

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของ ข้าราชการทางการศึกษา จังหวัดอุดรธานี

ณิชารีย์ ใจคำวัง ปร.ด. (การศึกษาและการพัฒนาสังคม)*

อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์ Ph.D. (Continuing Education)**

นิวัติ อุณฑพันธ์ พ.ม. ทางรัฐประศาสนศาสตร์ (นโยบายสาธารณะและการประเมินผลโครงการ)***

ธนากร ธนวัฒน์ ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของมนุษย์)*

อนุสรณ์ อุดปล่อง ศศ.ม. (วิจัยประชากรและสังคม)****

ธัญชนก อินทวงศ์ พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)*

* หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

** สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

*** หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล จังหวัดนครสวรรค์

**** สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

วันรับ:	10 เม.ย. 2562
วันแก้ไข:	2 มี.ค. 2564
วันตอบรับ:	12 มี.ค. 2564

บทคัดย่อ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ และปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพของข้าราชการทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการทางการศึกษาในจังหวัดอุดรธานีที่ถูกสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 393 คน รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ 5 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยสถิติ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุในพฤติกรรมสุขภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ($mean=2.28, SD=0.41$) มีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจโดยมีทรัพย์สินและเงินออมจากสหกรณ์ออมทรัพย์ครูมากที่สุด ร้อยละ 58.27 รองลงมาคือการลงทุนโดยการซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล ร้อยละ 24.68 แหล่งรายได้ในอนาคตหลังเกษียณ คือจากบำเหน็จหรือบำนาญ ร้อยละ 74.05 กลุ่มตัวอย่างได้เตรียมพร้อมสำหรับผู้ดูแล ร้อยละ 61.83 จากลูกหลาน ร้อยละ 87.70 ส่วนการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($mean=4.29, SD=0.87$) ร้อยละ 92.88 มีการเตรียมสภาพแวดล้อมด้วยการมีบ้านและที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และในการวางแผนเตรียมตัวด้านสังคม พบว่า ร้อยละ 35.37 มีการคิดวางแผนอยู่อาศัยในภูมิลำเนาเดียวกับที่ทำงานในปัจจุบัน ส่วนกิจกรรมหลังการเกษียณที่ต้องการมากที่สุดคือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 70.99 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า ไม่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ค่าสถิติไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่งในปัจจุบัน ระดับตำแหน่ง ประเภทหน่วยงานที่สังกัด สถานภาพสมรส สถานภาพครอบครัว รายได้ปัจจุบันสุทธิ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ย ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเตรียมผู้ดูแล การเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย) ประโยชน์ของการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ช่วยวางแผนชีวิตของข้าราชการทางการศึกษาที่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่แท้จริง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการวางแผนนโยบายเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของข้าราชการทางการศึกษาทั้งความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ การเงิน ที่อยู่อาศัยและความพร้อมในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม; วัยสูงอายุ; ข้าราชการทางการศึกษา

บทนำ

ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึง ร้อยละ 10.00 และกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมากคือสูงกว่าร้อยละ 4.00 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียง ร้อยละ 0.50 เท่านั้น⁽¹⁾ ตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึง ร้อยละ 20.00 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึง ร้อยละ 28.00 ในปี 2574⁽²⁾

จากแนวโน้มการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้การเตรียมการดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากเพื่อเป็นการลดภาวะที่เสื่อมถอยทางด้านสุขภาพ จิตใจ และสังคม พร้อมทั้งจะเข้าใจและทำให้มีชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ การเตรียมความพร้อมจึงถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การคิดและการเตรียมการต่างๆ เป็นกระบวนการที่ควรต้องเริ่มตั้งแต่อายุในวัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง และเพื่อจะได้ค่อยๆ คำนึงกับความคิดเรื่องการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ รวมถึงมีเวลาวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงวัย⁽³⁾ รัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริง นี้จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ภาพรวมการประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ พบว่า การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพเรื่องหลักประกันรายได้เพื่อยามสูงวัย ยังไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นค่อนข้างช้าจากปี 2552 ที่ร้อยละ 6.30 เป็นร้อยละ 9.10 ในปี 2562 รวมทั้งด้านการให้การศึกษและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ยัง

ไม่ได้มีการดำเนินการเรื่องการกำหนดเวลาที่ต้องมีการบรรจุหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมอนามัยในชั้นประถมและมัธยมศึกษา รวมถึงยังขาดการให้ความรู้เกี่ยวกับบวจรชีวิต กระบวนการชรา และความรู้ด้านการเตรียมตัวเพื่อยามสูงวัย⁽⁴⁾

การให้คำนิยามผู้สูงอายุของไทยคือผู้ที่มีอายุหกสิบปีขึ้นไป ซึ่งคือช่วงเวลาเดียวกันของการเกษียณอายุของข้าราชการ ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่อีกกลุ่มหนึ่ง โดยในปี 2558 ประเทศไทยมีข้าราชการพลเรือนมากถึง 1.27 ล้านคน⁽⁵⁾ โดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษา เป็นกลุ่มข้าราชการที่มีจำนวนมากโดยครุในส่วนภูมิภาคในปี 2558 มีถึง 399,799 คน⁽⁶⁾ บทบาทของครุคือเป็นบุคลากรที่คอยสั่งสอนให้การศึกษาแก่ประชาชน และถูกมองว่าต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมในทุกๆ ด้าน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมของข้าราชการครุจึงมีความสำคัญมากกว่าเพื่อตัวข้าราชการเอง เพราะจะมีผลต่อประชาชนทั่วไปด้วยในฐานะผู้เป็นแบบอย่าง การเตรียมตัวเกษียณอายุถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นการวางแผนการดำเนินการหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุทำงาน ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ (1) การเตรียมตัวด้านจิตใจ (2) การเตรียมตัวด้านร่างกาย (3) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง (4) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง (5) การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และ (6) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี⁽⁷⁾

จากแนวโน้มของผู้สูงอายุทั้งหมดที่เพิ่มมากขึ้นและสภาพปัญหาที่กล่าวมานั้นหากพิจารณาโดยภาพรวมการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการทางการศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุในกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญทั้งต่อคุณภาพชีวิต และนโยบายของรัฐ คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัย

สูงอายุของข้าราชการทางการศึกษาในจังหวัดอุดรดิตถ์ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพของข้าราชการทางการศึกษา จังหวัดอุดรดิตถ์ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยนี้จะสามารถนำไปเป็นแนวทางพื้นฐานในการต่อยอดงานวิจัย และให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้นำไปใช้ประโยชน์ทั้งในเชิงนโยบายและในเชิงปฏิบัติการต่อไป

วิธีการศึกษา

พื้นที่และประชากรศึกษา

รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรในการศึกษา คือ ข้าราชการทางการศึกษาทั้งเพศชายและหญิง ในจังหวัดอุดรดิตถ์ อายุ 45-59 ปี จำนวน 4,368 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane T⁽⁸⁾ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 393 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างขั้นที่ 1 จากโรงเรียนและสำนักงานเขตพื้นที่จากทั้งหมด 9 อำเภอมา 5 อำเภอ จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างขั้นที่ 2 โดยการสุ่มอย่างง่ายจากโรงเรียนและสำนักเขตพื้นที่ ได้จำนวนทั้งสิ้น 50 แห่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อคำถามชนิดให้เลือกตอบ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการทางการศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง ระดับตำแหน่ง และหน่วยงานที่สังกัด ตอนที่ 2 ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ประกอบด้วยข้อคำถาม สถานภาพครอบครัว แหล่งของรายได้ รายได้ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ภาระเลี้ยงดู ภาระหนี้สินที่อยู่อาศัย ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ ตอนที่ 3 การเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านเศรษฐกิจ (2) ด้านการเตรียมผู้ดูแล (3) ด้านการเตรียมสภาพแวดล้อม (4) ด้านการเตรียมตัวทางสังคม เป็นคำถามชนิดให้เลือกตอบ และ (5) ด้านการเตรียมใจและการ

ยอมรับความชราภาพ เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คะแนนตั้งแต่ 1-5 โดย 1 หมายถึงยอมรับได้น้อยที่สุด และ 5 หมายถึงยอมรับได้มากที่สุด เกณฑ์การแปลผล คือ

- 1.00-1.50 หมายถึงระดับการยอมรับได้น้อยที่สุด
- 1.51-2.50 หมายถึงระดับการยอมรับได้น้อย
- 2.51-3.50 หมายถึงระดับการยอมรับได้ปานกลาง
- 3.51-4.50 หมายถึงระดับการยอมรับได้มาก
- 4.51-5.00 หมายถึงระดับการยอมรับได้มากที่สุด

สำหรับคุณภาพของเครื่องมือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 คน คือสาขาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ สวัสดิการสังคม ประชากรศาสตร์ และการศึกษา มีค่าเท่ากับ 0.95 ทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) มีค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งได้มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับข้าราชการทางการศึกษา จำนวน 30 คน ในจังหวัดพิษณุโลก โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยประสานงานและทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนัดหมายวันเวลาและสถานที่กลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและขั้นตอนในการตอบแบบสอบถามในแต่ละส่วนให้แก่กลุ่มตัวอย่างรับทราบ ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม รวมถึงความครบถ้วนและความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ได้ข้อมูลไม่ถูกต้องและไม่ครบถ้วน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยข้อมูลต้องผ่านการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์⁽⁹⁾ ดังนี้
 - 2.1 ตัวแปรอิสระทุกตัวอยู่ในอันตรภาคชั้นขึ้นไป (Interval level)

2.2 ตัวแปรทุกตัวมีการกระจายแบบโค้งปกติ (Normality)

2.3 ตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linear relationship)

2.4 ตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันเองสูง วิเคราะห์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน ซึ่งตัวแปรอิสระทั้งหมดที่มีความสัมพันธ์กันมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันไม่เกิน .65

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (คจ.วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองเลขที่ COA. No. 2017/10-228

ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาในครั้งนี้รวบรวมข้อมูลแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนได้ทั้งสิ้น 393 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับ ร้อยละ 100 พบว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 69.72 ส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วงอายุ 55-59 ปี ร้อยละ 44.28 มีอายุเฉลี่ย 53.82 ปี ร้อยละ 94.70 มีตำแหน่งครูสายการสอน ร้อยละ 73.03 อยู่ในระดับชำนาญการพิเศษ ร้อยละ 52.41 สังกัดโรงเรียนประถมหรือขยายโอกาส และร้อยละ 73.03 เป็นข้าราชการทางการศึกษา

ตอนที่ 2 ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ข้าราชการทางการศึกษา ร้อยละ 73.03 มีสถานภาพสมรส และมีครอบครัวอยู่ร่วมกับคู่สมรส ร้อยละ 38.68 แหล่งที่มาของรายได้มาจากเงินเดือน ร้อยละ 98.47 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 48,337.96 บาท มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 32,619.75 บาท สำหรับความเพียงพอของรายได้ พบว่า ร้อยละ 56.45 เพียงพอและเหลือเก็บ ร้อยละ 32.85 นั้นเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ข้าราชการทางการศึกษามีภาระการเลี้ยงดูบุตร ร้อยละ 48.60 ภาระหนี้สินในปัจจุบันที่มากที่สุด คือ การผ่อนจ่ายรถยนต์ ร้อยละ 79.13 มีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 88.80 ข้าราชการทางการ

ศึกษามีโรคประจำตัว ร้อยละ 58.52 โดยจากจำนวนนี้พบว่าเป็นไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 48.47 สำหรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมทั้งหมดของข้าราชการทางการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง (mean=2.28, SD=0.41)

ตอนที่ 3 การเตรียมความพร้อม 5 ด้านในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ

1) ด้านเศรษฐกิจ มีทรัพย์สินและเงินออมมากที่สุด ร้อยละ 58.27 จากสหกรณ์ออมทรัพย์ รองลงมา คือที่ดิน และประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ ร้อยละ 44.27 มีการลงทุนโดยการซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล ร้อยละ 24.68 โดยข้าราชการทางการศึกษาอยู่ในระบบ กบข. ร้อยละ 52.67 และมีแหล่งรายได้ในอนาคตหลังเกษียณ คือบำเหน็จหรือบำนาญเท่านั้น ร้อยละ 74.05

2) ด้านการเตรียมผู้ดูแล มีการวางแผนเตรียมผู้ดูแล ร้อยละ 61.83 บุคคลที่เตรียมไว้ดูแลได้แก่ ลูก/หลาน ร้อยละ 87.70 รองลงมาคู่สมรส ร้อยละ 55.74 และวิธีการเตรียมการดูแลคือการพูดคุยบอกกล่าว ร้อยละ 62.86 รองลงมา คือการเตรียมทรัพย์สินแก่ผู้ดูแล ร้อยละ 58.78

3) ด้านการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (mean=4.29, SD=0.87) ด้านที่มีการยอมรับมากที่สุด ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลง อยู่ในระดับมาก (mean=4.40, SD=0.94) รองลงมา ได้แก่ การยอมรับสภาพผมหงอกเมื่อมีอายุมากขึ้นอยู่ในระดับมาก (mean=4.38, SD=1.00) และอันดับสุดท้ายการยอมรับสภาพความชราหรือการถูกเรียกว่าเป็นคนแก่ เมื่อมีอายุ 60 ปี ในระดับมาก (mean=4.04, SD=1.18) ตามลำดับ

4) ด้านการเตรียมสภาพแวดล้อม มีการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัยไว้พร้อมเป็นส่วนใหญ่ โดยมีบ้านเป็นของตนเอง ร้อยละ 92.88 มีการวางแผนหรือการออกแบบการสร้างบ้านโดยคำนึงถึงให้ความสำคัญมากในอันดับแรก ได้แก่ ลักษณะพื้น เช่น ไม้ลิ้น ไม้มีพื้นต่างระดับ และประตู หน้าต่างปิด-เปิด สะดวก ร้อยละ 88.80 รองลง

มาได้แก่ บันไดมีราวจับและระดับความชันของบันได ร้อยละ 87.78 และการคำนึงถึงน้อยที่สุด คือ การจัดทำทางลาดสำหรับรถเข็นหรือการขึ้นลงของผู้สูงอายุ ร้อยละ 57.76

5) ด้านการเตรียมตัวทางสังคม มีการคิดวางแผนที่จะตั้งหลักแหล่งอยู่ในภูมิลำเนาเดียวกับที่ทำงาน ร้อยละ 35.37 มีสังคมหลังเกษียณ ร้อยละ 56.49 คือ เพื่อนบ้านเดิม รองลงมา คือ ญาติพี่น้อง ร้อยละ 34.86 การสร้างความสัมพันธ์ภาพกับชุมชนมีการคาดว่าจะวางแผนไม่ต้องทำอะไรเพราะอยู่ในสังคมเดิม ร้อยละ 70.48 กิจกรรมการวางแผนหลังเกษียณที่มากที่สุด คือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 70.99 รองลงมาคือการท่องเที่ยว ร้อยละ 69.97

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ

เมื่อนำตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณได้แก่ อายุ รายได้ รายจ่าย และคะแนนการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ มาร่วมกันวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรอิสระแต่ละคู่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันขนาดไม่เกิน 0.65 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ (ตารางที่ 1) ซึ่งเข้าเกณฑ์ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

สำหรับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ โดยมีตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการเพื่อ

หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลต่อการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ดังนี้ เพศ อายุ ตำแหน่งในปัจจุบัน ระดับตำแหน่ง ประเภทหน่วยงานที่สังกัด สถานภาพสมรส สถานภาพครอบครัว รายได้ปัจจุบันสุทธิ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ย ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเตรียมผู้ดูแล และการเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย ผลการวิเคราะห์พบว่าเมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอิสระอื่น ๆ ที่เข้าสมการให้คงที่แล้วที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่าทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ (ตารางที่ 2)

วิจารณ์

จากข้อมูลการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการทางการศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ทั้ง 5 ด้านสามารถอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ สถานภาพของข้าราชการทางการศึกษา คือมีทรัพย์สินและเงินออมมากที่สุดจากสหกรณ์ออมทรัพย์ ร้อยละ 58.27 และมีการลงทุนมากจากสลากกินแบ่งรัฐบาล ร้อยละ 44.30 รวมทั้งมีแหล่งรายได้อื่นในอนาคตหลังเกษียณ อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการทางการศึกษาเห็นว่าการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย เป็นสิ่งที่จำเป็นหลังเกษียณอายุ เพราะรายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญย่อมน้อยกว่ารายได้ประจำ รวมถึงต้องสูญเสียรายได้พิเศษที่เคยได้รับจากการดำรงตำแหน่ง ขณะเดียวกันค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงตามอายุก็เพิ่มขึ้น หาก

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระกับคะแนนการเตรียมใจและยอมรับความชรา (n=393)

ตัวแปรอิสระ	อายุ	รายได้	รายจ่าย	คะแนนการเตรียมใจและยอมรับความชรา
อายุ	1	0.448*	0.213*	0.015
รายได้	0.448*	1	0.382*	0.061
รายจ่าย	0.213*	0.382*	1	0.159*
คะแนนการเตรียมใจและยอมรับความชรา	0.015	0.061	0.159*	1

*มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ $p < 0.01$ (วิเคราะห์โดยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน)

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการทางการศึกษาจังหวัดอุดรธานี

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณในการทำนายปัจจัยปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ (n=393)

ตัวแปร	β	t	p-value
เพศชาย (กลุ่มอ้างอิง: เพศหญิง)	-0.136	-0.74	0.941
อายุ	-0.74	-0.347	0.729
รายได้สูงกว่า 50,000 บาท (กลุ่มอ้างอิง: ต่ำกว่า 50,000 บาท)	2.460	1.318	0.188
รายจ่ายต่ำกว่า 35,000 บาท (กลุ่มอ้างอิง: สูงกว่า 35,000 บาท)	-1.625	-0.970	0.333
ระดับตำแหน่งชำนาญการ (กลุ่มอ้างอิง: ชำนาญการพิเศษ)	0.353	0.097	0.923
ประเภทงานที่สังกัดโรงเรียนมัธยม (กลุ่มอ้างอิง: โรงเรียนประถมศึกษา/ขยายโอกาส)	-0.801	-0.486	0.627
สถานภาพสมรส (กลุ่มอ้างอิง: สถานะโสด)			
คู่	2.412	0.693	0.489
หม้าย/หย่า/แยก	1.549	0.493	0.622
สถานภาพครอบครัว (กลุ่มอ้างอิง: อยู่คนเดียวโสด)			
อยู่กับคู่สมรส	-4.709	-1.170	0.243
อยู่กับครอบครัวญาติพี่น้อง	-3.572	-1.111	0.267
ภาวะสุขภาพมีโรคประจำตัว (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มีโรคประจำตัว)	1.748	1.064	0.288
การเตรียมผู้ดูแล (กลุ่มอ้างอิง: ไม่มีการเตรียมผู้ดูแล)	-0.929	-0.550	0.582
การเตรียมบ้านและที่พักอาศัย (กลุ่มอ้างอิง: ยังไม่มีบ้านของตนเอง)	-5.556	-1.766	0.078

ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก็จะประสบปัญหาด้านการเงินอย่างแน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับศึกษาการเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลดอนตั่ง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น⁽¹⁰⁾ พบว่ากลุ่มข้าราชการครูได้เตรียมความพร้อมในด้านการออม ได้แก่ การทำบัญชีครัวเรือนและการวางแผนการออม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การเกษียณอายุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ เนื่องจากต้องออกจากงานเดิม ทำให้รายได้ลดน้อยลง หากไม่มีการเตรียมตัวด้านรายได้ จะกระทบกับการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณอายุได้⁽¹¹⁾

ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมด้านผู้ดูแล พบว่า ข้าราชการทางการศึกษามีการเตรียมผู้ดูแล ได้แก่ ลูกหลานมากที่สุด ร้อยละ 61.83 และมีวิธีการเตรียมการดูแลคือการพูดคุยบอกกล่าว ร้อยละ 62.86 สอดคล้อง

กับการศึกษาสถานการณ์การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุของคนวัยแรงงาน⁽¹²⁾ พบว่า ในการเตรียมความพร้อมของกลุ่มวัยแรงงานนั้นมีการวางแผนให้บุตรและคู่สมรสดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของข้าราชการครูในการยอมรับความชราภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และด้านที่มีการยอมรับมากที่สุดด้านแรก ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลง อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการทางการศึกษา เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น สุขภาพร่างกายก็เสื่อมโทรมลง เช่น ความเสื่อมของสายตา ความเสื่อมด้านความจำ ระบบประสาทสัมผัส ความไม่คล่องตัว ซึ่งปัญหาทางร่างกายที่เกิดขึ้นนั้นมักส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการทำงาน สำหรับผู้ที่เกษียณอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเดินระบบประสาทต่างๆ

เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึงทำให้ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตโดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมี การปรับตัวได้ดีด้วย จะเห็นได้ว่าสภาวะทางสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ⁽¹³⁾ และสอดคล้องกับการศึกษา การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า มีการเตรียมตัวด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก โดยการเตรียมตัวเกี่ยวกับการระวังรักษาในเรื่องสุขภาพด้านร่างกายเป็นประเด็นหลักสำหรับผู้ที่เกษียณ เพราะเป็นการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย จะเกิดความเสื่อมในทุก ๆ ด้าน⁽¹⁴⁾

ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมด้านสภาพแวดล้อม ข้าราชการทางการศึกษาส่วนใหญ่มีบ้านและที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองร้อยละ 92.88 และมีการวางแผนหรือการออกแบบการสร้างบ้าน โดยคำนึงถึงหรือให้ความสำคัญเกี่ยวกับลักษณะพื้น เช่น ไม้ลื่น ไม้มีพื้นต่างระดับ และ ประตู หน้าต่างปิด-เปิด สามารถปิดเปิดได้สะดวก ร้อยละ 88.80 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้าราชการทางการศึกษาส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญของที่อยู่อาศัยอยู่เสมอ ประกอบกับภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงตามวัยจึงมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย โดยได้จัดเตรียมที่อยู่อาศัยไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องเตรียมตัวในด้านนี้มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า มีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ที่ได้กล่าวไว้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้น ควรกระทำในขณะที่ยังทำงานประจำอยู่ และควรวางแผนล่วงหน้า อย่างน้อย 10-15 ปีก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งการเตรียมตัวนั้นจะมากหรือน้อย จะแตกต่างกันไปตามสภาพทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลและตามความจำเป็น⁽¹⁴⁾

ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (mean=4.29, SD=0.87) ด้านที่มีการยอมรับ

มากที่สุด ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลง อยู่ในระดับมาก (mean=4.40, SD=0.94) รองลงมา ได้แก่ ผมหงอกเมื่อมีอายุมากขึ้นอยู่ในระดับมาก (mean=4.38, SD=1.00) ทั้งนี้เนื่องจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากต้องเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทำให้ต้องเผชิญกับความเสื่อมด้านร่างกายต่างๆ ทุกระบบของร่างกาย เช่น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่เสื่อมลงแล้วส่งผลกระทบต่อทรงตัวและการเดิน ระบบประสาทที่ทำงานลดลง หรือการมองเห็นที่ลดลงหรือเปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงรูปลักษณะภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัยหนุ่มสาวไปสู่วัยสูงอายุ เช่น ผิวหนังที่เหี่ยวย่นรวมไปถึงการมีผมหงอกหรือร่วงหลุด⁽¹³⁾ ซึ่งสอดคล้องกับความตระหนักของข้าราชการทางการศึกษาในครั้ง นี้ ที่มีการวางแผนหลังเกษียณอายุแล้วกิจกรรมที่ต้องการทำมากที่สุดคือ การออกกำลังกาย (ร้อยละ 71.00) เพราะตระหนักว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพวัยเกษียณอายุนั้นไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น⁽¹¹⁾

ผลการวิเคราะห์การเตรียมความพร้อมด้านสังคม ข้าราชการทางการศึกษามีการคิดวางแผนอยู่ในภูมิลำเนาเดียวกับที่ทำงาน ร้อยละ 35.37 คิดมีสังคมหลังเกษียณ ร้อยละ 56.49 คือ เพื่อนบ้านเดิม รองลงมา คือญาติพี่น้อง ร้อยละ 34.86 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการทางการศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาททางสังคมสูง เป็นผู้ที่เป็นที่รู้จัก ได้รับการเคารพนับถือจากสังคมและชุมชนรอบข้าง และมักจะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนสังคม ที่ตนเองอยู่เสมอ จึงไม่ต้องเตรียมตัวในด้านนี้มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตาบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี⁽¹⁵⁾ กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านสังคมระดับปานกลาง เพราะส่วนใหญ่ยังยึดกับสังคมเก่าและเพื่อนร่วมวิชาชีพเดิมก่อนการเกษียณอายุ นอกจากนี้กิจกรรมทาง

กายที่วางแผนทำหลังเกษียณมากที่สุดได้แก่ การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่ซิง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในด้านสุขภาพเป็นอย่างมากเพื่อลดอัตราภาวะพึ่งพิงต่อสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแล⁽¹⁶⁾

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ผลการวิเคราะห์พบว่า ไม่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง ในปัจจุบัน ระดับตำแหน่ง ประเภทหน่วยงานที่สังกัด สถานภาพสมรส สถานภาพครอบครัว รายได้ปัจจุบันสุทธิ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ย ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเตรียมผู้ดูแล การเตรียมบ้านและที่อยู่อาศัย ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยทำงาน: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร⁽¹⁷⁾ พบว่า การเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจ การรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าวัยสูงอายุ อาชีพ และการมุ่งอนาคตเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจ ทั้งนี้เนื่องจากส่วนมากบุคลากรทางการศึกษามีการยอมรับกับความชราภาพ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตลอดจนได้มีการเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ ผู้ดูแล บ้าน และที่อยู่อาศัย ซึ่งในแนวคิดของการเตรียมการเกษียณพบว่าคนส่วนใหญ่จะคุ้นเคยและให้ความสำคัญกับ ระยะที่ 1 คือ การตระหนักรู้และระยะที่ 2 การยอมรับ แต่ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และเทคโนโลยี ประกอบกับความใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น ทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลต่อช่วงชีวิตการเกษียณอายุยาวนานขึ้น ดังนั้น การวางแผนชีวิตและมีการจัดการที่ดี จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณ⁽¹⁸⁾

ประโยชน์จากผลการศึกษาในครั้งนี้หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ หน่วยงานสวัสดิการสังคม สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนเกี่ยวกับแนวทางในการเตรียมตัวให้สามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดอายุขัย ขณะเดียวกันก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ต่อไปอย่างมีคุณค่า

สรุปและข้อเสนอแนะ

ข้าราชการทางการศึกษามีการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุในด้านพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลาง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ยังมีความตระหนักในการเตรียมความพร้อมอย่างไม่จริงจังสำหรับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการทั้งในด้านความเป็นอยู่ที่อยู่อาศัยแตกต่างจากปัจจุบัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเตรียมผู้ดูแล ด้านการเตรียมใจและการยอมรับความชราภาพ และด้านการเตรียมสภาพแวดล้อม

ฉะนั้น บุคคลด้านการวางแผนนโยบายและหน่วยงานต้นสังกัดที่เกี่ยวข้องควรมีโครงการและกิจกรรมต่อเนื่องในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรัง เพื่อป้องกันและลดภาระทางด้านสุขภาพ พร้อมทั้งการเตรียมความพร้อมของผู้ดูแลให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เหมาะสม การเตรียมสมรรถนะและศักยภาพด้วยทักษะที่สำคัญสำหรับข้าราชการทางการศึกษาอย่างน้อยก่อน 2-5 ปี ก่อนเกษียณอายุราชการ เน้นการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวกับสภาพที่จะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคตในด้านต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจจำเป็นต้องวางแผนด้านการเงินเพื่อป้องกันความเสี่ยงในการลงทุน รวมทั้งการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่กำลังเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่พอเพียง และอาจมีการสร้างแบบจำลองเกษียณอายุอย่างมีความสุขให้แก่กลุ่มเป้าหมายใช้เป็นฐานการเรียนรู้เพื่อการปรับตัว วางแผน และเตรียมพร้อมรับการ

เปลี่ยนแปลงของการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุต่อไปได้อย่างมั่นใจ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนและข้าราชการทางการศึกษาใน จังหวัดอุดรดิตรดิตต์และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือสำหรับการสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- ปราโมทย์ ปราสาทกุล. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย; 2562.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. มิเตอร์ประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นเมื่อ 31 ม.ค. 2560. แหล่งข้อมูล: <http://www.thailandometers.mahidol.ac.th/2015/index.php>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2545-2550. กรุงเทพมหานคร: คิวพี; 2553.
- อรุณี สันจิตติวณิชชย์. ยุคทองของข้าราชการไทย [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 7 ต.ค. 2560]. แหล่งข้อมูล: <https://prachatai.com/journal/2015/10/61744>
- ศักรินทร์ ชนประชา. การศึกษาตลอดชีวิต. วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอน 2562;14(26):159-75.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. จำนวนเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขบางประเภทจำแนกตามภาคและจังหวัด พ.ศ. 2557-2558 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 7 ต.ค. 2560]. แหล่งข้อมูล: <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/05.aspx>
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 2555;2(1):82-92.
- Yamane T. Statistics, an introductory analysis. 3rd ed. New York: Harper and Row; 1973.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
- ปรีธดา บุญชัย, ศุภวัฒนากร วงศ์ธนวสุ. การเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลตอนดั่งอำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น. วารสารวไลย-อลงกรณ์ปริทัศน์ 2555;2(2):1-10.
- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณ การงาน). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหมอชาวบ้าน; 2550.
- คันสนี่ สีต่างคำ, เกษราวัลณ์ นิลวางกูร. สถานการณ์การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุของวัยแรงงาน. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ 2560;35(4):204-13.
- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์, แพรพรรณ มังคลา. การวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค [รายงานวิจัยปริญาศิลปศาสตรบัณฑิต]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2554. 109 หน้า.
- สุเทพ พูลสวัสดิ์. การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสถานศึกษา. [การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2550. 122 หน้า.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล, เพ็ญศรี พิชัยสนธิ. การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2560;11(1):259-71.
- ลีลาวดี อัครเศรณี. การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม [วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2549. 157 หน้า.

17. อภาร์ตัน อิงคภากร. ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อม
เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยทำงาน: กรณีศึกษาเขต- 2562;28(1):22-36.
สายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการสาธารณสุข 18. Marion HE. From work to retirement. California: Crisp
Publication; 1993.

Abstract: Readiness Preparation for Aging Approach of the Government Officials in Education, Uttaradit Province, Thailand

Nicharee Jaikhamwang, Ph.D. (Education and Social Development)*; Anurak Panyanuwat, Ph.D (Continuing Education)**; Niwat Ountapan, M.A. (Public Policy and Project Evaluation)***; Thanakorn Thanawat, Ph.D. (Human Movement Sciences)*; Anusorn Udplong, M.A. (Population and Social Research)****; Thunchanok Intuwong, M.N.S. (Community Nurse Practitioner)*

* Program of Public Health, Uttaradit Rajabhat University, Uttaradit Province; ** University Academic Service Center, Chiang Mai University, Chiang Mai Province; *** Program of Public Health, Nakhon-sawan Campus, Mahidol University; **** School of Health Science, Mae Fah Luang University, Chiang Rai Province, Thailand

Journal of Health Science 2021;30(Suppl 3):S454-S463.

This quantitative research aimed to study the readiness preparation and factors relating to the readiness for aging acceptance of the government education officials in Uttaradit Province, Thailand. A multi-stage sampling technique was applied to select 393 educational officers in the province. Data were collected by the use of a set of questionnaires covering 5 dimensions of aging approach preparation, and were analyzed by using frequency distribution, mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficients and multiple regression analysis. Results showed that the samples' readiness preparation situation of current health behavior was found at a moderate level (mean=2.28, SD=0.41). For their economic readiness preparation, 53.27% of them prepared to rely on their assets and monetary saving from their teacher cooperative, following by 24.67% of them buying the Government lottery. Their income source after the retirement was from the Government's pension (74.05%). Approximately, 61.83% had prepared health care providers, of which 87.70% would be their relatives. The samples prepared themselves to accept their aging situation at a high level (mean=4.29, SD=0.87). Most of them (92.88%) had already prepared their own housing assets. For social planning preparation, it was found that 35.37% of them planned to live within the current working place. The physical activities after their retirement was mostly doing exercises (70.99%). The multiple factor analysis indicated that there was no variables directly related to the samples' mental preparation and aging acceptance. This study could be useful for responsible governmental agencies to help the government officials in the planning for their aging life. Concerning agencies could apply some findings for establishing their policy to support the aging society of civil servants in aging health literacy, finance, accommodation and appropriate readiness adjustment.

Keywords: readiness preparation; aging; government educational officials