



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่าน ของการเกษียณอายุราชการ*

ขวัญชนก ยศคำลือ พย.ม.**

วารีย์ กังใจ พย.ด.***

สหทัยา รัตนจรณะ PhD****

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุที่เข้าสู่การเปลี่ยนผ่านในช่วงการเกษียณอายุราชการจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และเศรษฐกิจ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะวิกฤตในชีวิต การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของความผาสุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านหลังการเกษียณอายุราชการ กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการครูที่อยู่ในระยะเปลี่ยนผ่านหลังการเกษียณอายุราชการ ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 100 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบประเมินความผาสุก โดยทั่วไป ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78, .79, .73, .90, .81 และ .75 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความผาสุกโดยรวมอยู่ในระดับสูงโดยมีคะแนนเฉลี่ย 83.43 (SD = 11.80) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .48, .44, .38, .36, p < .01$ และ $r = .24, p < .05$ ตามลำดับ) จากผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่า พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพควรพัฒนาโครงการส่งเสริมความผาสุกของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ โดยเน้นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ ทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ และมีการส่งเสริมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

คำสำคัญ: ความผาสุก ข้าราชการครู ระยะเปลี่ยนผ่าน การเกษียณอายุราชการ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์

*วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Factors Related to Well-Being in Government Teachers During Retirement Transition*

Kwanchanok Yotkhamlue M.N.S.**

Waree Kangchai D.N.S***

Sahattaya Rattanajarana PhD****

Abstract

The elderly in retirement period experience physical, psychosocial, spiritual, and financial transitions. Some of them consider those changes as life crisis. This research aimed to examine level of well-being and factors associated with well-being during retirement transition. Study sample included 100 teachers who were in retirement period of Primary Education Service Area Office in Saraburi province. Simple random sampling was used to recruit subjects. Research instruments consisted of health perception, perceived self-esteem, attitude towards retirement, pre-retirement preparation, social support, and perceived well-being. The Cronbach's alpha coefficients of the above-mentioned questionnaires were .78, .79, .73, .90, .81 and .75, respectively. Descriptive statistics and Pearson's product moment correlation were employed to analyze the data.

Findings revealed that the level of overall well-being among the sample was high with the average score of 83.43 (SD = 11.80). Correlation analysis demonstrated that perceived self-esteem, social support, health perception, pre-retirement preparation, and attitude towards retirement positively correlated with level of perceived well-being among the retired teachers during retirement transition ($r = .48, .44, .38, .36, p < .01$ and $r = .24, p < .05$ respectively). In conclusion, findings suggest that nurses and health professionals can develop health promotion project focuses on well-being promotion by improving their self-esteem, social support, health perception, attitude towards retirement, and promoting pre-retirement preparation.

Keywords: well-being, teachers, transition, retirement, associated factors

*Thesis of Master of Nursing Science, Gerontological Nursing, Faculty of Nursing, Burapha University.

**Master of Nursing Science Student (Gerontological Nursing), Faculty of Nursing, Burapha University.

***Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University.

****Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University



บทนำ

การเกษียณอายุราชการเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับบุคลากรที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุทุกคนรวมถึงข้าราชการครู การเปลี่ยนบทบาทจากผู้ที่เคยปฏิบัติงานเป็นผู้ที่ต้องหยุดการทำงาน ทำให้ข้าราชการครูบางรายมีความรู้สึกขัดแย้งในบทบาท เกิดความกลัวที่จะล้มเหลวในบทบาทใหม่หรือจากสิ่งแวดล้อมใหม่¹ รวมทั้งในระยะเวลาของการเกษียณอายุราชการต้องเผชิญกับความเสื่อมทางด้านร่างกายที่เป็นไปตามวัย ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีการมองเห็นและการได้ยินไม่ดี หลงลืม นอนไม่หลับ หกล้มบ่อย ปวดหลังและปวดขา² ในขณะที่วัยก่อนการรับรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีอายุมากมีข้อจำกัดของความสามารถด้านร่างกาย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน จากที่เคยมีกิจกรรมตลอดทั้งวันสู่การว่างกิจกรรม อาจส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย และรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า เป็นภาระต่อบุคคลอื่นนำไปสู่อารมณ์หงุดหงิด ว่าเหว่ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล เครียด รู้สึกเหงา² และมีภาวะซึมเศร้า³ นอกจากนี้การเกษียณอายุราชการยังทำให้ข้าราชการครูต้องสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม สูญเสียตำแหน่งหน้าที่ อำนาจและเกียรติยศ จากที่เคยมีคนเคารพนับถือในสังคม ต้องลดบทบาทของตนเองลงเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัวและสังคม ทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิต⁴ รวมทั้งยังพบว่าปัญหาเงินเดือนหรือรายได้เป็นปัญหาที่สำคัญ ปัญหาหนึ่งของข้าราชการครู เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว รายได้ต่างๆ จะลดลงทั้งรายได้พิเศษ และรายได้ประจำ ตำแหน่งต่างๆ ประกอบกับปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจไม่แน่นอน ทำให้รายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ด้วยเหตุนี้ปัญหาหนี้สินของข้าราชการครูถือเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิต

ในช่วง 1-3 ปีหลังการเกษียณอายุราชการจัดว่าเป็นระยะเปลี่ยนผ่านจากช่วงชีวิตหนึ่งไปสู่อีกช่วงชีวิตหนึ่ง⁵ หากผู้เกษียณอายุราชการคิดในสิ่งที่ไม่สามารถเป็นจริงได้ตามที่คาดหวังจะทำให้เกิดความไม่พอใจในชีวิตที่ดำเนินอยู่ มีความเหงา หงุดหงิดง่าย เกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรงได้ หรือหากเกิดการเจ็บป่วยก็จะทำให้ไม่พึงพอใจ และปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง⁶ บางรายเกิดภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ (Retirement Shock)⁷ ดังนั้น การเกษียณอายุราชการถือเป็นภาวะวิกฤตชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 : เมษายน - มิถุนายน 2560

ระยะหนึ่ง หากสามารถเปลี่ยนผ่านได้อย่างมีคุณภาพ จะส่งผลให้อยู่ในบทบาทใหม่ได้อย่างแข็งแกร่ง สุขสบาย มีพฤติกรรมที่เป็นปกติ และมีความสุขในชีวิต⁵

จากการทบทวนวรรณกรรม พบปัจจัยหลายประการที่สัมพันธ์กับความสุข ได้แก่ 1) การรับรู้ภาวะสุขภาพ บุคคลที่รับรู้สุขภาพของตนเองไปในทางที่ดี จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ใส่ใจสุขภาพของตนเองและดูแลตนเองได้ดีขึ้น⁸ 2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี⁹ สามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹⁰ 3) ทศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ มีความสำคัญต่อการตอบสนองวิธีการตัดสินใจของบุคคล การมีทัศนคติที่ดีทำให้เกิดความพึงพอใจต่อการเกษียณอายุราชการสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เผชิญปัญหาและผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย¹¹ 4) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุราชการไม่รู้สึกเหงา ไม่ต้องวิตกกังวล และไม่ซึมเศร้า ทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวและครอบครัวข้างดีขึ้น¹² และ 4) การสนับสนุนทางสังคม ข้าราชการครูที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียด ความทุกข์ใจ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เกิดความสุขและความพึงพอใจ เกิดการยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต สามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุดภายหลังเกษียณอายุราชการ

ข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการมีลักษณะเฉพาะคือ เป็นผู้มีความรู้ มีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งจัดได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุขแตกต่างจากผู้สูงอายุกลุ่มอื่นแต่ยังไม่มียุทธศาสตร์เกี่ยวกับความสุขที่ชัดเจนของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ และบุคคลกลุ่มนี้หากได้รับการช่วยเหลือให้มีความสุขก็จะสามารถก่อประโยชน์ให้แก่สังคม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ ซึ่งปัจจัยที่ศึกษาได้แก่ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคม การยืนยันปัจจัยเกี่ยวข้องที่ชัดเจนจากข้อมูลเชิงประจักษ์จะเป็นแนวทางในการวางแผน



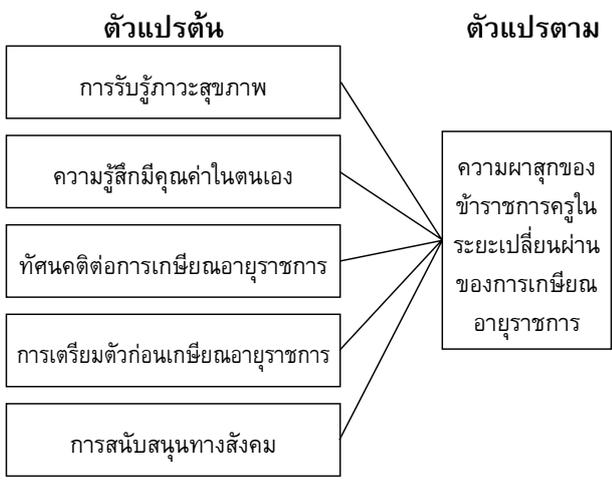
เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการและส่งเสริมสุขภาพให้ข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ มีความผาสุกในชีวิตมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความผาสุกและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พัฒนากรอบแนวคิดโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการเปลี่ยนผ่านของ Schumacher และ Meleis⁵ ร่วมกับแนวคิดความผาสุก (well – being) ของ Dupuy¹³ ที่อธิบายว่า การเปลี่ยนผ่านเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีสภาพเป็นระบบเปิด ที่มีสิ่งนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ การเกษียณอายุราชการเป็นสถานการณ์ชักนำให้เกิดการเปลี่ยนผ่านและผลลัพธ์จากการเปลี่ยนผ่านคือความผาสุกในชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ประกอบด้วยความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดสรรปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความผาสุกในระยะเปลี่ยนผ่านของข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายแบบหาความสัมพันธ์ (correlation descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เป็นข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่เกษียณอายุราชการในช่วง 3 ปีแรก นับถึงวันที่เก็บข้อมูล การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจัดกลุ่มข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการตามเขตพื้นที่การศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดสระบุรี เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนโดยแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 เขตพื้นที่การศึกษา จัดทำบัญชีรายชื่อ ทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืนจนได้รายชื่อข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการครบตามจำนวนที่คำนวณได้ กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) มีการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลปกติ 2) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยเข้าใจ 3) ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G* POWER โดยกำหนดใช้สถิติสหสัมพันธ์ ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาแบบสองทาง (two-tailed) ระบุอำนาจการทดสอบที่ระดับ .80 ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับ .05 และขนาดอิทธิพลขนาดกลาง คือ .30 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 84 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 จากจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้หลังเกษียณ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุระยะเวลาในการเกษียณอายุ
2. แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพของ วนิดา หาญคุณากุล ซึ่งครอบคลุมการรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การรับรู้ความต้านทานโรคและการ



เสี่ยงต่อความเจ็บป่วย ความวิตกกังวล ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วย มีข้อคำถามจำนวน 17 ข้อ

3. แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ อรุณศิริ เมฆพันธ์ มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

4. แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามต่อการเกษียณอายุของ ฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

5. แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของ ฉัตรจงกล ตูลยนิษกะ มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

6. แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ อุดมลักษณ์ เปะพันธ์ มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ด้าน คือ การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากสังคม

7. แบบประเมินความพึงพอใจโดยทั่วไป ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินความพึงพอใจโดยทั่วไปของวิภาวรรณ ชะอุ่ม มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความพึงพอใจ การควบคุมตนเอง ภาวะสุขภาพทั่วไป และความมีชีวิตชีวา ลักษณะของคำถามแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยคำถาม 14 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่าลิเกิต (Likert Scale) 6 อันดับ จากมีความพึงพอใจให้ 5 คะแนน ถึงมีความทุกข์โศกให้ 0 คะแนน คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 - 70 คะแนน ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยคำถาม 4 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่าเชิงเส้นตรง (Linear Analog Scale) จากมีความพึงพอใจให้ 10 คะแนน ถึงมีความทุกข์โศกให้ 0 คะแนน คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 - 40 คะแนน การให้คะแนนในข้อที่เป็นด้านลบจะกลับคะแนนก่อนแล้วจึงรวมคะแนนความพึงพอใจโดยทั่วไปทั้งหมด ซึ่งอยู่ในช่วง 0 - 110 คะแนน คะแนน 0 - 60 หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ คะแนน 61 - 72 หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง คะแนน 73 - 110 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากแบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือที่มีมาตรฐาน ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิผู้วิจัยจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก แต่ได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ กับข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย แล้วนำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ แบบสอบถามการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบประเมินความพึงพอใจโดยทั่วไปเท่ากับ .78, .79, .73, .90, .81 และ .75 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คนที่ได้รับการอบรมเพื่อให้การเก็บข้อมูลมีมาตรฐาน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน มกราคม ถึงเดือนเมษายน 2559 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อนัดหมายกลุ่มตัวอย่างและไปเก็บข้อมูลด้วยตนเองที่บ้าน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองใช้เวลาโดยเฉลี่ยคนละ 20 - 30 นาที

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยเสนอเค้าโครงวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อผ่านการพิจารณาแล้วตามรหัสจริยธรรมการวิจัย 08-09-2558 อนุมัติลงวันที่ 26 ตุลาคม 2558 ผู้วิจัยดำเนินการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการทำวิจัยให้รับทราบและเข้าใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลข้อมูลที่ได้จากกรวิจัยครั้งนี้เก็บไว้เป็นความลับโดยใช้รหัสแทนชื่อ นามสกุล ซึ่งไม่มีการอ้างอิงถึงตัวบุคคล การรายงานผลการวิจัยและเผยแพร่ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวม ข้อมูลที่รวบรวมจะถูกทำลายหลังการเผยแพร่ผลงานวิจัยแล้ว กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติการเข้าร่วมวิจัยก่อนกำหนดได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด



การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติในการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้ภาวะสุขภาพ การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการวิเคราะห์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product – Moment Correlation)

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง 100 คน ประมาณครึ่งหนึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 62 - 63 ปี (ร้อยละ 56.0) มีอายุเฉลี่ย 61.9 ปี (SD = .99) และเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.0) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรี (ร้อยละ 81.0) มีสถานภาพสมรสคู่และอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 81.0) ครึ่งหนึ่งไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 57.0) ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้นส่วนมากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 41.9) รองลงมา คือโรคเบาหวาน (ร้อยละ 11.6) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา / บุตร / หลาน (ร้อยละ 95.0) ประมาณครึ่งหนึ่งมีรายได้หลังเกษียณอายุราชการอยู่ระหว่าง 20,000- 40,000 บาท (ร้อยละ 51.0) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 38,215.15 บาท (SD = 11636.59) ส่วนมากรายได้มีพอใช้ (ร้อยละ 61.0) ระยะเวลาในการเกษียณอายุราชการส่วนมาก คือ 2 ปี (ร้อยละ 39.0) รองลงมาคือ 1 ปี (ร้อยละ 36.0) ส่วนใหญ่มีระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุราชการ คือ ครูชำนาญการพิเศษ (ร้อยละ 80.0) ไม่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ (ร้อยละ 82.0) และไม่ได้ประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (ร้อยละ 76.0)

2. ความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84.0) มีความผาสุกอยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 83.43 (SD = 11.80)

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของ

การเกษียณอายุราชการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .48$, $.44$. $.38$ และ $.36$ ตามลำดับ) และทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .24$)

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการส่วนใหญ่มีความผาสุกโดยรวมอยู่ในระดับสูงโดยมีคะแนนเฉลี่ย 83.43 (SD = 11.80) ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 61.9 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้นร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความเสื่อมถอย สุขภาพยังแข็งแรงพึ่งพาตนเองได้ สามารถปฏิบัติวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง มีการรวมกลุ่มกับผู้สูงอายุด้วยกันส่งผลต่อความผาสุกในชีวิต การศึกษาของสุพรรณ นันทมงคลชัย และคณะ¹⁴ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = 0.42$, $p < .01$) นอกจากนี้ระยะเวลาหลังเกษียณอายุราชการต่ำกว่า 3 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมีการปรับตัวได้ดีที่สุด เนื่องจากมีอิสระสามารถทำตามความต้องการของตนเองส่งผลให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีขึ้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 81.0) ระดับการศึกษาที่สูงเป็นปัจจัยช่วยให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความรู้มีเหตุผล สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รายได้เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานส่งผลดีต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลพร ขาวงษ์ และคณะ¹⁵ ที่พบว่า การศึกษารายได้และฐานะการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .24$; $.18$ และ $.34$; $p < .05$ ตามลำดับ)

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัย



สำคัญทางสถิติ ($r = .48, p < .01$) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของผู้สูงอายุที่ยอมรับนับถือตนเอง รู้สึกมีค่า มีการเคารพตนเอง เป็นที่ปรึกษาเรื่องสำคัญ ๆ ให้แก่ลูกหลาน และได้รับการเห็นคุณค่าจากครอบครัว ชุมชน และสังคม มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี⁹ ทำให้เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การรับรู้ตนเองในด้านบวก จะส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจ มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต การศึกษาของ รักชนก ชูพิสัย¹⁰ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของสุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ¹⁴ ที่พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .66, p < .01$)

3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .44, p < .01$) อธิบายได้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลหรือได้รับความช่วยเหลือแนะนำ และสิ่งของจากกลุ่มคนในสังคม ทำให้รู้สึกมีคนรักและเห็นค่า รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดีมีอารมณ์ที่มั่นคง การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดความเครียด สามารถเผชิญกับความเครียดและปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้อย่างดี¹⁶ สอดคล้องกับการศึกษาของพิศมัย สิโรตมรัตน์¹⁶ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.71, p < .01$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชูดีไกร ดันติชัยวนิช และคณะ¹⁷ ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.91, p < .01$)

4. การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .38, p < .01$) อธิบายได้ว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีก็จะมีแนวโน้มในการกระทำกิจกรรม

ส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้สุขภาพไม่ดี¹⁸ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพกายที่ดี การที่มีร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ รวมทั้งกิจกรรมในครอบครัวและกิจกรรมในสังคมแม้ จะมีโรคประจำตัวหากสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองก็ถือว่ามีความหมายชีวิตที่ดี¹⁹ การรับรู้ภาวะสุขภาพที่สูงจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วย สามารถควบคุมและดูแลตนเองได้ดีมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดีและแข็งแรงอยู่เสมอ มีความมั่นใจในสุขภาพของตนเอง สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เต็มความสามารถส่งผลให้เกิดความผาสุกในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธนา คำนิล³ พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .36, p < .01$) อธิบายได้ว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการเป็นการวางแผนที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต การวางแผนการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการที่ดีจะช่วยลดความวิตกกังวล มีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นผู้สูงอายุและคุ้นชินกับการเกษียณอายุราชการยิ่งขึ้น การศึกษาของแสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ¹² พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .26, p < .01$) สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิเชษฐ์ จำเนียรสุข และคณะ²⁰ ที่พบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.49, p < .05$)

6. ทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .24, p < .05$) อธิบายได้ว่าทัศนคติมีความสำคัญต่อการตอบสนองวิธีการตัดสินใจของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการว่าจะแสดงพฤติกรรมแบบใด ความรู้สึกนึกคิดมีผลต่อการเกษียณอายุราชการ ทัศนคติทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ข้าราชการครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุราชการในระดับสูงส่งผลต่อ



การแสดงปฏิภิกิริยาในด้านดีต่อการเกษียณอายุราชการ²¹ ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการมีความสุข รู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ได้รับหลังเกษียณอายุราชการ แล้ว รู้สึกว่าหลังเกษียณอายุราชการเป็นเวลาที่มีคุณค่า¹¹ สอดคล้องกับการศึกษาของ นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์²² ที่พบว่าทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .21, p < .01$)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และทัศนคติต่อการเกษียณอายุราชการ

ข้อเสนอแนะ

พยาบาลควรนำผลการวิจัยไปต่อยอดในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความผาสุกแก่ข้าราชการครูภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพตนเอง การสร้างเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุราชการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุและการสนับสนุนทางสังคม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้ ข้อคิดเห็นและคำแนะนำในการทำวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

References

1. Phainrungruang R, Lueboonthavatchai P. Interpersonal problems and depression of the elderly at the elderly association in Phitsanulok province. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* 2015; 60(1): 23-34.
2. Panyathorn K. Family caregiving of the elderly in Nongtaguy village, Maung district Udonthani province. *Journal of Nursing and Health Care* 2014; 32(4): 33-39.
3. Nantsupawat W, Siriwatanamethanon J, Hornboonherm P. Mental health of the elderly. *Journal of Nursing and Health Care* 2009; 27(1): 27-32.
4. Thongcharoen V. The art and science of gerontological nursing. Bangkok: Book Project of faculty of Nursing, Mahidol University; 2011.
5. Schumacher KL, Meleis AI. Transitions: a central concept in nursing. *Image. Journal of Nursing Scholarship* 1994; 26(2): 119-127.
6. Atchley RC. The sociology of retirement. Massachusetts: Schenkwan Publishing Company; 1994.
7. Benchawan P. The preparation before the retirement. Princess of Naradhiwas University *Journal of Humanities and Social Sciences* 2015; 2(1): 82-92.
8. Khamnil Y. The relationships between perceived physical health status, Quality of work life and happiness of health personnel in government primary care unit in Samut Prakan Province. [Thesis]. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University; 2008.
9. Kulprasutidilok A, Jirawongnusorn S, chitmanasak N, Supawantanakul D. Path analysis of factors affecting quality of life in the elderly in Bang Khen district, Bangkok. *Journal of Health Science Research* 2014; 8(2): 35 – 46.
10. Chupichai R. Well - being of members of the elderly club at Pranagkiao hospital, Nonthaburi province. [Thesis]. Bangkok: Kasetsart University; 2007.
11. Tunlayanisaka C. Factors affecting post – retirement adaptation of the elderly in Phattalung province. [Thesis]. Songkla: Princ of Songkla University; 2009.
12. Trilerklith S, Rungsayatorn S, Hirunwong A. Quality of life and retirement preparation of School teachers in Chon Buri province. *Journal of Kasetsart. (Soc. Sci)* 2014; 35: 460 – 471.



13. Dupuy HJ. The general well-being schedule. In F. McDowell & C. Newell (Eds.), *A Measuring Health: A guide to rating scales and questionnaires*. New York: Oxford University Press; 1977.
14. Nanthamongkolchai S, Pasapun U, Charrupoonphol P, Munsawaengsub C. Quality of life of the early retired government officers in Nonthaburi Province. *Journal of Public Health* 2008; 38(3): 407-415.
15. Khamwong W, Nusawad J, Pratanworapanya W, Siripanya J. Factors relating to quality of life of elderly. *Journal of Health Science Research* 2011; 5(2): 32 – 40.
16. Sirotamarat P. Social support and Psychological Well-being of the elderly at Amphoe Mueang, Nonthaburi province. [Thesis]. Bangkok: Kasetsart University; 2010.
17. Tuntichaivanit C, Nanthamongkolchai S, Munsawaengsub C, Charupoonphol P. Life happiness of the elder in Rayong province. *Journal of Public health* 2009; 39(1): 34-47.
18. Pender, N. J. *Health promotion in nursing practice*. (3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange Stanford; 1996.
19. Srijakkot J, Silarat M, Sangsuwan J, Boonyaleepan S, Srisanpang P. Quality of life of elderly people who work in Northeast Socio –Cultural Context. *Journal of Nursing and Health Care* 2016; 34(2): 41-48.
20. Jumneansuk A, Nanthamongkolchai S, Munsawaengsub C, Pitikulang S. Life stability among the elderly after retirement in Phrae province. *Journal of Public Health Special Issue* 2015: 30-42.
21. Kowsurat J. A study on the attitude of elderly's life contentment: A case study of Ubon Ratchathani Municipality area. [Thesis]. Ubon Ratchathani: Ubon Ratchathani University; 2010.
22. Wongwijan N. Attitude toward aging, Self – care, Social skill and Well- being of the elderly in Amphoe Kabin Buri' s the elderly club, Prachin Buri province [Thesis]. Bangkok: Kasetsart University; 2013.

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความผาสุกโดยทั่วไป (n = 100)

ระดับของความผาสุก	พิสัยคะแนน		จำนวน	ร้อยละ
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าจริง		
ต่ำ	0 - 60	49 - 60	3	3.0
ปานกลาง	61 - 72	63 - 71	13	13.0
สูง	73 - 110	73 - 108	84	84.0

(Min = 49, Max = 108, M = 83.43, SD = 11.80)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคม กับความผาสุกของข้าราชการครูในระยะเปลี่ยนผ่านของการเกษียณอายุราชการ (n = 100)

ตัวแปร	ความผาสุก	
	r	ระดับความสัมพันธ์
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	.38**	ปานกลาง
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	.48**	ปานกลาง
ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุราชการ	.24*	ต่ำ
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	.36**	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคม	.44**	ปานกลาง

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