



## รายงานการวิจัย เรื่อง

การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
Ways that Ramkhamhaeng University lecturers lead their lives after retiring

นภสมน นิจรรักษ์

ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
ทุนอุดหนุนมหาวิทยาลัยรามคำแหง

(2)

รายงานการวิจัยฉบับนี้  
เป็นเอกสารโครงการวิจัยที่คณะกรรมการ  
ดำเนินงานของคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
พิจารณาให้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย  
ประจำปี พ.ศ. 2559

### บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิจัย การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชื่อผู้วิจัย      นกสมน นิจรันตร์

ปีที่วิจัย        2559

วิจัยเรื่องนี้ กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2) เพื่อศึกษา การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา (3) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลัง เกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูล (Key informants) ทั้งหมดจำนวน 21 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) และแบบก้อนหิมะ (Snowball Sampling) ซึ่งกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูล ครอบคลุม 3 ตัวแปรที่สำคัญคือ เพศ อายุ และการทำงานหลังเกษียณ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และการสังเกตการณ์ แบบมีส่วนร่วม โดยผลการศึกษาสรุปเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. อาจารย์ใช้เวลาหลังเกษียณกับการเลือกทำกิจกรรมที่รักและชอบ โดยระยะแรก ของการเกษียณอายุยังคงทำงานที่เกี่ยวข้องกับการสอนแต่ไม่มากเหมือนเดิม ควบคู่กับการทำ กิจกรรมอื่น เช่น การอ่านหนังสือ การท่องเที่ยว การทำบุญ และการเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นต้น
2. การเกษียณอายุเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ คือ ด้าน สุขภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของช่วงวัยโดยมีการดูแลตั้งแต่ช่วงทำงานประจำแต่ ให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้นหลังเกษียณอายุ ด้านเศรษฐกิจพบว่าอาจารย์มีรายได้ที่มั่นคงและมี บำนาญหลังเกษียณจึงไม่มีผลกระทบและยังสามารถดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี ด้านสังคม

ในระยะแรกของการเกษียณยังไม่มีเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อผ่านไปหลายปี การพบปะเพื่อนและการเข้าสังคมลดน้อยลงไปโดยใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น และด้านจิตวิทยาอาจารย์มีความเข้าใจและรับการเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยหลักธรรมะและการกำหนดเป้าหมายใหม่หลังเกษียณ

3. แม้ว่าความสุขหลังเกษียณของอาจารย์แต่ละคนจะแตกต่างกัน แต่หนทางของการเดินทางเพื่อพบความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต สามารถเสนอเป็นองค์ประกอบรวมกันได้ ประกอบด้วย การมีสุขภาพดีเป็นจุดเริ่มต้น ได้อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นและมีเพื่อนที่เข้าใจกัน การใช้ชีวิตที่สมดุล มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และการกำหนดเป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณ ทั้งนี้ผลการวิจัยนำไปสู่ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลรวมทั้งระดับองค์กรซึ่งมีแนวโน้มการเกษียณอายุราชการเพิ่มขึ้นทุกปี

### **ABSTRACT**

Research Title    Ways that Ramkhamhaeng University lecturers lead their lives after retiring

Researcher        Napasamon Nitjaran

Year                2016

The purposes of a research were 1) to study lifestyle, ways of living and problems of Ramkhamhaeng University lecturers after their official retirement 2) to study Ramkhamhaeng University lecturers' physical, financial, social and psychological adaptations during retirement 3) to analyze the life's elements of retired Ramkhamhaeng University lecturers that lead to truly happiness.

Data for this study were collected from 21 key informants through purposive sampling and snowball sampling techniques in which 3 important variables including gender, age and work after retirement were specifically considered. The study used qualitative research comprising of in-depth interviews and participant observation. The research findings were concluded into 3 aspects as follows:

1. The retired lecturers spend more times on their favorite activities. They also continue to work on education throughout their prime retiring years, although less than in the past while enjoying leisure activities such as reading, traveling, participating in religious activities, looking after children of a family and so on.

2. Moving from working years into retirement is a major turning point that influences adjustments on various aspects including: physical aspect; they have been

trying, and pay more attention during post retirement life, to maintain good physical condition due to changes that naturally occur with the aging process, financial aspect; the university lecturers typically get stable income and pension to substitute their loss of income after retirement so they are able to manage household's expenses without financial problems, social aspect; they have consistently engaged in social events and hanging out with friends during their prime retiring years and later on they prefer to spend more time with families, and psychological aspect; they are able to accept changes and adjust to life while creating new plans in retirement transition.

3. Although the lecturers each have different concepts of happiness regarding retirement, their ways to reach a happy retired life can be presented as shared common elements which are having good health as a great start, being surrounded by a close-knit group of family and friends, living in a balanced life, having a smart living pattern, planning ahead for retirement and creating new life goals after retirement.

Apparently, the results of this research have led to useful suggestions for individual and organizational level when an official retirement is likely to grow incessantly.

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นโครงการที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณการวิจัยคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณคณะกรรมการวิจัยที่ได้พิจารณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัย และขอขอบคุณคณะมนุษยศาสตร์ที่ให้โอกาสและส่งเสริมการผลิตผลงานวิจัยเป็น อย่างดีเสมอมา

วิจัยเรื่องนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ดร. สุวิมล อังควานิช อดีตอาจารย์ภาควิชา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ที่ได้ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์เกษียณอายุราชการจากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยรามคำแหงทุกท่าน ในฐานะผู้ให้ข้อมูลที่ได้อำนวยความสะดวกทุกด้านได้อย่างดีเยี่ยม รวมทั้งขอขอบคุณ การต้อนรับอย่างอบอุ่นของสมาชิกชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหงทุกท่าน ที่ให้โอกาสได้เข้าร่วมทำกิจกรรมดี ๆ หลายครั้งหลายคราว

ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา และครอบครัว รวมทั้งขอบคุณกลุ่มเพื่อน ๆ ที่เป็น กำลังใจสำคัญให้ผู้วิจัยมีกำลังใจกำลังใจในการดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงได้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการศึกษาวิจัยจะเกิดประโยชน์และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ทั้งในระดับบุคคลและระดับนโยบายขององค์กรที่เกี่ยวข้องต่อไป

นภสมน นิจรัตน์

## สารบัญ

|                                                  | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                             | (3)  |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                          | (5)  |
| กิตติกรรมประกาศ.....                             | (7)  |
| สารบัญแผนภาพ.....                                | (10) |
| สารบัญภาคผนวก.....                               | (11) |
| บทที่                                            |      |
| 1 บทนำ.....                                      | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....              | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                     | 4    |
| คำถามของการวิจัย.....                            | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                           | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                             | 6    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                   | 6    |
| 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....                     | 8    |
| ความหมายของผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุราชการ..... | 10   |
| การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ.....        | 11   |
| ระยะเวลาการมีชีวิตรหลังเกษียณ.....               | 16   |
| การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ.....                   | 17   |
| ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ.....       | 18   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                       | 21   |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                        | 25   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                        | 26   |

| บทที่                                                                   | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------|------|
| ประชากรและผู้ให้ข้อมูล.....                                             | 26   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการตรวจสอบคุณภาพของ<br>เครื่องมือ..... | 27   |
| วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                            | 28   |
| วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                             | 28   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                             | 30   |
| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล.....                                   | 30   |
| ลักษณะครอบครัวของอาจารย์วัยเกษียณ.....                                  | 31   |
| สภาพการทำงานก่อนเกษียณอายุราชการ.....                                   | 32   |
| การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ.....                             | 34   |
| การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ.....                                 | 35   |
| ความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ.....                                         | 37   |
| 5 สรุปและอภิปรายผล.....                                                 | 44   |
| สรุป.....                                                               | 44   |
| อภิปรายผล.....                                                          | 49   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                         | 69   |
| ภาคผนวก.....                                                            | 73   |
| บรรณานุกรม.....                                                         | 81   |
| ประวัติผู้เขียน.....                                                    | 84   |

สารบัญแผนภาพ

| ภาพ                                                                                   | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แผนภูมิแสดงจำนวนการเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัย<br>รามคำแหง พ.ศ. 2548-2558 | 3    |
| 2 แผนภาพแสดงองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย                              | 15   |
| 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                           | 25   |
| 4 การปรับตัวด้านสังคมของอาจารย์เกษียณอายุราชการ.....                                  | 59   |
| 5 องค์ประกอบการมีความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ.....                                      | 68   |

สารบัญภาคผนวก

| ภาคผนวก                                                        | หน้า |
|----------------------------------------------------------------|------|
| ก กิจกรรมเกียติชนอายุราชการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.....           | 73   |
| ข กิจกรรมเกียติชนอายุราชการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง | 75   |
| ค กิจกรรมชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง.....                | 78   |

# บทที่ 1

## บทนำ

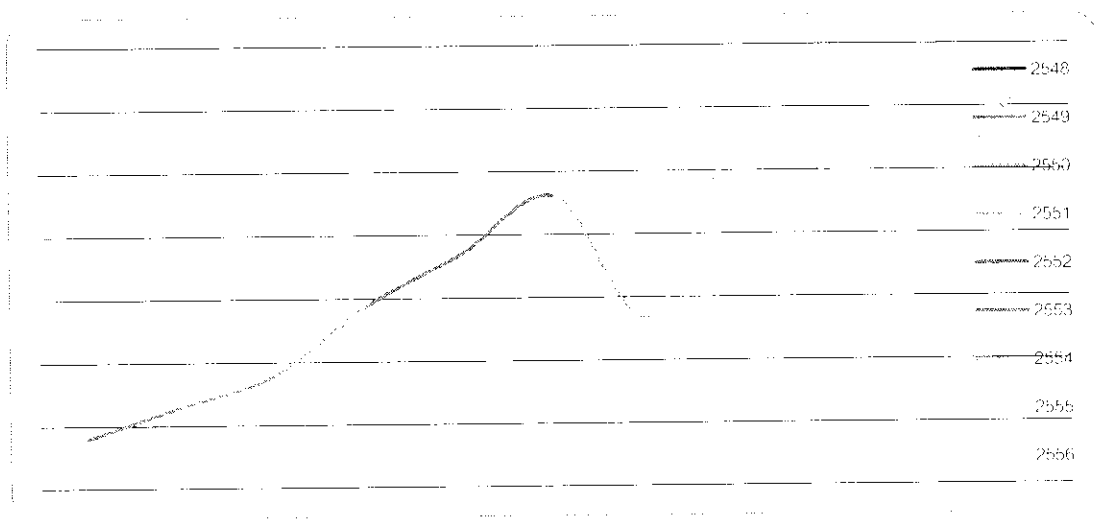
### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเป็นมหาวิทยาลัยตลาดวิชาแห่งเดียวในประเทศไทย ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2514 บนที่ดินประมาณ 300 ไร่เศษ บนถนนรามคำแหง หัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2514 ซึ่งรับบุคคลเข้ารับการศึกษโดยไม่สอบคัดเลือก และไม่จำกัดจำนวน ซึ่งทำการสอนแบบตลาดวิชาคือมีการเรียนการสอนในชั้นเรียน เช่นเดียวกับมหาวิทยาลัยปกติ แต่ไม่บังคับเข้าชั้นเรียน อันเป็นระบบเดียวกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการเมืองในอดีต ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหาการขาดแคลนสถานที่เรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญ ขณะนั้นในระยะแรก คณะรัฐมนตรีได้อนุญาตให้ใช้อาคารสถานที่แสดงสินค้านานาชาติ ที่ตำบลหัวหมาก อำเภอบางกะปิ จังหวัดพระนคร เป็นที่ตั้งชั่วคราวจนกระทั่ง พ.ศ. 2515 จึงอนุญาตให้สถานที่ดังกล่าวเป็นที่ตั้งถาวร และได้มีการประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์สถานที่ประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหง เมื่อเดือนมกราคม 2515 โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช และพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงรุ่นแรก ในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2518 ซึ่งถือเป็นประวัติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจึงได้กำหนดวันที่ 26 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ด้วยความเป็นมหาวิทยาลัยตลาดวิชา ระบบการศึกษาของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงเปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถเลือกวิธีเรียนที่เหมาะสมกับความต้องการและความจำเป็นในชั้นเรียน สำหรับผู้ที่เข้าฟังบรรยายในชั้นเรียน และจัดให้มีสื่อการสอน

ทางไกลเพื่อศึกษาด้วยตนเอง เช่น ตำราเรียน การบรรยายผ่านวิทยุและโทรทัศน์ ตลอดจนอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ให้นักศึกษาที่มีภาระงานหรืออยู่ในท้องถิ่นห่างไกลไม่สามารถเดินทางมาเรียนอย่างสม่ำเสมอได้ อย่างไรก็ตามในบางสาขาวิชา ต้องมีการฝึกปฏิบัติหรือจำเป็นต้องศึกษาจากผู้สอนอย่างใกล้ชิด มหาวิทยาลัยอาจกำหนดให้นักศึกษาต้องเข้าชั้นเรียน โดยเฉพาะคณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ รวมถึงคณะอื่น ๆ ในบางรายวิชา โดยปัจจุบันมีการเปิดการเรียนการสอนทั้งหมด 11 คณะ ประกอบด้วย คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน (สำนักงานเขตบางกะปิ, 2555, หน้า 138-139)

มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นเป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่แห่งหนึ่งของประเทศไทย มีบุคลากรที่ทำงานในคณะ สำนักและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งหมดจำนวน 1,264 คน โดยแบ่งเป็นสายวิชาการ จำนวน 478 คน และสายสนับสนุนจำนวน 786 คน ซึ่งจำนวนไม่น้อยที่เป็นบุคลากร ซึ่งเข้าทำงานตั้งแต่มีการก่อตั้งมหาวิทยาลัยและได้ทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัยมากกว่า 40 ปี ดังนั้น ในปัจจุบันจึงมีบุคลากรที่ทยอยเกษียณอายุราชการเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยในส่วนของอาจารย์หากพิจารณาข้อมูลย้อนหลัง 10 ปี พบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 อาจารย์เกษียณอายุราชการ จำนวน 8 คน และเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี จนในปี 2558 มีอาจารย์เกษียณอายุราชการจำนวนมากถึง 63 คน ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิแสดงการเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงช่วง 10 ปีที่ผ่านมา



ภาพ 1 แผนภูมิแสดงจำนวนการเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2548-2558

ที่มา. จาก จำนวนผู้เกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัยรามคำแหง, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กองการเจ้าหน้าที่, 2559, กรุงเทพฯ: ผู้วิจัย

จากข้อมูลจำนวนอาจารย์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เกษียณอายุราชการเพิ่มมากขึ้นทุกปี ชี้ให้เห็นว่ามีกลุ่มบุคคลที่ต้องยุติบทบาทการทำงานทั้งในระดับบริหารและการสอนลงจำนวนไม่น้อย เป็นช่วงเวลาสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างองค์กร จึงทำให้เกิดสนใจที่จะค้นหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เพราะเมื่อนานาฬิกาแห่งชีวิตเดินทางมาถึงวัยสูงอายุ ความสามารถในการดูแลตนเองก็ย่อมลดน้อยลง โดยสัญญาณบ่งบอกที่สำคัญคือวันที่จะต้องเกษียณอายุการทำงาน ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 147) ได้ให้ความหมายคำว่า “เกษียณ” ไว้ว่า การครบกำหนดอายุราชการ หรือการสิ้นกำหนดเวลารับราชการ จึงเป็นช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการทำงานมาในเวลายาวนานย่อมทำให้เกิดความรักและผูกพันต่อองค์กรและเพื่อนร่วมงาน จึงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น การเกษียณอายุราชการ จึงไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต แต่เป็นการจบจากบทบาทเดิมเพื่อเริ่มต้นกับบทบาทใหม่ ที่ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย และหากจะถามว่าทำไมต้องให้ความสำคัญกับชีวิตในวัยเกษียณ เหตุผล

ประการหนึ่งเพราะเมื่อคนเราเกษียณแล้วก็หมายความว่าเลิกทำงานประจำ และเมื่อเลิกทำงานรายได้ที่เคยได้ในช่วงวัยทำงานนั้นจะไม่มีอีกต่อไป แต่รายจ่ายนั้นยังคงมีอยู่ไม่ได้ต่างไปจากเดิม มีแต่จะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เพื่อนฝูงและคนคุ้นเคยต่างก็ค่อย ๆ ลดน้อยลงไปทุกวัน ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง ความน่าสนใจจึงอยู่ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจารย์ที่เกษียณอายุราชการควรจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ยังคงมีสถานภาพและบทบาทในสังคมได้อย่างสง่างามภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยจะเลือกเป็นต้นไม้อะไรที่ขึ้นง่ายและยังประโยชน์แก่คนทั้งหลาย หรือจะเป็นแค่ต้นไม้อะไรที่ตายซากรอวันจะกลายเป็นเถาวัลย์ดินเท่านั้น โครงการศึกษาวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง มุ่งศึกษาเพื่อสะท้อนภาพของวิถีชีวิตและการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา และนำเสนอองค์ประกอบของการสร้างความสุขในวัยเกษียณของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงซึ่งเป็นบริบทเฉพาะของมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา แต่ก็สามารถเป็นตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญและกลุ่มผู้สูงอายุอาชีพอาจารย์มหาวิทยาลัยได้ โดยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา
3. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุขของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## คำถามของการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้ไม่ได้กำหนดสมมติฐานการวิจัยเนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มุ่งเน้นการศึกษาทำความเข้าใจ และค้นหาข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลเพื่อนำเสนอจากสิ่งที่เกิดขึ้น โดยมีได้มุ่งเน้นเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ดังนั้นจึงใช้การตั้งคำถามเพื่อเป็นแนวทางของการค้นหาคำตอบใน 3 ประเด็นคือ

1. การเกษียณอายุราชการส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ รวมถึงมีสภาพปัญหาที่อาจารย์ซึ่งเกษียณอายุราชการต้องเผชิญในลักษณะใดบ้าง
2. ในวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อาจารย์ที่เกษียณอายุราชการมีวิธีการในการปรับตัวอย่างไรบ้าง ทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา
3. มีองค์ประกอบใดที่ช่วยสนับสนุนให้อาจารย์ที่เกษียณอายุราชการสามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

## ขอบเขตของการวิจัย

ในการดำเนินงานวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของงานวิจัยเป็น 3 ส่วนหลัก ๆ คือ (1) ขอบเขตด้านประชากร (2) ขอบเขตด้านเนื้อหา และ (3) ขอบเขตด้านระยะเวลา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร เป็นการศึกษาในกลุ่มอาจารย์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงเท่านั้น โดยครอบคลุมทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทั้งกลุ่มอาจารย์ทำงานและไม่ทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการ
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิต สภาพปัญหาและการปรับตัวที่เกิดขึ้นหลังจากมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องการทำงานที่ส่งผลต่อทั้งด้านสุขภาพกาย เศรษฐกิจ และการดำเนินชีวิตในสังคม โดยใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงวัยเป็นแนวทางการศึกษาและวิเคราะห์

### 3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยใช้เวลาสำหรับการดำเนินการวิจัย 12 เดือน

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อาจารย์ประจำ หมายถึง บุคคลที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์และศาสตราจารย์ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบสอนในหลักสูตรที่มีการเปิดรับนักศึกษาและปฏิบัติงานตามที่มหาวิทยาลัยมอบหมาย โดยปฏิบัติงานเต็มเวลา
2. อาจารย์พิเศษ หมายถึง ผู้สอนที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำ โดยรับผิดชอบสอนในกระบวนวิชาที่ได้รับมอบหมาย โดยมีเกณฑ์กำหนด เช่น ไม่เกินจำนวน 2 วิชา และมีอาจารย์ประจำร่วมด้วย เป็นต้น
3. อาจารย์เกษียณอายุราชการ หมายถึง อาจารย์ที่ต้องออกจากราชการเมื่อมีอายุครบกำหนดตามที่กฎหมายกำหนด โดยได้รับบำเหน็จหรือบำนาญเป็นสิ่งที่ตอบแทน สำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยจะมีการเกษียณใน 3 ช่วงเวลา คือ เมื่ออายุครบ 60 ปี 65 ปี และ 70 ปี ทั้งนี้หากมีคุณสมบัติตามเกณฑ์และมหาวิทยาลัยยังขาดแคลนผู้สอนในสาขาวิชานั้นๆ อยู่ก็จะมีกำหนดให้เป็นอาจารย์ประจำที่ต่อสัญญาเป็นรายปีได้
4. วิถีชีวิตของอาจารย์เกษียณอายุราชการ หมายถึง ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งครอบคลุมทั้งกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การใช้เวลา ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และความสัมพันธ์ในสังคม
5. การปรับตัวของอาจารย์เกษียณอายุราชการ หมายถึง ความสามารถของอาจารย์ในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา ที่เกิดขึ้น ได้หลังยุติการทำงานประจำ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
6. บำนาญ หมายถึง เงินตอบแทนที่ข้าราชการได้ปฏิบัติงานมาเป็นเวลานาน มี การจ่ายเป็นรายเดือนหลังจากออกจากงานไปจนตลอดชีวิต
7. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ หมายถึง การวางแผน การเตรียมการในเรื่องต่างๆ ไว้รองรับความเป็นอยู่หลังเกษียณอายุราชการ เช่น การเงิน การใช้เวลาว่าง

ที่อยู่อาศัย หรือการเตรียมจิตใจ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้มีชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และปัญหาที่เกิดขึ้น ภายหลังการเกษียณอายุราชการของอาจารย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ได้ทราบวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ได้ทราบองค์ประกอบของการสร้างความสุขในวัยเกษียณของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. ได้ข้อมูลที่เป็นตัวอย่างเพื่อการเตรียมตัวสำหรับอาจารย์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่จะเกษียณอายุราชการ
4. นำผลการศึกษาวิจัย ใช้ประกอบการเรียนการสอนในกระบวนวิชา SOC 2091 ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา 1

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัย ประกอบด้วยความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุราชการ การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ และทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### ความหมายของผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุราชการ

การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ และการมีชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน ดังนั้นจึงขอกล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุ ในรายละเอียดต่อไปนี้

#### ความหมายของผู้สูงอายุ

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต (2555, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มาก

อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2549, หน้า 6) สรุปความหมายของ “ผู้สูงวัย” ที่หมายถึงบุคคลทั้งเพศชายและหญิงที่มีเวลาในการดำรงชีวิตอยู่มากจนถึงช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต มีอายุตามปีปฏิทินอยู่ในเกณฑ์กำหนดของสังคมว่าเป็นผู้สูงวัย มีความเปลี่ยนแปลงด้านความเสื่อมถอยอย่างต่อเนื่องของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา บทบาทในสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะปรากฏอาการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน โดยเห็นว่าคำอธิบายเกี่ยวกับการสูงวัย มีความเกี่ยวข้องกับคำว่า คนชรา คนแก่ และผู้สูงอายุ คำว่า “ผู้สูงอายุ” อาจเริ่มตั้งแต่วัยก่อนสูงอายุ คือ 45-50 ปี ซึ่งเป็นที่ยอมรับมากกว่าคำว่าชราภาพที่ไม่สามารถอธิบายอย่างเป็นมาตรฐานเดียวกันได้ เพราะจะมีความแตกต่างผันแปรไปตามการรับรู้ของแต่ละคนในแต่ละสังคม เช่น ในสังคมที่มีอายุคาดเฉลี่ย (expectation of life at birth)

34 ปี กับอีกสัปดาห์หนึ่ง 74 ปี ด้วยเหตุนี้ความชราถึงถูกกำหนดให้ใช้เกณฑ์ตัดสิน (cut of point) อยู่ที่ 60 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเกณฑ์ที่อิงกับประเทศโลกที่สาม

โดยจากการศึกษาเรื่อง *ไม้ใกล้ฝั่ง สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย* ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2541, หน้า 18-19) ได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความหมายของ คำว่า “ผู้สูงอายุ” ซึ่งกลุ่มหนึ่งได้ให้ความหมายว่า เป็นผู้ที่ยังไม่แก่มากร่างกายยังทำงานได้อย่างปกติ สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งคิดว่าผู้สูงอายุ คนแก่และคนชรา มีความหมายคล้ายคลึงกัน โดย “คนแก่” หมายถึง ผู้ที่ไม่แข็งแรง ทำงานได้แต่ไม่คล่องแคล่วและความแก่มากกว่าผู้สูงอายุ ส่วน “คนชรา” คือกลุ่มผู้สูงอายุหรือคนแก่ที่มีอายุมาก ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพิงครอบครัวญาติและสังคม เพราะสุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม และมีจิตใจท้อแท้สิ้นหวัง และสรุปว่า “ผู้สูงอายุ” มีอายุระหว่าง 55 ปีขึ้นไป “คนแก่” จะเริ่มตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป “คนชรา” คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป

วิจิตร บุญยะโหดระ (2537, หน้า 15-16) ได้จำแนกคนชราออกเป็น 5 ประเภทที่แตกต่างกัน คือ

1. คนชราแข็งแรง พวกเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว (mature) สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีทักษะในทางสร้างสรรค์ต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้เป็นอย่างดี
  2. คนชราปรับตัวได้ดี พวกนั่งเก้าอี้โยก (the rocking chair) คือพวกที่คอยพึ่งแต่คนอื่น ชอบอยู่อย่างสะดวกสบาย
  3. คนชราที่มีความเชื่อมั่น พวกเกร็งเหมือนเกราะ (the armoured) พวกที่มีจิตใจแข็งแกร่งแน่วแน่ ต้องการทำให้กระฉับกระเฉง ไม่ต้องการพึ่งพาผู้ใด
  4. คนชราโกรธง่าย พวกโทสจริต (the angry) พวกที่ชอบประณามคนอื่นว่าทำตนเองผิดพลาดล้มเหลวในชีวิต
  5. คนชราเกลียดตัวเอง พวกเกลียดตัวเอง (the self hating) เป็นพวกเวทนาสงสารตัวเอง โทษตัวเองที่เป็นคนโศคร้าย ไม่สมหวังในชีวิตการทำงาน
- ทั้งนี้ผู้ที่อยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่เต็มตัว ถือว่าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณที่ดี

### ความหมายของคำว่า “เกษียณ”

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 147) ได้ให้ความหมายของคำว่า “เกษียณ” ไว้ว่าการครบกำหนดอายุราชการ หรือการสิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการ ส่วนความหมายที่แปลมาจากภาษาอังกฤษคำว่า “R+E+T+I+R+E+M+E+N+T” โดยมีความหมายของแต่ละคำดังนี้ (รัชณี คุณานุวัตร, 2553)

R-Review หมายความว่า การทบทวนเวลาที่ผ่านมาของชีวิตในอดีต แต่ละคนก็มีความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ มีความล้มเหลว การได้ใช้เวลาหลังเกษียณที่ได้ทบทวนอดีตจะเป็นสิ่งที่ทำให้รู้ว่าชีวิตมีค่ามากกว่าที่เราเคยคิดเสมอ

E-Emotion หมายความว่า อารมณ์ความรู้สึก เพื่อรองรับสภาพของการเป็นคนว่างงาน หลังจากทำงานมานาน จะต้องเตรียมตัวเพื่อรับการไม่มีตำแหน่ง ไม่มีงานทำ ไม่มีลูกน้อง จะต้องอยู่กับตัวเอง อาจต้องมีการวางแผนเพื่อปรับอารมณ์ เพื่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

T-Travel หมายความว่า การท่องเที่ยว การเดินทางไปทบทวนความทรงจำเก่า ๆ ที่เคยประทับใจ เช่น อาจจะไปโรงเรียนสมัยมัธยม ไปเยี่ยมสถานที่ทำงานเมื่อเริ่มทำงานครั้งแรก หรือท่องเที่ยวไปในโลกกว้างเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ ต่อตนเองและสังคม รวมทั้งจะทำให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

I-Induce หมายความว่า การเป็นแบบอย่างที่ดี ควรนำประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดชีวิตราชการเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้า โดยปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม ยึดหลักแห่งความถูกต้องและชอบธรรม พร้อมทั้งจะนำพาคนรุ่นหลังได้เดินตามอย่างถูกต้อง

R-Religion หมายความว่า ศาสนา เป็นหนทางแห่งความสุข ชีวิตหลังเกษียณจะเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ เป็นห้วงแห่งการเชื่อมชีวิตโลกและธรรมชาติเข้ามหากันอย่างแท้จริง

E-Exercise หมายความว่า การออกกำลังกาย จะต้องเป็นสิ่งที่คู่กันกับคนวัยหลังเกษียณเพื่อช่วงเวลาของชีวิตที่เหลือ

## การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะของการเสื่อมถอย การเจริญเติบโตของร่างกายและความดันโลหิตน้อยลง ความสามารถในการปรับตัวและบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่แตกต่างกัน โดยโสภณพรณ รัตนะ (2555, หน้า 9) ระบุว่ามีความสำคัญ 3 ประการคือ

1. สาเหตุด้านกายภาพ อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมลงจนเกิดโรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคเมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดโรคทางจิตได้
2. สาเหตุสภาพจิต การขาดความสุขความอบอุ่น ไม่สมหวังในชีวิต ไม่สามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทำให้อารมณ์แปรปรวนจนควบคุมไม่ได้ กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย โมโห ซึมเศร้า และเกิดอาการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ
3. สาเหตุด้านสังคม เศรษฐกิจ การปลดเกษียณ ไม่ทำงาน ทำให้ขาดอำนาจและรายได้ ไร้ตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ หวาดกลัวการถูกทอดทิ้งไม่เหลียวแลจากญาติและคนใกล้ชิดเหมือนเมื่อก่อน ทำให้เครียดและคิดมาก ทำใจไม่ได้จึงหงุดหงิด ขุ่นเคือง ก้าวร้าว ขาดความสุขและความอบอุ่นใจ ไม่สมหวังในชีวิต ไม่สามารถปรับตัว จนอาจนำไปสู่เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ

มอริซ เออร์เนสต์ เขียนหนังสือเรื่อง ชีวิตยืนยาว (The Longer Life) โดยสำรวจประวัติชีวิตของคนที่มีอายุยืนถึงร้อยปีในวัฒนธรรมต่าง ๆ ของยุโรปย้อนไปถึงยุคโบราณ และกล่าวประมวลไว้ว่า การยึดหลักปฏิบัติทางกาย เพียงไม่กี่ประการ จะช่วยให้คนเรามีชีวิตยืนยาวถึง 100-120 ปี โดยให้หลักปฏิบัติไว้ดังนี้ (จอร์น เตน, 2555, หน้า 56)

กินพอประมาณ

ออกกำลังกายและสูดอากาศบริสุทธิ์ให้มาก

เลือกอาชีพที่เป็นมิตร

สร้างเสริมบุคลิกภาพที่สุขุมเยือกเย็นหรือไร้กังวล

หมั่นรักษาสุขภาพอนามัยและความสะอาด

ดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์  
 ละเว้นยากระตุ้นหรือยากล่อมประสาท  
 พักผ่อนให้เพียงพอ  
 ขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน  
 อยู่ในที่อากาศอบอุ่น  
 รื่นรมย์กับเพศสัมพันธ์แต่พอดี  
 ยามเจ็บป่วยควรได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

### วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อชะลอความชรา

การปฏิบัติตัวเพื่อชะลอความชราควรปฏิบัติตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว จนกระทั่งถึงวัยเกษียณก็ยังคงต้องปฏิบัติอยู่ โดยมีวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้ (บุญเทือง โพธิ์เจริญ, 2551, หน้า 52-60)

1. อาหาร อาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานมีบทบาทต่อการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิตเท่านั้น โดยควรรับประทานให้ครบทุกหมู่ ผู้สูงอายุที่รู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะจะทำให้มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
2. การออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด นอนหลับง่าย การออกกำลังกายมีหลายประเภท เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การรำมวยจีน การว่ายน้ำ การเล่นโยคะ การเดินแอโรบิก การเล่นกอล์ฟ โดยผู้สูงอายุควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง
3. อารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณมักจะมีเรื่องมากมายที่มีผลต่ออารมณ์ ถ้าไม่มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ชีวิตหลังเกษียณอาจเกิดความเครียดได้จากหลายสาเหตุ นับตั้งแต่ต้องออกจากงาน ไม่มีรายได้ ไม่มีเพื่อนฝูงบริวาร สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมขาดความสนใจจากลูกหลาน พบกับความพลัดพรากสูญเสีย หากมีอารมณ์เช่นนี้เป็นประจำจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว จึงควรทำจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะทำให้มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดี

4. การนอนหลับ การนอนหลับพักผ่อนมีความสำคัญต่อจังหวะวงจรชีวิต เกี่ยวข้องกับการเติบโตและภูมิคุ้มกันในร่างกาย ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาเรื่องการนอน จึงอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ

5. งานอดิเรก เมื่อเกษียณทำให้มีเวลาว่างมาก จึงควรหางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สนใจ โดยอาจเป็นงานที่มีรายได้หรือไม่มีก็ได้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ

### **กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (โสกาพรรณ รัตนะ, 2555, หน้า 33-35)**

1. แบบที่มีอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง คือ ต้องมีอิสระในการดำเนินชีวิต ตามที่ตนปรารถนาและวางแผนไว้ อิสระที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยไม่ถูกจำกัด

2. แบบที่มีความสนใจ คือ บางวาระก็อยากทำจิตใจให้สงบ โดยทำกิจกรรม เจริญภาวนา การอยู่ตามลำพังในเวลาใดเวลาหนึ่ง

3. แบบที่คุ้นเคย คือต้องการความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว รวมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานเบิกบานใจ

4. การทำสมาธิและการปล่อยวาง การนั่งสมาธิจะทำให้เกิดการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความคิด จดจำแบบที่ยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินไป และรู้จักปล่อยวาง

5. การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาดอยู่ และหาความรู้เรื่องใหม่ ๆ และข้อมูลใหม่ ๆ ในปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีทันสมัย เพื่อนำความรู้ใหม่นั้นมา แก้ไขปัญหาความขัดแย้งทางความคิดในลักษณะที่ให้ความยุติธรรมโดยอาศัยเหตุผลและหลักการ

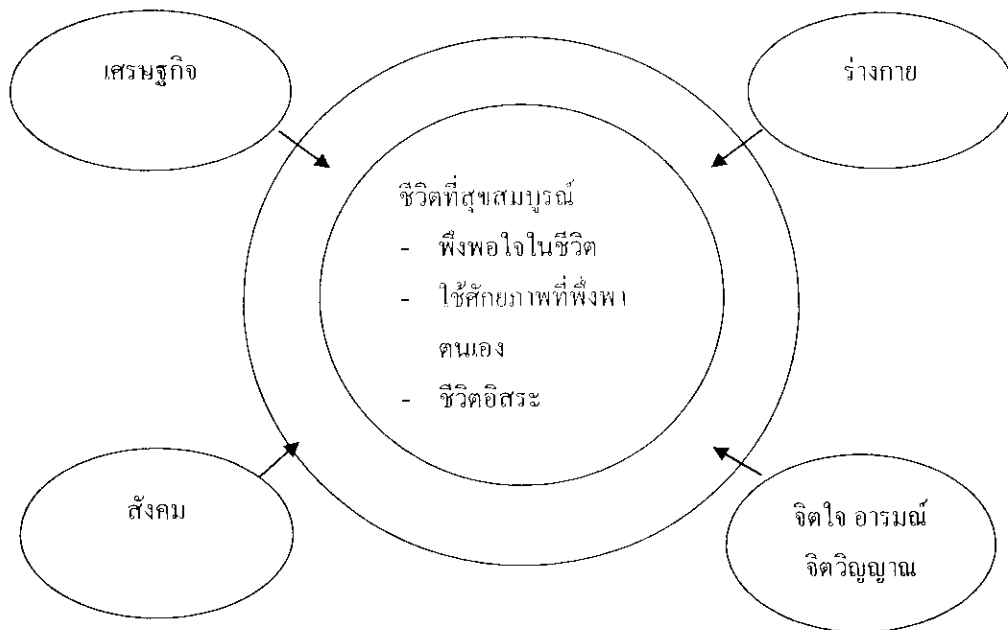
6. การมีจุดหมายหมายของชีวิต หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องสามารถหาคำตอบให้แก่ตนเองได้ ตั้งความหวังใหม่แทนเรื่องเก่าได้ ตลอดจนกระทั่งมีกำลังใจที่ดี

7. จากประสบการณ์หลากหลาย ความเข้าใจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต แต่ถ้าได้เดินทางท่องเที่ยว สร้างความตื่นเต้นซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์ได้ ดังนั้น เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วควรใช้เวลาพักผ่อน เดินทางท่องเที่ยวหรือ



ทำงานอดิเรกที่สนใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมเพื่อเอาชนะความเบื่อด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 7.1 การเล่นกีฬาที่เหมาะสม เช่น วัยน้ำ เทนนิส ปิงปอง จะทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพสมบูรณ์ ใจกว้าง มีเหตุผลในการตัดสินใจต่าง ๆ
  - 7.2 งานศิลปะ เช่น สะสมแสตมป์ สะสมของเก่า ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว ระบายสี วาดรูป เล่นดนตรี เพื่อพัฒนาด้านจิตใจหรือสุนทรีย์ภาพ
  - 7.3 เกมที่อยู่กับที่ เช่น หมากรุก ไพ่ ปริศนาอักษรไขว้ เพื่อทำกิจกรรมสัมพันธ์
  - 7.4 การพักผ่อนกับธรรมชาติ เช่น ทำสวน ตั้งค่ายพักแรม เลี้ยงปลาสวยงาม จะทำให้จิตใจสบายปลอดโปร่ง
  - 7.5 การทำสมาธิ เพื่อฝึกจิตใจให้ว่าง มองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ของชีวิต
  - 7.6 การเข้ากลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อกระตุ้นศักยภาพใหม่ ๆ ในตัวบุคคลและได้สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น
  - 7.7 การผจญภัยและความตื่นเต้น ในสถานที่ที่น่าสนใจทั้งในเมืองและชนบทในประเทศและต่างประเทศ เช่น การสำรวจใต้ทะเล เพื่อทำให้ความเบื่อหน่ายต่าง ๆ ลดลง
  - 7.8 การทำงานสมัครเล่นเพื่อความสนุกที่ได้ทำด้วยใจรัก ไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ เช่น ช่างปั้น เป็นต้น
  - 7.9 การเรียนรู้และการศึกษา เพราะการเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด มนุษย์ต้องพัฒนาหาวิธีใหม่ ๆ เพิ่มคุณสมบัติให้กับตัวเองในการผูกมิตรกับคนอื่นที่ชีวิตยังมีอยู่ จึงควรเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ ศิลปะใหม่ ๆ และความรู้ใหม่ ๆ ให้เพิ่มพูนด้วย
- ประนอม โอทกานนท์ (2554, หน้า 51-52) ได้สรุปว่าชีวิตที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ คือ ชีวิตที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ใช้ศักยภาพ และพึ่งพาตนเองมากที่สุด โดยมีองค์ประกอบและตัวชี้วัด 4 ประการ ดังแสดงในแผนภาพ



ภาพ 2 แผนภาพแสดงองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย

จากแผนภาพองค์ประกอบที่สุขสมบูรณ์ทั้ง 4 องค์ประกอบมีนิยาม ดังนี้

**องค์ประกอบที่ 1 ด้านร่างกาย** หมายถึง การพัฒนาพลังทางด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ และการจับจ่าย

**องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ** หมายถึง การพัฒนาพลังด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนอื่น การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ รู้จักแบ่งเวลา มีความอดทนอดกลั้นต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งยอมรับค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

**องค์ประกอบที่ 3 ด้านสังคม** หมายถึง การพัฒนาทักษะชีวิตและปฏิสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ในสังคม การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และในชุมชน เน้นทักษะ การพึ่งพาซึ่งกันและกัน

**องค์ประกอบที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ** หมายถึง การพัฒนาฐานะทางเศรษฐกิจของตนเองให้เพียงพอและยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เน้นการเก็บออม การมีรายได้ การใช้จ่ายอย่างพอเหมาะสำหรับตนเองและการมีที่อยู่อาศัยของตนเอง

### ระยะเวลาการมีชีวิตหลังเกษียณ

จากการศึกษาผู้ที่เกษียณอายุในต่างประเทศ มีรายงานว่าผู้ที่เกษียณอายุทั่วไป มีระยะเวลาการมีชีวิตหลังเกษียณอายุ 5 ระยะ คือ (บุญเทือง โพธิ์เจริญ, 2551, หน้า 21-23)

#### ระยะที่ 1 ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (honeymoon phase)

เป็นระยะแรกที่เริ่มเกษียณ ไม่ต้องทำงาน มีความรู้สึกละทิ้งด้านเวลาและภาระงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขทั้งใจและกาย

#### ระยะที่ 2 ระยะขมขื่นใจ (disenchantment phase)

เกิดความไม่สบายใจจากสาเหตุต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รายได้ไม่เพียงพอ ไม่มีงานทำ มีเวลาว่างมากเกินไป ไม่มีเพื่อนฝูง ไม่มีบทบาทในสังคม ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ระยะนี้เป็นระยะที่ก่อให้เกิดอาการทางจิตมาก อาจหงุดหงิด โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความเครียดสูง ไม่ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป บางคนทุกข์ทรมานกับระยะที่ 2 ยาวนาน เพราะปรับตัวไม่ได้ จนเจ็บป่วยและเสียชีวิตในช่วงนี้

#### ระยะที่ 3 ระยะปรับตัวใหม่ (re-orientation phase)

เป็นระยะที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและชีวิตความเป็นจริงหลังเกษียณได้

#### ระยะที่ 4 ระยะคงสมดุล (stabilization phase)

เป็นระยะที่จัดการเรื่องของตนเองได้ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาใครมาก ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าร่องเข้ารอย

#### ระยะที่ 5 ระยะสุดท้ายของชีวิต (termination phase)

เป็นระยะที่สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมมาก ต้องพึ่งพาผู้อื่น อาจมีการเจ็บป่วยบ่อย จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิตคือถึงแก่กรรม โดยทุกคนจะมีช่วงการมีชีวิตหลังเกษียณทั้งห้าระยะที่กล่าวมาข้างต้น แต่จะมีระยะเวลาในแต่ละช่วงแตกต่างกัน บางคนอาจมีระยะ

ที่หนึ่งหรือระยะที่สองสั้นมาก หรือบางคนปรับตัวเข้าสู่ระยะที่สามและที่สี่ได้รวดเร็ว  
อย่างไรก็ตามทุกคนต้องเผชิญกับระยะที่ห้า ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อน  
เข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อการมีชีวิตหลังเกษียณที่มีความสุข

### การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ

“วัยสูงอายุถือเป็นวัยที่สบาย ภาระหน้าที่ลดน้อยลง มีเวลาเป็นของตัวเองมาก  
ขึ้น เป็นช่วงเวลาที่จะเก็บเกี่ยวความสุขและแสวงหาความสงบ” (ปลื้มจิต, 2554, หน้า  
9-15) ดังนั้น แทนที่จะมัวเสียเวลาสถานภาพเดิม แต่ควรจะยินดีกับวิถีชีวิตแบบใหม่ ที่ไม่  
ต้องถูกการงานผูกมัดอย่างแน่นหนา กว่าครึ่งชีวิตที่เคยทำแต่งงาน แต่ต่อไปนี้อาจจะใช้  
ชีวิตเช่นไร ก็กำหนดเอาเองตามใจปรารถนา ยอมรับอิสรภาพได้อย่างเต็มที่ โดยปรีชา  
อุปโยคิน และคณะ (2541, หน้า 227-231) ได้แบ่งประเภทของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ  
โดยจำแนกออกเป็น 6 ประการ คือ

1. การเตรียมตัวด้านการสะสมทรัพย์
2. การเตรียมตัวด้วยการสะสมบุญบารมี
3. การเตรียมตัวด้านการจัดการด้านทรัพย์สิน
4. การเตรียมตัวด้านการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม
5. การเตรียมตัวด้านจิตใจ
6. การเตรียมตัวด้านสุขภาพ

ทั้งนี้เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณแล้วผู้สูงอายุก็ควรทำให้ชีวิตมีความสุขในวัยเกษียณ  
ด้วยเช่นกัน โดยความสุขมีอยู่ 2 สถานะ คือสถานะนิ่งและสถานะเคลื่อนที่ โดยการ  
ทำให้ชีวิตมีความสุขในด้านต่างๆ มีมากมาย โดยขอกล่าวถึงการทำสมดุลของชีวิตในวัยเกษียณ  
บางด้าน ดังนี้ (บุญเทือง โพธิ์เจริญ, 2551, หน้า 127-131)

1. ทำจิตใจให้สมดุล การออกกำลังของจิต ด้วยการทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ มีสติ  
รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ จะทำให้จิตมีพลัง ควบคุมจิตตนเองได้ดีขึ้น

2. ทำอารมณ์ให้สมดุล ต้องรู้จักผ่อนคลาย ทำใจให้สงบ ไม่จริงจังกับชีวิตมากนัก เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และพึ่งตนเองให้ได้ ไม่ต้องเรียกร้องการเอาอกเอาใจจากลูกหลานมากนัก

3. ทำบุคลิกภาพให้สมดุล แม้ว่าจะไม่ได้ทำงานแล้วแต่ก็ควรปรับบุคลิกภาพให้สมดุล ซึ่งจะช่วยให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เป็นชอบพูดก็ต้องหัดเป็นคนรับฟังบ้างจึงจะมีเพื่อนฝูงมาก เป็นต้น

4. การทำกิจกรรมให้สมดุล วัยเกษียณมีเวลาเป็นอิสระมากขึ้น การรู้จักใช้เวลาว่างทำกิจกรรมให้สมดุล จะทำให้ชีวิตมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น มีความสัมพันธ์กับผู้คนมากขึ้น จึงควรมหากิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวา ตื่นเต้น สนุกสนาน

### ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การที่จะมีชีวิตอย่างเหมาะสม และมีความสุขในแต่ละช่วงวัยต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจึงเป็นกระบวนการที่จำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์เช่นกัน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุหรือคนวัยเกษียณ

อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2549, หน้า 144-145) เห็นว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุแบ่งออกได้กว้าง ๆ เป็น 2 ประเภท คือ การปรับตัวภายนอก ซึ่งได้แก่ สุขภาพ กิจกรรม และการปรับตัวภายใน เช่น การรู้จักปลง การยอมรับความชรา ยอมรับการพลัดพราก เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุที่จะปรับตัวได้ดีมากหรือน้อย ปรับตัวได้ยากหรือง่าย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สุขภาพทางกาย ทักษะคิดของสังคมและวัฒนธรรมในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นต้น และหากการปรับตัวในช่วงวัยที่ผ่านมาไม่มีปัญหามากนัก การปรับตัวในวัยสูงอายุก็ไม่น่าจะมีปัญหาเช่นกัน โดยทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับตัวเมื่อเข้าสู่การสูงวัยทางสังคมวิทยามี 3 ทฤษฎี ได้แก่

### **ทฤษฎีแยกตนเอง (Disengagement)**

อีเลน คัมมิง (Elaine Cumming, 1961 อ้างใน อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 24-26) เสนอให้ผู้สูงวัยควรลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคมลง เพราะเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ทฤษฎีนี้เน้นว่าเพื่อเป็นการรักษาสถียรภาพของสังคมไว้ ให้สังคมดำรงอยู่ตลอดไปจึงจำเป็นต้องมีวิธีการถ่ายโอนอำนาจอย่างเป็นระบบจากสมาชิกรุ่นอาวุโสของสังคมไปสู่สมาชิกรุ่นหลังในลักษณะเป็นสถาบัน (institutionalization) คือการกำหนดบรรทัดฐานให้ผู้มีข้อจำกัดทางทรัพยากรส่วนบุคคล เช่น มีเรี่ยวแรงน้อย มีข้อจำกัดในการทำงาน ต้องพ้นจากหน้าที่และความรับผิดชอบเพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้เข้ามาสวมบทบาทและทำหน้าที่สืบทอด ทฤษฎีนี้จึงสนับสนุนให้มีการเกษียณโดยถือเอาอายุตามปีปฏิทินเป็นเกณฑ์

### **ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory หรือ Engagement Theory)**

โดย โรเบิร์ต เจ. ฮาวิกเฮิร์สต์ (Robert J. Havighurst อ้างในอุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 26-28) เสนอแนวคิดให้ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมในสังคมเพื่อความสุขยามสูงวัย เพราะหากผู้สูงอายุละทิ้งสังคม สังคมก็จะละทิ้งผู้สูงอายุเช่นกัน ทฤษฎีนี้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงวัยด้วยการเน้นถึงความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยว่าจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ใหม่ เพื่อนใหม่ เพื่อชดเชยบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปเพราะเกษียณ

### **ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)**

เฟรด คอตเทรลล์ (อ้างในอุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 26-28) เป็นแนวคิดให้ผู้สูงอายุหาบทบาทอื่นมาทดแทนบทบาทเดิมที่สูญเสียไป การศึกษาทฤษฎีบทบาทวิทยาทางสังคม ได้นำทฤษฎีสัญลักษณ์สัมพันธ์ (Symbolic Interaction Theory) ของจอร์จ เฮอร์เบิร์ต มิด มาเป็นรากฐานในการอธิบายเกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฟรด คอตเทรลล์ (Fred Cottrell) ได้เสนอแนวคิดบทบาทผู้สูงวัย (age role) ในสังคมอเมริกันว่า ผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องมีการปรับตัวทั้งหมด 9 ประการคือ

ต้องออกจากงานหรือออกจากกรเป็นหัวหน้าครอบครัว

ต้องออกจากบทบาทผู้นำในชุมชนหรือองค์กรต่าง ๆ

ต้องการความสัมพันธ์กับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง  
 ต้องพึ่งพาและขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นในด้านต่าง ๆ มากขึ้น  
 ต้องพึ่งพาผู้อื่นในเรื่องที่อยู่อาศัย  
 ต้องอยู่ในความดูแลของลูกหลานหรือสถาบัน  
 ต้องเข้าร่วมกลุ่มกับผู้สูงวัยด้วยกัน  
 ต้องลดความสนใจในการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายลง  
 ต้องวางแผนในชีวิตแบบวันต่อวัน  
 ทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้สูงวัยได้แก่

### ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory)

อีริก เอช. อีริกสัน (Erik H. Erikson, 1902-1994 อ้างในอุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 29-30) เป็นขั้นตอนการพัฒนา 8 ขั้นตอน โดยในขั้นที่ 8 เป็นความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุก่อให้เกิดความขัดแย้งและสิ้นหวัง จึงควรปล่อยวาง รู้ทันโลก และรู้เท่าทันชีวิต ซึ่งบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุนั้นจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มั่นคง ได้ทำกิจต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นแล้ว มีความพอใจในผลของความสำเร็จและล้มเหลวจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา เช่น การให้การอบรมเลี้ยงดูผู้ที่อ่อนวัยกว่า การเลิกยึดมั่นถือมั่น ทั้งความสมหวังและไม่สมหวัง ทำให้ยอมรับชีวิตตนเองและผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้ผู้สูงวัยเกิดความสุขสงบทางใจ และสามารถยอมรับความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้ ในทางตรงข้ามผู้สูงวัยที่รู้สึกอึดอัดอารมณ์ ไม่ยอมรับ ไม่ปล่อยวาง และรู้สึกว่าตนเองมีโอกาสทำสิ่งต่าง ๆ ได้น้อยก็จะทำให้ความสามารถในการเผชิญกับภาวะสูงวัยได้ลดลง

### ทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory)

เป็นทฤษฎีที่ขัดแย้งกับทฤษฎีของอีริกสัน โดยสรุปได้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นในสภาพอดีตจะแย้งกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุ บุคคลใดลดความยึดมั่นถือมั่นเดิมได้ และยอมรับสภาพชีวิตยามสูงวัยได้ จะมีพัฒนาการของวัยที่ผ่านมาได้ดีเช่นกัน โรเบิร์ต ซี. เพค (อ้างใน อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 30) เชื่อว่าผู้สูงวัยตอนต้น

(อายุ 55-75) และผู้สูงวัยตอนปลาย (อายุ 75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาสังคมซึ่งผู้สูงวัยจะต้องมีพัฒนาการ 3 ประการคือ

1. ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนเองกับบทบาทในชีวิตที่ผ่านมา โดยมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน เช่นเมื่อเกษียณอายุแล้วยังคิดว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนชอบปลูกต้นไม้ก็จะพึงพอใจกับการปลูกต้นไม้ทดแทนอาชีพที่เคยทำ โดยไม่รู้สึกว่าคุณค่าไร้ค่าแต่อย่างไร

2. ความสามารถทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยขึ้นอยู่กับความคิดเป็นสำคัญ ถ้าผู้สูงวัยคิดว่ายังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้สามารถยอมรับความสามารถทางกายที่ลดลงและปรับตัวให้เหมาะสมได้

3. การยอมรับว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติก่อนสูงวัย จะทำให้สามารถยอมรับความตายและทำกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว

**ทฤษฎีการทำใจ-การปลง** เป็นทฤษฎีจิตวิทยานักพัฒนาการและนักชราภาพวิทยาหลายท่านที่ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า สิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากในการปรับตัวของผู้สูงอายุคือ การทำใจและปลงให้ตก (renunciation) ต่อการสูญเสียและการจากไป ทั้งทรัพย์สิน ผู้คน ความสัมพันธ์ที่คุ้นเคย เช่น คู่ครอง เพื่อนรัก บ้านที่เคยอาศัย ลูกหลาน งานที่พึงพอใจ ที่ดินที่หวงแหน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน พร้อมกันนั้นก็ต้องยอมเชื่อฟังคำแนะนำจากผู้เกี่ยวข้องความเป็นอยู่บางคน เช่น แพทย์ พยาบาล คู่ครอง ลูก ผู้ดูแล รวมทั้งการทำใจและปลงต่อสุขภาพที่เสื่อมของตนเองและผู้ใกล้ชิดสนิทสนมกับตน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนทรี เหล่าพัฒน์, สิทธิเดช บำรุงทรัพย์, นพเก้า เรืองสมบัติ, ณัฐวุฒิ ทรัพย์สมบัติ, พรอนงค์ บุษราต, ณรงค์ฤทธิ์ อัสวเรืองภพ, รัฐชัย ศีลาเจริญ, รุ่งเกียรติ รัตนบานชื่น และคณะ (2559) โครงการศึกษาวิเคราะห์ระดับทรัพย์สินการออมขั้นต่ำที่ ผู้เกษียณอายุพึงมี สำหรับการประกันคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐาน (วัยสูงอายุ) พบว่า ระบบสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่ดีจากรัฐบาลและนายจ้างไม่เพียงแต่คำนึงถึงความทั่วถึง แต่ต้องคำนึงถึงปัจจัย

ในด้านความเพียงพอและความยั่งยืนของระดับตัวเงิน ที่ประชาชน ในวัยเกษียณพึงได้รับด้วย ระดับรายได้นั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดมาตรฐานความเป็นอยู่ ประชากรวัยเกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่มีรายรับที่สามารถสร้างกระแสเงินสดที่มีความมั่นคงและต่อเนื่องนอกเหนือจากเงินออมที่ผู้เกษียณวางแผน การออมไว้ตั้งแต่วัยทำงาน การคำนวณหาระดับทรัพย์สินการออมขั้นต่ำโดยการคำนึงถึงอัตราการตายและอายุขัยเฉลี่ยของประชากรจึงมีความสำคัญมากในการกำหนดเป้าหมายของการออม โดยผลลัพธ์สำคัญของการวิจัยนี้ประกอบด้วย การประมาณการตัวเลขระดับสินทรัพย์การออมขั้นต่ำ ณ เวลายุเกษียณอายุราชการซึ่งเป็นเป้าหมายสำหรับการออมเพื่อการเกษียณอายุ การประเมินโอกาสในการบรรลุเป้าหมายระดับสินทรัพย์การออมขั้นต่ำ และพัฒนาโปรแกรมคำนวณระดับทรัพย์สินการออมขั้นต่ำและประเมินความเพียงพอ ที่เข้าใจง่าย และสะดวกผ่านเว็บไซต์

พัฒน์ ทองพึ้ง (2556) ศึกษาเรื่อง การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุ: กรณีศึกษาเฉพาะครู โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินเมื่อยามเกษียณอายุของครู โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย 5 อันดับแรก ได้แก่ รายได้ประจำ สถานภาพของครอบครัว ตำแหน่งหน้าที่การงาน เงินบำเหน็จบำนาญเลี้ยงชีพข้าราชการ และอายุงาน ด้านรูปแบบของการวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณประกอบด้วย การลงทุนในเงินฝาก หุ้นทุน หุ้นสหกรณ์ กองทุนรวม พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้ การทำประกัน และการลงทุนแบบอื่น ๆ ด้านความพร้อมในการเตรียมตัวเพื่อวัยเกษียณ ประกอบด้วย การมีความรู้ในการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ การเตรียมตัววางแผนเพื่อวัยเกษียณ การมีรายได้เพียงพอในการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ และความต้องการความรู้เพิ่มเติมในการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ทั้งนี้ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่า ปัจจุบันการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลมีบทบาทสำคัญในการดำรงชีพของบุคคล และได้รับความสนใจจากบุคคลในการหาความรู้เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับตนเองมากขึ้นเมื่อเทียบกับงานวิจัยในอดีต

อัจฉราวรรณ งามญาณ และ ณัฐวัชร เผ่าภู (2555) ศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุไทย: การเตรียมการทางการเงิน และลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ต้องการ เป็นลักษณะสำรวจประชากรศาสตร์ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านเดิม รวมทั้งลักษณะที่อยู่อาศัย

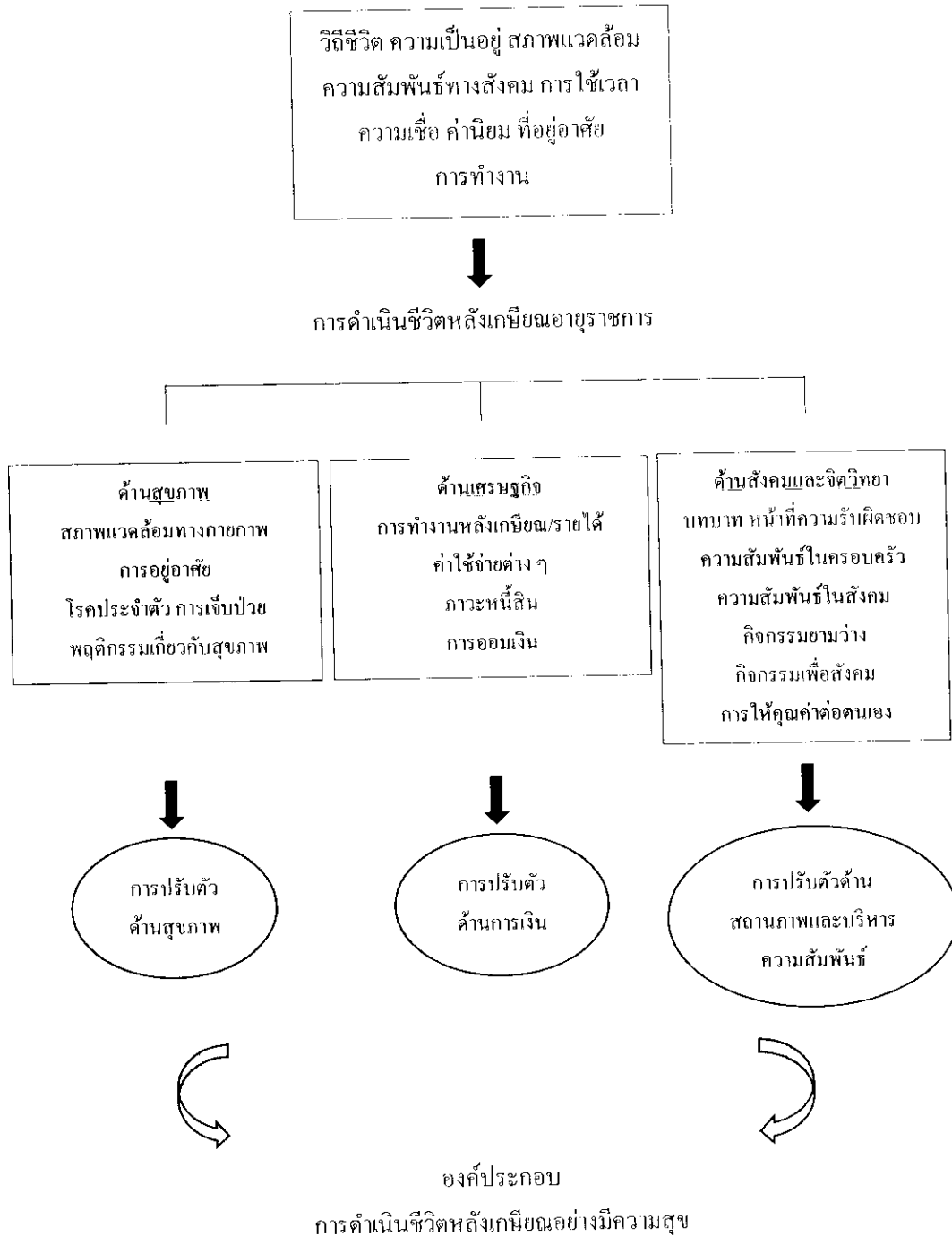
ในปัจจุบันและการเตรียมการทางการเงินไว้ใช้หลังเกษียณ นอกจากนั้นยังสอบถามทัศนคติของผู้สูงอายุเกี่ยวกับลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องการ กลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้รายชื่อผู้สูงอายุที่ใช้ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ได้รับความอนุเคราะห์จากสำนักทะเบียนกลาง กระทรวงมหาดไทยจากแบบสอบถามที่ส่งทั้งสิ้น 1720 ชุด ได้รับคืนและใช้ได้ 910 ตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่บ้านเดิมมากกว่าย้ายไปอยู่บ้านพักหลังเกษียณ ทั้ง ๆ ที่บ้านเดิมไม่เอื้อต่อสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปของผู้สูงอายุ ในขณะเดียวกันยังพบว่า ผู้สูงอายุยุคนี้มีการเตรียมการทางการเงินไว้ใช้หลังเกษียณแล้วเฉลี่ยอยู่ในระดับดี โดยมีทรัพย์สินมากพอที่จะใช้ซื้อหาความสะดวกสบายแก่ชีวิตยามชราได้ตามต้องการ ดังนั้นการทราบลักษณะที่อยู่อาศัยที่จะเอื้อแก่สภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในวัยหลังเกษียณตามทัศนคติของผู้สูงอายุ รวมทั้งฐานะทางการเงินของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้น การชักจูงให้ผู้สูงอายุใช้เงินที่ออมมาชั่วชีวิตในบั้นปลายแห่งชีวิตอย่างมีความสุขปลอดภัย และสะดวกสบายจึงเป็นเรื่องที่ไม่เกินความคาดหมาย

รุจิรงค์ แอกทอง (2549) ศึกษาเรื่อง *การปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม* โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ระดับการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม (2) เปรียบเทียบการปรับตัวโดยจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้ การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ และระดับการศึกษา (3) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเผชิญหน้าที่มุ่ง

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2541) ศึกษาเรื่อง *ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทย* เป็นโครงการหนึ่งในการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยซึ่งทำการศึกษาคอบคลุมประชากรที่อยู่ในชนบททั่วประเทศไทย โดยเป็นการศึกษาระดับลึกเชิงคุณภาพเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคกลาง 3 จังหวัด คือ สุพรรณบุรี สระบุรีและสิงห์บุรี โดยครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัยคือ (1) ต้องการศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ ในมิติทางสังคมและวัฒนธรรม (2) ต้องการทราบกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทและหน้าที่ภายหลังที่

เป็นผู้สูงอายุแล้ว (3) ต้องการทราบแนวคิด ค่านิยม การรับรู้และความรู้สึกต่อสถานภาพบทบาทของผู้สูงอายุในสถานการณ์ปัจจุบัน และแนวโน้มในอนาคต ซึ่งผลการศึกษาวิจัยเป็นการสะท้อนข้อเท็จจริงของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ชนบทภาคกลาง และชี้ให้เห็นภาพรวมของสถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม เช่น ด้านการเปลี่ยนแปลงด้านสถานภาพและบทบาท ผู้สูงอายุต่างยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้นบทบาทหน้าที่การทำงานได้เปลี่ยนแปลงไปไม่มากนักน้อย ส่วนหนึ่งเพราะสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ส่วนการปรับตัวและการเผชิญการเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุก็ได้พยายามปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น พยายามทำงาน และปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวให้มากที่สุด และด้านจิตใจนั้นผู้สูงอายุเชื่อว่าถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะมีชีวิตที่ดี

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาที่ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิตและการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยที่สำคัญตั้งแต่ การเลือกผู้ให้ข้อมูล การรวบรวมข้อมูล การพรรณนารายละเอียดของกลุ่มที่ศึกษา จนถึงขั้นการวิเคราะห์และตีความหมายของข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ประชากรและผู้ให้ข้อมูล

ประชากรในการวิจัยคืออาจารย์ของมหาวิทยาลัยที่เกษียณอายุราชการแล้ว โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (key informants) ทั้งหมดจำนวน 21 คน และเพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา มากที่สุดจึงใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และแบบก้อนหิมะ (snowball sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

1. เพศ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มเพศชาย จำนวน 10 คน กลุ่มเพศหญิง จำนวน 11 คน

2. อายุของผู้ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 61-65 ปี จำนวน 7 คน

กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 66-70 ปี จำนวน 7 คน

กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 7 คน

3. การทำงานหลังเกษียณอายุราชการ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

อาจารย์ที่ไม่ทำงาน จำนวน 7 คน

อาจารย์ที่ทำงานภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 7 คน

อาจารย์ที่ทำงานภายนอกมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 7 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่สำคัญสำหรับการวิจัยคุณภาพคือผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เข้าไปเก็บข้อมูลภาคสนาม อาศัยประสบการณ์ ทักษะ และวิจารณญาณของผู้วิจัยเป็นปัจจัยสำคัญในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษา โดยมีประเด็นคำถามเป็นกรอบในการเก็บข้อมูล คือ แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) และแบบสำหรับการสังเกตการณ์ ใช้การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการ “ตรวจสอบข้อมูลสามเส้า” (triangulation) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation)

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพมีวิธีการเก็บข้อมูลหลายแบบ ในการวิจัยนี้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ประกอบด้วย การรวบรวมเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

1. ค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการรวบรวมขั้นแรกเมื่อเริ่มทำการวิจัย โดยศึกษาผลงานที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด เพื่อนำมาประกอบการวิจัย การศึกษาเอกสารจะช่วยให้การกำหนดประเด็น กำหนดแนวคิด รวมทั้งนำมาใช้ในการวิเคราะห์

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participation observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยใช้แบบบันทึกเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ทีมวิจัยจะเข้าไปทำกิจกรรมร่วมกับอาจารย์ที่เกษียณอายุราชการของ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการให้ความหมายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเมื่อสังเกตการณ์แล้วจะมีการซักถามและการจดบันทึกข้อมูล (notetaking) ด้วยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการด้วย

3. การสัมภาษณ์เจาะลึก (indepth interview) โดยเป็นการสัมภาษณ์รายบุคคลในกลุ่มอาจารย์ที่เกษียณอายุราชการ ตามแนวคำถาม 3 ประเด็นหลักเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

## วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าและข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เช่น การสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

### 1. การเตรียมข้อมูล

เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการหลังจากมีการลงสนามเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียง บันทึกภาพ มาจัดเตรียมโดยการถอดเทปเพื่อประมวลจากข้อความเสียงให้เป็นเอกสาร และจัดพิมพ์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์ซึ่งบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรม ท่าทาง และมีการบันทึกด้วยลายมือมาเป็นการจัดพิมพ์

### 2. การวางแผนการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิเคราะห์ที่มีระบบ เริ่มด้วยนักวิจัย ต้องทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ โดยใช้เวลาในการอ่านข้อมูลทั้งหมด และมีการบันทึกเพื่อช่วยวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ด้วย เช่น บันทึกเกี่ยวกับการแบ่งประเด็นออกเป็นหมวดหมู่ต่างๆ บันทึกแนวคิดที่สำคัญ ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ และทำการวิเคราะห์ได้อย่างต่อเนื่อง

### 3. การลงรหัสข้อมูล

เป็นการกำหนดชุดของความหมายของข้อมูลที่พบ และไปจัดเป็นหมวดหมู่จัดแยกข้อมูลเป็นกลุ่มต่างๆ ตามประเด็นที่กำหนดไว้ในการวิเคราะห์ เป็นขั้นตอนที่ทำการแยกเนื้อหาส่วนที่สำคัญออกมาจากข้อมูลที่ทำกรบันทึกเอาไว้

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นขั้นตอนการแปลความหมายและการอธิบาย โดยสามารถแยกออกเป็น 2 ประการ คือ

4.1 การพัฒนาแนวคิดในการจำแนกแยกแยะ เป็นการสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักทั้งหมดที่นักวิจัยพบ เช่น การวาดแผนภาพ การเปรียบเทียบข้อมูล การค้นหาจุดเชื่อมโยง เป็นต้น

4.2 การนำเสนอประเด็นเพื่ออธิบาย เป็นการแยกแยะข้อมูลในประเด็นหลัก และค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมในเบื้องต้น

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกอาจารย์เกษียณอายุราชการ จำนวน 21 ราย จากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้แก่ คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย คณะละจำนวน 2 คน ส่วนคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 1 คน เนื่องจากมีอาจารย์เกษียณอายุราชการเพียง 1 คน เท่านั้น โดยจำแนกเป็นเพศชายจำนวน 10 คน เพศหญิงจำนวน 11 คน ด้านอายุนั้นมีอาจารย์เกษียณที่อายุน้อยที่สุดคือ 61 ปี อายุสูงสุดคือ 78 ปี และเมื่อจำแนกเป็น 3 กลุ่มอายุ ประกอบด้วย กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 61-65 ปี จำนวน 7 คน กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 66-70 ปี จำนวน 7 คน และกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 71 ขึ้นไป จำนวน 7 คน ด้านการทำงานหลังเกษียณอายุ มีอาจารย์ที่ไม่ทำงานจำนวน 7 คน อาจารย์ที่ทำงานภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 7 คน และอาจารย์ที่ทำงานภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 7 คน โดยมีจำนวน 2 คน ที่ทำงานภายนอกควบคู่กับการทำงานภายในมหาวิทยาลัย เช่น เป็นกรรมการประกันคุณภาพภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นงานต่อเนื่องมาตั้งแต่ยังเป็นอาจารย์ประจำ ในกลุ่มที่ทำงานนอกมหาวิทยาลัยรามคำแหงนั้นให้เหตุผลว่า เนื่องจากกฎระเบียบของการจ้างต่อไม่เอื้อให้สามารถทำงานต่อได้ในขณะที่ยังคงมีความพร้อมในการทำงานทั้งทางด้านสุขภาพและประสิทธิภาพ เมื่อมีมหาวิทยาลัยเอกชนเชิญไปร่วมงานทั้งงานบริหารและงานสอนจึงตัดสินใจทำงานต่อ เพราะยังมีความสามารถ ยังคงสนุกกับการทำงาน แต่ก็ไม่ได้ทำงานมากเท่าเดิม โดยตอนเป็นอาจารย์ประจำนั้น งานราชการต้องทำงาน 5 วัน และมีวันหยุด 2 วัน แต่เมื่อเกษียณแล้วตรงกันข้ามเพราะทำงานเพียง 2 วัน และมีวันหยุดถึง 5 วัน

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาด้านอายุราชการของอดีตอาจารย์เกษียณ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นคณาจารย์ที่เข้ามาทำงานกับมหาวิทยาลัยตั้งแต่ช่วงแรกของการก่อตั้งคือ ประมาณปี พ.ศ. 2514- 2520 โดยมากบรรจุในตำแหน่งอาจารย์ รองลงมาคือ บรรจุเป็น เจ้าหน้าที่และศึกษาต่อ แล้วเปลี่ยนสายงานเป็นอาจารย์ โดยในกลุ่มที่เข้ามาทำงานตั้งแต่ อายุประมาณ 20 กว่าปี คือ คนที่เรียนจบและเข้าทำงานกับมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นที่แรก และทำงานจนกระทั่งเกษียณอายุ ส่วนกลุ่มที่เข้ามาทำงานกับมหาวิทยาลัย รามคำแหงช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มิประสบการณ์การทำงานกับหน่วยงานภาครัฐ บริษัทเอกชน หรือรัฐวิสาหกิจ มาก่อน แต่เมื่อเข้ามาทำงานกับมหาวิทยาลัยรามคำแหง แล้วก็มีความผูกพันและทำงานจนเกษียณอายุราชการเช่นกัน ดังกรณีของอาจารย์เพศชาย อายุ 78 ปี จากคณะบริหารธุรกิจ กล่าวว่า

...เคยทำงานภาคธุรกิจในบริษัทเอกชนก่อนเข้ามาทำงาน แล้วลาไปเรียนต่อ ปริญญาโทที่อเมริกา พอกลับมาก็เข้ามาทำงานในรามคำแหงมา 40 กว่าปี เมื่อเข้ามาแล้วก็อยู่มาตลอดจนกระทั่งเกษียณ เพราะทำงานจนไม่อยากจะกลับไปเรียนต่อ งานสอนสนุกดี และอาจารย์ก็มีความมั่นคงในอาชีพด้วย (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 25 พฤศจิกายน 2559)

### ลักษณะครอบครัวของผู้ให้ข้อมูล

ลักษณะครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลมีหลายหลายรูปแบบอันสืบเนื่องกับสถานะการ สมรสของอาจารย์แต่ละคน จึงขอจำแนกลักษณะครอบครัวตามการอาศัยอยู่กับสมาชิก ดังนี้

#### ครอบครัวที่มีสมาชิกคนเดียว

เดิมทีอยู่เป็นครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมาก อาศัยกันเป็นครอบครัวใหญ่ แต่เมื่อพ่อแม่เสียชีวิต และพี่น้องมีการแต่งงาน แยกครอบครัวออกไปทำให้มีขนาด ครอบครัวเล็กลง ส่วนอาจารย์วัยเกษียณไม่ได้แต่งงาน จึงอาศัยอยู่ที่ครอบครัวเดิมจน

ปัจจุบันอาศัยอยู่เพียงคนเดียว แต่ก็มีญาติอาศัยอยู่ใกล้กัน หรือการมีครอบครัวขยายอยู่ต่างจังหวัด เมื่อทำงานที่รามคำแหงก็มาซื้อบ้านอยู่เพียงคนเดียวเพราะไม่ได้แต่งงาน

### **ครอบครัวที่มีสามีและภรรยา**

สมาชิกในครอบครัวมีกันสองคนคือสามีและภรรยา พบในกลุ่มอาจารย์ที่แต่งงานแต่ไม่มีลูกไม่มีหลาน ไม่มีภาระให้ต้องดูแล เดิมเคยมีพ่อแม่ต้องดูแล แต่เมื่อเสียชีวิตไปจึงอาศัยกันสองคน หรือในครอบครัวของอาจารย์ที่มีบุตรแต่ไม่ได้อาศัยด้วยกันเหตุเพราะบุตรไปพักใกล้ที่ทำงาน หรือไปทำงานยังต่างประเทศ ปัจจุบันจึงอยู่กันสองคนสามีภรรยาและอาจมีการเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัขหรือแมว ไว้เป็นเพื่อนคลายเหงา หรือเลือกซื้อบ้านพักอาศัยที่ใกล้กับญาติพี่น้อง

### **ครอบครัวที่มีพ่อแม่ลูก**

อยู่อาศัยกันในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว มีพ่อแม่ลูก โดยไม่มีปู่ย่าตายาย หรือญาติพี่น้อง เป็นครอบครัวอาจารย์ที่มีการซื้อบ้านพักอาศัยและสร้างครอบครัวใหม่ในเขตกรุงเทพมหานคร และลูกยังไม่แต่งงานจึงอาศัยอยู่ร่วมกัน

### **ครอบครัวที่มีพ่อแม่ลูกและหลาน**

เป็นครอบครัวขยายที่มีสมาชิกมากกว่าสองช่วงวัย คือ อาจารย์วัยเกษียณจะมีสถานภาพมากกว่าการเป็นพ่อแม่ แต่จะได้เป็นปู่ย่าตายายด้วยเมื่อลูกแต่งงานมีครอบครัวและมีทายาทแต่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกัน

## **สภาพการทำงานก่อนเกษียณอายุราชการ**

**ทำงานหนัก สนุก และมีรายได้มั่นคง** การสอนของมหาวิทยาลัยรามคำแหงถือว่าอาจารย์ต้องรับผิดชอบสอนมาก โดยเฉพาะจำนวนนักศึกษาในแต่ละวิชา แต่ความสนุกของการทำงานอยู่ที่การได้มีโอกาสออกเดินทางเพื่อไปบรรยายต่างจังหวัดทุกสาขา

ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้ความเป็นอยู่ของผู้คนในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย เช่น อุปนิสัยคนภาคใต้ ภาคเหนือ เป็นอย่างไร มีวัฒนธรรมอาหารอย่างไร ทำให้ได้พบปะลูกศิษย์ที่แตกต่างหลากหลาย เป็นการได้ศึกษาวิถีชีวิตตามความเป็นจริง โดยการทำงานในตำแหน่งอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงไม่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นงานที่มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้แถมในบางรายยังสามารถจุนเจือเผื่อแผ่ไปถึงลูกหลานและญาติพี่น้องด้วย

**ทำงานที่มีคุณค่า** การเป็นอาจารย์เป็นอาชีพที่เป็นผู้ให้ตลอด ได้สร้างลูกศิษย์มากมายในสังคม เป็นคนสร้างคน โดยเฉพาะลูกศิษย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เป็นตลาดวิชา มีผู้เรียนแตกต่างหลากหลายทั้งอายุ อาชีพ ประสบการณ์ ซึ่งถือว่าเป็นความภาคภูมิใจของผู้สอนยิ่งนัก เพราะการสอนเป็นความสุขของอาจารย์อย่างหนึ่ง และหลายครั้งหลายคราที่ยังมีโอกาสได้ทำงานนอกห้องเรียน เช่น ถวายความรู้พระสงฆ์อบรมให้ทหาร หรือการเป็นวิทยากรให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

**การทำงานที่อาศัยความเชี่ยวชาญ** การสอนเพียงเวลาหนึ่งชั่วโมง แต่อาจารย์อาจต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้าและเตรียมการสอนเป็นวัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียนมากที่สุด ดังนั้น การค้นคว้าเพิ่มเติมก็จะทำให้อาจารย์เกิดความเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้น ๆ และอาจารย์เกษียณหลายคนก็ยังคงชอบการเรียนรู้และศึกษาเรื่องต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่ได้ทำงานด้านการสอนแล้วก็ตาม

**ความก้าวหน้าและความสำเร็จในอาชีพ** อาจารย์มักมองว่า การได้มีโอกาสสอน การได้เห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่งสำหรับการเป็นครู แต่อีกอย่างหนึ่งที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์คือ ตำแหน่งทางวิชาการที่จะทำให้อาจารย์มีกำลังใจในการทำงานต่อไป จึงมีการขอตำแหน่งทางวิชาการ และการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ปริญญาเอก เพื่อโอกาสและความก้าวหน้าในการอาชีพต่อไป

## การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

การเป็นข้าราชการที่มีเงินบำนาญทำให้ไม่ต้องคิดวางแผนอะไรมาก ข้าราชการต่างเห็นว่าบำนาญเป็นสิ่งที่ดีมาก ทำให้อยู่รอดมาจนถึงทุกวันนี้ แต่ก็เห็นว่าหากมีการวางแผนก่อนเกษียณก็จะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีหลักประกันและลดความเสี่ยงลงไปด้วยดีกว่าปล่อยให้ชีวิตเป็นไปเอง เพราะอาจจะไม่โชคดีทุกก็ได้ โดยลองดูตัวอย่างจากประสบการณ์ตรงในการเตรียมตัวก่อนเกษียณของอาจารย์แต่ละคน ซึ่งโดยมากเน้นเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการเศรษฐกิจการเงิน ดังนี้

### การเตรียมเรื่องการรักษาพยาบาล

...การเตรียมตั้งแต่ตอนเริ่มสร้างครอบครัว โดยตอนที่รู้จักกับภรรยาแรก ๆ ได้ทราบว่าเธอเป็นข้าราชการ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยเรื่องของการรักษาพยาบาลของคนในครอบครัว ดังนั้น ระหว่างสามีกับภรรยาจึงต้องมีใครคนใดคนหนึ่งที่มีสิทธิ์ เป็นข้าราชการก็จะทำให้ช่วยดูแลค่า รักษาพยาบาลได้ และมีการซื้อคอนโดไว้ตั้งใจจะให้เช่า แต่การลงทุนก็มีความเสี่ยง. . . (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 12 ธันวาคม 2559)

### การเตรียมสถานที่อยู่อาศัย

...มีการคิดวางแผนไว้ว่า หากไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ในวัย 65 ปี ก็จะเข้าไปสถานเลี้ยงดูคนชรา จึงต้องมีการศึกษาข้อมูลไว้บ้าง เช่น หาข้อมูลว่าแถวแมนส์รี่ก็จะมีเป็นของเอกชนที่จะหักจากเงินบำนาญของข้าราชการ ประมาณเดือนละ 20,000 บาท ได้บำนาญ 30,000 บาท ก็ยังมีเหลืออีก 10,000 บาท เพราะหากจะกลับไปอยู่กับญาติ พี่น้องต่างคนก็ต่างมีภาระ เป็นแผนที่คิดไว้ตั้งแต่ตั้งแต่อายุ 50 ปี เหตุเพราะได้มีโอกาสอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องของผู้สูงอายุมาก. . . (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 17 มีนาคม 2560)

### การเตรียมด้านเศรษฐกิจ

...ความเป็นครอบครัวของคนจีน ถูกสอนให้ประหยัด จะไปพึ่งใครเรื่องเงินไม่ได้ ถ้าเรามีรายได้แล้วก็ต้องออม และมีรายได้แล้วก็ต้องให้ผู้ใหญ่ ให้กับคนที่เราเคารพนับถือ ดังนั้น เมื่อทำงานได้มีเงินเดือนก็แบ่งให้พ่อกับแม่ และเรามีน้อยเราก็

ออมน้อย บวกกับตอนนั้นที่คิดว่าคงครองตนเป็นโสด แก่ไปไม่มีใครเลี้ยงเรา เราก็ต้องเก็บเงินไว้ดูแลตนเองเมื่อยามสูงวัย จึงค่อย ๆ เก็บสะสม จึงการออมกับธนาคารหลายรูปแบบ เช่น ซื้อพันธบัตร ซื้อกองทุน รวมทั้งซื้อกองทุนรวมใหม่ ๆ ที่มีการขายหุ้นให้ร่วมลงทุนและได้เงินปันผล ที่เป็นระบบความเสี่ยงน้อย. . . (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 3 กุมภาพันธ์ 2560)

### การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

วิถีการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงสามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ยังคงทำงานต่อหลังเกษียณ และกลุ่มที่ยุติการทำงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**กลุ่มที่ทำงานหลังเกษียณ** การทำงานหลังเกษียณเป็นการทำงานที่มีปริมาณงานลดน้อยลง บางกรณีทำงาน 2 วัน และหยุด 5 วัน บางคนมีเวลาว่างมากขึ้นจนกลายเป็นความเหงาจึงรู้สึกทำงานน่าจะดีกว่า เพราะลูกโตแล้ว ภาระทางครอบครัวจึงไม่มี โดยการทำงานหลังเกษียณในตำแหน่งอาจารย์ที่ทำงานต่อเนื่องจากการสอน เป็นงานใช้ความรู้ ดังที่ Jack, Llewellyn, และ Orville (1962, p. 180) กล่าวถึงระดับขั้นของการทำงานที่ประกอบด้วยงานที่อาศัยทักษะ (white-collar work) และงานซึ่งใช้แรงงาน (blue-collar work) มีความแตกต่างกันทั้งเรื่องสถานที่ รายได้ และลักษณะงาน โดยงานสอนต้องอาศัยความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง แต่ก็ไม่ได้ใช้แรงงานหนักที่ส่งผลต่อสุขภาพหรือดังตัวอย่างการให้สัมภาษณ์ดังนี้

. . . ตอนต้นตั้งใจว่าหากเกษียณก็จะไม่ทำงานต่อ แต่เมื่อได้มีโอกาสพูดคุยกับคนรู้จักหลายท่านหรือเพื่อนที่เกษียณไปก่อนแล้วจะมีคนแนะนำว่า หากยังทำไหว โดยไม่เดือดร้อนหรือไม่กดดันตนเอง ก็ทำดีกว่า เพราะหากไม่ทำงานเวลาว่างก็จะมีเยอะมาก อย่างกรณีการเป็นอาจารย์พิเศษรายชั่วโมงที่รับผิดชอบสอนจำนวน 2 วิชา คนรอบข้างก็ให้การสนับสนุน เพราะนอกจากได้ทำงาน มีรายได้เล็กน้อยแล้ว ยังได้พบปะผู้คน ยังคงมีโอกาเข้ามายังที่ทำงาน และยังได้กระตุ้นให้ยังคงต้องมีการเตรียมการสอน มีการค้นคว้าเพิ่มเติม และการสอน

นักศึกษาได้ก็แสดงได้ว่ายังไม่ได้เป็นคนแก่ขี้ลืม การรับงานสอนเพราะเห็นว่า  
ได้ใช้เวลาว่าง ได้ฝึกสมอง ส่วนเรื่องของค่าตอบแทนถือว่าเป็นผลพลอยได้ที่  
ตามมามากกว่า. . . (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 6 กุมภาพันธ์ 2560)

... ที่ญี่ปุ่น เห็นพนักงานเก็บเงินทางด่วน เป็นผู้สูงอายุทั้งนั้น ทำให้คนสูงอายุ  
มีงานทำ รวมทั้งการขายตัวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ของเรานีกน้อย  
หากหาแรงงานไม่ได้ก็ต้องใช้แบบนี้เหมือนกัน ซึ่งถ้าหากเขารับสมัคร  
ก็ว่าจะไปเหมือนกัน ถ้าจ้างก็จะไป แต่ยังไม่เคยเห็นเขาจ้างเลยในเมืองไทย  
ไม่เห็นคนแก่ทำงานที่ไหน เรื่องจริงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราประสบปัญหา  
การขาดแคลนแรงงาน ขณะนี้เรามีแรงงานทดแทนจากประเทศเพื่อนบ้าน  
ขณะเดียวกันคนแก่เมืองไทยยังคงมีลูกหลานดูแล หรืออย่างต่างจังหวัดก็ยังคงมี  
คุณค่าด้วยการเลี้ยงหลานแล้วลูกก็ส่งเงินไปให้ใช้ แต่ในเมืองต่างคนต่างอยู่ และ  
บางคนก็ยังคงมีรายได้. . . (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 24 กุมภาพันธ์ 2560)

**กลุ่มที่ทำกิจกรรมยามว่างหลังเกษียณ** กิจกรรมยามว่างของอาจารย์วัยเกษียณ

มีแตกต่างกันไปตามความชอบ ความถนัดและความสนใจของแต่ละคน จึงขอยกตัวอย่าง  
ดังนี้ (การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล, 22 ธันวาคม 2559)

1. การสังสรรค์พบปะเพื่อนฝูง มีการนัดรับประทานอาหารกันระหว่างเพื่อนใน  
กลุ่มต่าง ๆ เช่น สมัยเรียน สมัยทำงาน หรือเพื่อนรุ่นพี่รุ่นน้อง เมื่อเจอกันก็พูดคุย  
เรื่องเก่า ๆ เรื่องเฮฮาสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง ดังกรณีอาจารย์เพศหญิง  
อายุ 69 ปี เล่าว่า “ได้กลับไปสังสรรค์กับเพื่อนสมัยเรียน ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อายุ 65  
แต่รู้สึกว่าเรายังวัยรุ่น เป็นวัยที่เราเรียนด้วยกัน แล้วจะนึกถึงกิจกรรมที่เราเคยทำร่วมกัน  
รู้สึกว่ามีใครแก่เลย กลับมาบ้านแล้วก็ยังรู้สึกดีอยู่

2. กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ นั่งสมาธิ การสวดมนต์ รวมทั้งการทำบุญรูปแบบ  
ต่าง ๆ เช่น ถักหมวกถวายพระช่วงฤดูหนาว การถวายความรู้แก่พระภิกษุ เป็นต้น

3. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การทำงานบ้าน

4. การปลูกต้นไม้ ทั้งไม้ดอก ไม้ใบ ไม้ผล (เมื่อได้ผลผลิตทานกันในครอบครัว  
แล้วก็นำไปแจกจ่ายเพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน)

5. การเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว

6. การอ่านหนังสือ ทั้งหนังสือวิชาการให้ความรู้ หนังสือนิยาย เรื่องสั้น หรือนิตยสารต่าง ๆ ด้วยยังรู้สึกว่ายังรู้น้อยอยู่ อยากรู้เพิ่ม
7. การท่องเที่ยว ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อดูความสวยงาม ภูมิทัศน์วิถีชีวิต ถิ่นธรรมชาติ
8. การเล่นอินเทอร์เน็ต ไลน์ เฟสบุ๊ก การใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้สังคม ใกล้กันมากขึ้นผ่านระบบออนไลน์ ได้พูดคุยกับคนในครอบครัว ได้เจอเพื่อนเก่า ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ได้แจ้งข่าวประชาสัมพันธ์เรื่องราวต่าง ๆ หรือการเล่นเกมส์ ที่ช่วยในการฝึกสมองป้องกันโรคอัลไซเมอร์ แคร้สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ การนัดพบ สังสรรค์

### ความสุขของกลุ่มอาจารย์วัยเกษียณ

หากมีการเปรียบเทียบชีวิตคนหนึ่งเป็นเหมือนต้นไม้ ช่วงวัยเกษียณอายุก็เป็นช่วงที่ ต้นไม้เติบโตเต็มที่ แต่การจะเลือกกว่าจะเป็นต้นไม้ที่เติบโตให้ร่มเงาหรือต้นไม้ให้ยวบยา ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุคนนั้น หากมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ความสุขก็เกิด ซึ่งความสุขนี้เป็นดั่งน้ำที่มารดต้นไม้ให้รู้สึกชุ่มชื้น และคงอยู่ได้อย่างมีความหมาย สำหรับอาจารย์แต่ละคนมีความสุขในแบบที่แตกต่างกัน แต่สามารถนำมาจัดกลุ่มรวมกันได้ทั้งหมด 7 ประการ ดังนี้

1. ความสุข คือ การไม่หยุดนิ่ง ไม่หยุดคิด ไม่หยุดทำ การเจอได้ลูกศิษย์ หลายช่วงวัยของอาจารย์รามคำแหง เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนให้เข้ากับคน หลายยุคหลายสมัย ซึ่งปกติแล้วมนุษย์ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากชีวิตหลังเกษียณ การได้ออกกำลังไม่ว่าจะเป็นการเดิน พูดคุย ได้เจอเพื่อน เจอคนต่างวัยบ้าง ไม่ใช่เฉพาะ คนวัยเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อปรับตัวและลดช่องว่างระหว่างวัย โดยอย่าเอาวัยเราไป เปรียบเทียบกับวัยรุ่นสมัยใหม่ เพราะมันเปรียบเทียบไม่ได้ การไม่หยุดนิ่งทำให้สมองจะ ได้วิ่งด้วย และนี่คือ ความสุขในชีวิตหลังเกษียณอย่างหนึ่งรู้สึกว่าเป็นที่นอน ก็ต้อง นอน ส่วนการทำกิจกรรมอย่างอื่นก็ออกนอกบ้าน เรียกว่าแทบทุกวันก็ต้องออกจากบ้าน

ไปทำกิจกรรม อยู่บ้านก็ว่างนอน ซึ่งการออกนอกบ้านมีข้อดีอย่างน้อยก็ได้เดิน ซึ่งการออกนอกบ้านทุกครั้งแม้ว่าจะไม่ได้วางแผนมาก่อน แต่ก็ต้องมีที่ไปทุกวัน ดังนั้นความสุขของคนวัยเกษียณ คือ การได้มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดนิ่ง เช่น เดินทางไปไหนมาไหน ไปอ่านหนังสือที่ชอบในห้องสมุด เช่น นวนิยาย เป็นต้น การมีงานทำคือความสุขสำหรับอาจารย์หลายคน โดยได้เห็นแบบอย่างจากอาจารย์รุ่นพี่ที่เกษียณอายุไปแล้ว ซึ่งได้รับการจ้างต่อเป็นอาจารย์พิเศษจึงไม่ต้องเข้ามหาวิทยาลัยทุกวัน ทำให้มีคำถามขึ้นว่าเมื่อถึงวันที่เกษียณตัวเองจะทำอะไร จะอยู่อย่างไร ยิ่งทำให้ตนเองคิดมากขึ้นอีก เห็นกลุ่มเพื่อนที่เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชน ซึ่งเกษียณก่อน ไปเที่ยว นัดกันรับประทานอาหาร แต่การทำแบบนั้นจะสามารถทำตลอดก็คงไม่ไหว แต่หากเรายังมีงานทำมันสร้างคุณค่าและเป็นสุขที่ได้ อีกอย่างงานด้านวิชาการส่วนใหญ่เป็นงานรับใช้สังคมที่ไม่ได้เอาตัวเงินเป็น

2. ความสุข คือ การทำงาน กรณีของอาจารย์พิเศษหญิง อายุ 61 ปี บัณฑิตวิทยาลัยเล่าให้ฟังว่า ...ช่วง 5 ปีก่อนเกษียณเกิดคำถามที่ต้องคิดมากกว่าเกษียณแล้วหยุดทำงาน ก็คงไม่ต่างจากเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ shut down ลงแล้วหลังจากนั้นจะเป็นอย่างไร ซึ่งการทำงานที่ผ่านมาไม่เคยคิดจะเรียนในระดับปริญญาเอกเลย แต่มาตัดสินใจเรียนปริญญาเอกก่อนเกษียณเพียง 2 ปี เนื่องจากได้มีโอกาสคุยกับอาจารย์ผู้ใหญ่ว่า หากอยากทำงานวิชาการก็ต้องเรียนต่อ จึงทำให้หันกลับมาทบทวนว่าการเป็นอาชีพอาจารย์เมื่อเกษียณแล้วก็มีอยู่สองอย่างคือ หากไม่สอนต่อก็ต้องทำงานวิชาการ เป็นจุดที่ทำให้จุดประกายขึ้นมาว่า หากเราไม่อยากอยู่บ้านเป็นแม่บ้าน ซึ่งคงไม่ใช่คำตอบของความสุข แต่การได้สอนต่างหากที่ทำให้มีความสุข ดังนั้น เราก็ต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงการทำงานที่เหมาะสมกับตัวเองอีกช่วงวัยหนึ่ง. . . (การสัมภาษณ์-ส่วนบุคคล, 28 กุมภาพันธ์ 2560)

3. ความสุข คือ การเป็นผู้ให้ กิจกรรมของผู้เกษียณพื้นฐานแล้วต้องทำในสิ่งที่รักทำแล้วไม่เบื่อ และต้องเป็นประโยชน์ไม่ว่าจะต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น การมีตัวอย่างให้ดูแล้วเกิดความคิด เกิดคำถามเพื่อการวางแผนชีวิตหลังเกษียณของตัวเอง เช่น ในหมู่บ้านก็มีอดีตอาจารย์ท่านหนึ่งเกษียณ เดินคนเดียวออกจากบ้านไปขึ้นรถเมล์เพื่อไปสอนหนังสือให้เด็ก ๆ ในย่านมินบุรี โดยสอนฟรีไม่คิดเงิน นั่นคือ การเกษียณแล้วหากอยู่บ้าน

เฉย ๆ ทำให้ชีวิตเขา ไม่มีคุณค่า แต่สำหรับเราตอนนั้น เกิดคำถามว่าทำไมไม่อยู่บ้าน  
เฉย ๆ ทำไมต้องทำขนาดนี้เลยหรอ เมื่อพบทวนคูก็พบคำตอบว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ท่าน  
มีคุณค่า และทำให้คนเป็นครูมีความสุขก็คือการสอนหนังสือ

คนเราจะทำอะไรต้องมั่นใจว่าทำแล้วเกิดประโยชน์ ไม่ว่าจะงานเก่าหรืองานใหม่  
ที่เกิดประโยชน์เราก็ภูมิใจ คุณค่าก็เกิด ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือใหญ่โต จุดสำคัญอยู่ที่ตัวเรา  
เป็นคนคิดว่าสิ่งไหนมีคุณค่ากับเราหรือกับคนอื่น ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่นเป็นคนคิด เช่น  
การเปลี่ยนแปลงงานจากการบริหารมาสอนหนังสือหลังเกษียณ ก็ควรคิดว่าเราก็คงมีคุณค่า  
ที่ทำให้ลูกศิษย์เกิดความรู้ขึ้น เพราะต้องอ่านเพิ่ม กันกว่าเพิ่มก่อนที่จะสอนก็ทำให้มี  
ความสุขกับงานใหม่ของ โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งงานหน้าที่ และจิตใจที่ได้ให้ความรู้

4. ความสุข คือ ชีวิตอิสระ การเกษียณทำให้มีบางอย่างที่หายไป แต่ก็ทำให้มี  
โอกาสให้ได้ทำบางอย่างที่เราอยากทำ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตอิสระอีกครั้ง ด้วยการมี  
เวลามากขึ้น อยากจะนอนตื่นสายก็นอนสายได้ อยากทำอะไรก็ทำไปก็ได้ เพราะ  
หากทำงานอยู่ก็ต้องรักษาระเบียบวินัยข้าราชการ เช่น เรื่องของเวลาทำงาน จะไป  
ก็ต้องลา แต่ตอนเกษียณเป็นเจ้าของเวลาเองที่สามารถบริหารจัดการเองได้ เป็นอิสระ  
ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ หรือทำในสิ่งที่ค้างค้างอยู่ เพราะการอยู่ในทุกที่ทุกสถานภาพ  
มีปัญหาหมด แต่เป็นปัญหาที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ลูกพี่ลูกน้องที่ต้อง  
ขบคิด แต่หลังเกษียณจะเป็นเวลาที่มีความสุขและจะวิ่งเข้าหาวัย เพื่อที่ไม่ต้องรีบร้อน  
ออกจากบ้านทำงาน แต่เข้ามาได้ทำอาหารดูแลคนในบ้าน มีเวลาได้จัดการบ้านให้เป็น  
ระเบียบเรียบร้อย เป็นความสุขที่ได้ดูแลคนใกล้ชิด มีเวลาเหลือก็ทำงานวิชาการบ้าง

โดยอาชีพอาจารย์ทำให้สามารถเตรียมตัวหลังเกษียณได้ และถือว่าหลังเกษียณ  
ไม่ใช่เพียงจุดเริ่มต้นการใช้ชีวิตแบบใหม่เท่านั้น แต่กล่าวได้ว่าเป็นชีวิตอีกชีวิตหนึ่งที่มี  
โอกาสเลือกได้ ทั้งทางเศรษฐกิจที่มีบ้านอยู่รองรับอยู่แล้วบางคนจะเลือกรับงานเพิ่ม  
หรือไม่ก็ได้ และในกรณีที่รับงานเพิ่มเติมก็มักเป็นงานที่ได้รับค่าตอบแทนดีเพราะ  
ประสบการณ์ที่มี

5. ความสุข คือ การพบความสงบ การได้ครอบครองวัตถุของมีค่าเป็น  
องค์ประกอบหนึ่งในการทำให้คนมีความสุข แต่สำหรับวัยเกษียณ ความสุขที่แท้จริงคือ  
ความสงบ เพราะฉะนั้นธรรมะก็ช่วยได้ เมื่อคนเราแก่ตัวขึ้นเพราะการเข้าใจธรรมะจะทำ

ให้มีความเข้าใจคนรอบข้าง ไม่ยึดติด ไม่คิดอนาคตอันยาวไกล ไม่มีห่วง ถ้าหากยังคงมีห่วงมากตามหลักธรรมก็บอกว่าจะทำให้ไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี ณ วันนี้ก็ได้เริ่มต้นที่เรียนรู้และเข้าใจโดยมองว่าวันหนึ่งความตายเป็นเรื่องที่ทุกคนก็ต้องเผชิญ แต่เป็นเพียงการเริ่มศึกษาเท่านั้น แม้ว่าการปฏิบัติเราอาจยังไม่ถึงขั้นนิพพาน แต่ก็เชื่อว่าจะทำให้ลดกิเลสและไปเกิดใหม่ในที่ดีๆ ได้ ภพที่เป็นมนุษย์เพื่อมีโอกาสที่ดีที่ทำบุญได้ ดังนั้น การได้มีโอกาสไปเรียนสมาธิเร็วก็ถือว่าได้เปรียบที่จะทำให้ค้นพบความสุขเร็วกว่าคนอื่นด้วย

6. ความสุข คือ การได้ทำในสิ่งที่ชอบช่วงเวลาหลังเกษียณจะได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ไม่ได้ทำ เพราะก่อนเกษียณอาจได้ทำบ้างไม่ได้ทำบ้าง เพราะเรามีเวลามากขึ้นก็ได้ทำ เช่น ตั้งใจอยากใช้เวลาอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ ที่เพราะหลายคนเกษียณมาเป็นปีแต่ก็ยังไม่วางและยังไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำหมด คนที่ชอบการท่องเที่ยวก็เที่ยวกับเพื่อน ยิ่งเกษียณยิ่งเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ สำหรับคนมีครอบครัวการดูแลลูกหลานเป็นความสุขอีกอย่างที่ทำให้ได้ใกล้ชิด การทำอะไรให้ลูกประสบความสำเร็จในขั้นต้นเช่นสนับสนุนเรื่องการเรียน ขณะที่บางคนแม้ลูกเรียนจบระดับปริญญาเอกแล้วแต่ยังไม่มีครอบครัวก็ยังมีความเป็นห่วงและดูแล หรือบางคนมีหลานก็มีความสุขกับการเลี้ยงหลานไป หรือการใช้เวลากับ social network เป็นความสุขอีกอย่างของอาจารย์วัยเกษียณในยุคศตวรรษที่ 21 ทั้งการอ่านหาความรู้ ติดต่อเพื่อน ทวีตเตอร์ รับข่าวสารจากทั่วโลก

7. ความสุข คือ การได้อยู่กับครอบครัว อาจารย์หลายคนที่ให้คำตอบว่า คนเราเมื่อทำงานและประสบความสำเร็จได้ในระดับหนึ่งแล้วนั้น เมื่อเกษียณอายุราชการทุกคนก็จะหวนกลับมาอยู่กับครอบครัว ดังนั้น ความสุขง่าย ๆ ที่สามารถมีได้ในทุกวันโดยไม่ต้องแสวงหาหรือลงทุนแต่อย่างใดก็คือ การได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขกับคนในครอบครัวที่รัก การได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ใช้เวลาร่วมกัน และอาจารย์เกษียณก็จะเป็นผู้เฝ้ามองการเติบโตและการประสบความสำเร็จของสมาชิกรุ่นต่อไปของครอบครัวอย่างมีความสุข

อย่างไรก็ตามแม้ว่าอาจารย์วัยเกษียณสามารถจะบอกความสุขของตนเองได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงคำตอบ ณ ช่วงเวลาปัจจุบันเท่านั้น ส่วนอนาคตอาจจะเปลี่ยนก็ได้ ทั้งนี้เพราะ

การค้นหาคำตอบและสิ่งที่ทำแล้วเหมาะสมกับตัวเองในวัยเกษียณคงต้องดำเนินต่อไปตามวันเวลาที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยบางคนอาจเปลี่ยนบางคนอาจคงเดิมก็เป็นได้

จากการนำเสนอข้อมูลข้างต้นที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) อาจารย์เกษียณอายุราชการ ยังมีข้อมูลอีกส่วนหนึ่งที่ได้จากวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลายคนก็เป็นสมาชิกของชมรมนี้ด้วยเช่นกัน

ชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2557 จากแนวคิดที่ต้องการให้เกษียณอายุราชการได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและยังคงมีส่วนร่วมกับมหาวิทยาลัยรามคำแหงหลังเกษียณอายุราชการ โดยมีคำขวัญว่า “ผู้อาวุโสมีคุณค่า ร่วมใจมาสร้างความสุข”

มีการดำเนินงานในรูปแบบของคณะกรรมการตำแหน่งต่างๆ โดยมีการประชุมประจำทุกเดือน และมีกิจกรรมสันทนาการอย่างต่อเนื่อง เช่น การรับประทานอาหาร ร้องเพลง และพูดคุยร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งใช้สถานที่ของสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นห้องจัดกิจกรรม นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น การไปทำบุญไหว้พระ หรือการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เข้าไปร่วมทำกิจกรรมของชมรม โดยเริ่มตั้งแต่การเข้าร่วมประชุมของสมาชิกชมรม ทุกวันจันทร์แรกของเดือน เป็นการประชุมเพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสาร ความเคลื่อนไหวต่างๆ เกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการ สมาชิกแต่ละคนจะเดินทางเข้ามายังห้องประชุมก่อนเวลาเล็กน้อย และมีการทักทายพูดคุยกันเรื่องทั่วไป ก่อนที่จะเข้าสู่วาระการประชุมที่มีประธานชมรมเป็นผู้ดำเนินการ ในบางครั้งของการประชุมจะมีกิจกรรมที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เหล่าสมาชิกมีความสนใจให้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ได้แก่ การทำนํ้ายาล้างจานไว้ใช้ในครัวเรือน การเรียนร้องเพลงอย่างถูกหลักวิชาการ หรือการตอบคำถามสุขภาพโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสมาชิกที่เข้าร่วมให้ความสนใจต่อกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นอย่างดี เมื่อถึงช่วงกลางวัน สมาชิกทุกท่านจะรับประทานอาหารร่วมกัน ด้วยการสนับสนุนเงินค่าใช้จ่ายจากสมาชิกเอง ซึ่งก็เป็นอาหารเมนูง่ายๆ เพื่อสุขภาพที่ราคาย่อมเยา เช่น แกงส้มผักรวม

ขนมจีนน้ำยา ข้าวกระเพราไข่ดาว เป็นต้น โดยหลังจากอิ่มท้องกันแล้วเหล่าสมาชิกก็จะเริ่มครวญเพลงตามความชอบเพราะชมรมมีการเตรียมอุปกรณ์ร้องคาราโอเกะไว้รองรับทุกครั้งที่มีการประชุม ซึ่งทั้งอาจารย์และบุคลากรที่เป็นผู้เกษียณอายุแล้วต่างมีความสุขกับการได้เข้ามาพบปะเพื่อนฝูง ได้รับประทานอาหารร่วมกัน และมีความสุขกับการร้องเพลงสุนทราภรณ์ยุคก่อนที่ไม่ว่าใครจะจับไมค์ร้องเพลงอะไร คนที่เหลือก็ร้องคลอเบาๆ ได้ทุกเพลง ส่วนใครที่ไม่ถนัดร้องเพลงก็เดินหรือใช้การโยกเบาๆ ไปกับดนตรี จะเห็นภาพว่ามีการจับกลุ่มย่อยพูดคุยกัน บ้างก็ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพที่เป็นประสบการณ์ตรง บ้างก็ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำประกันชีวิต บ้างก็แลกเปลี่ยนเรื่องการขอรับสวัสดิการต่างๆ ของรัฐ ซึ่งอย่างน้อยที่สุดก็กับการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมถือการได้เข้ามาในมหาวิทยาลัยอย่างน้อยเดือนละครั้ง บางคนอาจใช้เวลาที่เหลือแวะไปเยี่ยมเยือนคณะหรือหน่วยงานที่เคยทำงานด้วย

ในรอบหนึ่งปีจะมีการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมยังสถานที่ต่างๆ ใกล้เคียง กรุงเทพมหานคร เดินทางเช้า เย็นกลับ โดยรถบัส เพราะสมาชิกส่วนใหญ่เน้นสภาพร่างกายไม่เอื้อให้เดินทางระยะไกล เช่น การเดินทางไปนมัสการพระ 9 วัดในจังหวัดสมุทรสงคราม หรือการเดินทางไปชมทุ่งทานตะวันและเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ จังหวัดลพบุรี ซึ่งเมื่อได้พูดคุยกับอาจารย์ที่ร่วมเดินทางด้วยนั้น บอกว่าเป็นสถานที่ที่เคยไปเที่ยวแล้ว บางคนอาจไปหลายครั้งด้วยซ้ำแต่เหตุผลที่ยังคงมากับชมรมอีกก็เพราะว่าการได้ร่วมเดินทางกับเพื่อนๆ ได้สนุก ได้พูดคุยกัน เป็นโอกาสที่หาได้ยาก เมื่อชมรมจัดจึงไม่รอช้าในการรีบจับจองที่นั่ง และส่วนใหญ่ไม่ได้มาเพียงคนเดียว แต่จะเชิญชวนคู่สมรส ลูกหลาน หรือเพื่อนๆ ที่ทำงานนอกมหาวิทยาลัยรามคำแหงเข้ามาร่วมด้วย ในด้านนี้อาจารย์เกษียณเห็นว่าเป็นประโยชน์ที่จะได้ทำความรู้จักกับคนอื่น และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งบรรยากาศในการเดินทางเป็นไปด้วยความครึกครื้น มีการร้องรำทำเพลง มีการเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพูดคุยหยอกล้อกันตลอดเส้นทาง ซึ่งถือว่าชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นอีกหนึ่งตัวกลางที่ทำให้เพื่อนๆ ที่เคยทำงานด้วยกันได้มาพบปะและร่วมทำกิจกรรมกันอย่างต่อเนื่อง

โดยนอกจากการจัดกิจกรรมในภาพรวมของชมรมแล้ว คณะกรรมการชมรมยังมีความห่วงใยสมาชิกแต่ละท่านด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเยี่ยมไข้กรณีสมาชิกป่วย หรือการส่ง

การช่วยพรวันเกิดให้สมาชิกถึงบ้าน หรือการร่วมแสดงความเสียใจกรณีญาติหรือสมาชิกเสียชีวิตในนามของชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งในส่วนนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นกันเองของเหล่าสมาชิกที่ถือว่าทุกคนเป็นพี่น้อง เป็นเพื่อนกัน ดังนั้นการเข้าร่วมสมาชิกของชมรมสำหรับหลายคนซึ่งเข้ามาด้วยความสมัครใจจึงไม่ได้เป็นเพียงการต้องเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น แต่เป็นความสุขอีกหนึ่งอย่างที่ได้เข้าสังคมกับกลุ่มอดีตบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงร่วมกันด้วย

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

#### สรุป

การวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นการศึกษาโดยอาศัยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ประการที่หนึ่ง เพื่อศึกษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประการที่สองเพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา และประการที่สาม เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบ ของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุขของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยศึกษาเฉพาะกลุ่มอาจารย์เกษียณจากคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 21 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เกษียณอายุแล้วอย่างน้อย 1 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 61-65 ปี กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 66-70 ปี และกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป ครอบคลุมทั้งกรณีอาจารย์ที่เกษียณ และยังคงทำงานและกลุ่มที่ยุติการทำงานทั้งหมด โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) และการเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม เพื่อสอบถามประสบการณ์การใช้ชีวิต การปรับตัว และองค์ประกอบของการสร้างความสุขของอาจารย์ภายหลังเกษียณอายุราชการ จนได้ข้อสรุปเพื่อตอบคำถามการวิจัย ดังต่อไปนี้

## การเกษียณอายุราชการส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ รวมถึงมีสภาพปัญหาที่อาจารย์เกษียณอายุราชการ ต้องเผชิญในลักษณะใด

การดำเนินชีวิตของอาจารย์หลังเกษียณที่มีสถานะการสมรสที่แตกต่างกันมีผลให้มีลักษณะการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันด้วย โดยกลุ่มอาจารย์ที่มีสถานภาพโสดจะสามารถให้เวลากับตัวเองได้มาก หาความสุขได้แบบอิสระเพราะไม่มีพันธะอันใด ในขณะที่กลุ่มอาจารย์ซึ่งแต่งงานแล้วแต่ไม่มีทายาทมักใช้เวลาร่วมกันกับคู่สมรสในการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การท่องเที่ยว การทำบุญ หรือการเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น และสำหรับกลุ่มอาจารย์เกษียณที่แต่งงานและมีบุตรหลานและได้แสดงบทบาทเป็นปู่ย่าตายาย เวลาของชีวิตส่วนใหญ่มักถูกใช้ไปกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลบุตรหลานในครอบครัว

กลุ่มอาจารย์ที่ยังคงใช้เวลาหลังเกษียณทำงานอยู่นั้นจะเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการสอนขณะที่ยังคงทำงานเต็มเวลา แต่ไม่หนักเหมือนเดิม เช่น เป็นอาจารย์พิเศษ รายชั่วโมง เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตร เป็นอาจารย์สอนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ในมหาวิทยาลัยเอกชน หรือการเป็นอาจารย์สอนกวดวิชาให้กับเด็กนักเรียน ด้วยเหตุผลสำคัญของกลุ่มที่ยังคงทำงานหลังเกษียณคือ ร่างกายยังคงแข็งแรง จิตใจยังคงรักงานสอน และไม่ยากอยู่บ้านเฉย ๆ แต่จะให้เลิกทำงานอื่นที่ไม่เคยมีประสบการณ์ก็จะเป็นการยากแก่การเริ่มต้นสำหรับวัยเกษียณ

ด้านสภาพปัญหาหลังเกษียณ กล่าวได้ว่าอาจารย์ไม่มองเรื่องใดเป็นปัญหา มีบ้างที่เพียงแค่รู้สึกกังวลใจกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปและต้องปรับตัวในประเด็นที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน ทั้งนี้เพราะอาชีพ หน้าที่การงาน และระดับรายได้ ทำให้ไม่มีปัญหาพื้นฐาน โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิตแต่อย่างใด ตรงข้ามคือ นอกจากจะไม่ขาดแคลนแต่มีเพียงพอแล้วยังสามารถเอื้อเฟื้อไปยังญาติมิตรและบุคคลรอบข้างได้อีกด้วย

## วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหลังเกษียณทำให้อาจารย์มีการปรับตัวทางด้าน สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยาอย่างไร

การเกษียณอายุราชการของอาจารย์นั้น ไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือหญิง ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่ยุติการทำงานหรือกลุ่มที่ยังทำงานต่อ หรือไม่ว่าจะมีอายุต่างกันอย่างไร สิ่งหนึ่งที่อาจารย์ทุกคนต้องเผชิญเหมือนกันก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา ที่ทำให้ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

### **ด้านสุขภาพ**

ในภาพรวมการปรับตัวด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่อาจารย์เกษียณให้ความสำคัญและเริ่มดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่ก่อนเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การไปพบแพทย์สม่ำเสมอ การทำจิตใจให้แจ่มใสเพื่อร่างกายจะได้สดชื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ละน้อยตั้งแต่วัยทำงานและยังให้ความสำคัญมากขึ้นเมื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอย่างเต็มตัว โดยเฉพาะหลังเกษียณไปหลายปีก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนตลอดเนื่องจากสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของช่วงวัย แต่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของอาจารย์หลังเกษียณนั้น เพศชายให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างจริงจังมากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงจะให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารและความงามตามช่วงวัยมากกว่า

### **ด้านเศรษฐกิจ**

สืบเนื่องจากอาจารย์เกษียณที่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีอายุราชการเป็นเวลานาน เริ่มทำงานกับมหาวิทยาลัยรามคำแหงมาตั้งแต่ยุคแรกของการก่อตั้งมหาวิทยาลัย ผ่านช่วงเวลาของการทำงานและหนักหน้อยแต่ได้รับรายได้ที่มั่นคง และมีค่าตอบแทนอื่นนอกเหนือจากเงินเดือน เช่น การขายตำรา เป็นต้น จึงทำให้อาจารย์สามารถสร้างรายได้สร้างฐานะให้ครอบครัวได้ บวกกับหลังเกษียณแล้วยังได้รับเงินบำนาญอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ด้านเศรษฐกิจจึงไม่มีผลให้อาจารย์ต้องปรับตัวมาก เพียงลดการใช้จ่ายลง

ให้เหลือเท่าที่จำเป็นแต่ไม่ถึงขั้นต้องประหยัดหรือเป็นหนี้สินผู้อื่น หรือในบางรายกล่าวได้ว่าแทบไม่ต้องปรับตัวเลย เพราะเมื่อยุติการทำงานประจำ รายได้หายไปเพียงประมาณ 10% เท่านั้น แต่ยังมีรายได้เสริมจากผลกำไรของการลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ เข้ามาอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีเงินเพียงพอในการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ลำบากและยังมีทรัพย์สิน มีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคง สามารถดูแลบุตรหลานได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

### **ด้านสังคม**

การปรับตัวด้านสังคมของอาจารย์เกษียณอายุนั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง เห็นว่าก่อนและหลังเกษียณไม่ต่างกัน เหตุเพราะเกษียณมาเพียงไม่นานคือ กลุ่มอายุ 61-65 ปี เพราะยังคงทำงานต่อในสถานที่เดิม มีเพื่อนร่วมงาน กลุ่มเดิม ลักษณะงานไม่ต่างจากเดิมมากนัก ส่วนกลุ่มที่ต้องมีการปรับตัวทางสังคมอย่างเห็นได้ชัดคือกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มที่เกษียณมาหลายปีและไม่ค่อย ได้ติดต่อกับที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนค่อย ๆ ขาดการติดต่อ หรือเริ่มทยอยเสียชีวิตกันไป เหลือเพียงความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเป็นหลัก อย่างไรก็ตามอาจารย์เกษียณอายุต่างให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันเกี่ยวกับการเข้าร่วมสังคมว่าการติดต่อเพื่อนทั้งเก่าและใหม่ที่สะดวกและง่ายมากขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่ คือ ไลน์ เฟสบุ๊ก แม้ว่าอยู่ห่างกันก็รู้สึกใกล้ชิดมากขึ้นได้

### **ด้านจิตวิทยา**

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ บทบาททางสังคมจากตอนทำงานกับเมื่อเกษียณอายุจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อความรู้สึกของอาจารย์เกษียณก็ตาม แต่อาจารย์มีความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าในช่วงแรกของการยุติการทำงานนั้นมีผลกระทบต่อนชีวิตไม่น้อย แต่ภายหลังก็มีหลักคิดที่ช่วยให้จิตใจแข็งแรงมากขึ้น ด้วยการปลงและใช้หลักธรรมะเข้ามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือหาเป้าหมายใหม่ เพื่อจะได้มีแรงบันดาลใจและทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยเกษียณต่อไป

## องค์ประกอบใดที่ช่วยสนับสนุนให้อาจารย์เกษียณอายุราชการ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุขในช่วงปลายของชีวิต

แม้ว่าความสุขของแต่ละคนจะเป็นคนละแบบกันก็ตาม แต่สำหรับหนทางของการเดินทางไปหาความสุขวัยเกษียณในกลุ่มอาจารย์เกษียณมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้เสนอองค์ประกอบที่จะสามารถสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณไว้ 3 ระดับ ดังนี้

### องค์ประกอบระดับบุคคล

เป็นองค์ประกอบแรกที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่บุคคลแต่ละคนจะต้องบริหารจัดการ และสร้างองค์ประกอบนี้ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ถือเป็นองค์ประกอบที่ใกล้ชิดและสามารถเลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ ประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมีจิตใจดีอารมณ์ดี การมีกิจกรรมทำ ไม่ว่างไม่เหงา การใช้ชีวิตอย่างสมดุล การมีเป้าหมายใหม่หลังเกษียณ การดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

### องค์ประกอบระดับครอบครัว

ครอบครัวและเพื่อนเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตของคนทุกช่วงวัย และเมื่อถึงวัยเกษียณ การสิ้นสุดจากยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่ การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีคู่สมรสไว้เป็นเพื่อนกัน มีบุตรหลานไว้คอยดูแล หรือมีญาติมิตรไว้พึ่งพาอาศัยกัน รวมทั้งกรณีที่ไม่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวก็อาจมีคนที่คอยดูแลเมื่อถึงวันที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่ทำให้การดำเนินชีวิตหลังเกษียณมีความสุขได้ในแบบที่ต่างกัน

### องค์ประกอบระดับสังคม

การมีเพื่อนที่รู้ใจ อาจไม่ต้องมีเพื่อนจำนวนมากแต่มีเพื่อนที่เข้าใจกัน จะทำให้ในแต่ละวันสามารถดำเนินไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของคนที่เรารักและรักเรามากที่สุดได้ โดยต้องยอมรับว่า ความสัมพันธ์กับผู้อื่นในช่วงวัยทำงานมีผลต่อการได้รับความช่วยเหลือในวัยสูงอายุนั่นกัน นอกจากนี้ยังมีเรื่องของค่านิยมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในสังคม และนโยบายของรัฐที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณของ  
อาจารย์มหาวิทยาลัยด้วย

## อภิปรายผล

ประเด็นที่นำมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตามแนวคำถาม  
ประกอบด้วย 3 ประเด็นดังกล่าวข้างต้นนั้น สืบให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และ  
สภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง การปรับตัว  
หลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม  
และจิตวิทยา และองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข  
ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### วิถีชีวิตความเป็นอยู่และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการ ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

#### วิถีชีวิตความเป็นอยู่หลังเกษียณอายุราชการ

ตัวแปรสำคัญของการดำเนินชีวิตระหว่างวัยทำงานกับวัยเกษียณ คือ “เวลา”  
หนึ่งวันของคนทำงานหมดไปกับการทุ่มเทเพื่อสร้างความสำเร็จให้หน้าที่ในสาขาอาชีพ  
ส่วนหนึ่งวันของคนเกษียณอายุหมดไปกับสิ่งที่แต่ละคนเลือกและให้ความสำคัญหลังจาก  
ได้เวลาขึ้นมาเพื่อบริหารจัดการด้วยตนเองอีกครั้ง สำหรับอาชีพอาจารย์มหาวิทยาลัย  
รามคำแหงมีการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย โดยขอยกตัวอย่างเช่น บางคนชอบขับรถ  
ท่องเที่ยวไปรับประทานอาหารเช้าไปดูวิถีชีวิตผู้คน บางคนใช้เวลากับการศึกษาธรรมะเพื่อให้  
เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมากขึ้น บางคนใช้เวลาส่วนใหญ่กับการผ่อนคลายกับ  
กิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูทีวี อินเทอร์เน็ต หรือบางคนก็เลือกที่จะทำงาน เป็นต้น

โดยคนที่มีการครอบครัว มีบุตรหลานมักจะใช้เวลาทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว  
เป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นทำอาหาร ดูแลเด็กเล็ก หรือการรับส่งบุตรหลานไปเรียนหรือทำงาน  
 เป็นต้น ซึ่งการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของอาจารย์เกษียณอายุราชการ

ในแต่ละวันแตกต่างกัน ส่วนหนึ่งมีผลมาจากลักษณะของครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน ความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลรอบข้างที่ไม่เหมือนกัน โดยตัวอย่างหนึ่งเป็นอาจารย์สาวโสด ไม่มีภาระครอบครัวที่ต้องดูแล แต่เป็นคนโสดที่มีความสุข เลือกใช้ชีวิตหลังเกษียณด้วยการทำงานเมื่อว่างก็ไปท่องเที่ยวอย่างอิสระ ตัวอย่างที่สองเป็นอาจารย์ผู้ชายที่แต่งงานมีครอบครัวแต่ไม่มีทายาท ชอบและรักการทำงาน และขณะเดียวกันก็ยังมีเวลาทำกิจกรรมยามว่างอื่น ๆ ด้วย ตัวอย่างที่สามเป็นอาจารย์เพศชาย แต่งงานมีลูกสองคนแต่ไม่มีหลาน อาศัยอยู่กับสองคนภรรยา ซึ่งทั้งคู่จะไปวัดด้วยกันเป็นประจำ มีเวลาว่างก็เล่นอินเทอร์เน็ตพูดคุยกับลูกที่อยู่ต่างประเทศทางไลน์ และตัวอย่างที่สี่เป็นอาจารย์เพศหญิงที่แต่งงานมีบุตรและมีหลาน จึงใช้เวลาหลังเกษียณกับครอบครัว และการช่วยเหลือหลานเป็นส่วนใหญ่ โดยอาจารย์ทุกคนรู้และเข้าใจว่าตนเองมาถึงช่วงเวลาของการ “เกษียณ” แม้คนที่ทำงานต่อแต่ก็ไม่ได้ทำเหมือนเดิม เพราะรู้ดีว่าถึงเวลายุติการทำงานประจำแล้ว

หากวิเคราะห์ตามชนิดของโครงสร้างครอบครัว (family structure) ดังที่ Leonard และ Philip (1977, p. 317) กล่าวไว้คือ ครอบครัวขยาย (extended family) ประกอบด้วยครอบครัวขนาดเล็กรวมกัน โดยมีสมาชิก 3 ช่วงวัยอาศัยอยู่ร่วมกัน เช่น มีปู่ย่าตายาย ลูกป้า น้าอา ในขณะที่ครอบครัวหน่วยกลาง (nuclear family) มีลักษณะเป็นครอบครัวสากลซึ่งมีความสัมพันธ์แบบแยกตัว และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวขยาย จากการศึกษาลักษณะครอบครัวของอาจารย์เกษียณเป็นครอบครัวหน่วยกลางตามสภาพของสังคมเมือง ส่วนหนึ่งเพราะเป็นคนต่างจังหวัดเข้ามาทำงานและสร้างครอบครัวในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลและกรณีที่เป็นคนกรุงเทพฯ แต่กำเนิดเมื่อแต่งงานมีครอบครัวก็แยกออกมาสร้างครอบครัวของตนเอง และพบเพียง ส่วนน้อยที่เป็นครอบครัวขยาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีครอบครัวที่ประกอบด้วยคน ๆ เดียว (one person household) ซึ่งเป็นรูปแบบครอบครัวใหม่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งให้เห็นถึงการสลายตัวของครอบครัวแบบเดิม เนื่องจากการที่บุคคลเป็นโสดมากขึ้น สมรสช้าลง และหย่าร้างมากขึ้น จึงแยกตัวออกจากครอบครัวเดิม เป็นกลุ่มที่สามารถพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจ สังคม และใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (ศิริพันธ์ ถาวรทิวังษ์,

2559, หน้า 91-92) ซึ่งพบลักษณะครอบครัวแบบนี้ในกรณีของอาจารย์เกษียณที่เป็น โสค อาศัยเพียงลำพัง และสามารถใช้ชีวิตเพียงคนเดียวได้อย่างมีความสุขในแบบของตนเอง

เมื่อพิจารณาจากความหมายคำว่าเกษียณที่มาจากภาษาอังกฤษ คือ

“R+E+T+I+R+E+M+E+N+T” สามารถสะท้อนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณของอาจารย์ รามคำแหงได้ดังนี้

R-Review เมื่อทบทวนย้อนกลับไปถึงช่วงเวลาการทำงานที่ผ่านมา อาจารย์ มีความภาคภูมิใจในอาชีพที่ได้สอนหนังสือ ได้มอบความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ และผลิตบัณฑิต ผู้สังคมมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้เข้ามาทำงานกับมหาวิทยาลัยรามคำแหงตั้งแต่ ยุคก่อตั้ง ผ่านทั้งความยากลำบาก ช่วงเวลาที่ต้องร่วมมือกันทำงานหนักจนมาถึงปัจจุบัน ยิ่งทำให้อาจารย์เกษียณมีความปลาบปลื้มกับช่วงเวลาที่ผ่านมาและยังยินดีเสมอที่จะช่วย มหาวิทยาลัยต่อไปในทุกครั้งที่มีโอกาส

E-Emotion การปรับอารมณ์ความรู้สึกเพื่อรองรับสภาพของการเป็นคนว่างงาน เป็นสิ่งที่อาจารย์รู้อยู่แล้วว่าวันหนึ่งเวลานี้ก็ต้องมาถึง หลายคนมีการเตรียมใจโดยอาศัย หลักธรรมะเข้ามาช่วย เพื่อให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเรื่องธรรมดาจิตใจก็จะไม่ ทุกข์ แต่ก็มีบางส่วนที่ยอมรับว่าแม้จะรู้ดีและทำไว้บ้างแต่พอถึงวันที่ต้องหยุดทำงานจริง มาถึงก็ใจหายและเป็นกังวล แต่ไม่นานก็ปรับอารมณ์รับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะสุดท้าย ไม่ว่าจะมีตำแหน่งใด ระดับการทำงานมีลูกน้องมากแค่ไหน วัยเกษียณก็จะเป็นเพียงลุง ป้า หรือตายาย ในสังคมเพียงเท่านั้น เมื่อวางตำแหน่งได้ใจก็เป็นสุข

T-Travel การเดินทางท่องเที่ยวในกลุ่มอาจารย์วัยเกษียณนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนชอบ แต่จะเที่ยวมากบ้างน้อยบ้างก็ต่างกันไป มีการเที่ยวคนเดียวและเที่ยวเป็นครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน โดยเป็นการท่องเที่ยวเพื่อเปิดโลกทัศน์ เพิ่มพูนประสบการณ์ เช่น การเที่ยว ต่างประเทศเพื่อดูสภาพบ้านเมือง ความเป็นอยู่ หรือดูความก้าวหน้าของแต่ละประเทศ ที่เมืองไทยเรายังไม่มี นอกจากนี้อีกส่วนหนึ่งมีการเดินทางท่องเที่ยวพร้อมกับการทำบุญ โดยหากคนที่ร่างกายยังแข็งแรงก็จะไปเที่ยวไกลได้ ไปต่างประเทศ ต่างจังหวัด คนที่ไม่ สะดวกนั่งรถก็เดินทางโดยเครื่องบิน หรือคนที่ร่างกายไม่แข็งแรงก็เที่ยวภายในกรุงเทพฯ หรือใกล้ ๆ บ้าน ก็มีทำให้รู้สึกดีเหมือนกัน

I-Induce การเป็นแบบอย่างที่ดี นำประสบการณ์ในชีวิตมาช่วยเหลือสังคม ด้านนี้ ถือว่าการเป็นอาจารย์ได้แสดงบทบาทนี้มาตลอดเพราะสถานภาพของการเป็นอาจารย์ ที่นอกจากถ่ายทอดความรู้ในห้องเรียนแล้วยังเป็นผู้แนะนำลูกศิษย์ แนะนำบุตรหลาน ในการดำเนินชีวิตทางสังคมด้วย

R-Religion มีหลายเรื่องที่คนวัยเกษียณต้องปรับตัวและวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้พบกับความสุขหลังเกษียณได้ก็คือการเรียนรู้เรื่องธรรมะและนำมาปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน วางเฉยในบางเรื่องและไม่เข้าไปยุ่งกับทุกเรื่องก็จะมีปัญหาใดตามมา โดยบางคนใช้วิธีการอ่าน คั่นคว้า ศึกษาด้วยตนเอง ในขณะที่บางคนไปฝึกฝนเรียนรู้ ในหลักสูตรที่มีการเปิดสอน เช่น การฝึกสมาธิ เป็นต้น โดยบางคนมาเริ่มต้น เกษียณอายุแต่บางคนก็ปฏิบัติมาเป็นปกติตั้งแต่ยังไม่ถึงวัยเกษียณ

E-Exercise ในความคิดอาจารย์ทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ” แต่ในทางปฏิบัติแต่ละคนทำได้ในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การปั่นจักรยาน การเข้าฟิตเนส การเดิน การทำงานบ้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้สามารถออกกำลังกายได้ไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ การมีค่านิยมเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น การดำเนินชีวิตของอาจารย์เกษียณ ยังสามารถสะท้อนจากการจำแนกประเภทของคนชราดังที่ วิจิตร บุญยะโหดระ (2537, หน้า 15-16) ได้จำแนกออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. คนชราขี้เล่น
2. คนชราปรับตัวได้ดี
3. คนชรามีความเชื่อมั่น
4. คนชราโกรธง่าย
5. คนชราเกลียดตัวเอง

ซึ่งสรุปได้ว่าคนชราขี้เล่น ซึ่งมีลักษณะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีทักษะในทางสร้างสรรค์ต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้เป็นอย่างดี ถือว่าเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณที่ดี สำหรับอาจารย์เกษียณอายุซึ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพบว่ามี

ลักษณะที่สอดคล้องกับประเภทของคนชราเพียงประเภทที่ 1-3 ส่วนประเภทที่ 4-5 นั้น ไม่พบข้อมูล ดังรายละเอียดคือ

1. คนชราขี้เล่น โดยอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก ยังคงมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและบุคคลรอบข้างได้ และแม้ว่าจะรู้สึกเสียขายหรือเหงาหลังเกษียณบ้าง แต่ก็มีความสามารถในการปรับเพื่อสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี

2. คนชราปรับตัวได้ดี คือ พวกที่คอยฟังแต่คนอื่น ชอบอยู่อย่างสะดวกสบาย ในประเภทนี้ไม่ตรงมากนักแต่ก็มีลักษณะที่เกี่ยวข้อง โดยอาจารย์ส่วนใหญ่มีบ้านพักอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และาริมณฑล ซึ่งเป็นเขตเมือง หลังเกษียณมีเพียงส่วนน้อยที่ย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด โดยกลุ่มที่ยังคงอยู่ที่เดิมให้เหตุผลที่ว่า การอยู่ทำงานในเมืองมานาน ทำให้คุ้นชินกับชีวิตสะดวกสบายในเมือง จะให้ตัดสินใจกลับไปอยู่ต่างจังหวัดนั้นคงเป็นเรื่องยากพอสมควร

3. คนชรามีความเชื่อมั่น พบในกลุ่มอาจารย์โสดและอาศัยอยู่เพียงคนเดียวหรือกับญาติพี่น้อง แต่ก็รู้สึกว่าตนเองนั้นสามารถทำอะไรด้วยตนเองได้ และไม่ต้องการพึ่งพาใคร ซึ่งแสดงออกในทัศนะเกี่ยวกับการเตรียมตัวว่าหาวันที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้มาถึงก็จะไม่ไปอาศัยอยู่กับญาติแต่จะย้ายตัวเองไปบ้านพักคนชรา เป็นต้น

4. คนชราโกรธง่าย ไม่พบในกลุ่มอาจารย์ที่ศึกษาวิจัย เพราะโดยพื้นฐานการเป็นอาจารย์สอนหนังสือก็มีความเมตตาแก่ลูกศิษย์ ใจเย็นในการถ่ายทอด และโดยเฉพาะการเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชาซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายของลูกศิษย์มากก็ยิ่งทำให้อาจารย์ผู้สอนต้องใจเย็น และความเมตตาในการปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนมากขึ้นเช่นกัน

5. คนชราเกลียดตัวเอง เป็นคนโทษตัวเองว่าโชคร้าย ไม่สมหวังในชีวิตการทำงาน ซึ่งเป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับอาจารย์เกษียณ เนื่องจากอาจารย์เป็นข้าราชการที่ทำงานมาหลายสิบปีจนสามารถสร้างชื่อเสียง ตำแหน่ง มีรายได้ที่มั่นคง จนสามารถรับผิดชอบดูแลตนเองและครอบครัวเป็นอย่างดี

### สภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการ

เมื่อถามเกี่ยวกับปัญหาหลังเกษียณอายุราชการกับกลุ่มอาจารย์วัยเกษียณ ได้รับคำตอบจากทุกคนว่าไม่มีปัญหาอะไรเป็นคำตอบแรก ด้วยเหตุผลในลักษณะเดียวกัน คือ การเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งตลอดอายุการทำงานได้สร้างให้ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบายพอสมควร ซึ่งเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่าไม่มีปัญหาอะไร รวมทั้งอาชีพอาจารย์ยังมีโอกาสได้มอบความรู้แก่ผู้อื่นเรื่อยมา เป็นการทำความดีเพื่อสังคม แม้ว่าหลังเกษียณอายุแล้วบางคนจะมีเวลาว่างจนไม่รู้จะทำอะไร แต่นั่นก็ไม่ใช่ปัญหาเพราะสามารถหากิจกรรมอื่นทำได้ หรือกรณีที่เห็นว่าสิ่งที่อยากทำแต่กลับทำไม่ได้คือ การอ่านหนังสือ ทั้งที่อยากอ่านแต่ก็ไม่สามารถอ่านได้เหมือนเดิม หรือการสอยเข็มเย็บผ้าที่อยากทำแต่ก็มองไม่เห็น สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่ใช่ปัญหาแต่อาจารย์มองว่าเป็นเพียงข้อจำกัดของการดำเนินชีวิตที่เกิดจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ และแม้ว่าไม่มีปัญหาใดในชีวิต แต่หลายคน โดยเฉพาะอาจารย์ที่มีบุคลิกยอมรับว่ามีความกังวลใจหลายอย่างหลังเกษียณอายุราชการ ยกตัวอย่างเช่น ความกังวลใจเรื่องการศึกษาของบุตร ความกังวลใจเรื่องการไม่มีครอบครัวของบุตร หรือการไม่มีทายาทของบุตร เพราะเป็นห่วงว่าเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้วจะมีใครช่วยเหลือดูแล เป็นต้น

### การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

#### ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา

##### การปรับตัวด้านสุขภาพ

ลักษณะการปฏิบัติตัวของอาจารย์วัยเกษียณที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย โดยเข้าใจว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนแปลงสภาพไป โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 65 ปี จนตัวเองสามารถสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดว่าความสดใสน้อยลง ไม่มีกำลังแข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน เป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory) (อ้างถึงใน อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 30) เกี่ยวกับความสามารถทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยขึ้นอยู่กับความคิดเป็นสำคัญ ถ้าผู้สูงวัยคิดว่ายังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้สามารถยอมรับ

ความสามารถทางกายที่ลดลงและปรับตัวให้เหมาะสมได้ ทั้งนี้สุขภาพจะแสดงออกมาอย่างไรขึ้นอยู่กับกรใส่ใจต่อ 3 เรื่องที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายควบคู่กับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการพักผ่อนให้เพียงพอ

### 1. การออกกำลังกาย

อาจารย์แต่ละคนออกกำลังกายในแบบที่เหมาะสมกับตัวเองต่างกันไป เช่น การเดินช่วงเช้าและเย็น การเล่นฟิตเนส การทำงานบ้าน การเดินทางโดยรถประจำทาง เพื่อจะได้เดินออกกำลังกายไปด้วย ทั้งนี้แม้ว่าอาจารย์จะทราบและเข้าใจว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แต่ก็ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดอื่นที่มีผลต่อการออกกำลังกายด้วย เช่น เรื่องอุปกรณ์หรือสถานที่ในการออกกำลังกาย เช่น กรณีตัวอย่างเช่น การทำความสะอาดบ้านเป็นการออกกำลังกายที่คืออย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการเช็ดโต๊ะ การกวาดบ้าน ขัดพื้น หรือรดน้ำต้นไม้ บางวันใช้เวลาถึงครึ่งวัน จนอาจารย์ลืมรับประทานอาหารกลางวันก็มี หรืออีกกรณีหนึ่งที่เห็นว่าเมื่อสูงอายุการออกกำลังกายจริงจึงทำได้น้อยลง จึงพยายามเดินให้มากขึ้น ด้วยการเดินทางโดยรถโดยสารประจำทางหรือรถไฟฟ้า เพราะหากจะออกกำลังกายด้วยวิธีการอื่นก็ต้องไปหาสถานที่ หาอุปกรณ์ หาที่จอดรถ ซึ่งเป็นเรื่องยุ่งยาก ดังนั้นใช้การเดินออกกำลังกายจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

### 2. การรับประทานอาหาร

อาจารย์มีการเน้นรับประทานอาหารประเภทปลา ผัก ผลไม้ อาหารรสจืด อาหารสะอาด สด ใหม่ รับประทานแต่น้อย ลดของอร่อยที่มัน เค็ม เผ็ด แต่ต้องหัดรับประทานทานอาหารที่ไม่มีรสชาติ อาจไม่อร่อยแต่ดีต่อสุขภาพ ของอร่อยที่ไม่ดีต่อสุขภาพรับประทานได้บ้างแต่น้อย

### 3. การพักผ่อน

วัยเกษียณไม่สามารถนอนดึกได้เหมือนเดิม แต่ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะด้วยอายุมากขึ้น อาการนอนไม่หลับจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นปกติ ซึ่งการทำกิจกรรมยามดึกจะมีผลเสียต่อร่างกาย เช่น เวียนหัว เป็นต้น ดังนั้นอาจใช้ช่วงเวลาวางยามบ่ายงีบเพื่อชดเชยก็จะสร้างความสดชื่นให้ร่างกายได้ โดยส่วนมากมีการดูแลตนเองก่อนเกษียณ เพราะว่าการทำงานในอาชีพอาจารย์ต้องพบปะนักศึกษาจึงต้องดูแลตนเองอยู่เสมอ และด้วยลักษณะการทำงานที่มีการศึกษาค้นคว้าเป็นปกติ หลายคนจึงหันมาศึกษาเกี่ยวกับ

วิธีการออกกำลังกายและรับประทานอาหารเหมาะสมกับตนเอง และที่สำคัญไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย โดยเฉพาะคนที่มีโรคประจำตัวก็ต้องยิ่งใส่ใจสุขภาพมากกว่าปกติ

### การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ

การเป็นข้าราชการบำนาญทำให้อาจารย์เกษียณแทบไม่ต้องปรับตัวด้านนี้มากนัก เพราะยังมีเงินเดือนทุกเดือน เพียงแค่จำนวนลดลงเล็กน้อย เพราะหากตอนทำงานตามปกติ นอกจากเงินเดือนที่ได้ประจำแล้ว รายได้พิเศษที่เกิดขึ้นนั้นถือว่ามากกว่าที่อื่น เช่น ค่าเช่า การบรรยายพิเศษ และยังมีรายได้ที่เกิดจากผลของการลงทุนประเภทต่าง ๆ อีกด้วย โดยนอกจากข้อดีของการมีบำนาญแล้ว การปรับตัวด้านการเงินยังต้องมีการจัดการกับทรัพย์สินที่มีเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ขายบ้าน ขายที่ดิน ในกรณีที่ไม่สามารถไปดำเนินการเองได้ หรือการได้รับดอกผลจากการลงทุนไว้ตั้งแต่ทำงาน เช่น พันธบัตร ประกันชีวิต หุ้นสหกรณ์ หุ้นกองทุนรวม ซึ่งจะได้เงินปันผลในทุกสิ้นปี

### การปรับตัวด้านสังคม

การปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มอาจารย์เกษียณแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ กลุ่มที่รู้สึกวก่อนหรือหลังเกษียณอายุก็ไม่แตกต่างกันมากนัก กับกลุ่มที่รู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

กลุ่มที่เห็นว่าชีวิตก่อนและหลังเกษียณอายุราชการไม่ได้ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เนื่องจาก

1. มีการวางแผนก่อนเกษียณอายุราชการ ทำให้เริ่มลดภาระงานประจำที่รับผิดชอบลงไปเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน
2. การเกษียณในเวลาใกล้เคียงกับคู่สมรสที่เป็นอาจารย์เหมือนกัน ทำให้มีเพื่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ ตอนทำงานก็เดินทางไปและกลับด้วยกัน เมื่อเกษียณก็ไปเที่ยวพักผ่อน และทำกิจกรรมอื่นด้วยกัน
3. แม้เกษียณแล้วแต่อาจารย์ยังคงมีโอกาสเข้าไปยังคณะเป็นระยะ ด้วยความรู้สึกลูกพี่ลูกน้อง ดังคำที่ว่า “รวมก็ตัดเราไม่ขาดเราก็ตัดรวมไม่ขาด” เช่น การได้รับเชิญเป็นอาจารย์พิเศษรายชั่วโมง การเป็นผู้ทรงคุณวุฒิงานวิชาการ หรือการเปลี่ยนแปลงจาก

งานสอนไปดูแลงานด้านวารสารของบัณฑิตวิทยาลัย ยังคงเจอเพื่อนร่วมงานกลุ่มเดิมที่ทำงานเดิม แต่ต่างตรงที่ไม่ต้องรีบเข้างานเช้าและเลิกงานเย็นเหมือนตอนทำงานประจำ

4. รู้ว่าต้องเกษียณแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญ ยังคงทำงานเหมือนเดิม ไม่ได้นึกถึงการเกษียณเพราะชอบทำงานจึงทำไปเรื่อย ๆ เพื่อให้สมองไม่นิ่ง มีอะไรคิดไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเป็นการคิดในเชิงสร้างสรรค์

5. การเป็นคนโสดจึงคุ้นชินกับการทำอะไรด้วยตัวเอง เดินทางไปไหนมาไหนเพียงลำพัง แต่ก็ใช้เวลากับการพบปะเพื่อนฝูงอย่างต่อเนื่อง

6. การสอนเป็นงานอิสระ อาจารย์สามารถบริหารจัดการเวลาของตนเองได้ ภายใต้การรับผิดชอบภาระงานสอนเป็นหลักและกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง โดยปกติอาจารย์แต่ละคนจะมีชั่วโมงสอนที่ไม่ตรงกัน โอกาสที่จะได้เจอเพื่อนร่วมงานและ การทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนแทบไม่มี บางคนไปเจอกันตอนออกสอนต่างจังหวัด

7. ยิ่งเกษียณยิ่งอิสระ เมื่อไม่มีสังกัดการทำงานประจำ จึงมีมหาวิทยาลัยเอกชนจำนวนมากายที่มีความต้องการอาจารย์ในสาขาวิชาต่าง ๆ โดยเฉพาะระดับปริญญาโท ลักษณะนี้งานอาจมีแนวโน้มมากกว่าก่อนเกษียณด้วย

ในทางตรงข้ามกลุ่มที่สัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงหลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ให้เหตุผลสำคัญว่าเนื่องจาก

1. ไม่ได้ทำงานและไม่มีลูกหลานให้ดูแล ความเหงาจึงเกิดขึ้น
2. การเข้าร่วมสังคมลดน้อยลง รุ่นเดียวกันก็ต่างแยกย้ายกันไป มีเสียชีวิตไปบ้าง กลุ่มเพื่อนเปลี่ยนจากการพบเจอหน้ากันเป็นเพื่อนทางออนไลน์แทน
3. มีเวลามากขึ้น ไม่ต้องเร่งรีบ ไม่ต้องตื่นเช้า จนบางครั้งกลายเป็นความเหงา
4. สถานภาพทางสังคมเปลี่ยน เดิมการเป็นข้าราชการประจำ ปัจจุบันเราเป็นข้าราชการบำนาญ มีสิทธิต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนเดิม ถึงแม้ว่าจะยังคงเป็นอาจารย์พิเศษ แต่สิทธิต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนอาจารย์ประจำ สิทธิบางอย่างก็หายไป

อย่างไรก็ตามการปรับตัวทางสังคมของอาจารย์วัยเกษียณแต่ละท่านใช้เวลาไม่เท่ากันซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยการจำแนกระยะเวลาแต่ละช่วงที่ส่งผลทำให้รู้สึก

ถึงความแตกต่างกันของการมีชีวิตหลังเกษียณในระดับที่ไม่เท่ากัน โดยแบ่งออกเป็น 5 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1 ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (honeymoon phase)** เป็นระยะแรก ที่เริ่มเกษียณ การไม่ทำงานจะทำให้เป็นอิสระ โดยอาจารย์ร่ำการค้าแห่งที่เป็นช่วงยุคการทำงานจะเป็นกลุ่มอายุระหว่าง 66-70 ปี เพราะส่วนใหญ่ 61-65 ปี ยังคงทำงานอยู่

**ระยะที่ 2 ระยะขมขื่นใจ (disenchantment phase)** เกิดในกรณีที่ยุติการทำงานอย่างกะทันหัน แม้ว่าจะเตรียมใจมาแล้วแต่ถึงเวลาจริงก็ทำได้ยาก จึงต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับตัวปรับใจ

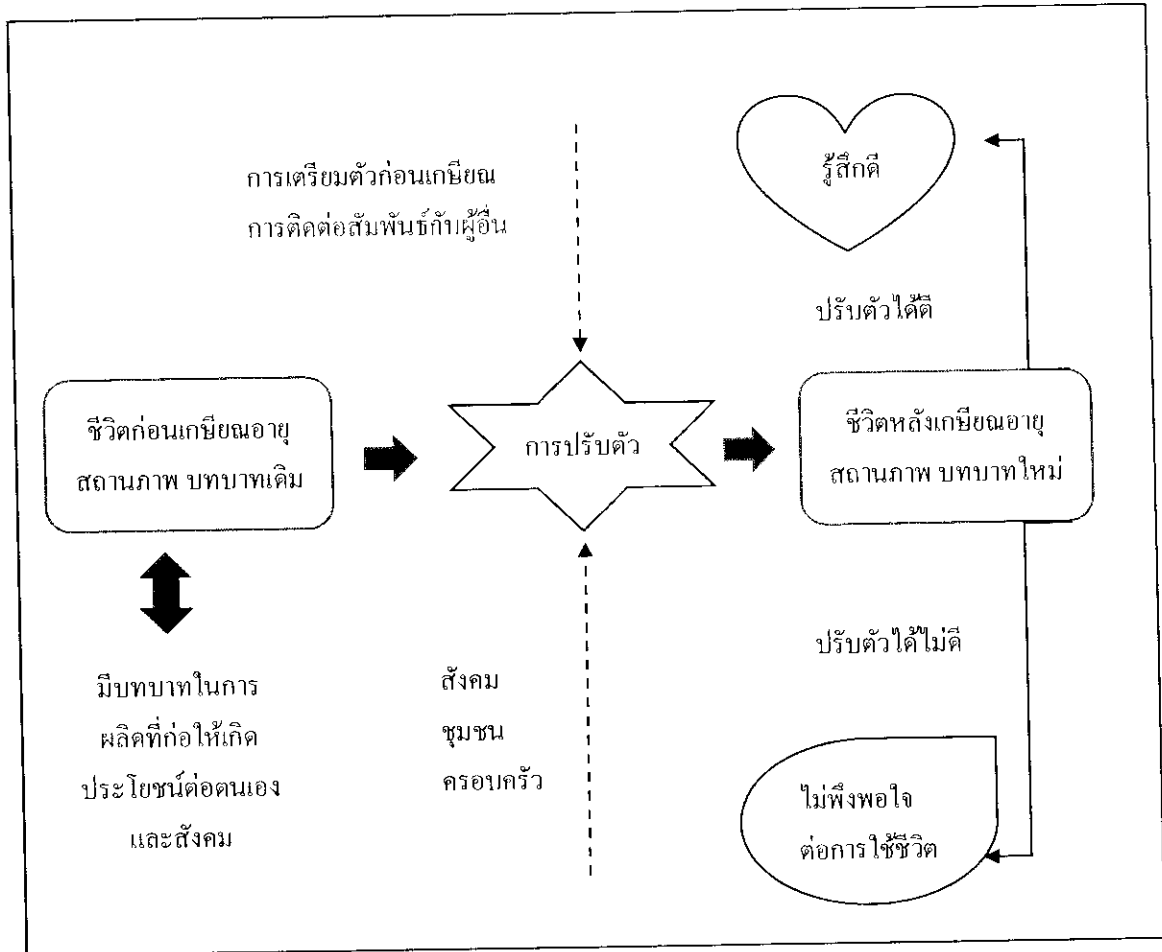
**ระยะที่ 3 ระยะปรับตัวใหม่ (re-orientation phase)** เป็นระยะที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและชีวิตความเป็นจริงหลังเกษียณได้ ค้นพบความสุขและเป้าหมายของชีวิตหลังเกษียณของตนเอง

**ระยะที่ 4 ระยะคงสมดุล (stabilization phase)** เป็นระยะที่จัดการเรื่อง ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าร่องเข้ารอย อาจารย์บางคนใช้เวลาหลังเกษียณเพียงไม่เกิน 5 ปี ในการปรับตัว แต่บางคนก็มากกว่า ทั้งนี้แต่ละคนใช้ระยะเวลาที่ไม่เท่ากัน

**ระยะที่ 5 ระยะสุดท้ายของชีวิต (termination phase)** เป็นระยะที่สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมมาก ต้องพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งจากการศึกษายังไม่พบอาจารย์ที่อยู่ในระยะนี้ แม้ว่าจะมีอายุมากกว่า 70 ปีไปแล้วก็ตาม อาจเป็นเพราะลักษณะงานสอนไม่ได้เป็นงานที่ต้องใช้ร่างกายหนัก จึงทำให้อาจารย์ยังคงมีสุขภาพแข็งแรงทั้งยังอารมณ์ดีอีกด้วย

จากการปรับตัวด้านสังคมของอาจารย์เกษียณอายุราชการดังกล่าวมาข้างต้น หากวิเคราะห์ตามทฤษฎีแยกตน (Disengagement) ซึ่งเสนอให้ผู้สูงวัยลดบทบาทของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ และทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุหาบทบาทอื่นมาแทนบทบาทเดิมที่หายไปหลังจากเกษียณอายุราชการ หากผู้สูงอายุสามารถปรับบทบาทของตนได้ก็จะทำให้รู้สึกดีและสามารถมีความสุขในการใช้ชีวิตได้ แต่หากไม่สามารถปรับบทบาทของตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ก็จะส่งผลให้ไม่พึงพอใจในชีวิต ซึ่งข้อมูลจากกลุ่มอาจารย์เกษียณอายุนั้น พบว่า สามารถ

ปรับตัวได้ดี แต่จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ในการปรับตัวของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน ซึ่งสามารถเขียนเป็นแผนภาพความสัมพันธ์ได้ดังนี้



ภาพ 4 การปรับตัวด้านสังคมของอาจารย์เกษียณอายุราชการ

#### การปรับตัวด้านจิตวิทยา

คำว่า “เกษียณอายุ” หรือ “ผู้สูงอายุ” หรือ “คนแก่” เป็นคำที่กระทบต่อความรู้สึกของผู้ฟังไม่มากนัก โดยเฉพาอย่างยิ่งคำพูดที่บอกว่า “แก่แล้วกลับไปอยู่บ้านดีแล้ว” หรือ “เขาให้สอนสองวิชาก็ดีแล้ว” ล้วนสื่อความหมายถึงบทบาทเดิมต้องมีการเปลี่ยนแปลงแปลงและเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ลดลงไม่ใช่เพิ่มขึ้น จึงเป็นเหตุให้อาจารย์เกษียณหลายคนแม้จะเข้าใจและรู้ว่าวันหนึ่ง การเกษียณก็จะมาหาตัวเองจนได้

แต่การทำใจให้ยอมรับนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ซึ่งตามทฤษฎีการทำใจ-การปลงเห็นสอดคล้องกันว่า สิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากในการปรับตัวของผู้สูงอายุคือ การทำใจและปลงให้ตก (renunciation) ต่อการสูญเสียและการจากไป ทั้งทรัพย์สิน ผู้คน ความสัมพันธ์ที่คุ้นเคย ดังนั้น อาจารย์เกษียณต้องทำใจ แม้บางอย่างไม่เป็นไปอย่างที่อยากให้เป็น รู้จักปล่อยวาง อย่ายึดติดพวกวัตถุสิ่งของหรือตำแหน่ง สำหรับคนที่ยึดติด ยังไม่ยอมเปลี่ยนแต่ต้องเปลี่ยนก็ต้องเข้าใจชีวิตคน ว่าวัยเด็กเป็นอย่างไร ทำอะไร ผู้ใหญ่ทำอะไร เป็นผู้สูงอายุแล้วต้องทำอะไร และต้องทำอะไรให้สอดคล้องกับบทบาทตามช่วงวัย ทำสิ่งที่พึงพอใจ ถ้าเรามีทางเลือกมากกว่าหนึ่งอย่างก็ต้องเลือกที่ทำแล้วมีความสุข ทำให้รู้ว่าแม้จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็มีความสุข อย่าไปเปรียบกับชีวิตมาก มีปัญหาที่ต้องใช้คำว่า “ขงมัน” บ้าง จะทำให้ไม่เครียด

การมองการตายเป็นเรื่องของธรรมชาติ วันหนึ่งทุกคนก็ต้องจากไป แต่ที่สำคัญคือไปแล้วไม่ทำให้คนที่ยังอยู่ข้างหลังจะต้องลำบากอย่างน้อยที่สุด คือ ไม่มีหนี้ส่งต่อให้ลูกหลาน ในช่วงวัยทำงาน การสร้างครอบครัวการมีหนี้เป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อตัวเลขของอายุเพิ่มขึ้นตัวเลขของยอดหนี้ก็น่าจะลดลง เมื่อถึงวันเกษียณจะได้มีหนี้เป็นศูนย์และมีเงินในการใช้จ่ายอย่างอื่น เกมมีมรดกไว้ให้ลูกหลาน สิ่งหนึ่งเพื่อผู้เกษียณจะได้ไม่ต้องเป็นห่วงและกังวล ไม่ต้องกลัวเมื่อวันนั้นมาถึง จะได้อยู่สบายตายก็เป็นสุขอย่างแท้จริง และสิ่งที่ควรสร้างในวัยเกษียณคือการมีมนุษยสัมพันธ์ คบคนด้วยใจ ให้ความรักกับคนที่เราสร้างสัมพันธ์ด้วย หากตอนทำงานทำอย่างนี้ ตอนเกษียณก็ไม่ต้องกังวลใจเพราะเรามีมิตรที่ดี หรือแม้ตายไปก็มีคนยกย่อง แต่การทำใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่อบทบาทที่ครอบครองมาเกือบตลอดชีวิต ทั้งอำนาจ ชื่อเสียง ลูกน้อง เงินทอง จะให้ปล่อยวางไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ก็มีอาจารย์ที่ใช้หลักธรรมะเข้าช่วยก็จะทำให้เข้าใจธรรมชาติและสามารถเปลี่ยนแปลงได้

## องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข

### ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

#### องค์ประกอบระดับบุคคล

คือการการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมีจิตใจดีอารมณ์ดี และการมีกิจกรรมทำจะได้ไม่ว่างไม่ว่างไม่รู้สึกเหงา

1. การมีสุขภาพดี การมีสุขภาพดีมาเป็นอันดับหนึ่งเพราะหากทุกคนมีสุขภาพดีก็สามารถดูแลตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ช่วยเหลือตัวเองได้ก็น่าจะมีความสุขระดับหนึ่ง เพราะต่อให้มีเงินมากขนาดไหนแต่ถ้าสุขภาพไม่ดี เงินนั้นก็ไม่มีความหมายไม่สามารถสร้างความสุขได้ เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี เรื่องสุขภาพต้องเตรียมตั้งแต่ไม่เกษียณ เพราะหากสุขภาพไม่ดีจะเป็นตัวที่ดูดค่าใช้จ่ายไปได้มากที่สุด แม้เป็นข้าราชการมีสิทธิ์เบิกได้แต่ก็ต้องสำรองไว้ในกรณีฉุกเฉินด้วยหากวัยเกษียณมีสุขภาพที่แข็งแรงการดำเนินชีวิตด้านอื่นก็จะดีไปด้วย อย่างน้อยที่สุดก็สามารถดูแลตนเองได้ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น แต่ตรงข้ามหากสุขภาพไม่ดีเสียตั้งแต่ต้นแม้จะมีเงินมากมายอย่างไรก็ค้นหาความสุขในชีวิตได้ยากเช่นกัน

2. การมีจิตใจดี อารมณ์ดี เมื่อร่างกายดีสุขภาพใจก็ดีด้วย แต่สำหรับอาจารย์บางคนแล้วแม้ว่าสุขภาพกายจะไม่แข็งแรงนักเพราะการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย แต่สภาพจิตใจสำคัญกว่า เพราะหากมีจิตใจที่คิดบวก คิดสร้างสรรค์ มองและเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ อาศัยหลักการปลง การปล่อยวางได้

3. การมีกิจกรรมทำไม่ว่างไม่เหงา ตามทฤษฎีการทำกิจกรรม หากผู้สูงอายุทั้งสังคม สังคมก็จะทั้งผู้สูงอายุเช่นกัน ดังนั้นจึงต้องส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพราะนอกจากจะไม่เจิบเหงแล้วยังจะได้เพื่อนใหม่ ซึ่งจะสามารถชดเชยสิ่งที่ขาดหายไปเมื่อตอนเกษียณอายุราชการได้

การมองทุกอย่างรอบตัวเป็นเรื่องธรรมดา อย่าเพิ่งคิดล่วงหน้าว่าถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วจะเกิดอะไรต่อไป หากทำได้ไม่ว่าตัวเลขอายุจะเพิ่มไปจาก 60 65 70 ก็จะสามารถปรับตัวและอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่มีอะไรที่เป็นทางตัน ทุกอย่างมีทางเลือกเสมอ แ่ได้ได้ฝึกคิด ฝึกใช้สมอง และต้องลองทำดูว่าเป็นแบบนี้จะแก้อย่างไร แบบนี้ไม่ได้ลองทำอีกแบบดีไหม ร่างกายถ้าไม่ออกกำลังกายก็ไม่แข็งแรง สมองก็เช่นกันถ้าไม่ฝึกมัน

ก็จะคิดไม่ออก เอาการทำงานมาปรับใช้ให้ได้กับชีวิตและเลือกทำในสิ่งที่ตนถนัดและชอบเพราะหากเกษียณแล้วจะอยู่ที่บ้านก็จะทำให้เฉาไปเรื่อย ๆ คนเกษียณ ถ้าไม่ทำงานไม่ทำอะไรก็เท่ากับว่าใช้ชีวิตหมดไปวันๆ ไม่ได้ทำอะไรให้เกิดประโยชน์

4. การใช้ชีวิตอย่างสมดุล ชีวิตที่สมดุล ไม่หยุดนิ่งแต่ก็ไม่วุ่นวาย แม้ว่าการค้นหาจุดสมดุลของชีวิตไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากวัยเกษียณสามารถพบกับจุดที่พอเหมาะในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ไม่ทำงานหนักเกินไป ไม่คิดมากเกินไป ไม่ใช่ขี้เกียจเกินไป การไปเที่ยวบ้างเข้าสังคมบ้าง แต่ก็มีช่วงเวลาของการทำจิตใจสงบเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่ว่า “อยู่สบาย ดายก็เป็นสุข”

การเที่ยวบ้าง พักผ่อนบ้าง เพราะความสุขของแต่ละคนต่างกัน บางคนชอบอ่านหนังสือ บางคนชอบเล่นกีฬา บางคนชอบอยู่กับเพื่อน บางคนเดินทางไปท่องเที่ยวในที่ที่อยากไปแต่ยังไม่เคยได้ไป อย่างไรก็ตามกีฬาก็ต้องไม่ทิ้ง ออกกำลังกาย กินอาหารที่ดี เที่ยวบ้าง แต่เที่ยวมากเกินไปไม่ดี ดังนั้น อาจารย์วัยเกษียณก็ควรสร้างความสมดุลให้กับชีวิต ไม่ควรมากไปหรือน้อยไป ปกติหากร่างกายกับสมองไม่สมดุลกัน ร่างกายก็จะประท้วงยกตัวอย่างเช่น คนเคยเล่นกีฬาอย่างฟุตบอล ลูกอยู่ตรงหน้าเห็นอยู่ใกล้แต่ไปไม่ถึง เพราะหมดแรงเสียก่อน ไม่เหมือนในช่วงวัยหนุ่ม ก็มุ่งสร้างความสำเร็จให้ตนเอง ส่วนในวัยเกษียณ สิ่งที่เป็นเป้าหมายสำคัญคือ กลับบ้านไปอยู่ดูแลลูกหลานดีกว่า กลับไปอยู่กับครอบครัวดีกว่า เพราะอีกไม่นานก็ต้องให้คนในครอบครัวมาดูแลคุณแล้ว แม้ว่าใจคุณไหว แต่ร่างกายไม่ไหว บางคนคิดว่าสมองเขายังดีสามารถทำประโยชน์ แต่ก็ต้องยอมรับว่า การคิดของสมองทำงานช้าลง การตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ก็มีโอกาสดูผิดพลาดเพิ่มขึ้น แม้จะประสบการณ์มีเยอะ แต่คนที่สามารถจะมองไปข้างหน้าแล้วได้ผลดีนั้นจะต้องเป็นคนเกษียณที่ติดตามเทคโนโลยี ต้องตามให้ทันยุคสมัยใช้ข้อมูลเป็น ดังนั้น ผู้เกษียณควรต้องหันมาสำรวจและประเมินตนเองว่าศักยภาพ ณ ปัจจุบันทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน หรือการรับงานเพื่อให้ไม่เฉา เพราะการทำงานบางตำแหน่งก็ไม่เหมาะสมกับวัยเกษียณ ต้องปล่อยให้รุ่นถัดมาได้มีโอกาสก้าวหน้าส่วนวัยเกษียณทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาหรือให้ข้อคิดเห็นวัยเกษียณเป็นวัยที่ต้องยุติการทำงาน หรือค่อย ๆ ผ่อนงานหลักให้ลดน้อยลง ซึ่งการรู้จักประมาณตนจะช่วยสร้างชีวิตที่สมดุลได้ต้องประเมินว่าตนเองมีความสามารถแค่ไหน ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์

กำลังสติปัญญา และอย่าไปทำอะไรเกินกำลัง เงินที่มีอยู่ก็ต้องวางแผนการใช้เงิน ต้องคิดว่าเราเกษียณแล้วอยากทำอะไร ทำได้ไหม

5. การมีเป้าหมายใหม่หลังเกษียณ เป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณ เมื่อคนเราต้องอยู่อย่างมีความหวัง แม้ว่าวัยเกษียณเป็นวัยที่ไม่ต้องแสวงหาความสำเร็จในการทำงาน แต่ไม่ควรปล่อยชีวิตให้ไร้จุดหมาย แต่ควรมีการกำหนดเป้าหมายใหม่ให้ชีวิตเพื่อจะได้มีกิจกรรมและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในตัวเอง เพราะการเข้าสู่วัยเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิตแต่เป็นจุดเริ่มต้นครั้งสำคัญ เมื่อตอนทำงานประจำคนทั่วไปต่างมีเป้าหมายเพื่อมุ่งไปสู่การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและสามารถมีรายได้สร้างครอบครัว แต่สำหรับวัยเกษียณเป้าหมายใหม่คงไม่ใช่จุดนั้น แต่เป็นการ satisfy มากกว่าจะเป็น success เพราะการพึงพอใจเป็นการวัดด้วยตนเอง ส่วนความสำเร็จคนอื่นเป็นคนวัด สอดคล้องกับ ภัทระ ฉลาดแพทย์ (2556, หน้า 78) เขียนไว้เกี่ยวกับบันได 10 ขั้นที่ต้องเตรียมเพื่อการเกษียณอย่างมีความสุขข้อหนึ่งว่า ถ้ามีความฝันหรือความอยากไว้บ้างจะทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะสร้างแผนการเกษียณและปฏิบัติตามนั้น เพื่อไม่ใช่ชีวิตอย่างห่อเหี่ยว เพราะการไม่อย่างได้ ไม่อย่างมีอะไรแล้ว ชีวิตจะหมดรสชาติและหมดแรงจูงใจล้มหายตายจากไปได้ง่าย ๆ ด้วยเช่นกัน ซึ่งเป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นกำลังใจและแรงผลักดันทำให้ผู้เกษียณอายุไม่หยุดคิด ไม่หยุดเรียนรู้ และเป็นเป้าหมายที่ไม่เกินความเป็นจริง เพื่อจะได้ทำได้จริง

6. การดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน มีแบบแผนในชีวิตประจำวัน ความเป็นอยู่ ณ ปัจจุบันนี้คงไม่ใช่ผลของการกระทำเมื่อวานเท่านั้น แต่เป็นปลายชีวิตของวัยเกษียณเป็นอย่างไรเป็นผลสืบเนื่องจากการใช้เวลาทั้งชีวิต ดังนั้น หากมีการวางแผนในทุกระยะของการดำเนินชีวิตมาอย่างต่อเนื่องแล้วนั้น ความสุขในวัยเกษียณก็ถือเป็นกำไรหรือดอกผลให้ได้ชื่นชม ทั้งนี้ลักษณะการประกอบอาชีพงานสอนของอาจารย์โดยมากมีผลให้อาจารย์มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตเพื่อรองรับในอนาคตโดยอัตโนมัติ อาจารย์หลายคนไม่ได้ตั้งรับกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมาก่อน ส่วนหนึ่งเพราะไม่มีใครแนะนำ ไม่มีหลักสูตรอบรม รวมทั้งช่วงทำงานนั้นก็ไม่ได้คิดไกลถึงวัยเกษียณ แต่ให้ความสำคัญกับการทำวันนี้ให้ดีที่สุด ซึ่งลักษณะของการพยายามจัดการกับปัจจุบันนั้นได้สะท้อนไปสู่อนาคตด้วย เพราะเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ดีจากอุปนิสัยและ

บุคลิกภาพของความเป็นอาจารย์ที่มักศึกษาหาข้อมูลก่อนตัดสินใจ มักมีการวางแผนเรื่องต่าง ๆ ก่อนดำเนินการ เช่น การออมเงินตั้งแต่เริ่มทำงาน การซื้อบ้านก่อนซื้อรถ เกิดส่งผลให้เกิดระเบียบวินัยกับการใช้จ่าย ไม่สร้างหนี้เกินตัว โดยมีหลักการ 3P คือ หากเราต้องการชีวิตที่ปราศจากปัญหา (no problem) ก็ต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์ (perfect) ด้วยการมีการเตรียมการก่อนเสมอ (prepare)

7. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนเกษียณ เป็นปัจจัยที่มี การกล่าวถึงมากเช่นกัน โดยการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ การเตรียมเงินและเตรียมใจ โดยเงินเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตที่ไม่มี รายได้ ไม่มีเงินเดือนเหมือนตอนทำงาน วัยเกษียณเป็นวัยที่ใช้เงินไม่ใช่ช่วยที่หาเงิน ดังนั้นหากมีการวางแผนเตรียมตัวมาดีพอก็จะไม่มีผลกระทบใด ส่วนการเตรียมใจนั้น หากยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ใจเป็นสุขชีวิตก็มีความสุขเช่นกัน

การใช้ชีวิตหลังเกษียณที่สำคัญที่สุดคือการเตรียมสำหรับชีวิตข้างหน้า ในด้านต่าง ๆ คือ

7.1 การดูแลเรื่องเงินเป็นปัจจัยของปัจจัยทุกอย่างถ้าไม่วางแผนการเงิน จะมี ปัญหา คนที่ไม่มีบำนาญอาจทุกข์ใจมากโดยเฉพาะเงินที่ต้องใช้เพื่อดูแลยามเจ็บป่วย โดยต้องอยู่ในสถานะทางการเงินแบบไม่มีหนี้ มีเงินออม โดยไม่หวังว่าลูกหลานจะดูแล

7.2 สุขภาพหลังอายุ 55 ปี มาแล้วจะเสื่อมโทรมเร็วมาก ดังนั้นต้องหันกลับมาดูแลตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การเรียนรู้เรื่องอาหาร

7.3 การทำใจ บางอย่างเราทุกข์เพราะเราคิด หรือบางคนนั่งคิดว่าคนโน้นคนนี้ คิดกับเรายังไง คงต้องเปลี่ยนวิธีคิดใหม่เพื่อให้ทุกข์ว่า ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์ การเตรียมใจก่อนเกษียณ การมีจิตใจสงบ ไม่กังวล ทำใจยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา

7.4 การเตรียมตัวสู่ความตาย เป็นการฝึกจิตเพื่อการเตรียมความพร้อม สู่ความตาย มองการตายเป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะหากไม่มีการฝึกปล่อยวางจิต พอคน ใกล้ตายก็จะควบคุมยาก แต่หากมีโอกาสดูแลเรียนรู้จะเข้าใจเรื่องของการเกิดแก่เจ็บตาย การห่วงลูกก็จะน้อยลง การมีเรื่องเข้ามาแล้วเป็นความกังวลใจน้อยลง เพราะสามารถ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

การเตรียมตัวก่อนเกษียณนั้น อาจารย์ควรตั้งคำถามให้กับตัวเองในประเด็นต่าง ๆ จะทำให้สามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ตามหลัก 5W1H ดังนี้

### **Who เกษียณแล้วจะอาศัยอยู่กับใคร**

เช่น กรณีมีคู่ครองอาจอยู่กันสองคนตายาย หรืออยู่กับบุตร อยู่กับญาติ อยู่กับหลาน กลับไปอยู่บ้านต่างจังหวัด การจ้างคนดูแล หรืออยู่บ้านพักคนชรา ใครในที่นี้หมายรวมถึงใครที่จะติดต่อร่วมสังคมด้วยเพื่อให้ไม่รู้สึกเหงาและหดหู่ยามหลังเกษียณ

### **What เกษียณแล้วต้องการทำอะไร**

เป็นการเตรียมกิจกรรมไว้ทำหลังเกษียณ โดยกิจกรรมสำหรับวัยเกษียณมีให้เลือกมากมาย สามารถเลือกได้ตามความถนัด ความชอบและปัจจัยอื่น ทั้งนี้เป้าหมายก็เพื่อให้ไม่หยุดนิ่ง ไม่เฉา เพราะได้คิดและเคลื่อนไหวตลอด

### **Where เกษียณแล้วจะอยู่ที่ไหน**

คนที่มียบ้านเป็นของตนเองโดยไม่มีภาระต้องผ่อนอีกจะได้เปรียบ หรือไม่ก็ต้องมีการเตรียมสถานที่สำหรับการเป็นที่พักที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ ยกตัวอย่างเช่น บางคนซื้อที่ดินต่างจังหวัดที่อากาศดี บ้านพักคนชราในกรณีที่เป็นคนโสด ไม่มีลูกหรือญาติพี่น้องให้ไปอาศัยอยู่ด้วย นอกจากนี้ ยังต้องมีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย เช่น ดอกอุปรณียัดเพิ่ม พื้นไม้ดีกรีปรับให้เรียบ เป็นการเตรียมพร้อมให้กับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตาม

### **When เกษียณเมื่อไหร่**

ถ้าทราบคำตอบว่าเมื่อไหร่จะทำอะไร จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ รวมทั้งประเมินความพร้อมและศักยภาพของตนเองเพราะหลายคนแม้ทราบว่าตนเองต้องเกษียณแต่ไม่เคยเตรียมใจมาก่อน เมื่อถึงเวลาจริงกลับทำใจไม่ได้

### **Why ทำไมจึงตัดสินใจเช่นนั้น**

ต้องมีสติในการใช้ชีวิต คนสูงวัยต้องมองอะไรให้กว้างไกล อย่างองแอบและอย่าเห็นแก่ตัว เป็นนักปฏิบัติด้วยตนเอง พึงพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด มีเหตุผลกับการตัดสินใจและการกระทำเสมอ

### **How เกษียณแล้วจะใช้ชีวิตอย่างไร**

เป็นหลักการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างกว้าง ๆ เพื่อเป็นแผนไว้ให้เดินตาม แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ เช่น

อย่าพึ่งเพื่อะเขยอทาน เห็นช้างจี้จี้ตามช้าง อย่าไปเปรียบเทียบกับมหาเศรษฐี เช่น เขาซื้อรถหรูเราอยากมีบ้าง แต่ต้องรู้จักเพียงพอตามสภาพของแต่ละบุคคลแต่ละครอบครัว เงินมีพอใช้ไหม เหลือเก็บไหม มีเงินกินคืออยู่ดีไม่อดอยาก จงเปรียบเทียบกับคนที่ลำบากกว่าเรา เมื่อเรารู้จักว่าชีวิตเป็นอย่างไร ก็ดำเนินไปตามครรลอง การดำเนินชีวิตปกติก็สามารถสร้างความสุขให้กับเราได้ แม้ว่าชีวิตคนเราจะมีสุขบ้างทุกข์บ้างแต่ต้องพยายามมองมุมบวกไว้ วันนี้ทุกข์อีกวันหนึ่งมันก็ต้องผ่านไป

### **องค์ประกอบระดับครอบครัว**

พื้นฐานครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะสนับสนุนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ ดังนั้น ครอบครัวที่สมบูรณ์ไม่ได้หมายถึงครอบครัวที่ร่ำรวยแต่เป็นครอบครัวอบอุ่น สมาชิกผูกพันรักใคร่ช่วยเหลือกัน เพราะท้ายที่สุดของชีวิตไม่ว่าจะประสบความสำเร็จขึ้นไประดับสูงเพียงใดก็ตาม ก็ต้องกลับมาอยู่กับคนในครอบครัว ดังนั้นเมื่อถึงวัยเกษียณที่สิ้นสุดบทบาทการทำงาน ไม่มีตำแหน่งอื่นใด แต่มีความสำคัญในครอบครัวก็จะเป็นกำลังใจและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ ส่วนอาจารย์ที่ไม่มีคู่สมรส บุตรหลาน หรือญาติก็ต้องมีคนดูแล ที่เป็นเสมือนคนในครอบครัวไว้ดูแลเมื่อยามที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

### **องค์ประกอบระดับสังคม**

เป็นองค์ประกอบที่อยู่รอบตัวอาจารย์เกษียณที่เป็นผลของการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พอถึงวัยเกษียณเป็นจังหวะที่เป็นช่วงกินดอกผล ว่าได้สร้างความคิดอะไรเอาไว้ เป็นการสั่งสมมาตั้งแต่เริ่มทำงาน ถึงวัยที่สิ่งซึ่งเราทำได้ตอบกลับเรา มา เป็นผลตอบแทน ดังนั้นการสร้างคุณค่าให้ตัวเอง หากเราสร้างแต่สิ่งไม่ได้ไว้ สิ่งที่ได้กลับมาเช่นกัน

1. เพื่อน การเข้าร่วมกลุ่มสังคมเพื่อนเป็น อีกปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขหลังเกษียณได้ ไม่ว่าจะอะไรก็ต้องมีเพื่อน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่มีทางที่จะอยู่คนเดียว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเก่าหรือเพื่อนใหม่ ซึ่งเพื่อนใหม่ที่เกิดขึ้นในวัยเกษียณเป็นเพื่อนที่จะเข้าใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ดี เพราะลักษณะคล้ายกันหรือมี

ประสบการณ์เหมือนกัน โดยอาจารย์เกษียณได้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่จากกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่

การถักหมวกไหมพรมเพื่อถวายพระในช่วงฤดูหนาว

การเรียนหลักสูตรฝึกสมาธิ

การเข้าร่วมอบรมฐานข้อมูลการค้นคว้าวิจัย

การรับประทานอาหารมังสวิรัตที่โรงเจ

การไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุด

การทำดอกไม้ประดิษฐ์

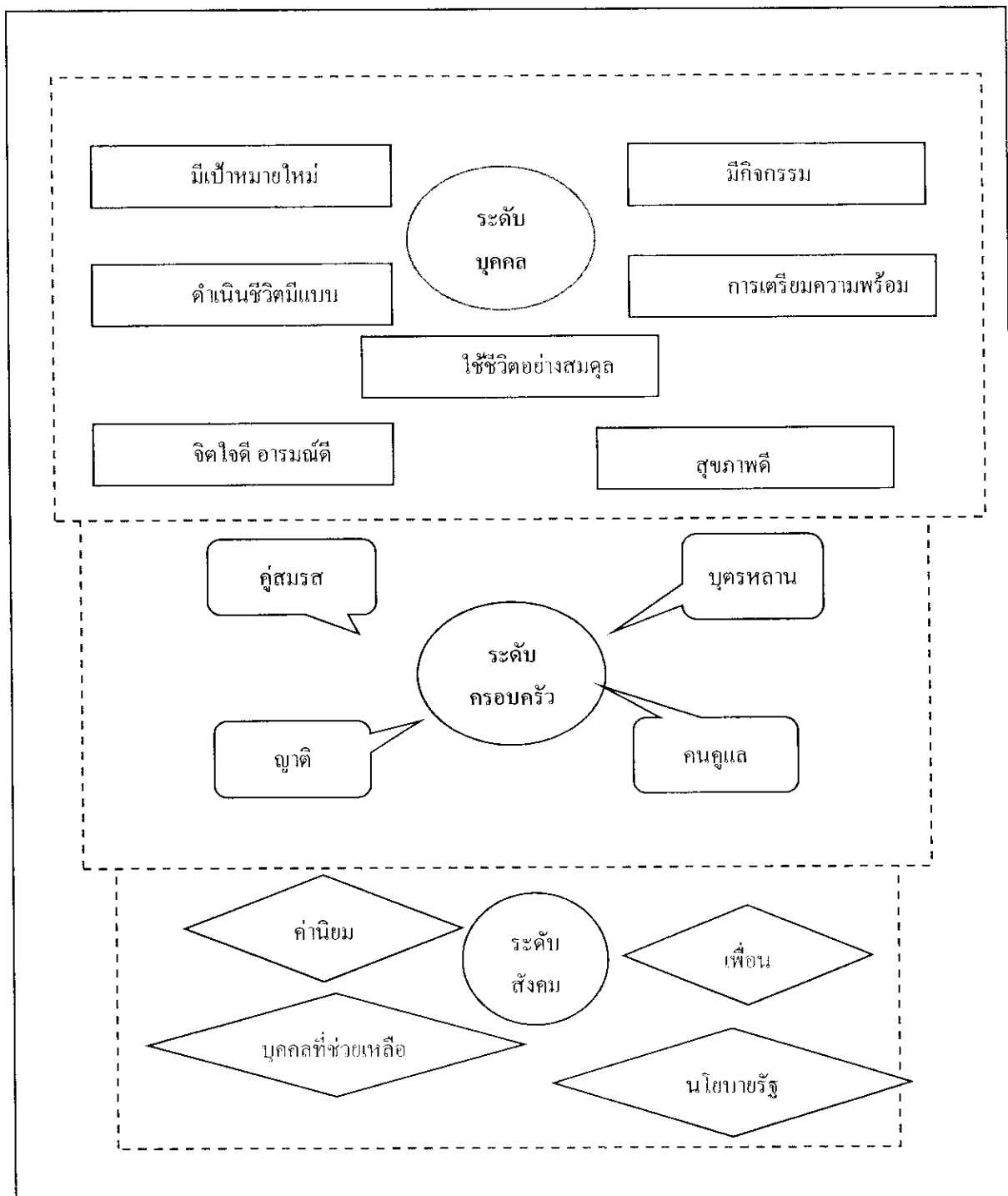
2. คำนึงเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในวัยเกษียณเรื่องความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ ตำแหน่งหน้าหมคความสำคัญไปแล้ว เป็นการถอดหัวโขนกลายเป็นลุงเป็นป้า หรือ ตายายในสังคม ซึ่งหากสังคมให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุให้เป็นอภิสิทธิ์ชน อาจารย์เกษียณอายุก็จะได้รับการยกย่อง ให้เกียรติ และมีตัวตนในสังคมด้วย

3. ความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างหรือที่เรียกว่า การมีสะพานแห่งความสุข หมายถึงในวัยหนุ่มสาวและวัยทำงานอาจารย์เกษียณได้สร้างความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นไว้ อย่างไรก็จะได้ผลอย่างนั้น เพราะการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไม่มีวันสิ้นสุด ไม่มีวันหมดอายุและจะสามารถถ่ายทอดจากพ่อแม่สู่รุ่นลูก หากมีเครือข่ายดีลูกหลานก็ได้รับผลดีด้วยดังนั้นชีวิตหลังเกษียณจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ก่อนเกษียณเป็นสำคัญ

4. นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงวัยของรัฐ หากสังคมมีนโยบายที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุด้วยการกำหนดเป็นนโยบายของรัฐเกี่ยวกับการปฏิบัติและดูแลผู้สูงอายุ การก้าวเข้าสู่วัยเกษียณก็จะได้รับการแนะนำ ช่วยเหลือและปฏิบัติดีด้วยมีนโยบายรองรับ

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือ อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะความสุขของอยู่ที่ตัวเราเป็นสำคัญ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงองค์ประกอบของการมีความสุข หลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งแต่ละอาชีพแต่ละบุคคลจะมีข้อจำกัดและปัจจัยเอื้อที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะเป็นประสบการณ์ที่สามารถแบ่งปันให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณได้ศึกษาและวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของตนเองต่อไป โดยสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

แผนภาพแสดงองค์ประกอบการมีความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ



ภาพ 5 องค์ประกอบการมีความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ

## ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบและการวิเคราะห์ข้อมูลเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีข้างต้นเป็นองค์ความรู้สำหรับการทำความเข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์จากผลการศึกษาในวงกว้างมากขึ้น จึงได้จัดทำข้อเสนอแนะไว้ 3 ด้าน คือ ด้านนโยบาย การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ และการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

### ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับผู้เกษียณอายุราชการ โดยการมีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้เกษียณกับมหาวิทยาลัย เช่น การเปิดโอกาสให้อาจารย์เกษียณที่ยังคงมีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสมองได้ทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัยตามความเหมาะสม เช่น การจัดโครงการบริการแก่ชุมชนและสังคม ในลักษณะของการทำงานแบบจิตอาสา ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายด้านเศรษฐกิจ แต่เพื่อการสร้างคุณค่าให้ผู้เกษียณที่มีประสบการณ์สูงเหล่านั้นยังคงมีความสัมพันธ์กับมหาวิทยาลัยอยู่

2. มหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนงบประมาณและสถานที่ให้กำชรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหงอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพราะการเป็นสมาชิกชมรมผู้อาวุโสก็เป็นวิธีการหนึ่งในการให้ความสุขแก่ผู้เกษียณ แต่การดำเนินงานของชมรมก็ต้องมีคณะทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อาวุโสอย่างแท้จริง

3. ควรมีการก่อตั้ง สมาคมอาจารย์เก่า เหมือนกับที่มหาวิทยาลัยมี สมาคมศิษย์เก่า เพื่อเป็นศูนย์กลางการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์เกษียณอายุกับอาจารย์ปัจจุบันและมหาวิทยาลัย

4. มหาวิทยาลัยควรนำความรู้และประสบการณ์ของผู้เกษียณในฐานะที่ทำงานเป็นเวลาหลายสิบปีมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนามหาวิทยาลัย ในฐานะของทีมที่ปรึกษา โดยมีคณาจารย์จากคณะต่าง ๆ เป็นผู้เข้าร่วม เช่น วิเคราะห์ข้อดี ปัจจุบันและมองอนาคตของทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งนี้จะเป็นเพียงข้อคิดเห็นจากอาจารย์เก่า

เพื่อช่วยให้ข้อคิดสำหรับเปลี่ยนแปลงอนาคต ส่วนการดำเนินงานก็เป็นบทบาทของ  
ผู้บริหารต่อไป โดยอาจเริ่มจากงานเกษียณอายุราชการในแต่ละปี ที่มีการเชิญผู้เกษียณมา  
ร่วมงาน เพื่อดูแนวโน้มและผู้ที่เกษียณที่มีความพร้อมและสมัครใจในการเข้าร่วมการ  
ประชุมต่อไป

5. ในระดับภาควิชาหรือระดับหลักสูตร ควรมีการค่อย ๆ ผ่อนภาระงานของ  
อาจารย์ใกล้เคียงให้ลดน้อยลง ในลักษณะของการถ่ายโอนผู้รับผิดชอบสอน  
ในรายวิชาต่าง ๆ เพื่อความต่อเนื่องของการเปิดสอนและเพื่อประสิทธิภาพของการสอน  
ในรายวิชาที่ผู้เกษียณรับผิดชอบสอนต่อไป

6. ควรมีการจ้างทำงานต่อในกรณีที่อาจารย์มีความพร้อมและมหาวิทยาลัยมี  
ความต้องการ โดยเฉพาะในสาขาวิชาที่ยังขาดแคลนอาจารย์อยู่ โดยมหาวิทยาลัยก็จะ  
ได้คนทำงานที่มีทั้งความรู้และประสบการณ์ มหาวิทยาลัยได้ประโยชน์ นักศึกษา  
ได้ประโยชน์มากกว่าคือ การได้รับความรู้จากผู้ที่มีความรู้มากขั้นองค์ความรู้ตกผลึกแล้ว

7. ควรมีการจัดอบรมการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณให้กลุ่มอาจารย์ใกล้เคียง  
เกษียณอายุ โดยให้ความรู้ด้านต่าง ๆ เช่น การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณและ  
การแนะนำเรื่องของสิทธิประโยชน์หลังเกษียณ เป็นต้น

8. ควรมีการจัดอบรมเฉพาะหลักสูตร “Personal financial planning” ให้กลุ่ม  
อาจารย์ที่มีอายุน้อย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการออมและลงทุนเพื่อ  
รองรับวัยเกษียณ

9. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการทบทวนเรื่องสวัสดิการของอาจารย์ที่เป็น  
พนักงานมหาวิทยาลัย ทั้งเรื่องค่าตอบแทนและสวัสดิการอื่น ๆ เพราะในอนาคตอาจมี  
ผู้ที่เข้ามาเป็นอาจารย์จำนวนน้อยลง สาเหตุเพราะแรงจูงใจในการทำงานน้อยกว่า  
โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับการทำงานในบริษัทเอกชนที่มีอัตราเงินเดือนและโบนัสที่สูงกว่า  
อันมีผลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุที่ไม่มีเงินบำนาญรองรับเหมือนกับข้าราชการปัจจุบัน

10. ภาครัฐควรมีการส่งเสริมการจ้างงานผู้เกษียณอายุเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการ  
สร้างคุณค่า สร้างรายได้ และสร้างความสุข ในกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ยังพร้อมทำงานต่อ

11. ภาครัฐควรมีการวางแผนเกี่ยวกับบ้านพักคนชราเพื่อผู้ที่มีรายได้น้อย เพราะ

บ้านพักคนชราของเอกชนนั้นมักค่าใช้จ่ายสูงมาก ในขณะที่สังคมกำลังมีคนเกษียณอายุ ผู้สูงอายุ คนโสด คนเกษียณที่ไร้ทายาทในอัตราที่เพิ่มสูงขึ้น แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่อยู่เพื่อรองรับคนกลุ่มนี้อย่างเพียงพอ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ

1. ไม่อ้วนไม่ผอมเกินไป เพราะสุขภาพกายสำคัญมาก เมื่อร่างกายดีจิตใจก็จะแจ่มใสด้วย
2. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ดื่มน้ำสะอาด น้ำผักผลไม้แทน
3. ไม่รับประทานอาหารตามใจแต่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ลดอาหารรสจัด ดองของมัน เน้นปลา ผักและผลไม้
4. ไม่กลัวเทคโนโลยีและเรียนรู้เพื่อใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม
5. ไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัว แต่ต้องดูแลความสวยงามตามช่วงวัย เช่น ผู้ชายจัดทรงผมให้เรียบร้อย ผู้หญิงแต่งหน้าทำผม เพื่อสร้างความสดชื่นให้แก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง
6. ไม่ปล่อยตัวเองให้ทรุดโทรม เสียเวลา แต่มีการเข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูงตามโอกาส
7. ไม่สร้างภาระให้ตนเอง เพราะเมื่อมีอายุมากขึ้นควรอยู่อย่างสบายขึ้น ไม่มีหนี้แต่มีเงินออม
8. ไม่หยุดนึ่ง อย่าดูถูกตัวเองว่าแก่แล้วไม่สำคัญและสร้างคุณค่าในแบบของตนเอง
9. ไม่ยึดติดในวัตถุ ละทิ้งลาภยศสรรเสริญ และค้นหาความสุขที่แท้จริง
10. อย่าหมกมุ่นกับเรื่องในอดีต ไม่ยึดติดตำแหน่งหน้าที่ที่เคยมี แต่ให้อยู่กับปัจจุบันอย่างเข้าใจ และมีความสุขกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป
11. อย่าละเลยการตรวจสุขภาพอย่างต่อเนื่อง กรณีโรคประจำตัวควรมีการตรวจสุขภาพมากกว่า 1 ครั้งในรอบปี เช่น ทุก 3-4 เดือน พบแพทย์ตามนัด และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

12. ออกกำลังกายในแบบที่ตนเองชอบและเหมาะกับสภาพร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือทำงานบ้านทำสวน เป็นต้น
13. ติดตามข้อมูลข่าวสารให้ทันสมัยอยู่เสมอ
14. ใช้เงินเพื่อตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ตระหนี่จนเกินไป
15. หาความรู้ ฝึกทักษะใหม่ ๆ อยากรู้เรื่องอะไรให้รีบไปศึกษา ไม่ต้องทำเก่ง ได้ทำก็พอ เช่น เรียนทำขนม ถักไหมพรม ทำดอกไม้ประดิษฐ์ เป็นต้น
16. มีอารมณ์ขัน ยิ้มง่าย ไม่หงุดหงิด
17. มีเพื่อนที่ไว้ใจและอยู่แล้วมีความสุข ไม่ต้องจำนวนมาก แต่ไม่กั้นที่เข้าใจ ก็เพียงพอ
18. มีความรักให้กับคนรอบข้างและกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
19. มีรอยยิ้มให้กับตนเองและผู้อื่นในทุก ๆ วัน
20. มีความหวัง กำหนดเป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีสถานภาพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัยเพิ่มเติม เพราะว่าการเข้าทำงานในสถานะของข้าราชการกับพนักงานมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างกันหลายประการ เช่น การได้รับค่าจ้าง ค่าตอบแทนรวมถึงสวัสดิการที่ ซึ่งอาจมีผลต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณที่ต่างกันด้วย
2. ควรศึกษาวิจัยในกลุ่มของบุคลากรสายสนับสนุนเพิ่มเติม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณกับกลุ่มวิชาการว่าเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. ควรมีการนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบของการนำเสนอที่สั้น อ่านง่าย เพื่อให้ผู้เกษียณและผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยเกษียณได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของคนเกษียณ ในลักษณะของการถ่ายทอดแบบ “เรื่องเล่า เหล่าอาจารย์เกษียณ” อาจทำเป็น แผ่นพับหรือหนังสือเล่มเล็ก ๆ และแจกในงานเกษียณหรืองานประชุมที่มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนดังกล่าว ทั้งเพื่อเป็นการต่อยอดการนำองค์ความรู้จากผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติที่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ภาคผนวก ก

กิจกรรมเกิณัยอายุราชการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

กิจกรรมงานเกษียณ “สายใจน้ำเงินทอง” ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปี 2560



ภาคผนวก ข

กิจกรรมเกษียณอายุราชการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### กิจกรรมแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณคณะมนุษยศาสตร์ ปี 2560



คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นหนึ่งคณะที่มีการจัดงานแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการทุกปี โดยในปี 2560 นี้ ได้มีการเรียนเชิญบุคลากรที่เกษียณอายุไปแล้วทุกรุ่นเข้าร่วมงานด้วย นำทีมโดยท่านคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และบุคลากรทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน บรรยายภาพเป็นไปด้วยความอบอุ่น มีทั้งรุ่นพี่ที่เกษียณไปแล้วหลายสิบกว่าปี และรุ่นพี่ที่เกษียณไปเมื่อปีก่อน มาพร้อมหน้ากันเพื่อต้อนรับน้องใหม่วัยเกษียณในปี 2560 นี้ และนอกจากนี้ยังทำให้บุคลากรรุ่นใหม่ได้มีโอกาสพบปะกับบุคลากรรุ่นก่อน เป็นการแลกเปลี่ยนและสานสัมพันธ์ระหว่างรุ่นได้ดี

กิจกรรมบวงสรวงพ่อขุนรามคำแหงมหาราช  
เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาคณะมนุษยศาสตร์ ปี 2560



วันที่ 28 กันยายนของทุกปี เป็นวันสถาปนาคณะมนุษยศาสตร์ ซึ่งเป็นอีกวันที่ทำให้ชาวคณะมนุษยศาสตร์ทั้งรุ่นเก๋ารุ่นปัจจุบันได้มีโอกาสมพบปะกัน ในงานนี้อาจารย์เกษียณอายุก็เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก โดยอย่างน้อยในรอบหนึ่งปีก็ได้เข้ามาที่คณะหนึ่งครั้ง และได้พบเจอเพื่อนๆ น้องๆ ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกันเสมอ

ภาคผนวก ค

กิจกรรมของชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บรรยากาศประชุมประจำเดือน รับประทานอาหารและสนทนาร่วมกันของสมาชิก



กิจกรรมการท่องเที่ยวของชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ไหว้พระ 9 วัด จังหวัดสมุทรสาคร



ทุ่งทานตะวัน จังหวัดลพบุรี วันที่ 16 ธันวาคม 2560

## บรรณานุกรม

- จอร์น เสน. (2555). *สู่วัยชราอย่างมีศิลปะ* (สายพิน กุลกนกวรรณ ชัมคานี, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สว่างเงินมีมา.
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. (2551). *แผนที่ชีวิต วัยเกษียณ*. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย: หลักการ งานวิจัย และบทเรียนจากประสบการณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา อุปโยคิน และคณะ. (2541). *ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, กองบริหารงานวิจัย.
- ปลื้มจิต. (2554). *สูงวัยใจเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พัฒน์ ทองฟุ้ง. (2556.) *การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุ: กรณีศึกษา เฉพาะครูโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ภัทระ ฉลาดแพทย์. (2556). *เกษียณอย่างสง่างามและร่ำรวยความสุข*. กรุงเทพฯ: ภูเก็ตไลฟ์.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กองการเจ้าหน้าที่. (2559). *จำนวนผู้เกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รัชณี คุณานุวัตร. (2553). *โครงการชีวิตหลังเกษียณ*. ค้นเมื่อ 13 มกราคม 2559, จาก <http://www.kroobannok.com>
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2537). *คู่มือเกษียณอายุ*. กรุงเทพฯ: สัมผัสที่ 6.
- ศิริพันธ์ ถาวรทวิงษ์. (2559). *ครอบครัวและเครือญาติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุนทรี เหล่าพัดจัน, สิทธิเดช บำรุงทรัพย์, นพเก้า เรืองสมบัติ, ณัฐวุฒิ ทรัพย์สมบัติ,  
พรอนงค์ บุญราศ, ณรงค์ฤทธิ์ อัสวเรืองภพ, รัฐชัย ศีลาเจริญ, รุ่งเกียรติ  
รัตนบานชื่น และคณะ (2559). *โครงการศึกษาวิเคราะห์ระดับทรัพย์สินการออม-*  
*ขั้นต่ำที่ผู้เกษียณอายุพึงมีสำหรับการประกันคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐาน (วัยสูงอายุ).*  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา, คณะวิทยาการจัดการ  
และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี.

โสภภาพรรณ รัตนะ. (2555). *ทางเลือกวัยสูงอายุ อยู่ดีชีวิตมีคุณภาพ.* กรุงเทพฯ: แสงดาว.  
สำนักงานเขตบางกะปิ. (2555). *ย้อนรอยตำนาน ร้อยอดีต ๑๐๐ ปี เขตบางกะปิ.*

กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

อุดมพร ชื่น ไพบูลย์. (2549). *สังคมวิทยาเกี่ยวกับการสูงวัย.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์-  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. (2555). *จิตวิทยาผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย-  
รามคำแหง.

อัจฉราวรรณ งามญาณ และ ณัฐวัชร เผ่าภู. (2555). *ผู้สูงอายุไทย: การเตรียมการทางด้าน-*  
*การเงิน และลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ต้องการ. วารสารบริหารธุรกิจ,*  
35(136), 62-87.

Jack, L. R., Llewellyn, G., & Orville, R. G. (1962). Social Stratification. In  
*The United States.* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Leonard, B., & Philip, S. (1977). *Sociology.* Singapore: Times Printer  
Sdn.Bhd.

#### การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

อาจารย์เพศชาย อายุ 72 ปี คณะนิติศาสตร์, 21 มกราคม 2560

อาจารย์เพศชาย อายุ 78 ปี คณะบริหารธุรกิจ, 25 พฤศจิกายน 2559

อาจารย์เพศหญิง อายุ 67 ปี คณะบริหารธุรกิจ, 5 มีนาคม 2560

อาจารย์เพศชาย อายุ 74 ปี คณะมนุษยศาสตร์, 24 กุมภาพันธ์ 2560

อาจารย์เพสหญิง อายุ 73 ปี คณะมนุษยศาสตร์, 12 มกราคม 2560  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 61 ปี คณะมนุษยศาสตร์, 6 กุมภาพันธ์ 2560  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 71 ปี คณะศึกษาศาสตร์, 6 ธันวาคม 2559  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 66 ปี คณะศึกษาศาสตร์, 10 พฤศจิกายน 2559  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 68 ปี คณะวิทยาศาสตร์, 20 ธันวาคม 2559  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 65 ปี คณะวิทยาศาสตร์, 22 ธันวาคม 2559  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 67 ปี คณะรัฐศาสตร์, 1 มีนาคม 2560  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 69 ปี คณะเศรษฐศาสตร์, 27 มกราคม 2560  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 69 ปี คณะเศรษฐศาสตร์, 12 กุมภาพันธ์ 2560  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 61 ปี บัณฑิตวิทยาลัย, 17 มีนาคม 2560  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 61 ปี บัณฑิตวิทยาลัย, 28 กุมภาพันธ์ 2560  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 61 ปี คณะวิศวกรรมศาสตร์, 12 ธันวาคม 2559  
 อาจารย์เพสชาย อายุ 62 ปี คณะศิลปกรรมศาสตร์, 4 มกราคม 2560  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 68 ปี คณะศิลปกรรมศาสตร์, 31 มีนาคม 2560  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 61 ปี คณะสื่อสารมวลชน, 1 ธันวาคม 2559  
 อาจารย์เพสหญิง อายุ 62 ปี คณะสื่อสารมวลชน, 3 กุมภาพันธ์ 2560

## ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวนภสมน นิจรรย์

### การศึกษา

พ.ศ. 2551 สคม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2550 นศ.บ. (นิเทศศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2547 รป.บ. (รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต) เกียรตินิยม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### หน้าที่การงานในปัจจุบัน

อาจารย์ ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### ภาระงานสอน

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| SOC 2044 | มนุษย์นิเวศวิทยา                                   |
| SOC 2091 | ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา 1   |
| SOC 3035 | การพัฒนาชุมชน                                      |
| SOC 4077 | สังคมวิทยาการเมือง                                 |
| SOC 1003 | สังคมวิทยาและมานุษยวิทยาเบื้องต้น (สอนร่วม)        |
| SOE 1014 | สังคมวิทยาทั่วไป (สำหรับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์) |

### ผลงานวิชาการ

นภสมน นิจรรย์. (2554). โนรา: สัญลักษณ์ พิธีกรรม อัตลักษณ์คนใต้รอบลุ่ม-  
ทะเลสาบสงขลายุคโลกาภิวัตน์. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์,  
17(2), 203-220.

- สุวิมล อังควาณิช, และ นกสมน นิจรรันตร์. (2554). วัฒนธรรมผสาน ผ่านคลองแสนแสบ  
สู่ทุ่งบางกะปิ: มิติสังคมวัฒนธรรม. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*,  
30(1), 59-82.
- นกสมน นิจรรันตร์. (2554) ปัญหาขั้วในสังคมไทย: ภาพสะท้อนจากเรื่องสั้นรางวัล  
วรรณกรรมรามคำแหง ประจำปี 2554. *วารสารวิจัยรามคำแหง มนุษยศาสตร์และ  
สังคมศาสตร์*, 14(3), 34-45.
- สุวิมล อังควาณิช, และ นกสมน นิจรรันตร์. (2556). การทำน้ำตาลโตนดในอำเภอบ้านลาด  
จังหวัดเพชรบุรี: การเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม การปรับตัว สู่แนวโน้ม  
การประกอบอาชีพ. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 3(1), 1-16.
- นกสมน นิจรรันตร์. (2557). ความยั่งยืนของน้ำตาลโตนดกับความมั่นคงทางอาหาร  
ด้วยวิธีการผลิตโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ*,  
5(3), 58-66.