11 (2007): 30-36.
- [96.] ถนิมกาญจน์ พิพัฒน์ โยชะพงศ์. ปัญหาทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของพนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2544.
- [97.] วรรณญา คู่มีชาติ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- [98.] Pinquart, M. and Schindler, I. Changes of Life Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. Psychology and Aging. 22 (2007): 442-455.
- [99.] อบรม สันทิบาล. สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ: พีระพัทธนา, 2521.
- [100.] Herzberg Frederick. Work and the Nature of Man. New York : World, 1966.
- [101.] Gilmer, Von Haller B. and Others. Industrial and Organization. York : McGraw-Hill Book, 1971.

สำนักงานวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

การบริหารงานวิจัย และตารางการปฏิบัติงาน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การบริหารงานวิจัย และตารางการปฏิบัติงาน (Administration and Scheduled)

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

กำหนดระยะเวลา	พ.ศ. 2550			พ.ศ.2551								
ดำเนินการ	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มี.ย.	ก.ค. - ธ.ค.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	
1. ขั้นเตรียมงาน												
- ศึกษาเอกสาร และวรรณกรรมที่ เกี่ยวข้อง	↔											
- เขียนโครงร่าง วิทยานิพนธ์	↔											
- เสนอโครงร่าง วิทยานิพนธ์	↔											
- ปรับปรุงแก้ไข	↔											
- เสนอกรรมการ จริยธรรมพิจารณา	↔											
2. ขั้นปฏิบัติงาน												
- เก็บรวบรวม ข้อมูล	↔											
3. ขั้นวิเคราะห์ สรุปผล	↔											
4. ขั้นเขียนรายงาน												
- พิมพ์รายงาน	↔											
- เสนอ วิทยานิพนธ์ และ แก้ไข	↔											



ภาคผนวก ข.
ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 ค่าความเชื่อมั่น (Alpha) ของแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต เปรียบเทียบระหว่างเมื่อทดสอบคุณภาพเครื่องมือและเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

	เมื่อทดสอบคุณภาพ เครื่องมือ	เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูล
แบบสอบถามทั้งฉบับ	.98	.97
ด้านสุขภาพ	.86	.78
ด้านความรู้สึกรัก	.92	.94
ด้านการงาน	.92	.95
ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน	.92	.92
ด้านงานตามหลักสูตรสถานศึกษา	.98	.98
ด้านกิจกรรมยามว่าง	.94	.92
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	.87	.91
ด้านกิจกรรมทั่วไป	.93	.93

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตและปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูก่อนปลดเกษียณอายุราชการ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร สำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาสวัสดิการของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษามีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่านทำ ซึ่งท่านจะเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตนเองทั้งหมด ใช้เวลาประมาณ 45 นาที โดยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 20 ข้อ แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตจำนวน 80 ข้อ ขอให้ตอบทุกข้อ แต่ท่านมีสิทธิในการปฏิเสธที่จะไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ และไม่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ

การเข้าร่วมในการศึกษานี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใด ๆ เป็นพิเศษทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านและบุคคลที่สาม ซึ่งถูกอ้างอิงในแบบสอบถามเป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลท่านต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกระทำได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากท่านเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นายสุรพิเชษฐ์ สุขโชติ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ตึกธนาคารกรุงเทพ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โทร 089-2237944 หรือคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 02-2564455 ต่อ 14, 15 ซึ่งยินดีให้คำตอบท่านทุกประการ

ขอขอบคุณ ในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2550

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูก่อนปลดเกษียณอายุราชการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาระบบสวัสดิการ ให้เกิดประโยชน์ในหน่วยงาน ต่อไป

วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม โดยข้าพเจ้ามีสิทธิในการปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลแต่ละบุคคล รวมทั้งบุคคลที่สาม ซึ่งถูกอ้างอิงถึงในแบบสอบถาม ไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้ในรูปแบบสรุปผลรวมของการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....นายสุรพิเชษฐ์ สุขโชติ.....)

10. ปัจจุบันท่านสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา

กทม.เขต1 10.1 กทม.เขต2 10.2 กทม.เขต3 10.3

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

ไม่มี 11.1 มี 11.2 โปรดระบุ.....

12. ท่านเตรียมหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในวัยสูงอายุหรือไม่

ไม่เตรียม 12.1 เตรียม 12.2

13. ท่านเตรียมเงินสำหรับใช้จ่ายหลังการเกษียณหรือไม่

ไม่เตรียม 13.1 เตรียม 13.2

14. ท่านเตรียมบ้านและปรับปรุงให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองหรือไม่

ไม่เตรียม 14.1 เตรียม 14.2

15. ท่านคาดว่าจะทำงานประจำหลังปลดเกษียณอายุราชการหรือไม่

ไม่ทำ 15.1 ทำ 15.1

16. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการเกษียณอายุราชการ

ดีใจมาก 16.1 ดีใจ 16.2 เฉย ๆ 16.3

เศร้าใจ 16.4 อื่น ๆ 16.5 โปรดระบุ.....

17. ท่านทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน โดยท่านเป็นฝ่ายถูกท่านมักจะทำอะไรบ่อยที่สุด

ปล่อยให้ผ่านไปโดยการทำจิตใจให้สงบ 17.1 หาสิ่งที่ชอบทำเพื่อให้ไม่คิดถึงเรื่องดังกล่าว 17.2

นำเรื่องดังกล่าวไปเล่าให้คนใกล้ชิดฟัง 17.3 ปล่อยให้ผ่านไปโดยคิดว่าเป็นเรื่องตลก 17.4

พยายามระงับความโกรธโดยไม่คิดถึง 17.5 นำความโกรธนั้นเปลี่ยนเป็นการมุ่งมั่นทำงาน 17.6

18. หากท่านพบว่าเจ้านายโตะทำงานแตกท่านมักจะทำอะไรบ่อยที่สุด

หาสาเหตุและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น 18.1 ปล่อยให้ผ่านไปโดยทำจิตใจให้สงบ 18.2

คิดว่าเป็นเรื่องดีจะได้เปลี่ยนเจ้านายใหม่ 17.3 ปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่คิดถึง 18.4

19. หากญาติผู้ใหญ่ของท่านเสียชีวิตท่านมักจะทำอย่างไร

- พยายามสะกดกั้นความเสียใจไว้ใจ 19.1 ปฏิเสธไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น 19.2
 โทษตัวเองว่าทำไมไม่ดูแลท่านให้ดีกว่านี้ 19.3 บอกกับตัวเองว่าท่านไปดีแล้วสมควรแก่เวลา 19.4
 พยายามทำตัวสนุกสนานรื่นเริง 19.5 กล่าวโทษผู้อื่นที่เป็นสาเหตุของการสูญเสีย 19.6

20. หากท่านโมโหกับยามที่ไม่ยอมเปิดประตูให้ท่านมักจะทำอย่างไร

- ตำหนิยามผู้นั้นอย่างรุนแรง 20.1 เขยิบคันเร่งเพื่อให้เกิดเสียงดัง 20.2
 การวาดภาพว่าตนเองได้ไล่ยามผู้นั้นออก 20.3 ฟันถึงเรื่องร้าย ๆ ในตอนกลางคืน 20.4
 หลีกเลี้ยงโดยการไม่เข้าออกเวลายามผู้นั้นปฏิบัติหน้าที่ 20.5



สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามตอนที่ 2 ความเพลิดเพลินและความพอใจในคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับการประเมิน ระดับความเพลิดเพลิน และความพอใจ ที่คุณรู้สึก ในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน มากที่สุดเพียงข้อเดียว

ด้านสุขภาพกิจกรรมทางกาย

	ไม่เคย หรือไม่ เคยเลย	เกือบ จะไม่เลย	เป็นบางครั้ง	บ่อยๆ หรือ เป็นส่วน ใหญ่	เป็นประจำ หรือ ตลอดเวลา
สุขภาพกายคุณ เป็นอย่างไรในช่วงหนึ่ง อาทิตย์ที่ผ่านมา					
1. รู้สึกว่ามีแต่ความเจ็บป่วยหรือ ไม่สบายกายอยู่ตลอดเวลา.....	1	2	3	4	5
.					
.					
.					
.					
.					
8. รู้สึกว่ายังมีความจำดี.....	1	2	3	4	5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้านความรู้สึก

ไม่เคย เกือบ เป็นบางครั้ง บ่อยๆ หรือ เป็นประจำ
หรือไม่ จะไม่เลย เป็นส่วน หรือ
เคยเลย ใหญ่ ตลอดเวลา

ในช่วงหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา คุณรู้สึก
อย่างไร

9. รู้สึกสมองปลอดโปร่ง..... 1 2 3 4 5

-
-
-
-
-
-
-
-
-

21. รู้สึกว่าสามารถดูแลตัวเองได้..... 1 2 3 4 5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้านการงาน

	ไม่เคย หรือไม่ เคยเลย	เกือบ จะไม่เลย	เป็นบางครั้ง	บ่อยๆ หรือ เป็นส่วน ใหญ่	เป็นประจำ หรือ ตลอดเวลา
ในช่วงหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา คุณรู้สึก ในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด					
22. รู้สึกสนุกกับงานที่ทำ.....	1	2	3	4	5
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
34. รู้สึกว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4	5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้านงานต่าง ๆ ในบ้าน

ไม่เคย เกือบ เป็นบางครั้ง บ่อยๆ หรือ เป็นประจำ
หรือไม่ จะไม่เลย เป็นส่วน หรือ
เคยเลย ใหญ่ ตลอดเวลา

ในช่วงหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา
บ่อยเพียงใดที่

35. ได้ทำความสะอาดห้อง หรือบ้าน

จนเป็นที่น่าพอใจ 1 2 3 4 5

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

43. สามารถซ่อมแซมหรือบำรุงรักษา

สิ่งต่างๆในบ้านได้ตามที่ ต้องการ 1 2 3 4 5

ด้านกิจกรรมในยามว่าง

	ไม่เคย หรือไม่ เคยเลย	เกือบ จะไม่เลย	เป็นบางครั้ง	บ่อยๆ หรือ เป็นส่วน ใหญ่	เป็นประจำ หรือ ตลอดเวลา
53.เมื่อคุณมีเวลา คุณใช้เวลานั้นทำ กิจกรรมยามว่างบ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
57.กิจกรรมเหล่านั้นสามารถดึงดูดความ สนใจของคุณได้อย่างต่อเนื่อง บ่อยครั้ง เพียงใด	1	2	3	4	5

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ไม่เคย เกือบ เป็นบางครั้ง บ่อยๆ หรือ เป็นประจำ
หรือไม่ จะไม่เลย เป็นส่วน หรือ
เคยเลย ใหญ่ ตลอดเวลา

58.เพติดเพลินกับการพุดคุยหรืออยู่กับ

เพื่อนฝูง..... 1 2 3 4 5

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

65.รู้สึกว่าคุณได้ตอบสนองความ

ต้องการของเพื่อนฝูงได้..... 1 2 3 4 5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้านกิจกรรมทั่วไป

	แย่มาก	แย่	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
66.สุขภาพกาย.....	1	2	3	4	5
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
80.คุณจะให้คะแนนความพึงพอใจกับ ชีวิตโดยรวมและความพอใจของคุณ อย่างไรในช่วงหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา.....	1	2	3	4	5

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายสุรพิเชษฐ์ สุขโชติ เกิดเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2527 ที่จังหวัดราชบุรี ที่อยู่ตามภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 62 หมู่ 7 ตำบลสามพราน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73110 จบการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (สาขาสุขศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ 1 จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เมื่อปี พ.ศ. 2548 ปัจจุบันกำลังศึกษาในหลักสูตรปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสุขภาพจิต) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย