

การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษา
จากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปริญญานิพนธ์
ของ
อัมพร เจริญมิตร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่
มีนาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๖๖๖

การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษา
จากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทคัดย่อ
ของ
อัมพร เจริญมิตร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่
มีนาคม 2542

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ แบ่งเนื้อหาการศึกษาเป็น 6 ประเด็น คือ (1) การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย (2) การเตรียมตัวด้านจิตใจ (3) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย (4) การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง (5) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และ (6) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ข้อมูลสำหรับการวิจัยได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นข้าราชการครูบำนาญในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 6 หน่วยงาน คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ โรคข้อและกระดูก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ และโรคตา การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับการตรวจโรคเป็นประจำ ระวังระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวลและไม่คิดมาก และจับถายเป็นเวลาทุกเช้า ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ระวังรักษาสภาพเป็นสำคัญ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจร่างกายเป็นประจำ ออกกำลังกายเป็นประจำ และให้เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ฟังการบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และรู้จักปล่อยวางและยอมรับความจริง

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ ปัญหาด้านจิตใจที่คนหลังเกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ ทำใจไม่ได้ มีความเครียดและวิตกกังวล สุขภาพจิตเสื่อมและเหงา ว้าเหว่ ไม่มีใครให้ความสนใจ การเตรียมตัวด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำสุขภาพจิตให้ดี ทำจิตใจให้สงบ ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลง คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจโดยทั่วไป ได้แก่ ปรับจิตใจของตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สร้างสุขภาพจิตให้ดี ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพตนเอง และความเป็นจริง สนใจธรรมะ และปฏิบัติธรรม และหางานอดิเรกทำ

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนเกษียณอายุส่วนใหญ่มักประสบ ได้แก่ ปัญหาเรื่องการเงินและมีหนี้สิน ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า และทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ต้องมีการวางแผน และเตรียมตัวตั้งแต่วัยยังไม่เกษียณ ใช้จ่ายอย่างประหยัด มีบัญชี และออม เก็บเงินโดยฝากธนาคาร

ทำประกันชีวิตและซื้อบ้าน ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ มีการวางแผนและการเตรียมตัวในการใช้จ่าย การประหยัด อดออม และมีรายได้ การประกอบอาชีพเสริม เก็บเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต รู้จักประมาณตนและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และพยายามไม่ก่อหนี้สิน

4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ มักประสบ ได้แก่ ไม่รู้จักแบ่งเวลา และไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถเพื่อหารายได้เสริม ปลูกต้นไม้ ดูแลพืชสวน ร่วมกิจกรรมในสังคม และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ หาอาชีพเสริม ไปเที่ยวพักผ่อน ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์ จากวิทยุ โทรทัศน์ ทำสิ่งที่ผลิตเพลิดเพลิน ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว และไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง

5. ด้านที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ มักประสบ ได้แก่ ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง และรายได้ไม่พอกับค่าเช่าที่พักอาศัย การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง คือ ควรมีบ้านเป็นของตนเอง อาจซื้อบ้านในจังหวัดที่เรากเกษียณอายุ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้าน เอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านไว้สำหรับตนเอง มีเงินน้อยก็ปลูกบ้านให้เหมาะ พออยู่ได้ และเช่าบ้านอยู่ก็ได้ ถ้าถูกกว่าซื้อบ้านเป็นของตนเอง

6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม ปัญหาที่ผู้เกษียณอายุ มักประสบ ได้แก่ การชอบเก็บตัวและไม่ชอบเข้าสังคม การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ชอบช่วยเหลือสังคม เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ อย่าเก็บตัวอยู่เฉย ๆ ต้องไปงานสังคมบ้าง

**PREPARATION FOR RETIRED LIFE : A CASE STUDY OF RETIRED SCHOOL
TEACHERS IN CHANGWAT PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA**

**AN ABSTRACT
BY
AMPORN CHALOEMCHAT**

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Adult Education
at Srinakharinwirot University**

March 1999

This study aimed to examine opinions of retired school teachers in Changwat Phra Nakhon Si Ayutthaya towards preparation for retired life. The research content was divided into 6 aspects of preparation: (1) physical health, (2) mental health, (3) economic and expenditure, (4) leisure, (5) accommodation, and (6) social activities.

The data gained through non-structured interview of 30 retired school teachers under the Ministry of Education and living in Changwat Phra Nakhon Si Ayutthaya. The subjects were purposively selected from 6 organizations : the Office of Primary Education, Department of General Education, Rajabhat Institute, Department of Vocational Education, Rajamangala Institute of Technology and the Department of Non-formal Education.

The findings of the study were:

1. Preparing of Physical Health. Health problems of most retired people were : disease of joints and bones, diabetes, high-blood pressure, high cholesterol, depression, heart disease and eye disease. The subjects coped with the problems by having exercise regularly, having good food, having health examined regularly, taking care of oneself, sufficient rest, being relaxed and having toilet habit every morning. For general suggestions were : taking care of health, sufficient rest, having health examined regularly, physical exercise regularly, good nutrition, joining health program, and being relaxed.

2. Preparing of Mental Health. The problems most retired people concerned were depression and anxiety, bad mental health, and being loneliness. The subjects themselves coped with these problems by being calm, accepting the change, meeting friends and being useful to society. General suggestions were : being adjusted oneself to society, developing good mental health, being relaxed, accepting truth, accepting oneself, committing oneself to the Dharma, and having a hobby.

3. Preparing of Economic and Expenditure. The problems retired people might have were : money problems and debts, no beforehand preparation and to invest something unfit to them. What the subjects had done were : having good preparation before retiring, being careful of expenditure, money savings, and having life-insurance. General suggestions were : being good preparation and planning, careful expending and savings, having side jobs, being self contentment and not creating debts.

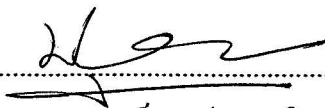
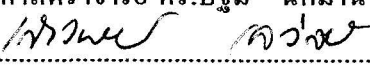
4. Preparation for Leisure. The problems of retired people were : unable to manage time and having no good preparation. What the subjects had done were : having some hobby in what they can do well, looking for side jobs, gardening and planting, joining social activities, making oneself useful to society, reading and writing. General suggestions were : doing what one interesting as a hobby, joining social activities, making oneself helpful, doing side jobs, travelling, taking interested to current news and circumstance, performing pleasure activities, planting and gardening, and do not let the time pass by without doing anything.

5. Preparing of Accomodation. Problems concerned were : no good planning, having no own accommodation and no money for renting. What the subjects had done were : having their own house before retirement. General suggestions were : having pre-retirement preparation, savings for house, instalment buying, and renting a house if fit to oneself.

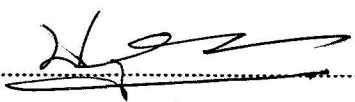
6. Preparation for social Activities. Problems the retired people confronted were being shut-in and dislike social interaction. What the subjects had done were : joining social activities, making oneself benefitial, being committee or member of any social group, and having meeting with friends and relatives. General suggestions were being not a shut-in person and joining some social activities.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สาวนีย์ เลวลย์)

คณะกรรมการสอบ

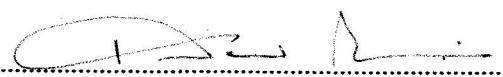

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สาวนีย์ เลวลย์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิตร ทองชั้น)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ทัศน ทอภักดิ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาธกรณ์)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์ ประธานกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เถวัลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและดูแลตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จบริบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจอย่างที่สุด และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิตร ทองชั้น และอาจารย์ทัศนากิจ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์เชียรศรี วิวิธศิริ หัวหน้าภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งได้ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อธิการบดีสถาบันราชภัฏ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา ผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวาสุกรี และผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ อาจารย์อุไร เสมารเงิน อาจารย์ยุภา สิทธิบุตร อาจารย์อุษณีย์ สมบูรณ์ อาจารย์ปัญญารัตน์ กระจ่างสังข์ อาจารย์จิตกุล สุดจินดา อาจารย์สุชาติ บัณฑิตเขียน คุณสุมาลี ปัทมจันทร์ คุณจันทร์ทิพย์ ว่องประเสริฐ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจเป็นอย่างดียิ่งแก่ผู้วิจัยตลอดมา

อัมพร เกลิมฉัตร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	9
	พัฒนาการวัยผู้ใหญ่.....	11
	ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	15
	แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ.....	17
	การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ.....	21
	การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย.....	24
	การเตรียมตัวด้านจิตใจ.....	26
	การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย.....	28
	การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง.....	30
	การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย.....	32
	การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม.....	33
	ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ.....	35
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	43
	รูปแบบการวิจัย.....	43
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44

	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	79
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	79
	ขอบเขตของการวิจัย.....	79
	รูปแบบของการวิจัย.....	80
	กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย.....	80
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	81
	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	81
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
	สรุปผลการศึกษา.....	82
	อภิปรายผล.....	84
	ข้อเสนอแนะ.....	93
	บรรณานุกรม.....	95
	ภาคผนวก.....	101
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	129

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสังกัด.....	43
2	ข้อมูลส่วนตัวของข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	48
3	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย.....	53
4	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ.....	59
5	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย.....	63
6	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง.....	67
7	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย.....	71
8	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม.....	75

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงสิ้นปีงบประมาณของทางราชการคือวันที่ 30 กันยายนของทุกปี หน่วยงานราชการต่าง ๆ ต้องสูญเสียกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถหรือทรัพยากรบุคคลที่มีค่าไปจำนวนหนึ่ง จากการศึกษาของ แนน้อย ศรีวารณบุญ (2532 : 21) เกี่ยวกับปัญหาการสูญเสียกำลังคนระดับสมองในข้าราชการพลเรือน พบว่า ในช่วงปีงบประมาณ 2528-2530 ราชการสูญเสียกำลังคนไปทั้งสิ้น 9,945 คน โดยมีสาเหตุเนื่องจากการลาออกร้อยละ 47.8 เกษียณอายุราชการร้อยละ 31.4 ถึงแก่กรรมร้อยละ 11.8 และถูกลงโทษทางวินัยร้อยละ 9.2 ผลการศึกษานี้ชี้ชัดว่าการลาออกและการเกษียณอายุราชการเป็นสาเหตุสำคัญแห่งการสูญเสียกำลังคนไปจากราชการพลเรือน

การเกษียณอายุราชการถือเป็นการออกจากราชการตามระเบียบของทางราชการที่ใช้อายุเป็นเกณฑ์กำหนด ซึ่งในแต่ละประเทศมีเกณฑ์ปฏิบัติแตกต่างกันไป บางประเทศมีการพิจารณาลักษณะงานเข้าไปประกอบกับการเกษียณอายุด้วย คือ งานระดับบริหารจะกำหนดอายุเกษียณสูงกว่างานที่ใช้กำลังกาย เช่น ประเทศฝรั่งเศส ผู้ปฏิบัติงานในระดับต้นจะครบเกษียณเมื่ออายุ 55 ปี ระดับกลาง 60 ปี และระดับสูงเมื่ออายุ 65 ปี (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. 2530: 29-40)

สำหรับประเทศไทยกำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องออกจากราชการหรือที่เรียกว่า "เกษียณอายุราชการ" ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 14 พ.ศ.2526 (ไมตรี รุณชัย. 2529 : 57-62) ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่ได้มีการกำหนดให้เกษียณอายุการรับราชการ ในสมัยก่อนจะรับราชการจนครบเท่าอายุขัยหรือจนกว่าพระมหากษัตริย์จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ออกด้วยเหตุประการใดประการหนึ่ง

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้ทรงตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ ร.ศ.120 มาตรา 16 โดยกำหนดว่า ข้าราชการคนใดอายุครบ 55 ปี ก็ต้องออกจากราชการเพราะเหตุสูงอายุ เว้นไว้แต่รัฐบาลเห็นว่าผู้นั้นยังไม่มี ความชรา มาเบียดเบียน และยังสามารถในการปฏิบัติราชการก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 5 ปี จะเป็นคราวหนึ่งหรือสองคราวก็ได้ (ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ ดุสิตสุทธีรัตน์. 2526: 256-277) ต่อมาได้ยกเลิกพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ ร.ศ.120 ได้มีการประกาศใช้และแก้ไขพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการอีกหลายฉบับในระยะต่อมา

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการฉบับปัจจุบัน ได้ประกาศใช้เมื่อ พ.ศ.2494 เริ่มแรกได้กำหนดให้ข้าราชการเกษียณเมื่ออายุ 55 ปี และสามารถต่อได้อีก 5 ปีเช่นเดียวกัน ต่อมาได้มีการแก้ไขใหม่โดยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ (ฉบับที่ 6) พ.ศ.2504 มาตรา 3 กำหนดเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี แต่ในกรณีที่คณะรัฐมนตรีเห็นความจำเป็นเพื่อประโยชน์แก่ข้าราชการจะต่อเวลาให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้ ซึ่งต่อมาได้ยกเลิกการต่อเวลาราชการโดยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 11) พ.ศ.2518 ยกเว้นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ และรองสมุหราชองครักษ์ เมื่อคณะรัฐมนตรีเห็นความจำเป็นเพื่อประโยชน์แก่ราชการในพระองค์ สามารถต่อเวลาได้อีกคราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์

ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ.2523 ซึ่งได้มีการแก้ไขเพิ่มเติม ได้กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ เว้นแต่ในกรณีที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร หรือเพื่อประโยชน์แก่ทางราชการด้านการศึกษา การพัฒนาประเทศ หรือเป็นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ และรองสมุหราชองครักษ์ เมื่อรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่อเวลาราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้ (ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ คุณิตสุทธิรัตน์. 2526: 262-263)

ช่วงเกษียณอายุถือเป็นช่วงวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะนอกจากจะเกษียณอายุราชการเมื่อบุคคลอายุได้ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว ยังต้องเปลี่ยนสภาพตนเองจากวัยทำงานมาเป็นผู้สูงอายุเมื่อมีอายุ 60 ปีด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพราะประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดการเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ของที่ประชุมองค์การสหประชาชาติ ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ทั่วไปว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุที่สังคมจะต้องให้ความดูแลเอาใจใส่ (บรรลุ สิริพานิช. 2537 : 1)

การที่ข้าราชการต้องออกจากการงานอันเนื่องมาจากการเกษียณอายุราชการนั้น นอกจากจะเป็นปัญหาของหน่วยงานที่ต้องสูญเสียกำลังคนระดับสมองในส่วนราชการแล้ว ยังเป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อข้าราชการที่เกษียณอายุโดยตรงอีกด้วย กล่าวคือ ในส่วนบุคคล การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาชีพและรายได้ การออกจากการงานทำให้รายได้ลดน้อยลง การดำเนินชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากการเป็นผู้ที่มีตำแหน่งทางสังคมกลายเป็นคนสามัญธรรมดา อำนาจบารมีและควมมีชื่อเสียงค่อย ๆ ลดน้อยลง บางรายที่ปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดทัศนคติในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไร้ประโยชน์ต่อสังคม ความรู้สึกเช่นนี้ ส่งผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก (ศิริวงศ์ ทับสายทอง. 2533 : 200-202)

ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532 : 20) ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้เกษียณอายุในด้านสุขภาพ อนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจากการเกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตจากบุคคลที่เคยมีตารางทำงานที่แน่นอนไปสู่ความว่างเปล่า ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจและเป็นปัญหาต่อสุขภาพกายได้ ความไม่พอใจที่ต้องถูกออกจากงานเพราะมีอายุครบ 60 ปี และการถูกเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ก็เป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดด้านจิตใจ ส่งผลทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้เป็นข้าราชการโดยทั่วไปจะมีรายได้ทั้งจากเงินเดือนประจำ และจากรายได้พิเศษอื่น ๆ แต่เมื่อเกษียณอายุแล้ว จะเหลือแต่รายได้จากเงินบำเหน็จหรือบำนาญเพียงอย่างเดียว ซึ่งน้อยกว่าเงินเดือน ในรายที่ไม่มีงานอาชีพสำรองหรืองานพิเศษอื่น ๆ ทำภายหลังเกษียณอายุ และไม่ได้เก็บสะสมเงินทองไว้มากพอ จะเกิดความเดือดร้อนต่อปัญหาเศรษฐกิจที่นับวันจะบีบรัดมากยิ่งขึ้น

3. ปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา การเกษียณอายุทำให้สถานภาพด้านสังคมของบุคคลเปลี่ยนแปลง ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมน้อยลง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ไร้ประโยชน์ ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง สังคมให้ความยอมรับนับถือผู้เกษียณอายุน้อยลง การพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นในสังคมก็จำกัดแคบลง ทำให้ผู้เกษียณอายุขาดความมั่นใจต่อสถานภาพของตนเอง

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528 : 96) ให้ความเห็นว่าการเกษียณอายุราชการเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการหรือลูกจ้างประจำ ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการเกษียณอายุราชการในช่วงอายุระหว่าง 40-60 ปี ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณจะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างผาสุกมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว นอกจากนี้ ประสพ รัตนกร (สวาท (นามแฝง). 2530 : 76-79 ; อ้างอิงมาจาก ประสพ รัตนกร. 2525) ยังได้สนับสนุนให้ข้าราชการมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณของตนเองตั้งแต่อายุเริ่ม 40 ปี โดยมีการวางแผนล่วงหน้า

การเตรียมตัวในบางสิ่งบางอย่างจะต้องใช้เวลานานและต่อเนื่อง เช่น การเตรียมฐานะด้านการเงิน การดูแลรักษาสุขภาพ การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยซึ่งต้องใช้เงินจำนวนมาก ข้าราชการ จึงควรให้ความสนใจต่อการจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ตั้งแต่ตอนต้น ทั้งนี้เนื่องจากในวัยหนุ่มสาวสามารถแสวงหาสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายกว่าในวัยสูงอายุ

อัมพร มีสุข (2534 : 19) ได้แนะนำถึงการเตรียมตัวสำหรับใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุให้มีคุณค่าว่า จะต้องมีการเตรียมตัวตั้งแต่เริ่มเข้ารับราชการ หรือถ้าเป็นไปได้ในสมัยปัจจุบันควรต้อง

มีการเตรียมตัวตั้งแต่อายุยังน้อย เพราะถ้าชีวิตของเรามีการเตรียมตัวล่วงหน้ามาเป็นเวลานาน เมื่อเกษียณอายุแล้วปัญหาต่าง ๆ จะลดน้อยลง

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง บางคนอาจเตรียมแผนชีวิตของตนเองมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวว่า เมื่อแก่แล้วตนเองจะทำอะไร อยู่กับใคร การกำหนดแผนที่แน่นอนจะทำให้การใช้ชีวิตในบั้นปลายไม่เป็นปัญหาและไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น สิ่งที่จะเตรียมไว้ให้พร้อมคือ เรื่องการเงิน ที่อยู่อาศัย งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ

เกษม ศันติลาชีวะ และกุลยา ศันติลาชีวะ (2528 : 94-96) ให้ความเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการนี้ควรจะเริ่มประมาณ 5 ปีสุดท้ายของวัยกลางคน ทั้งนี้เพราะทุกคนย่อมรู้ว่าผู้ที่เกษียณอายุไปแล้ว จะมีความวิตกกังวลกับชีวิตของตนสูง เพราะเมื่อออกจากงานแล้วจะขาดการสังสรรค์สมาคมกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า รายได้ที่ได้รับลดลง ทำให้แบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป ต้องยกเลิกกิจกรรมหลายอย่างที่เคยสนุกสนานเพลิดเพลินมาก่อน ดังนั้นในตอนปลายของวัยกลางคนจึงควรต้องเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยให้มีทัศนคติดีขึ้น ลดความวิตกกังวลให้น้อยลง การเตรียมตัวดังกล่าว ได้แก่ การวางแผนทางการเงิน และการวางแผนในการดำรงชีวิตโดยทั่วไป

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัย รายได้ งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนั้นอาจเตรียมด้วยการหางานทำ เช่น ทำสวน เพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ เป็นอาสาสมัครช่วยงานสาธารณกุศลต่าง ๆ และเป็นสมาชิกในชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุ เป็นต้น (โสรัจ แสงศิริพันธ์, 2522 : 9-10)

ในประเทศไทยได้เริ่มมีการช่วยเหลือเรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการ โดยจัดให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุอย่างเป็นทางการ ด้วยความร่วมมือระหว่างกรมประชาสัมพันธ์กับสภาผู้สูงอายุ ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี ใช้ระยะเวลาสั้นประมาณ 1-2 วัน ทั้งนี้เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ การวางแผนทางเศรษฐกิจ ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การใช้เวลาว่าง เป็นต้น (กรมประชาสัมพันธ์, 2538 : 8) โดยทั่วไปมักจัดกิจกรรมดังกล่าวได้ในระยะเวลาดังกล่าว และไม่ได้มีการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นก่อนการจัดในแต่ละครั้ง เพื่อให้กิจกรรมและเนื้อหา มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ

การเตรียมตัวสำหรับใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุทุกคน กระบวนการเตรียมตัวนั้นเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยการเตรียมตัวระยะยาว แม้ว่าในหลายหน่วยงานจะมีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้ที่เกษียณอายุได้มีการเตรียมตัวที่ดีและให้ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างมากแล้วก็ตาม สิ่งที่มีคุณค่าและสอดคล้องกับความเป็นจริง

อย่างยิ่ง ได้แก่ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการไปแล้ว แม้กลุ่มบุคคลเหล่านี้จะมีอายุมาก เข้าสู่วัยชราภาพแล้วก็ตาม แต่ก็ได้ผ่านช่วงวิกฤติของการเกษียณอายุไปแล้ว ประสบการณ์ตรงจากท่านเหล่านี้ จะให้ข้อเสนอแนะที่ดีสำหรับการเตรียมตัวของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุและเยาวชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี *

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุ โดยเลือกศึกษากับข้าราชการครูบำนาญในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 หน่วยงาน เป็นข้าราชการครูบำนาญที่มีประสบการณ์ในการทำงานมายาวนาน และจะเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อเสนอแนะที่ดี เพื่อนำไปเป็นข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะของการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญภายหลังการเกษียณอายุราชการ
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ โดยพิจารณาใน 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ด้านการใช้เวลาว่าง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมสังคม
3. เพื่อรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาค้นคว้า จะเป็นประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเผชิญปัญหาของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการครู
2. ทำให้ได้ความคิดเห็นที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง เพราะเป็นความคิดเห็นจากผู้ที่เกษียณอายุราชการแล้ว ย่อมให้ข้อมูลความเป็นจริง นำไปใช้ในการฝึกอบรมหรือแนวทางปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวข้าราชการผู้ที่จะเกษียณอายุได้

3. ผลการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการครูบำนาญใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทำให้ได้ข้อมูลขั้นต้นที่นำไปสู่การศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น หรือขยายขอบเขตของเนื้อหาให้กว้างขวางขึ้น รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบในระดับที่ กว้างขวางออกไปได้

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาค้นคว้านี้ได้เลือกศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดที่ผู้วิจัยรับราชการ อยู่ มีความคุ้นเคยกับสภาพท้องถิ่น และคุ้นเคยกับบุคลากรด้านการศึกษา สามารถขอความร่วมมือใน การสัมภาษณ์ได้เป็นอย่างดี

2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ข้าราชการครูบำนาญในหน่วยงาน สังกัด กระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมี 6 หน่วยงานคือ

1. สำนักงานการประถมศึกษา
2. กรมสามัญศึกษา
3. สถาบันราชภัฏ
4. กรมอาชีวศึกษา
5. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียน

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาของการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในการศึกษาค้นคว้านี้แบ่งเนื้อหาเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1.1 การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย คือ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้เกษียณอายุราชการ ด้านกายภาพและด้านสรีรวิทยา การเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ โรคภัยที่เกิดขึ้น การป้องกัน การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม มีเวลาพักผ่อนนอนหลับตามควร เป็นต้น

1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ คือ การทำจิตใจให้ชุ่มชื่นมีชีวิตชีวา การมองโลกในแง่ดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นมากกว่า มีอารมณ์ขัน การทำงานให้มีคุณค่าโดยการหางานอื่นทำ

หลังเกษียณหรือมีงานพิเศษทำก่อนเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุราชการมีจิตใจดี

1.3 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย คือ มีการวางแผนเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย มีความรู้และทักษะเพื่อการประกอบอาชีพเสริม การลงทุนทางธุรกิจ ความรู้เกี่ยวกับการออมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ มีความมั่นคงทางการเงิน มีเงินเก็บสะสมเตรียมไว้เพียงพอตามสมควร แก่การเป็นผู้สูงอายุ ตลอดจนสามารถช่วยเหลือลูกหลานและสังคมได้ตามอัธยาศัย หรือมีรายได้จากบุตรหลาน เป็นต้น

1.4 การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง คือ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อความเพลิดเพลินหรือสันทนาการ ได้แก่ ความรู้ในเรื่องการเพาะเลี้ยงต้นไม้ การเพาะพันธุ์พืช การตกแต่งสวน การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การทำขนม การศึกษารรณะ เป็นต้น

1.5 การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย คือ การมีบ้านพักอาศัยของตนเอง อยู่กับบุตรหลานญาติพี่น้อง อยู่สถานสงเคราะห์ และมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับที่ดิน เป็นต้น

1.6 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม คือ การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน เช่น ได้เป็นสมาชิกกลุ่มและชมรมต่าง ๆ เพื่อพบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อนผู้รู้จักคุ้นเคยในวัยเดียวกัน หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมตามความสนใจ ตลอดจนทำประโยชน์ให้แก่สังคมและชุมชนตามความรู้ความสามารถ ซึ่งอาจร่วมเป็นคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ คณะที่ปรึกษาในโครงการของหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ ของชุมชน รวมไปถึงงานด้านอาสาสมัครและงานประเภทอื่น ๆ ตามความสามารถและความถนัดของตน เป็นต้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ข้าราชการครูบำนาญ** หมายถึง ข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งออกจากราชการอันเนื่องจากอายุครบ 60 ปี กำลังรับบำนาญ การศึกษาครั้งนี้คัดเลือกมาจาก 6 หน่วยงาน คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน

2. **ความคิดเห็นในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ** หมายถึง การจัดแจงหรือจัดเตรียมตัวไว้ให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อสามารถปรับตัวและสามารถดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี ภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน คือ

2.1 ด้านสุขภาพและร่างกาย หมายถึง การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้เกษียณอายุราชการ ด้านกายภาพและด้านสรีรวิทยา การเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ โรคภัยที่เกิดขึ้นในวัยนี้ การป้องกัน การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม มีเวลาพักผ่อนนอนหลับตามควร เป็นต้น

2.2 ด้านจิตใจ หมายถึง การทำจิตใจให้ชุ่มชื่นมีชีวิตชีวา การมองโลกในแง่ดี มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมากกว่า มีอารมณ์ขัน การทำงานให้มีคุณค่าโดยการหางานอื่นทำหลังเกษียณหรือมีงานพิเศษทำก่อนเกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว ก็เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุราชการมีจิตใจดี

2.3 ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย หมายถึง มีการวางแผนเศรษฐกิจและทักษะเพื่อการประกอบอาชีพเสริม การลงทุนทางธุรกิจ ความรู้เกี่ยวกับการออมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ มีความมั่นคงทางการเงิน มีเงินเก็บสะสมเตรียมไว้เพียงพอตามสมควรแก่การเป็นผู้สูงอายุ ตลอดจนสามารถช่วยเหลือลูกหลานและสังคมได้ตามอัธยาศัย หรือมีรายได้จากบุตรหลาน เป็นต้น

2.4 ด้านการใช้เวลาว่าง หมายถึง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพื่อความเพลิดเพลินหรือสันทนาการ ได้แก่ ความรู้ในเรื่องการเพาะเลี้ยงต้นไม้ การเพาะพันธุ์พืช การตกแต่งสวน การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การทำขนม เป็นต้น

2.5 ด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง การมีบ้านพักอาศัยของตนเอง อยู่กับบุตรหลาน ญาติ พี่น้อง อยู่สถานสงเคราะห์ และมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับที่ดิน เป็นต้น

2.6 ด้านกิจกรรมสังคม หมายถึง การมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชน เช่น การเป็นสมาชิกกลุ่มและชมรมต่าง ๆ เพื่อพบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อนผู้รู้จักคุ้นเคยในวัยเดียวกัน หรือร่วม กิจกรรมทางสังคมตามความสนใจ ตลอดจนทำประโยชน์ให้แก่สังคมและชุมชนตามความรู้ความสามารถ ซึ่งอาจร่วมเป็นคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ คณะที่ปรึกษาในโครงการของหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ ของชุมชน รวมไปถึงงานด้านอาสาสมัคร และงานประเภทอื่น ๆ ตามความสามารถและความถนัดของตน เป็นต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แบ่งเป็น 13 หัวข้อ เรียงตามลำดับดังนี้

1. ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ .
2. พัฒนาการวัยผู้ใหญ่
3. ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ .
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ
5. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ
6. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย
7. การเตรียมตัวด้านจิตใจ
8. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
9. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง
10. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
11. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม
12. ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ
13. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ การกำหนดว่าบุคคลใดคือผู้สูงอายุและผู้สูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าใด นั้น มีหลายแนวคิดและแตกต่างกันในแต่ละสังคม กล่าวคือ สังคมสมัยใหม่จะใช้อายุซึ่งวัดโดยจำนวนปีที่ได้มีชีวิตอยู่มาตามเวลาในปฏิทินเป็นเกณฑ์ในการกำหนดว่าใครคือผู้สูงอายุ เพราะสังคมสมัยใหม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอยู่ตลอดเวลา ชีวิตประจำวันมีวิถีชีวิตที่รวดเร็ว มีนาฬิกาเป็นตัวกำหนดกิจวัตรที่มนุษย์ต้องปฏิบัติ เช่น เวลาเข้านอน เวลาตื่นนอน เวลาเลิกงาน เป็นต้น บทบาทหน้าที่ของบุคคลจึงถูกกำหนดโดยเวลา ส่วนสังคมดั้งเดิมมักมีลักษณะอยู่ที่ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงเวลาจึงเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีความสำคัญและไม่จำเป็นต้องวัดหรือกำหนดลงไปอย่างแน่ชัด เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะบันทึกไว้เพียงในความทรงจำของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยลักษณะของสังคมเช่นว่านี้ การกำหนดว่าใครคือผู้สูงอายุจึงไม่ค่อยได้อาศัยเวลาหรืออายุตามปฏิทิน

แต่จะใช้การดูจากบทบาทของบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ในสังคม บทบาททางสังคมจะลดน้อยลงตามการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งแสดงถึงความชราภาพหรือความแก่ ได้แก่ ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ ผมหงอกขาว ตาฝ้าฟาง หูตึง การคิด และความจำบกพร่อง เป็นต้น การใช้คำเรียกผู้สูงอายุในสมัยดั้งเดิมจึงใช้ว่า "ผู้ชรา" "ผู้เฒ่า" หรือ "คนแก่" ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "The aged" การใช้คำเรียกดังกล่าวทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตวิทยาอย่างมาก เช่น ทำให้รู้สึกหดหู่เศร้าเสียใจ ฯลฯ ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2525 จึงได้กำหนดให้ใช้คำเรียกผู้ชราใหม่เป็นภาษาอังกฤษ "The elderly" (ประพิศ จันทร์พฤกษา, 2537 : 12-13)

เมอร์เรย์ และเวนเนอร์ (Murray and Wenner, 1975 : 280) กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นภาวะของการมีอายุสูงขึ้น หรือแก่มากขึ้น อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจมีความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย

ลักษณะ ปราณินรารัตน์ และศิวพร อารีลาภประเสริฐ (2522 : 183) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นความยืดหยุ่นของกาลเวลาที่บุคคลได้มีชีวิตล่วงมาก่อนที่จะเหน็ดเหนื่อย และลดถอยความมั่นคงทางสังคม ในสังคมสมัยใหม่มักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความสูงอายุ ซึ่งเกณฑ์อันนี้แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม ดังจะเห็นได้จากการกำหนดเกณฑ์อายุปลดเกษียณของประเทศต่าง ๆ เช่น มาเลเซีย อาฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก ซึ่งมีอายุเฉลี่ยของประชากรสูงมาก กำหนด 70 ปี ส่วนอเมริกา กำหนด 65 ปี สำหรับประเทศไทย กำหนด 60 ปี (สมบุญรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526: 59)

เชียรศรี วิวิธศิริ (2534 : 65) ได้กล่าวถึงเรื่องของผู้สูงอายุว่า วัยสูงอายุจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไปจนถึงสิ้นสุดชีวิต แต่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล วัยนี้จะมีร่างกายและจิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

สุนีย์ ธีรดากร (2526 : 151-152) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นวัยที่ต่อเนื่องจากวัยเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดจนกว่าจะตาย ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ต่าง ๆ ได้มีการเจริญเติบโตมาก่อนแล้วค่อยเสื่อมสลายลงไป

จากความหมายที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่าการกำหนดว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าใดนั้น ต้องพิจารณาทั้งอายุ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการกำหนดของนักวิชาการไทย เช่น อวย เกตุสิงห์ (2526 : 6) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุอย่างง่าย ๆ ไว้ 4 ลักษณะคือ (1) แก่โดยอายุ หมายถึง แก่เพราะเกิดมานาน (2) แก่โดยสังขาร หมายถึง แก่ตามสภาพของร่างกาย (3) แก่โดยจิตใจ หมายถึง แก่ไปตามความนึกคิด และ (4) แก่โดยสังคม หมายถึง แก่เพราะสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น

พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

การแบ่งวัยผู้ใหญ่ นั้น จะเริ่มในระยะเวลาที่ต่างกันตามสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป นักวิชาการได้เสนอการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกดังต่อไปนี้คือ

เชียร์ศรี วิวิธศิริ (2534: 51) กล่าวว่า ช่วงชีวิตที่เรียกว่า "ผู้ใหญ่" เป็นช่วงชีวิตที่ถือว่ามีความสำคัญซับซ้อนและยาวนานมาก มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้น ซึ่งต้องการการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ในที่นี้เพื่อให้เห็นชัดเจนในการกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จึงแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกเป็น 3 ระยะอย่างคร่าว ๆ โดยพิจารณาจากบทบาทภารกิจเชิงพัฒนาการตามที่สังคมยอมรับ ตามแนวของ ฮาร์วิกเอิร์ท (Havighurst) ดังนี้คือ

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยฉกรรจ์ (Early Adulthood) อายุ 18-35 ปี
2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน (Middle Adulthood) อายุ 35-60 ปี
3. วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา (Late Adulthood) อายุ 60 ปีขึ้นไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530: 22-23) ได้แบ่งวัยผู้ใหญ่ออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุประมาณ 25-40 ปี ระยะนี้พัฒนาการทางร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เป็นระยะทดลองเพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนเองพอใจ

2. วัยกลางคน อายุประมาณ 40-65 ปี ระยะนี้ร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพ รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย หญิงมักประสบกับความยุ่งยากทางกายและใจในระยะต่าง ๆ ของการหมดประจำเดือน ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวใหม่กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อีกทั้งตอนปลายของวัยเป็นช่วงระยะเกษียณอายุ ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวอีกด้วย

3. วัยชรา อายุประมาณ 65 ปีขึ้นไป ระยะนี้ร่างกายเสื่อมถอยลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

เลอวินสัน (วิกิร ดันทจุทโธ. 2526 : 26-28 ; อ้างอิงมาจาก Levinson. 1978 : 18-39) ได้แบ่งช่วงอายุคนออกเป็น 8 ช่วงวัย ดังนี้คือ

- อายุไม่ต่ำกว่า 65 ปี (Late Adulthood) เป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
- อายุ 60-65 ปี (Late Adult Transition) เป็นช่วงเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
- อายุ 45-60 ปี (Middle Adulthood) เป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
- อายุ 40-45 ปี (Mid-Life Transition) เป็นช่วงเปลี่ยนแปลงที่ถึงกลางชีวิต
- อายุ 22-40 ปี (Early Adulthood) เป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- อายุ 17-22 ปี (Early Adult Transition) เป็นช่วงเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- อายุ 3-17 ปี (Childhood and Adolescence) เป็นช่วงของวัยเด็กและวัยรุ่น
- อายุ 0-3 ปี (Early Childhood Transition) เป็นช่วงเปลี่ยนไปสู่วัยเด็ก

ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญในวัยผู้ใหญ่กลางคนและวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ผู้วิจัยสนใจสำหรับวัยดังกล่าวนี้ เซียร์สรี วิวิธศิริ (2534: 58-59) ได้กล่าวว่า

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง : วัยกลางคน (อายุ 35-60 ปี)

บุคคลวัยนี้จะบรรลุถึงจุดยอดแห่งความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจและความมีหน้ามีตาทางสังคม และจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย ในระยะแรก ๆ การเปลี่ยนแปลงจะยังไม่ชัด เพราะเป็นไปทีละน้อยและช้ามาก แต่จะเริ่มเสื่อมลงเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่ตอนปลายของวัยนี้ คือ เริ่มเข้าสู่วัยชรา วัยนี้จึงเป็นระยะที่บุคคลเริ่มประเมินผลการดำเนินชีวิตในอดีตเป็นต้นมาว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเพียงใด

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเคลื่อนไหวทางด้านการกล้ามเนื้อทำงานช้าลง และกำลังเริ่มน้อยลง เหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่าง ๆ รับรู้ช้า สายตาเริ่มสั้นหรือยาว รูปร่างเปลี่ยนแปลง ผมเริ่มหงอก ความต้องการทางเพศลดลง ผู้หญิงอายุประมาณ 45-60 ปี ประจำเดือนจะหมด วัยนี้โรคภัยไข้เจ็บเริ่มรบกวน เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความไม่แข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้ไม่มีแรง เกิดความเฉื่อยชา ฯลฯ

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เนื่องจากบุคคลวัยนี้ มีความกังวลใจในด้านสุขภาพที่เปลี่ยนไป และยังเป็นห่วงการงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน จึงทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยเฉพาะผู้หญิงจะมีมากกว่าผู้ชาย และเรื่องที่คนในวัยกลางคนวิตกกังวลมากเรื่องหนึ่งก็คือ ความยุ่งยากของชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ในครอบครัว

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน คนที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะประสบผลสำเร็จในด้านอาชีพหรือมีการโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน คนในวัยกลางคนนี้จะมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงกว่าคนหนุ่มสาว

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ความจำเกี่ยวกับตัวเลขและการคิดคำนวณ ค่อย ๆ ลดลง แต่ความสามารถทางสมองด้านอื่น ๆ ยังสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การจำจำนวนคำศัพท์ และจากผลการค้นคว้า พบว่า ผลงานของผู้ที่มีความสามารถพิเศษ ระยะเวลา 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่มีผลงานมากที่สุด และผลงานจะลดลงเมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย : วัยชรา (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ เริ่มประมาณอายุ 60 ปีขึ้นไป จนถึงสิ้นชีวิต ทั้งนี้ความชราจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น มีอาการชราภาพเร็ว อายุสั้นหรืออายุยืน เป็นต้น วัยนี้จะมีร่างกายและจิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว แต่แนวโน้มของคนในปัจจุบันนี้จะมีอายุยืนมากขึ้นกว่าสมัยก่อน เพราะวิทยาการต่าง ๆ โดยเฉพาะการแพทย์เจริญก้าวหน้ามาก ช่วยส่งเสริมป้องกันรักษาชีวิตมนุษย์ให้ยืนยาว

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่วัยชรา มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายและประสาทสัมผัส ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนวัยชราจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมโทรม ลักษณะที่เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความชราภาพที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ ผิวหนังหยาบ ฟันจะร่อนหรือไป บางทีถึงกับหมดปาก ดวงตาจะฝ้าฟาง มีลักษณะเป็นต่าน้ำขาว ผมจะบางลงและหงอก กล้ามเนื้อจะเสื่อมสมรรถภาพอย่างรวดเร็ว

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความสนใจ วัยชรามักเป็นวัยที่ถูกแยกออกจากสังคม อาจเป็นเพราะเกษียณอายุการทำงานแล้ว สุขภาพไม่ดี หูตึงหรือหนวก เป็นต้น จึงมีชีวิตโดดเดี่ยว เป็นเหตุให้อารมณ์ไม่เบิกบาน อาจมีอาการเศร้า โดยเฉพาะสตรีอายุ 60-70 ปี คนชรามักไม่ชอบของใหม่ นิยายหัวโบราณแสดงออกมากขึ้น มีความสนใจชีวิตในอดีต มักไม่ยอมฟังความคิดเห็นของใคร อุปนิสัยประจำตัวเห็นเด่นชัดขึ้น เช่น ความตระหนี่เหนียวแน่น อาจทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เพื่อเรียกร้องความสนใจ อารมณ์ห้วนโหวก่ายแบบเด็ก มีความวิตกกังวลมากในเรื่องร่างกาย การเจ็บป่วย การสูญเสียของรัก คนชราต้องมีการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น ปรับตัวให้เข้ากับสภาพของร่างกาย การตายจากไปของคู่ครอง เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน ชีวิตในสังคมของคนชราแคบเข้าทุกขณะ ภารกิจที่จะต้องติดต่อกับผู้อื่นหมดไป ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นก็จะลดน้อยลงตามอายุที่สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะสุขภาพความเจ็บไข้ของร่างกาย ภาวะความเป็นหม้าย ฐานะทางเศรษฐกิจและการออกจากงาน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงฐานะทางเศรษฐกิจและความมีหนี้มีตาอย่างฉับพลันทำให้เกิดความลำบากใจ แต่ในบางรายรับหน้าที่เลี้ยงหลานแทนพ่อแม่ของเด็กซึ่งต้องไปทำงาน ไม่มีเวลาจะดูแลด้วยตนเอง ทำให้คลายความวิตกกังวลได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขทางจิตใจด้วย

4. การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและความสามารถทางสมอง คนชราจะลืมนำ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ค่อยได้ แต่ความจำในอดีตดีมาก และมีลักษณะความเป็นเด็กในวัยชรา เช่น จี๋ลิ้ม เข้าใจช้า ประสิทธิภาพทางสมองและการคิดขึ้นอยู่กับสาเหตุหลายอย่าง เช่น คนชราที่มีสติปัญญาสูงมีความรู้ดี สติปัญญาจะเสื่อมน้อยลงกว่าคนชราที่มีระดับสติปัญญาดำ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ ปฐม นิคมานนท์ (2528 : 305-307) ได้สรุปลักษณะพัฒนาการที่สำคัญในวัยผู้ใหญ่กลางคนดังนี้

1. ประสิทธิภาพด้านร่างกายเริ่มลดลง การเคลื่อนไหวทางด้านการกล้ามเนื้อช้าลง กำลังเริ่มลด เหนื่อยง่าย ประสาทรับรู้ช้าลง สายตาเปลี่ยน ผมเริ่มหงอก ความสามารถทางเพศลด โรคภัยไข้เจ็บเริ่มรบกวน ลักษณะทั่วไปเริ่มเหี่ยยชาลง

2. ด้านอารมณ์ บุคคลวัยนี้มีความกังวลใจด้านสุขภาพ วิตกเนื่องจากรู้ตัวเริ่มแก่ลง มีภาระและความรับผิดชอบด้านการงานมาก มีความกังวลเรื่องครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพกับบุตรซึ่งเข้าสู่วัยรุ่น เกิดความเข้าใจระหว่างพ่อแม่กับลูกที่เข้าวัยรุ่น-สาว

3. ด้านสังคมและการงาน ส่วนใหญ่จะถึงจุดสูงสุดด้านอาชีพการงานของแต่ละคน เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น หน้าที่และความรับผิดชอบมีมาก

4. ด้านสติปัญญา ความจำที่เกี่ยวกับตัวเลขและการคิดคำนวณค่อย ๆ ลดลง แต่ความสามารถด้านการคิด การวางแผนยังสูงขึ้นเรื่อย ๆ ผลจากการศึกษาพบว่า คนในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไปมีผลงานมากที่สุด และจะลดลงเมื่ออายุเลย 60 ปี ไปแล้ว

ส่วนใหญ่ตอนปลายหรือวัยชรา (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยชรา ลักษณะแห่งชราภาพจะเร็วหรือช้าแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล ในวัยนี้ความเสื่อมถอยทั้งร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่แนวโน้มในปัจจุบันคนจะมีอายุยืนมากขึ้น ซึ่งเป็นเพราะปัจจัยด้านวิทยาการและอื่น ๆ ผู้หญิงโดยเฉลี่ยจะมีอายุยืนกว่าผู้ชายด้วย สำหรับลักษณะพัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนปลาย สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยลง มีลักษณะที่บ่งถึงความชราภาพได้ชัดเจน เช่น ผิวหนังแห้งเหี่ยว ต่อมเหงื่อและต่อมน้ำมันเสื่อมสมรรถภาพลง ฟันหัก ดวงตาฝ้ามัว ผมจะบางและหงอก กล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพอย่างรวดเร็ว ประสาทสัมผัสเสื่อมสมรรถภาพลง มีความเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ เช่น ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาทส่วนกลาง และต่อมไร้ท่อ

2. ด้านอารมณ์ วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มถูกแยกออกจากสังคม อาจเป็นเพราะเกษียณอายุการทำงาน สุขภาพไม่ดี ชอบความสงบเงียบ เป็นต้น สนใจชีวิตในอดีต อุปนิสัยประจำตัวเปลี่ยนแปลง เช่น ตระหนี่เหนียวแน่น อาจทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่เพื่อเรียกร้องความสนใจ อารมณ์หวนไหวง่าย มีความกังวลด้านสุขภาพ ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเสื่อมของร่างกาย ปรับตัวเนื่องจากการสูญเสียคู่ครอง พี่-น้อง เป็นต้น

3. ด้านสังคมและการงาน ชีวิตในสังคมของคนชราเริ่มแคบเข้า ภารกิจที่ต้องติดต่อกับผู้อื่นน้อยลง แยกตัวออกจากสังคม อำนาจและอิทธิพลมีน้อยลง มีเวลาว่างมากยิ่งขึ้น

4. ด้านสติปัญญาและความสามารถทางสมอง มักจะลืมนำ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ช้า เข้าใจช้า ประสิทธิภาพทางสมองลดลง ส่วนผู้ที่มีสติปัญญาสูง ความรู้ดี อัตราการเสื่อมถอยด้านสติปัญญาจะช้ากว่าคนทั่วไป หรือเสื่อมถอยช้ากว่าคนที่มีสติปัญญาดำกว่า

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ประมวล คิคคินสัน (2520 : 10) ได้กล่าวอ้างถึงงานวิจัยของศูนย์วิจัยผู้สูงอายุที่ บัลติมอร์ (Baltimore) ประเทศสหรัฐอเมริกา อธิบายถึงระบบร่างกายที่เกี่ยวกับความชราอยู่ 2 ระบบ ได้แก่ ระบบผลิตฮอร์โมน (Endocrine System) กับระบบความต้านทานโรค (Immune System) ถ้าสองระบบนี้ทำงานอยู่ดี คนเราก็ดำรงความเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน และถ้าเกิดความผิดปกติหรือบกพร่องในการทำงานของทั้งสองระบบนี้แล้วก็จะทำให้มนุษย์เกิดความชราได้เร็ว

ธีระ สุขวัจน์ (2523 : 10) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในความชราภาพของคนเรามาถึงดังนี้คือ

1. กรรมพันธุ์
2. วิถีทางดำเนินชีวิต การกินอยู่ของบุคคล
3. ภัยพิบัติที่มีต่อวัยชราต่าง ๆ
4. โรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดต่อ
5. จิตใจและสภาพของประสาทกับหลอดเลือด
6. ฮอร์โมนและสารเคมีที่เกิดในการเผาผลาญในร่างกาย

ฮาร์ท และคาร์เพนเทอร์ (ปาหนัน บุญ-หลง. 2523 ; อ้างอิงมาจาก Hart and Carpenter. 1971) ได้กล่าวถึงการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีของการสูงอายุ และได้สรุปทฤษฎีของการสูงอายุไว้ดังนี้คือ

1. ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Cross-Linkage Theory) ในทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า สารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อและกระดูก (Collagen Fibers) หดสั้นเข้าเมื่อวัยชรา และกล้ามเนื้อเยื่อรอบ ๆ จะถูกทำลาย บริเวณนั้นจะมีรอยย่นปรากฏมากขึ้นเรื่อย ๆ

2. ทฤษฎีว่าด้วยความเครียด (Stress Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาก่อให้เกิดการเสื่อมและการถดถอย (Wear and Tear) ในชีวิตมนุษย์พบว่า บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ หรืออยู่กับความเครียดนาน ๆ อัตราของความเสื่อมและถดถอยลง ทำให้บุคคลผู้นั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วกว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน

3. ทฤษฎีว่าด้วยยีนส์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เมื่ออายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว ซึ่งลักษณะนี้เกิดขึ้นในบางคนเท่านั้น แม้อายุเท่ากัน

4. ทฤษฎีว่าด้วยความสัมพันธ์ของพัฒนาการขั้นต้น (Counterpart Theory) ทฤษฎีนี้ถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เป็นผลจากการรวมกันของพัฒนาการขั้นต้น และเกี่ยวพันหรือติดตามย้อนหลังไปสู่ชีวิตในวัยแรกเริ่ม ในทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

ก. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ซึ่งบ่งถึงความเกี่ยวพันของลักษณะเด่นต่อประสบการณ์ระยะแรกของชีวิต

ข. ทฤษฎีเกี่ยวกับสารชีวเคมี (Biological Theory) หมายถึง ความสูงอายุที่เกิดเนื่องจากความเครียดสูงขึ้น คล้ายคลึงกับทฤษฎีว่าด้วยอุบัติเหตุ (Accidental Theory) ทำให้มีการเสื่อมและถดถอยของสารชีวเคมี ทำให้การทำหน้าที่ของอวัยวะไม่ดี

ค. ทฤษฎีว่าด้วยพฤติกรรม (Behavioral Theory) เป็นการอธิบายถึงความแตกต่างในอายุกับพฤติกรรมและความสามารถของวัยผู้ใหญ่

5. ทฤษฎีว่าด้วยอุบัติเหตุหรือความเสื่อมและถดถอย (Accidental or "Wear and Tear" Theory) ในทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าคุณลักษณะในวัยสูงอายุเกี่ยวข้องกับการรวมของอิทธิพลที่เกิดจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นได้รับในวัยที่ผ่านมา มีความเชื่อว่าผู้ที่มิชีวิตที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล ความเครียดสูง หรือทำงานหนัก คิดหนัก เจ็บป่วยบ่อย จะมีอัตราของการเสื่อมและถดถอยสูง ก็จะมีลักษณะรื้อรอยของความสูงอายุปรากฏให้เห็นชัดเจนได้มากกว่าผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน แต่มีภาระหน้าที่น้อย ความเครียดต่ำ ไม่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2534 : 14-15) ได้กล่าวถึงทฤษฎีผู้สูงอายุในเชิงสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เป็นที่รู้จักและได้มีการใช้เพื่อศึกษาผู้สูงอายุมาเป็นระยะเวลานานในต่างประเทศ 2 ทฤษฎีคือ

1. ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยังมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น ตามแนวคิดนี้บุคคลผู้ชราจะพยายามรักษาทัศนคติและกิจกรรมในวัยกลางคนไว้ให้ได้มากที่สุดและพยายามทดแทนกิจกรรมที่สูญหายไปด้วยกิจกรรมใหม่ ๆ และสามารถทำนายได้ว่าบุคคลที่มีความกระตือรือร้นทางสังคมจะมีคุณภาพแห่งตนทางบวก และจะมีส่วนร่วมในสังคม รวมทั้งมีความพอใจในชีวิต และจะเป็นผู้ยอมรับภาวะชราภาพเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นนักวิชาการ เช่น เบอร์เกส (Burgess, 1960 : unpage)

เป็นต้น จึงเสนอแนะว่า ผู้ชราควรได้รับการจัดบทบาทใหม่ ๆ ซึ่งควรประกอบด้วยความรับผิดชอบ และภาระหน้าที่ที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต ซึ่งในปัจจุบันบุคคลในวัยชราจะอยู่ในสภาพไม่มีบทบาททางสังคม (Roleless) และสภาพเช่นนี้ยังเป็นที่ยอมรับจากสังคมด้วย จึงน่าจะ ได้มีการปรับสภาพนี้เสียใหม่ เพื่อส่งเสริมบทบาทของผู้ชราให้มีมากขึ้น

2. ทฤษฎีถอยจากสังคม (Disengagement Theory) อธิบายว่า บุคคลจะลดบทบาททางสังคมลงไปตามอายุ ซึ่งจะอยู่ในลักษณะที่สมยอมทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตัวบุคคลและฝ่ายสังคม และผู้ชราจะพยายามลดความขัดแย้งจากสถานภาพ โดยการยอมรับบทบาทของตนตามที่สังคมต้องการ กระบวนการถอยออกจากสังคมจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่ตามแนวคิดนี้บุคคลจะค่อย ๆ ลดความผูกพันต่อสังคมลงไปเป็นลำดับ โดยที่ความตระหนักด้านอายุ ความคับแค้นของประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น และความสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง เหตุของการถอยจากสังคมตัวอย่างที่เห็นชัดก็คือผู้ล่วงสู่วัยชราจะค่อย ๆ ลดบทบาททางสังคมของตนและทำให้สูญเสียสถานภาพทางสังคม ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ทฤษฎีถอยจากสังคมได้รับการวิจารณ์ทั้งเชิงบวกและลบ อย่างไรก็ตามมีผลงานวิจัยบางชิ้นที่สนับสนุนทฤษฎีนี้ เช่น พบว่าการถอยจากสังคมเกิดในผู้ชราบางช่วงอายุหรือในบางพฤติกรรมเท่านั้น หรือผู้ชราจะมีการถอยจากบทบาทบางอย่างเท่านั้นที่ตนเองไม่พอใจ แต่ยังคงพอใจที่จะรักษามบทบาทอื่น ๆ ไว้ นอกจากนี้แล้วพบว่าผู้ชราบางกลุ่มพอใจที่จะอยู่คนเดียวเพราะถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี (Larson. 1985 : unpagged)

แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

ความหมาย

ราชบัณฑิตยสถาน (2538 : 112) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ หมายถึง ครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

การเกษียณอายุ หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดให้ (บรรลุ ศิริพานิช. 2537 : 43)

การเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุราชการ เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งเป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หันมากระหน่ำที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 25)

พริสทรี คำนวณศิลป์, สินี กมลนาวัน และประเสริฐ รักไทยดี (มาลี ใหญ่สูงเนิน. 2535 : 18 ; อ้างอิงมาจาก พริสทรี คำนวณศิลป์, สินี กมลนาวัน และประเสริฐ รักไทยดี. 2523) ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า เป็นลักษณะหนึ่งของการช่วยจัดให้เกิดการสมดุลระหว่างอุปสงค์และอุปทานของแรงงาน การเกษียณอายุของคนที่อยู่ในวัยแรงงานจะมีมากยิ่งขึ้นถ้าสังคมเปลี่ยนไปในลักษณะที่เป็นอุตสาหกรรม ความจริงแล้วการเกษียณอายุเป็นการบังคับให้บุคคลออกจากงานวิธีหนึ่งโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์กำหนด

แคสเทเตอร์ (Castetter. 1976 : 476) กล่าวถึงการเกษียณอายุงานว่าเป็นกระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงาน ซึ่งเป็นการรักษาระบบการทำงานไว้ โดยจะมีบุคลากรในจำนวนที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมในเวลาอันสมควรแก่การปฏิบัติงาน

เบอร์นไซด์ (Burnside. 1981 : 603) กล่าวถึงการเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคล ได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

การกำหนดอายุของการเกษียณอายุราชการ

การกำหนดอายุเกษียณของแต่ละประเทศแตกต่างกัน การเกษียณอายุของฝรั่งโดยทั่วไปเขากำหนดอายุเกษียณตามเพศ คือ ชายมักเกษียณอายุที่ 65 ปี และหญิงมักเกษียณอายุที่ 60 ปี แต่ในบางประเทศยังกำหนดที่อายุใดอายุหนึ่ง งานที่ใช้สมองก็เกษียณที่อายุหนึ่ง นอกจากนี้ก็เปิดโอกาสให้ขอเกษียณก่อนอายุที่กำหนด 10 ปี (พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. 2530: 39) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้กำหนดตามอายุตัวและอายุงาน มี 3 อายุ คือ
 - 1.1 อายุตัว 55 ปี เมื่ออายุงาน 30 ปี
 - 1.2 อายุตัว 60 ปี เมื่ออายุงาน 20 ปี
 - 1.3 อายุตัว 62 ปี เมื่ออายุงาน 5 ปี

นอกจากนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกาเองก็ยังมีเกษียณอายุราชการเมื่อ 65 ปีด้วยเช่นกัน และในบางอาชีพเช่น อาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถและผลงานอันคว่ำดีเป็นพิเศษ อายุเกิน 65 ปี อาจจะได้รับรางวัลจ้างให้ทำงานสอนหรือวิจัยในมหาวิทยาลัยต่อ เมื่อถึงอายุ 70 ปี บุคคล

นั้นจะต้องถูกปลดออกจากการเพื่อรับบำนาญโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ (พีรสิทธิ์ คำวนศิลปี และคนอื่น ๆ. 2523 : 152-153)

2. ประเทศอังกฤษ กำหนดเกษียณอายุ 60 ปี โดยมีระบบการเลือกเกษียณก่อนกำหนดได้
 3. ประเทศฝรั่งเศส กำหนดตามระดับผู้ปฏิบัติงาน มี 3 อายุ คือ
 - 3.1 งานระดับต้น เกษียณเมื่ออายุ 55 ปี
 - 3.2 งานระดับกลาง เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 - 3.3 งานระดับสูง เกษียณเมื่ออายุ 65 ปี
 4. ประเทศญี่ปุ่น กำหนดเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 5. ประเทศฟิลิปปินส์ กำหนดเกษียณเมื่ออายุ 65 ปี โดยต้องมีอายุงาน 15 ปี
 6. ประเทศมาเลเซีย กำหนดเกษียณอายุ 55 ปี โดยมีระบบการเลือกเกษียณ
 7. ประเทศอินโดนีเซีย กำหนดตามระดับตำแหน่ง มี 3 อายุ คือ
 - 7.1 ต่ำกว่าผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 - 7.2 ผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี
 - 7.3 สูงกว่าผู้อำนวยการ เกษียณเมื่ออายุ 65 ปี
 8. ประเทศสวีเดน เดนมาร์ก ซึ่งที่มีคนอายุยืนมาก กำหนดเกษียณอายุราชการเมื่ออายุได้ 70 ปี
 9. ประเทศแอฟริกา เกษียณอายุราชการ 55 ปี (สมบุญ สาลยาชีวิน. 2526: 59)
- สำหรับประเทศไทย ได้กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณนั้น เว้นแต่ในกรณีที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักร หรือเพื่อประโยชน์แก่ทางราชการด้านการศึกษา การพัฒนาประเทศ หรือเป็นข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่อเวลาราชการต่อไปอีกคราวละ 1 ปี จนอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ก็ได้ (ทฤษฎี แก้วศรี และทักษิณ ดุสิตสุทธรัตน์. 2526 : 262-263)

ผู้ที่รับราชการนอกจากจะเกษียณอายุราชการเมื่อตนเองอายุได้ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว ยังต้องเปลี่ยนสถานภาพตนเองกลายเป็นผู้สูงอายุเมื่อมีอายุ 60 ปีด้วยเช่นเดียวกัน เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ ในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ (สมบุญ สาลยาชีวิน. 2526 : 59)

จากข้อมูลดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่าการกำหนดอายุเกษียณของแต่ละประเทศแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่จะอยู่ในช่วงอายุ 55-65 ปี ซึ่งบางประเทศก็พิจารณาลักษณะงานเข้าไปประกอบด้วย

ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ

แอชลีย์ (สุรกุล เชนอบรม. 2534 : 55-56 ; อ้างอิงมาจาก Atchley. 1988 : 196-198) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ Remote Phase กับ Near Phase โดยที่ระยะ Remote Phase เป็นระยะก่อนเกษียณนาน ๆ ผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณ แต่เมื่อใกล้จะเกษียณ คือ ช่วง Near Phase ผู้เกษียณจะเริ่มกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุ ในระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุการทำงาน จะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย
2. ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (Honeymoon Phase) เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการมีเวลาว่างที่เป็นอิสระในระยะนี้ แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาจจะเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปีก็ได้
3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงาน มีความเหงาและขาดเพื่อน หงุดหงิดง่ายเกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง
4. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญต่าง ๆ
5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะของการปรับได้แล้ว และมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุงาน
6. ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

ผลกระทบของการเกษียณอายุ

สุรกุล เชนอบรม (2534 : 57) กล่าวว่า การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ และการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง สิ่งกระทบเหล่านั้น ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ผู้เกษียณเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

2. ด้านจิตใจ เมื่อเกษียณต้องทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้าคิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ด้านสังคม การเกษียณอายุงาน เป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่ทดแทน จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

จากผลกระทบดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของ สมศรี กันธมาลา (2528-2529 : 23) ที่พบว่า ปัญหาของผู้เกษียณอายุงาน ได้แก่

1. คนที่เคยมีศรีมีตำแหน่งจะรู้สึกตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น
2. ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต
3. รายได้ลดลง
4. มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน
5. ไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณทำให้ปรับตัวไม่ทัน เกิดความท้อแท้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ นับว่ามีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านจิตใจและสังคม จึงควรจะมีการเตรียมตัว

ก่อนเกษียณอายุ เพื่อลดความวิตกกังวล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมได้ วิธีการหนึ่งที่เพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2539 : 4-6) เสนอแนะคือ การจัดการศึกษาสำหรับผู้เกษียณอายุเพื่อเป็นการเตรียมตัวให้กับผู้เกษียณอายุ ซึ่งปกติแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก การจัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ซึ่งมุ่งเน้นการให้ความรู้แก่บุคคลที่อยู่ในวัยก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้สามารถปรับตัวเมื่อถึงวัยเกษียณแล้ว ส่วนประเภทที่สอง ได้แก่ การจัดการศึกษาหลังเกษียณอายุ เป็นการให้ความรู้อย่างกว้างขวางแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงการพัฒนาตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้เกษียณอายุนั้นควรยึดหลักการจัดการตามความต้องการของผู้เกษียณอายุเอง คือ จัดไปตามความต้องการได้รับความรู้ตามความต้องการที่จะเข้ามีส่วนร่วมในสังคมและการพัฒนาศักยภาพถึงขีดสุด ซึ่ง มูดี้ (เพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2539 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Moody, 1976) อธิบายว่ามีอยู่ 5 ประการ คือ

1. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การปรับตัวด้านจิตใจ สังคม และร่างกาย และข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี
2. ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ ทักษะเหล่านี้ เช่น ทักษะการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ รวมไปถึงทักษะในการสร้างงานอดิเรกต่าง ๆ เป็นต้น
3. ความต้องการความรู้เพื่อสามารถถ่ายทอดให้แก่สังคม ได้แก่ ความรู้และทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่มีให้แก่สังคมและชนรุ่นหลัง เช่น ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอด อบรม และข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมอาสาสมัครประเภทต่าง ๆ
4. ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับชุมชนและสภาพแวดล้อมรอบตัว ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง
5. ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ ความรู้และการศึกษาที่จัดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม

บรรลุ ศิริพานิช (2537 : 50-55) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุว่า ก่อนถึงวัยเกษียณอายุเราได้ผ่านชีวิตมาหลายช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ มาถึงวัย ผู้สูงอายุ จะเห็นว่าก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กก็มีพ่อแม่ คอยดูแล อบรมสั่งสอน แนะนำตัวก่อนไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานเป็นอย่างดี พอเข้าสู่วัยเรียนก็มีครูอาจารย์ในโรงเรียนสั่งสอนเป็นการเตรียมตัวให้สูงขึ้น และเมื่อเข้าเรียนระดับอุดมศึกษาหรืออาชีวศึกษาก็สั่งสอนเตรียมตัวเพื่อออกไปสู่วัยทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบ ช่วงทำงานและก่อนเข้าทำงาน หน่วยงานต่าง ๆ ก็มีการประชุมนิเทศการงานเป็นการเตรียมตัว เพื่อให้การทำงานบรรลุผล

เมื่ออายุครบ 60 ปี (เกษียณอายุ) จะมีเวลาชีวิตเหลืออยู่ 10-20 ปี ก็เป็นการสมควรที่จะได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในการเตรียมเพื่อปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่จะต้องเตรียมสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. เตรียมสุขภาพร่างกายให้ดียู่เสมอ โดยหมั่นศึกษาหาความรู้เรื่องสุขภาพ โภชนาการ และดำเนินการให้มีการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ ตลอดจนเตรียมสุขภาพจิตเพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต
2. เตรียมเรื่องการเงินและทรัพย์สิน ควรมีการวางแผนเตรียมด้านการเงินไว้โดยรอบคอบ เพื่อจะได้กระทำการสิ่งที่ยากกระทำได้เมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว โดยมีสถานภาพการครองชีพคงอยู่อย่างที่เคยเป็น และเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องการเงินและทรัพย์สินเมื่อเกษียณอายุ
3. เตรียมเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย โดยคิดในทางที่เป็นไปได้จริง ๆ เพราะเรื่องบ้านเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดี จึงต้องมีการเตรียมและวางแผนให้รอบคอบ
4. เตรียมเรื่องงานทั้งงานจริงและงานอดิเรกหลังเกษียณ บางคนอาจต้องทำงานหารายได้ต่อเพราะมีปัญหาเรื่องเงิน ต้องมีความสามารถและความถนัด จึงต้องมีการเรียนรู้ก่อนการเกษียณอายุ ด้านงานอดิเรก เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ชอบต่างกันไป ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้เช่นเดียวกัน อาจจะสะสมตำราและศึกษาด้วยตนเองก็เป็นการเตรียมตัวที่ดี

เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2528 : 19) กล่าวว่า การเตรียมตัวเกษียณอายุได้ก่อให้เกิดปัญหาและมีผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุในหลาย ๆ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ดังนั้นผู้ที่ประกอบอาชีพ เช่น ข้าราชการจึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสถานการณ์เกษียณอายุเพื่อการอยู่อย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้ง่ายขึ้น

ศรัณย์ คำริสุข (2525 : 45) กล่าวว่า บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า โดยมีการเตรียมหาความรู้เรื่องบริการ อาสาสมัคร หรืองานอดิเรกต่าง ๆ เตรียมที่อยู่อาศัย เตรียมวางแผนการใช้ชีวิตในครอบครัว ภายหลังเกษียณอายุ เตรียมด้านเศรษฐกิจ การเงิน เตรียมใจเพื่อปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมหากิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมทดแทนงานประจำที่ต้องเสียไป

สมศรี กันธมาลา (2528-2529 : 50-52) ได้เสนอแนะให้บุคคลมีการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อการเกษียณอายุ ดังนี้

1. การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ บุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุในเรื่องต่อไปนี้

1.1 การเตรียมด้านร่างกายเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมี การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การตรวจเช็คร่างกายต่าง ๆ

1.2 การเตรียมตัวด้านสังคม คือ การรู้จักกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อ บุตรหลานหรือสมาชิกอื่น ๆ เตรียมสร้างสัมพันธภาพในสังคมกับบุคคลอื่น

1.3 การจัดเตรียมที่อยู่อาศัย การที่จะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เพราะผู้ที่มีที่อยู่ อาศัยเป็นของตนเองจะรู้สึกมั่นคง อบอุ่น และสามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการใช้ ชีวิตในวัยสูงอายุได้ หากไม่มีบ้านเป็นของตนเองควรเตรียมการวางแผนการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

1.4 การเตรียมฐานะการเงิน ควรมีการวางแผนการใช้จ่ายและเตรียมเงินสำรอง สำหรับตนเองและครอบครัวไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ

1.5 การเตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายหลังเกษียณอายุจะทำให้ไม่เกิดความเจียบเหงา

2. การเตรียมใจเพื่อรับการเกษียณอายุ ได้แก่

2.1 การเตรียมความพร้อมในด้านความคิดเกี่ยวกับงานประจำที่เคยทำและจะ ไม่ต้อง ทำภายหลังเกษียณ ซึ่งการเกษียณอายุใหม่ ๆ อาจทำให้ผู้เกษียณอายุไม่คุ้นเคย ทำให้รู้สึกขาดบางสิ่ง บางอย่าง จึงควรหางานอดิเรกทำ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะช่วยได้มาก

2.2 การเตรียมทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับเกียรติยศชื่อเสียง ควรนำหลักธรรมใน พุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยผ่อนคลายความเศร้าเสียใจได้

2.3 การเตรียมบริหารเวลาให้ถูกต้อง เพราะผู้เกษียณอายุมีเวลาว่างมาก จึงต้อง จัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์ โดยแบ่งเวลาสำหรับตนเอง ครอบครัว สังคม เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จะเห็นได้ว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกันและสามารถจำแนกออกเป็นด้านใหญ่ ๆ ได้ 6 ด้าน ดังนี้

การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

การที่รัฐกำหนดให้ข้าราชการที่อายุ 60 ปี ต้องเกษียณอายุราชการนั้น ด้วยเหตุว่าบุคคลนั้น อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว สุขภาพร่างกายย่อมเสื่อมกำลังไปตามอายุขัย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรงหลังเกษียณอายุ จะต้องมีการปฏิบัติต่อสุขภาพของตนเองด้วยดีเสมอมาตั้งแต่ วัยหนุ่มสาว (Burnside. 1981 : 606) บางคนทำงานมากจนลืมถึงสุขภาพของตนเอง ดังนั้นผู้ที่ จะเกษียณอายุราชการควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เช่น ความเสื่อมทางเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมทางสายตา ทางหู หรือทางประสาทสัมผัส กระดูกเปราะ

และหักง่าย ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยลง ทำให้โอกาสเกิดโรคเป็นไปได้ง่าย แต่หายช้า (สุรกุล เจนอบรม. 2534 : 65-67)

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528 : 6-23) กล่าวถึงปัญหาที่คนสูงอายุส่วนใหญ่ประสบ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพอนามัย สำหรับการดูแลรักษาสุขภาพนั้นควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มิใช่เฉพาะเพื่อช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต แต่ควรให้ความสนใจมากขึ้นเมื่อตนเองมีอายุมากขึ้น เพื่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และเสนอหลักในการดูแลสุขภาพไว้ 4 ประการคือ การรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกายอยู่เสมอ และมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

จากการศึกษาทางชีวเคมี ร่างกายมนุษย์น่าจะอยู่ได้ถึง 110 ปี โดยเฉลี่ย แต่ที่มนุษย์เสียชีวิตเร็ว เนื่องมาจากการไม่ระวังสุขภาพ ข้าราชการไทยรับบำนาญได้เพียง 3 ปีเศษก็เสียชีวิตแล้ว ข้าราชการรัฐแคลิฟอร์เนียเกษียณอายุราชการ 65 ปี และรับบำนาญเพียง 18 เดือนก็เสียชีวิต แพทย์ไทยนั้นมีอายุขัยสั้นมาก เฉลี่ย 52 ปี อายุสูงสุด 86 ปี การที่ข้าราชการ พนักงาน และแพทย์ที่เสียชีวิตเร็วเป็นเพราะขาดความระวัง ประมาท ไม่นึกถึงสุขภาพตัวเอง ไม่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อน ดื่มจัด เทียวเตร่ และจิตเครียด

เอก ณะสิริ (2532 : 33-36) พบว่า บางคนยังไม่ทันจะอายุ 60 ปี หรือปลดเกษียณก็มองดูว่าแก่มาก แต่บางคนแม้ว่าจะปลดเกษียณแล้วก็ตาม ยังคงกระฉับกระเฉง แข็งแรง สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่เร็ว แก่ช้า ได้แก่ การกินอยู่ หากกินคืออยู่ดีจะช่วยประวังไม่ให้ความชรามาถึงตัวบุคคลได้รวดเร็ว

จากการศึกษาของ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531 : 72) พบว่า ผู้สูงอายุที่รับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวกจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง หมายความว่า ผู้สูงอายุที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพดี จะทำให้มีความพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าตนเองสุขภาพไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 69) ที่พบว่าผู้เกษียณที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจ และมีความซึมเศร้าน้อยกว่าผู้เกษียณที่มีสุขภาพไม่ดี และผู้เกษียณที่สุขภาพดีก็ยังสามารถปรับตัวได้ดีกว่าอีกด้วย

วิธีการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับผู้ที่จะเกษียณหรือผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีนั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกายตามสมควรเหมาะสมแก่วัย การรู้จักป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลเรื่องโภชนาการ การรู้จักพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

เอก ณะสิริ (2532 : 101-132) ได้แนะนำวิธีที่จะลดความชรา และทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมช้าลง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ถ้าออกกำลังกายด้วยการเดินระยะทาง 4,800 เมตร ภายในเวลา 43 นาที เพียงสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ก็จะช่วยให้มีสุขภาพ

ร่างกายที่แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังต้องรู้จักดูแลการโภชนาการ รับประทานผัก ผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ให้ร่างกายถูกแสงแดดในยามเช้าและบ่ายเพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง

การเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนที่จะถึงวัยเกษียณ เพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรดูแลและเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เด็กมาจนกระทั่งถึงวัยผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวด้านจิตใจ

การเตรียมตัวด้านจิตใจนั้น ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัวเตรียมพร้อมได้ ภาวะการเกษียณถ้าไม่ได้มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้าในระยะใกล้เกษียณอายุ มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจ คู่้นเคยกับการมีผู้ใต้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างทันทีอย่างกระทันหัน บางคนทนภาวะการเกษียณนี้ไม่ได้ ก่อให้เกิดเป็นปัญหาโรคจิต โรคประสาทก็มี การเกษียณจึงถือว่าเป็นภาวะวิกฤติของชีวิตที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว้าวุ่น รู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวมีผลกระทบถึงสภาพร่างกายด้วย

จรรยา เสียงเสนาะ (2527 : 37) ได้แนะนำการเตรียมด้านจิตใจว่าควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม มีการยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดี มีการศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และแนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมาศึกษาเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดี

จรรยา ทองถาวร (2530 : 352-353) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการปรับตัวกับการเกษียณดังนี้

1. ผู้ที่เกษียณโดยความสมัครใจ จะปรับตัวเข้ากับภาวะหลังการหยุดงานได้ดีกว่าคนที่ถูกปลดออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยากทำงานต่อ
2. ผู้ที่สุขภาพไม่ดีในขณะที่หยุดทำงาน ปรับตัวได้ง่ายกว่าคนที่หยุดทำงานในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์
3. ผู้ที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว
4. ผู้ที่พัฒนาความสนใจในงานที่ใช้คนแทน จะพอใจกับงานแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว

5. ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เอง จะมี สุขภาพหลังการเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก
6. แผนการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก จะช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่า
7. ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่า
8. ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสามีภรรยาจะช่วยในการปรับตัวภายหลังการปลดเกษียณได้ดี
9. ที่พักอาศัยมีผลต่อการปรับตัวภายหลังการเกษียณ
10. เจตคติของสมาชิกในครอบครัวที่มีความภาคภูมิใจกับงานที่เขาทำ จะทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณเป็นไปได้ดี

จากการศึกษาของ ศิริวรรณ ลินไชย (2531 : 70-71) พบว่า คนที่มีการเตรียมตัวก่อน สูงอายุไว้นาน จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เช่น มีการเตรียมจิตใจให้ยอมรับต่อ สภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปลดเกษียณจะไม่พบกับปัญหาในการปรับตัว ปัญหา ความเครียด จะทำให้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต และจากการศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุของ ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 60-61) พบว่า ปัจจัยทาง ด้านสัมพันธภาพในครัวเรือน สถานะภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพการสมรส มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการ มีสุขภาพจิตที่ดีภายหลังการเกษียณ จึงขึ้นอยู่กับเตรียมตัวด้านจิตใจและเตรียมปัจจัยที่ส่งผลให้ สุขภาพจิตดี

วิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต มีหลายวิธี วิธีแรกได้แก่ การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้ จิตใจสบาย ไม่เคร่งเครียด เพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตของมนุษย์ วิธีอื่น ๆ ได้แก่ การ ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง การรับประทานอาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ การได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ และการสร้างความอบอุ่นภายใน ครอบครัว (เฉก ณะสิริ. 2532 : 63-64)

โดยสรุป สามารถกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณตาม ที่กล่าวมาแล้ว และมีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเป็นประจำ จะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การ เปลี่ยนแปลงได้ สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และจะช่วยให้ดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมี ความสุข

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

การเตรียมตัวด้านการเงินมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้ว รายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญย่อมน้อยกว่ารายได้ประจำ รายได้พิเศษต่าง ๆ ที่เคยได้รับจากการดำรงตำแหน่งได้สูญหายไป หากไม่มีการเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้เดือดร้อน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 12) ให้ข้อเสนอแนะว่าผู้ที่เกษียณอายุควรมีการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก ผู้เกษียณอายุจึงควรเตรียมฐานะการเงินของตนเองให้มั่นคง เพราะการมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีความสุขในวัยสูงอายุ

ในงานวิจัยของ เชมิกา ยามะรัต (2527) เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา โดยศึกษาจากกรณีของข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า ข้าราชการบำนาญที่มีรายได้สูงและเศรษฐกิจดี มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าข้าราชการบำนาญที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ และจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาคใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ความสมดุลของรายรับ-รายจ่าย จะส่งผลให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีความเครียดมีน้อย นอกจากนั้นยังช่วยในการปรับตัวภายหลังเกษียณด้วย

นักวิชาการในต่างประเทศ เช่น เบอร์นไซด์ (Burnside. 1981 : 605-606) กล่าวถึงเรื่องการวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังการเกษียณว่าเป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูงภายหลังการเกษียณยิ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณมาก เพราะความมั่นคงทางเศรษฐกิจจะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

ลีดดี้ และวินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 85-86) ได้เสนอแนะแนวทางในการวางแผนทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. วางแผนเป้าหมายด้านการเงินในการประกอบอาชีพของตนเองว่ามีเป้าประสงค์อะไร
2. บันทึกเป้าหมายในการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณ
3. บันทึกรายการที่ตนเองคิดว่าจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากภายหลังเกษียณ
4. บันทึกรายการทรัพย์สินสมบัติที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ

5. รายได้ที่ได้รับหลังเกษียณมีความมั่นคงหรือฝืดเคืองอย่างไร
6. จดรายการที่ได้คาดหมายไว้ว่าจะเกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ยังไม่เกษียณ
7. กำหนดโครงการที่ต้องการใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิตของตนเอง
8. บันทึกผลประโยชน์ที่จะได้รับในตอนเกษียณตั้งแต่อายุ 55-65 ปี
9. วางโครงการทรัพย์สินที่จะมีภายหลังเกษียณ เงิน ทรัพย์สินสมบัติ มรดก ผลประโยชน์ การประกัน ฯลฯ
10. ประมาณการรายได้ในรอบปีที่จะได้เมื่อเกษียณ (ในต่างประเทศรายได้มากขึ้นอยู่กับอายุการเกษียณด้วย)
11. คาดประมาณรายได้จากอาชีพหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำเมื่อเกษียณแล้ว และให้เงินนั้นมีดอกผลเพิ่มขึ้นโดยการฝากธนาคาร
12. ประมาณรายได้ที่จะได้รับเมื่อเกษียณอย่างพินิจพิเคราะห์
13. ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการมีอาชีพภายหลังเกษียณที่เหมาะสมกับตนเอง

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 74) ได้เสนอแนะวิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจทำได้หลายประการดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณดูสัก 1 เดือน ดำรวจดูทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ
2. เตรียมหาอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง(Second Career) ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุมักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณจริง โดยให้เหตุผลว่า จะได้มีเวลาและมีพละกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง
3. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังปลดเกษียณ และหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากเพื่อให้ได้ดอกผล ให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรายได้
4. เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาล และเตรียมรับมือกับปัญหาเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้น ควรจะกันเงินไว้จำนวนหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเฉพาะ
5. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต และการประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นการลงทุนในสภาพที่คล่องตัว ไม่เสี่ยงจนเกินไป หากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

สามารถสรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการเตรียมด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการเตรียมการด้านนี้ต้องอาศัยเวลายาวนาน การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง และการมีความสมดุลของรายรับและรายจ่าย จะทำให้ผู้เกษียณมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต และยังมีหลักประกันในการมีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่า "เวลาว่าง" (Leisure) คือ เวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่การงานหรือธุรกิจใด ๆ ก็ตาม เป็นเวลาที่นอกเหนือจากงานประจำหรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลานอกเหนือจากการนอนหลับด้วย

การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อนโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม และซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และความพึงพอใจของผู้คน กิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้นมีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือนอกจากงานประจำ เวลาที่เหลือนอกจากการนอนหลับหรือเวลาว่างจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ

ในระยะหลังเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้นเพราะไม่ได้ประกอบภารกิจการงานประจำ ทำให้คิดมาก ว่าเหว่ รู้สึกชีวิตไร้คุณค่า (ชลินทร์ อมรรธรรม. 2533 : 6) ดังนั้นจึงควรมีการวางแผนการใช้เวลา เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และการทำงานอดิเรก

สำหรับงานอดิเรก วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ (2529 : 96-97) ให้ความเห็นว่า งานอดิเรกที่นิยมกันมาก สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด คือ

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ธนบัตร ของเก่า ฯลฯ
2. ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานเย็บปักถักร้อย
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง การเขียนบทกวี บทกลอน ฯลฯ

4. เกมส์ กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน โยคะ หมากรุก ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีงานอดิเรกอีกมากมายที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ การจะเลือกงานใดเป็นงานอดิเรกสำหรับบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความชอบและประสบการณ์ส่วนตัว โอกาสและความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม ทักษะส่วนตัว สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ เป็นต้น การเริ่มต้นทำงานอดิเรกนั้นยังเริ่มต้นทำเร็วเท่าไรยิ่งเกิดผลดี ผู้ที่มีงานอดิเรกแบบเดียวกันมักจะติดต่อกัน ทำให้เกิดมิตรภาพและการแลกเปลี่ยนความรู้กัน ช่วยสร้างชีวิตให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น

ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าสำหรับตัวเองว่างานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต่ยังอยู่ในวัยกลางคนหรืออยู่ในวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย (Burnside. 1981 : 605) เพราะการมีงานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตได้ผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และยังทำให้เกิดการสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณด้วย (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 68)

ภาวะปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของข้าราชการ ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจและการปรับตัวเป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัวคือการไม่ปล่อยตนเองให้มีเวลาว่าง โดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจร่วมกิจกรรมศาสนา เป็นต้น (เชาวน์ ชีระกุล. 2526 : 24-25)

สำหรับผู้ที่ยังออกจากราชการแล้ว แต่ยังมีภาระการทำงานส่วนตัวทำอยู่จะรู้สึกที่ตัวเองว่างเปล่า งานอดิเรกก็ยังไม่จำเป็นนัก แต่สำหรับคนที่เกษียณที่ไม่มีงานทำนั้น งานอดิเรกย่อมมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้อายุยืนขึ้น นอกจากนี้แล้วงานอดิเรกยังช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น งานอดิเรกบางอย่างทำไปนาน ๆ จนชำนาญอาจกลายเป็นอาชีพทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย (ธีระ สุขวัฒน์. 2523 : 17-18)

งานอดิเรกจึงจัดว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพราะช่วยให้รู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกว่าตนยังมีประโยชน์ต่อสังคม และอาจทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (ม.ป.ป. : 6) ที่ว่า สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุขในภาวะการเกษียณอายุ คือ งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ การศึกษาและการทำประโยชน์บางประการหรือแม้แต่งานอาชีพใหม่ ๆ ผู้ที่จะเกษียณอายุควรเตรียมงานอดิเรกและกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และสามารถสร้างความสุขให้แก่ตนตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยกลางคน

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยมีความสำคัญยิ่งต่อข้าราชการและครอบครัว โดยปกติบุคคลจะพักอยู่บ้านพักข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ โดยเฉพาะข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปี ไปแล้ว ควรจะมีบ้านหรือที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองที่มีความเหมาะสมตามสภาพของแต่ละคน (เชาวน์ ชีระกุล. 2526 : 26-27)

ลีดี้ และวินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 113-137) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณแล้ว การตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
3. ขนาดของบ้านมีความพอเหมาะพอดีกับครอบครัว
4. ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน (ของลูกหลาน)
5. สภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น เพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ ลีดี้ และวินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 113-137) ยังได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่าก่อนที่จะคิดหาที่อยู่ใหม่ ควรสำรวจที่อยู่อาศัยปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไรเหมาะสมที่จะอยู่อาศัยเพื่อใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านที่อาศัยอยู่เดิมมีความเหมาะสมแล้ว มีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตนเองสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องย้ายควรเตรียมพร้อมด้านการเงิน ทำเลบ้านพักชนิดหรือลักษณะของบ้าน ที่สำคัญบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิม และในการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย เช่น การมีบ้าน 2-3 ชั้นเมื่อเกษียณอายุแล้วก็ควรอยู่ชั้นล่าง เพราะในวัยนั้นกล้ามเนื้อข้อต่อของร่างกายอ่อนสมรรถภาพลง บ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยจึงควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดย่อม ๆ ความเป็นอิสระ เป็นสัดส่วน ไม่ควรให้บ้านพักอยู่ติดถนนที่มีรถผ่านประจำหรือใกล้รั้วบ้านคนอื่น ให้มีบริเวณสำหรับการออกกำลังกาย มีแสงแดดส่องพอสมควร (ยง พิทยานิยม. 2532 : 49-56)

การปรับปรุงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในบ้าน เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำเป็นในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับวัยเกษียณอายุ ทั้งนี้เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532 : 52) ได้แนะนำให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของบ้านพักอาศัย ดังนี้

1. การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ควรจัดในลักษณะที่ไม่ขวางทางเดินที่สะดวกได้
2. พื้นบ้านควรใช้วัสดุกันลื่นและคิดให้เรียบร้อย

3. ติดไฟฟ้าให้มีแสงสว่างเพียงพอ และควรใช้สวิตช์เรืองแสงติดไว้ในที่ให้ได้สะดวก
4. ห้องน้ำติดตั้งราวเกาะยึด และพื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น
5. เครื่องใช้ต่าง ๆ ในครัว ควรจัดเก็บไว้ให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่าย
6. ควรติดตั้งโทรศัพท์ในบ้าน
7. ควรตรวจซ่อมแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตูบ้าน

ในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ ควรมีการวางแผนที่จะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง หรือการใช้สถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชนอื่น ๆ หรือแม้แต่การเข้าที่อยู่อาศัย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหาไม่มีที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ (สมศรี กันธมาลา. 2528-2829 : 31)

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยในช่วงวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนสามารถทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อ และการแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย และควรหาบุคคลซึ่งอาจเป็นลูกหลานมาอยู่ด้วย ส่วนท่านที่จะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราควรจะได้ศึกษาสภาพต่าง ๆ ของที่อยู่อาศัยแห่งนั้นไว้ล่วงหน้า

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำนั้น จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกเจียบเหว้า นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีความปรารถนาปรารถนาคดั่งเคยอยู่ตลอดเวลา (สมศรี กันธมาลา. 2528-2529 : 49)

การใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุจะได้เข้าร่วม และมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกัน ซึ่งจะช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี โดยที่นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับทุกวัย ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการเกษียณอีกด้วย (Lemon, Bengtson and Peterson. 1972 : 511-523)

จากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : บทคัดย่อ) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าผู้เกษียณอายุส่วนมากร้อยละ 53 มีส่วนร่วมในสังคมมาก ผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่า มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และมีความซึมเศร้าน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย

การวิจัยของ เขมิกา ยามะรัต (2527 : บทคัดย่อ) เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา โดยศึกษากับข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ผลเช่นเดียวกันว่าผู้เกษียณอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในสังคมสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงถึงร้อยละ 49 สำหรับการศึกษาของ จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532 : บทคัดย่อ) เรื่องกิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุร้อยละ 100 เข้าร่วมทำกิจกรรมหลังเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรกหรืองานยามว่าง การเข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคม และการทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ โดยบางคนทำกิจกรรมลักษณะเดียว บางคนทำกิจกรรมทั้ง 3 ลักษณะ สำหรับทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรมหลังเกษียณ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรทำกิจกรรมต่อไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและอาชีพหรือลักษณะงานเดิมก่อนเกษียณอายุ ในกรณีที่เป็นการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม เห็นว่ารัฐควรสนับสนุนและชักชวนให้ข้าราชการเกษียณอายุที่มีความ เชี่ยวชาญและประสบการณ์สูง และมีความต้องการที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้เข้าร่วมทำ กิจกรรมดังกล่าว

เทเลอร์ (Taylor. 1982 : 545-556) ได้แบ่งกิจกรรมสังคมที่ผู้เกษียณอายุสามารถเข้าร่วมได้ดังนี้

1. กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ
2. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เช่น การแสดง การฝีมือ วาดภาพ ฯลฯ
3. กิจกรรมดนตรี (Music) เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสุขทางใจ
4. กิจกรรมด้านอาชีพ (Vocation) เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ผู้สูงอายุมีงานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ
5. กิจกรรมด้านการศึกษา (Education) เช่น การจัดการศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้เกษียณอายุ
6. กิจกรรมบริการห้องสมุด (Library Services) เพื่อให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้เวลารว่างในการอ่านหนังสือ ผ่อนคลายความเครียด

นอกจากนี้ นิสา ชูโต (2525 : 30-31) ได้เสนอกิจกรรมในสังคมที่ข้าราชการเกษียณอายุสามารถไปมีส่วนร่วมได้ดังนี้

1. กิจกรรมการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง
2. กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก
3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การศึกษาต่อเนื่อง การอบรมต่าง ๆ
4. กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานรื่นเริงต่าง ๆ
5. กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย การแต่งโคลง กลอน

ต่าง ๆ

6. กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่น การดู การเป็นผู้จัดกีฬา

7. กิจกรรมอาสาสมัครต่าง ๆ เช่น การเป็นลูกเสือชาวบ้าน เป็นสมาชิกชมรมอาสาสมัครวิธีการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมในสังคมนั้น ลีดดี้ และวินบรินด์ท์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 131-133) ได้เสนอแนะไว้ว่าให้เริ่มบันทึกรายการกิจกรรมในสังคมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจและคิดว่าจะเข้าร่วม จดรายชื่อองค์กร สมาคมต่าง ๆ จากนั้นก็เริ่มเข้าไปสัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ ว่ามีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร ศึกษาจากเพื่อนร่วมงานว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมอย่างไรบ้าง และให้เริ่มเข้าร่วมก่อนเกษียณอายุเพื่อสร้างความเคยชิน ซึ่งจะกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุได้

การเข้าร่วมในสังคมจะมีส่วนช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตได้ ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจึงควรเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองทำภายหลังเกษียณอายุ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าบุคคลควรมีการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุของตนเองไว้ล่วงหน้าให้พร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขภายหลังเกษียณอายุ การเตรียมบางสิ่งบางอย่างต้องใช้เวลานาน เช่น การจัดแจงด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย สุขภาพร่างกาย เป็นต้น บุคคลจึงควรเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพราะยังเป็นวัยที่แข็งแรงสามารถมีพลังกำลังในการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความสุขภายหลังเกษียณได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 82-85) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการที่มีต่อผู้ที่เกษียณอายุและต่อบุคคลใกล้เคียง ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ด้านจิตใจ

เนื่องจากวัย 40 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยใกล้เกษียณอายุในการทำงาน ซึ่งการปลดเกษียณทำให้แบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตัวเอง และอาจทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ความสำเร็จ โดยการหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นเกม จะช่วยให้ชีวิตมีความสนุกสนานมากกว่าที่ไม่ได้เตรียมกิจกรรมใหม่ไว้เลย ซึ่งงานวิจัยของ ศิริวรรณ สินไชย (2531 : 70-71) ได้ช่วยสนับสนุนว่าคนที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุล่วงหน้าเป็นเวลานานจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เพราะผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ถ้ามีการเตรียมตัวล่วงหน้า จะทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข

ผู้เกษียณจะมีความเครียดทางจิตใจที่ต้องรับกับสภาพที่เปลี่ยนไป ขาดเพื่อน ขาดอำนาจหน้าที่ เกิดความเครียดจากการที่ไม่ได้ทำงาน ถ้าได้มีการเตรียมตัววางแผนการใช้ชีวิตไว้ล่วงหน้า เช่น เตรียมหางานอดิเรก เตรียมการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เตรียมเรื่องการเงิน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้มาก ซึ่งงานวิจัยของ เขมิกา ยามะรัต (2527 : 86) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรกทำจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง งานอดิเรกช่วยให้จิตใจมีความเพลิดเพลินเจริญใจ และรู้สึกว่าคุณค่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม

การเตรียมตัวช่วยให้ผู้เกษียณมีทัศนคติในทางบวก ผู้เกษียณที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณ ไม่ยอมรับความเป็นจริงก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น การเตรียมตัวจะช่วยลดปัญหานี้ได้ ดังที่ บัคเลย์ (Buckley, 1967 : 5) ได้เสนอให้บุคคลมีทัศนคติในการยอมรับการเกษียณ บุคคลจะมีความภาคภูมิใจมากยิ่งขึ้น ถ้าได้เรียนรู้และเข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของการเกษียณ คนที่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าว่าจะทำกิจกรรมอะไรภายหลังการเกษียณ กิจกรรมในสังคมนั้นก็จะช่วยให้ผู้เกษียณมีทัศนคติต่อตนเองดีขึ้น

งานวิจัยของ ฉันทนา กาญจนพจน์ (2529 : 52) สรุปว่าการร่วมกิจกรรมในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น และการศึกษาของ ปราโมทย์ วังสะอาด (2530 : 97-102) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพ เพศ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพการสมรส ถ้าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น

ประโยชน์ด้านร่างกาย

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะมีภาระหน้าที่การงานประจำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองทั้ง ๆ ที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อม กล้ามเนื้อระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ถ้าไม่สนใจดูแลและยังทำให้บุคคลแก่กว่าวัย และสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเจ็บป่วยได้ง่าย และยิ่งถ้าปรับใจไม่ได้กับการปลดเกษียณจะยิ่งทำให้มีโรคแทรกซ้อนทั้งทางกายและทางใจมากมาย แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องอาหารการกินตามหลักวิชาการนั้นถือว่าการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ การมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 69) และศิริวรรณ สีนไชย (2531 : 68) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะช่วยให้มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกด้วย

ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในวัยกลางคน เพราะว่าวัยกลางคนนั้นลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาวหรือแยกตัวออกไปมีครัวเรือนของตนเอง ทำให้สามีภรรยามีเวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้น ถ้าทั้งสองฝ่ายสามารถหากิจกรรมทำร่วมกันได้ เช่น การทำงานอดิเรกร่วมกัน งานสังคมหรืองานอาชีพ หรือแม้แต่งานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยาในกิจกรรมบ้านเรือนเป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตอยู่ในวัยกลางคนประสบผลสำเร็จ ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับคู่สมรสหรือกับบุคคลในครอบครัวก็จะช่วยให้สัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น

ประโยชน์ด้านสังคม

ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวไว้พร้อมภายหลังเกษียณว่าจะมีส่วนร่วมในสังคมอย่างไร จะช่วยสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมอย่างไร เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่สามารถที่จะให้สิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์แก่สังคมได้ เช่น การเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชน เป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานกุศลต่าง ๆ นอกจากนี้ในธุรกิจเอกชนยังมีส่วนสูงอาย่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษา ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส ได้ให้ผู้สูงอายุช่วยเหลืองานในธุรกิจต่าง ๆ โดยไม่ได้รับค่าจ้าง ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความพึงพอใจ มีอายุยืนยาวขึ้น และสามารถทำงานที่เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ด้วย จากการศึกษาบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุ ในทฤษฎีของคอนฮูมสาว

กรุงเทพมหานคร และภาคกลาง ของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2531 : 31-32) พบว่า คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ ร้อยละ 75 ได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนได้

จึงกล่าวได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านต่าง ๆ นั้น เป็นการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุที่ดี คือ การเตรียมความพร้อมของตนเองที่จะรับกับสภาวะต่าง ๆ ที่จะมาถึงส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้ การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้เร็วขึ้น และการมีกิจกรรมอื่นทดแทนงานอาชีพทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงาและซึมเศร้า ไม่ต้องเป็นภาระวิตกกังวล ทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุก็สามารถสร้างสรรค์คุณประโยชน์แก่สังคมได้มากมาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคนอื่น ๆ (2523 : 167-179) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง ปัญหาบางประการของคนชรา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชากรที่มีอายุ 60-80 ปี จำนวน 825 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากกรุงเทพมหานครและภาคใต้ สรุปได้ว่า ด้านความทันสมัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลักษณะของความทันสมัยสูงและได้เสนอแนะว่าสังคมน่าจะพิจารณาหาบทบาทที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุจะได้ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ให้แก่สังคมอย่างน้อยสังคมน่าจะใช้ผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้บทเรียนแก่บุคคลรุ่นหลังเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการดำรงชีวิต

ส่วนความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุชายและหญิงในชุมชน ผู้สูงอายุในแต่ละด้าน และรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความสามารถทางร่างกาย ความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ 60-75 ปี และ 75 ปีขึ้นไป ในชุมชนผู้สูงอายุในแต่ละด้านและรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ สถานภาพสมรส โสด คู่ และหม้าย ในชุมชนผู้สูงอายุในแต่ละด้านและรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการเข้ารับบริการทางการแพทย์ ความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุที่มีรายได้และไม่มีรายได้ในชุมชนผู้สูงอายุในแต่ละด้านและรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน และความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุที่มีการศึกษาค่ำกว่าอุดมศึกษาและอุดมศึกษาขึ้นไป ในชุมชนผู้สูงอายุในแต่ละด้านและรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการเข้ารับบริการทางการแพทย์ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านความรับผิดชอบของครอบครัวและรัฐในเรื่อง เพศ อายุ การศึกษา ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเรื่องรายได้และสถานภาพสมรส

นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่คือ ไม่สามารถปรับตัวและใจให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ค่อยเข้าใจทัศนคติและค่านิยมใหม่ ๆ ของสังคม ปัจจุบัน มีความรู้สึกลัวตกกลัวและกังวลที่จะต้องเผชิญกับความตายที่กำลังจะมาถึง นอกจากปัญหาด้านจิตใจแล้ว ปัญหาสำคัญได้แก่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ การมีรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่าย เป็นต้น และปัญหาด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รายได้จะมาจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เพราะอาศัยอยู่กับบุตรหลาน สำหรับปัญหาการปลดเกษียณอายุราชการนั้นไม่ใช่ปัญหาสำคัญ เพราะส่วนใหญ่ยังประกอบอาชีพทางด้านเกษตร ซึ่งไม่มีข้อจำกัดว่าอายุ 60 ปีแล้วจะต้องหยุดทำงาน สำหรับผู้ปลดเกษียณราชการ ส่วนใหญ่สามารถปรับตัวได้ ไม่มีปัญหาในเรื่องการไม่มีบทบาทหรือไม่ทำอะไรจะอย่างไรในประเทศตะวันตก แต่จะมีกับข้าราชการบำนาญฝ่ายปกครอง และผู้ที่เคยมีหน้าที่การงานระดับสูงจะประสบปัญหาในการปรับตัวภายหลังการปลดเกษียณ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสมดุลย์ของรายรับ-รายจ่าย ระดับตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณอายุ ระยะเวลาหลังเกษียณอายุ การมีส่วนร่วมในสังคม และสถานภาพทางสุขภาพ สำหรับปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ สถานภาพการสมรส และลักษณะครอบครัว

ทองอยู่ แก้วไทรชะ (2525 : 1-3) ได้ศึกษาเรื่อง "ผู้สูงอายุในสังคมไทย" เพื่อเปรียบเทียบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ลักษณะส่วนตัว สภาพครอบครัว กิจกรรมและบทบาทของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความสุข ความพอใจ และความคาดหวังของผู้สูงอายุในเขตกลุ่มวัฒนธรรมย่อย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป แยกเป็นช่วง ๆ ช่วงละ 5 ปี ร้อยละ 30 มีอายุระหว่าง 56-60 ปี ร้อยละ 70 มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 580 คน และมีอัตราส่วนระหว่างเพศเท่าเทียมกัน หรือไม่แตกต่างกันมากนัก โดยเก็บจากตัวแทนภาครวม 5 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร 9 เขต และผลการวิจัย พบว่า ในแง่ความวิตกกังวล ความสุข ความพอใจของผู้สูงอายุนั้น ในแง่ความวิตกกังวล ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้สูงอายุในส่วนภูมิภาค และผู้สูงอายุในส่วนภูมิภาค มีความวิตกกังวลในเรื่องรายได้ สุขภาพร่างกาย สำหรับบทบาทและความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 90 ต้องการมีบทบาทช่วยเหลือสังคม แต่มีปัญหาด้านการเงินและสุขภาพ

เขมิกา ยามะรัต (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา โดยศึกษากับข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า คนชราไทยมีความสุขกับการที่ได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคม มากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม คนชราจะอยู่กับคู่สมรส

และบุตรหลานหรือไม่ นั่น ไม่มีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความสัมพันธ์ของคนชรา กับคู่สมรสและกับบุตรหลาน มีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา มาก

วิรัช แผล้วสกุล (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุ พบว่า ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการเกษียณอายุ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกโรงเรียนให้แก่ผู้สูงอายุที่สำคัญ การให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สื่อต่าง ๆ ที่จะใช้ในการเรียนรู้ควรเน้นในด้านการมีประสิทธิภาพ เนื้อหา ความรู้ และทักษะ ควรเป็นเรื่องที่จะช่วยแก้ปัญหาในปัจจุบันและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง และควรให้ผู้สูงอายุที่มีความชำนาญเป็นพิเศษได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษานอกโรงเรียนด้วย

สมศรี กันธมาลา (2528-2529) ได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่อยู่ในระดับบริหาร นักวิชาการที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป และอยู่ในระหว่างปฏิบัติงานปีสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ จำนวน 116 ราย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยต่อการเกษียณอายุ 60 ปี แต่มีทัศนคติต่อการทำงานทั่ว ๆ ไปว่า ยังคงทำงานต่อไปได้ ไม่เห็นด้วยกับการระบุเป็นเกณฑ์ ขอให้ขึ้นอยู่กับสุขภาพและโอกาส และยอมรับว่าตนเองอยู่ในวัยสูงอายุแล้ว และมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุ โดยได้เตรียมพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเตรียมประกอบอาชีพภายหลังเกษียณอายุ โดยจะประกอบธุรกิจส่วนตัว และรับเป็นที่ปรึกษาในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคม ส่วนใหญ่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้านงานสังคมสงเคราะห์และสาธารณกุศล ถ้ามีโอกาสโดยไม่ต้องหวังค่าตอบแทน แต่ต้องการใช้ความรู้ความสามารถทำประโยชน์ต่อสังคม สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ เห็นควรมีการออกกฎหมายประกันสังคมสำหรับผู้สูงอายุจัดให้บริการพิเศษ สำหรับผู้สูงอายุในด้านการรักษาพยาบาล การเดินทาง มีแกนกลางในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ เพื่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม

พัฒนสุตา สอนชื้อ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของข้าราชการบำนาญ กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร พบว่าข้าราชการบำนาญที่มีเพศ อายุ วุฒิ และระดับชั้น มีความต้องการได้รับความรู้และมีความต้องการการให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม โดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ข้าราชการบำนาญเพศหญิงมีความต้องการได้รับความรู้ด้านสุขภาพ โดยส่วนรวมอยู่ในระดับมาก

จารุวรรณ ศรีสว่าง (2532 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องกิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 529 คน ผลการวิจัยพบว่า การ

กำหนดอายุเกษียณที่ต้องการคือ 60 ปี การเปรียบเทียบขนาดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภูมิหลังทางสังคม เศรษฐกิจ กับความพึงพอใจต่อรายได้ที่ได้รับบำนาญ พบว่า จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจต่อรายได้ที่ได้รับบำนาญสูงสุด รองลงมาคือระดับการศึกษาสูงสุดรายได้รวมสุขภาพ (พิจารณาจากโรคที่เป็น) ระดับตำแหน่ง รายได้ของกลุ่มสมรส และสุขภาพ (พิจารณาจากทัศนคติ) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 เข้าร่วมกิจกรรมหลังเกษียณ เช่น งานอดิเรกหรืองานยามว่าง การร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมหรือกลุ่ม และการทำงานเพิ่มรายได้ โดยบางคนทำกิจกรรมลักษณะเดียว บางคนทำทั้ง 3 ลักษณะ การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังทางสังคม เศรษฐกิจ กับความต้องการและลักษณะการร่วมกิจกรรมที่คาดหวังว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม พบว่า เพศอายุ สถานภาพการสมรส หน้าที่การงานครั้งสุดท้าย มีความสัมพันธ์กับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่คาดหวัง และยังพบว่าจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ และสุขภาพ (พิจารณาจากทัศนคติ) มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมประเภทการทำงานอดิเรกหรืองานยามว่าง

✓ เพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2534 : 14-15) ได้รวบรวมผลงานที่จัดทำเพื่อสนับสนุนวิชาสูงอายุวิทยาการศึกษา (Educational Gerontology) ได้แก่ งานวิจัยด้านการเตรียมบุคคลสู่การเกษียณอายุ พบว่า ในประเทศไทยมีการจัดอยู่อย่างกระจัดกระจายในหน่วยงานรัฐบาล องค์การธุรกิจการค้า และองค์กรอุตสาหกรรม เป็นต้น พบว่า การจัดเน้นการให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การปรับตัวเชิงเศรษฐกิจเท่านั้น แต่มิได้เน้นการให้ความรู้ด้านอื่น ๆ ด้วย

มาลี ใหญ่สูงเนิน (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการระดับ 1-6 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ข้าราชการกลุ่มอายุ 50-60 ปี มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมากในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

ฉัตรศรียา นาคเกษม (2538 : 106-110) ได้ศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการก่อนเกษียณเกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับข้าราชการผู้สูงอายุก่อนและหลังการเกษียณอายุใน 3 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านทักษะอาชีพ และด้านการให้ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณ ให้ความเห็นว่า ควรจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในด้านข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ให้มากที่สุด รองลงไปด้านทักษะอาชีพ และด้านวิชาการ และเห็นว่าข้าราชการที่อยู่ในช่วงเตรียมตัวจะเกษียณควรได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณหลักโภชนาการ การรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับยาและสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นต้น

ศศิศา นิรินธนาชาติ (2539 : 88-93) ได้ศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในส่วนกลาง พบว่า ความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนรายด้านพบว่า ด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับมาก ส่วนที่เหลืออีก 4 ด้านอยู่ในระดับปานกลางคือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และพบต่อไปอีกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศ และระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณแตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน ส่วนตัวแปร ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือนที่มาจากงานประจำ จำนวนคนในครอบครัวต่างกัน มีความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณไม่แตกต่างกัน

เพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2534) ได้รวบรวมผลงานวิจัยของกระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Education) ปี ค.ศ.1981 พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีจำนวนผู้ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปเข้าเรียนในการศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอีกประมาณร้อยละ 80 เมื่อพิจารณาการเข้าเรียนของกลุ่มอายุ 55-65 ปีแล้ว พบว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อการอาชีพ สำหรับบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปนั้น ที่ลงเรียนมากที่สุด เป็นวิชาด้านการพัฒนาคนและสังคม (Personal & Social Development) เช่น งานฝีมือ การบริหารธุรกิจ ศิลปะและนันทนาการ สุขภาพ และคหกรรมศาสตร์ และมักลงเป็นประเภทไม่มีการสอบ จากข้อมูล ปี ค.ศ.1980 พบว่า สำหรับการเรียนในระดับโรงเรียนนั้น มีจำนวนผู้เข้าเรียนในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยที่มีอายุเกิน 35 ปีมากยิ่งขึ้น และเมื่อปี ค.ศ.1982 พบว่า พบมากในกลุ่มบุคคลที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาจำนวนผู้เรียนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปแล้ว พบว่า ยังมีจำนวนน้อยที่เข้าเรียนต่อในการศึกษาในระบบโรงเรียน เนื่องจากยังขาดการเตรียมพร้อมของการจัดเตรียมการศึกษาในระดับสูงให้แก่ผู้สูงอายุทั้งทางด้านการเรียน การสอน การแนะแนว และทัศนคติของผู้สอนที่มีนักเรียนสูงอายุ

บทที่ 3 ✓

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์หาข้อสรุปเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุตามประเด็นที่ระบุในความมุ่งหมายและขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

✧ กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษา เลือกมาจากข้าราชการครูบำนาญในหน่วยงาน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมี 6 หน่วยงาน คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน ✧

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการดังนี้

1. กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการสัมภาษณ์ จำนวน 30 คน ด้วยเหตุผลดังนี้

1.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับข้าราชการครูบำนาญ แม้จะมาจากต่างสังกัด แต่ทุกคนก็มีอาชีพครูเหมือนกัน ความคิดเห็นน่าจะไม่แตกต่างกันมาก จึงไม่จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากเหมือนกับการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

1.2 จากข้อเสนอแนะของงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ เช่น งานวิจัยแบบเดลฟาย เป็นต้น ได้เสนอแนะกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 20-30 คน สามารถให้ข้อมูลที่เพียงพอได้ ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จึงเลือกใช้กลุ่มตัวอย่าง 30 คน

2. กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากหน่วยงานแต่ละสังกัด ซึ่งมี 6 หน่วยงาน คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน โดยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างสังกัดละ 6 คน นอกจากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใช้กลุ่มตัวอย่าง 5 คน และกรมการศึกษานอกโรงเรียนจำนวน 1 คน จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม 30 คน

3. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการดังนี้

3.1 ขอบัญชีรายชื่อข้าราชการบำนาญจากแต่ละหน่วยงาน

3.2 ขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่และ/หรือข้าราชการครูในแต่ละสังกัด ให้ระบุชื่อข้าราชการบำนาญในสังกัดนั้น ๆ ที่สมควรเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยเลือกจากข้าราชการบำนาญที่เป็นที่เชื่อถือและใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยคัดเลือกมาสังกัดละ 6 คน นอกจากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใช้กลุ่มตัวอย่าง 5 คน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 1 คน ตามที่กำหนดไว้

สรุปจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการสัมภาษณ์ ดังแสดงในตาราง 1 ต่อไปนี้

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสังกัด

หน่วยงานต้นสังกัด	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	ร้อยละ
1. สำนักงานการประถมศึกษา	229	6	20.00
2. กรมสามัญศึกษา	83	6	20.00
3. สถาบันราชภัฏ	15	6	20.00
4. กรมอาชีวศึกษา	14	6	20.00
5. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	17	5	16.67
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียน	1	1	3.33
รวม	359	30	100.00

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในการศึกษานี้ เป็นการสัมภาษณ์แบบเปิด (Nonstructured Interview) เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ภูมิลำเนาเดิม ที่อยู่ ปัจจุบัน ระยะเวลาการรับราชการ ระยะเวลารับบำนาญ ตำแหน่งราชการก่อนเกษียณอายุราชการ การเป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ การประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมตัวและข้อเสนอแนะสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ตามตามประเด็นที่ระบุในขอบเขตด้านเนื้อหา ซึ่งแบ่งเป็น 6 ประเด็น ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย
2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง
5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

คำถามทั้ง 6 ประเด็นข้างต้นที่นำไปใช้ในการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นคำถามย่อยประเด็นละ 3 ข้อ ได้แก่ ปัญหา การเตรียมตัว และข้อเสนอแนะในแต่ละประเด็น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงหน่วยงานต้นสังกัดของข้าราชการครูบำนาญที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเดินทางไปสัมภาษณ์ข้าราชการครูบำนาญใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาตามหน่วยงานที่เลือกรายชื่อไว้ ซึ่งได้ทำการสัมภาษณ์ตั้งแต่วันที่ 10 กันยายน 2541 ถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2541 โดยทำการสัมภาษณ์ไปที่ละคนเรียงตามหน่วยงาน ดังนี้คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบัน เทคโนโลยีราชมงคล กรมการศึกษานอกโรงเรียน ใช้เวลาสัมภาษณ์คนละ 30-60 นาที

ในการสัมภาษณ์ ได้ใช้การสนทนาสอบถามตามประเด็นที่เตรียมไว้ทีละประเด็น อาจมี คำถามต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมประเด็นที่ต้องการ เพื่อไม่ให้คำสัมภาษณ์ตกหล่น ผู้วิจัย ได้บันทึกเทปเสียงระหว่างสัมภาษณ์ตัวอย่างแต่ละคน แล้วนำมาถอดเป็นข้อความลงในแบบบันทึก เทปสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้

1. ถอดเทปคำสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ในแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้แต่ละ ประเด็นคำถาม โดยจำแนกความคิดเห็นแต่ละข้อออกจากกัน เรียงลำดับไปจนครบทุกข้อ

2. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ทีละประเด็นดังนี้

2.1 จำแนกความคิดเห็นออกตามเนื้อหา (Content Analysis) เนื้อหาเดียวกันรวมไว้ด้วยกัน ส่วนเนื้อหาต่างกันแยกไว้ต่างหาก

2.2 ทำการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ของความคิดเห็นในแต่ละ
เนื้อหา

2.3 คำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ของความถี่แต่ละข้อ โดยถือจำนวนคำตอบ
ทั้งหมดเป็นจำนวนเต็ม 100 %

2.4 เรียงลำดับความคิดเห็นออกตามความถี่ (Ranking) จากมากไปหาน้อย แล้ว
นำเสนอในรูปแบบตารางต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แบ่งเป็น 7 ตอน เรียงตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์
2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย
3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ
4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
5. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง
6. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
7. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ในงานวิจัยนี้ได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยารวมทั้งสิ้น 30 คน ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ แสดงในตาราง 2 ต่อไปนี้

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้การสัมภาษณ์

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนผู้ให้การสัมภาษณ์ทั้งหมด	30	100
1. เพศ	18	60.00
1) หญิง	12	40.00
2) ชาย		
2. อายุ		
1) 61-65 ปี	19	63.33
2) 66-70 ปี	9	30.00
3) 71 ปีขึ้นไป	2	6.67
3. ภูมิลำเนา		
1) เป็นคนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	20	66.67
2) เป็นคนจังหวัดอื่น	10	33.33
4. ที่อยู่ปัจจุบัน		
1) อยู่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	29	96.67
2) อยู่จังหวัดอื่น	1	3.33
5. ระยะเวลาการรับราชการ		
1) 25 ปี และน้อยกว่า	3	10.00
2) 26-30 ปี	4	13.33
3) 31-40 ปี	12	40.00
4) 41 ปีขึ้นไป	11	36.67
6. ระยะเวลารับบำนาญ		
1) 1-5 ปี	18	60.00
2) 6-10 ปี	11	36.67
3) 11 ปีขึ้นไป	1	3.33

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
7. สังกัดและตำแหน่งก่อนเกษียณอายุราชการ		
1) สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ	6	19.99
(1) หัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอ	1	3.33
(2) อาจารย์ใหญ่	1	3.33
(3) ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่	1	3.33
(4) อาจารย์ 2 ระดับ 7	2	6.67
(5) อาจารย์ช่วยราชการสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ	1	3.33
2) กรมสามัญศึกษา	6	20.00
(1) ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	3	10.00
(2) หัวหน้าหมวดวิชาคหกรรม	1	3.33
(3) อาจารย์ 2 ระดับ 7	2	6.67
3) สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา	6	19.99
(1) รองอธิการบดี	3	10.00
(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8	1	3.33
(3) หัวหน้าภาควิชา	1	3.33
(4) อาจารย์ 3 ระดับ 8	1	3.33
4) กรมอาชีวศึกษา	6	19.98
(1) ผู้อำนวยการวิทยาลัย	1	3.33
(2) ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัย	1	3.33
(3) หัวหน้าแผนกวัดผล	1	3.33
(4) อาจารย์ 2 ระดับ 6	1	3.33
(5) อาจารย์ 2 ระดับ 7	1	3.33
(6) อาจารย์ 3 ระดับ 9	1	3.33
5) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	5	16.66
(1) หัวหน้าแผนกบัญชี	1	3.33
(2) หัวหน้าแผนกอาคารสถานที่	1	3.33
(3) อาจารย์ 2 ระดับ 7	3	10.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6) กรรมการศึกษานอกโรงเรียน	1	3.33
(1) อาจารย์ 2 ระดับ 7	1	3.33
8. สมาชิกชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ	13	43.33
1) เป็น	17	56.67
2) ไม่เป็น		
เป็นสมาชิกชมรม 1 สมาคม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
1) ชมรมผู้สูงอายุ จ.พระนครศรีอยุธยา	9	29.03
2) สมาคมศิษย์เก่าอยุธยาวิทยาลัย	4	12.90
3) สมาคมศิษย์เก่าจอมสุรางค์อุปถัมภ์	3	9.68
4) ชมรมครูอาวุโส จ.พระนครศรีอยุธยา	2	6.45
5) ชมรมกอล์ฟ	2	6.45
6) ชมรมไทเก๊ก	1	3.22
7) กลุ่มเกษตรกร อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา	1	3.22
8) ชมรมสุขภาพ จ.พระนครศรีอยุธยา	1	3.22
9) ชมรมศูนย์การศึกษาผู้ใหญ่	1	3.22
10) สมาคมศิษย์เก่า วิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา	1	3.22
11) สมาคมศิษย์เก่า วิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรม การต่อเรือ พระนครศรีอยุธยา	1	3.22
12) สมาคมศิษย์เก่า โรงเรียนฝึกหัดครูพระนครศรีอยุธยา	1	3.22
13) กรรมการศึกษาวัฒนธรรมของอำเภอพระนครศรีอยุธยา	1	3.22
14) กรรมการมูลนิธิพระมงคลบพิตร	1	3.22
15) สหกรณ์ออมทรัพย์ครู	1	3.22
16) สโมสรโรตารี	1	3.22
8. การประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ		
1) มี	16	53.33
2) ไม่มี	14	46.67

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
1) ปลุกบ้านให้เช่าและทำหอพัก	5	14.71
2) ทำสวนไม้ดอกไม้ประดับ	5	14.71
3) ค้าขาย	5	14.71
4) ทำไร่นา	4	11.76
5) สอนพิเศษและกวดวิชา	4	11.76
6) ทำงานโรงเรียนเอกชน	3	8.82
7) เลี้ยงปลา	1	2.94
8) เลี้ยงสุนัขขาย	1	2.94
9) ทำงานบ้าน	1	2.94
10) รับทำอาหารตามสั่งนอกสถานที่	1	2.94
11) เลี้ยงหลาน	1	2.94
12) ขับรถตู้ส่งผู้โดยสาร	1	2.94
13) อ่านหนังสือและเขียนหนังสือ	1	2.94
14) รับถ่ายเอกสาร	1	2.94

จากตาราง 2 มีผู้ให้การสัมภาษณ์รวมทั้งสิ้น 30 คน แยกเป็นชาย 12 คน และหญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ 60.00 ตามลำดับ

ข้อมูลด้านอายุ เมื่อจำแนกเป็น 3 กลุ่ม แยกเป็นกลุ่มอายุ 61-65 ปี มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 อายุ 66-70 ปี มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และอายุตั้งแต่ 71 ปีขึ้นไป มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ตามลำดับ

ด้านภูมิลำเนา ส่วนใหญ่คือ 20 คน เป็นคนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนอีก 10 คน เป็นคนจังหวัดอื่น คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 33.33 ตามลำดับ

ด้านที่อยู่ปัจจุบัน ส่วนใหญ่จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 พักอยู่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่เหลือเพียง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 อยู่ในจังหวัดอื่นคือ จังหวัดสุพรรณบุรี

ด้านระยะเวลาการรับราชการ จำแนกออกเป็น 5 กลุ่ม คือ มีระยะเวลารับราชการ 25 ปี และน้อยกว่าจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ระหว่าง 26-30 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระหว่าง 31-40 ปี มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ 41 ปีขึ้นไป มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67

ด้านระยะเวลารับบำนาญ จำแนกตามระยะเวลารับบำนาญออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้รับบำนาญระยะ 1-5 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ระยะ 6-10 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และ 11 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านหน่วยงานที่สังกัดและตำแหน่งราชการก่อนเกษียณอายุราชการ จำแนกตามหน่วยงานทั้งหมด 6 หน่วยงาน คือ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 19.99 แยกเป็นหัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอ 1 คน อาจารย์ใหญ่ 1 คน ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ 1 คน อาจารย์ 2 ระดับ 7 จำนวน 2 คน และอาจารย์ช่วยราชการสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ 1 คน สังกัดกรมสามัญศึกษา 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 แยกเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยม 3 คน หัวหน้าหมวดวิชาคหกรรม 1 คน และอาจารย์ 2 ระดับ 7 จำนวน 2 คน สังกัดสถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา 6 คน คิดเป็นร้อยละ 19.98 แยกเป็นรองอธิการบดี 3 คน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 จำนวน 1 คน หัวหน้าภาควิชา 1 คน และอาจารย์ 3 ระดับ 8 จำนวน 1 คน สังกัดกรมอาชีวศึกษา 6 คน คิดเป็นร้อยละ 19.99 แยกเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัย 1 คน ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัย 1 คน หัวหน้าแผนกวัสดุ 1 คน อาจารย์ 2 ระดับ 6 จำนวน 1 คน อาจารย์ 2 ระดับ 7 จำนวน 1 คน และอาจารย์ 3 ระดับ 9 จำนวน 1 คน สังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.66 แยกเป็นหัวหน้าแผนกบัญชี 1 คน หัวหน้าแผนกอาคารสถานที่ 1 คน และอาจารย์ 2 ระดับ 7 จำนวน 3 คน สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านการเป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ แยกเป็น 2 กลุ่ม คือ เป็นสมาชิกจำนวน 13 คน และไม่เป็นสมาชิกจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และ 56.67 ตามลำดับ สำหรับชื่อชมรมหรือสมาคมที่กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิก ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สมาคมศิษย์เก่าอยุธยาวิทยาลัย สมาคมศิษย์เก่าจอมสุรางค์อุปถัมภ์ ชมรมครูอาวุโสจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ชมรมกอล์ฟ กลุ่มเกษตรกรอำเภอภาชี ชมรมสุขภาพจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ชมรมศูนย์การศึกษาผู้ใหญ่ สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา สมาคมศิษย์เก่าวิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมการต่อเรือพระนครศรีอยุธยา สมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนฝึกหัดครูพระนครศรีอยุธยา กรรมการศึกษาวัฒนธรรมอำเภอพระนครศรีอยุธยา กรรมการมูลนิธิมงคลบพิตร สหกรณ์ออมทรัพย์ครู และสโมสรโรตารี

ด้านการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ แยกเป็น มีการประกอบอาชีพหลังเกษียณ 16 คน และไม่ประกอบอาชีพ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 46.67 ตามลำดับ อาชีพที่ประกอบหลังเกษียณอายุราชการ ได้แก่ ปลูกบ้านให้เช่าและทำหอพัก ทำสวนไม้ดอกไม้ประดับ ค้าขาย ทำไร่ทำสวน สอนพิเศษและกวาดวิชา ทำงานโรงเรียนเอกชน เลี้ยงปลา เลี้ยงสุนัขขาย ทำงานบ้าน

รับทำอาหารตามสั่งนอกสถานที่ เลี้ยงหลาน ขับรถคู่ส่งผู้โดยสาร อ่านหนังสือและเขียนหนังสือ และรับถ่ายเอกสาร

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายของผู้ให้สัมภาษณ์ และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายโดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 3 ต่อไปนี้

ตาราง 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุมักประสบ		
1) โรคข้อและกระดูก	19	24.05
2) โรคเบาหวาน	18	22.78
3) ความดันโลหิตสูง	9	11.39
4) ไขมันอุดตันในเส้นเลือด	8	10.12
5) โรคซึมเศร้า	4	5.06
6) โรคหัวใจ	4	5.06
7) โรคตา	3	3.80
8) เจ็บป่วยเล็กน้อย (เช่น ปวดหัวตัวร้อน)	2	2.53
9) โรคกระเพาะ	1	1.26
10) โรคเกี่ยวกับสมอง	1	1.26
11) คั่งสุราและสูบบุหรี่	1	1.26
12) โรคอัมพฤกษ์	1	1.26
13) โรคไข้หลงจิต	1	1.26
14) ผมงอกและผิวหนังเหี่ยวย่น	1	1.26
15) สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคอะไร	6	7.59
รวมจำนวนคำตอบ	79	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
2. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง		
1) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	25	21.37
2) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์	24	20.51
3) รับการตรวจโรคเป็นประจำ	22	18.80
4) ระวังระวังสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย	12	10.26
5) การพักผ่อนให้เพียงพอ	11	9.40
6) รักษาอารมณ์โดยไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล ไม่คิดมาก	8	6.84
7) ขับถ่ายเป็นเวลาทุกเช้า	7	5.98
8) ไม่ได้เตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษ	6	5.13
9) ไม่แสดงความคิดเห็น	2	1.71
รวมจำนวนคำตอบ	117	100.00
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายโดยทั่วไป		
1) ระวังระวังรักษาสุขภาพเป็นสำคัญ	19	25.00
2) พักผ่อนให้เพียงพอ	17	22.37
3) ตรวจร่างกายเป็นประจำ	10	13.16
4) ออกกำลังกายเป็นประจำและให้เหมาะกับวัย	9	11.84
5) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าทาง โภชนาการ	8	10.53
6) ฟังการบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ	4	5.26
7) รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดอะไร เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับ ความจริง	3	3.95
8) ปฏิบัติตามหลัก 5 อ.	2	2.63
9) ไม่อยู่นิ่งเฉย เคยทำงานอยู่อย่างไร ให้ทำอย่างนั้น	1	1.31
10) ไม่แสดงความคิดเห็น	3	3.95
รวมจำนวนคำตอบ	76	100.00

จากตาราง 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย สรุปได้ ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุโรคและปัญหาด้านสุขภาพที่ผู้สูงอายุมักเป็นกันมาก มี 14 โรค เรียงตามลำดับความถี่ดังนี้

1) โรคเกี่ยวกับข้อและกระดูก กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า โรคเกี่ยวกับข้อและกระดูกเป็นโรคที่มีความผิดปกติที่ส่วนกระดูก ทำให้เกิดอาการปวดขา ปวดแขน ปวดมือตามตัว มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 19 คิดเป็นร้อยละ 24.05

2) โรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดเนื่องจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่หลัง ฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ จะมีปัสสาวะบ่อย ๆ กระหายน้ำ กินจุ แต่ผอมลง น้ำหนักลด เป็นแผลง่าย คันตามผิวหนัง ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 18 คิดเป็นร้อยละ 22.78

3) ความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการทำงานของหัวใจ จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ มึนงง สีรษะ อ่อนเพลีย มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 9 คิดเป็นร้อยละ 11.39

4) ไขมันอุดตันในเส้นเลือด กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า ไขมันอุดตันในเส้นเลือดเป็นโรคที่มีปริมาณไขมันในเส้นเลือดสูงกว่าปกติ ทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 8 คิดเป็นร้อยละ 10.12

5) โรคซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่แยกตัวออกจากสังคม ชอบอยู่คนเดียว มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.06

6) โรคหัวใจ กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคหัวใจเป็นโรคที่เกิดความผิดปกติในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก มือสั่น เหนื่อยออกที่มือ มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.06

7) โรคตา กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคตา ได้แก่ ต้อกระจก เป็นโรคตาที่เป็นกันมากที่สุดในผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้น แก้วตาจะเปลี่ยนจากใส ๆ เป็นสีน้ำตาลหรือสีขาวขุ่นมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้แสงผ่านเข้าไปในตาไม่ได้ จะมีอาการตามองไม่เห็น ปวดศีรษะ มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.80

8) เจ็บป่วยเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า เจ็บป่วยเล็กน้อย เป็นโรคที่ให้การรักษาตามอาการ เช่น ปวดหัวตัวร้อน มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 2 คิดเป็นร้อยละ 2.53

9) โรคกระเพาะ กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคกระเพาะเป็นโรคที่มีกรดในกระเพาะสูง ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนก่อนและหลังรับประทานอาหาร จะปวดท้อง มีความถี่

ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

10) โรคเกี่ยวกับสมอง กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น โรคเกี่ยวกับสมอง เป็นโรคที่มีความผิดปกติที่เนื้อสมอง ได้แก่ เนื้องอกในสมอง ไมเกรน มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

11) คีโมสุราและสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า คีโมสุราและสูบบุหรี่ ถ้าดื่มหรือสูบในปริมาณที่มาก จะทำให้เกิดโรคได้ ได้แก่ มะเร็ง วัณโรค ถุงลมโป่งพอง มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

12) โรคอัมพฤกษ์ กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคอัมพฤกษ์เป็นโรคที่มีอาการอ่อนแรงของแขน ขา ทำกิจวัตรประจำวันไม่สะดวก มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

13) โรคซีหลงซีลัม กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า โรคซีหลงซีลัมเป็นโรคที่จำเรื่องปัจจุบันไม่ได้ ไม่มีความคิดริเริ่ม ชอบพูดความยาวสาวความยืด เพราะพยายามจะปะติดปะต่อเรื่องราวให้ได้ มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

14) ผมหงอกและผิวหนังเหี่ยวแห้ง กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า ผมหงอกและผิวหนังเหี่ยวแห้งเกิดจากเสื่อมของต่อมไขมัน และจำนวนเนื้อเยื่อลดลง มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.26

15) ไม่มีโรค คือ ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย และไม่มีร้ายแรงใด ๆ มีความถี่ในการตอบเท่ากับ 6 คิดเป็นร้อยละ 6.59

2. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุถึงการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายที่ตนเองปฏิบัติอยู่ แยกออกเป็น 9 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้

1) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ บริหารร่างกายทุกวัน คำตอบได้แก่ การทำงาน เช่น รดน้ำต้นไม้ การเดินไปมาในซอย การวิ่งเหยาะ ๆ เล่นฟุตบอล ทุ่มลูกบอล เล่นกอล์ฟ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และถีบจักรยาน มีความถี่ในการตอบ 25 คิดเป็นร้อยละ 21.37

2) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น รับประทานอาหารนึ่ง ย่อยง่าย พวกข้าวต้ม ข้าวซ้อมมือ รับประทานพวกนมถั่วเหลือง อาหารบำรุงร่างกาย ทานแคลเซียม เสริมกระดูก ไม่ทานอาหารที่มีไขมันสูง งดพวกมันหมู พวกแป้ง น้ำตาล พวกไข่นาง ปลาหมึก อาหารรสจัด รวมทั้งไม่ทานอาหารนอกบ้าน มีความถี่ในการตอบ 24 คิดเป็นร้อยละ 20.5

3) รับการตรวจโรคเป็นประจำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปี หรือทุก 6 เดือน หรือ 1 เดือน ตามที่หมอนัด บางรายมีโรคประจำตัว บางรายร่างกายผิดปกติ จะต้องไปปรึกษาแพทย์

ทันที แต่บางรายบอกว่าเพิ่งเคยตรวจหลังเกษียณอายุ บางรายไม่อยากจะตรวจเพราะกลัวเจอโรค และมีบางรายที่ต้องไปตรวจเพราะมีโรคประจำตัว มีความถี่ในการตอบ 22 คิดเป็นร้อยละ 18.80

4) ระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความเห็นว่า หมั่นดูแลสุขภาพสุขภาพให้ดี ดูแลรักษาสุขภาพโดยไปหาหมอตามเวลาที่หมอนัด ต้องรักษาตัวให้ดี จะได้มีความพร้อมที่จะไปช่วยสังคมหรืออะไรต่ออะไรได้สะดวก ทำตัวให้กระฉับกระเฉง ทำงานตลอดเวลา อ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพเสมอ ก่อนเกษียณอายุไปอบรมที่โรงพยาบาลศิริราชเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ในการอบรมนั้น เขาให้ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพหลาย อ. เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ฯลฯ แต่ปฏิบัติได้เพียง 4-5 อ. เท่านั้น มีความถี่ในการตอบ 12 คิดเป็นร้อยละ 10.26

5) พักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความเห็นว่าควรกะปรี่กะปรายไปหาหมอนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก นอนให้เพียงพอ นอนให้หลับ ไม่นอนดึก ควรนอนหลังจากดูทีวีจบ มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 9.40

6) รักษาอารมณ์โดยไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล และไม่คิดมาก มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 6.48

7) ขับถ่ายเป็นเวลาทุกเช้า มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 5.98

8) นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์จำนวน 6 คน ตอบว่าไม่ได้เตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษ เพราะไม่ได้ยึดเหนี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ราชการ จึงไม่ได้เตรียมตัวอะไร

9) มีผู้ให้สัมภาษณ์จำนวน 2 ราย ที่ไม่แสดงความคิดเห็นในข้อนี้

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย โดยทั่วไป จำแนกคำตอบได้ 10 ข้อ เรียงลำดับตามความถี่ในการตอบดังนี้

1) ระวังรักษาสุขภาพเป็นสำคัญ โดยระวังอย่าให้เจ็บป่วย ดูแลรักษาสุขภาพโดยไปหาหมอตามเวลาที่หมอนัด ทำตัวให้กระฉับกระเฉง ทำจิตใจให้สบาย ไม่คิดมาก ร่างกายก็ดีด้วย อารมณ์ก็ดี ไม่เครียด ข้าราชการต้องพร้อมที่จะทำจิตใจให้เป็นปกติ เพราะที่รับราชการอยู่นั้น แต่ละคนจะสวมหัวโขนอยู่ ถ้าเราไม่ติดอยู่กับหัวโขนนั้น เราจะอยู่หรือไปก็ไม่มีปัญหา บางคนพอเกษียณอายุแล้วทำใจไม่ได้ จะเหงา พยายามทำอะไรทำไปเรื่อย ๆ เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ไปเที่ยวพักผ่อนตามที่ต่าง ๆ และที่สำคัญคนสูงอายุเจ็บป่วยแล้วฟื้นตัวยาก ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงโรคติดต่อหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค มีความถี่ในการตอบ 19 คิดเป็นร้อยละ 25.00

2) การพักผ่อนให้เพียงพอ ในเรื่องนี้สามารถกระทำได้หลายอย่าง เช่น อ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ หรือหางานอดิเรกทำ จะได้เพลิดเพลิน จิตใจสบาย มีความถี่ในการตอบ 17 คิดเป็นร้อยละ 22.37

3) ตรวจร่างกายเป็นประจำ ได้แก่ การตรวจสุขภาพอย่างละเอียดปีละ 1 ครั้ง หรือ ทุก 6 เดือน ก่อนเกษียณอายุ ควรจะไปให้หมอเช็คสุขภาพตามร่างกายทั่วไป ทั้งตรวจภายใน ภายนอก หรือตรวจประจำ ข้าราชการบางท่านไม่ค่อยสนใจไปตรวจเช็คร่างกาย มีความถี่ในการตอบ 10 คิดเป็นร้อยละ 13.16

4) ออกกำลังกายเป็นประจำและให้เหมาะกับวัย ผู้สูงอายุควรจะออกกำลังกายเป็นประจำให้สม่ำเสมอและพอสมควร ให้เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายในวัยนี้ ควรออกพอสมควร เช่น รำมวยจีน วิ่งช้าๆ เดินน้อย ออกกำลังกายตามแบบของชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล ไม่ใช่ วิ่งแบบหนุ่มสาว ควรเดินทุกวันอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง โดยการแกว่งแขน-ขาในเวลาตอนเช้า-เย็น มีความถี่ในการตอบ 9 คิดเป็นร้อยละ 11.84

5) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าทางโภชนาการ ควรหลีกเลี่ยง การดื่มสุรา มีหลายคนพอเกษียณอายุออกมาแล้วติดสุรา บางคนติดสุราเนื่องจากมีการเลี้ยงเกษียณ อายุทุกวัน ควรทานอาหารประเภทปลา ทานอาหารให้เป็นเวลา ทานอาหารที่มีประโยชน์ ตามคำแนะนำของแพทย์ มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 10.53

6) ฟังการบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้เข้าฟังการ บรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพตามโรงพยาบาลต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ได้รับการแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย การกินอาหาร เช่น ไปฟังบรรยายที่โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งทางชมรมผู้สูงอายุ เชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพมาแนะนำให้สมัครเป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ มีความถี่ในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.26

7) รู้จักปล่อยวาง ไม่มียึดถืออะไร เตรียมตัวเตรียมใจ ยอมรับความจริง ผู้ให้ สัมภาษณ์ระบุว่าต้องทำใจให้เป็นปกติ ไม่ติดอยู่กับหัวโขนนั้น จะอยู่หรือไปก็ไม่มีปัญหา มีการ ฝึกนั่งสมาธิ บางคนตอบว่าอยู่ที่จิตใจ เพราะคนที่เกษียณอายุต้องเตรียมตัวเตรียมใจว่าถึงวาระของ เราแล้วที่จะต้องเกษียณอายุ ต้องยอมรับความจริง มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.95

8) ปฏิบัติตามหลัก 5 อ. ของนายแพทย์ประสพ รัตนากร ได้แก่ การออกกำลังกาย อาหารจะต้องมีคุณค่ามีประโยชน์ อุจจาระจะต้องถ่ายเป็นปกติถ้าปล่อยกันไว้ จะเป็นโรคอื่น ๆ ได้ ง่าย อากาศจะต้องดียิ่ง มีต้นไม้จะดีมาก อารมณ์ผู้สูงอายุ ถ้ายังมีอารมณ์ยังตัดไม่ได้ ต้องนั่งสมาธิให้ ได้ด้วย ต้องให้อารมณ์เยือกเย็น ไม่วุ่นวาย มีความถี่ในการตอบ 2 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 2.63

9) ไม่อยู่นิ่งเฉย เคยทำงานอยู่อย่างไร ก็ให้ทำอย่างนั้นหรือหางานเตรียมเสริมไว้ เมื่อเกษียณอายุแล้วจะได้มีงานทำ มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.31

10) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.95

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านจิตใจที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านจิตใจของผู้ให้สัมภาษณ์ และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจโดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 4 ต่อไปนี้

ตาราง 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาด้านจิตใจที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ		
1) ทำใจไม่ได้	11	20.75
2) ความเครียด คับข้องใจ วิตกกังวล	10	18.86
3) สุขภาพจิตเสื่อม	8	15.09
4) เหงา ว้าเหว ไม่มีใครให้ความสนใจ	7	13.21
5) ไม่มีปัญหาด้านจิตใจ	6	11.32
6) ไม่มีงานทำอยู่กับบ้าน ว่างาน	5	9.43
7) ปัญหาครอบครัว	3	5.66
8) ไม่แสดงความคิดเห็น	3	5.66
รวมจำนวนคำตอบ	53	100.00
2. การเตรียมตัวด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง		
1) ทำสุขภาพจิตให้ดี	11	25.58
2) ทำจิตใจให้สงบ	10	23.26
3) มีการเตรียมตัวด้านจิตใจมานานแล้ว	8	18.60
4) ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงยอมรับสภาพ	7	16.28
5) คบหาสมาคมกับเพื่อน และร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว	4	9.30
6) บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	2	4.65
7) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	2.33
รวมจำนวนคำตอบ	43	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจ		
1) ปรับจิตใจของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม	12	23.08
2) สร้างสุขภาพจิตให้ดี	11	21.15
3) ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพตนเองและความเป็นจริง	11	21.15
4) สนใจธรรมะและปฏิบัติธรรม	8	15.38
5) หางานอดิเรกทำ	5	9.62
6) ไม่แสดงความคิดเห็น	5	9.62
รวมจำนวนคำตอบ	52	100.00

จากตาราง 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านจิตใจที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุปัญหาเกี่ยวกับด้านจิตใจ แยกเป็น 8 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) ทำใจไม่ได้ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่สามารถเตรียมจิตใจได้ ทำใจไม่ได้ อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุบางคนยังปลูกฝังอยู่กับอำนาจ เคยสั่งคนโน้นคนนี้ได้ ตลอดเวลาไปไหนมาไหน มีคนห้อมล้อม แต่พอหลุดจากตำแหน่ง คนเหล่านี้เปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง ทำให้รู้สึกผิดหวัง และเกิดความท้อแท้ใจหรือน้อยใจ สิ้นหวัง เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะสั่งใครได้อีก มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 20.75 ของคำตอบทั้งหมด

2) ความเครียด คับข้องใจ วิตกกังวล ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความคิดเห็นว่ามีสาเหตุมาจากไม่มีงาน ครอบครัพลูกหลานไม่ประสบความสำเร็จ ห่วงลูกหลาน กลัวลูกหลานลำบาก ทำให้อารมณ์เสีย เงินทองไม่พอใช้ ไม่พร้อมในด้านต่าง ๆ คนทั่วไปส่วนใหญ่มักจะมีความกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีความถี่ในการตอบ 10 คิดเป็นร้อยละ 18.86

3) สุขภาพจิตเสื่อม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า มีสาเหตุหลายอย่างได้แก่ เป็นโรคทางจิต จี๋หงุดหงิดใจน้อย ท้อแท้ ซึมเศร้า เนื่องมาจากความวิตกกังวล ก็เกิดความเครียดทำให้ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 15.09

4) เหงา ว้าเหว่ ไม่มีใครสนใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าเนื่องจากเมื่อเกษียณอายุออกไปแล้ว ไม่มีงานทำอยู่บ้านเฉย ๆ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ลูกหลานออกไปทำงานกันหมด

ไม่รู้จะทำอะไร เข้ามาก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างนั้น ไม่ได้ไปไหน ไม่ได้พบปะเพื่อนฝูง ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่เหมือนกัน มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 13.21

5) ไม่มีปัญหาด้านจิตใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าเนื่องจากครอบครัวอบอุ่น คุณเลหลาน สอนการบ้านหลาน ร้องเพลงให้หลานฟัง ยอมรับสภาพความเป็นผู้สูงอายุเสมอ บางคนทำงานอดิเรก มีความถี่ในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 11.32

6) ไม่มีงานทำอยู่กับบ้าน ว่างาน และสังคมเปลี่ยนไป ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าหลังเกษียณอายุ ไม่มีงานทำ แต่บางคนก็เลี้ยงตัวเอง อยากอยู่เฉย ๆ ก็มี มีความถี่ในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 9.43

7) ปัญหาครอบครัว ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าเนื่องจากครอบครัวประสบความสำเร็จอะไร ก่อให้เกิดปัญหา นอกจากนี้บางครอบครัวพ่อแม่เกษียณแล้ว แต่ลูกยังเรียนไม่จบ หรือลูกไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 5.66

8) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 3 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 5.66

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุว่า การเตรียมตัวด้านจิตใจ แยกเป็น 7 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) ทำสุขภาพจิตให้ดี ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่ามองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ทำจิตใจให้มีชีวิตชีวาเสมอ ทำในสิ่งที่คนชอบ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมุ่งหน้ามาแล้ว ไม่คิดถึง ความหลัง มีจิตมุ่งมั่นที่จะต้องไปทำ มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 25.58

2) ทำจิตใจให้สงบ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าให้เข้าวัดหันหาทางธรรม สวดมนต์ไหว้พระ การอ่านหนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ ภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เตือนสติอยู่ตลอดเวลาว่าคนเราเกิดมาต้องมีวาระนั้น ๆ เช่น เกษียณอายุต้องมาถึงสักวัน จะได้สบายใจ มีความถี่ในการตอบ 10 คิดเป็นร้อยละ 23.26

3) มีการเตรียมด้านจิตใจมานานแล้ว ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าเตรียมมาตั้งแต่ตอนทำงาน เพราะวางตัวหรือคิดในเรื่องความปกติอยู่เรื่อย ไม่กังวล งานการต่าง ๆ ทำมาเต็มที่ ตลอดชีวิตราชการ 41 ปี แล้วเมื่อออกจากราชการ เราต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราปลดเกษียณอายุแล้วเรายึดมั่นถือมั่นอยู่ จะทำให้ไม่มีความสุข มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 18.60

4) ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ยอมรับสภาพ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่มีความรู้สึกอะไรเลยเป็นปกติ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะการเกษียณอายุเป็นของทุกคน มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 16.28

5) คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว ผู้ให้สัมภาษณ์ได้คบเพื่อนฝูงอยู่ปกติ ออกไปคุยกับเพื่อนฝูงตามที่ต่าง ๆ อยู่แล้ว มีงานอะไรที่ทางจังหวัด ทางสมาคมเชิญมาก็ไปร่วมทุกครั้ง มีความถี่ในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 9.30

6) ทำประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเขาเดือดร้อน มีความถี่ในการตอบ 2 คิดเป็นร้อยละ 4.65

7) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 2.33

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจ แยกความคิดเห็นได้เป็น 6 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้

1) ปรับจิตใจของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เดิมเรามีคนห้อมล้อมมาก หลังเกษียณอายุคนเหล่านี้จะลดน้อยลง ต้องคิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ อย่ายึดติดกับตำแหน่งหรืออำนาจ เราต้องยอมรับการเกษียณอายุและการเปลี่ยนวิถีชีวิตจากเดิมไปอีกแบบหนึ่ง ต้องทำใจให้ยอมรับ มีความถี่ในการตอบ 12 คิดเป็นร้อยละ 23.08

2) สร้างสุขภาพจิตให้ดี ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าควรมองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ทำใจให้สบาย ไม่คิดฟุ้งซ่าน ทำให้มีชีวิตที่สนุกสนานร่าเริง คิดแค่ชีวิตในปัจจุบัน อย่าคิดวิตกกังวลอนาคต ซึ่งยังมาไม่ถึง ให้เข้มแข็ง ควรพอใจในสิ่งที่มีอยู่ มองสิ่งรอบ ๆ ด้วยความพอใจ แล้วเราจะสบายใจ มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 21.15

3) ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพตนเอง และความเป็นจริง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า คนเมื่อถึงวัยเกษียณอายุก็ต้องยอมรับสภาพตนเอง ต้องระลึกแล้วว่ามันถึงวาระแล้ว คิดว่ามีศกดิ์เสื่อมยศ มีลาภก็เสื่อมลาภเป็นธรรมดา ไม่สนใจว่าคนโน้นเคยไหวฉัน คนนี้เคยนับถือฉัน ทำไมเราไม่ไหว เราก็ไม่สนใจ เราต้องพร้อมที่จะพักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำอะไรก็ได้ จะออกกำลังกาย ทำงานบ้าน ไปเที่ยวก็ได้ เพราะช่วงที่เราทำงานเราไม่มีเวลาอย่างนี้ มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 21.15

4) สนใจธรรมและปฏิบัติธรรม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การทำบุญสร้างกุศลเพื่อจิตใจจะได้สงบ นอกจากนี้ถ้าสามารถเรียนรู้ธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ อ่านมาก ๆ ฟังมาก ๆ จะได้อะไรเยอะแยะ และที่สำคัญควรยึดทางพระทางเจ้ามาปฏิบัติ จะให้เราทำใจได้ ตัดความโลภความหลงไปได้ มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 15.38

5) หางานอดิเรกทำ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การทำงานอดิเรกได้ การอ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ ไปเที่ยวพักผ่อน ไปกับครอบครัว เพื่อนที่ปลดเกษียณอายุ ว่ามีเงินพอแล้ว ควรพักผ่อนได้แล้ว เพราะทำงานนานเต็มที่แล้ว แต่บางคนทำแล้วได้เงินเป็นรายได้แล้วยังทำให้รู้สึกว่ามีภาระผูกพันใจด้วย มีความถี่ในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 9.62

6) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 9.62

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายของผู้ให้สัมภาษณ์เอง และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายโดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 5 ต่อไปนี้

ตาราง 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ		
1) ปัญหาเรื่องการเงินและมีหนี้สิน	24	54.54
2) มีปัญหาบ้าง	7	15.91
3) ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า	6	13.64
4) ไม่มีปัญหา	6	13.64
5) ทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด	1	2.27
รวมจำนวนคำตอบ	44	100.00
2. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายของผู้ให้สัมภาษณ์เอง		
1) ต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวตั้งแต่วัยรับราชการ	25	35.21
2) ใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์ และอดออม	19	26.76
3) เก็บเงินสะสมฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต และซื้อหุ้น	13	18.31
4) ไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและการเงิน	6	8.45
5) หรือนำเงินไปใช้ในการบันเทิงมากนัก	4	5.63
6) ไม่แสดงความคิดเห็น	4	5.63
รวมจำนวนคำตอบ	71	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย		
1) มีการวางแผนและการเตรียมตัวในการใช้จ่าย	25	48.07
2) การประหยัด คอคอม และมัธยัสถ์	7	13.46
3) การประกอบอาชีพเสริม	6	11.54
4) เก็บเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต	5	9.62
5) รู้จักประมาณตน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่	3	5.77
6) ไม่มีหนี้สิน	3	5.77
7) ไม่แสดงความคิดเห็น	3	5.77
รวมจำนวนคำตอบ	52	100.00

จากตาราง 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ แยกเป็น 5 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้

1) ปัญหาเรื่องเงิน มีหนี้สิน คือ มีหนี้สินก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า คนเกษียณอายุรับเงินเดือนหรือบำนาญอย่างเดียว บำนาญน้อย ลูกยังเรียน ต้องพึ่งพาเงินพ่อแม่ บางคนยังผ่อนบ้าน ผ่อนรถ บางคนมีหนี้สินก่อนเกษียณอายุ บางคนได้เงินบำเหน็จมาซื้อ โฉนดซื้อใหม่ เอาอย่างคนอื่น เมื่อเงินหมดก็เกิดปัญหาการเงินได้ มีความถี่ในการตอบ 24 คิดเป็นร้อยละ 54.54

2) มีปัญหาบ้าง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ตอนรับราชการอยู่บ้านหลวง มาซื้อบ้าน ตอนใกล้เกษียณทำให้เตรียมตัวไม่ทัน บางคนมีบำนาญอย่างเดียวแต่ต้องส่งลูกหลาน บางคนตอบว่ามีปัญหาแต่ไม่สนใจ มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 15.91

3) ไม่มีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า มีปัญหาเงินที่คิดว่าจะเก็บไว้ใช้หลังเกษียณอายุ ต้องไปใช้หนี้ บางคนบ้านไม่มีอยู่ต้องไปเช่าบ้านอยู่ มีความถี่ในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 13.64

4) ไม่มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า มีการเตรียม มีการวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว บางคนหลังเกษียณอายุได้เงินเดือนเท่าเกษียณ บางคนเก็บสะสมเงินไว้ ฝากธนาคาร มีความถี่ในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 13.64

5) ทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด มีความถนัดในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 2.27

2. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายของผู้ให้สัมภาษณ์เอง แยกได้ 6 ประเด็น เรียงตามลำดับความถนัดดังนี้

1) ต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวตั้งแต่รับราชการ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าต้องทำบัญชีค่าใช้จ่ายรายเดือนว่าจะใช้จ่ายอะไร บางท่านพยายามหารายได้เพิ่มเติม หาอาชีพเสริม พยายามใช้จ่ายให้เพียงพอและเหลือเก็บบ้าง บางท่านมีบำนาญมากพอสมควร ประกอบกับลูกหลานมีครอบครัวแล้วแยกไปแล้ว บางท่านมีมรดกมีเงินฝาก มีความถนัดในการตอบ 25 คิดเป็นร้อยละ 35.21

2) ใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์ และอดออม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ได้แก่ ใช้จ่ายเงินบำนาญของตนเองอย่างประหยัด มัธยัสถ์ ควรประหยัด อดออม ควรใช้แต่สิ่งจำเป็น อย่าฟุ่มเฟือย อย่าตามเพื่อนฝูงที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีความถนัดในการตอบ 19 คิดเป็นร้อยละ 26.76

3) เก็บเงินสะสมฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต และอดออม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ได้เก็บเงินสะสมฝากธนาคาร ซื้อมูลี และทำประกันชีวิต มีความถนัดในการตอบ 13 คิดเป็นร้อยละ 18.31

4) ไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและการเงิน ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ได้แก่ การเตรียมตัวไว้ก่อนเกษียณ บางท่านมีบำนาญมาก มีทรัพย์สินสมบัติ มีมรดก มีเงินฝากธนาคาร มีหุ้นสหกรณ์ มีประกันชีวิต มีความถนัดในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 8.45

5) ยอมนำเงินไปใช้ในการบันเทิงมากนัก มีความถนัดในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.63

6) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถนัดในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.63

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายโดยทั่วไป

1) มีการวางแผนและการเตรียมตัวในการใช้จ่าย ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า มีการวางแผนในการใช้จ่ายเพื่อให้เพียงพอกับรายได้ที่ได้รับ จะได้ไม่เดือดร้อน ควรต้องรู้เกี่ยวกับการใช้เงินของเขา ซึ่งแต่ละคนมีความคิดเห็นที่ไม่เหมือนกัน แต่ละคนมีเหตุผลของเขาว่าเขาจะใช้จ่ายอะไร โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ซึ่งจะต้องเตรียมไว้ก่อน ต้องพยายามใช้จ่ายให้อยู่ในวงเงินที่เขามี รวมทั้งดูค่าใช้จ่ายเป็นรายวันด้วย นอกจากนี้ควรมีการเตรียมตัวไว้ก่อนล่วงหน้า ต้องเตรียมตัวนาน ๆ อาจจะมีการสะสมตั้งแต่ทำงานได้ 10 ปี เราต้องรู้ว่าฐานะของเราเป็นอย่างไร บางคนมีภาระมาก ถ้าเมื่อมีแต่เงินเดือนไม่มีสมบัติเราจะต้องทำอะไร เช่น ใช้จ่ายลดน้อยลง และต้องเก็บไว้ใช้จ่ายในคราวจำเป็น บางคนไม่รู้จักแบ่งส่วนปันส่วน ยิ่ง

ลำบาก สำหรับท่านที่มีบ้านแล้วมีเงินสะสมบ้าง ก็จะไม่เดือดร้อน เมื่อถึงคราวเกษียณอายุราชการ มีความถี่ในการตอบ 25 คิดเป็นร้อยละ 48.07

2) การประหยัด อดออม และมัธยัสถ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าควรคิดดูก่อนว่าอะไรจำเป็น ไม่จำเป็น อะไรควรจะใช้สอย อะไรที่อยากได้ สวย ๆ งาม ๆ ก็ควรลดลงแล้ว เพราะเราไม่ได้ไปไหน อย่าพยายามสร้างหนี้สิน ผ่อนส่ง จนกว่าจะตาย พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสันโดษ มัคน้อย อย่าเห่อเหิมทะเยอทะยาน มักใหญ่ใฝ่สูงจนใช้จ่ายเกินตัว ต้องรู้จักรีไซเคิล ถ้าไม่รู้จักหรือทำตัวไม่เป็นมันก็ยากจนแน่นอน มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 13.46

3) การประกอบอาชีพเสริม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าต้องดูกำลังความสามารถของร่างกายด้วย ควรหางานอดิเรกทำเพื่อเพิ่มรายได้ เช่น ปลูกต้นไม้ เขียนหนังสือประเภทบทความ บางท่านก็เลี้ยงสุนัขขาย อันนี้ช่วยทำให้มีรายได้ ทำให้สุขภาพจิตดีด้วย แต่อย่าหักโหมหรือทำมากเกินไป มีความถี่ในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 11.54

4) เก็บเงินฝากธนาคารและทำประกันชีวิต ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การเก็บสะสมเงินรายได้ฝากธนาคารไว้ใช้จ่ายเวลาจำเป็น เวลาฉุกเฉิน และเงินบำนาญจำนวนหนึ่ง ฝากหุ้นไว้กับสหกรณ์ออมทรัพย์ครู มีบางท่านทำประกันชีวิตไว้ มีทั้งประกันอุบัติเหตุ ประกันสุขภาพ เวลาตายไม่เป็นภาระใคร มีความถี่ในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 9.62

5) ให้รู้จักประมาณตนและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเรารู้จักตัวเราเองว่าเป็นอย่างไรแล้วรู้จักประมาณตนในการใช้จ่ายก็ไปรอด และควรพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อย่าเห่อเหิม ทะเยอทะยาน มักใหญ่ใฝ่สูง จนใช้จ่ายเกินตัว มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 5.77

6) ไม่มีหนี้สิน ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า วัยเกษียณอายุเป็นวัยที่ควรจะได้ใช้จ่ายเงินอย่างอิสระและมีความสุข ไม่ให้มีชีวิตอยู่กับการสร้างหนี้สิน ผ่อนส่งจนกว่าจะตาย คนที่เกษียณไม่มีหนี้สินเขาก็อยู่ได้อย่างสบาย เขาจะรับบำนาญหรือบำนาญก็แล้วแต่ เป็นข้าราชการบำนาญยังสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้อยู่ ส่วนมากคนที่เกษียณอายุถูกเรียนจบหมดแล้ว แต่มีบางคนแต่งงานช้า เมื่อเกษียณอายุแล้วยังรับภาระเรื่องลูกอยู่ค่อนข้างลำบากนิดหน่อย มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 5.77

7) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 3 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 5.77

การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างของผู้ให้สัมภาษณ์เอง และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาโดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 6 ต่อไปนี้

ตาราง 6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ		
1) ไม่มีปัญหา	12	38.71
2) ไม่รู้จักแบ่งเวลา	7	22.58
3) ไม่เตรียมตัวไว้ก่อน	5	16.13
4) ปัญหาไม่น้อยมาก ไม่ชอบทำงาน	3	9.68
5) ไม่แสดงความคิดเห็น	4	12.90
รวมจำนวนคำตอบ	31	100.00
2. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างของผู้ให้สัมภาษณ์เอง		
1) ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถ หารายได้เสริม	20	24.39
2) ปลูกต้นไม้ดูแลพืชสวน	18	21.95
3) ควรเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์	18	21.95
4) อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ	8	9.76
5) ไม่ได้เตรียมตัว เคยทำอะไรก็ทำอย่างนั้น	15	18.29
6) ไม่แสดงความคิดเห็น	3	3.66
รวมจำนวนคำตอบ	82	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง		
1) ทำงานอดิเรกที่ตนถนัดหรือมีความสามารถ	11	31.43
2) ควรเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์	7	20.00
3) หาอาชีพเสริม	5	14.29
4) ไปเที่ยวพักผ่อน	3	8.57
5) ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์ จากวิทยุโทรทัศน์	2	5.71
6) ทำสิ่งที่เพลินใจ	2	5.71
7) ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว	2	5.71
8) ควรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ	1	2.86
9) ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง ควรเข้าร่วมกิจกรรมสังคม	1	2.86
10) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	2.86
รวมจำนวนคำตอบ	35	100.00

จากตาราง 6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุเกี่ยวกับปัญหาด้านการใช้เวลาว่าง แยกความคิดเห็นออกเป็น 5 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) ไม่มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า เกษียณอายุแล้วมาทำอาหารขาย เตรียมทำงานอดิเรก บางคนจะไปอยู่กับพี่น้อง คงจะมีกิจกรรมกับพี่น้อง บางคนสามารถประกอบอาชีพที่เคยทำก่อนเกษียณอายุ เช่น คนเป็นหมอก็เปิดคลินิกรักษาคนไข้ มีความถี่ในการตอบ 12 คิดเป็นร้อยละ 38.71

2) ไม่รู้จักแบ่งเวลา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การมีเวลาว่างมากไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ไม่ได้จัดเวลาว่าถึงเวลานั้นต้องทำอย่างนี้ ถึงเวลานี้ต้องทำอย่างนั้น ถ้ามีเวลาว่างมากน่าจะมึนอะไรทำทุกคน มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 22.58

3) ไม่เตรียมตัวไว้ก่อน ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่รู้จะทำอะไร อีกอีกทำอะไร ไม่ถูก ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง มีความถึในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 16.13

4) ปัญหาไม่น้อยมาก ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า จี้เกียจทำงานหรือไม่ก็เป็นโรคสมองเสื่อม คนทั่วไปมักจะมึนงานอดิเรกทำ เช่น ทำขนมขาย ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลาสวย ๆ ขาย บางคนทำสวน ฯลฯ มีความถึในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 9.68

5) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถึในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 12.90

2. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างของผู้ให้สัมภาษณ์ใช้เวลาว่างเอง ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุว่า ด้านการใช้เวลาว่าง แยกความคิดเห็นออกเป็น 6 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้

1) ทำงานอดิเรกที่ตนเองถึหรือมีความสามารถ ได้แก่ การทำงานอดิเรกทำตามอายุที่ทำได้ ทำตามความสามารถของตนเอง บางคนบอกว่าจะในช่วงพักผ่อน ทำงานภายในบ้าน เล็ก ๆ น้อย ๆ ควรตั้งมั่นว่าจะไม่จี้เกียจ แต่มีบางท่านทำงานอดิเรกเป็นงานเสริมเพื่อเป็นรายได้ด้วย มีความถึในการตอบ 20 คิดเป็นร้อยละ 24.39

2) ปลูกต้นไม้ ดูแลพืชสวน ได้แก่ การปลูกต้นไม้ประดับ ปลูกเพื่อความเพลิดเพลิน และอาจจะขายเป็นอาชีพเสริม มีความถึในการตอบ 18 คิดเป็นร้อยละ 21.95

3) ควรเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ผู้ตอบระบุว่า ได้แก่ การแบ่งเวลาให้สังคม ควรออกงานสังคม ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง ควรเข้าสังคมบ้างเป็นครั้งคราว ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและครอบครัว บางท่านไปเที่ยวกับเพื่อนในชมรมผู้สูงอายุ แต่ไม่ควรบ่อยมาก มีความถึในการตอบ 18 คิดเป็นร้อยละ 21.95

4) อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ผู้ตอบระบุว่า ชอบอ่านหนังสือทุกประเภท อ่านนวนิยาย หนังสือธรรมะก็อ่าน และได้ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์ อาจจะมาจากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการอยากจะเขียนหนังสือด้วย มีความถึในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 9.76

5) ไม่ได้เตรียมตัว เคยทำอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ผู้ตอบระบุว่าปกติเป็นคนไม่ว่างอยู่แล้ว เคยปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติอย่างนั้น บางคนก็ทำงานบ้าน ดูแลบ้าน ดูแลครอบครัว ดูแลสวนผลไม้ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ บางท่านก็มีธุรกิจส่วนตัว บางท่านก็มีการสะสมของชำร่วย แสตมป์ เครื่องเบญจรงค์ต่าง ๆ มีความถึในการตอบ 15 คิดเป็นร้อยละ 18.29

6) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถึในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.66

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างโดยทั่วไป ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุว่า การใช้เวลาว่าง คำตอบได้แยกเป็น 10 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) ทำงานอดิเรกที่ตนถนัดหรือมีความสามารถ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าควรจะหางานอดิเรกทำตามอายุที่ทำได้ บางคนบอกว่าจะน่าจะเป็นช่วงพักผ่อน งานอดิเรกน่าจะเป็นงานภายในบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ คิดว่า ไม่ควรจะทำอะไรใหญ่โต ไม่ควรจะคิ่ร่น กระตือรือร้นไป เนื่องจากมีบ้านอายุใช้อยู่แล้ว บางท่านบอกว่าจะต้องมีงานอดิเรกทำ มิฉะนั้นเหมือนชีวิตไม่มีความหมาย แล้วจิตใจห่อเหี่ยว ควรี้งานอดิเรกไว้สักอย่างหนึ่ง บางทีทำงานอดิเรกต้องดูความสามารถของตนด้วยว่าทำอะไรได้ มีความถนัดในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 31.43

2) การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าควรแบ่งเวลาให้สังคมบ้าง ควรออกงานสังคม ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง เพราะบางครั้งอาจเหงา ควรเข้าสังคมบ้างเป็นบางครั้ง ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและครอบครัว มีความถนัดในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 20.00

3) หาอาชีพเสริม ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าการเตรียมงานธุรกิจ ควรหาอาชีพเสริมเพื่อให้หายเหงา หายเครียดสักอย่างหรือ 2 อย่าง คิดว่าอยู่บ้านเฉย ๆ ทำตามความถนัดของตนบางรายปลูกผักทำสวนให้ลูกหลานมาขายก็จะมีรายได้เสริม ทำขนมขาย ขายกล้วยเตี๋ยก็ได้ เคยทำงานค้าขายมาแล้ว บางท่านมีความสามารถตัดเสื้อผ้า เย็บปัก ถักร้อย ก็ช่วยเสริมได้ หรือทำอะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ มีความถนัดในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 14.29

4) ไปเที่ยวพักผ่อน ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าควรจะไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ ไปเที่ยวศูนย์การค้า ไปชายทะเล ไปน้ำตกบ้าง ไปเที่ยวบ้างเป็นบางครั้งคราว มีความถนัดในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 8.57

5) ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์จากวิทยุ โทรทัศน์ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเขารักสุขภาพแล้วก็ติดตามข่าวความเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น ดูรายการด้านสุขภาพที่โทรทัศน์เขาออกรายการ ควรจะทำในสิ่งที่คุณหมอหรือนักวิชาการแนะนำ มีความถนัดในการตอบ 2 คิดเป็นร้อยละ 5.71

6) ทำสิ่งที่เพลินใจ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าให้หางานที่ทำให้เพลิดเพลิน เช่น การทำการฝีมือ ต่อรูปภาพ ตัดเสื้อผ้า ปรุงอาหาร จิตใจจะมีความสุขกับงานที่ทำนั้น อาจไปจับจ่ายซื้อของตามห้าง ดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง ตามโอกาสอันควร มีความถนัดในการตอบ 2 คิดเป็นร้อยละ 5.71

7) ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า ปลูกเพื่อเป็นไม้ประดับ เพื่อความเพลิดเพลิน เพื่อรับประทาน และอาจจะขายเป็นอาชีพเสริมได้ด้วย มีความถนัดในการตอบ 2 คิดเป็นร้อยละ 5.71

ความคิดเห็นอื่น ๆ มีความถี่ในการตอบเพียงข้อละ 1 คือ คิดเป็นร้อยละ 2.86 ได้แก่ 8-10 คือ

- 8) ควรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
- 9) ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง ควรเข้าร่วมกิจกรรมสังคม
- 10) ไม่แสดงความคิดเห็น

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยของผู้ให้สัมภาษณ์เอง และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยโดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 7 ดังต่อไปนี้

ตาราง 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ		
1) มีปัญหา	14	46.67
2) ไม่มีปัญหา	12	40.00
3) บางคนมีปัญหา บางคนไม่มีปัญหา ไม่แน่ใจ	3	10.00
4) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	3.33
รวมจำนวนคำตอบ	30	100.00
2. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยของผู้ให้สัมภาษณ์เอง		
1) มีบ้านเป็นของตนเอง	27	52.94
2) ไม่มีปัญหา ไม่ได้เตรียมตัวอะไร	13	25.49
3) ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้านของตนเอง	8	15.69
4) ควรมีบ้านในจังหวัดที่เราเกษียณอายุ	2	3.92
5) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	1.96
รวมจำนวนคำตอบ	51	100.00

ตาราง 7 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย		
1) ควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก	27	41.54
2) ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้าน	15	23.08
3) เอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านไว้สำหรับตนเอง	10	15.38
4) มีเงินน้อยก็ปลูกบ้านให้เหมาะ พออยู่ได้	9	13.85
5) เช่าบ้านอยู่ก็ได้ ไม่เป็นปัญหา ถูกว่าซื้อบ้าน	3	4.62
6) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	1.53
รวมจำนวนคำตอบ	65	100.00

จากตาราง 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ แยกเป็น 4 ประเด็นเรียงตามลำดับดังนี้

1) มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน บางคนอยู่บ้านหลวง ไม่มีการวางแผนมาก่อน มาเตรียมตัวตอนใกล้เกษียณอายุก็มี บางคนเป็นโรคเป็นผู้หญิงตัวคนเดียว ไม่ได้แต่งงาน บางคนเมื่อออกจากบ้านพักหลวงไปเช่าอพาทเมนต์อยู่ เงินบำนาญไม่พอใช้จ่าย บางคนมีบ้านของตนเอง แต่มีปัญหาเรื่องลูกหลานที่ไม่เป็นสัดส่วนมาอาศัย ทำให้จุกจิกกังวล มีความถี่ในการตอบ 14 คิดเป็นร้อยละ 46.67

2) ไม่มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่ามีบ้านเป็นของตนเองแล้วเป็นส่วนใหญ่ เตรียมมาก่อนแล้ว เตรียมมาตั้งแต่หนุ่มสาว เตรียมตั้งแต่แต่งงาน เตรียมมาตั้งแต่อายุ 50 ปี บางคนเตรียมมาตั้งแต่รับราชการ บางคนตอนแรกอยู่บ้านใหญ่รวมกันกับพี่น้องทั้งหมด ต่อมาประมาณ 20 ปี สองคนพ่อแม่ช่วยกันเก็บเงินเดือนปลูกบ้านมาจนปัจจุบัน บางคนมีบ้านเป็นมรดกพ่อแม่ยกให้ มีความถี่ในการตอบ 12 คิดเป็นร้อยละ 40.00

3) บางคนมีปัญหา บางคนไม่มีปัญหา ไม่แน่ใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ครูอาจารย์ ส่วนหนึ่งและคนที่เกษียณอายุส่วนหนึ่งที่เกษียณอายุไปแล้วกลายเป็นคหบดีก็มี เพราะมีลูกน้อย หรือไม่มีลูก เมื่อได้เงินสะสมซื้อที่ดินไว้ บางคนปลูกเป็นบ้านเช่า บางคนก็ซื้อไว้ขาย แต่ก็ยังมีบางคนที่ยังมีปัญหา มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.00

4) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 3.33

2. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยของผู้ให้สัมภาษณ์เอง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย แยกเป็น 5 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) มีบ้านเป็นของตนเอง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าควรมีการวางแผนและเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัย เตรียมตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ เกษียณอายุแล้วต้องการค้าขายจึงปลูกบ้านอยู่ในตลาด บางรายก็กลับไปอยู่ภูมิลำเนาเดิมก็ได้ บางคนมีบ้านเป็นมรดก แล้วก็ไม่ต้องเตรียมอะไรมาก เพียงแต่เตรียมเงินไว้ซ่อมแซมที่ชำรุด บางรายกู้สหกรณ์ กู้เงินธนาคาร ผสมกับเงินเก็บก็ปลูกบ้านได้ บางรายถึงแม้จะอยู่บ้านหลวงก็ปลูกบ้านตนเองเตรียมไว้ด้วย มีความถี่ในการตอบ 27 คิดเป็นร้อยละ 52.94

2) ไม่มีปัญหา ไม่ได้เตรียมอะไร ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่ามีบ้านของตนเองอยู่แล้ว บางรายก็ไปอยู่กับพี่น้องลูกหลาน บางรายก็ไปอยู่บ้านที่ได้รับมรดก บางรายก็กู้เงินมาปลูกในที่ดินของตนเองไว้ก่อนเกษียณ มีความถี่ในการตอบ 13 คิดเป็นร้อยละ 25.49

3) ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้านของตนเอง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ถ้าต้องการมีบ้านของตนเอง ต้องประหยัดและอดออมก่อนปลดเกษียณอายุ ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น เพื่อสะสมไว้ซื้อบ้านที่อยู่อาศัย มีความถี่ในการตอบ 8 คิดเป็นร้อยละ 15.69

4) ควรมีบ้านในจังหวัดที่เราเกษียณอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าควรจะมีบ้านอยู่ในจังหวัดที่เราปลดเกษียณอายุ เพราะว่าเราเคยชินกับสภาพแวดล้อมของที่นี่แล้ว รู้จักสังคมของที่นี่เป็นอย่างดี มีความถี่ในการตอบ 2 คิดเป็นร้อยละ 3.92

5) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.96

2. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยโดยทั่วไป ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย แยกเป็น 6 ประเด็น เรียงลำดับดังนี้

1) ควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ผู้เกษียณอายุทั้งหลายควรจะเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก เพราะที่อยู่อาศัยมีความสำคัญ ถึงมีเงินไม่พอใช้ แต่มีที่อยู่อาศัยก็สามารถอยู่ได้ บางรายก็ค่อย ๆ เก็บเงินสะสมไปเรื่อย ๆ ค่อย ๆ สร้างต่อเติมไปเรื่อย ๆ มีความถี่ในการตอบ 27 คิดเป็นร้อยละ 41.54

2) ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้าน ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าชีวิตในครอบครัวนั้นถ้าสามีและภรรยาไม่ช่วยกันประหยัดแล้ว เศรษฐกิจในครอบครัวจะยุ่งเหยิงตั้งตัวไม่ติด การหาที่อยู่อาศัยคงจะไม่ถ่วงน้ำหนัก จึงต้องช่วยกันอดออม รายได้ที่ได้รับมาควรใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น ควรเก็บออมตั้งแต่ตอนที่เรายังทำงาน ตอนที่เรายังมีแรงเก็บออมมาเรื่อย ๆ จริง ๆ จึงจะเก็บรวบรวมเงินไว้ซื้อบ้านได้สำเร็จ มีความถี่ในการตอบ 15 คิดเป็นร้อยละ 23.08

3) เอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านไว้สำหรับตนเอง ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า ตอนนี้เขามีธุรกิจเกี่ยวกับบ้านจัดสรร เราเป็นข้าราชการ มีเงินเดือน ในวงจำกัดแต่ละเดือน เจียดเอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านจัดสรรเอาไว้สำหรับตนเองก่อนเกษียณอายุก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง มีความถี่ในการตอบ 10 คิดเป็นร้อยละ 15.38

4) มีเงินน้อยก็ปลูกบ้านให้เหมาะสมพออยู่ ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่ามีน้อย ใช้น้อย ก็ปลูกบ้านให้เหมาะสมพออยู่ได้ นอกจากนี้การจะเตรียมซื้อบ้าน จะต้องดูราคา เพราะบ้านแต่ละหลังราคามันไม่เท่ากัน การเป็นหนี้หลังเกษียณอายุไม่ดีเลย มีความถี่ในการตอบ 9 คิดเป็นร้อยละ 13.85

5) เช้าบ้านอยู่ก็ได้ ไม่เป็นปัญหา ถุกกว่าซื้อบ้าน ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าถ้ามีบ้านอยู่พอที่จะเช้าบ้านอยู่ก็ได้ เพื่อจะได้ไม่มีภาระในการส่งหลายปี บางรายบอกว่าเช่าเขาอยู่ ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และรู้สึกว่ามันคง เป็นหลักแหล่ง มีความถี่ในการตอบ 3 คิดเป็นร้อยละ 4.62

6) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.53

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม แยกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ปัญหาด้านกิจกรรมสังคมที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ (2) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมของผู้ให้สัมภาษณ์เอง และ (3) ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม โดยทั่วไป ความคิดเห็นทั้ง 3 ประเด็น ได้นำเสนอในตาราง 8 ต่อไปนี้

ตาราง 8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
1. ปัญหาด้านกิจกรรมสังคมที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ		
1) ชอบเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม	16	47.06
2) ไม่มีปัญหา	11	32.35
3) บางคนมีปัญหา บางคนไม่มีปัญหา	1	2.94
4) ไม่แสดงความคิดเห็น	6	17.65
รวมจำนวนคำตอบ	34	100.00
2. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมของผู้ให้สัมภาษณ์เอง		
1) เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม	18	26.87
2) ไม่ค่อยได้เตรียมตัว มาเรื่อยๆ	14	20.90
3) ชอบช่วยเหลือสังคม	13	19.40
4) เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ	13	19.40
5) พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล	7	10.45
6) ตั้งกองทุนให้นักศึกษา	1	1.49
7) ไม่แสดงความคิดเห็น	1	1.49
รวมจำนวนคำตอบ	67	100.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ความคิดเห็น	ความถี่ ในการตอบ	ร้อยละ
3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม		
1) อย่าเก็บตัวอยู่เฉย ๆ ต้องไปงานสังคมบ้าง	18	56.25
2) พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล	5	15.63
3) ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม	4	12.50
4) ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ	1	3.12
5) ไม่แสดงความคิดเห็น	4	12.50
รวมจำนวนคำตอบ	32	100.00

จากตาราง 8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านกิจกรรมสังคมที่ในหลังเกษียณโดยทั่วไปมักประสบ แยกคำตอบได้เป็น 4 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) ชอบเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าผู้สูงอายุบางคนไม่ชอบเข้าสังคม เก็บตัวเงียบอยู่ที่บ้าน ไม่ยอมพบปะผู้คน เพื่อนบ้าน บางรายไม่ชอบเข้าสังคมตั้งแต่ตอนรับราชการ ไม่เอาเพื่อนฝูง พอออกมาก็ไม่สังสรรค์ ไม่ไปเที่ยวกับใคร ใครเชิญไปไหนก็ไม่ไป บางคนจะติดต่อกับญาติสนิท กับเพื่อนสนิทจริง ๆ มีความถี่ในการตอบ 16 คิดเป็นร้อยละ 47.06

2) ไม่มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่มีปัญหาเพราะอย่างน้อยก็ต้องไปออกงาน สังคมบ้าง ดูจากทั่ว ๆ ไป ต้องไปงานศพ งานแต่งงาน บางรายมีความผูกพันกับหน่วยงาน บางรายไปช่วยงานในหน่วยงานเดิม บางรายเมื่อเกษียณอายุมีเวลาว่าง ทำให้มีโอกาช่วยงานสังคมมากขึ้น บางรายไปทำบุญ ฟังเทศน์ ไปนั่งสมาธิตามวัดต่าง ๆ บางรายก็ทำประโยชน์ให้กับสังคมหรือชุมชนมานานแล้ว ก็ไม่มีปัญหา มีความถี่ในการตอบ 11 คิดเป็นร้อยละ 32.35

3) บางคนมีปัญหาบางคนไม่มีปัญหา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าบางคนชอบเข้าสังคม และช่วยงานสังคมอยู่แล้ว ส่วนคนที่มีปัญหาจะเป็นคนที่ชอบเก็บตัว มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 2.94

4) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 6 คิดเป็นร้อยละ 17.65

2. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมของผู้ให้สัมภาษณ์เอง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม แยกคำตอบได้เป็น 7 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่ามีความสัมพันธ์กับคนทุกระดับให้ความช่วยเหลือ ใครเชิญไปไหนก็ไป ไปงานแต่งงาน งานศพ งานวันเกิด พยายามทำตัวไม่ให้มีปัญหาของสังคม มีความถี่ ในการตอบ 18 คิดเป็นร้อยละ 26.87

2) ไม่ค่อยได้เตรียมตัว มาเชิญก็ไป ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าไม่มีการเตรียมตัวใด ๆ ทั้งสิ้น แต่เป็นคนชอบทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม บางรายใครบอกระไรมาก็ไปช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ มีความถี่ในการตอบ 14 คิดเป็นร้อยละ 20.90

3) ชอบช่วยเหลือสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่า เมื่อมีคนต้องการให้ช่วยเหลือ เช่น มีงานทอดกฐิน ผ้าป่า เขาแจกซองมาก็ไปทำบุญ ถ้ามีเพื่อนมีงานก็ไป คอยช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถทำได้ นอกจากนี้ยังพยายามฝึกฝนคนให้มีความสามารถรับใช้สังคม เช่น เป็นวิทยากร สอนร้องเพลง สอนดนตรี สอนวิชาชีพ มีความถี่ในการตอบ 13 คิดเป็นร้อยละ 19.40

4) เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า เป็นกรรมการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นกรรมการโรงเรียน กรรมการศิษย์เก่า มีความถี่ในการตอบ 13 คิดเป็นร้อยละ 19.40

5) การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า พบเดือนละครึ่ง วันสิ้นเดือน บางรายพบกันในชมรม มีความถี่ในการตอบ 7 คิดเป็นร้อยละ 10.45

6) ตั้งกองทุนให้นักศึกษา ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า ได้มอบเงินตั้งกองทุนให้นักศึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่ยากจน ไม่มีทุนเรียน มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.49

7) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถี่ในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.49

3. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมโดยทั่วไป แยกคำตอบได้ 5 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

1) อย่าเก็บตัวอยู่เฉย ๆ ต้องไปงานสังคมบ้าง ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า มีโอกาสน่าจะเข้าสังคม ทำกิจกรรมสังคมก็เป็นการช่วยเหลือสังคม ทำให้ไม่อยู่เฉย ได้พบปะผู้คนเพื่อนฝูงจะรู้สึกดีขึ้น มีความถี่ในการตอบ 18 คิดเป็นร้อยละ 56.25

2) พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงญาติพี่น้องที่ห่างไกล ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่าควรพบกันเดือนละครึ่ง นัดทานข้าวกับผู้เกษียณอายุ พยายามติดต่อเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องที่อยู่ห่างไกล ควรไปพบปะกันบ้าง โทรศัพท์คุยกัน ถ้ามีโอกาสที่จะไปเข้าชมรมใกล้บ้าน ก็ควรจะเข้าไป มีความถี่ในการตอบ 5 คิดเป็นร้อยละ 15.63

- 3) ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า การเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ตัวเองไม่อยู่เฉย อาจจะช่วยทางสติปัญญาหรือกำลังทรัพย์ มีความถึในการตอบ 4 คิดเป็นร้อยละ 12.50
- 4) ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ มีความถึในการตอบ 1 คิดเป็นร้อยละ 3.12
- 5) ไม่แสดงความคิดเห็น มีความถึในการตอบ 4 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 12.50

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ รายละเอียดของการวิจัย มีดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญภายหลังเกษียณอายุราชการ
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ
3. เพื่อรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ การวิจัยครั้งนี้ จะงศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การเก็บข้อมูลจากข้าราชการครูบำนาญที่สังกัดหน่วยงานของกระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาของการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการครูบำนาญ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งเนื้อหาเป็น 6 ด้าน ดังนี้

- 1) การเตรียมตัวสุขภาพและร่างกาย
- 2) การเตรียมตัวด้านจิตใจ
- 3) การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
- 4) การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

- 5) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
- 6) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มแบบมีโครงสร้าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการสัมภาษณ์ข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 30 คน จาก 6 หน่วยงาน คือ สำนักงานการประถมศึกษา กรมสามัญศึกษา สถาบันราชภัฏ กรมอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และกรมการศึกษานอกโรงเรียน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละสังกัดในจำนวนเท่ากันคือ สังกัดละ 5 คน
2. ขอบัญชีรายชื่อข้าราชการบำนาญจากแต่ละหน่วยงานมาศึกษาจำนวนและรายชื่อ
3. ขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่การเงินและ/หรือข้าราชการครูในแต่ละสังกัด ให้ระบุชื่อข้าราชการบำนาญในสังกัดนั้น ๆ โดยเลือกจากข้าราชการครูบำนาญที่เป็นที่เชื่อถือ และใช้ชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยคัดเลือกมาสังกัดละ 5 คน ยกเว้นข้าราชการบำนาญสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน ซึ่งมีเพียง 1 คน ที่เหลืออีก 4 คน ไปเพิ่มให้กับกลุ่มอื่น เพื่อให้ได้จำนวน 4 คน

จากวิธีดังกล่าว ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แยกเป็น 6 กลุ่ม

1. สำนักงานการประถมศึกษา 6 คน
2. กรมสามัญศึกษา 6 คน
3. สถาบันราชภัฏ 6 คน
4. กรมอาชีวศึกษา 6 คน
5. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล 5 คน
6. กรมการศึกษานอกโรงเรียน 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล ใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเปิด เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบการสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว และ ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหา การเตรียมตัว และข้อเสนอแนะสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีคำถาม 6 ด้าน คือ

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย
2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ
3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย
4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง
5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย
6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงหน่วยงานต้นสังกัดของข้าราชการครูบำนาญที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยเดินทางไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามเวลาและสถานที่ที่นัดหมาย โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทีละคน ใช้เวลาสัมภาษณ์คนละ 30-60 นาที ใช้เวลาสัมภาษณ์ตั้งแต่วันที่ 10 กันยายน – 2 พฤศจิกายน 2541

ในการสัมภาษณ์ ได้ใช้การสนทนาสอบถามตามประเด็นที่เตรียมไว้ทีละประเด็น อาจมีคำถามต่อเนื่อง ผู้วิจัยได้บันทึกเทปเสียงระหว่างการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแต่ละคน แล้วนำมาถอดข้อความลงในแบบบันทึกการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ถอดเทปสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ในแบบสัมภาษณ์กลุ่มที่เตรียมไว้ทีละประเด็น
2. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ทีละประเด็นดังนี้ 1) จำแนกความคิดเห็นออกตามเนื้อหา 2) ทำการแจกแจงความถี่ 3) คำนวณค่าร้อยละของความถี่แต่ละข้อ โดยถือ

จำนวนคำตอบทั้งหมดเป็นจำนวนเต็ม 100% และ 4) เรียงลำดับความคิดเห็นออกตามความถี่จากมากไปหาน้อย แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ได้แก่ โรคเกี่ยวกับข้อและกระดูก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ และโรคตา การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับการตรวจโรคเป็นประจำ ระวังระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาอารมณ์โดยไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล ไม่คิดมาก และจับถายเป็นเวลาทุกเช้า ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ระวังระวังรักษาสุขภาพเป็นสำคัญ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจร่างกายเป็นประจำ ออกกำลังกายเป็นประจำและเหมาะกับวัย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าทางโภชนาการ การฟังบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดถืออะไร และเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความจริง

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ปัญหาด้านจิตใจ ที่คนหลังเกษียณโดยทั่วไปมักประสบ ได้แก่ ทำใจไม่ได้ มีความเครียด ขี้หงุดหงิดและวิตกกังวล สุขภาพจิตเสื่อมและเหงา ว้าเหว่ ไม่มีใครให้ความสนใจ การเตรียมตัวด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำสุขภาพจิตให้ดี ทำจิตใจให้สงบ มีการเตรียมตัวด้านจิตใจมานานแล้ว ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลง คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจโดยทั่วไป ได้แก่ ปรับ จิตใจของตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สร้างสุขภาพจิตให้ดี ไม่ยึดมั่นถือมั่นยอมรับสภาพตนเอง และความเป็นจริง สนใจธรรมะและปฏิบัติธรรม และหางานอดิเรกทำ

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนหลังเกษียณอายุมักประสบ ได้แก่ ปัญหาเรื่องการเงิน และมีหนี้สิน ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า และทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวตั้งแต่วัยยังไม่เกษียณ ใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์ และอดออม เก็บเงินโดยฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต และซื้อหุ้น ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ มีการวางแผนและการเตรียมตัวในการใช้จ่าย การประหยัด อดออม และมีมัธยัสถ์ การประกอบ

อาชีพเสริม เก็บเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต รู้จักประมาณตน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และพยายามไม่ก่อหนี้สิน

4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างของผู้เกษียณอายุที่มักประสบ ได้แก่ ไม่รู้จักแบ่งเวลา และไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัดหรือมีความสามารถ หารายได้เสริม ปลุกต้นไม้ดูแลพืชสวน ร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และ อ่านหนังสือเขียนหนังสือ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนถนัดหรือมีความสามารถ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ หาอาชีพเสริมไปเที่ยวพักผ่อน ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์จากวิทยุ โทรทัศน์ ทำสิ่งที่เพลิดเพลินใจ ปลุกต้นไม้ปลูกผักสวนครัว ควรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง

5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่ผู้เกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ ได้แก่ ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน เพราะอยู่บ้านหลวง ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ไม่มีที่อยู่เป็นสัดส่วน และรายได้ไม่พอกับค่าเช่าที่พักอาศัย การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มีบ้านเป็นของตนเอง การรู้จักประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้านของตนเอง และการมีบ้านในจังหวัดที่เรากเกษียณอายุ ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ ควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก ควรประหยัดและอดออมไว้ซื้อบ้าน เอาเงินเดือนไปผ่อนบ้านไว้สำหรับตนเอง มีเงินน้อยก็ปลูกบ้านให้เหมาะสมพออยู่ได้ และเช่าบ้านอยู่ก็ได้ ถ้าถูกกว่าซื้อบ้านเป็นของตนเอง

6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ปัญหาด้านการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม สำหรับผู้เกษียณอายุโดยทั่วไป ได้แก่ การชอบเก็บตัวและไม่ชอบเข้าสังคม การเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ชอบช่วยเหลือสังคม เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป ได้แก่ อย่าเก็บตัวอยู่เฉย ๆ ต้องไปงานสังคมบ้าง พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม และช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

ปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มักเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ได้ระบุโรคและปัญหาที่ผู้สูงอายุมักเป็นกันมาก เรียงตามลำดับความถี่ มี 14 โรค ได้แก่ โรคเกี่ยวกับข้อและกระดูก โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ โรคตา เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โรคเกี่ยวกับสมอง โรคจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ โรคอัมพฤกษ์ โรคช้ำหลังขี้สั้ม ผมหงอกและผิวน้ำเหี่ยวแห้ง แต่มีผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านตอบว่า สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคอะไร ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ เพราะบุคคลเมื่อเกษียณอายุหรือย่างเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว สุขภาพร่างกายย่อมเสื่อมไปตามอายุขัย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงหลังเกษียณ จะต้องมีการปฏิบัติต่อสุขภาพของตนเองด้วยดีเสมอมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุรกุล เจนอบรม. (2534 : 65-67) ที่ว่า ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อม เพื่อรับกับวัยสูงอายุ เช่น ความเสื่อมทางเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมทางสายตา ทางหู หรือทางประสาทสัมผัส กระดูกเปราะและหักง่าย ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยลง ทำให้โอกาสเกิดโรคเป็นไปได้ง่าย แต่หายช้า เช่นเดียวกับ เกษม ต้นฉิพลาชิระ และกุลยา ต้นฉิพลาชิระ (2528 : 6-23) กล่าวถึงปัญหาที่คนสูงอายุส่วนใหญ่ประสบ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพอนามัย สำหรับการดูแลสุขภาพนั้นควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มิใช่เฉพาะเมื่อช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต แต่ควรให้ความสนใจมากขึ้นเมื่อตนเองมีอายุมากขึ้น เพื่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 : 69) ที่พบว่า ผู้เกษียณที่มีสุขภาพดี จะมีความพึงพอใจ และมีความซึ่มเศร้าน้อยกว่าผู้เกษียณที่มีสุขภาพไม่ดี และผู้เกษียณที่มีสุขภาพดียังปรับตัวได้ดีกว่าอีกด้วย

การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายของผู้ให้สัมภาษณ์เอง ได้แก่ การออกกำลังกาย การป่วย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับการตรวจโรคเป็นประจำ ระวังระวังรักษาสุขภาพ ไม่ให้เจ็บป่วย การพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาอารมณ์โดยไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล ไม่คิดมาก ขับถ่ายเป็นเวลาทุกเช้า ในการเตรียมตัวด้านนี้ มีการปฏิบัติหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย อาจกระทำโดยทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ เดินไปเดินมา การวิ่ง การว่ายน้ำ ถีบจักรยาน สำหรับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ การรับประทานอาหารนั้น ย่อยง่าย ข้าวต้ม ข้าวซ้อมมือ รับประทานพวคนมถั่วเหลือง อาหารบำรุงร่างกาย พวกแคลเซียม ไม่ทานอาหารที่มีไขมันสูง พวก

เหล่านี้ เช่นกันในเรื่องของการตรวจโรคอาจตรวจเป็นประจำทุกปีหรือ 6 เดือน หรือตามที่หมอนัด นอกจากนี้การตรวจโรคอาจเป็นวิธีการหนึ่งในการระมัดระวังดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย นอกจากนี้การพักผ่อนมีการกระทำได้หลายอย่างเช่นกัน อาจใช้วิธีการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ ทำงานอดิเรกให้เพลิดเพลิน หรือการนอน สอดคล้องกับคำกล่าวของบรรณ ศิริพานิช (2537 : 50-55) และสมศรี กันธมาลา (2528 : 50-52) ที่ว่า การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายนั้น ให้หมั่นศึกษาหาความรู้เรื่องสุขภาพ โภชนาการ และดำเนินการให้มีการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ เช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกายโดยทั่วไป ได้แก่ ระมัดระวังรักษาสุขภาพเป็นสำคัญ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจร่างกายเป็นประจำ ออกกำลังกายเป็นประจำ และเหมาะสมวัย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าทางโภชนาการ การฟังบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ รู้จักปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความจริง ปฏิบัติตามหลัก 5 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อูจจาระ อาหาร อากาศ และอารมณ์ ไม่อยู่นิ่งเฉย นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบว่า เคยทำงานอยู่อย่างไรให้ทำอย่างนั้น จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์แนะนำว่าควรระมัดระวังรักษาสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด โดยระมัดระวังมิให้เจ็บป่วย อย่าให้หกล้ม ทำจิตใจให้สบาย ไม่คิดมาก ร่างกายก็ดีด้วย อารมณ์ก็ดี ไม่เครียด ข้าราชการต้องพร้อมที่จะทำจิตใจให้เป็นปกติ เพราะที่รับราชการอยู่นั้นแต่ละคนจะสวมหัวโชนอยู่ ถ้าเราไม่ยึดติดอยู่กับหัวโชนนั้น เราจะอยู่หรือไปก็ไม่มีปัญหา เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีด้วย ส่วนใหญ่ข้อเสนอแนะของผู้ให้สัมภาษณ์เหมือนกับการเตรียมตัว ส่วนที่แตกต่างออกไปคือ การเข้าชมรมผู้สูงอายุ การฟังบรรยายตามโรงพยาบาลต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จัตรตริยา นาคเกษม (2538 : 106-110) พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณให้ความเห็นว่า ข้าราชการที่อยู่ในช่วงเตรียมตัวจะเกษียณควรได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ หลักโภชนาการ การรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับยาและสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นต้น

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ปัญหาด้านจิตใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุปัญหาเกี่ยวกับด้านจิตใจ ได้แก่ ทำใจไม่ได้ มีความเครียด คับข้องใจ วิตกกังวล สุขภาพจิตเสื่อม เหงา ว้าเหว ไม่มีใครให้ความสนใจ ไม่มีงานทำ อยู่กับบ้านเฉย ๆ ว่างงาน มีปัญหาครอบครัว สำหรับปัญหาดังกล่าว อาจมาจากตนเองเคยมีอำนาจไปไหนมาไหนมีคนห้อมล้อมหน้าล้อมหลัง แต่พอหลุดจากตำแหน่งเมื่อเกษียณอายุ คนดังกล่าวจะเปลี่ยนท่าทีไปอีกแบบหนึ่ง หรือบางคนอาจมาจากไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เมื่อเกษียณอายุราชการ ไม่มีงานทำ ครอบครัวลูกหลานไม่ประสบความสำเร็จ ห่วงลูกหลาน กลัวลูกลำบาก

บางคนเกษียณแล้วรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ถูกหลานออกไปทำงานหมด ไม่รู้จะทำอะไร ทำให้เหงา ว้าเหว่ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศศิดา นิรันธนาชาติ. (2540 : 22) กล่าวถึงภาวะการเกษียณว่า ถ้าผู้เกษียณไม่ได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจคุ้นเคยกับการมีผู้ได้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงกระแทกกัน บางคนทนภาวะการเกษียณนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิต โรคประสาท ก็มี การเกษียณจึงถือว่าเป็นภาวะวิกฤติของชีวิต ที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด ว้าเหว่ รู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่าย นอกจากนี้ พิรสิทธิ์ คำานวนศิลป์ (2523 : 167-179) พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่คือไม่สามารถปรับตัวและใจให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ค่อยเข้าใจทัศนคติและค่านิยมใหม่ ๆ ของสังคม ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ

การเตรียมตัวด้านจิตใจของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ทำสุขภาพจิตให้ดี ทำจิตใจให้สงบ มีการเตรียมตัวด้านจิตใจมานานแล้ว ไม่มีการเปลี่ยนแปลงยอมรับสภาพ คบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ในการเตรียมตัวด้านจิตใจ โดยการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะถ้าเราปลดเกษียณแล้วเรายังยึดมั่นถือมั่นอยู่ จะทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นควรทำสุขภาพจิตให้ดี ทำจิตใจให้สงบ โดยเข้าวัด ฟังเทศน์ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ หรือออกไปกับเพื่อน ไปสังสรรค์พูดคุยกับเพื่อนฝูงบ้าง ทำประโยชน์ต่อสังคม ทำสิ่งที่ตนเองชอบ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศศิดา นิรันธนาชาติ (2540 : 22) กล่าวว่า การเตรียมตัวด้านจิตใจนั้น ผู้ที่ได้ชื่อว่าสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัวเตรียมพร้อม และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้ ไม่มีความตึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ และมีสติอยู่เสมอ นอกจากนี้ผลการวิจัยของ ศศิดา นิรันธนาชาติ ยังพบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านร่างกายและจิตใจ และศิริวรรณ สิ้นไชย (2531 : 70-71) พบว่า คนที่เตรียมตัวก่อนสูงอายุไว้นาน เช่น มีการเตรียมจิตใจให้ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงภายหลังปลดเกษียณจะไม่พบปัญหาในการปรับตัว ปัญหาความเครียดจะทำให้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจ ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ข้อเสนอแนะสรุปได้ดังนี้ ให้มีการปรับจิตใจของตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สร้างสุขภาพจิตให้ดี ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพของตนเองและความเป็นจริง สนใจธรรมะและปฏิบัติธรรม หางานอดิเรกทำ สำหรับข้อเสนอแนะส่วนใหญ่เหมือนกับการเตรียมตัวด้านจิตใจ และสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ จรรยา เสี่ยงเสนาะ

(2527 : 37) ที่แนะนำการเตรียมตัวด้านจิตใจว่าควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญการเปลี่ยนแปลง มีการยอมรับความจริง มองโลกในแง่ดี และ เลอ หนะสิริ (2532 : 63-64) กล่าวถึงวิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต มีหลายวิธี วิธีหนึ่งได้แก่ การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำจิตใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ได้แก่ ปัญหาเรื่องการเงินและมีหนี้สิน ไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า และทำการค้าขายที่ตนไม่ถนัด สำหรับคนเกษียณอายุส่วนใหญ่จะรับแต่เงินเดือนหรือบำนาญอย่างเดียว ถ้าบำนาญน้อยสู้กับภาวะเศรษฐกิจไม่ไหว บางคนยังมีภาระจะต้องส่งเสียลูกให้เรียนอยู่ คนเกษียณบางคนยังผ่อนบ้าน ผ่อนรถ บางคนอาจมีหนี้สิน จึงขอรับบำเหน็จมาใช้หนี้ จึงต้องหางานอื่นทำตามที่ดินนัดเพื่อนำมาไว้ใช้จ่าย บางรายอาจนำเงินบำเหน็จไปซื้อโน่นซื้อนี่เอาอย่างผู้อื่น เมื่อเงินหมดก็เกิดปัญหาการเงินได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี แต่ถ้าผู้เกษียณอายุมีเงินบำนาญสูงเท่าขณะที่รับราชการก็จะไม่มีปัญหาด้านการเงิน สอดคล้องกับคำกล่าวของ จรูญ ทองถาวร (2530 : 352-353) ที่ว่า ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่าผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดี

การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ควรมีการวางแผนและเตรียมตัวมาตั้งแต่รับราชการ ต้องมีบัญชีค่าใช้จ่ายรายเดือน จะได้ทราบว่าได้ใช้จ่ายอะไรบ้างในชีวิตประจำวัน ค่าอาหาร ค่าอะไรต่าง ๆ มีเหลือจะได้เก็บสะสมฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต และซื้อหุ้นไว้ นอกจากนี้ควรใช้จ่ายอย่างประหยัด อย่านำเงินไปใช้ในการบันเทิงมากนัก บางรายอาจหาเงินรายได้พิเศษเพิ่มเติม สอดคล้องกับ เบอร์นไซด์ (Burnside. 1981 : 605-606) กล่าวถึงการวางแผนรายได้ก่อนและหลังการเกษียณว่าเป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูง ภายหลังการเกษียณยังจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณมาก

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการวางแผนและการเตรียมตัวในการใช้จ่าย การประหยัด อดออม และมีรายได้ การประกอบอาชีพเสริม เก็บเงินฝากธนาคาร ทำประกันชีวิต รู้จักประมาณตน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่มีหนี้สิน สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 12) ผู้ที่จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุแล้ว โอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน เป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก นอกจากนี้ สุรกุล เจนอบรม (2534 : 74) ได้เสนอแนะวิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ อาจทำได้หลายประการ ได้แก่ ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับภายหลังการ

ปลดเกษียณดูลัก 1 เดือน การเตรียมหาอาชีพใหม่ การลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาล การฝากเงินสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ

4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

ปัญหาด้านการใช้เวลาว่าง ได้แก่ มีเวลาว่างมาก ไม่รู้จักแบ่งเวลา ไม่เตรียมตัวไว้ก่อน มีปัญหาน้อยมาก ไม่ชอบทำงาน ซึ่ง ชลินทร์ อมรธรรม (2533 : 6) กล่าวว่า ในระยะหลังเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น เพราะไม่ได้ประกอบภารกิจงานประจำ ทำให้คิดมาก ว่าเหว่ รู้สึกชีวิตไร้คุณค่า ดังนั้นควรมีการวางแผนการใช้เวลาเช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และการทำงานอดิเรก

การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างของผู้ให้สัมภาษณ์เอง ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนเองถนัด หรือมีความสามารถหารายได้เสริม ปลูกต้นไม้ดูแลพืชสวน การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ไม่ได้เตรียมตัวเคยทำอะไรก็ทำอย่างนั้น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ

สำหรับงานอดิเรก วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ (2529 : 96-97) ให้ความเห็นว่า งานอดิเรกที่นิยมกันมาก สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด คือ

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ธนบัตร ของเก่า ฯลฯ
2. ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ทอผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้ งานเย็บปักถักร้อย
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น วาดภาพ การรำ ร้องเพลง การแสดง การเขียนบทกวี บทกลอน
4. เกมสกี กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน โยคะ หมากรุก ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีงานอดิเรกอีกมากมายที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ การจะเลือกงานใดเป็นงานอดิเรกสำหรับบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความชอบและประสบการณ์ส่วนตัว โอกาสและความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม ทักษะส่วนตัว สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ เป็นต้น การเริ่มต้นทำงานอดิเรกนั้นยังเริ่มต้นทำเร็วเท่าไรยิ่งเกิดผลดี ผู้ที่มีงานอดิเรกแบบเดียวกันมักจะติดต่อสังคมกัน ทำให้เกิดมิตรภาพและการแลกเปลี่ยนความรู้กัน ช่วยสร้างชีวิตให้มีความหมายยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าสำหรับตัวเอง ว่างานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต้อยู่ในวัยกลางคนหรืออยู่ในวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย (Burnside, 1981 : 605) เพราะการมีงานอดิเรกทำจะช่วยให้ชีวิต

ได้ผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และยังทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณด้วย (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 68) ภาวะปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของข้าราชการ ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจและการปรับตัวเป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัวคือ การไม่ปล่อยตนเองให้มีเวลาว่าง โดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ร่วมกิจกรรมศาสนา เป็นต้น (เชาวน์ ชีระกุล. 2526 : 24-25) สำหรับผู้ที่ออกจากราชการแล้ว แต่ยังมีภาระงานส่วนตัวทำอยู่จะไม่รู้สึกว่าตัวเองว่างเปล่า งานอดิเรกก็ยังไม่จำเป็นนัก แต่สำหรับคนที่เกษียณที่ไม่มีงานทำนั้น งานอดิเรกย่อมมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น นอกจากนี้แล้วงานอดิเรกยังช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น งานอดิเรกบางอย่างทำไปนาน ๆ จนชำนาญ อาจกลายเป็นอาชีพทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย (ธีระ สุขวัจน์. 2523 : 17-18) งานอดิเรกจึงจัดว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพราะช่วยทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกว่าตนยังมีประโยชน์ต่อสังคม และอาจทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดีขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (ม.ป.ป. : 6) ที่ว่า สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุขในภาวะการเกษียณอายุ คือ งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ การศึกษาและการทำประโยชน์บางประการ หรือแม้แต่งานอาชีพใหม่ ๆ ผู้ที่จะเกษียณอายุควรเตรียมงานอดิเรกและกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และสามารถสร้างความสุขให้แก่คนตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยกลางคน

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อเสนอแนะ ได้แก่ ทำงานอดิเรกที่ตนถนัดหรือมีความสามารถ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ หาอาชีพเสริม ไปเที่ยวพักผ่อน ติดตามข่าวสารและหาความรู้ให้ทันเหตุการณ์ จากวิทยุ โทรทัศน์ ทำสิ่งที่เพลินใจ ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว ควรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ไม่ควรปล่อยเวลาให้ว่าง และไม่แสดงความคิดเห็น

สำหรับข้อเสนอแนะเหมือนการเตรียมตัวในการใช้เวลาว่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่มีผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงานอดิเรกว่า ควรทำงานอดิเรกตามอายุที่ทำได้ เพราะบางท่านบอกว่าน่าจะเป็นช่วงพักผ่อนมากกว่าจะทำสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ควรคิดร่นกระดือหรือรีบไปทำเนื่องจากมีบ้านอายุแล้ว ควรไปเที่ยวพักผ่อน หรืออยู่บ้านดูแลลูกหลาน

5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ได้แก่ ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ข้าราชการส่วนใหญ่อยู่บ้านหลวง เมื่อปลดเกษียณแล้วต้องหาที่อยู่อาศัยใหม่ ต้องไปเช่าบ้านอยู่ตรงโน้นตรงนี้ โยกย้ายกันไปมา บางคนต้องไปอยู่กับลูกหลานทำให้ไม่สบายใจ บางคนเป็นโสดเป็นผู้หญิงตัวคนเดียว ไม่ได้แต่งงาน เมื่อออกจากบ้านพักของทางราชการไปเช่าอพาทเมนต์อยู่ เงินบำนาญน้อย บางคนไม่ได้

เตรียมตัวมาก่อน มาเตรียมตัวตอนใกล้เกษียณก็มี สอดคล้องกับคำกล่าวของ เซาว์น ซีระกุล (2526 : 26-27) ที่กล่าวว่า ที่อยู่อาศัยมีความสำคัญยิ่งต่อข้าราชการและครอบครัว โดยปกติบุคคลจะพักอยู่บ้านพักข้าราชการหรือเช่าบ้านตามสิทธิของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ โดยเฉพาะข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปีไปแล้ว ควรจะมีบ้านหรือที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองที่มีความเหมาะสมตามสภาพของแต่ละคน และในกรณีที่ผู้เกษียณอายุไม่สามารถจัดหาบ้านของตนเองได้ ควรมีการวางแผนที่จะใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง หรือการใช้สถานสงเคราะห์ของรัฐและเอกชนอื่น ๆ หรือแม้แต่การเช่าที่อยู่อาศัย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ประสบปัญหาไม่มีที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ (สมศรี กันธมาลา. 2528-2529 : 31)

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยของผู้ให้สัมภาษณ์เอง ได้แก่ ควรมีบ้านเป็นของตนเอง และควรเตรียมเป็นอันดับแรก ต้องประหยัดและออม ซื้อแต่สิ่งจำเป็น รวบรวมเงินไว้ ก่อนปลดเกษียณอายุจึงทำให้มีบ้านเป็นของตนเอง สำหรับรายที่มีบ้านจากมรดกก็เตรียมเงินไว้เป็นค่าซ่อมแซม บางคนเตรียมมาตั้งแต่รับราชการ บางรายเตรียมมาตั้งแต่แต่งงาน บางรายนอกจากมีบ้านของตนเองมีบ้านให้ผู้อื่นเช่าด้วย เมื่อเกษียณอายุจึงมีบางรายตอบว่าไม่ต้องเตรียมอะไร ดังที่ ลิดดี้ และ วินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 113-137) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณแล้ว การตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง
2. ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน
3. ขนาดของบ้านมีความเหมาะสมพอดีกับครอบครัว
4. ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน (ของลูกหลาน)
5. สภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น เพื่อนบ้าน

นอกจากนี้ ลิดดี้ และวินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt. 1987 : 113-137) ยังได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่า ก่อนที่จะคิดหาที่อยู่ใหม่ ควรสำรวจที่อยู่อาศัยปัจจุบันว่ามีสภาพอย่างไรเหมาะสมที่จะอยู่อาศัยเพื่อใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านที่อาศัยอยู่เดิมมีความเหมาะสมแล้ว มีความสะดวกเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในอนาคตได้ และตนเองสามารถมีความสุขเมื่ออยู่ในที่ใดก็ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องย้าย แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องย้ายควรเตรียมพร้อมด้านการเงิน ทำเลบ้านพักชนิดหรือลักษณะของบ้าน ที่สำคัญบ้านที่จะย้ายไปอยู่ใหม่จะต้องช่วยให้ชีวิตมีความสุขกว่าอยู่ในที่เดิม และในการเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย เช่น การมีบ้าน 2-3 ชั้น เมื่อเกษียณอายุแล้วก็ควรอยู่ชั้นล่าง เพราะในวัยนั้นกล้ามเนื้อข้อต่อของร่างกายอ่อนสมรรถภาพลง บ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยจึงควรเป็นบ้านชั้นเดียว ขนาดย่อม ๆ มีความเป็นอิสระ เป็นสัดส่วน

ไม่ควรให้บ้านพักอยู่ติดถนนที่มีรถผ่านประจำหรือใกล้รั้วบ้านคนอื่น ให้มีบริเวณสำหรับการออกกำลังกาย มีแสงแดดส่องพอสมควร (ยง พิทยานิยม. 2532 : 49-56)

การปรับปรุงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในบ้านเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับวัยเกษียณอายุ ทั้งนี้เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์ (2532 : 52) ได้แนะนำให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของบ้านพักอาศัย ดังนี้

1. การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ควรจัดในลักษณะที่ไม่ขวางทางเดินที่สะดวกได้
2. พื้นบ้านควรใช้วัสดุกันลื่นและคิดให้เรียบร้อย
3. ติดไฟฟ้าให้มีความสว่างเพียงพอ และควรใช้สวิทช์เรืองแสงติดไว้ในที่ใช้ได้สะดวก
4. ห้องน้ำติดตั้งราวเกาะยึด และพื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น
5. เครื่องใช้ต่าง ๆ ในครัว ควรจัดเก็บไว้ให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่าย
6. ควรติดตั้งโทรศัพท์ในบ้าน
7. ควรตรวจสอบซ่อมแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตูบ้าน

ข้อเสนอแนะด้านการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ได้แก่ ควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ควรเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยเป็นอันดับแรก ควรประหยัดและออมเงินไว้ซื้อบ้านของตนเอง บางรายเสนอแนะว่าให้เช่าบ้านอยู่เพื่อไม่เป็นการระงับในการผ่อนชำระ บางรายแนะนำให้ปลูกบ้านให้พอเหมาะกับเงินมีน้อยก็ปลูกบ้านหลังเล็ก ๆ ดังนั้นการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ การจัดเตรียมที่อยู่อาศัยในช่วงวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน สามารถกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อ และการแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย และควรหาบุคคลซึ่งอาจเป็นลูกหลานมาอยู่ด้วย ส่วนท่านที่จะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราควรจะได้ศึกษาสภาพต่าง ๆ ของที่อยู่อาศัยเหล่านี้ไว้ล่วงหน้า

6. การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

ปัญหาด้านกิจกรรมสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบว่าไม่มีปัญหากับมีปัญหาชอบเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม ใกล้เคียงกันมากที่สุด ผู้สูงอายุบางคนไม่ยอมเข้าสังคม เก็บตัวเงียบอยู่กับบ้าน ไม่ยอมพบปะหมั่นคน เพื่อนบ้าน ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าไปเลยก็มี บางคนสืบเนื่องมาตั้งแต่ตอนรับราชการ ไม่คบหาสมาคมกับใคร ไม่มีเพื่อนฝูง พอเกษียณมาก็ไม่ไปสังสรรค์ ไม่ไปเที่ยวกับใคร เขาเชิญไปไหนก็ไม่ไป แต่เขาก็อยู่ได้ บางคนจะส่งข่าวแต่ญาติสนิทกับเพื่อนสนิทจริง ๆ ก็มี บางคนคิดว่าเมื่อเข้าสังคมทำให้เสียค่าใช้จ่าย บางคนปล่อยตัวเป็นคนแก่ที่ไม่มีประโยชน์จนถูกลืมไปก็มี ดังเช่น สุรกุล เจนอบรม (2534 : 57) กล่าวถึงปัญหาด้านสังคมว่า การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน

บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไป ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่ทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต นอกจากนี้การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำนั้นจะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่า และเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกเจ็บเหงา นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีความปรารถนาเรื่องคล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา (สมศรี กันธมาลา. 2528-2529 : 49) จากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนมากร้อยละ 53 มีส่วนร่วมในสังคมมาก ผู้เกษียณอายุ ที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่า มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และมีความสุขน้อยกว่าผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย และการวิจัยของ เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ผลเช่นเดียวกันว่า ผู้เกษียณอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในสังคมสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงถึงร้อยละ 49 สำหรับการศึกษาของ จารวรรณ ศรีสว่าง (2532) พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุร้อยละ 100 เข้าร่วมทำกิจกรรมหลังเกษียณไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรกหรืองานยามว่าง การเข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคม และการทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ โดยบางคนทำกิจกรรมลักษณะเดียว บางคนทำกิจกรรมทั้ง 3 ลักษณะ สำหรับทัศนคติที่มีต่อการทำกิจกรรมหลังเกษียณ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรทำกิจกรรมต่อไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและอาชีพหรือลักษณะงานเดิมก่อนเกษียณอายุ ในกรณีที่เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมเห็นว่ารัฐควรสนับสนุนและชักชวนให้ข้าราชการเกษียณอายุที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์สูง และมีความต้องการที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ เข้าร่วมทำกิจกรรมดังกล่าว

การเตรียมตัวด้านกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมสังคมทั่วไป ชอบช่วยเหลือสังคม เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านได้ตั้งกองทุนให้นักศึกษาเป็นการช่วยเหลือสังคมด้วย บางรายได้ทำงานด้านสังคมมาตลอด เช่น เป็นวิทยากร สอนวิชาชีพ สอนร้องเพลง สอนดนตรี บางรายช่วยงานบำเพ็ญประโยชน์ งานประเพณีต่าง ๆ บางรายเป็นกรรมการโรงเรียน กรรมการสมาคมศิษย์เก่า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2531 : 31-32) พบว่า คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ร้อยละ 75 ได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนได้

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม ได้แก่ อย่าเก็บตัวอยู่เฉย ๆ ต้องไปงานสังคมบ้าง พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องที่ห่างไกล ควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ที่มีความขอความช่วยเหลือ ดังนั้นถ้ามีโอกาสน่าจะเข้าสังคม ทำกิจกรรมสังคม เป็นการช่วยเหลือสังคม เป็นการที่ไม่ทำให้ตัวเองอยู่เฉย ถ้าเกษียณอายุแล้วไม่ออกสังคมบ้าง

เก็บตัวอยู่บ้านเฉย ๆ อยู่เฉย ๆ จะเหงา นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อาจช่วยทางสติปัญญา ทางร่างกาย หรือทางกำลังทรัพย์ก็ได้ ดังนั้นผู้ที่เกษียณอายุอาจใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม และมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกัน โดยที่นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับทุกวัย ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการเกษียณอีกด้วย (Lemon, Bengtson and Peterson. 1972 : 511-523)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

จากผลการวิจัย สามารถสรุปแนวทางในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการครูบำนาญในจังหวัดนครศรีอยุธยา ซึ่งข้าราชการครูในจังหวัดนครศรีอยุธยา สามารถนำไปปฏิบัติได้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้มีโครงการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุ และบุคคลวัยอื่นให้มีความรู้และความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และเป็นการเตรียมที่จะใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีคุณค่า
2. ควรจะจัดอบรมด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ วิธีตรวจสุขภาพเบื้องต้น และโภชนาการที่เหมาะสมให้กับข้าราชการก่อนเกษียณอายุ
3. จัดทำโครงการส่งเสริมพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา อันจะทำให้มีจิตใจสงบ มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ
4. จัดโครงการส่งเสริมการกีฬา นันทนาการที่เหมาะสมกับเพศและวัย เพื่อให้ได้ผ่อนคลายความเครียดได้ออกกำลังกาย
5. จัดกิจกรรม เช่น ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว ตัดเย็บเสื้อผ้า เย็บปักถักร้อย ช่วยงานห้องสมุด เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ขจัดความเบื่อหน่ายในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยขอเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้คือ

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุของผู้สูงอายุ กลุ่มอื่น เช่น ข้าราชการบำนาญกระทรวงต่าง ๆ หน่วยงานเอกชน รัฐวิสาหกิจ ที่มีใช้กระทรวงศึกษาธิการ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสื่อต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ เพื่อสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ประสาทสัมผัส เช่น หู ตา จะเสื่อมลง สิ่งที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ จึงควรพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
3. ติดตามผลการจัดโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ในข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่าสอดคล้องกับผลงานวิจัยในด้านสุขภาพและร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย ด้านการใช้เวลาว่าง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านกิจกรรมสังคมหรือไม่ เพียงใด
4. ครั้งต่อไปควรทำวิจัยเรื่องเดียวกันนี้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการก่อนเกษียณ และข้าราชการหลังเกษียณ เพื่อนำผลที่ได้มาทำการเปรียบเทียบกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต
อำเภอเมืองและอำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ :
อรุณการพิมพ์, 2528.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวง
เกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
2527. อัดสำเนา.
- จรรยา เสียงเสนาะ. "เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ," วารสารสุขภาพศึกษา. กรกฎาคม-กันยายน
2527.
- จรูญ ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- ฉัตรศรียา นาคเกษม. ความคิดเห็นของข้าราชการก่อนเกษียณ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง
ศึกษาธิการ ส่วนกลางเกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับข้าราชการ
ผู้สูงอายุก่อนและหลังเกษียณอายุ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- ฉันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานกับอัตรานอกของข้าราชการ
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
อัดสำเนา.
- เอก ชนะสิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
แปลนพับลิชชิง จำกัด, 2532.
- ชลินทร์ อมรธรรม. "ผู้สูงอายุจะใช้เวลาอย่างไรดี," เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง
การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ : โรงแรมรอยัล, 2533.
- เชิรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- เชาวน์ ชีระกุล. "การเกษียณอายุราชการ," เทศาภิบาล. 78(5) : 18-30 ; พฤษภาคม 2526.

- ทองอยู่ แก้วไทรชะ. รายงานการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ศรีเคหา, 2525.
- ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวัยเกษียณอายุ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2532.
- ทรงวิทย์ แก้วศรี และทัศนีย์ ดุสิตสุทธีรัตน์. "ระบบการออกจากราชการและบำเหน็จ บำนาญ," ใน วิลาศ สิงหวิสัย (บรรณาธิการ). 200 ปี มหาจักรีบรมราชวงศ์และ วัฒนาการของระบบข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- ธีระ สุขวังน. "เรื่องของคนแก่" อนุสรณ์เนื่องในงานฉานปณิกศพคุณแม่เยื่อน นารายณะคามิน. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : บริษัทการพิมพ์, 2523.
- นิตา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่อง "คนชราไทย". กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2525.
- แน่นน้อย ศรีวรานบุรณ์. "ปัญหาการสูญเสียกำลังคนระดับสมอง," ข้าราชการพลเรือน. 27 : 21 ; กุมภาพันธ์ 2532.
- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการงาน พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : พี.ที.เอ.เบสท์ ซัพพลาย, 2537.
- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ทิพย์อักษร, 2528.
- ประชาตงเคราะห์, กรม. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. 8 : 23-25 ; สิงหาคม 2538.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. นันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- ประพิศ จันทรพิทย. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ประมวธ ดิฉินสัน. วัยวัฒนา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2520.
- ปราโมทย์ วังสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง ภาพลันธุ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- ป้าหนัน บุญ-หลง. "ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ," รายงานการสัมมนาวิชาการ เรื่อง การพยาบาลจิตสังคมกับผู้สูงอายุ กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2523.

- พัฒนสุตา สอนชื่อ. การศึกษาความต้องการการศึกษานอกโรงเรียนของข้าราชการบ้านนาญ
กระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานคร. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- พิธีสิทธิ์ คำนวนศิลป์, สีนี กมลนาวัน และประเสริฐ รักไทยดี. รายงานการวิจัยเรื่อง
ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. กรุงเทพฯ :
สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.
- พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. "เกษียณ 55 : ช่วยกันคิดอีกสักนิด," วารสารข้าราชการ. 32(1) : 29-40 ;
มกราคม 2530.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. "การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ : หลักการและวิธีการ,"
วารสารศึกษาศาสตร์. 2(2) : 4-6 ; กันยายน 2539.
- _____. "การศึกษากลุ่มประชากรผู้สูงวัยของไทย : หลักการและทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้," ประมวลบทความและผลงานทางพฤติกรรมศาสตร์. 2534.
- มาลี ใหญ่สูงเนิน. ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
ราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวง
ศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. อัดสำเนา.
- ไมตรี รุมชัย. "บำเหน็จบำนาญ ข้าราชการ," วารสารวิทยจารย์. 84(9) : 57-62 ; กันยายน 2529.
- ยง พิทยานิยม. "บ้านสำหรับผู้สูงอายุ," วารสารวิทยจารย์. 87(5) : 49-50 ; พฤษภาคม 2532.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์, 2538.
- ลักษณะ ปราณินรัตน์ และสิพร อารีย์ลาประเสริฐ. การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2522.
- วิกร ดันทวุฒโธ. หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. "งานอดิเรกกับผู้สูงอายุ," หมอชาวบ้าน. 8(92) : 96-97 ; ธันวาคม 2529.
- วิรัช แผ้วสกุล. ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของข้าราชการบ้านนาญ กระทรวง
ศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527. อัดสำเนา.
- ศรีณย์ คำริสุข. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2525.
- ศศิดา นิรินธนาติ. การศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในสังกัดกระทรวง
ศึกษาธิการส่วนกลาง. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. "การเตรียมการเพื่อเกษียณอายุ," ใน เอกสารกรมประชาสงเคราะห์.
6 : 6, ม.ป.ป.

ศิริวรรณ ศิริบุญ. "รายงานการวิจัยเรื่อง บทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุในทรรณะของคน
หนุ่มสาวกรุงเทพมหานครและภาคกลาง," วารสารประชากรศาสตร์. 4(1) : 24-55 ;
มีนาคม 2531.

ศิริวรรณ สีนไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุใน
สถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.

ศิริวงศ์ ทับสายทอง. จิตวิทยาผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปก
เจริญผล, 2530.

สมบุญร ศาลยาชีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์, 2526.

สมศรี กันธมาลา. " การส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม,"
เอกสารการวิจัยส่วนบุคคลในลักษณะวิชาสังคมจิตวิทยา วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร. 2528-2529.

สวาท (นามแฝง). "ชีวิตหลังเกษียณ," วิทยาจารย์. 85(10) : 76-79 ; ตุลาคม 2530.

สุณีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิง,
2526.

สุรกุล เจนอบรม. "การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ : ความจำเป็นอันเร่งด่วน," วารสารประชากรศึกษา.
12(1) : 68-73 ; เมษายน 2529.

_____. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

โสรัจ แสนศิริพันธ์. หลักการบริหารเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. แพร์ : โรงพยาบาลแพร์, 2522.

อวย เกตุสิงห์. "ปีของคนชรา," มติชนรายสัปดาห์. 17-23 ; เมษายน 2526.

อัมพร มีสุข. "ใช้ชีวิตหลังเกษียณให้มีคุณค่าได้อย่างไร," ไทยรัฐ. กรกฎาคม 2534. หน้า 7.

Buckley, C. Joseph. The Retirement Handbook. 3rd ed. New York : Harper & Row
Publishers, Incorporated, 1967.

Burnside, Irene Mortenson. Nursing and the Aged. 2nd ed. New York : McGraw-Hill
Book Company, 1981.

- Castetter, B. William. The Personnel Function in Educational Administration. 2nd. ed. New York : MacMillan Publishing Co., Inc, 1976.
- Hart, John and Donald Carpenter. "Toward an Intergrated Theory Ating," American Laboratory, 1971.
- Leedy, J. Jack, and Wynbrandt James. Executive Retirement Management. New York : Facts on File, 1987.
- Lemon, B., V. Bengtson and J. Peterson. "Activity Types and Life Satisfaction in a Retirement Community," Journal of Gerontology. 27 : 511-523 ; 1972.
- Murray, Ruth and Wenner Judith. Nursing Assessment & Heath Promotion Through the Life Span. New Jersey : Prentice-Hall, Inc, 1975.
- Taylor, Monat Cecelia. Essentials of Psychiatric Nursing. 11th. ed. London : The C.V. Mosby Company, 1982.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือติดต่อขอความอนุเคราะห์

ที่ ทม 1007/ 3361



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ้านนอกตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เจริญรัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบ้านนอกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ้านนอก ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกันยายน- ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/33๕2



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ่มานาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เณลิมนัตร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบ่มานาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลัย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ่มานาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือน กันยายน- ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ 33๕3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ่มานาตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เจริญรัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบ่มานาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบ่มานา ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกันยายน - ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/3304



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยต่อเรือจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เจริญรัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์- ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/3305



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เจริญมิตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ 33๐๘



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เจริญมิตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลีย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาธนากร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ 3307



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวาสุกรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เกลิมฉัตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เลวลัย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือนกันยายน- ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขาธิการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร 258-4119

ที่ ทม 1007/330 8



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ กันยายน 2541

เรื่อง ขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางอัมพร เกลิมฉัตร นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาจากข้าราชการครูบำนาญในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์ ดร.ปฐม นิคมานนท์

ประธาน

รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวนีย์ เสวล์ย์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ข้าราชการครูบำนาญ ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ในระหว่างเดือน กันยายน- ธันวาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

รายชื่อกลุ่มตัวอย่าง

แผนที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ภาพการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์
สำหรับการวิจัยเรื่อง "การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ"

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
2. เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
3. อายุเต็มในปีปัจจุบัน.....ปี
4. ภูมิลำเนา
☐ เป็นคนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
☐ เป็นคนจังหวัดอื่น
5. ที่อยู่ปัจจุบัน
☐ อยู่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
☐ อยู่ในจังหวัดอื่น
6. ระยะเวลาการรับราชการทั้งสิ้น.....ปี
7. ระยะเวลารับบำนาญถึงปัจจุบัน.....ปี
8. สังกัดและตำแหน่งก่อนเกษียณอายุราชการ.....

9. เป็นสมาชิกชมรม หรือสมาคมต่าง ๆ

10. การประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพและร่างกาย

1.1 ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ

2.1 ปัญหาด้านจิตใจที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านจิตใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านจิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

3.1 ปัญหาด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่าย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

4.1 ปัญหาด้านการใช้เวลาว่างที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

5.1 ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 การเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

6.1 ปัญหาด้านกิจกรรมสังคมที่คนหลังเกษียณอายุโดยทั่วไปมักประสบ มีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.2 ท่านมีการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.3 ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวด้านกิจกรรมสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

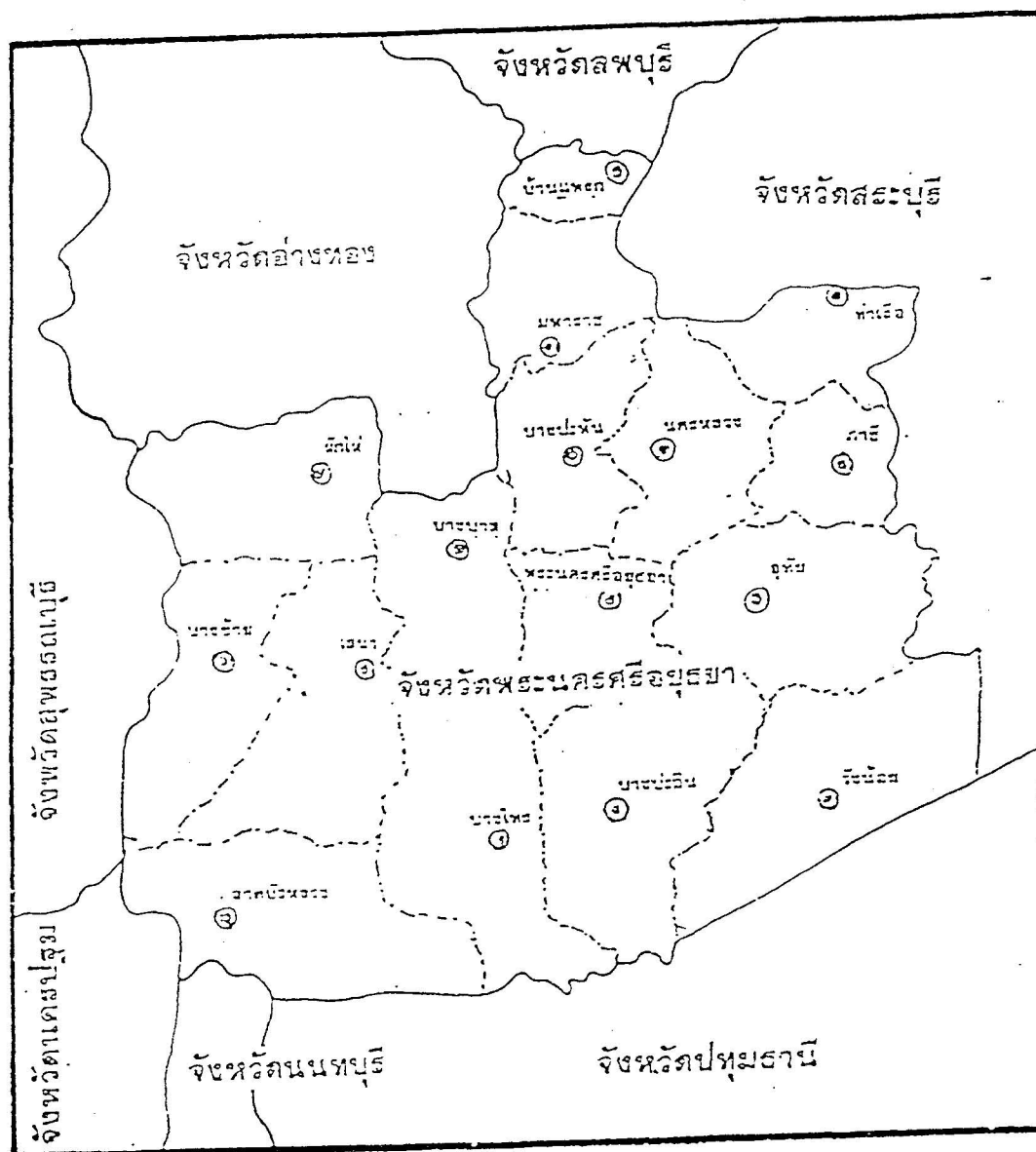
.....

รายชื่อกลุ่มตัวอย่าง

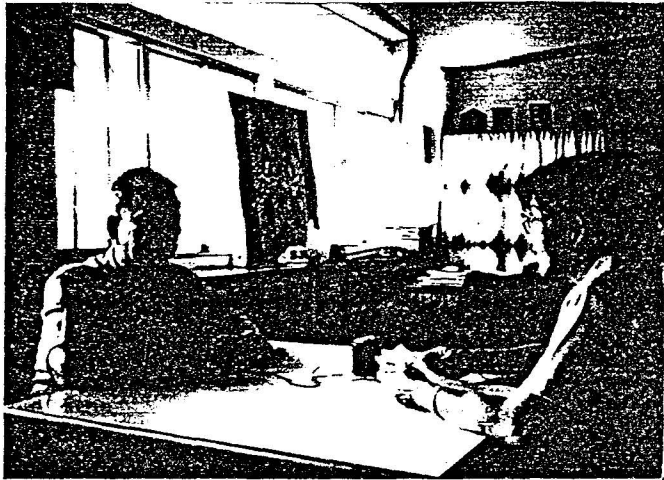
ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งงาน	ที่อยู่
<u>สำนักงานการประถมศึกษา</u>		
1. นางชนิด ภัคดี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	71 หมู่ 2 ตำบลไผ่ลิง อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา
2. นายทองอ่อน โหราเรือง	หัวหน้าการประถมศึกษา อำเภอ นครหลวง	203/2 สุขาภิบาล 4 ต.ภาชี อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
3. นายเฉลิม ศรีทองเมือง	อาจารย์ใหญ่โรงเรียน วัดเจริญธรรม	54/1 หมู่ 1 ต.โคกม่วง อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
4. นางอรุณ สุขสอน	อาจารย์ 2 ระดับ 7	1 หมู่ที่ 1 ถนนสุวรรณสร ตำบลโคกม่วง อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
5. นายมงคล เอ็มอิม	อาจารย์ 2 ระดับ 7	206/1 หมู่ 5 ต.ภาชี อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
6. นางเขียน โหราเรือง	ช่วยราชการอยู่บน สำนักงานการประถม ศึกษาอำเภอภาชี	203/2 สุขาภิบาล 4 ต.ภาชี อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
<u>กรมสามัญศึกษา</u>		
7. นายธานี สุวรรณภาค	ผู้ช่วยรักษาการบริหาร โรงเรียนอยุธยาธรรม	17/10 หมู่ 2 ถนนป่าไธเน ตำบล ตำบลหอรัตนไชย จ.พระนครศรีอยุธยา
8. นางวิไลวรรณ อรุณศรี	อาจารย์ 3 ระดับ 7	ญ 83 ต.หัวรอ อำเภอพระนคร- ศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
9. นายวิทยา ศรีภพ	ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่าย วิชาการ โรงเรียนอยุธยา ธรรม	จ. 22/2 ต.หอการค้าไทย อ. พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
10. นายแผ้ว คิษยรักษ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย	ก. 31/ว ต.หอรัตนไชย อ.พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งงาน	ที่อยู่
11. นางอรพรรณ บุญเรือง	หัวหน้าหมวดวิชา คหกรรม โรงเรียน อยุธยา	24/10 ต.ท่าวาสุกรี อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
12. นางสมกิจ บำเพ็ญบุญ	หัวหน้าฝ่ายการเงิน โรงเรียนบางปะหัน	ญ 63 หมู่ 4 ต.หัวรอ อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
<u>สถาบันราชภัฏ</u>		
13. นางสาวสุภา ศาตวรรษ	รองอธิการสถาบัน ราชภัฏ	10/31 ต.ประตู่ชัย อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
14. ผศ.วิรัช สัทธิบุญ	ผู้ช่วยอธิการ	126 หมู่ 5 ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
15. นางวรรณุช พิชิตเกริกพล	หัวหน้าภาควิชา ชีววิทยา	37/6 ม.4 ต.ประตู่ชัย อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
16. นายสุนทร จันพินิจ	รองอธิการสถาบัน ราชภัฏ	167/11 หมู่บ้านจรัลวิทย์ ซอยโพธาราม ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
17. นายอุดม ค้างเคซ	อาจารย์ 3 ระดับ 8	115 หมู่ 1 ต.บ้านป้อม อ.พระนครศรี- อยุธยา
18. นายพิชญ์ สมบูรณ์	อาจารย์ 3 ระดับ 8	96/44 บ้านพักครูวิทยาลัย ต. ประตู่ชัย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
<u>กรมอาชีวศึกษา</u>		
19. นางนงราม อำไพภักดิ์	หัวหน้าคณะพื้นฐาน วิทยาลัยเทคนิคพระนคร- อยุธยา	ก 11/2 ต.หอรัตนไชย อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
20. นางลัดดา ทรงวรวิทย์	อาจารย์ 2 ระดับ 6	51/4 ต.ประตู่ชัย อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
21. นางสาวเฉลิมศรี ศิริสนธิ	ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่าย วางแผน	96/109 หมู่ 2 ต.ประตู่ชัย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรี- อยุธยา

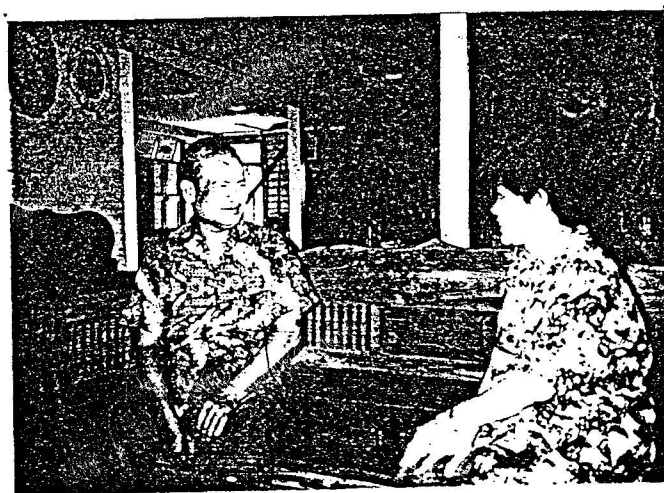
ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งงาน	ที่อยู่
22. นางกฤษณา ป้อมทอง	ผู้อำนวยการวิทยาลัย อาชีวศึกษาพระนครศรี อยุธยา	92/1 ถ.มาลัยแมน อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี
23. นางวัฒนา ศรีภพ	อาจารย์ 2 ระดับ 7	ง 22/2 ต.หอกการค้าไทย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรี- อยุธยา
24. นายไพฑูรย์ ขาวมาลา	อาจารย์ 3 ระดับ 9	12 หมู่ 1 ถ.ประตูลี้ ขอยขาวมาลา ถนนบางเอียง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
<u>สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล</u> <u>วิทยาเขตวาสุกรี</u>		
25. นางอุไร เสมาเงิน	หัวหน้าแผนกบัญชี เทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวาสุกรี	34/1 ต.ท่าวาสกรี ถ.อุทุมพร อ.พระนคร ศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
26. นางนงค์ยา โพธิ์รุ่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7	ถ 15/15 ถนนป่ามะพร้าว ต.ท่าวาสกรี อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรี- อยุธยา
27. นางศรีนวล สุทธิเวชกุล	อาจารย์ 2 ระดับ 7	136 หมู่ 4 ต.บ้านป้อม อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
28. นายจรรยง สุทธิเวชกุล	หัวหน้าแผนกอาคาร สถานที่ เทคโนโลยีราช มงคล วิทยาเขตวาสุกรี	136 หมู่ 4 ต.บ้านป้อม อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
29. นางวณิ อารีเจริญ	อาจารย์ 2 ระดับ 7	21/18 ถ.อุทุมพร ต.ท่าวาสกรี อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรี- อยุธยา
<u>กรมการศึกษานอกโรงเรียน</u>		
30. นางสาวบุญช่วย กาญจนสุวรรณ		ถ.20 ต.ท่าวาสกรี อ.พระนครศรี- อยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



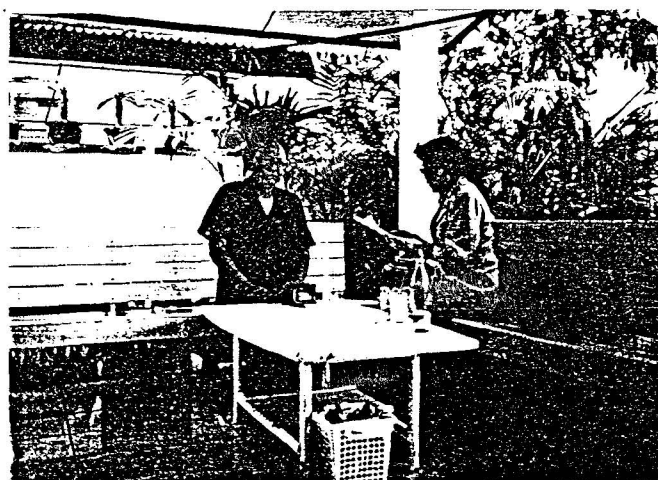
แผนที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางอัมพร เกลิมฉัตร
เกิด	วันที่ 10 เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช 2494
สถานที่เกิด	27 ม.5 ต.ภาชี อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดเจริญธรรมฯ อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2507	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนวัดภาชี "สุนทรอุปถัมภ์" พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ.2510	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนภาชี "สุนทรวิทยานุกูล" พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ.2518	สำเร็จการศึกษาวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จากวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2520	สำเร็จการศึกษาประโยศครูมัธยม (ปม.) จากวิทยาลัยเทคนิค ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
พ.ศ.2527	สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2542	สำเร็จการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการศึกษาผู้ใหญ่ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร