

ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

นางสาวกิ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2559

**The Happy Experience from Preparation for Retirement of Teachers
in Suphan Buri Province**

Miss Kingkan Monchaiya



An Independence Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2016

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี
ชื่อและนามสกุล นางสาวกึ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ
แขนงวิชา การแนะแนว
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ

จิระสุข สุขสวัสดิ์

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)

ประธานกรรมการ

ดร.นิรนาท แสนสา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

กรรมการ

ดร. ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้วิจัย นางสาวกิงกาญจน์ มนต์ไชยะ **รหัสนักศึกษา** 2572800197 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์
ปีการศึกษา 2559

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการครูที่มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี มีที่พักในจังหวัดสุพรรณบุรี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง แบบบันทึกภาคสนาม แบบบันทึกการสังเกต และวัสดุบันทึกเสียง การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหา และบริบทของข้อมูลด้วยวิธีการถอดรหัสข้อความ และจัดกลุ่มข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ตามลักษณะ ที่มีความหมายคล้ายคลึงกัน แล้วจึงจัดเป็นประเด็นย่อย และสรุปเป็นประเด็นหลัก

ผลการวิจัย พบว่า ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี พบ 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ แบ่งเป็นประเด็นย่อย 2 ประเด็น คือ (1.1) ปัจจัยภายใน และ (1.2) ปัจจัยภายนอก (2) วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ แบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ 6 ประเด็น คือ (2.1) การเตรียมความพร้อมของจิตใจ (2.2) การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง (2.3) การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง (2.4) การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว (2.5) การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และ (2.6) การอยู่อย่างพอเพียง และประเด็นสุดท้าย คือ (3) ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ แบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ 4 ประเด็น คือ (3.1) การมีธุรกิจเสริม (3.2) การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น (3.3) การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และ (3.4) การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ

คำสำคัญ ประสบการณ์ความสุข การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ข้าราชการครู

Independent Study title: The Happy Experience from Preparation for Retirement of Teachers in Suphan Buri Province

Author: Miss Kingkan Monchaiya; **ID:** 2572800502;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Independent Study advisor: Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2016

Abstract

The purpose of this research was to study the happy experience from preparation for retirement of teachers in Suphan Buri province.

This research was a qualitative study based on the phenomenological concept. The main informants were 10 teachers, aged 55-60 years, residing in Suphan Buri province, who volunteered to participate in this research. The research tools consisted of a semi-structured guidelines form for in-depth interviews, a field note-taking form, an observation form, and a voice recording machine. The research data were analyzed with data content and data context analysis by decoding and encoding of data which shares similarity and common ideas, then organizing them into sub-issues and forming conclusions of main issues of the research findings.

Research findings showed that the happy experience from preparation for retirement of teachers in Suphan Buri province comprised three following main issues: (1) the preparation of readiness for retirement, which consisted of two sub-issues: (1.1) the internal readiness factors, and (1.2) the external readiness factors; (2) the methods of readiness preparation, which consisted of six sub-issues: (2.1) the mental preparation, (2.2) the physical preparation, (2.3) having recreational activities to enjoy in free-time, (2.4) having positive relationship in family, (2.5) living in a secured dwelling place, and (2.6) living with a self-sufficient lifestyle; and (3) the subsequent happiness after retirement, which consisted of four sub-issues: (3.1) having a supplementary business, (3.2) having more time for personal health care, (3.3) having more leisure and relaxation time, and (3.4) being free to do the desired activities.

Keywords: Happy experience, Readiness preparation before retirement, Teacher

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้สำเร็จลงได้เนื่องด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากอาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา และประธานกรรมการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่เสียสละเวลาในการให้ความรู้ คำแนะนำ ให้การปรึกษา ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องทุกขั้นตอนในการทำวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ตั้งแต่เริ่มต้นทำการศึกษาค้นคว้าอิสระจนกระทั่งการศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เสร็จสิ้นลง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่เสียสละเวลาในการเป็นกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ และได้กรุณาแนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยนี้ และขอขอบพระคุณคณาจารย์ในแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณครูผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านที่มีได้กล่าวนามในที่นี้ ซึ่งให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ทำให้การทำวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอขอบพระคุณบิดา มารดา สมาชิกทุกคนในครอบครัว และขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอดระยะเวลาในการศึกษา และทำงานวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์

กิ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ

กรกฎาคม 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความหมายของความสุข.....	8
แนวความคิดที่เกี่ยวกับความสุข.....	8
ปัจจัยกำหนดความสุข.....	10
องค์ประกอบของความสุข.....	11
แนวทางสร้างความสุข.....	12
ความหมายของการเกษียณอายุ.....	12
แนวความคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุ.....	13
ประเภทของการเกษียณอายุ.....	13
กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการเกษียณอายุ.....	14
ผลกระทบจากการเกษียณอายุ.....	15
การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	17
ประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	20
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	21
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	34
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	38
การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	38
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	41
ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี.....	64
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
สรุปการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	97
บรรณานุกรม.....	99
ภาคผนวก.....	107
ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	108
ข ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	112
ค ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	120
ง หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	123
ประวัติผู้ศึกษา.....	125

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล.....	42
ตารางที่ 4.2 แสดงวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย.....	64



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs).....	26
ภาพที่ 2.2 ระบบการปรับตัวของรอย.....	28
ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี.....	66
ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	67
ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	73
ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.....	78
ภาพที่ 5.1 แผนผังการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความสุขจาก การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี.....	83



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ขณะนี้ทั่วโลกกำลังเผชิญต่อแรงกดดันจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไปสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ จึงทำให้มีอายุโรคที่ทันสมัย มีโภชนาการ ทางด้านอาหาร และด้านอนามัยสาธารณสุขที่ดี ประชากรจึงมีอายุยืนมากขึ้น และมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้นทั้งนี้ผลจากการวางแผนครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อัตราการเกิดลดลง แต่ในทางตรงข้ามจำนวนผู้สูงอายุกลับมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย “Ageing Society” หมายถึง สังคมผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ จากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2559) พบว่าประเทศไทยถือเป็นประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุล่วงหน้า โดยในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนสูงถึง 19 ล้านคน ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากอัตราการเกิดของประชากร มีจำนวนลดน้อยลง เนื่องจากวิถีชีวิตทัศนคติของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป คนนิยมใช้ชีวิตโสดมากยิ่งขึ้น และคู่แต่งงานก็นิยมการมีบุตรจำนวนน้อยลง ซึ่งในอนาคตอัตราการเกิดของประชากรไทยจะยิ่งลดน้อยลง และอายุของคนไทยจะยืนยาวมากขึ้น

โดยในอดีตตั้งแต่ปี พ.ศ. 2506-2526 ถือเป็นช่วงที่ประเทศไทยมีอัตราการเกิดมากที่สุด สูงถึงปีละกว่า 1 ล้านคน แต่ในปีต่อมาพบว่ามีอัตราการเกิดของประชากรลดน้อยลงอย่างต่อเนื่อง จนถึงปัจจุบัน ในปี พ.ศ. 2558 มีอัตราการเกิดลดลง เหลือเพียง 7.3 แสนคนเท่านั้น ส่งผลต่อโครงสร้าง และสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2542 เพิ่มขึ้น 5.6 ล้านคน และในปี พ.ศ. 2559 เพิ่มขึ้น 10.5 ล้านคน เนื่องจากมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่เจริญก้าวหน้า อีกทั้งทั้งประชากรส่วนใหญ่ ต่างก็ใส่ใจในการดูแลตนเอง และดูแลสุขภาพมากขึ้น ผลการวิจัยของทฤษฎีชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2555, น. 102) พบว่า ผู้ที่ใกล้เกษียณอายุมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม และแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเพื่อให้การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เกษียณอายุควรเริ่มวางแผนเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกๆ ด้านไว้ล่วงหน้า และจากผลการวิจัยของธิดารัตน์ อดิชาตินันท์ และ

แพรวพรรณ มังคลา (2554) กล่าวว่า การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลายๆ ด้าน เนื่องจากต้องเข้าสู่สังคมสูงอายุ ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก พระราชบัญญัติบำนาญบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ในมาตรา 19 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2551) กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์”

การเกษียณอายุถือเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตที่เกิดขึ้นกับบุคคล ที่มีอายุย่างเข้าสู่วัย 60 ปี ซึ่งจะต้องหยุดการทำงานเมื่อครบอายุการเกษียณที่กำหนด และปลดจากภาระความรับผิดชอบในการทำงานประจำของตน เมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานจะต้องมีการปรับตัวเกิดขึ้น ซึ่งบางคนที่ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง หน้าที่ การงาน ตลอดจนรายได้ที่ลดน้อยลง หรือเพื่อนที่ขาดหายไป อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระต่อครอบครัว และสังคม ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป หากบุคคลที่สามารถปรับตัวในช่วงวัยใกล้เกษียณอายุได้ ก็จะไม่มีปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะสามารถปรับตัวยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ย่อมทำให้ผู้ที่ใกล้เกษียณสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุควรเริ่มกระทำตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน ในช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน และชีพสุมน รังสยาธรและคณะ (2555) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้สูงอายุหลังเกษียณในกรุงเทพมหานครมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะการมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดี จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมให้ดีขึ้นไปด้วย สอดคล้องกับ อารดา ธีระเกียรติกำจร (2554) ที่พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งจากงานวิจัยที่กล่าวมาจะเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ของผู้เกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้น ถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตเพื่อให้ผู้ที่ใกล้เกษียณอายุได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณไว้ล่วงหน้า ซึ่งการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดตามมาภายหลังการเกษียณได้ บุคคลในวัยเกษียณสามารถเลือกที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขได้ในห้วงเวลาของช่วงบั้นปลายชีวิต หรืออาจมีความสุขมากขึ้นได้ เพราะความจริงแล้ว วัยเกษียณเป็นวัยที่ได้ปล่อยวางจากความเครียด ความกดดัน และสามารถเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ตนเองต้องการได้ การดำเนินชีวิตให้มีความสุขในวัยเกษียณ ควรเริ่มเตรียมการตั้งแต่ในช่วงที่ยังรับราชการอยู่ โดยอาศัยทั้งปัจจัยภายใน

ตัวบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมภายนอก และปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งแต่ละปัจจัยล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับตัวของบุคคลที่อยู่ในวัยเกษียณ นอกจากนี้ปัจจัยในด้านต่างๆ ข้างต้นแล้ว ผู้ที่ใกล้เกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ ด้านร่างกายให้แข็งแรง หากิจกรรมยามว่างที่ตนเองถนัด หรือกิจกรรมที่ตนเองสนใจลองทำ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว สร้างที่อยู่อาศัยให้มั่นคง และอยู่อย่างพอเพียง การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เหล่านี้ควรปฏิบัติ และทำให้สำเร็จก่อนเกษียณอายุการทำงาน เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้ระยะเวลาานานพอสมควร และต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องจึงจะสำเร็จ หากบุคคลที่ใกล้เกษียณอายุ ได้มีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไร ย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเตรียมความพร้อมมากยิ่งขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความสุขไว้ดังนี้ พระมหาจรัญ กมภิโร (2547) ได้กล่าวว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือการต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ต้องการเงินเพื่อซื้ออาหาร และยารักษาโรค เพื่อคลายความเจ็บปวดทางกาย เป็นต้น และวรรณวิสาข์ ไชโย (2555) ได้กล่าวว่า ความสุขในวัยเกษียณ คือความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง และปราศจากความเครียด ซึ่งเกิดจากความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน และการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ความสุขใจจากการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข และการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความสุขได้ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุคือ เรื่องของสุขภาพกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การช่วยเหลือผู้อื่น การมีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวที่ดี และการมีหลักศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

จังหวัดสุพรรณบุรีเป็นจังหวัดที่อยู่ใกล้กรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางเพียง 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง จึงเหมาะที่จะเป็นพื้นที่เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต ซึ่งในปัจจุบันจังหวัดสุพรรณบุรีมีโครงการเพื่อเตรียมรองรับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่จะเพิ่มมากขึ้น คือ ศูนย์ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุของสภาประชาชาติไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางให้แก่องค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรณรงค์ให้บุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โครงการ และสวัสดิการ เพื่อส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขของข้าราชการวัยก่อนเกษียณอายุต่อไป และเพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้กับศาสตร์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานกับกลุ่มของข้าราชการครูที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

3. ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ ความสุข และวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยจึงกำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อได้ทราบถึงวิธีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง

3.2 ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร

เป็นข้าราชการครูที่ใกล้เข้าสู่ช่วงวัยเกษียณ และอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

เป็นข้าราชการครูที่ใกล้เข้าสู่ช่วงวัยเกษียณ และอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี จำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีความสมัครใจ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

3.3 ขอบเขตด้านตัวแปร

ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย และระยะเวลาในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัย คือ พื้นที่ในตัวอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี และระยะเวลา ในการวิจัยตั้งแต่เดือนกันยายน 2559 ถึงเดือนสิงหาคม 2560

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

4.1 ความสุข หมายถึง การที่บุคคลได้มีอิสระทางความคิด การได้เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ มีความภาคภูมิใจต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างในสังคม มีความพึงพอใจต่อชีวิต มีความพึงพอใจต่องาน และมีความพึงพอใจต่อเป้าหมายของชีวิต ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นต้องเป็นความรู้สึกทางด้านบวกมากกว่าความรู้สึกทางด้านลบ สามารถแยกออกได้ 2 ด้าน คือ ความสุขทางกาย ซึ่งหมายถึง ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และผิวหนัง และความสุขทางใจ คือ ความสบายใจ ความพอใจ ความสุขใจ ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นต้องเกิดจากจิตใจที่สงบ

4.2 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ หมายถึง การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ซึ่งในที่นี้สามารถแยกได้เป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ การเก็บออมเงิน การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย สถานะทางสังคม และการไม่มีหนี้สิน การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุควรเตรียมให้พร้อมก่อนถึงช่วงวัยเกษียณ ควรมีทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกประกอบกัน เพื่อให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณอายุสามารถเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม

4.3 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ หมายถึง วิธีที่คิด และวางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อใช้สำหรับเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง เพื่อให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณอายุ ทราบวิธีเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขก่อนเกษียณอายุราชการ

4.4 ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นจากการวางแผนเตรียมความพร้อมที่จะถึงช่วงวัยเกษียณอายุ ซึ่งได้แก่ การมีธุรกิจเสริม การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และการได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ

4.5 ข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี หมายถึง ข้าราชการครูที่มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี ที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการ และปัจจุบันมีที่พักในจังหวัดสุพรรณบุรี

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 เพื่อเข้าใจประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

5.2 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้ที่สนใจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สำหรับช่วยเหลือข้าราชการครูที่ไม่สามารถเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุข และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความสุข
2. แนวความคิดที่เกี่ยวกับความสุข
3. ปัจจัยกำหนดความสุข
4. องค์ประกอบของความสุข
5. แนวทางสร้างความสุข
6. ความหมายของการเกษียณอายุ
7. แนวความคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุ
8. ประเภทของการเกษียณอายุ
9. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการเกษียณอายุ
10. ผลกระทบจากการเกษียณอายุ
11. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 - 11.1 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
 - 11.2 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย
 - 11.3 การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน
 - 11.4 การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง
 - 11.5 การเตรียมความพร้อมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
 - 11.6 การเตรียมความพร้อมด้านที่พัก
12. ประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
13. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
14. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
15. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 - 15.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 15.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. ความหมายของความสุข

ความสุข หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่ตนเองได้ทำในสิ่งทีตนต้องการ และทำได้ สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเอง มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตทีจะนำไปสู่การมีสุขภาพทีดี การพัฒนาดน การมีสัมพันธ์ภาพทีดี กับคนรอบข้างสามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง และมีใจทีสงบ

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2543 ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุข” หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ ความสำราญ ความปราศจากโรค (พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน, 2543)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายความสุขไว้ว่า หมายถึง สภาวะชีวิตทีเป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพทีจะพัฒนาดนเองเพื่อกามีคุณภาพชีวิตทีดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม ทีเปลี่ยนแปลงไป

ความสุขในทางจิตวิทยา มักใช้คำว่า “สุขภาวะ” (Subjective well-being) ตามความหมายของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1996) ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาวะทีสมบูรณ์ทั้งทางจิตใจ ร่างกาย และสังคม

ความสุข หมายถึง ความรู้สึกมีความภูมิใจในตนเอง รู้สึกตนเองมีประโยชน์มีความสุข ทีได้ช่วยเหลือผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิต และทำงานได้ด้วยตนเอง ไม่มีโรคภัยทีต้องไปรับการรักษาเป็นประจำ พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีสัมพันธ์ภาพทีดีกับผู้อื่น และเพื่อนบ้าน มีความรู้สึกประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้า มีความมุ่งมั่นจะทำงาน เป็นสุขทีได้เริ่มอะไรใหม่ๆ สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงได้ (อภิชัย มงคลและคณะ, 2552)

2. แนวความคิดทีเกี่ยวกับความสุข

ความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก บางคนมองว่ความสุขเป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นเอง และมนุษย์ทีมีความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขแตกต่างกัน ซึ่งความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคล ความสุขย่อมเกิดจากการมีจิตใจทีสงบ การรู้จักปล่อยวางในสิ่งต่างๆ ทีเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรายได้ หรือความต้องการทางวัตถุ (ศิริณ พงษ์มณฑพัฒน์, 2553)

อภิชัย มงคล และคณะ (2546, น. 59) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง สภาวะชีวิตทีเป็นสุข ซึ่งเป็นผลมาจากการทีมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิต มีศักยภาพทีจะพัฒนาดนเอง

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ทาล เบน ชาร์ฮาร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ให้นิยามความสุขว่า หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง รู้จุดหมายในชีวิตของตนเอง ว่าตนเองต้องการอะไร และได้อธิบายเพิ่มเติมว่าคนมีความสุขมักจะมีอารมณ์ทางด้านบวกมากกว่าอารมณ์ทางด้านลบ

วิน โฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตที่เราเป็นอยู่ คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อน และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต

มาร์ติน เซลิกแมน ผู้จุดประกายงานวิจัยเรื่องความสุขในวงการจิตวิทยาตะวันตก กล่าวว่า ความสุขของคนเรานั้นมีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมถึงราวร้อยละ 50 แต่ปัจจัยที่ถูกกำหนด โดยพันธุกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยก็แล้ว และการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งส่งผ่านทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้กลับกลายเป็นความเชื่อมั่น และการมองโลกในแง่ดีได้ ข้อสรุปนี้เป็นผลของการศึกษาในฝาแฝด ซึ่งพบว่าระดับความสุขคนเรา ถูกส่งผ่านทางพันธุกรรมร้อยละ 50 คล้ายกับเรื่องสติปัญญา หรือเรื่องระดับไขมันในเลือดที่ถูกกำหนด จากพันธุกรรมในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน

วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยาอเมริกัน (อ้างถึงในวิทยากร เชียงกูล, 2548, น. 11-12) ได้กล่าวเกี่ยวกับความสุขว่า “แรงจูงใจในการทำกิจกรรมทุกอย่างของคนแทบทุกคน คือทำอย่างไรจะไ้ได้รักษาไว้ และฟื้นฟูความสุข เพราะการที่คนเรามีความสุข หรือไม่มีความสุขนั้นเป็นตัวกำหนดทุกอย่างในชีวิต คนที่มีความสุขจะมองโลกเป็นที่ที่ปลอดภัยมากกว่า เป็นคนที่ตัดสินใจได้เก่งกว่าร่วมมือกับคนอื่น ได้ง่ายกว่า มีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีพลังและความพอใจมากกว่าคนที่ไม่มีความสุข”

นอกจากความสุขทางโลกแล้ว ในทางพระพุทธศาสนายังกล่าวถึงความสุขใน 3 แบบคือ

1. ความสุขในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส หรือที่เรียกในทางพุทธศาสนาว่า “กามสุข”
2. ความสุขสงบทางใจ หรือ “ฉานสุข”
3. ความหลุดพ้น เป็นอิสระ หรือ “นิพพานสุข”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552) ได้อธิบายความสุขว่า หมายถึง การที่มนุษย์ได้สนองต่อ ความต้องการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้สมความปรารถนาในสิ่งนั้น แต่ในทางพระพุทธศาสนา

ความสุข หมายถึง การกระทำความดี โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เน้นการฝึกจิต และปฏิบัติธรรม ซึ่งในพระธรรมปิฎก ได้แบ่งความสุขออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความสุขด้านรูปธรรม หมายถึง ความสุขที่ตามองเห็น คือการมีทรัพย์สิน มีอาชีพที่มั่นคง มีตำแหน่งยศศักดิ์ ฐานะเป็นที่ยอมรับของสังคม มีมิตรสหายบริวาร และครอบครัวที่ดี

2. ความสุขด้านนามธรรม หมายถึง ความสุขที่ลึกล้ำเกินกว่าที่ตามองเห็น คือ คุณงามความดี ความสุขจากคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น มีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

3. ความสุขด้านนามธรรมขั้นสูง ที่เรียกว่า “โลกุตตระ” หมายถึง ผู้ที่มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้ เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้ชีวิตตามความเป็นจริง ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ให้ความทุกข์เข้ามากระทบจิตใจ มีความสุขอยู่กับตัวเอง และมีชีวิตที่สมบูรณ์

นักวิชาการด้านความสุข เรียกสิ่งนี้ว่า Happiness set point คือ ระดับของความสุขที่ถูกกำหนด ไว้ในแต่ละบุคคล ซึ่งค่อนข้างคงที่ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นในชีวิต คนเรามีแนวโน้มที่จะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง หากมีเหตุการณ์ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เลื่อนขั้น หรือขึ้นเงินเดือน เขาอาจมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่จะเป็นเพียงแค่ชั่วคราว จากนั้น ระดับความสุข จะค่อยๆ ปรับลดลงมาอยู่ในระดับเดิม หรือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ก็จะมีความสุข ที่ลดน้อยลงเป็นการชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขก็จะค่อยๆ ไต่ระดับขึ้น กลับคืนมาสู่ระดับเดิม ดังนั้นความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบด้วยปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอก จึงจะถือเป็นความสุขที่สมบูรณ์

3. ปัจจัยกำหนดความสุข

3.1 ปัจจัยภายนอก หรือสถานการณ์ชีวิต ได้แก่ ความยากจน ความร่ำรวย ความสวย ความหล่อ การมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ไม่ดี สมรส หรือหย่า สอบตก ออกหัก เลื่อนตำแหน่ง ขึ้นเงินเดือน ตกงาน ปัจจัยเหล่านี้กำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 10-15

3.2 ปัจจัยภายใน หรือวิถีคิด และกิจกรรมที่เลือกทำ เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เป็นความคิด หรือการกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือกเอง เช่น การมีเวลาให้กับครอบครัว การออกกำลังกาย การมองโลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสัมผัสความสุขอย่างง่ายๆ จากประสาทสัมผัส การมีจุดหมายในชีวิต และการกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิต ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 35-40

4. องค์ประกอบของความสุข

ความสุขเป็นเรื่งที่ขึ้นอยู่กัหลายปัจจัย นอกเหนือจากผลงานวิจัย และแนวคิเคเชิง ทฤษฎีแล้ว นักจิตวิทยาได้ค้นพบองค์ประกอบของความสุข และพบว่ามียู่ 2 องค์ประกอบหลัก ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกลงในแง่บวก จำแนกเป็น ความรู้สึกลงยินดี ความภูมิใจ ความพอใจ และความรู้สึกลงในแง่ลบ จำแนกเป็น ความรู้สึกลงเศร้า ความรู้สึกลงผิด และความรู้สึกลงอิจฉา เป็นต้น อย่างที่สอง ได้แก ความพึงพอใจต่อชีวิต ซึ่งจำแนกเป็นเรื่งของสุภาพ ครอบครัว เรื่งองงาน การเงิน การใช้เวลาว่าง และการมีเพื่อน (Edington & Shuman, 2005) ความสุกลงในแง่ของนักจิตวิทยาเชิงบวกอย่าง เซลิกแมน (Seligman, 2004) ได้กล่าววว่า ความสุกลงประกอบด้วยความรู้สึกลง หรืออารมณ์ทางด้านบวก และกิจกรรมในเชิงสร้างสรรค์ และเซลิกแมน ยังจำแนกอารมณ์ทางด้านบวกออกตามช่วงเวลา ซึ่งแบ่งได้ตามอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อารมณ์ทางด้านบวกในอดีต ได้แก ความรู้สึกลงยินดี ความพอใจ อารมณ์ทางด้านบวกของอนาคต ได้แก การมองโลกในแง่บวก ความเชื่อ ความหวัง และอารมณ์ทางด้านบวกของปัจจุบัน ได้แก ความรู้สึกลงคิใจ ซึ่งองค์ประกอบที่เกี่ยวข้งกับความสุกลง มีดังนี้

1. การนับถือศาสนา จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะมีความสุกลงมากกว่า มีความเครียดน้อยกว่า มีความเสี่ยงจากภาวะของการซึมเศร้าน้อยกว่า มีความพยายามที่จะฆ่าตัวตายน้อยกว่า มีการใช้สารเสพติดน้อยกว่า มีระดับในการยอมรับนับถือตนเองสูงกว่า และมีความพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่นับถือศาสนา ซึ่งนำไปสู่การมีความสุกลง

2. ความนิยมทางการเมือง มีผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่นิยมการเมืองแบบอนุรักษ์นิยมมีความสุกลงมากกว่าผู้ที่นิยมการเมืองแบบเสรีนิยม แม้ว่าจะควบคุมตัวแปรประชากรต่างๆ เช่น เพศ เชื้อชาติ อายุ การศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม แต่ผลก็ข้งออกมาเช่นเดิม ทั้งนี้มีคำอธิบายจากนักวิชาการวว่า เนื่องจากกลุ่มของผู้ที่นิยมการเมืองในแบบอนุรักษ์นิยมจะให้คุณค่าสูงกับชีวิตครอบครัว ศาสนา และเด็ก แต่กลุ่มเสรีนิยมมีความต้องการที่จะเรียกร้องในสิ่งที่พวกเขาขาด และจะให้คุณค่ากับความสำเร็จในชีวิต ใช้แรงกดดันจากภายนอกเปลี่ยนให้เป็นพลังงานทางด้านบวก ทุ่มเทในการทำงานอย่างมาก จึงทำให้ มีความเครียดเกิดขึ้น และส่งผลให้มีความสุกลงน้อยลง

3. การมีสังคม หรือเครือข่าย ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความสุกลงจะมีเครือข่าย หรือกลุ่มเฉพาะที่เป็นสังคมของตนเอง นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ที่อยู่ในจุดศูนย์กลางของเครือข่ายสังคม นั้นจะมีความสุกลงมากกว่าผู้ที่อยู่รอบนอกของเครือข่าย

4. ช่วงวัย มีผลการศึกษาพบว่า ความสุกลงจะเพิ่มขึ้นตามวัย แม้ในคนที่อายุมากจะมีปัญหาในเรื่องของสุภาพ แต่ระดับของความสุกลงก็สามารถเพิ่มขึ้น ได้ ซึ่งจากรายงานพบว่า คนในวัย

หนุ่มสาวยังมีความรู้สึกกังวล รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า มีปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ มีปัญหาด้านการเงิน และยังมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าในคนสูงอายุ

5. สมรรถนะ มีความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งอยู่ที่ระดับต่ำของความสุข กับความเก่ง และพบเช่นเดียวกันระหว่างความสุข กับระดับการศึกษา ซึ่งเป็นไปได้ว่าคนที่เรียนเก่ง และคนที่มีการศึกษาสูง มีแนวโน้มคาดหวังในชีวิตสูง และอาจไม่สมดังที่หวังไว้ จึงทำให้เกิดช่องว่างของเป้าหมาย และความจริง และการมีทักษะในด้านสังคมสัมพันธ์กับการมีความสุขในระดับสูง เนื่องจากการกล้าแสดงออก เป็นทักษะทางสังคม และจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย แต่ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีทักษะ ทางสังคมไม่ดี มีแนวโน้มที่จะมีความสุขน้อยกว่าผู้ที่มีทักษะในการเข้าสังคมดี อาจเนื่องมาจาก การถูกปฏิเสธจากผู้อื่น จึงทำให้ต้องแยกตัวออกจากสังคม และไม่สามารถหากลุ่มบุคคลที่จะคอยสนับสนุนตนเองได้ (Edington & Shuman, 2005)

5. แนวทางสร้างความสุข

- 5.1 อยู่ได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด
- 5.2 อย่าให้ชีวิตไร้คุณค่า เป็นที่พึ่งทางปัญญาให้กับลูกหลาน และทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม
- 5.3 พึงตระหนักในสังขารมที่ว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อย่ายึดติด และมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
- 5.4 ศึกษาธรรมะ และหลักคำสอนของศาสนา เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

6. ความหมายของการเกษียณอายุ

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า เกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนด หรือสิ้นกำหนดอายุรับราชการ

พจนานุกรม จรรยาสุภาพ (2530) ได้ให้นิยามความหมายของการเกษียณอายุว่า เป็นการถอนตัวออกจากการปฏิบัติหน้าที่ที่เคยทำเป็นประจำ การออกมาจากสังคม หรือสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง เป็นการถอนตัวออกจากบทบาทในหน่วยงาน เพื่อไปมีบทบาทอีกบทบาทหนึ่งกับครอบครัว หน่วยงานอื่น หรือมีธุรกิจส่วนตัว

บรรลุ ศิริพานิช (2539) กล่าวว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การยุติบทบาทหน้าที่จากการทำงานเนื่องจากอายุครบตามที่องค์กรนั้นได้กำหนดเกณฑ์ไว้ เช่น ราชการไทยกำหนดให้

ข้าราชการเกษียณอายุเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็นงานเอกชนอาจมีการกำหนดอายุให้แตกต่างกันไปตามแต่องค์กรนั้นๆ จะกำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปีตามราชการเป็นส่วนใหญ่

สำหรับประเทศไทย ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จ บำนาญ การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากการปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยงานของราชการ เมื่อครบกำหนดอายุ 60 ปี จะถือเป็นอันพ้นจากราชการ เนื่องจากว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปนั้น เริ่มมีการเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัว และความคิดอ่านมีจำกัดมากขึ้น ดังนั้นวัยนี้จึงเหมาะ ที่จะหยุดการทำงานที่ต้องใช้กำลังกาย และความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2538)

7. แนวความคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ (Retirement) กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุ ที่ถูกกำหนดไว้ ซึ่งเบอร์นไฮด์ Burnside (1988) ได้กล่าวถึงของการเกษียณอายุคล้ายกับแอชลีย์ Atchley (1994) ว่าเป็นวงจรในการดำเนินชีวิตของการประกอบอาชีพ ผู้ที่เกษียณจะมีรายได้รูปของบำเหน็จ บำนาญ โดยไม่ต้องทำงาน ซึ่งการเกษียณอายุในแต่ละประเทศจะมีเกณฑ์ที่แตกต่างกัน ตามสภาพของสังคม แต่จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-65 ปี ซึ่งในบางประเทศจะพิจารณาจากลักษณะงานประกอบกับการเกษียณอายุ คือ งานที่อยู่ในระดับบริหาร หรืองานที่ใช้สมองจะกำหนดอายุเกษียณสูงกว่างานที่ใช้พละกำลัง หรืองานที่อยู่ระดับล่างลงมา เช่น ในประเทศฝรั่งเศสผู้ทำหน้าที่รับผิดชอบงานระดับต้นเกษียณอายุเมื่อ 55 ปี ระดับกลาง 60 ปี และระดับสูงจะเกษียณอายุเมื่อ 65 ปี (วรวรรณ ชัยเชื้อ, 2556)

8. ประเภทของการเกษียณอายุ

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2551) กล่าวถึงความหมายของการเกษียณอายุว่าหมายถึง การหยุดทำงาน หรือยุติหน้าที่ที่เคยทำเป็นประจำ เมื่ออายุถึงตามเกณฑ์ที่องค์กร หรือหน่วยงานได้กำหนดไว้ ซึ่งได้แบ่งประเภทของการเกษียณอายุเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเกษียณอายุแบบตายตัว (Fixed Retirement) ภาษาอังกฤษใช้คำเฉพาะว่า Mandatory, Compulsory หรือ Automatic Retirement หมายถึง การบังคับเกษียณ เช่น

1.1 กำหนดอายุเกษียณ 60 ปีทุกคน

1.2 การกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ที่ปฏิบัติงานทางสายงานวิชาการ 65 ปี และบุคคลผู้ปฏิบัติงานทางสายงานบริหาร 60 ปี เป็นต้น

2. การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (Flexible Retirement) สำหรับประเภทนี้ใช้ในกรณีที่จำเป็น เพื่อประโยชน์แก่ทางหน่วยงานราชการ ในด้านการศึกษา หรือด้านการพัฒนาประเทศชาติ หรือถ้าหากเป็นข้าราชการในพระองค์ คณะรัฐมนตรีจามารถอนุมัติให้ต่ออายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ ซึ่งข้าราชการที่เกษียณอายุจะมีสิทธิ์ได้รับประโยชน์ตอบแทน หรือได้รับความช่วยเหลือ จากทางราชการได้ สามารถอธิบายความหมายได้ 2 ประการ ดังนี้

2.1 ไม่ได้กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอน สามารถเลือกเกษียณอายุเมื่ออายุเท่าใดก็ได้

2.2 การเกษียณก่อนกำหนดของอายุเกษียณ ที่เรียกว่า Early Retirement ยกตัวอย่างเช่น กำหนดอายุเกษียณไว้ 60 ปี แต่ให้สิทธิ์ในการเกษียณเมื่ออายุ 55 ปีได้ ซึ่งการเกษียณอายุในต่างประเทศส่วนใหญ่ ใช้เกณฑ์การเกษียณอายุแบบบังคับ (Compulsory Retirement) สำหรับอายุเกษียณส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 60-65 ปี

9. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการเกษียณอายุ

แอชลีย์ Atchley, 1994 อ้างถึงในวันชัย แก้วสุมาลี, 2552) ได้ศึกษาพบว่า การเกษียณอายุสามารถแบ่งได้เป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณอายุการทำงาน (Pre-Retirement) แบ่งได้ 2 ช่วง คือ

1.1 Remote Phase ในระยะแรกนี้ถือว่าเป็นระยะเวลาก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่เกษียณจะไม่มีควมวิตกกังวลหรือกังวลใจกับเรื่องการเกษียณอายุ

1.2 Near Phase ในระยะนี้ผู้เกษียณจะเริ่มมีความกังวลต่อการเกษียณ ซึ่งในระยะนี้หากผู้ที่เกษียณได้มีการเตรียมตัวเพื่อที่จะเกษียณอายุ ก็จะทำให้มีความพร้อมก่อนเกษียณ และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้

2. ระยะหลังจากเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) คือ ระยะในช่วงที่เพิ่งปลดเกษียณได้ไม่นาน ระยะนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขของผู้เกษียณ ที่ได้พักผ่อนหลังจากทำงานมาเป็นระยะเวลานาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ที่ตนเองเคยรับผิดชอบ และได้ทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา

3. ระยะเริ่มมีความเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) คือ ระยะที่ผู้เกษียณเริ่มมีความรู้สึกเบื่อกับการเกษียณอายุจากงาน มีความรู้สึกหงุดหงิดง่าย รู้สึกขาดเพื่อน หรือรู้สึกเหงา ทำให้รู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ และไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

4. ระยะของการปรับตัว (Reorientation Phase) คือ ระยะที่พิจารณาถึงความจริง เพื่อเลือกแนวทางสำหรับนำไปปรับปรุง หรือปรับตัวเพื่อให้เข้ากับเรื่องต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป หลังจากเกษียณอายุ

5. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) คือ ระยะที่ผู้เกษียณสามารถปรับตัวได้ เข้าใจในบทบาทของตนเอง และมีความเคยชินกับชีวิตหลังเกษียณ ซึ่งถ้าผู้เกษียณอายุสามารถเข้าสู่ระยะนี้ได้หลังจากผ่านระยะ (Honeymoon Phase) มาแล้ว ถ้าผู้เกษียณมีการเตรียมความพร้อมที่ดี และเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ ก็จะไม่มีปัญหาในการปรับตัว แต่ถ้าหากผู้เกษียณไม่ได้เตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ อาจเข้าสู่ระยะนี้ไม่ได้

6. ระยะสิ้นสุด (Termination Phase) คือ ระยะสุดท้ายของชีวิต ซึ่งในระยะนี้นั้นร่างกายของผู้เกษียณอายุจะมีการเสื่อมโทรม หรือเจ็บป่วย และไม่สามารถดูแลตนเองได้ จนต้องพึ่งพาผู้อื่นในระยะของการเกษียณอายุนั้น ผู้ที่เกษียณอายุไม่จำเป็นต้องผ่านทั้ง 6 ระยะ บางคนอาจจะไม่สามารถเข้าสู่ระยะคงที่ หรือระยะที่สามารถปรับตัวได้ อาจอยู่แค่ระยะรู้ความจริง ทำให้เกิดปัญหามากมายจากการไม่สามารถปรับตัวได้ แต่บางคนจะผ่านระยะหลังเกษียณใหม่ๆ และเข้าสู่ระยะปรับตัวได้แล้ว ซึ่งเวลาในแต่ละระยะ ของแต่ละบุคคลจะมีผลส่งเสริม หรือขัดขวาง การปรับตัวของผู้เกษียณอายุด้วย

10. ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา (2554) กล่าวว่า การเกษียณอายุนั้นมีผลต่อผู้เกษียณอายุในหลายๆ เรื่อง ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นส่งผลต่อชีวิต และการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณเป็นอย่างมาก ซึ่งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อด้านต่างๆ ได้แก่

1. ผลกระทบต่อด้านร่างกาย เมื่ออายุเริ่มมากขึ้นทำให้ผู้เกษียณต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้เกิดปัญหาในการเดิน ระบบประสาทการรับรู้ต่างๆ เสื่อมลง ตาเริ่มพร่าลง หูเริ่มไม่ค่อยได้ยิน หรือได้ยินเบาลง ทำให้ผู้เกษียณบางรายไม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ จึงส่งผลกับการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความไม่พอใจในชีวิตของตนเอง และถ้าหากขาดความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงไปตามวัย ซึ่งผู้เกษียณ ที่มีร่างกายแข็งแรงจะสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดี และจะเห็นได้ว่าสุขภาพร่างกาย ถือเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเรื่องการปรับตัวในวัยที่อายุเริ่มมากขึ้น

2. ผลกระทบต่อด้านจิตใจ การเกษียณอายุนับเป็นเรื่องที่มีผลต่อทางจิตใจของผู้เกษียณมากพอสมควร เนื่องจากการเกษียณอายุทำให้มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากกับชีวิตประจำวันจากที่เคยปฏิบัติงานราชการ จนกระทั่งเกษียณ แต่ในทางตรงข้ามการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นรู้สึกว่่าอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไป ถ้าผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้า คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดความหมาย และขาดความพอใจต่อชีวิต

3. ผลกระทบต่อด้านสังคม การปลดเกษียณจากหน้าที่ หรือบทบาทที่ตนเองเคยมี ทำให้อำนาจที่เคยมีหมดไป เริ่มมองเห็นคุณค่าในตัวเองลดน้อยลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้เกษียณ และอาจทำให้เกิดปัญหาในด้านจิตใจ

4. ผลกระทบด้านการเงิน หลังจากปลดเกษียณแล้ว การออกจากงานประจำของผู้เกษียณทำให้มีรายได้ที่ลดน้อยลง แต่รายจ่ายกลับเพิ่มมากขึ้น เพราะมีรายจ่ายในการดูแลสุขภาพที่เสื่อมโทรมลง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจการเงิน

5. ผลกระทบด้านการบริหารเวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณมีเวลาว่างมากขึ้นกว่าตอนที่ยังปฏิบัติงาน หรือยังปฏิบัติหน้าที่อยู่ หากผู้เกษียณไม่ได้มีการเตรียมงานอดิเรก หรือวางแผนหากิจกรรมต่างๆ เตรียมไว้ อาจต้องพบกับปัญหาของการใช้เวลาว่างในแต่ละวันให้หมดไปโดยสูญเปล่า อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และความเครียดขึ้นได้ ซึ่งปัญหานี้พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

6. ผลกระทบกับคู่สมรสที่มีต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีเวลาว่างมากขึ้นของผู้เกษียณนั้นทำให้อาจเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีบทบาทต่อสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งในบางครั้งสมาชิกในครอบครัวอาจมีความรู้สึกว่่าถูกรุกล้ำอาณาเขต หรือความเป็นส่วนตัว ทำให้รู้สึกอึดอัด และอาจทำให้มีปัญหากลางในครอบครัวได้

ข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุส่วนใหญ่จะมีผลกระทบต่อทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย ผู้เกษียณอายุที่ไม่ได้เตรียมการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้นอาจมีความเครียด หรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น ซึ่งสามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรงได้ และการศึกษาของ Hurlock (1980) พบว่า ภาวะช็อกที่เกิดขึ้นหลังจากการเกษียณอายุ (Retirement Shock) คือโรคใหม่ ที่เกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุ อาการมักเกิดขึ้นรุนแรง และเกิดขึ้นในภายหลังจากเกษียณอายุ เนื่องมาจากสาเหตุ ที่ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันที ภายหลังจากเกษียณไม่ได้ มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1986) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าร่างกาย จิตใจ และสังคมจะทำงานประสานกัน หากมีสิ่งมากระตุ้น และกระทบต่อตัวของบุคคล จึงเกิดการปรับตัวเพื่อปรับความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ถ้าบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ ก็

จะมีสุขภาพที่ดี และมีความมั่นคงในชีวิต ส่วนผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ อาจทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของผู้เกษียณ

11. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ (2555) กล่าวว่า การมีชีวิตที่ดีสามารถพิจารณาจากอารมณ์ สุขภาพร่างกาย และสังคม ได้แก่ โภชนาการ สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การศึกษา การมีงานทำ จริยธรรมศาสนา และปัจจัยด้านจิตวิทยา ดังนั้นการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุควรเริ่มเตรียมตั้งแต่วัยทำงาน คือ ช่วงอายุ ระหว่าง 55-65 ปี โดยประมาณ ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต ช่วงนี้คือช่วงวัยที่มีความเหมาะสมในการเตรียมการก่อนเกษียณอายุจากงาน ซึ่งมีการเตรียมความพร้อมใน 6 ด้าน ดังนี้

11.1 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

เอก ชนะศิริ (2550) กล่าวว่า การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาท และสถานภาพ ทางสังคมอย่างรวดเร็ว หากไม่ได้มีการเตรียมใจไว้ให้พร้อม อาจประสบปัญหา การปรับตัวไม่ได้ และปัญหาความเครียด ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาในด้านจิตใจ ทำให้มีอารมณ์ที่รุนแรง หงุดหงิดง่ายมีความวิตกกังวล รู้สึกเหงา ว้าเหว่ เบื่อชีวิต การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ มีดังนี้

1. สร้างขวัญกำลังใจที่ดีในการรับมือกับวัยเกษียณ ต้องยอมรับความจริงว่า การเกษียณเกิดขึ้นกับทุกคน โดยใช้หลักธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกับสมาชิกในครอบครัว
2. รู้จักมองโลกในแง่ดี และมองในหลายๆ แง่มุม รู้จักการปล่อยวางเมื่อพบกับปัญหาต่างๆ ต้องรู้จักควบคุมตนเอง และแก้ปัญหาด้วยความมีสติ
3. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่างวัย บางครั้งการได้อยู่กับเพื่อนต่างวัยจะทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกครั้ง
4. หากกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน หรือเพื่อนต่างวัย เช่น การทำอาหาร ทำสวนหรือเลี้ยงสัตว์
5. ติดตามข่าวสารบ้านเมือง หรือเหตุการณ์ต่างๆ อยู่เสมอ โดยอ่านหนังสือพิมพ์ หรือฟังวิทยุ

11.2 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวว่า เรื่องของสุขภาพร่างกายคือสิ่งที่ทุกคนควรดูแล และเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับอายุที่มากขึ้น เพราะเมื่ออายุเริ่มมากขึ้นร่างกายของคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลง และปฏิกิริยาทางกายก็จะเริ่มทำงานช้าลง ซึ่งการดูแลสุขภาพให้ดีถือเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพ ของผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณไม่เสื่อมไปตามกาลเวลา เพราะฉะนั้นผู้ที่ใกล้เกษียณอายุควรหันมาดูแลตัวเอง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย มีดังนี้

1. ควรตรวจสุขภาพทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อประเมินสุขภาพของตนเองได้
2. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควรเลือกรับประทานอาหารที่เคี้ยวง่าย และย่อยได้ง่าย โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมันต่างๆ เน้นปลา และผักที่ปลอดสารพิษ เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
3. ควรดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ต่อวัน
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
6. ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน โดยเฉพาะช่วงเช้า หรือช่วงเย็น เพื่อเป็นการกระตุ้น ให้ร่างกายได้มีการผลิตวิตามินที่ช่วยให้ผิวหนังมีความแข็งแรง

11.3 การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน

สุขใจ น้ำพุด (2557) กล่าวว่า ด้านการเงินถือเป็นเรื่องที่คุณเกษียณควรให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างมาก เนื่องจากถ้าบริหาร หรือจัดการเรื่องการเงินไม่ดี จะส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านการเงิน ถ้าหากไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายที่ดี เงินที่ได้มาก็อาจหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงควรมีวิธีการเตรียม ดังนี้

1. ประเมินรายรับแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงที่มาของรายรับ เพื่อคำนวณรายได้ที่เป็นรายได้ประจำหลังเกษียณอายุ และรายได้พิเศษต่างๆ
2. ประเมินรายจ่ายของแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงที่มาของรายจ่ายต่างๆ ทำเป็นบัญชีออมทรัพย์ หรือบัญชีรายจ่ายออกมาในแต่ละเดือน ให้เห็นเป็นรูปธรรม เพื่อที่จะได้ทราบรายจ่ายที่ใช้ไปในแต่ละเดือน

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้าบัญชีที่ทำผลออกมาว่ารายจ่ายเกินกว่ารายรับที่ได้ ควรหาวิธีเพิ่มรายได้เข้ามา หรือไม่ก็ควรใช้จ่ายให้น้อยลง

4. เตรียมหางานสำรองไว้ หากต้องการหารายได้เพิ่ม ควรเตรียมให้พร้อมตั้งแต่ยังดำรงตำแหน่ง หรือยังปฏิบัติหน้าที่ในงานประจำอยู่

5. เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย หรือยามจำเป็น ซึ่งควรเริ่มสะสมเงินเป็นเวลาอย่างน้อย 10-15 ปี ก่อนเกษียณอายุ อาจสะสมโดยการซื้อพันธบัตร ทำประกันชีวิต หาซื้อทรัพย์สินในรูปแบบของอสังหาริมทรัพย์ หรืออาจลงทุนกับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund: RMF) (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2556)

11.4 การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง

บรรดล ศิริพานิช (2550) กล่าวว่า เมื่ออายุเข้าสู่ช่วงวัยเกษียณการได้หากิจกรรมทำในเวลาว่างถือเป็นเรื่องสำคัญ โดยการพิจารณาจากการมีใจรักในงานที่ทำ การมีความถนัดในงาน และความเหมาะสมกับกำลังของตน ซึ่งการเตรียมความพร้อมในด้านการใช้เวลาว่าง มีดังนี้

1. ทำงานอดิเรก เช่น ทำงานประดิษฐ์ หรือสะสมสิ่งของต่างๆ
2. ออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้แรงมาก เช่น เดิน ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือเดินแอโรบิก
3. อ่านหนังสือ เช่น หนังสือธรรมะ หรือหนังสือที่เป็นบทประพันธ์ต่างๆ
4. หากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อที่จะเข้าร่วม หรือทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์

11.5 การเตรียมความพร้อมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

เลก ณะศิริ (2550) กล่าวว่า การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยทำให้ผู้เกษียณมองเห็นคุณค่าของสมาชิกทุกๆ คนในครอบครัว และจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

1. ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียน และมีการติดต่อถึงกันเสมอ
2. ดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเวลาที่มีปัญหา หรือเดือดร้อน
3. เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว
4. มีเวลาให้แก่สมาชิกในครอบครัว และมีความซื่อสัตย์ต่อครอบครัว
5. สอนลูกหลานให้รัก และเคารพต่อผู้สูงอายุ

11.6 การเตรียมความพร้อมด้านที่พัก

บรรดล ศิริพานิช (2550) ได้กล่าวว่าที่พักเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ทุกคน การเตรียมที่พักนั้นควรจัดเตรียมให้พร้อมตั้งแต่ในช่วงวัยที่ยังทำงานอยู่ เพราะจะทำให้มีเวลาในการคิดเตรียมความพร้อมด้านที่พักมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากผู้เกษียณบางรายที่เริ่มเตรียม

ความพร้อมในด้านที่พักในช่วงวัยที่สูงอายุแล้ว อาจทำให้เกิดปัญหาในการเตรียมความพร้อมด้านที่พัก ซึ่งอาจแก้ไขไม่ทันการณ์ได้ และสิ่งสำคัญที่ควรนึกถึง มีดังนี้

1. ที่ตั้งของที่พัก ต้องสะดวกต่อการเดินทาง และต้องอยู่ในแหล่งชุมชน และไม่ไกลจากญาติ หรือเพื่อนสนิท

2. การเข้าพัก ควรมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ในการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุว่า ต้องการใช้ชีวิต อยู่กับใคร เช่น อยู่กับคู่ชีวิต อยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติพี่น้อง เพื่อมีอะไรจะได้ช่วยเหลือกันได้ หรือต้องการอยู่ลำพังคนเดียว

3. สภาพของที่พัก หมายถึง สภาพบ้าน และสิ่งแวดล้อมรอบข้างจะต้องมีลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพในวัยชรา เช่น พื้นบ้านควรใช้เป็นพื้นแบบที่ไม่ลื่น ไม่ขัดเงา เพราะอาจจะทำให้หกล้มได้ง่าย และมีแสงสว่างที่เพียงพอต่อการมองเห็น

จะเห็นได้ว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ นั้นมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้เกษียณ เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ ร่างกาย การเงิน การใช้เวลาว่าง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และในเรื่องของที่พัก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ (2555) พบว่า ผู้ที่ใกล้เกษียณควรเริ่มเตรียมความพร้อมตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยที่ยังทำงานอยู่ โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หรือสื่อต่างๆ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ด้านที่พัก และด้านร่างกาย ควรเริ่มดำเนินการตั้งแต่ช่วงที่ยังทำงานประจำอยู่ เนื่องจากการเตรียมการ ที่ต้องใช้ระยะเวลาซึ่งนานพอสมควร ส่วนการเตรียมการในด้านของจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง หากมีการเตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุก็จะทำให้ผู้ที่เตรียมความพร้อมได้ทราบวิธีเตรียมความพร้อมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง และมีเวลาในการลงมือเตรียมการก่อนเกษียณอายุได้เร็วขึ้น และจากการศึกษาของเมธิยา กอสนาน (2552) ได้พบว่า สภาพการเงินของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ ค่าฝักไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า การจัดการเงิน โดยใช้รายได้ที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คือ การออมเงิน และฝากเงินกับธนาคาร ซึ่งเป็นวิธีที่ดี และเหมาะสม โดยที่ไม่ต้องไปหางานทำเพิ่ม ดังนั้นการเตรียมการก่อนเกษียณ ในแต่ละด้านนั้นเป็นเรื่องสำคัญต่อผู้เกษียณอายุที่ต้องใช้ความเข้าใจในเรื่องของการเตรียมความพร้อมค่อนข้างมาก

12. ประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) กล่าวถึง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุว่าก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมความพร้อม และผู้คนที่อยู่รอบข้าง ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อด้านของจิตใจ ทำให้สามารถดำรงชีวิตด้วยความมีสติ ไม่ประมาท และยอมรับความจริงได้
2. ประโยชน์ต่อด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง และเจ็บป่วย น้อยลง
3. ประโยชน์ต่อด้านการเงิน สามารถทราบรายจ่ายในแต่ละเดือน และควบคุมการใช้จ่ายได้อย่างเป็นระบบ
4. ประโยชน์ต่อด้านการใช้เวลาว่าง ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และเพื่อนต่างวัย และได้ร่วมกันทำประโยชน์ต่อสังคม
5. ประโยชน์ต่อด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันกับครอบครัวทำให้เกิดความรักใคร่ผูกพันกัน
6. ประโยชน์ต่อด้านที่อยู่อาศัย ได้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ

13. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อม ดังนี้

13.1 เพศ

เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่ ซึ่งสังคมไทยกำหนดให้ เพศชายเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้าครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีผลการศึกษาที่ค่อนข้าง แตกต่างกัน คือ การศึกษาของพัชราภา มนูญภัทราชัย (2544, น. 139) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเกษียณ โดยเฉพาะในเรื่องของการเงิน ซึ่งเพศชายมีคะแนนการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุในด้านการเงินสูงกว่าเพศหญิง และจากการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, น. 172) พบว่าเพศหญิงที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับล่าง มีการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุในระดับต่ำมาก อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของพิมพ์พิมุข โปธิ์ปักขีย์ (2550, น. 100) พบว่า เพศชาย กับเพศหญิงนั้น การเตรียมการ ก่อนเกษียณอายุ โดยเพศหญิงจะมีการเตรียมตัวจากการเกษียณอายุมากกว่าเพศชาย ในขณะที่ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์และคณะ (2552, น. 100-102) พบว่า เพศที่แตกต่างกันนั้นมีการเตรียมตัว ในการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

13.2 อายุ

ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพในช่วงชีวิตของผู้ใหญ่ของอีริกสัน (Erikson Eight Ages of Life) และทฤษฎีพฤติกรรมตามวัย (Development Task Theory) กล่าวถึงความสำคัญ

ของอายุ และความแตกต่าง ของแต่ละบุคคลเมื่ออายุเพิ่มขึ้นว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นหากบุคคลผ่าน พัฒนาการในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสม ย่อมมีการเตรียมพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่วัยต่อไป ซึ่งวัย สูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นสุดท้ายในชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นผู้ที่มีอายุมากกว่าผ่านพัฒนาการตามวัยมา ก่อนน่าจะมีการเตรียมการเพื่อการเกษียณอายุได้ดีกว่า ผู้ที่อายุน้อยกว่า และปิยรัตน์ เมืองไทย (2541, น. 52-53) ได้กล่าวว่่านอกจากนั้นบุคคลที่มีอายุมาก จะมีระยะเวลาทำงานมานาน ย่อมมีรายได้ ต่อเดือนสูง ทำให้มีความยืดหยุ่นในการเตรียมการก่อนเกษียณอายุมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า ซึ่งผลการศึกษาของธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, น. 149) พบว่า อายุสัมพันธ์ ต่อการเตรียมการ ก่อนเกษียณ และผู้ที่มีอายุมากกว่ามีคะแนนในการเตรียมตัว ซึ่งเฉลี่ยแล้วสูงกว่า ในรายที่มีอายุ น้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของอีแวนส์ และคนอื่นๆ Evans and other (1985) อ้างถึงใน ธาดา วิมลฉัตรเวที, 2543, น. 149) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541, น. 140) และทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, น. 98) ได้ศึกษาพบว่า การเตรียมการก่อนเกษียณอายุนั้นมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอายุอยู่ ในช่วงวัยเกษียณ ซึ่งผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยเกษียณนี้ จะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มากกว่าบุคคลที่ยังไม่อยู่ในวัยเกษียณ และรสนิน วิทย์วงษ์กั้วาล (2550, น. 71) พบว่าข้าราชการ สังกัดชลประทานที่มีอายุ 56-60 ปี มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจากงานมากกว่าผู้ที่ยัง อยู่ในช่วงวัยก่อนเกษียณที่มีอายุน้อยกว่า

13.3 สถานภาพสมรส

การสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้าน ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิถีปฏิบัติตนตามพัฒนาการของชีวิต ผู้ที่สมรสแล้วจะมีภาระ รับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว จึงต้องเพิ่มความเชื่อมั่น และ ความมั่นคงในชีวิต ให้มากขึ้นด้วย จึงมักมีความต้องการด้านวัตถุที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอก สถานภาพทางสังคม เช่น บ้าน รถยนต์ ทรัพย์สิน (จรรยา ทองถาวร, 2530 อ้างถึงในศศิมา ทวีสิน, 2538, น. 31) จากการศึกษาของสุดใจ น้ำสุคต (2536, น. 73-75) และศศิมา ทวีสิน (2538, น. 84) พบว่า ผู้ที่สมรสแล้ว และยังอยู่กับคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมการสำหรับเกษียณอายุ มากกว่าผู้ที่โสด หม้าย และหย่า จากผลการศึกษาของ พัชราภา มนูญภัทราชัย (2544, น. 140) ศึกษา พบว่า สถานภาพของการสมรสสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ โดยกลุ่มคนโสดมี คะแนนเฉลี่ยการเตรียมการด้านการเงิน และสุขภาพร่างกายสูงสุด ในขณะที่ผู้ที่สมรสแล้วมีคะแนน เฉลี่ยการเตรียมการด้านสุขภาพของจิตใจสูงสุด ในขณะที่การศึกษาของดวงจันทร์ บุญรอดชู (2540, น. 135) ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่สมรสจะมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณได้ดีกว่าผู้ที่โสด

13.4 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ผู้ที่มีภาวะสุขภาพดี จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีอาการของการเป็นโรค สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมตามศักยภาพของตน (Orem, 1985 อ้างถึงใน นิรนาท วิทย์โชคกิติคุณ, 2534, น. 43) การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ บุคคลที่มีสุขภาพดีมีแนวโน้มจะทำกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี (ขวัญใจ ดันดีวัฒน์เสถียร, 2534, น. 115; Weitzel, 1989, pp. 99-104) ซึ่งพัชราภา มนูญภัทรราชย์ (2544, น. 139) ที่ศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านของจิตใจ สุขภาพ ร่างกาย และเศรษฐกิจ สอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช (2531, น. 80-90) และแรนคอลล ฟิลลิป และเมลวิน Randall, Phillip & Melvin (1987, p. 1089) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และร่างกายที่แข็งแรงจะมีการเตรียมตัวสูงกว่าผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรง

13.5 ระดับการศึกษา

การศึกษาถือเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มีความสำคัญ เพราะการศึกษานั้นทำให้มนุษย์ได้รับความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ระดับการศึกษายังมีอิทธิพลต่อการประกอบอาชีพ ระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม และทัศนคติต่างๆ รัชนี ฝนทองมงคล (2538, น. 34) ผลการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538, น. 84) ฟิลเลนบัม Fillenbaum (1971, p. 33) แมคเฟอร์สัน และ กูปี McPherson & Guppy (1979, pp. 254-263) พบว่า มีความสอดคล้อง ระดับของการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และผลการศึกษาของธาดา วิมลวัตรเวที (2543, น. 144) และสมฤดี ชัมกิตติคุณ (2550, น. 138) ระบุชัดเจนว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุจากงานมากกว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าในขณะที่ผลการศึกษาของรสริน วิทย์วงษ์กั้วาล (2550: 71) และทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ (2552, น. 98) พบว่า การศึกษาที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมไม่แตกต่างกัน และพิมพ์พิมุข โพธิ์ปักจีย์ (2550, น. 104) ศึกษาการเตรียมการก่อนเกษียณอายุจากงานของข้าราชการครูจังหวัดพิจิตร พบว่าข้าราชการครูที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

13.6 รายได้ และความเพียงพอของรายได้

รายได้เป็นตัวบ่งชี้สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล รวมทั้งยังช่วยประเมินความช่วยเหลือสนับสนุนกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และสังคม รายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิตทำให้มีโอกาสในการทำสิ่งต่างๆ เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออมเงิน การนำเงินไปลงทุนในกิจการต่างๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ การเลือกกิจกรรม และงานอดิเรกที่สนใจ ผลการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543, น. 150-151) พบว่ารายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับ

การเตรียมการก่อนถึงวัยเกษียณ มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของฟิลเลนบัม Fillenbaum (1971, pp. 33-36) แมคเฟอร์สัน และ กูปี McPherson & Guppy (1979, pp. 252-263) ที่พบว่าผู้มีรายได้อาจมีระดับการเตรียมความพร้อมสูงกว่าผู้มีรายได้น้อยกว่า นอกจากนี้พัชราภา มนูญภัทรราชย์ (2544: 139) ได้ศึกษาพบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเกษียณ

13.7 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Bandura, 1977, pp. 22-29 อ้างถึงในภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, 2547, น. 133-137) โดยกล่าวว่าการบวนการ การเรียนรู้ของมนุษย์ประกอบด้วยกระบวนการที่ซับซ้อน โดยเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรม ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยตัวแบบ จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแบบที่มีชีวิต (Live Model) เป็นตัวแบบที่ปรากฏในบุคคล หรือสิ่งมีชีวิต และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เป็นตัวอักษร คำพูด หรือภาพ หรือสิ่งอื่นๆ นั่นคือบุคคล มักเรียนรู้จากตัวแบบว่าควรทำอย่างไร แล้วจึงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีๆ และเหมาะสมมาแสดงออก ซึ่งตัวแบบนี้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ โดยทำหน้าที่เป็นการให้ข้อมูลการรับรู้ข้อมูลในเรื่องของการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุผ่านตัวแบบ จะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้บทบาทของคนที่ต้องเปลี่ยนไปภายหลังเกษียณอายุได้ อันจะส่งผลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถกระทำได้โดย

1. ตัวผู้ที่เกษียณอายุเองควรมีการเตรียมความพร้อม โดยการศึกษาจากเอกสาร หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ หรือจากแหล่งความรู้ต่างๆ หรือพูดคุยสอบถามจากรุ่นพี่ที่เกษียณอายุไปแล้ว
2. หน่วยงานของผู้ที่จะเกษียณควรจัดการอบรมให้ความรู้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดแนวคิดเรื่องการให้ความรู้ในการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุ
3. หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชนควรเปิดดำเนินการให้ความรู้ในเรื่องการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุ

ข้อมูลจากผลการศึกษาของศศิมา ทวีสิน (2538, น. 85) ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541, น. 140) และทฤษฎี ชวน ไชยสิทธิ์ (2552, น. 173-175) ได้ผลตรงกัน คือ การรับรู้ข้อมูลนั้นสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ ผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารในระดับต่ำ

13.8 ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีต่อการเตรียมความพร้อม เองเซน และฟิชไบน์ Ajzen and Fishbein (1980, p. 13) ให้นิยามว่า ทัศนคติคือภาวะความพร้อมที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจ และการกระทำพฤติกรรมของบุคคล สอดคล้องกับเคนด์เลอร์ Kendler (1974: 671) ที่ให้ความหมาย

ของทัศนคติว่า หมายถึง ความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสังคม หรือมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในทางต่อต้าน หรือสนับสนุนประสบการณ์ หรือแนวคิดบางอย่าง ทัศนคติแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ส่วนที่เป็นความคิด (Cognitive Component) เป็นความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามมโนทัศน์ของบุคคลต่อสิ่งนั้นๆ ส่วนที่เป็นความรู้สึก หรืออารมณ์ (Affective Component) ซึ่งจะเป็นตัวเร้าความรู้ ความเข้าใจ และความคิดของบุคคลอีกต่อหนึ่ง ทิศทางของความรู้สึกมีสองด้านคือ ความรู้สึกที่ดี และความรู้สึกที่ไม่ดี หรือที่เรียกว่าความรู้สึกในด้านบวก และด้านลบ สุดท้ายคือส่วนที่เป็นพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นความโน้มเอียง หรือความพร้อมที่จะกระทำ หรือปฏิบัติให้เป็นไปตามความคิด และความรู้สึกในการวัดทัศนคติจะต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัดเป็นภาพรวม เนื่องจากทัศนคติเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้ หรือการรับรู้ที่ได้รับกับการปฏิบัติ ดังนั้นหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีรวมกับองค์ประกอบอื่นๆ ที่กระตุ้นให้ปฏิบัติแล้วจะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทัศนคติไม่ดี ดังการศึกษาของสุมันัส วงศ์กุญชร (2537, น. 100) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อชมรมผู้สูงอายุ นอกจากนี้ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543, น. 170) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเตรียมการก่อนเกษียณอายุจากงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ และได้พบว่า บุคลากรโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยด้านมุมมองที่มีต่อการเกษียณอายุ และต่อการเตรียม การก่อนเกษียณจากงานในระดับดี และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติในการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุจากงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นั่นคือถ้าบุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อ การเกษียณ และการเตรียมการก่อนเกษียณอายุจากงานจะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุให้มากยิ่งขึ้น และนอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างประจำมักมีปัญหาในเรื่องรายได้น้อย มีระดับการศึกษาต่ำ ไม่ได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณอายุทำงาน ซึ่งมีผลทำให้เกิดความรู้สึก ที่ไม่ดีต่อการเกษียณ และส่งผลด้านลบต่อการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงาน มีความสอดคล้องกับการศึกษาของทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2540, น. 91-92) และพัชราภา มนูญภัทราชัย (2544) ที่พบว่า มุมมองต่อการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเตรียมการ เพื่อเกษียณอายุ

14. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

14.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchy Theory of Motivation)

มาสโลว์เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของเขาได้รับความต้องการ ความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มี

ความหมายต่อตนเอง เป็นความจริงที่จะกล่าวว่า กระบวนการของแรงจูงใจเป็นหัวใจของทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์ โดยมาสโลว์เชื่อว่ามนุษย์เป็น "สัตว์ที่มีความต้องการ" (wanting animal) และเป็นการยากที่มนุษย์ จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจ และเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้ว ก็ยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆ ต่อไป ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ

มาสโลว์กล่าวว่า ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิด และความปรารถนาเหล่านี้ จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนาตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ 5 ขั้น ดังนี้ (อเนก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ, 2550, น. 156-157)



ภาพที่ 2.1 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Needs) ซึ่งมีพลังมากที่สุด เพราะเป็นความต้องการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ตัวอย่างเช่น ความต้องการอากาศ อาหาร ยารักษาโรค หากความต้องการขั้นแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองก็ยากที่จะพัฒนาสู่ขั้นอื่นๆ ได้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs) ความต้องการในขั้นนี้จะเกิดเมื่อขั้นแรกได้รับการตอบสนอง ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการที่จะรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง หากไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความรู้สึก

หวาดกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง เช่น ต้องการความมั่นคงในการทำงาน ต้องการได้รับการปกป้องคุ้มครอง ต้องการความปลอดภัยให้พ้นจากอันตรายต่างๆ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) หรือต้องการการยอมรับ (Belonging and Love Needs) ความต้องการทั้งในแง่ของการให้ และการได้รับซึ่งความรัก เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

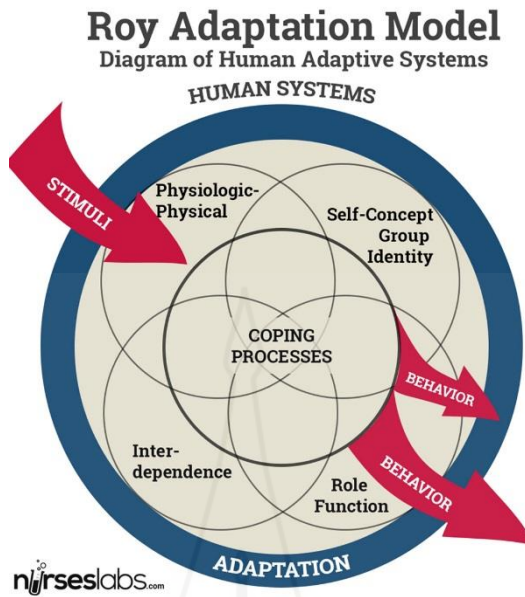
- ความต้องการนับถือตนเอง (Self-Respect) คือ ความต้องการมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความเคารพนับถือตนเอง ต้องการมีอำนาจ และต้องการความสำเร็จในชีวิต

- ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem from Others) คือ ความต้องการในชื่อเสียง และเกียรติยศ ต้องการการยอมรับ หรือการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

ขั้นที่ 5 ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็น ความต้องการสูงสุดของมนุษย์แต่ละคน ซึ่งถ้าบุคคลใดบรรลุความต้องการในขั้นนี้ได้ จะได้รับการยกย่องว่าเป็นบุคคลพิเศษ เช่น นักร้อง หรือนักแสดงที่มีชื่อเสียง ซึ่งใช้ความต้องการที่เกิดจากความสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สำเร็จ เป็นต้น

14.2 ทฤษฎีแยกตนเอง หรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) ของ Elaine Cummings and Willam Henry

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล (2549) ได้กล่าวถึงทฤษฎีแยกตนเอง หรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) ของ Elaine Cummings and Willam Henry เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เมื่อถึงวัยสูงอายุ จะสามารถยอมรับในบทบาท และหน้าที่ของตนที่ลดลงได้ และจะค่อยๆ ถอยออกจากสังคม และลดบทบาททางด้านสังคมลง ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีลักษณะแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อย หรือต้องการปล่อยวางเป็นอิสระ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย และการมีปฏิสัมพันธ์ที่น้อยลงกับบุคคลรอบข้าง เช่น การเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมงานมีน้อยลง หรือการแยกครอบครัวของบุตร ทำให้หมดวาระหน้าที่ของการเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการแยกตัวออกจากสังคม



ภาพที่ 2.2 ระบบการปรับตัวของรอย

14.3 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Theory of Adaptation Model) ซีสเตอร์ คอลลิสตา รอย (Sister Callista Roy)

รอยอธิบายการปรับตัวว่า (Roy, 1991, pp. 1-11) ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิดซึ่งภายในมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รอยมองว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้ และการปรับตัวเป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง โดยมุ่งเน้นการตอบสนองในทางบวก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีพลังงานด้านบวกที่จะสามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ได้ ระบบการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (Input) จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งนำเข้านี้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบทำให้เกิดกระบวนการเผชิญปัญหา (Coping Process) และส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ สิ่งนำออก (Output) เป็นการตอบสนอง (Response) ของบุคคล เรียกว่า พฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งเป็นการแสดงออกของบุคคล ในลักษณะต่างๆ และพฤติกรรมกรปรับตัวเป็นตัวป้อนกลับ (Feedback Process) เข้าสู่ระบบอีกครั้งหนึ่ง แต่ละส่วนจะทำงานสัมพันธ์กัน และสิ่งแวดล้อมเปรียบเหมือนสิ่งเร้าที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนอง เกิดการปรับตัว สิ่งเร้านี้อาจมาจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล หรือภายในตัวบุคคล ซึ่งมีผลกระทบทำให้บุคคลเกิดกระบวนการปรับตัว และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้าจะมีผลต่อความสามารถในการปรับตัว โดยมีผลลัพธ์เป็นการแสดงออกของบุคคล หรือพฤติกรรมของมนุษย์

15. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

15.1 งานวิจัยในประเทศ

สุพรรณิ รัตนานนท์, เมธิ จันทชาติ และทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2557) ศึกษาการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุจากงาน กรณีศึกษาของครู โรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี พบว่า

- 1) ครูโรงเรียนเอกชนมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมการสำหรับการเกษียณอายุอยู่ที่ระดับปานกลาง โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง ส่วนช่วงอายุใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง
- 2) ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความแตกต่างกันของรายได้ที่เพียงพอส่งผลต่อการเตรียมการสำหรับเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน
- 3) สิ่งที่มีผลสัมพันธ์กับการเตรียมการ เพื่อเกษียณในภาพรวมของครู โรงเรียนเอกชน คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารในเรื่องการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุ ทักษะคิดในการเตรียมการสำหรับเกษียณอายุ ราชการ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ
- 4) รูปแบบการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุของครู โรงเรียนเอกชนในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เกษียณอายุต้องมีการเตรียมการในแต่ละด้านให้พร้อม โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องสนับสนุนการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมการสำหรับการเกษียณ ซึ่งหน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ ควรสนับสนุน และส่งเสริมเพื่อให้ข้าราชการครูได้มีการเตรียมการเพื่อเกษียณอายุ

อนงค์นาฏ ผ่านสถิน (2556: บทคัดย่อ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเกษียณ ของข้าราชการครูจังหวัดร้อยเอ็ด ผลวิจัยพบว่า ระยะเวลาในการรับราชการครู ความสามารถในการเตรียมการก่อนเกษียณ และความพอเพียงของรายได้สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการเตรียมการก่อนเกษียณของข้าราชการครูจังหวัดร้อยเอ็ดได้ร้อยละ 12 ซึ่งมีข้อเสนอแนะว่าควรให้ความสำคัญ ในการให้ความรู้เรื่องการเตรียมการก่อนเกษียณประกอบกับส่งเสริมกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อให้กลุ่มข้าราชการครูเตรียมตัวสำหรับเกษียณอายุได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

อรรธ ดิพนิจ (2556: บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการพลเรือน พบว่าความต้องการการเตรียมความพร้อมด้าน

สุขภาพ ก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการพลเรือน ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ความต้องการเตรียมการในด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุ หากจำแนกตามตัวแปร เพศ และระดับการศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกัน ยกเว้นเมื่อจำแนกตามรายได้ พบว่าด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รสลิน วิทย์วงศ์กัณวาล (2550: 71) ได้ทำการศึกษาศึกษาการเตรียมการก่อนการเกษียณอายุจากการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดชลประทาน พบว่า ข้าราชการก่อนเกษียณที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเตรียมการก่อนเกษียณจากงานไม่แตกต่างกัน

พิมพ์พิมุข โปธิ์ปักขีย์ (2550: 100) ศึกษาการเตรียมการก่อนการเกษียณอายุจากการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร พบว่า เพศหญิง มีการเตรียมการก่อนเกษียณของด้านที่อยู่อาศัยมากกว่าเพศชาย เพศที่แตกต่างกันจะมีผลในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีการเตรียมการก่อนเกษียณจากงานมากกว่าเพศชาย

รัชณี เต็มอุดม (2539) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ซึ่งพบว่า การเตรียมการก่อนเกษียณอายุ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญ

กรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ (2538) ศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมการก่อนเกษียณอายุของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมการ ก่อนเกษียณอายุด้านงานอดิเรกมากที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมตัวก่อนสิ้นชีวิต การเตรียมตัว ด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในชุมชนตามลำดับ นอกจากนี้พบว่าบุคลากรมีปัญหาในเรื่องสุขภาพ และการเจ็บป่วยตลอดจนมีอาการที่เปลี่ยนแปลงง่าย

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และคณะ (2535) ได้ทำการสำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ในระดับปานกลาง ซึ่งเพศชายจะมีการเตรียมการก่อนเกษียณในด้านเศรษฐกิจ และสังคมแตกต่างจากเพศหญิง

ช่อทิพย์ บุญยานันท์ (2534) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิต ครูที่เตรียมตัว และไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ ผลการศึกษาพบว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ที่มีการเตรียมการก่อนเกษียณจะมีความพอใจ ชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนเกษียณ ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

เบญจมา เลหาพูนรังสี (2534) ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ สัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอยู่ในระดับต่ำ การปรับตัว ภายหลังเกษียณ อยู่ในระดับปานกลาง และยังพบว่า การเตรียมการก่อนเกษียณอายุราชการ สัมพันธ์กับการปรับตัว ภายหลังเกษียณ การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างนั้น สัมพันธ์กับการปรับตัวหลังจาก การเกษียณมากที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมการของด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่า สถานภาพสมรส และความสัมพันธ์ของครอบครัว สัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณ โดยผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ จะมีการปรับตัวดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หย่า หม้าย หรือแยกกันอยู่

15.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แลนเดอร์ Landers (1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการวางแผนก่อนเกษียณที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณของครู” โดยสุ่มตัวอย่างจากสมาชิกที่อยู่ในระบบเกษียณ โดยใช้เกณฑ์ ของรายได้เป็นหลัก จำนวนทั้งสิ้น 812 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ยังไม่เกษียณ 641 ราย และกลุ่มที่เกษียณแล้ว 171 ราย การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์กับการคิดวางแผนก่อนเกษียณ สมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่าควรมีการวางแผนก่อนเกษียณ และระดับรายได้ และลักษณะงานมีส่วนสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเกษียณ โดยหน่วยงานควรจะมีการจัดประชุมสัมมนา หรือให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเตรียมการก่อนเกษียณ

คริปส์ Cripps (1992) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ที่มีมุมมองต่อการเกษียณ ความพึงพอใจในงานอดิเรก และการเข้าร่วมกิจกรรมงานอดิเรก” พบว่าโปรแกรมดังกล่าวได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมในโครงการสามารถวางแผนก่อนเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผลการศึกษาดังกล่าวยังพบว่า โปรแกรมการเตรียมตัวเพื่อเกษียณนี้มีอิทธิพลต่อ มุมมองความคิดที่ดีต่อการเกษียณ และส่งผลต่อการเตรียมการเพื่อเกษียณ

โฮวาร์ด Howard (1986) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการอบรมให้ความรู้ ในการเตรียมตัว เพื่อเกษียณอายุต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ” ในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมจะมีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ และมีการวางแผนในการดำรงชีวิต มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม

บูทเนอร์ Beutner (1980) ได้ศึกษาเรื่อง “ความแตกต่างด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุระหว่างข้าราชการชาย และข้าราชการหญิงของมหาวิทยาลัย” โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 18-70 ปี จำนวน 5,280 ราย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการทั้งเพศชาย และเพศหญิงมีการเตรียมการก่อนเกษียณเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น

โดยข้าราชการกลุ่มที่เป็นเพศหญิง จะมีการเตรียมการ และให้ความสนใจในการรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการเตรียมการก่อนเกษียณอายุมากกว่าข้าราชการกลุ่มที่เป็นเพศชาย

แมคเฟอร์สัน McPherson (1979) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตก่อนเกษียณ และการวางแผนก่อนเกษียณอายุ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชีวิตก่อนเกษียณกับการตัดสินใจเพื่อการเกษียณ และการเลือกวางแผนสำหรับเกษียณ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-64 ปี ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะอาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการเกษียณ และการตัดสินใจเกษียณ ซึ่งส่งผลในการวางแผนก่อนเกษียณ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณนั้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดในประเด็นที่ว่า ถ้าข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยใกล้เกษียณได้มีการเตรียมการก่อนเกษียณ โดยได้รับความรู้ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งการได้รับความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ อาจช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนในเรื่องของการให้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณ เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณได้เห็นถึงความสำคัญในเรื่องของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ และได้เตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ ซึ่งการเตรียมความพร้อมที่จะมีการวางแผน ก่อนที่จะหยุดการทำงาน หรือยุติการทำงานนี้ ยิ่งจะช่วยให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยใกล้เกษียณสามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี และใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุขหลังจากเกษียณอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบสโนว์บอล (Snowball) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น ครอบคลุม เชื่อถือได้ และตอบคำถามการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
 - 1.1 การเตรียมความพร้อมในเรื่องระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
 - 1.2 การเตรียมความพร้อมในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก
 - 3.2 ข้อมูลจากแบบบันทึกภาคสนาม
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
 - 4.1 การตรวจสอบกับแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้
 - 4.2 การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัย เป็นผู้ที่วางแผนในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเตรียมความรู้พื้นฐาน ความเข้าใจในแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงศึกษา ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยาให้พร้อมก่อนลงมือเก็บรวบรวมข้อมูล ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

1.1 การเตรียมความพร้อมในเรื่องระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 25712 การวิจัยทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2557 เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัย ซึ่งมีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติมจากการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งบทความและวารสารวิชาการที่มีวิธีการดำเนินงานวิจัยด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในเชิงทฤษฎีมากยิ่งขึ้น

1.2 การเตรียมความพร้อมในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุจริตจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู ถือเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยควรศึกษา และทำความเข้าใจ เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด ในการทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูล ตลอดจนการสังเกตพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นตัวผู้วิจัยจึงต้องมีความพร้อมในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อม ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นภาพรวม ของประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาแนวคำถามในการสัมภาษณ์ต่อไป

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

2.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงอายุ 55-60 ปี และปัจจุบันมีที่พักอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี

2.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยคัดเลือกแบบสโนว์บอล (Snowball) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

- 1) ข้าราชการครูทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่อยู่ในช่วงวัยใกล้เกษียณอายุ
- 2) มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี
- 3) ปัจจุบันอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี
- 4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

2.1.3 พื้นที่การศึกษา คือ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 ตัวผู้วิจัย ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยา การเตรียมความพร้อมทางด้านการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จึงมีความสำคัญ เพื่อไม่ให้ผู้วิจัยหลงประเด็นเมื่อเข้าสู่สนามการวิจัย รวมทั้งสามารถดำเนินการจัดทำงานวิจัยได้โดยราบรื่น และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง

2.2.2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) โดยผู้วิจัยพัฒนาแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยน และยืดหยุ่นได้ ทั้งในแง่ของการใช้ถ้อยคำ และลำดับการถามก่อนหลัง และเนื้อหาการถาม เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นธรรมชาติ และเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการเล่าเรื่อง และเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู โดยมีขอบเขตของคำถาม ลักษณะคำถามที่ใช้ แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ชั้นเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา และชั้นการยุติการสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ก)

2.2.3 แบบบันทึกการสังเกตภาคสนาม เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยบันทึกข้อมูลจากการสังเกตการณ์พฤติกรรม เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ และบันทึกภาพรวมของการสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ก)

2.2.4 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม นอกจากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมร่วมด้วย โดยสังเกตสีหน้า ท่าทาง ลักษณะน้ำเสียงในการตอบคำถามของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย สังเกตสภาพความเป็นอยู่ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก และนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2.5 เทปบันทึกเสียง คือเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการบันทึกเสียงและบทสนทนา ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และสามารถนำข้อมูลที่ได้ออกไปตรวจสอบความถูกต้องต่อไปได้

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกได้เป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อการวิจัยแก่คณะกรรมการบัณฑิตประจำสาขาศึกษาศาสตร์ หลังได้รับการอนุมัติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัยต่อไป

2.3.2 ผู้วิจัยทบทวนความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู ได้แก่ ความหมายของความสุข แนวความคิดที่เกี่ยวกับความสุข ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข องค์ประกอบของความสุข แนวทางสร้างความสุขเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ความสุขของข้าราชการครูที่อยู่ในวัยเกษียณเป็นรายบุคคล และทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมายของการเกษียณอายุ แนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกษียณอายุ ประเภทของการเกษียณอายุ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุ ผลกระทบจากการเกษียณอายุ และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ เพื่อทราบวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

2.3.3 ผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์ โดยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัย และขออนุญาตในการนัดหมายสัมภาษณ์ตามสถานที่ และวันเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกเมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายการสัมภาษณ์

2.3.4 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดี และความไว้วางใจ โดยการแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ และชี้แจงรายละเอียดในการวิจัย รวมทั้งให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ซักถามผู้วิจัยเพิ่มเติม

2.3.5 เมื่อผู้ให้ข้อมูลตกลงใจเข้าร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอความยินยอมการเข้าร่วมวิจัย โดยให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (ภาคผนวก ง) และขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงระหว่างทำการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

2.3.6 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยขั้นตอนการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ขั้นเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา และขั้นการยุติการสัมภาษณ์ โดยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละประมาณ 50 นาที

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีอุปนัย โดยทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และข้อมูลจากแบบบันทึกการสังเกตภาคสนาม (ในส่วนนี้รวมถึงเอกสารที่ใช้ประกอบข้อมูลการสัมภาษณ์) วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากเทปบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อทำการวิเคราะห์เนื้อหา และบริบท (Content & Context Analysis) จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดความเป็นตัวอักษร (Script) และนำมาเปรียบเทียบกับเสียงที่บันทึก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงและเชื่อถือได้ ได้แก่ การบันทึกการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แบบบันทึกภาคสนาม และข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้
2. ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรหลายครั้ง เพื่อทำความเข้าใจข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม แล้วจึงถอดรหัสข้อความ (Coding) โดยดึงข้อความ หรือประโยคที่สำคัญในประเด็น ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความสุขจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละบุคคล แล้วจึงนำรหัสที่ได้มาเชื่อมโยงสร้างเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยนำข้อความ หรือประโยคสำคัญที่มีลักษณะร่วมกัน หรือมีความหมายเหมือนกันมารวมไว้ด้วยกัน
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่จัดเป็นประเด็นหลักมาหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ อย่างเป็นระบบ แล้วจึงสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ความสุขของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดสุพรรณบุรี
4. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพช่วยตรวจสอบ และให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์
5. ผู้วิจัยนำข้อมูล และสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้เป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากบันทึกภาคสนาม

ข้อมูลจากบันทึกภาคสนามใช้การจัดหมวดหมู่ข้อมูล และนำมาเชื่อมโยงกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ที่คล้ายคลึง หรือขัดแย้งกัน เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจในการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้เป็นข้อสังเกตในการอภิปรายผลในขั้นต่อไป จากนั้นนำประเด็นทั้งหมดที่วิเคราะห์ได้ร่วมกับข้อมูลภาคสนามที่สรุปไว้มาเขียนสรุปในเชิงพรรณนาโดยใช้นามสมมติแทนชื่อผู้ให้ข้อมูล และผู้ที่เกี่ยวข้อง ขั้นต่อไปจึงอภิปรายผลการวิจัยเปรียบเทียบกับงานวิจัยในอดีต และแนวคิดเบื้องต้นที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไป

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือในการวิจัยโดย 2 วิธี ดังต่อไปนี้

4.1 การตรวจสอบกับแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ (Referential Adequacy)

เป็นการตรวจสอบกับแหล่งอ้างอิงที่เหมาะสม และเชื่อถือได้ เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จาก 2 แหล่ง คือ บุคคลรอบข้างของผู้ให้ข้อมูลไปล์บัณฑิตกเสียง และบทสัมภาษณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 ตรวจสอบกับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูล เช่น คู่รักเพื่อเปรียบเทียบว่าข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกัน พบว่ามีความสอดคล้องตรงกันสูงมาก

4.1.2 ตรวจสอบกับไปล์บัณฑิตกเสียง และบทสัมภาษณ์ในกรณีที่ผู้วิจัยไม่มั่นใจในการตีความตรงจุดใดในระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้การวิเคราะห์ และการแปลความหมาย มีความถูกต้องมากขึ้น

4.2 การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member Checking)

เป็นการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูลเข้ามามีส่วนช่วยในการตรวจสอบ หรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ได้มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง โดยผู้วิจัยได้นำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ ความถูกต้องของเนื้อหา และข้อมูลที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลว่ามีความถูกต้องหรือไม่ และมีข้อคิดเห็นอะไรอยากให้เห็นเพิ่มเติม เพื่อเป็นการเช็กความถูกต้องของข้อมูล และทำให้ข้อมูลที่ได้รับความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

5. การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยได้เข้าพบกับผู้ให้ข้อมูลหลัก แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทราบ พร้อมทั้งสอบถามถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอม และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงกับผู้ให้ข้อมูลหลักว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือสามารถปฏิเสธ ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก และข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักถือเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหาย แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ทำ

การวิจัย สำหรับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ผู้ที่สนใจ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับช่วยเหลือข้าราชการครูที่ไม่สามารถเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบสโนว์บอล (Snowball) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น ครบคลุม เชื่อถือได้ และตอบคำถามการวิจัย ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรีได้ 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วยภาพรวมของผู้ให้ข้อมูล บริบท และข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 - 1.1 ปัจจัยภายใน
 - 1.1.1 ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ
 - 1.1.2 กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด
 - 1.2 ปัจจัยภายนอก
 - 1.2.1 การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ
 - 1.2.2 การเก็บออมเงิน
 - 1.2.3 การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย
 - 1.2.4 สถานะทางสังคม
 - 1.2.5 การไม่มีหนี้สิน
2. วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 - 2.1 การเตรียมความพร้อมของจิตใจ
 - 2.2 การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง

- 2.3 การมีเวลาพักผ่อนกับกิจกรรมยามว่าง
- 2.4 การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว
- 2.5 การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง
- 2.6 การอยู่อย่างพอเพียง
3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 - 3.1 การมีธุรกิจเสริม
 - 3.2 การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น
 - 3.3 การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น
 - 3.4 การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จะสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณได้วางแผนเพื่อเตรียมความพร้อม และลงมือทำตามแผนที่ได้เตรียมไว้ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ เมื่อได้ทำตามแผนที่เตรียมไว้จนสำเร็จ ย่อมนำมาซึ่งความสุขในชีวิตจากการได้ทำวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ความสุขที่เกิดจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ตลอดจนได้เรียนรู้ วิธีเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้าราชการครูทั้งเพศชาย และเพศหญิงจำนวนทั้งสิ้น 10 รายแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 3 ราย เพศหญิงจำนวน 7 ราย ที่อยู่ในช่วงอายุ 55-60 ปี และปัจจุบันอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ส่วนมากเป็นเพศหญิง และมีความหลากหลายในเรื่องของอายุ มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 55-60 ปี สถานะภาพสมรสทั้งหมด ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธผู้ให้ข้อมูลส่วนมากอาศัยอยู่กับคู่สมรส และบุตร ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีมีเพียง 3 คนที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย และเพื่อสามารถอธิบายประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี ได้อย่างครอบคลุมมากที่สุด ซึ่งสรุปข้อมูลสำคัญได้ดังในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

รหัส	เพศ	อายุ (ปี)	สถานภาพ	ศาสนา	ระดับการศึกษา	อาศัยอยู่กับ
ID 1	หญิง	56	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาโท	บิดา และสามี
ID 2	หญิง	60	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	สามี และบุตรสาว คนเล็ก
ID 3	หญิง	60	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	สามี และบุตรสาว คนที่สอง
ID 4	ชาย	59	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	ภรรยา
ID 5	ชาย	60	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาโท	ภรรยา
ID 6	หญิง	55	โสด	พุทธ	ปริญญาตรี	มารดา และพี่สาว
ID 7	หญิง	60	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	สามี บุตรสาวคน เล็ก และหลานสาว
ID 8	หญิง	55	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	สามี บุตรสาวและ บุตรชาย
ID 9	หญิง	60	หม้าย	พุทธ	ปริญญาโท	บุตรชาย และ บุตรสาว
ID 10	ชาย	60	สมรส-อยู่ด้วยกัน	พุทธ	ปริญญาตรี	ภรรยา บุตรชายและ บุตรสาว

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 7 คน เพศชาย จำนวน 3 คน มีอายุระหว่าง 55 ปี ถึง 60 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 58.5 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 9 คน และเป็นหม้าย 1 คน นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด จำนวน 10 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 7 คน ปริญญาโทจำนวน 3 คน ส่วนใหญ่พักอยู่กับภรรยา และบุตร จำนวน 10 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

รายละเอียดผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (ID 1)

“มีความสุขในการทำงาน ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น”

หญิงไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 56 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-อยู่ด้วยกัน ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาศัยอยู่กับบิดา และสามี

สัมภาษณ์วันที่ 10 กันยายน 2559 เวลา 09.00 น. ถึง 09.57 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรีตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับบิดา และสามี บุตรชายคนโตกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทที่กรุงเทพมหานคร ส่วนบุตรชายคนเล็กกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีอยู่ที่ต่างจังหวัด ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะเป็นกิ่งไม้กิ่งปูน บ้านมี 2 ชั้น ชั้นล่างเป็นปูน ชั้นบนเป็นไม้ หน้าบ้านมีถนนตัดผ่าน ข้างบ้านตรงที่ติดกับตัวบ้าน มีพื้นที่เล็กๆสำหรับปลูกต้นไม้ ได้แปลงเล็กๆพอประมาณ และยังมีพื้นที่เหลือเป็นที่จอดรถ วันหยุดสำคัญต่างๆ ทั้งบุตรชายคนโต และบุตรชายคนเล็ก จะเดินทางกลับมาเยี่ยมบิดา และมารดาที่บ้าน เพื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัวในวันหยุด

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือการวางแผนไปเที่ยวพักผ่อน ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) ผู้ให้ข้อมูลได้วางแผนหารายได้ก่อนเกษียณ อย่างเช่น “ทำงานขาย หรือปลูกผักขาย ทำเกษตรแบบพอเพียง และได้มีการออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง” ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าหลังเกษียณจะได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้นมีเวลาไปเที่ยวพักผ่อน มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น และอยากทำอะไรบางอย่างที่อยากจะทำ ขณะที่อยู่ระหว่างทำงานราชการและทำไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใน

การเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “ความสบายใจ ความพอใจการที่เราารู้สึกว่าปลอดภัยไปร่งทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ” แรงบันดาลใจของผู้ให้ข้อมูลในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การที่เราเห็นครูที่เกษียณไปแล้วมีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง มีชีวิตหลังเกษียณที่ดี” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลคือ “ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน การอ่าน การฟัง และการดูจากสื่อต่างๆ” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ “ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าการเตรียมความพร้อมจะทำให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุควรมีการวางแผนชีวิตในด้านต่างๆ เช่น “เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องการดำรงชีวิต เรื่องสุขภาพสังคม-นันทนาการ”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังจากเกษียณอายุได้ ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ คือ “การที่ไม่เครียด การคิดด้านบวก” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “มีการวางแผนการออกกำลังกายโดยวิธีที่สัมพันธ์กับอายุ” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยออกกำลังกายไปเที่ยวพักผ่อน และสังสรรค์กับเพื่อนครูที่เกษียณ” การมีสัมพันธ์ทางบวกของครอบครัว “โดยไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว และรับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว พบปะญาติมิตร และทำกิจกรรมเพื่อสังคม” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง ผู้ให้ข้อมูล “อยากจะปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัยเพิ่มขึ้น ต่อเติมขยาย และทำความสะอาดบ้าน” ผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยทำเกษตรแบบพอเพียง และมีการออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูลคาดว่า “จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ และเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีสุขภาพที่ดี มีเงินใช้อย่างสบาย ไม่เดือดร้อน และมีที่อยู่อาศัยที่ดี” ผู้ให้ข้อมูลคาดหวังว่าจะได้มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีความสุขกับครอบครัว และได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากการที่ได้เห็นประสบการณ์ของคนที่เกษียณโดยที่ไม่มีวางแผนชีวิตมีปัญหาเรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ และมีผลต่อสถานภาพทางสังคม “พอไม่มีเงินก็ไม่มีใครอยากคบด้วย สุขภาพก็บั่นทอน จะไปเที่ยวไหนก็ไม่ได้” และประสบการณ์จากคนที่ไม่มีปัญหา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะเน้นดูคน 2 แบบที่แตกต่างกัน เพื่อจะได้มองเห็นข้อเปรียบเทียบได้อย่างชัดเจน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (ID 2)

“มีความสุขมาก และสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขได้นั้น คือการพัฒนาตนเองให้ทันยุคสมัย เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงในสังคม”

หญิงไทย รูปร่างสูงท่วม ศิวขาวอมเหลือง อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-อยู่ด้วยกัน ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับสามี และบุตรสาวคนเล็ก

สัมภาษณ์วันที่ 11 กันยายน 2559 เวลา 08.00 น. ถึง 08.50 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับสามี และบุตรสาวคนเล็ก บุตรสาวคนแรกและบุตรสาวคนที่สองแต่งงาน และแยกครอบครัวไปอยู่กับสามี บุตรสาวคนที่สองมีบุตรชาย 1 คน บุตรสาวคนที่สามกำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาโท ทำงานอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี และพักอาศัยอยู่กับบิดา และมารดา ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะเป็นปูนแบบบ้านทาวเฮ้าส์ บ้านมีทั้งหมด 4 ชั้น ซึ่งอยู่ติดกับถนน ตรงบริเวณข้างล่างที่ติดกับตัวบ้าน มีพื้นที่เล็กๆ สำหรับปลูกต้นไม้ได้พอสมควร และยังมีพื้นที่เหลือพอทำบ่อเลี้ยงปลาได้ขนาดไม่ใหญ่มาก ในวันหยุดสุดสัปดาห์ บุตรสาวคนโต และบุตรสาวคนกลางพร้อมทั้งสามี และหลานชายของบุตรสาวคนที่ 2 จะเดินทางกลับมาเยี่ยมบิดา และมารดาที่บ้าน เพื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัว

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง) ผู้ให้ข้อมูลมีความพอใจเมื่อใกล้ถึงวัยเกษียณเพราะ “จะได้ทำในสิ่งต่างๆ ที่อยากทำ ในขณะที่สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงดี” ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) และผู้ให้ข้อมูลคิดว่า ต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ทันกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ของผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญ และสนับสนุนในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “การที่มีสุขภาพดี

ครอบครัวมีความสุข และพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่” ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเป็นผู้สนับสนุน และมีส่วนเกี่ยวข้องในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้มีการวางแผนล่วงหน้าในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจะต้องเตรียม “ในเรื่องของสุขภาพ ร่างกาย ให้แข็งแรง และเรื่องที่อยู่อาศัยให้ดี”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความสุขมาก และสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสุขได้นั้น คือ การพัฒนาตนเองให้ทันยุคสมัย เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงในสังคม นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “การมีสุขภาพที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน” ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเป็นผู้สนับสนุน และมีส่วนเกี่ยวข้องในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และผู้ให้ข้อมูลเข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจะต้องเตรียมในเรื่องของสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรง และเรื่องที่อยู่อาศัยให้ดี และเก็บออมเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการและกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ คือ “การเข้าวัด ตักบาตร ทำบุญให้มีจิตใจที่เบิกบาน แจ่มใส” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินวันละ 30 นาที” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนในสังคม และสมัครเข้าเป็นสมาชิกผู้สูงอายุ” การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว “โดยไปเที่ยว พักผ่อน และรับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “โดยการปรับปรุงและต่อเติมบ้าน เพื่อให้คนในครอบครัวได้อยู่อย่างสะดวก สบายมากขึ้น” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยไม่ใช้เงินฟุ่มเฟือยจนเกินตัว”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูลคิดว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ “เป็นสิ่งที่ดี ทำให้ได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้าในด้านต่างๆ” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังว่าการเตรียมความพร้อมนั้น “เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถทำได้โดยน่าจะสมบูรณ์แบบ” และการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า “การเตรียมความพร้อมเป็นสิ่งที่ดี ที่ควรเตรียมไว้ก่อนถึงวัยเกษียณ เพราะจะทำให้สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม และคนรอบข้างได้อย่างมีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (ID 3)

“มีความสุขสมบูรณ์ดี เพราะมีครอบครัวที่อบอุ่น มีเพื่อนร่วมงานที่ดีและมีความรักใคร่ผูกพันกัน”

หญิงไทย รูปร่างสูงท้วม ผิวขาว อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-
อยู่ด้วยกัน ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับสามี และบุตรสาวคนที่สอง
สัมภาษณ์วันที่ 11 กันยายน 2559 เวลา 10.00 น. ถึง 10.40 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้
ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคน
สุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 3 คน อาศัยอยู่กับสามี และบุตรสาวคนที่สอง บุตรคนแรก
เป็นบุตรชายคนโต แต่งงานแล้ว และแยกครอบครัวไปอยู่กับภรรยา และมีบุตรสาว 1 คน บุตรคนที่
2 เป็นบุตรสาว ซึ่งยังไม่มีครอบครัว ทำงานอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี และพักอาศัยอยู่กับบิดา และ
มารดา บุตรคนที่ 3 เป็นบุตรชาย ยังไม่มีครอบครัว ทำงานอยู่ที่กรุงเทพมหานคร ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน
และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะเป็นแบบบ้านไม้กิ่งปูน พื้นบ้านเป็นปูน บางส่วนเป็นไม้
เป็นบ้านชั้นเดียว ซึ่งอยู่ติดกับถนนตรงบริเวณใกล้ๆ ตัวบ้านมีเปิดเป็นร้านขายขนมไทยเป็นร้าน
เล็กๆ และมีพื้นที่สำหรับปลูกต้นไม้ ได้พอประมาณ วันหยุดสำคัญต่างๆ บุตรชายคนโต พร้อม
ภรรยา และบุตรสาวของบุตรชายคนที่ 1 และบุตรชายคนเล็กจะเดินทางกลับมาเยี่ยมบิดา และมารดา
ที่บ้าน เพื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัวในวันหยุด

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของ
ผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือต้องการพักผ่อน และต้องการเที่ยว ใช้เวลาที่เหลืออยู่เพื่อ
พักผ่อน และท่องเที่ยวปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) ไม่มี เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไม่มี
ปัญหาด้านการเงิน การมีธุรกิจส่วนตัว และการได้เลี้ยงหลานเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขในการ
เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ
“การมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีลูกที่ดีไม่สร้างปัญหา” แรงบันดาลใจของผู้ให้ข้อมูลในการเตรียม

ความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การเห็นครุฑที่เกษียณไปแล้ว และคนทุกๆ ไปเขามีปัญหาในด้านการเงิน จึงเตรียมความพร้อม ในเรื่องการเงินไว้ เพื่อไม่ให้มีปัญหาด้านการเงินในอนาคต” ซึ่งครอบครัวเป็นผู้สนับสนุน และมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นเรื่องที่ดี ที่ควรมีการเตรียมไว้ล่วงหน้า และผู้ให้ข้อมูลเข้าใจว่าควรมีการเตรียมความพร้อมไว้ในหลายๆ ด้าน

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความสุขสมบูรณ์ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีเพื่อนร่วมงานที่ดี และมีความรักใคร่ ผูกพันกัน ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือครอบครัวมีความยินดีรอวันที่เกษียณ เพื่อให้มาช่วยแบ่งเบาภาระของทางครอบครัว นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “การมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีลูกที่ดีไม่สร้างปัญหา” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือการเห็นครุฑที่เกษียณไปแล้ว และคนทุกๆ ไปเขามีปัญหาในด้านการเงิน จึงเตรียมความพร้อมเรื่องการเงินไว้ เพื่อไม่ให้มีปัญหาด้านการเงินในอนาคต ซึ่งครอบครัวเป็นผู้สนับสนุน และมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูล มีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุคือ “อาชีพครูเนี่ย คือเราไม่ต้องเตรียมมาก เพราะอำนาจเรา ก็จะไม่ มีเวลาเราไปไหน เจอลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็จะจำได้ และจะทักว่า “สวัสดิครู” (คือเขาก็ยังจำเราได้) แต่ถ้าเป็นทหาร ตำรวจ หรือเป็นระดับผู้บริหาร เขาจะมีความรู้สึกสูญเสียมากในเรื่องของอำนาจ แต่เป็นครูก็ไม่มี และไม่ต้องเตรียมอะไรมาก” วิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ คือ “ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “โดยการตรวจสุขภาพ และออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งบนลู่วิ่ง ทำงานบ้าน และระวังในเรื่องของอาหารการกิน” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยการหาเวลาว่างเพื่อไปเที่ยวพักผ่อน และสังสรรค์กับเพื่อน” การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว “โดยการทำอาหาร รับประทานอาหาร และไปเที่ยวร่วมกันกับครอบครัว” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง ซึ่งผู้ให้ข้อมูล “ได้ซ่อมแซม และปรับปรุงที่อยู่อาศัยไว้ก่อนเกษียณแล้ว” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “คือทุกวันนี้ก็อยู่อย่างพอเพียงอยู่แล้วไม่ค่อยได้ใช้จ่ายอะไรมาก นานๆ ก็มีนัดไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อนครูบ้าง”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผลจากการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลคิดว่า “ไม่มีปัญหาในอนาคตอย่างแน่นอน เพราะได้เตรียมทุกอย่างไว้แล้ว” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อมว่าจะเป็นไปตามที่ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าไว้ “ครอบครัวมีความสุข และเรื่องนี้สินคงไม่สร้าง” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การที่

เราได้เตรียมทุกอย่างไว้แล้ว ก็คงไม่มีปัญหาอะไร เงินน่าจะพอใช้ เพราะก็มีรายได้พิเศษเข้ามาทุกวัน เนื่องจากมีธุรกิจเสริม ที่ทำกับครอบครัวด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (ID 4)

“มีความสุขดี เพราะมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีเพื่อนร่วมงานที่ดี”

ชายไทย รูปร่างสมส่วน ผิวแทน อายุ 59 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-
อยู่ด้วยกันระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับภรรยา

สัมภาษณ์วันที่ 16 ตุลาคม 2559 เวลา 13.00 น. ถึง 14.30 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคน
สุพรรณบุรีตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรคนแรกเป็นบุตรชายซึ่งได้
ทำงาน อยู่ที่กรุงเทพมหานคร นานๆ ถึงจะเดินทางกลับมาเยี่ยมบิดา และมารดาที่บ้าน ส่วนบุตรคน
ที่ 2 เป็นบุตรสาว ซึ่งได้ทำงานอยู่ที่กรุงเทพมหานครเช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็น
ของตนเอง บ้านมีลักษณะ เป็นบ้านไม้ชั้นเดียว หน้าบ้านมีถนนตัดผ่าน รอบๆ บริเวณบ้านมีเนื้อที่
พอให้ได้เพาะปลูกผัก และผลไม้ เล็กๆ น้อยๆ และตรงที่ติดกับตัวบ้านมีพื้นที่ไว้สำหรับจอดรถ
วันหยุดสำคัญต่างๆ ทั้งบุตรชายคนโต และบุตรสาวคนเล็กจะเดินทางกลับมาเยี่ยมบิดา มารดาที่บ้าน
เพื่อใช้เวลาอยู่กับครอบครัวในวันหยุด

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของ
ผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือการคิดเตรียมทำกิจการรองรับก่อนที่จะเกษียณอายุ ปัจจัย
ภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) คือการออมเงิน เตรียมเงิน เตรียมที่ดินเพื่อไว้ลงทุนปลูก
กล้วยไม้ และสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลคือ
“การไม่มีหนี้สิน” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “ความสบายใจ
การมีสุขภาพที่แข็งแรง และไม่มีเรื่องอะไร มารบกวนจิตใจ” แรงบันดาลใจที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเตรียม
ความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือครอบครัว และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้ให้ข้อมูลมี

ครอบครัว และมีเพื่อนร่วมงานเป็นผู้สนับสนุนและมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกดี และรู้สึกมีความพร้อมที่จะเกษียณ ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยเข้าใจว่าหลังเกษียณเงินเดือนที่เคยได้ก็รับ จะลดลง และจะมีเวลาว่างมากขึ้น

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความสุขดี เพราะมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีเพื่อนร่วมงานดี ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล “มีภรรยา และเพื่อนร่วมงาน ที่คอยให้คำแนะนำในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และทางหน่วยงานต้นสังกัดมีการจัดอบรม ให้ความรู้แก่ครูในโรงเรียนด้วย” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “ความสบายใจ การมีความสุขที่แข็งแรง และไม่มีเรื่องอะไรมารบกวนจิตใจ” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ ครอบครัว และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้ให้ข้อมูล มีครอบครัว และมีเพื่อนร่วมงานเป็นผู้สนับสนุน และมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “เข้าใจว่าหลังเกษียณเงินเดือนที่เคยได้รับ จะลดลง แต่จะมีเวลาว่างมากขึ้น และก็จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งได้เตรียมทุน และแนวทางไว้แล้ว” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุคือ “การไม่มีหนี้สิน และเตรียมวางแผนทำกิจการหลังเกษียณ” ผู้ให้ข้อมูลมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ “โดยการเข้าวัด ทำบุญ และไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “ออกกำลังกายโดยวิ่งตอนเช้า และรดน้ำต้นไม้” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยปลูกต้นไม้ และปลูกกล้วยไม้” การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว “โดยทำบุญ ทำอาหาร รับประทานอาหาร และไปเที่ยวพักผ่อนร่วมกันกับครอบครัว” ผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมด้านการมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “โดยมีการปรับปรุงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของบ้าน” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อม เรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยปลูกผักบางชนิด เพื่อไว้รับประทานภายในครอบครัว”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผลจากการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลคิดว่า “น่าจะพออยู่ได้ ถ้าเกษียณแล้วก็ไม่น่าจะเดือดร้อนอะไร เนื่องจากได้เตรียมความพร้อมไว้แล้ว และใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง” ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้คาดหวังอะไรในเรื่องการเตรียมความพร้อม “เพราะได้เตรียมความพร้อมไว้แล้ว คาดว่าไม่น่าจะมีปัญหาอะไร” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูล “มั่นใจว่าถ้าเกษียณแล้วไม่น่าจะมีปัญหาอะไร และจะสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข ก่อนเกษียณ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (ID 5)

“มีความสุขดีตามอัตภาพ”

ชายไทย รูปร่างสูงผอม ผิวขาว อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-
อยู่ด้วยกันระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาศัยอยู่กับภรรยา

สัมภาษณ์วันที่ 16 ตุลาคม 2559 เวลา 11.00 น. ถึง 12.00 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคน
สุพรรณบุรีตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรคนแรกเป็นบุตรสาวซึ่งได้
ทำงาน อยู่ที่กรุงเทพมหานคร ส่วนบุตรคนที่ 2 เป็นบุตรชาย ซึ่งเรียนจบปริญญาโทและทำงาน อยู่ที่
กรุงเทพมหานครเช่นเดียวกับบุตรสาวคนโต พอมีเวลาว่างหลังจากทำงาน ทั้งบุตรสาว และ
บุตรชายทั้ง 2 จะขับรถจากกรุงเทพมหานครกลับบ้านที่สุพรรณบุรีทุกวันเสาร์ เพื่อเยี่ยมบิดา
และมารดาที่บ้าน และเพื่อใช้เวลาว่างอยู่กับครอบครัวในวันหยุด ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็น
ของตนเอง บ้านมีลักษณะเป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ยกใต้ถุนสูง เพื่อใช้ใต้ถุนเป็นที่จอดรถ บ้านจะอยู่ใกล้
กับริมแม่น้ำท่าจีน และห่างจากตัวบ้านมาไม่กี่กิโลเมตร ไม้เล็กๆ ตั้งอยู่ริมน้ำ เพื่อไว้นั่งพักผ่อน
รอบๆ บริเวณบ้านมีเนื้อที่พอให้ได้เพาะปลูกค่อนข้างมาก มีทั้งแปลงผัก ผลไม้ และดอกไม้สลับ
เรียงรายกันไป ทำให้อบริเวณบ้าน ดูร่มรื่น

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของ
ผู้ให้ข้อมูล ปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือ “การเตรียมใจ เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเกษียณ” ปัจจัยภายนอก
(สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) “ไม่มี เพราะตัวเองปรับตัวเองให้เข้ากับปัจจัยภายนอก” สิ่งที่ทำให้เกิด
ความสุขในการเตรียม ความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “งานทุกอย่างและภาระงาน
ทั้งหมดที่รับผิดชอบสำเร็จ จึงจะถือว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำงาน” นิยามความสุข หรือ
ความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “ความสบายใจ” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อม
ก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “คุณภาพ ของงาน ภาระงาน ภาระการสืบทอดงานจากคนรุ่น
หลัง ที่สามารถนำไปพัฒนางานต่อไป อย่างมีประสิทธิภาพ” ภรรยาเป็นผู้สนับสนุนผู้ให้ข้อมูล และ

มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุข ก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูล “รู้สึกปล่อยวาง” ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และผู้ให้ข้อมูล มีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ “คือเข้าใจว่า ถ้าเกษียณแล้วก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง แบบพอมี พอกินตามอัตภาพ”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล “มีความสุขดีตามอัตภาพ” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “งานทุกอย่างภาระงานที่รับผิดชอบทั้งหมดสำเร็จ ลุล่วง” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “คุณภาพของงาน ภาระงาน ภาระการสืบทอดงาน จากคนรุ่นหลังที่สามารถนำไปพัฒนางานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ” ซึ่งภรรยาเป็นผู้สนับสนุนผู้ให้ข้อมูล และมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือเข้าใจว่า “ถ้าเกษียณแล้วก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง แบบพอมี พอกินตามอัตภาพ” การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลไม่มีวิธีการ และกระบวนการ เตรียมความพร้อมของจิตใจ “เพราะได้ปล่อยวางทุกอย่างแล้ว” ผู้ให้ข้อมูลมีการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “โดยการเดินออกกำลังกายในตอนเช้า และรดน้ำต้นไม้” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวตามปกติ” การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว “โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับครอบครัว และไปเที่ยวกับครอบครัว” ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้เตรียมความพร้อมเรื่อง การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง ผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยอยู่อย่างพอดี พอเพียง และปรับตัวอยู่ร่วมในสังคมท้องถิ่นตามอัตภาพ”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ประเมินผลจากการเตรียมความพร้อมไว้ “เพราะยังไม่ถึงเวลา ก็คงใช้ชีวิตตามปกติ ตามอัตภาพ” ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้คาดหวังอะไรในเรื่องการเตรียมความพร้อม “เพราะอยู่อย่างพอดี พอเพียง และปรับตัวอยู่ร่วมในสังคมท้องถิ่นตามอัตภาพ และภาระงานที่เคยทำไว้ มีคนสืบทอดต่อ และสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อไปได้” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ว่า “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือแรงผลักดันที่ทำให้ตัวเองมีกำลังใจตลอด มีแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง และมีความกระตือรือร้น อยู่ในใจตลอดเวลาที่จะต้องทำภาระงานที่รับผิดชอบให้ดีที่สุด ให้สำเร็จ ให้ลุล่วงก่อนที่จะเกษียณ ได้เปิดโอกาส ให้วิธีการ และแนวคิดกับคนรุ่นหลังเพื่อจะสืบทอดงาน และพัฒนางานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (ID 6)

“มีความสุขในครอบครัว และมีความสุขกับการปฏิบัติหน้าที่ในการสอน”

หญิงไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 55 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพโสด ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับมารดา และพี่สาว

สัมภาษณ์วันที่ 10 ธันวาคม 2559 เวลา 09.00 น. ถึง 09.43 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีพี่น้อง จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับมารดา และพี่สาว พี่สาวคนโตทำงานเป็นพยาบาล อยู่ที่โรงพยาบาลในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนผู้ให้ข้อมูลเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านของผู้ให้ข้อมูลอยู่ในซอยซึ่งต้องเดินเข้าซอยไปไม่ลึกมาก ตรงหน้าปากซอยจะมีถนนตัดผ่าน บ้านมีลักษณะเป็นปูน บ้านมี 2 ชั้น เป็นแบบตึกแถว หน้าบ้านมีต้นไม้ปลูกไว้ไม่เยอะมาก ส่วนใหญ่เป็นต้นไม้ต้นเล็กๆ แบบปลูกใต้กระถาง เพราะพื้นที่ค่อนข้างจำกัด จึงไม่สามารถปลูกต้นไม้ใหญ่ได้ เนื่องจากเป็นตึกแถวที่มีพื้นที่จำกัด วันหยุดสำคัญก็จะชวนมารดา และพี่สาว ไปทำบุญร่วมกัน

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง, หน่วยงานต้นสังกัด) คือ “ไม่เครียด ใช้เวลาว่างในการทำบุญ ฟักผ่อน ท่องเที่ยว ในสถานที่ต่างๆ และให้คำปรึกษากับทางหน่วยงานต้นสังกัดในสาขาวิชาที่จบมา เพื่อให้ความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานต้นสังกัดได้นำไปใช้ในการพัฒนาการสอน ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) “คือการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ให้ความร่วมมือกับชุมชน และหมู่บ้าน” สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ “คือการใช้ชีวิตพักผ่อน ตลอดระยะเวลา 41 ปี และอยู่อย่างมีความสุข” นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “ไม่มีเรื่องทุกข์ใดใดทั้งสิ้น” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ของการเป็นครูให้ดีที่สุด

และเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุด” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลคือ “มารดา เพื่อน และนักเรียน” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูล มีความรู้สึกที่ “ไม่อยากจะถึงวันเกษียณ อยากทำหน้าที่ต่อ” และผู้ให้ข้อมูลไม่ค่อยเข้าใจในเรื่อง การเตรียมความพร้อมเท่าที่ควร “เพราะยังไม่ถึงเวลาเกษียณ และยังมีเวลาอีกเยอะ” (ผู้ให้ข้อมูลตอบพร้อมใบหน้าที่ยิ้มแย้ม)

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล “มีความสุขในครอบครัว และมีความสุขในการปฏิบัติหน้าที่ในการสอน” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล “จะเป็นในด้านเศรษฐกิจ ด้านการเงินต้องเตรียมให้พร้อมในช่วงก่อนเกษียณอายุ เพราะรายได้ที่ได้รับจะลดลงกว่าปัจจุบัน” นิยามความสุข และความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “ไม่มีเรื่องทุกข์ใจใดทั้งสิ้น” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เนื่องด้วยอายุที่เพิ่มขึ้น จึงต้องดูแลตนเอง” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุข ก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลคือ “มารดา และเพื่อนมีส่วนในการให้กำลังใจ” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจ ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเพิ่มขึ้นในด้านเศรษฐกิจ และสังคม “ที่จะต้องเตรียมในเรื่องของด้านการเงิน คือใช้จ่ายให้น้อยลง” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ คือ “ไม่สร้างความเครียดให้กับตนเอง” ผู้ให้ข้อมูลมีการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “โดยรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย โดยวิธีการปั่นจักรยาน” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยใช้เวลาวางในการท่องเที่ยวกับเพื่อนๆ ครู กลุ่มวัยเกษียณด้วยกัน” การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว คือ “อยู่ดูแลมารดา และพี่สาว บางครั้งก็ไปทำบุญร่วมกัน และใช้เวลาในการพักผ่อนท่องเที่ยวกับครอบครัว” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “โดยได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัยไว้ก่อนหน้าแล้ว” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อม เรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และใช้จ่ายให้น้อยลง”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผลจากการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “คาดว่าจะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี” ผู้ให้ข้อมูล “มีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อมในทุกๆ ด้านอาจจะไม่ครบทุกข้อตามที่คาดหวังไว้ แต่สิ่งที่คาดหวังไว้ที่สุดคือในเรื่องของสุขภาพ” ผู้ให้ข้อมูล “มีความรู้สึกใจหายเมื่อถึงวัยที่ต้องปลดเกษียณ และการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ “ทำให้เกิดความคิดที่ว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจากอดีตถึงปัจจุบัน เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยใกล้เกษียณ ต้องมีการวางแผนในการเตรียม

ความพร้อม เพราะจะทำให้การดำเนินชีวิต ในวัยเกษียณสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งตนเอง และครอบครัว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (ID 7)

“มีความสุขมากในชีวิต มีความสุขที่มีหลานและได้เลี้ยงหลาน”

หญิงไทย รูปร่างท้วม ผิวออกคล้ำ อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส- อยู่ด้วยกันระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับสามี บุตรสาวคนเล็ก และ หลานสาว

สัมภาษณ์วันที่ 10 ธันวาคม 2559 เวลา 17.00 น. ถึง 17.50 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตรสาว จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับสามี และหลานสาว บุตรสาวคนโตทำงานอยู่ที่กรุงเทพมหานคร ส่วนบุตรสาวคนเล็กเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี และบุตรสาวคนเล็กได้แต่งงาน และมีบุตรสาว 1 คน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านอยู่ดิศริมถนน หน้าบ้านมีถนนตัดผ่าน บ้านมีลักษณะเป็นปูน บ้านมีทั้งหมด 2 ชั้น หลังบ้านมีต้นไม้ ปลูกไว้ทั้งต้นเล็ก ต้นใหญ่ให้ความร่มรื่นแก่ตัวบ้านเป็นอย่างดี เนื่องจากไม่มีพื้นที่หน้าบ้าน เพราะบ้านอยู่ดิศริมถนน จึงต้องมาปลูกต้นไม้ไว้ที่หลังบ้าน มีเลี้ยงสุนัขพันธุ์ปอม 1 ตัว เลี้ยงแพร์ด็อก 1 ตัว และเลี้ยงไก่ชน หลายสายพันธุ์อีก 10 ตัว เพื่อไว้ดูเล่น ซึ่งช่วงเย็นหลังเลิกงานบุตรสาวคนเล็กจะขับรถจากที่ทำงานที่จังหวัดกาญจนบุรีเพื่อกลับบ้านทุกวัน เนื่องจากเป็นห่วงลูก ส่วนบุตรสาวคนโตจะกลับมาที่บ้านเพื่อมาหาบิดา มารดา และใช้เวลาในวันหยุดกับครอบครัว

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง, หน่วยงานต้นสังกัด) คือ “ดูแลสุขภาพตนเอง และการที่มีเงินเก็บ

เอาไว้ใช้ หลังเกษียณ” ทางหน่วยงานต้นสังกัดมีการนำพระมาเทศน์ให้ฟังว่า “มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ” เพื่อให้ทำใจยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับชีวิตหลังเกษียณได้ สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล เกิดความสุข ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “ต้องเตรียมเงิน และดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “ความอดทนมันขมขึ้น แต่ผลของมันหวานขึ้นเสมอ” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “การที่อยากให้ชีวิตมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุข ก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ตัวเองเป็นผู้สนับสนุน” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึก ว่า “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจะทำให้ เราไม่ประมาทในการใช้ชีวิต” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุว่า “ต้องไม่มีหนี้ เพราะเงินเดือนที่เคยได้รับจะลดลง และต้องดูเรื่องการใช้จ่ายให้สมดุลกัน ไม่เช่นนั้นอาจเกิดปัญหาในการใช้เงินได้”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความสุขมากในชีวิตเนื่องจาก “มีความสุขที่มีหลานได้เลี้ยงหลาน” (ผู้ให้ข้อมูลตอบพร้อมใบหน้าที่ยิ้มอย่างมีความสุข) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “ใช้ชีวิตให้มีความสุข เตรียมเงิน และดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี” นิยามความสุขหรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “ความอดทนมันขมขึ้น แต่ผลของมันหวานขึ้นเสมอ” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลคือ “การที่อยากให้ชีวิตมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ คือ “ตนเองเป็นผู้สนับสนุน” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “เข้าใจว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จะทำให้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ “คือมองโลกในแง่ดี คิดบวก และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ไม่เบียดเบียนใคร” การเตรียมร่างกาย ให้แข็งแรง ผู้ให้ข้อมูล “ดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยใช้เวลางานที่บ้าน และเลี้ยงหลาน” การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว “ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว และรับประทานอาหารร่วมกัน” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “มีการปรับปรุงบ้าน เพื่อเอาไว้พักผ่อนหลังเกษียณ โดยทำเป็นห้องกระจก และติดแอร์” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “คือต้องไม่มีหนี้”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูลคาดว่าผลจากการเตรียมความพร้อม “จะทำให้มีความสุขในชีวิต ไม่มีความทุกข์ และไม่มีความลำบากในชีวิต” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อม คือ “คาดหวังว่าจะอยู่ดีมีสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และลูกๆ มีงานทำที่ดี” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การที่เราไม่ควรประมาทในการใช้ชีวิต เพราะจะทำให้เราไม่ต้องมาคอยตามแก้ปัญหา และทำให้เราไม่ต้องพบกับความทุกข์ยาก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 (ID 8)

“มีความสุขดีกับครอบครัว และมีความสุขในการทำงาน”

หญิงไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 55 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-
อยู่ด้วยกัน ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับสามี บุตรสาว และบุตรชาย
สัมภาษณ์วันที่ 11 ธันวาคม 2559 เวลา 09.00 น. ถึง 09.50 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้
ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคน
สุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับสามี บุตรสาว และบุตรชาย บุตรสาวคนโต
ทำงาน เป็นครูอัตราจ้างอยู่ที่โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนบุตรชายคน
เล็กกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี อยู่ที่มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้ให้ข้อมูลมี
บ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านอยู่ในซอย เข้าไปไม่ลึกมาก บ้านมีลักษณะเป็นปูน บ้านมี 2 ชั้น
รอบๆ บ้าน มีต้นไม้ปลูกไว้มากพอสมควร มีทั้งพืชผักสวนครัว ต้นมะม่วง ต้นมะนาว ต้นฝรั่ง
ต้นมัลเบอร์รี่ ปลูกเรียงรายอยู่รอบๆ บ้าน ให้ความร่มรื่นแก่ตัวบ้านได้เป็นอย่างดี พอถึงช่วงปิดเทอม
ผู้ให้ข้อมูล และครอบครัวจะเดินทางไปเที่ยวตามต่างจังหวัด เพื่อพักผ่อนร่วมกันกับครอบครัวใน
วันหยุดที่ตรงกันทุกช่วงปิดเทอม

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล ปัจจัยภายใน (ตนเอง, หน่วยงานต้นสังกัด) คือ “หากิจกรรมอื่นทำ เพื่อเตรียมที่จะทำกิจกรรมอื่นรองรับ ก่อนเกษียณอายุ” ทางหน่วยงานต้นสังกัด มีการให้ความรู้เรื่องการคิดบำเหน็จบำนาญ “ทำให้เราเตรียมแผนชีวิตได้ถูก” ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) คือ “การปรับตัวให้เข้ากับสังคม” สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูลคือ “อยู่กับปัจจุบัน และยอมรับความเป็นจริง เกิดอะไรขึ้นต้องรับได้” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครูรุ่นพี่ที่เกษียณไปแล้ว คอยดูแลอย่างจากครูรุ่นพี่ที่เกษียณว่า อยู่อย่างไรให้มีความสุข” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ ของผู้ให้ข้อมูลคือ “ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อน” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกที่ “รู้สึกพร้อมที่จะเกษียณ” และผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “เข้าใจว่าทำงานจนครบอายุ 60 แล้วจึงเกษียณ”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล “มีความสุขดีกับครอบครัว และมีความสุขในการทำงาน” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครอบครัว และฐานะความเป็นอยู่” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “การที่เราอยู่กับปัจจุบัน และยอมรับความเป็นจริง เกิดอะไรขึ้นต้องรับได้” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครูรุ่นพี่ที่เกษียณไปแล้ว ดูแลอย่างจากครูรุ่นพี่ที่เกษียณว่าอยู่อย่างไรให้มีความสุข แล้วเราก็ปฏิบัติตาม” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อน” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ คือ “เข้าใจว่าทำงานจนอายุ 60 แล้วถึงเกษียณ” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการ ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ คือ “ยอมรับความจริง และสวดมนต์ แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “โดยออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยาน แกว่งแขน เดิน” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “โดยใช้เวลาวางปลูกต้นไม้ ถอนหญ้ารอบๆ บริเวณบ้าน และทำงานอดิเรก เช่น เย็บผ้าทำน ไว้ใช้เอง” การมีสัมพันธ์ภาพทางบวก ของครอบครัว “โดยทำอาหาร รับประทานอาหาร

ร่วมกันกับครอบครัว และไปเที่ยวทุกปีดเทอม พร้อมกับครอบครัว” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “ได้ต่อเติมขยายบ้านเพื่อเตรียมพร้อมก่อนที่จะเกษียณแล้ว” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง โดยปลูกผักสวนครัว และปลูกผลไม้ที่ชอบทานไว้รับประทานภายในครอบครัว”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูลคิดว่าผลจากการเตรียมความพร้อม “น่าจะสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อม คือ “คาดหวังในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตามก็จะยอมรับมัน และพอใจในทุกวันนี้ที่เป็นอยู่” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เพราะทุกอย่าง มันอยู่ที่ใจเรา ถ้าทุกวันนี้เรารู้สึกพอใจกับทุกอย่างที่เรามี เราก็จะมีความสุขกับมัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 (ID 9)

“การที่ปัจจุบันได้ไปสอนหนังสือ ฝึกวิชาอาชีพให้นักเรียนทำปาตองโก ข้าวเกรียบปากหม้อ บะหมี่พัน ไส้กรอก ขนมกุยช่ายแผ่น วาฟเฟิลแท่ง ให้นักเรียนจำหน่ายมีรายได้ และได้ส่งนักเรียนเข้าฝึกในการแข่งขันทำอาหาร”

หญิงไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพหม้าย (สามีเสียชีวิต) ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาศัยอยู่กับบุตรชาย และบุตรสาว สัมภาษณ์วันที่ 13 ธันวาคม 2559 เวลา 18.30 น. ถึง 19.35 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับบุตรชาย และบุตรสาว บุตรชายคนโตทำงานอยู่ที่ จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนบุตรสาวคนเล็กทำงานอยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรีเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านอยู่ติดริมแม่น้ำ บ้านมีลักษณะเป็นปูน บ้านมี 2 ชั้น รอบๆบ้านมีต้นไม้ปลูกไว้ มีทั้งพืชผักสวนครัว และไม้ดอก ไม้ใบ ปลูกสลับเรียงรายกันรอบๆ ตัวบ้าน ซึ่ง

ทำให้บ้านครุมนั้นพอถึงช่วงวันหยุดผู้ให้ข้อมูล และบุตรทั้ง 2 คนจะหากิจกรรมทำร่วมกัน เพื่อให้ใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล ปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือ “เคยคิดไว้ว่าถ้าปลดเกษียณแล้วจะไปเที่ยว หรือจะขายของ เพราะมีความรู้ในด้านการทำขนม” ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) ด้านสังคม “มีการไปตามงานเพื่อทำภารกิจต่างๆ เพราะยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิของหน่วยงานต่างๆ” สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “ยังไม่ได้เตรียม ยังไม่อยากจะปลดเกษียณ เพราะยังมีความสุข ในการสอน และร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “การที่ได้ทำงานที่ทำมาตลอดระยะเวลา 39 ปี” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของผู้ให้ข้อมูลคือ “บุคคลรอบข้างจะคอยนับวันเกษียณให้ว่าจะปลดแล้วจริงๆ คือก็ต้องเตรียมตัวไว้บ้างเหมือนกัน” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณของผู้ให้ข้อมูล คือ “เพื่อนครูรุ่นพี่ ที่มีถามจากเพื่อนครูรุ่นพี่ที่ปลดเกษียณไปแล้ว” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “รู้สึกเศร้าใจว่าใกล้ปลดเกษียณแล้ว ไม่อยากให้ถึงวันเกษียณเลย เพราะยังอยากทำหน้าที่ในการสอนต่อ” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “ไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพราะยังไม่อยากเกษียณ ยังอยากสอนต่อพยายามที่จะไม่นึกถึงวันที่ใกล้ปลดเกษียณ”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข “ในการที่ปัจจุบันได้ไปสอนหนังสือ ฝึกวิชาอาชีพให้นักเรียนทำปาตองโก่ ข้าวเกรียบปากหม้อ บะหมี่พัน ไส้กรอก ขนมกุยช่ายแผ่น วาฟเฟิล แต่งให้นักเรียนจำหน่ายมีรายได้ และได้ส่งนักเรียนเข้าฝึกในการแข่งขันทำอาหาร” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “การที่เราพยายามนึกถึงอาชีพเก่าของมารดาว่า จะทำขนมครกทอดกรอบขาย เพื่อเป็นการสืบทอดอาชีพทำขนมครกทอดกรอบต่อจากมารดา” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “การที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และเราก็ต้องมีเวลาออกกำลังกายมากกว่าปกติ” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “บุคคลรอบข้าง และเพื่อนร่วมงาน” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้อง ที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “เพื่อนครูรุ่นพี่ที่ปลดเกษียณ

ไปแล้ว จะเป็นคนคอยแนะนำ และให้ความรู้แก่เรา” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุคือ “เข้าใจว่าเมื่อใกล้ถึงเวลาเกษียณทุกคนจะต้องเข้ารับการอบรมจากทางต้นสังกัด” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจคือ “คิดไว้ว่าอยากจะเข้าไปบวชชีพรามณ์ที่วัดซก 7 วัน” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “พยายามจะพักผ่อนให้มากๆ ไม่นอนดึก รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และทานให้ครบ 5 หมู่ อย่างที่เคยปฏิบัติมา” การมีเวลาพละพละกับกิจกรรมยามว่าง คือ “ดูแลต้นไม้ที่ปลูกเอาไว้ที่บ้าน ไปท่องเที่ยวกับเพื่อนครูกลุ่มที่เกษียณ เพื่อนรุ่นน้องที่เรียนปริญญาโทด้วยกัน และเพื่อนกลุ่มกาชาด” การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว “คือมีลูกสาวคอยทำอาหารให้ทาน และการที่ได้รับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “มีการพัฒนาที่ดิน ปลูกบ้าน ตอนนี้ได้ปรับปรุงบ้านเรียบร้อยแล้วตั้งแต่ 3 ปีก่อนเกษียณ และสร้างบ้านหลังเล็ก หรือทำรีสอร์ทเล็กๆ สำหรับเพื่อนฝูง เพื่อไว้สำหรับจัดกิจกรรมสังสรรค์ที่บ้าน” และผู้ให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อย่างพอเพียง “โดยปลูกผักสวนครัวบางชนิดไว้รับประทานภายในครอบครัว พยายามไม่ซื้ออาหารทานบ่อย เพราะชอบทำอาหารรับประทานเอง”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูล “คิดว่าผลจากการเตรียมความพร้อม จะทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่โดดเดี่ยว ไม่เหงาเศร้าสร้อย ไม่ตรอมใจ และสนุกกับการที่เราได้กลับมาเป็นอิสระอีกครั้งหนึ่ง ที่ไม่ต้องปฏิบัติตามกรอบที่เคยทำ” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อมว่า “ชีวิตจะต้องมีความสุข” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “ให้เราได้ทำใจว่าหมดเวลาของการทำงานในสำนักงานของราชการ และเราต้องทำตัวเองให้มีความสุขในด้านจิตใจให้มากที่สุด อย่าไปเครียดกับมัน เพราะมันเป็นสังขาร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 (ID 10)

“มีความสุขที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย”

ชายไทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว อายุ 60 ปี นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส-อยู่ด้วยกัน ระดับการศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรชาย และบุตรสาว สัมภาษณ์วันที่ 26 ธันวาคม 2559 เวลา 12.00 น. ถึง 12.40 น. สถานที่ บ้านของผู้ให้ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นคนสุพรรณบุรี ตั้งแต่กำเนิด มีบุตร จำนวน 2 คน อาศัยอยู่กับภรรยา บุตรชาย และบุตรสาว บุตรชายคนโตทำงาน อยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนบุตรสาวคนเล็กทำงานอยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรีเช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลมีบ้าน และที่ดินเป็นของตนเอง บ้านมีลักษณะเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว บ้านยกพื้นสูง มีได้ถู่นเพื่อไว้ใช้เป็นที่จอดรถ รอบๆ บริเวณบ้านมีต้นไม้ปลูกเรียงราย มีทั้งที่เป็นพืชผักสวนครัว และผลไม้ มีสัตว์เลี้ยงเป็นแมว 2 ตัว พอถึงช่วงวันหยุดที่มีวันหยุดตรงกันผู้ให้ข้อมูลก็จะพาภรรยา และบุตรทั้ง 2 คนไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ้างตามโอกาส เพื่อเป็นการได้ใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว

2. ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 อดีต

ในอดีตปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือ “ถึงจุดอ้อมตัวจึงทำให้อยากที่จะเกษียณ อยากจะมีเวลาให้กับครอบครัว” ทางหน่วยงานต้นสังกัดมีการเรียกไปอบรม “มีพระมาเทศน์ให้ฟัง เพื่อให้ปลง” ปัจจัยภายนอก (สังคม, เศรษฐกิจ, การเมือง) ด้านเศรษฐกิจ “แค่พอใช้ พอมี พอกิน ไม่คลาดแคลน” สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “การที่เราอยากจะเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องอยู่ได้บังคับบัญชา และได้มีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบก็จะทำให้เรามีความสุข ในแบบของเรา” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย และการเงินมั่นคง” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครอบครัว คือแรงบันดาลใจ เพราะไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัวเท่าไร” ผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุของผู้ให้ข้อมูล คือ “ตัวเอง และครอบครัว” ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “มีความรู้สึกว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นเรื่องที่ดี พอใกล้ถึงเวลาที่จะเกษียณก็จะคิดได้เอง แต่ก่อนก็ยังไม่ค่อยได้เตรียมอะไรมาก” ผู้ให้ข้อมูล มีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “เข้าใจว่าต้องเตรียมในเรื่องของจิตใจ คือจิตใจต้องสงบ ต้องปรับตัวเองให้ได้ เพราะหลังจากที่เกษียณก็ไม่ต้องทำงานแล้ว และต้องรู้จักเก็บหอมรอมริบให้ดี”

2.2 ปัจจุบัน

ณ ปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูล “มีความสุขที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และไม่เจ็บไม่ป่วย” ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล คือ “ได้มีเวลาทำในสิ่งที่

ตนเองอยากจะทำ” นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขของผู้ให้ข้อมูล คือ “การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย และการเงินมั่นคง” แรงบันดาลใจในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของผู้ให้ข้อมูล คือ “ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจ ทำให้เรามีกำลังใจในการทำงาน” ผู้สนับสนุนหรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุ คือ “ตัวเราเอง” ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “มีความเข้าใจที่จะต้องรู้ว่าควรใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้าเกษียณรายได้ที่เคยได้รับจะลดลง” ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการ และกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ “คือต้องเข้าใจในเรื่องของวัยที่สูงขึ้นต้องปรับทัศนคติของตนเองให้เตรียมรับกับวัยสูงอายุ” การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง “ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างเช่น เตะตะกร้อ” การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง “ดูหนัง ฟังเพลง และอ่านหนังสือเพื่อหาข้อมูลมาใช้ในการปลูกต้นไม้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้อมาใช้ดูแลต้นไม้ที่ปลูกไว้ และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อค้นหาข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนำมาพัฒนาตนเอง” การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว “โดยรับประทานอาหารนอกบ้านร่วมกันกับครอบครัว และพาครอบครัวไปเที่ยวในวันหยุด” การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง “มีการปรับปรุง ซ่อมแซม และต่อเติมบ้านไว้บ้างแล้ว” และผู้ให้ข้อมูล เตรียมความพร้อมเรื่องการอยู่อาศัยอย่างพอเพียง “โดยปลูกผักสวนครัวเพื่อไว้รับประทานภายในครอบครัวไม่ก่อกิน และอยู่อย่างพอมี พอกิน”

2.3 อนาคต

ในอนาคตผู้ให้ข้อมูล “คิดว่าผลจากการเตรียมความพร้อมจะประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี ทำให้ใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีคุณค่า และมีความสุข” ผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อมว่า “จะใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่มีหนี้สิน และไม่มีโรคภัยมารบกวน” การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ จากเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือ “มีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องปลดเกษียณ ก็ต้องปรับทัศนคติ และปรับตัว เพื่อให้พร้อมรับกับวัยที่เกษียณ และใช้ชีวิตไปตามปกติไม่ต้องคาดหวังอะไรมาก แค่ให้อยู่อย่างพอมี พอกินก็พอ”

ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี จากข้าราชการครูจำนวน 10 ราย นำเสนอเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ดังรายละเอียดในภาพที่ 4.1

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครูจังหวัดสุพรรณบุรี

ความสุขของแต่ละบุคคลนั้น ย่อมมีความแตกต่างกัน บางคนพอใจมาก ต้องการสิ่งใหม่ๆ ไม่มีวันจบสิ้น บางคนพอใจน้อย ไม่ได้ต้องการอะไรในชีวิตมากมายก็สามารถมีความสุขได้ แค่พอใจในสิ่งที่มี และพอใจในสิ่งที่เป็น โดยไม่ทำให้ตนเอง หรือคนรอบข้างเดือดร้อน แค่นี้ก็มีความสุขได้ แต่ชีวิตของข้าราชการครูนั้น ถ้าได้มีการเตรียมความพร้อมไว้ก่อนเกษียณอายุ โดยมีการวางแผนเตรียมความพร้อมไว้ในหลายๆ ด้าน และค่อยๆ ลงมือทำตามแผนที่ได้วางไว้จนสำเร็จ จะสามารถ ทำให้เกิดความสุขก่อนเกษียณอายุได้ เพราะการวางแผนที่ดี ที่รอบคอบย่อมก่อให้เกิดความสุขขึ้นในชีวิตได้ถ้ามีการเตรียมความพร้อมได้เร็วเท่าไร ยิ่งส่งผลดีต่อตัวของบุคคลผู้นั้น การได้รับความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจากบุคคลรอบข้าง จากหน่วยงานต้นสังกัดหรือจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อข้าราชการครูที่ยังไม่เกษียณ และการได้รับความรู้ที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของบุคคลผู้นั้น ซึ่งอาจนำความรู้ที่ได้รับมาไปปรับใช้เพื่อให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนได้

ตารางที่ 4.2 แสดงวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล รายที่	วันที่สัมภาษณ์ วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา ในการสัมภาษณ์	สถานที่ ในการสัมภาษณ์
1	10 กันยายน 2559	57 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
2	11 กันยายน 2559	50 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
3	11 กันยายน 2559	40 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
4	16 ตุลาคม 2559	1 ชั่วโมง 30 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
5	16 ตุลาคม 2559	1 ชั่วโมง	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
6	10 ธันวาคม 2559	43 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
7	10 ธันวาคม 2559	50 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
8	11 ธันวาคม 2559	50 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
9	13 ธันวาคม 2559	1 ชั่วโมง 5 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล
10	26 ธันวาคม 2559	40 นาที	บ้านของผู้ให้ข้อมูล

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้วิจัยเริ่มต้นสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในวันที่ 10 กันยายน 2559 และสิ้นสุด การสัมภาษณ์ในวันที่ 26 ธันวาคม 2559 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ระหว่าง 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 40 นาที โดยใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ย 54.5 นาที ผู้วิจัยสัมภาษณ์ที่บ้านของผู้ให้ข้อมูลทุกราย โดยมีรายละเอียด คือ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 สัมภาษณ์วันที่ 10 กันยายน 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 57 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 สัมภาษณ์วันที่ 11 กันยายน 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 50 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 สัมภาษณ์วันที่ 11 กันยายน 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 40 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 16 ตุลาคม 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 สัมภาษณ์ วันที่ 16 ตุลาคม 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 1 ชั่วโมง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 สัมภาษณ์วันที่ 10 ธันวาคม 2559 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 43 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 สัมภาษณ์วันที่ 10 ธันวาคม 2559 ใช้เวลา ในการสัมภาษณ์ 50 นาที ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 8 สัมภาษณ์วันที่ 11 ธันวาคม 2559 ใช้เวลา ในการสัมภาษณ์ 50 นาที ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 สัมภาษณ์วันที่ 13 ธันวาคม 2559 ใช้เวลาในการ สัมภาษณ์ 1 ชั่วโมง 5 นาที และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10 สัมภาษณ์วันที่ 26 ธันวาคม 2559 ใช้เวลาในการ สัมภาษณ์ 40 นาที ซึ่งสถานที่ในการสัมภาษณ์ คือบ้านของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 คน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เรื่องประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี จากข้าราชการครู จำนวน 10 ราย สามารถนำเสนอได้ 3 ประเด็นหลักตามลำดับ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 2. วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
- ดังที่แสดงในภาพที่ 4.3

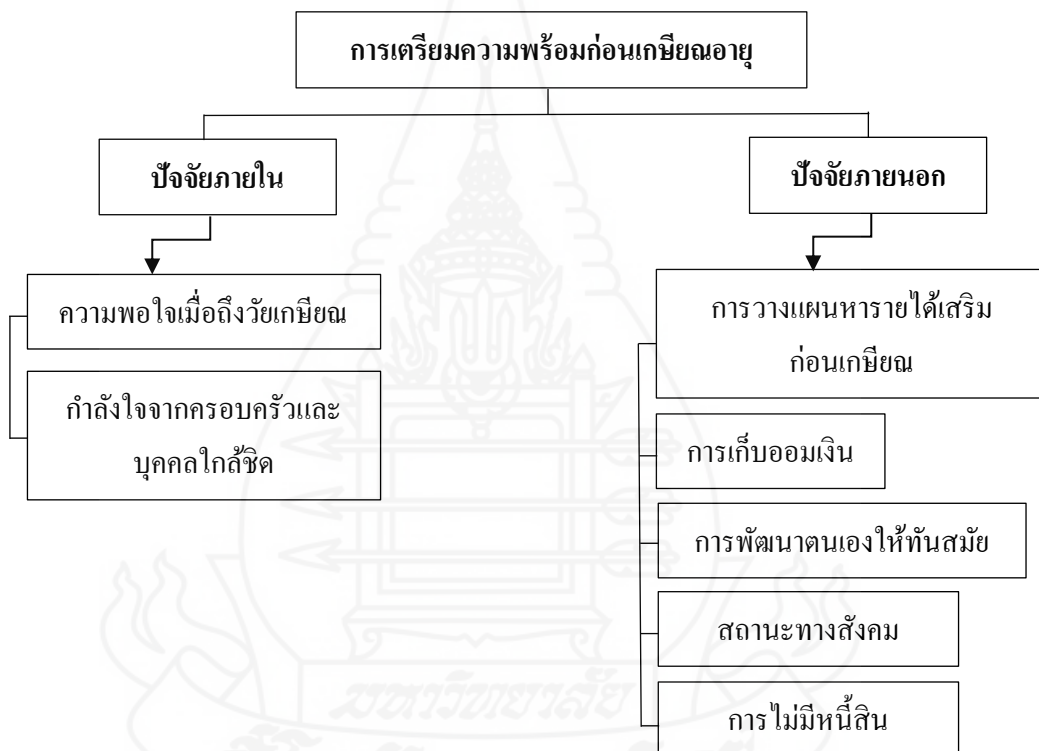


ภาพที่ 4.1 ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

จากภาพที่ 4.1 แสดงถึงประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู พบข้อมูลใน 3 ประเด็นหลัก สามารถสรุปได้ดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การที่คนเราจะมีความสุขได้นั้นไม่ใช่เรื่องยาก ขึ้นอยู่ที่ตัวบุคคลว่าจะบริหารความสุขได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแท้จริงแล้วความสุขนั้นอยู่รอบๆ ตัวเรา และขึ้นอยู่กับว่าตัวของบุคคลผู้นั้นจะพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ บางครั้งการได้เตรียมความพร้อมในชีวิตไว้บ้างบางส่วนย่อมมีผลทำให้เกิดความสุขขึ้นในการดำเนินชีวิตได้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขประกอบด้วยปัจจัยหลายๆ ปัจจัยด้วยกัน มีทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก อาจมีผลกระทบโดยตรงต่อตัวบุคคลซึ่งประเด็นหลักที่ 1 คือ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ประกอบด้วยประเด็นรอง 2 ประเด็น คือปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 4.2 ประเด็นหลักที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากภาพที่ 4 แสดงการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบข้อมูลใน 2 ประเด็นรอง คือ 1) ปัจจัยภายใน 2) ปัจจัยภายนอก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน หมายถึง ความคิด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลที่มีผล หรือส่งอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลผู้นั้น ซึ่งอาจเป็นตัวบุคคล เช่น ภรรยา

และบุคคลในครอบครัว หรือจากทางหน่วยงานต้นสังกัด ความคิด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้สึกพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ หรือกำลังใจที่ได้จากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

1.1.1 ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ

ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ คือความรู้สึกพอใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อรู้ว่าใกล้ถึงเวลาที่ต้องเกษียณก็มีความรู้สึกยินดี และพอใจโดยไม่มี ความวิตกกังวลใจเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ได้มีเวลาว่างทำในสิ่งที่ต้องการจะทำเพิ่มมากขึ้น รู้สึกพอใจที่ได้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมกับครอบครัว และมีเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างเช่น

“มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ ในขณะที่สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงดี”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“มีเวลาไปเที่ยวกับครอบครัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

1.1.2 กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด

กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด เป็นสิ่งสำคัญต่อข้าราชการในวัยใกล้เกษียณเนื่องจากผู้ที่อยู่ในวัยนี้เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ หรือด้านสถานะทางสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งการได้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว จากเพื่อนร่วมงาน หรือจากบุคคลรอบข้าง ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะหลังจากปลดเกษียณ ข้าราชการบางรายอาจมีความรู้สึกที่ตนเองดูไร้ค่า ไร้ประโยชน์ และรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานไป พอไม่มีตำแหน่งหน้าที่ที่ไม่มีความรับผิดชอบแล้ว วิธีการให้กำลังใจอาจทำได้หลายวิธี เช่น ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้แก่เพื่อนร่วมงานที่เป็นครูด้วยกัน ดังตัวอย่างเช่น

“มารดา และเพื่อนมีส่วนในการให้กำลังใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, วันที่ 10 ธันวาคม 2559)

“เพื่อนครูรุ่นพี่ที่ปลดเกษียณไปแล้ว จะเป็นคนคอยแนะนำ และให้ความรู้แก่เรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

“ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจ ที่ทำให้เรามีกำลังใจในการทำงาน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

1.2 ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่อยู่ภายนอกของตัวบุคคลแต่ละคน ที่บุคคลมีความต้องการในชีวิต และปัจจัยนั้นส่งผลกระทบต่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณในด้านต่างๆ ของข้าราชการครูวัยเกษียณ ที่ต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมทั้งด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ดังตัวอย่างเช่น การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย สถานะทางสังคม การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ และการเก็บออมเงิน ซึ่งด้านต่างๆ ล้วนมีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าผู้ให้ข้อมูลได้มีการเตรียมความพร้อม ทั้งในด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจไว้ก่อนเกษียณ ย่อมจะทำให้เกิดความสุขในชีวิต และสามารถใช้ชีวิต ในวัยเกษียณได้อย่างเหมาะสม

1.2.1 การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ

การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ คือการคิดวางแผนเพื่อค้นพบวิธีหารายได้เสริม หรือค้นหาวิธีการทำงานที่เป็นกิจการเสริม เพื่อหาช่องทางเพิ่มรายได้ให้กับตนเองก่อนเกษียณซึ่งงานนั้นอาจจะเป็นงานที่ตนเองมีความชอบ หรือมีความสนใจ เพื่อเป็นการหารายได้ไว้เก็บออม ก่อนเกษียณ เช่น การทำเกษตรแบบพอเพียง การทำขนมขาย การปลูกผักขาย หรือปลูกกล้วยไม้ขาย ดังตัวอย่างเช่น

“อาจทำขนมขาย หรือปลูกผักขาย และทำเกษตรแบบพอเพียง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“เตรียมที่ดินเพื่อไว้ลงทุนปลูกกล้วยไม้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, วันที่ 16 ตุลาคม 2559)

“คิดว่าถ้าปลดเกษียณแล้วอาจจะขายของ เพราะมีความรู้ในด้านการทำขนม พยายามนึกถึงอาชีพเก่าของมารดาว่าจะทำขนมครกทอดกรอบขาย เพื่อเป็นการสืบทอดอาชีพทำขนมครกทอดกรอบขายต่อจากมารดา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

1.2.2 การเก็บออมเงิน

การเก็บออมเงิน คือการรู้จักเก็บเงิน เป็นการประหยัดคอดออมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นและรู้จักใช้เงินซื้อสิ่งของที่มีความจำเป็นต้องใช้ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยในเรื่องที่ไม่จำเป็น ผู้ให้ข้อมูลหลายรายจะเก็บออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อเก็บเงินส่วนนี้ไว้ใช้หลังจากเกษียณอายุแล้ว ซึ่งเก็บไว้รักษาดูแลตนเองในยามป่วยไข้ หรือยามฉุกเฉิน เพราะถ้าเกษียณอายุแล้วรายได้ที่เคยได้รับจะลดลงจากเดิมที่เคยได้ประจำ ถ้าไม่มีการวางแผนในเรื่องการใช้จ่าย เงินที่เคยมีวันหนึ่งอาจหมดไป และอาจเกิดปัญหาในด้านการเงิน หรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนในครอบครัวได้ ดังตัวอย่างเช่น

“มีการเก็บออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง และไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอีกส่วนหนึ่ง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“เก็บออมเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“พอถึงเวลาที่ต้องเกษียณก็ไม่ต้องทำงานแล้ว ก็ต้องรู้จักเก็บหอมรอมริบ ต้องเก็บเงินให้ดี ต้องรู้จักใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้าเกษียณ รายได้ที่เคยได้รับจะลดลง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

1.2.3 การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย

การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะถ้าหากไม่มีการพัฒนาตนเองเลย จะทำให้ไม่ทันกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ซึ่งในโลกยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีการพัฒนาตนเอง อาจทำให้สื่อสารกับบุคคลอื่นไม่เข้าใจ และต้องรู้จักยอมรับความเป็นจริงในสังคม วิธีการพัฒนาตนเอง เช่น การดูจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ต สามารถทำให้ได้รู้ข้อมูล และข่าวสารต่างๆ ที่ทันสมัย ดังตัวอย่างเช่น

“จากการอ่าน การฟัง และการดูจากสื่อต่างๆ จะทำให้รับรู้เรื่องราวที่ทันยุคทันสมัย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“พัฒนาตนเองให้ทันยุคสมัย โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงในสังคม”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“อ่านหนังสือ และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อค้นหาข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนำมาพัฒนาตนเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

1.2.4 สถานะทางสังคม

สถานะทางสังคม คือ สถานภาพ ตำแหน่ง บทบาท และหน้าที่ทางสังคมที่ได้รับมาจากความรู้ ความสามารถของบุคคลแต่ละบุคคล หรือได้มาขณะประกอบอาชีพ เช่น ข้าราชการครู ก่อนปลดเกษียณสถานะทางสังคม คือ ครู หรืออาจารย์ แต่ถ้าหลังจากที่ปลดเกษียณแล้วสถานะทางสังคม จะเปลี่ยนไปเป็นข้าราชการบำนาญ หรือผู้สูงอายุคนหนึ่งในสังคม ถ้าผู้ให้ข้อมูลสามารถทำใจยอมรับสถานะภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ จะทำให้มีชีวิตรวยเกษียณที่มีความสุข เนื่องจากสถานะทางสังคมคือสิ่งที่ติดตัวบุคคลแต่ละคนมาจากการประกอบอาชีพ ถ้ารู้จักปล่อยวาง และไม่ยึดติด อยู่กับสถานะภาพทางสังคม หรือลาภ-ยศที่เคยมี ย่อมทำให้มีชีวิตรวยเกษียณที่มีความสุขได้ ดังตัวอย่างเช่น

“การที่ได้เห็นประสบการณ์ของคนที่ยกย่อง โดยที่ไม่มีการวางแผนชีวิต มีปัญหาเรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ และมีผลต่อสถานภาพทางสังคม พอไม่มีเงิน ก็ไม่มีใครอยากคบด้วย สุขภาพก็บั่นทอน จะไปเที่ยวไหนก็ไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“อาชีพครูเนี่ย คือเราไม่ต้องเตรียมมาก เพราะอำนาจเราก็จะไม่มีเวลาเราไปไหนเจอลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็จะทักว่า “สวัสดิครู” (คือเขาก็ยังจำเราได้) แต่ถ้าเป็นทหาร ตำรวจ หรือเป็นระดับผู้บริหาร เขาจะมีความรู้สึกสูญเสียมาก ในเรื่องของอำนาจ แต่เป็นครูก็จะไม่มี และไม่ต้องเตรียมอะไรมาก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ อย่าไปยึดติด ต้องทำใจยอมรับกับชีวิตครูวัยเกษียณ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

1.2.5 การไม่มีหนี้สิน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวถึงเรื่องชีวิตของการเป็นครูก่อนเกษียณอายุว่า สิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้นั้น คือการไม่มีหนี้สิน การไม่มีหนี้สินหมายความว่า การรู้จักใช้จ่ายเงินให้สมดุล มีอยู่แค่นั้น ก็ใช้ไปแค่นั้น ไม่ต้องไปหา หรือหยิบยืมจากคนอื่น คือใช้เท่าที่เรามีอยู่ รู้จักพอเพียงในสิ่งที่ตนเองมี ไม่ต้องไปลำบากหาเพิ่ม และไม่ทำให้ตนเอง หรือคนรอบข้างต้องเดือดร้อน ดังตัวอย่างเช่น

“เรื่องหนี้สินคงไม่สร้าง เงินน่าจะพอใช้ เพราะก็มีรายได้พิเศษจากการช่วยพี่สาวขายขนมเข้ามาทุกวัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“ต้องไม่มีหนี้ เพราะเงินเดือนที่เคยได้รับจะลดลง และต้องดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายให้สมดุลกัน ไม่เช่นนั้นอาจมีปัญหาในการใช้เงิน”

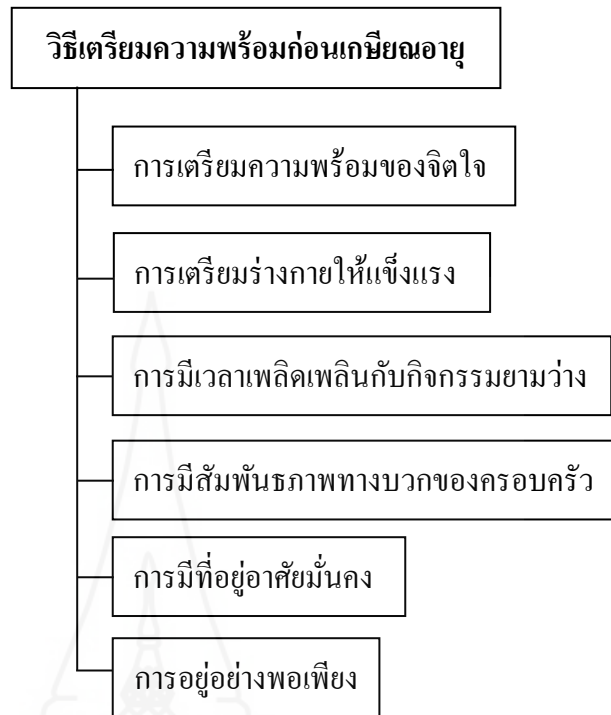
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“ไม่มีหนี้สิน และใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ 6 ประเด็นย่อย คือ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง ดังนี้



ภาพที่ 4.3 ประเด็นหลักที่ 2 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากภาพที่ 4.3 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบข้อมูลใน 6 ประเด็นย่อย คือ 1) การเตรียมความพร้อมของจิตใจ 2) การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง 3) การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง 4) การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว 5) การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และ 6) การอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งแต่ละด้านมีความเชื่อมโยงกันดังต่อไปนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมของจิตใจ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของจิตใจ คือ การทำใจให้พร้อมก่อนที่จะถึงเวลาเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นการทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน รับรู้ในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น ปรับทัศนคติ และทำใจยอมรับตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อเตรียมความพร้อมรวันที่จะเกษียณด้วยใจที่มั่นคง และเปี่ยมสุข การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของจิตใจเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของข้าราชการครูในวัยใกล้เกษียณ เพราะถ้าหากไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจไว้ล่วงหน้า อาจทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด เบื่อหน่ายชีวิต หรือมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของจิตใจ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ควรเตรียมไว้เป็นลำดับแรก วิธีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ อาจหากิจกรรมทำเพื่อเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจ และเพื่อลดความตึงเครียดที่

เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การเข้าวัด การทำบุญ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ หรือการถือศีลปฏิบัติธรรม
ดังตัวอย่างเช่น

“ไม่สร้างความเครียดให้กับตนเอง บางครั้งก็จะชวนมารดา และพี่สาวไปทำบุญ
ร่วมกัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, วันที่ 10 ธันวาคม 2559)

“ยอมรับความจริง และสวดมนต์ แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“เมื่อถึงเวลาที่ปลดเกษียณ ก็ต้องปรับทัศนคติ เพื่อให้พร้อมรับ กับวัยที่เกษียณ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

2.2 การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง

การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง เป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตของข้าราชการครูในวัยใกล้
เกษียณ ถ้ามีการเตรียมความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมอยู่เสมอ ย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย
ของบุคคลผู้นั้น การดูแลสุขภาพร่างกายมีหลายวิธี เช่น การเตรียมวางแผนออกกำลังกายให้
เหมาะสมกับอายุที่เพิ่มขึ้น ด้วยวิธีการเดิน วิ่งบนลู่วิ่ง วิ่งออกกำลังกายในตอนเช้า การเดินแอโรบิก
ปั่นจักรยาน แกว่งแขน การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี และการระมัดระวังในการรับประทานอาหาร
อาหารที่มีไขมันสูง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และไม่
ก่อให้เกิดปัญหา ในด้านสุขภาพ ดังตัวอย่างเช่น

“วางแผนการออกกำลังกายด้วยวิธีที่สัมพันธ์กับอายุ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“ตรวจสุขภาพ และออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งบนลู่วิ่ง และระวังในเรื่องของอาหาร
การกิน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งในตอนเช้า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, วันที่ 16 ตุลาคม 2559)

“ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“ปั่นจักรยาน แกว่งแขน และเดิน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

2.3 การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านการมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง จนถึงช่วงเวลาเกษียณอายุ ควรมีการวางแผนเตรียมความพร้อมในด้านกิจกรรมยามว่างเพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม โดยทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความเหมาะสมกับช่วงอายุ และสุขภาพของแต่ละบุคคล อาจเป็นการทำกิจกรรม หรืองานอดิเรก เช่น การไปเที่ยวสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนวัยเกษียณ การเย็บผ้าทำน้ใช้เอง การดูแลต้นไม้ และการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนในสังคม ดังตัวอย่างเช่น

“ไปเที่ยวพักผ่อน และสังสรรค์กับเพื่อนครูที่เกษียณ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“โดยการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนในสังคม และสมัครเข้าเป็นสมาชิกผู้สูงอายุ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“ใช้เวลาว่างปลูกต้นไม้ และทำงานอดิเรกโดยเย็บผ้าทำน้ใช้เอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“ดูแลต้นไม้ที่ปลูกไว้ ไปท่องเที่ยวกับเพื่อนครูกลุ่มที่เกษียณ เพื่อนรุ่นน้องที่เรียนปริญญาโทด้วยกัน และเพื่อนกลุ่มกาชาด”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

2.4 การมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้านการมีสัมพันธภาพทางบวกของครอบครัว ถือเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน และทุกครอบครัว ที่ควรให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคน ในครอบครัวเท่าๆ กัน ซึ่งถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวดี ย่อมส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคน ในครอบครัวให้ดีขึ้น ทำให้มีความรักใคร่ ผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความเข้าใจกัน และมีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อกัน วิธีเตรียมความพร้อมในด้านสัมพันธภาพอย่างแรกที่ต้องมี คือความเข้าใจ สมาชิกในครอบครัวควรมีความเห็นอกเห็นใจกัน ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทุกครอบครัวต้องมี เพราะถ้าสมาชิกในครอบครัวเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ไม่มีความเข้าใจ หรือไม่มีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน ไม่เชื่อใจ และไม่ไว้ใจกัน จะทำให้

เกิดความหวาดระแวง สมาชิกในครอบครัวก็จะไม่มีความสุข การที่จะทำให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี ต้องมีความเข้าใจกัน อาจมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน หรือไปเที่ยวด้วยกันกับครอบครัว เพราะการได้ใช้เวลาร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว ทำให้กระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น และทำให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน เกิดความหวังดี และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ย่อมส่งผลดีต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ดังตัวอย่างเช่น

“มีครอบครัวที่รักและเข้าใจกัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“การที่เรามีครอบครัวที่อบอุ่น และมีลูกที่ดีไม่สร้างปัญหาให้กับเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“ทำอาหาร รับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว และไปเที่ยวทุกปีดเทอมพร้อมกับครอบครัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

2.5 การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านการมีที่อยู่อาศัยมั่นคง ถือเป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ ถ้าไม่มีการเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัยไว้ก่อนเกษียณอายุ ในอนาคตอาจเกิดปัญหาในด้านที่อยู่อาศัยขึ้นได้ ซึ่งถ้ารอหลังจากเกษียณอายุแล้วค่อยมาเตรียมในด้านที่อยู่อาศัย อาจไม่ทันเพราะรายได้ที่เคยได้รับประจำอาจลดลงกว่าที่เคยได้รับในช่วงที่ยังไม่เกษียณถ้าไม่ยอมให้เกิดปัญหาในด้านที่อยู่อาศัย ควรเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัยตั้งแต่ช่วงที่ยังไม่เกษียณ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมีวิธีเตรียมความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัยให้มั่นคง โดยบางรายได้มีการปรับปรุง ซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอของบ้าน และบางรายได้มีการต่อเติมบ้านไว้ก่อนที่จะถึงช่วงวัยเกษียณ ดังตัวอย่างเช่น

“ได้มีการปรับปรุง และต่อเติมบ้าน เพื่อให้คนในครอบครัวได้อยู่อย่างสะดวกสบายมากขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“มีการปรับปรุงบ้านเพื่อเอาไว้พักผ่อนหลังเกษียณ โดยทำเป็นห้องกระจก และติดแอร์”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“มีการพัฒนาที่ดิน ปลูกบ้าน ตอนนี้ได้ปรับปรุงบ้านเรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่ 3 ปีก่อน เกษียณ และสร้างบ้านหลังเล็ก หรือทำรีสอร์ทเล็กๆ สำหรับเพื่อนฝูง เพื่อสำหรับมาจัดกิจกรรม ตั้งสรรค์ที่บ้าน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

2.6 การอยู่อย่างพอเพียง

การอยู่อย่างพอเพียงเป็นการดำรงชีวิตในรูปแบบหนึ่ง ที่ต้องรู้จักปรับตัวให้อยู่ได้ในแบบ พอมี พอกิน ดำรงชีพ โดยการปลูกผักสวนครัวกินเอง อยู่ได้โดยการพึ่งพาตนเอง รู้จักประมาณตน ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่ใช่จ่ายเงินจนเกินตัว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังตัวอย่างเช่น

“ถ้าเกษียณแล้วก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และปรับตัวให้อยู่ร่วม ในสังคม ท้องถิ่นตามอัธยาศัย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, วันที่ 16 ตุลาคม 2559)

“ใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ให้ความร่วมมือกับชุมชน และหมู่บ้าน”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, วันที่ 10 ธันวาคม 2559)

“ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เพราะทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเรา ถ้าทุกวันนี้เรารู้สึกพอใจกับทุกอย่างที่เรามี เราก็จะมีความสุขกับมัน”

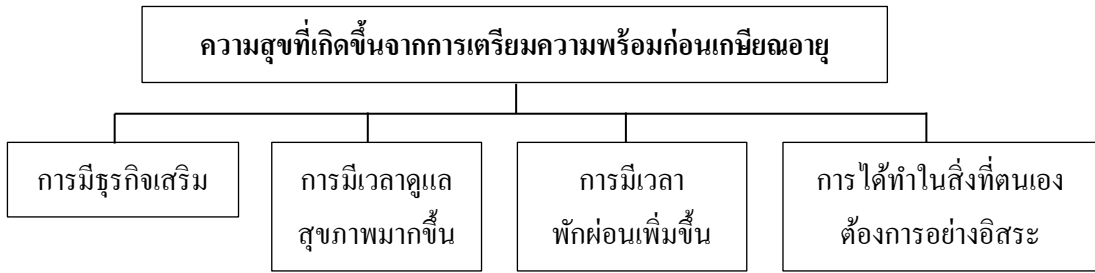
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

“ใช้ชีวิตไปตามปกติ อยู่แบบพอเพียง ไม่ต้องไปคาดหวังอะไรมาก แค่ให้อยู่อย่าง พอมีพอกินก็พอ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเรียบร้อยแล้ว ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูที่ผู้วิจัยพบในครั้งนี้สามารถสรุปได้ใน 4 ประเด็นย่อย ได้แก่ การมีธุรกิจเสริม การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้นและการได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ ดังนี้



ภาพที่ 4.4 ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากภาพที่ 4.4 แสดงความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบข้อมูล ใน 4 ประเด็นย่อย คือ 1) การมีธุรกิจเสริม 2) การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น 3) การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และ 4) การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การมีธุรกิจเสริม

การมีธุรกิจเสริม คือการที่ได้มีงาน หรือมีธุรกิจเสริมทำเพิ่มนอกเหนือจากงานราชการ เป็นการหารายได้เสริม เพื่อรองรับก่อนเกษียณอายุ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า ทำให้มีธุรกิจเล็กๆ ที่เป็นของตนเอง สามารถเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอีกช่องทางหนึ่ง เนื่องจากข้าราชการในวัยเกษียณบางรายอาจจะมี ความเครียด หรือความวิตกกังวลใจเกิดขึ้น เมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องปลดเกษียณ เพราะถ้าเกษียณรายได้ที่เคยได้รับจะลดน้อยลง ถ้าบุคคลใด ไม่ได้มีการปรับวิธีการใช้จ่ายให้น้อยลง อาจส่งผลกระทบต่อสถานะทางการเงินได้ แต่สำหรับ ผู้ให้ข้อมูลบางราย ถ้าปลดเกษียณอย่างน้อยยังมีธุรกิจเสริมที่เป็นของครอบครัวคอยรองรับอยู่ การมีงานทำเพิ่ม หรือมีธุรกิจรองรับก่อนเกษียณจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกเหงา หรือคิดมาก การมีงาน หรือมีธุรกิจเสริมทำ ก็จะก่อให้เกิดความสุขเพิ่มขึ้นในชีวิต เพราะการที่มีธุรกิจเสริมทำ จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีงานอดิเรกทำ และมีรายได้เพิ่ม เช่น เปิดสอนพิเศษที่บ้าน ทำขนมไทยขาย และขายส่งบุหรื่อดังตัวอย่างเช่น

“ทำกิจการเปิดสอนพิเศษที่บ้าน ซึ่งเป็นของสามี สอนวิชาคณิตศาสตร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“ครอบครัวมีความยินดี รอวันที่เราเกษียณเพื่อให้มาช่วยแบ่งเบาภาระ และช่วยกิจการขายขนมไทยของครอบครัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3, วันที่ 11 กันยายน 2559)

“มีกิจการขายส่งนุหรี ซึ่งเป็นของญาติสามี”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

3.2 การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น

การที่มีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ และมีปริมาณเพียงพอต่อร่างกาย ย่อมส่งผลดีต่อตัวของบุคคล ที่ดูแลตนเอง เพราะการที่มีเวลาดูแลสุขภาพ จะทำให้สามารถสังเกตความผิดปกติ หรือความผิดปกติของร่างกายตนเองได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย การมีสุขภาพกายที่ดี จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย 2 สิ่งนี้จะส่งผลถึงกัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ย่อมดีตาม แต่ถ้าสุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็จะแย่ตาม การมีทั้งสุขภาพกายที่ดี และสุขภาพจิตที่ดีย่อมทำให้เกิดความสุข เพราะการที่ไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ดังตัวอย่างเช่น

“การที่จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็ต้องมีเวลาออกกำลังกาย มากกว่าปกติ พยายามจะพักผ่อนให้มากๆ ไม่นอนดึก รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และทานให้ครบ 5 หมู่อย่างที่เคยปฏิบัติมา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

“มีเวลาออกกำลังกาย และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เนื่องด้วยอายุที่เพิ่มขึ้น จึงต้องหมั่น ดูแลตนเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6, วันที่ 10 ธันวาคม 2559)

3.3 การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น

การที่มีเวลาพักผ่อนเพิ่มมากขึ้น เป็นเรื่องที่ดี ทำให้ได้มีเวลาทำอะไรหลายๆ อย่าง ได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่มากกว่าตอนที่ยังไม่เกษียณ ยกตัวอย่างเช่น การที่ได้ไปเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ ทำให้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานมาเป็นระยะเวลาาน และได้มีเวลาร่วมทำกิจกรรมยามว่างพร้อมกับครอบครัวมากขึ้น ย่อมทำให้เกิดความสุขในวัยเกษียณ ดังตัวอย่างเช่น

“มีเวลาไปเที่ยวพักผ่อน และได้พบปะญาติมิตร”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“ได้ไปเที่ยวพักผ่อน ทำบุญ ทำอาหาร และรับประทานอาหาร ร่วมกันกับครอบครัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, วันที่ 16 ตุลาคม 2559)

“ทำอาหาร รับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว และไปเที่ยว ทุกปีตลอดไปพร้อมกับครอบครัว”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8, วันที่ 11 ธันวาคม 2559)

3.4 การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ

การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ เป็นการได้ปลดปล่อย และได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรืออยากจะทำ แต่ไม่สามารถทำได้ในช่วงที่อยู่ในระหว่างทำงานราชการ ทำให้ได้มีอิสระ ในการตัดสินใจ คิด และลงมือทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น โดยที่ไม่ต้องกังวลว่าจะมีผลกระทบต่องานราชการที่ทำอยู่ การที่ได้มีอิสระในการที่จะทำอะไรก็ตาม สามารถทำให้เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ โดยที่ไม่มีบุคคลอื่นเข้ามากดดัน ไม่ต้องคอยอยู่ในกรอบที่มีเส้นขีดกั้น หรือกำหนดเอาไว้ ไม่ต้องฝืน หรือแกล้งทำในสิ่งที่บางครั้งอาจไม่ได้อยากจะทำ แต่จำเป็นต้องต้องทำ และไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอยากจะทำได้ สิ่งเหล่านี้คือตัวกลางกั้นขวางความสุข ของข้าราชการครูบางราย ที่ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระได้ในช่วงที่อยู่ในระหว่างทำงานราชการ แต่การที่จะทำให้มีความสุขได้นั้น ย่อมสามารถทำได้ในแบบฉบับ ของแต่ละบุคคล ดังตัวอย่างเช่น

“อยากทำอะไรบางอย่างที่อยากจะทำ ขณะที่อยู่ในระหว่างทำงานราชการและทำไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, วันที่ 10 กันยายน 2559)

“การที่เราได้กลับมาเป็นอิสระอีกครั้งหนึ่ง ที่ไม่ต้องปฏิบัติ ตามกรอบที่เคยทำ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9, วันที่ 13 ธันวาคม 2559)

“การที่เราอยากจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้งับบัญชา และได้มีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และอยากจะทำ ก็จะทำให้เรามีความสุขในแบบของเรา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10, วันที่ 26 ธันวาคม 2559)

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุป ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 10 ราย ที่เป็นข้าราชการครู และปัจจุบันพักอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 55-60 ปี ผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้สามารถอธิบายประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรีได้

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์เนื้อหาตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากเทปบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อทำการวิเคราะห์เนื้อหา และบริบท (Content & Context Analysis) จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดความเป็นตัวอักษร (script) นำมาเปรียบเทียบกับเสียงที่บันทึก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งเป็นวิธีการ เก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง

และเชื่อถือได้ ได้แก่ บันทึกการสังเกต แบบไม่มีส่วนร่วม การบันทึกภาคสนาม และข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้ และผู้วิจัยอ่านบทบทวนบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรหลายครั้ง เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม แล้วจึงถอดรหัสข้อความ (Coding) โดยดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความสุขจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย แล้วนำรหัสที่ได้มารวบรวมเชื่อมโยงสร้างเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยนำข้อความ หรือประโยคสำคัญ ที่มีลักษณะร่วมกัน หรือมีความหมายเหมือนกันมารวมไว้ด้วยกัน และนำข้อมูลที่ได้จัดเป็นประเด็นหลักมาหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ อย่างเป็นระบบ แล้วจึงสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ความสุขของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพช่วยตรวจสอบ และให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์ ผู้วิจัยนำข้อมูล และสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบ เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้เป็นข้อมูลที่ได้มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ดังภาพที่ 5.1 ดังนี้





ภาพที่ 5.1 แผนผังการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

จากภาพที่ 5.1 แสดงถึงประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู พบข้อมูลใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ 2. วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และ 3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งทั้ง 3 ประเด็นมีความเชื่อมโยงถึงกัน สามารถสรุปได้ดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือการเตรียมตัวเตรียมใจในด้านต่างๆ ให้เกิดความพร้อมก่อนที่จะถึงช่วงเวลาเกษียณอายุ และนอกจากนี้การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ยังประกอบด้วยประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ บัจจัยภายใน และบัจจัยภายนอก ซึ่งบัจจัยภายในและบัจจัยภายนอกมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ดังนี้

1.1 บัจจัยภายใน

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าบัจจัยภายในนั้นจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของข้าราชการครูแต่ละราย ซึ่งในส่วนนี้จะเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็น หรือจับต้องได้ แต่สามารถรู้สึก และรับรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น

1.1.1 ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณนี้เป็นความรู้สึกของข้าราชการครูที่อยู่ในวัยเกษียณ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในเชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความพอใจและมีความรู้สึกยินดีเมื่อรู้ว่าตนเองใกล้ถึงเวลาที่จะต้องเกษียณอายุราชการ (ผู้ให้ข้อมูลทุกคนตอบด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม) พร้อมกับบอกเหตุผลให้ทราบว่า เพราะจะได้มีเวลาให้กับตนเองในการได้ทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น และมีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น

1.1.2 กำลังใจจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดกำลังใจจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยไหนก็สำคัญ ยิ่งข้าราชการครูที่อยู่ในวัยเกษียณด้วยแล้ว ก็ยิ่งต้องการกำลังใจ จากครอบครัว บุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะการได้รับกำลังใจดีๆ กำลังใจทางด้านบวก เพื่อเป็นการเติมพลังให้แก่ตนเอง ให้มีกำลังใจในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไปด้วยดี กำลังใจที่ดีถือเป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้คนที่กำลังท้อถอย หรือหมดกำลังใจ ได้มีแรงเดินสู้ต่อและสามารถข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้โดยราบรื่น กำลังใจที่ได้รับจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด เช่น การได้รับกำลังใจจากมารดา และเพื่อน การได้รับคำแนะนำจากเพื่อนครูรุ่นพี่ที่ปลดเกษียณไปแล้ว ซึ่งจะเป็นคนคอยให้ความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ให้แก่เพื่อนครูรุ่นน้องที่ยังไม่เกษียณ และการได้รับกำลังใจจากครอบครัวทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีกำลังใจในการทำงาน

1.2 บัจจัยภายนอก

บัจจัยภายนอก คือสิ่งที่อยู่รอบตัวบุคคล และส่งผลต่อชีวิตของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ซึ่งแต่ละด้านย่อมมีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครูด้วยกันทั้งสิ้น การเตรียมความพร้อมถือเป็นทางเลือกทางหนึ่งที่ข้าราชการครูส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีนี้ เพื่อป้องกันปัญหาในด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จึงเตรียมความพร้อมไว้ก่อนที่ตนเองจะเกษียณ ดังนี้

1.2.1 การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ ในปัจจุบันการวางแผนหารายได้เสริม ก่อนเกษียณเป็นเรื่องที่ข้าราชการครูส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ เนื่องจากการทำงานในอาชีพครูนั้น เมื่ออายุถึงวัย 60 ปี ก็จะต้องเกษียณอายุราชการ และตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมายังหารายได้เสริมที่ใช้จ่ายเงินหมดไป แต่ละเดือน โดยที่ไม่มีเงินเก็บออมไว้เลย และไม่ได้ทำงานประเภทอื่นเสริม ถ้าถึงเวลาที่ต้องเกษียณ รายได้ที่เคยได้รับทุกเดือนก็จะลดน้อยลง และถ้ายังไม่ปรับตัว หรือปรับวิธีการใช้จ่ายให้น้อยลง อาจส่งผลกระทบต่อระบบการใช้จ่ายได้ ซึ่งการวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณก็เป็นวิธีการที่ดี ที่พอจะหารายได้ให้กับข้าราชการในวัยนี้ได้อีกช่องทางหนึ่ง และผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณไว้ในหลายวิธีด้วยกัน และแตกต่างกันไปตามความชอบ ความถนัด ความสนใจ และสิ่งแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย บางรายวางแผนปลูกผัก ทำเกษตร แบบพอเพียง บางรายวางแผนปลูกกล้วยไม้ขาย และบางรายวางแผนว่าจะทำขนมขาย เป็นต้น

1.2.2 การเก็บออมเงิน การเก็บออมเงินถือเป็นเรื่องที่สำคัญอันดับแรกในชีวิตของมนุษย์เงินเดือน เพราะถ้าหากเจ็บ ป่วย หรือไม่สบายขึ้นมา ก็จะต้องมีเงินเพื่อไปรักษา แต่ถ้ามีเงินที่ได้ออมมาแต่ละเดือนหมดไป โดยไม่มีเหลือเก็บ แล้วจะมีเงินที่ไหนไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน เพราะฉะนั้น การเก็บออมเงินจึงเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลทุกคนไม่ควรมองข้าม ยิ่งข้าราชการครูที่ใกล้เกษียณ และไม่ได้ทำงานประเภทอื่นเสริม ควรตระหนักในเรื่องของการเก็บออมเงินให้มากขึ้น ถ้าไม่สบาย หรือมีเรื่องที่ต้องใช้จ่ายเงินจะได้ไม่เกิดปัญหาด้านการเงินในอนาคต ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ พบว่า บางรายเก็บออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน บางรายเก็บออมเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน และบางรายใช้จ่ายเงินอย่างระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้าเกษียณรายได้ที่เคยได้รับจะลดลง จึงต้องเก็บออมเงินให้ดี

1.2.3 การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย ในยุคปัจจุบันถ้าเป็นเรื่องของเทคโนโลยีแล้ว คงไม่มีใครไม่รู้จัก แต่ในเรื่องของการพัฒนาตนเองให้ทันสมัยนั้น ถึงแม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องสำคัญอันดับต้นๆ แต่ก็ถือว่าสำคัญในยุคสมัยนี้เช่นกัน เนื่องด้วยสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และอะไรหลายๆ อย่างที่เปลี่ยนไป ผู้ให้ข้อมูลบางรายจึงมีความจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ทันกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป และเพื่อจะได้ มีความรู้ทัดเทียม ทันกับเรื่องราวใหม่ๆ ทั้งในเรื่องของข่าวสารบ้านเมือง เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ และผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ให้ข้อมูลว่าการพัฒนาตนเองให้ทันสมัยสามารถทำได้ เช่น จากการอ่าน การฟัง และการดูจากสื่อต่างๆ ก็จะทำให้รับรู้เรื่องราวที่ทันยุค ทันเหตุการณ์ บางรายได้บอกว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงในสังคมให้ได้ เป็นการพัฒนาตนเองให้ทันกับยุคสมัย บางรายการพัฒนา

ตนเองให้ทันสมัย คือ การได้อ่านหนังสือ และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อค้นหาข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เพื่อนำมาปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน และนำมาพัฒนาตนเอง

1.2.4 สถานะทางสังคม สถานะทางสังคมเป็นตัวชี้วัดสถานะภาพทางสังคมอย่างหนึ่งซึ่งบางคนอาจให้ความสำคัญต่อสถานะทางสังคมของตนเอง และบางคนก็อาจไม่ได้สนใจต่อสถานะทางสังคมของตนเอง สำหรับบางคนที่ยังรับราชการอยู่แล้วมีคนนับหน้าถือตามาก หลังจากที่เกษียณแล้วอาจมีความรู้สึกที่ตนเองได้สูญเสียบางอย่างไป อาจต้องใช้ระยะเวลาในการทำใจ หรือปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสังคมใหม่ที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ชักระยะ แต่ผู้ให้ข้อมูลบางรายก็ไม่ได้สนใจในเรื่อง ของสถานะทางสังคมเท่าไรนัก บางรายสามารถปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพของสังคม หรือชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ได้ โดยไม่ได้สนใจเรื่องของสถานะทางสังคมว่าจะเป็นอย่างไร และสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ให้ข้อมูลว่าการที่ได้เห็นประสบการณ์ของคนที่เกี่ยวข้อง โดยที่ไม่มีการวางแผนชีวิตนั้น มีปัญหาเรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ และมีผลต่อสถานะภาพทางสังคมด้วย พอไม่มีเงินก็ไม่มีใครอยากคบด้วย สุขภาพก็บั่นทอน จะไปเที่ยวที่ไหนก็ไม่สามารถไปได้ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้บอกว่าอาชีพครูเนี่ย คือเราไม่ต้องเตรียมมาก เพราะอำนาจเราก็จะไม่มีเวลาเราไปไหนเจอลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็จะทักว่า “สวัสดิ์ครู” (คือเขาก็ยังจำเราได้) แต่ถ้าเป็นทหาร ตำรวจ หรือเป็นระดับผู้บริหาร เขาจะมีความรู้สึกสูญเสียมากในเรื่องของอำนาจ แต่เป็นครูก็จะมี และไม่ต้องเตรียมอะไรมาก และผู้ให้ข้อมูลบางรายได้บอกว่า “มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ อย่าไปยึดติด คือก็ต้องทำใจยอมรับกับชีวิตครูวัยเกษียณให้ได้”

1.2.5 การไม่มีหนี้สิน การไม่มีหนี้สินเป็นเรื่องที่บางคนมักจะมองข้ามเรื่องนี้ไป จุดเริ่มต้น ก็ต้องเริ่มจากตนเองก่อน ต้องใช้เงินแต่พอดี ใช้แต่เท่าที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้น แต่บางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น จึงกลายเป็นหนี้คนอื่น ต้องคอยตามชดใช้เงินให้คนอื่นไม่จบไม่สิ้น เพราะเกิดจากการใช้จ่ายเงินจนเกินตัว เงินไม่พอใช้ก็ไปกู้เงินนอกระบบ ไม่มีเงินใช้ให้เจ้าหน้าที่ โคนงูมา โคนเก็บและจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมักจะมีภาระเก็บออมเงินไว้ ซึ่งเงินที่ได้จากการเก็บอมนั้น เป็นเงินที่ได้มาจากการที่มีกิจการเสริมทำนอกรอกจากงานราชการและบางรายให้ข้อมูลว่าเรื่องหนี้สินคงไม่สร้าง เงินน่าจะพอใช้ นอกจากเงินเดือนที่ได้รับในแต่ละเดือนแล้วก็มีรายได้พิเศษจากการช่วยพี่สาวขายขนมเข้ามาทุกวัน เพราะเงินที่ได้จากการทำกิจการเสริมก็พอใช้จ่าย ในชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องไปกู้หนี้ ยืมสินใคร บางรายบอกว่าต้องไม่มีหนี้ เพราะเงินเดือนที่เคยได้รับ จะลดลง และต้องดูแลเรื่องการใช้จ่ายให้สมดุลกัน ไม่เช่นนั้นอาจมีปัญหาในการใช้เงิน และบางรายบอกว่าต้องไม่มีหนี้สิน และใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง

ประเด็นหลักที่ 2 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยพบวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูในรูปแบบต่างๆ ที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปได้ 6 ประเด็นย่อย คือ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาผลิตผลิตกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง ดังนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมความพร้อมของจิตใจเป็นวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเรื่องแรกที่สำคัญ เพราะถ้าจิตใจไม่แข็งแรงแล้ว ก็จะไม่มีความตั้งใจที่จะเตรียมความพร้อมในด้านอื่นๆ ต่อไป แต่ถ้าจิตใจแข็งแรงก็จะทำให้มีแรงใจที่มั่นคงและสามารถข้ามผ่านเรื่องต่างๆ ไปได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางรายได้บอกถึงวิธีการเตรียมความพร้อมของจิตใจว่า การที่ไม่สร้างความเครียดให้กับตนเอง และการได้ไปทำบุญร่วมกันกับครอบครัวเป็นวิธีหนึ่งที่เขาเลือกที่จะปฏิบัติ เพราะเป็นการได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว บางรายบอกถึงว่าการยอมรับความจริง และสวดมนต์ แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรเป็นวิธีหนึ่งที่เลือกปฏิบัติเป็นประจำ และทุกครั้งที่ได้ทำแล้วจะมีความรู้สึกสบายใจเสมอ และบางรายก็ได้กล่าวว่าเมื่อถึงเวลาที่ปลดเกษียณก็ต้องเริ่มจากการปรับทัศนคติของตนเองก่อน เพื่อให้พร้อมรับกับวัยที่เกษียณ แสดงให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมของจิตใจ สิ่งแรกที่ต้องเตรียม คือต้องเตรียมใจ ซึ่งเริ่มจากตัวของผู้ให้ข้อมูลก่อน ถ้าใจพร้อมแล้วก็สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างสบายใจ และมีความสุขในสิ่งที่ทำ

2.2 การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง ในปัจจุบันการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ มีให้เลือกหลากหลายวิธี ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ให้ข้อมูลว่า เมื่ออายุเริ่มมากต้องมีการวางแผนการออกกำลังกายด้วยวิธีที่สัมพันธ์กับอายุ เพราะบางคนมีโรคประจำตัว การออกกำลังกายในบางวิธี หรือในบางท่าอาจไม่เหมาะกับบางราย และเรื่องของการตรวจสุขภาพก็จำเป็นที่ควรตรวจอย่างสม่ำเสมอไม่ควรขาด หากเป็นอะไรได้รักษาได้ทันท่วงที เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาในเรื่องของสุขภาพ และควรหมั่นออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง โดยการวางแผนวิธีการออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับอายุ อย่างเช่น เดิน วิ่งบนลู่วิ่ง เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน แกว่งแขน และควรระวังในเรื่องของอาหารการกินให้มากไม่รับประทานอาหารทอด อาหารปิ้งย่าง หรืออาหารที่มีคอเรสเตอรอลสูงในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาหารบางอย่างผู้สูงอายุก็ควรหลีกเลี่ยง และไม่ควรรับประทาน

2.3 การมีเวลาผลิตผลิตกับกิจกรรมยามว่าง กิจกรรมยามว่างสำหรับผู้ให้ข้อมูลบางรายคือ การได้ไปเที่ยว และพักผ่อน แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางราย คือ การได้ประดิษฐ์ของไว้ใช้เอง ซึ่งกิจกรรมแต่ละกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล ข้าราชการครูที่อยู่ในวัย

เกษียณบางรายชอบที่จะไปเที่ยวพักผ่อน และสังสรรค์กับเพื่อนครูที่เกษียณ บางรายชอบที่จะอุทิศตน เพื่อช่วยเหลือสังคม โดยการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนในสังคม บางรายชอบที่จะใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้ และดูแลต้นไม้ที่ตนเองได้ปลูกไว้ บางรายชอบทำงานอดิเรก โดยเย็บผ้าทำนไว้ใช้เอง และบางรายที่ยังมีสังคมอยู่ก็มักจะชอบ ไปท่องเที่ยวกับเพื่อนครูกลุ่มที่เกษียณ เพื่อนรุ่นน้องที่เรียนปริญญาโทด้วยกัน และเพื่อนกลุ่มภาษา อย่างน้อยเป็นการได้พบปะ พูดคุย เพื่อถามไถ่ความเป็นอยู่ของกันและกัน

2.4 การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว ครอบครัวคือสถาบันเล็กๆ ที่เป็นสิ่งหล่อหลอมให้คนทุกคนเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ฉะนั้นแล้วการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกทุกคนในครอบครัว ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคน ไม่ควรมองข้ามเรื่องนี้ไป เพราะการที่บุคคลคนหนึ่งจะเป็นคนดีได้นั้น ย่อมมาจากการถูกปลูกฝังของคนในครอบครัวเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะเข้าศึกษาต่อในโรงเรียน ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจต่อกัน และคอยรับฟังปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ทุกคนในครอบครัว ข้ามผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ด้วยดี สำหรับบางครอบครัวอาจไม่ค่อยมีเวลาได้เจอกัน พอได้เจอกันก็อาจหากิจกรรมทำร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว อย่างเช่นผู้ให้ข้อมูลบางรายอาจชวนกันไปทำบุญตักบาตรที่วัดในวันสำคัญต่างๆ หรือไปเที่ยวหาเวลาพักผ่อนร่วมกันกับครอบครัวบ้างบางโอกาส

2.5 การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยให้มั่นคงเป็นวิธีการเตรียม ความพร้อมก่อนเกษียณอายุวิธีหนึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้เตรียมความพร้อมไว้ก่อนที่ตนเองจะเกษียณเพราะเรื่องการปรับปรุง และซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้มั่นคงนั้น จำเป็นต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก ซึ่งในบางรายอาจกังวลว่าถ้ารอหลังเกษียณแล้วค่อยเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย ก็กลัวว่าถ้าเกษียณแล้ว เงินที่ได้รับจะไม่พอใช้ในการปรับปรุง และซ่อมแซมที่อยู่อาศัย จึงตัดสินใจทำที่อยู่อาศัยให้มั่นคง ตั้งแต่ช่วงที่ตนเองยังไม่เกษียณ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้ให้ข้อมูลว่า ได้มีการปรับปรุง และต่อเติมบ้าน เพื่อให้คนในครอบครัวได้อยู่อย่างสะดวกสบายมากขึ้น บางรายมีการปรับปรุงบ้าน เพื่อเอาไว้พักผ่อนหลังเกษียณ โดยทำเป็นห้องกระจก และติดแอร์ บางรายมีการพัฒนาที่ดิน ปลูกบ้านตอนนี้ได้ปรับปรุงบ้านเรียบร้อยแล้วตั้งแต่ 3 ปีก่อนเกษียณ และสร้างบ้านหลังเล็ก หรือทำรีสอร์ทเล็กๆ สำหรับเพื่อนฝูง เพื่อสำหรับมาจัดกิจกรรมสังสรรค์ที่บ้าน”

2.6 การอยู่อย่างพอเพียง เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้ เนื่องจากเป็นวิธีที่ไม่ได้ยากจนเกินไป ที่ใครก็สามารถปฏิบัติตามได้ ถ้าบุคคลใดตั้งใจที่จะใช้ชีวิตแบบพอเพียงจริงๆ ก็จะสามารถปฏิบัติตามได้ไม่ยาก การอยู่อย่างพอเพียง คือการใช้ชีวิตแบบสมถะ เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ผู้ให้ข้อมูลบางรายบอกว่าถ้าเกษียณแล้วก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และปรับตัวให้อยู่ร่วมในสังคมท้องถิ่นตามอัตภาพ บางรายได้ให้ความร่วมมือกับชุมชน

และหมู่บ้านบางรายอาจเลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ไว้สำหรับขาย และรับประทานเองภายในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ปลูกผักสวนครัว และผลไม้ อย่างเช่น กัญชง มะละกอ ฟรั่ง มะม่วง มัลเบอร์รี่ไว้สำหรับรับประทานเองในครอบครัว เพียงเท่านั้นก็สามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างมีความสุข

ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้นมี 4 ประเด็นย่อย ซึ่งใน 4 ประเด็นนี้ คือสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขของข้าราชการครูที่ได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ การมีธุรกิจเสริม การมีเวลาดูแลสุขภาพพามากขึ้น การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และการได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ

3.1 การมีธุรกิจเสริม สำหรับข้าราชการครูบางราย การที่มีธุรกิจเสริม คือความสุขในชีวิต ที่ได้มีงานเสริมประเภทอื่นทำ นอกเหนือจากงานราชการ ซึ่งสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ทำให้ข้าราชการครูหลายรายมีเงินเก็บมากขึ้นกว่าการทำงานราชการเพียงอย่างเดียว และจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ทำกิจการเปิดสอนพิเศษที่บ้าน บางรายมีกิจการขายขนมไทยซึ่งเป็นของครอบครัว บางรายมีกิจการขายส่งบุหรี ซึ่งเป็นของญาติสามี และผู้ให้ข้อมูลบางรายก็มีความสุขกับการที่ได้ทำธุรกิจเสริมควบคู่กับงานราชการ และบางรายบอกว่า จะทำไปจนกว่าตนเองจะเกษียณหรือทำงานตนเองทำไมไหว ซึ่งถ้าจะให้เปรียบเทียบแล้ว การมีธุรกิจเสริมก็คือความสุขเล็กๆ ในชีวิต ของข้าราชการครูในวัยเกษียณ ที่พวกเขาจะยังมีแรงทำได้ในช่วงเวลาที่ยังแข็งแรงอยู่

3.2 การมีเวลาดูแลสุขภาพพามากขึ้น ตอนที่ยังรับราชการผู้ให้ข้อมูลบางราย อาจทำแต่งงานจนทำให้ไม่ค่อยมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองเท่าที่ควร ซึ่งการดูแลสุขภาพนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ข้าราชการครูไม่ควรมองข้าม หากเป็นอะไร ถ้าหากรู้ล่วงหน้า ก็สามารถรักษาได้ทัน ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณก็เช่นกัน ที่ควรหาเวลาว่างในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพร่างกายจะได้แข็งแรง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เมื่ออายุมากขึ้น ได้มีการดูแลสุขภาพมากขึ้นการที่จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็ต้องมีเวลาออกกำลังกายมากกว่าปกติ พยายามจะพักผ่อนให้มากๆ ไม่นอนดึก รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และทานให้ครบ 5 หมู่ บางรายมีเวลาออกกำลังกาย และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น บางรายหมั่นดูแลตนเอง รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เนื่องด้วยอายุที่เพิ่มขึ้น จึงต้องดูแลตนเองมากขึ้น

3.3 การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางราย การพักผ่อน คือการได้ออกไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เป็นการชาร์ตพลังงานให้กับตนเอง เพื่อจะได้มีแรงกลับมา

ทำงานอย่างสดชื่น แจ่มใส ซึ่งการพักผ่อนก็มีหลายวิธีให้เลือก บางรายเลือกที่จะไปพบปะกับญาติมิตร บางรายเลือกที่จะไปทำบุญ บางรายเลือกที่จะทำอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัวที่บ้าน การได้เตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้านให้พร้อมก่อนที่จะเกษียณ ทำให้ข้าราชการครูส่วนใหญ่ได้มีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และการที่ได้มีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้นนั้น ถือเป็นเรื่องที่ดีต่อข้าราชการครูทุกคน เพราะจะได้พักผ่อน พักสมอง และได้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานมาตลอดทั้งสัปดาห์ การได้พักผ่อน พักสมองบ้าง ก็จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสดใสพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เจอในแต่ละวันได้ ซึ่งการมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้นก็เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุด้วยเช่นกัน

3.4 การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ การทำงานในหน่วยงานราชการย่อมมีความแตกต่างจากการทำงานกับบริษัทเอกชน เนื่องจากมีข้อกำหนด หรือกฎ ข้อห้ามชัดเจน ซึ่งทุกคนในหน่วยงานต้องปฏิบัติตาม ถ้าหากผู้ใดไม่ปฏิบัติตามจะมีบทลงโทษ การที่มีบทลงโทษเพื่อให้เคารพกฎ และระเบียบของหน่วยงาน หรือองค์กรต้นสังกัด และการที่ข้าราชการครูในวัยเกษียณได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไว้เรียบร้อยแล้วนั้น พอถึงช่วงเวลาที่ต้องเกษียณก็จะสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องห่วงเรื่องหน้าตา หรือภาพพจน์ และไม่ต้องกังวลว่าจะอะไรทำได้ หรือทำไม่ได้ เพราะตอนที่ยังรับราชการอยู่กิจกรรมบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมที่จะทำ หรือไม่สามารถทำในช่วงระหว่างที่ยังรับราชการได้ และบางทีเวลาอาจไม่เอื้ออำนวยในการทำกิจกรรมนั้นๆ การได้ปลดปล่อยให้ตนเองทำในสิ่งที่ต้องการอย่างอิสระ สามารถทำให้ข้าราชการครู ที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณมีความสุขกับการที่ได้ปลดปล่อยความเป็นตัวเองออกมา โดยไม่ต้องฝืนตัวเอง และไม่ต้องอายใคร จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลบางรายบอกว่าอยากทำอะไรบางอย่างที่อยากจะทำขณะที่อยู่ในระหว่างทำงานราชการ และทำไม่ได้ ถ้าเกษียณแล้วก็สามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้อย่างอิสระ บางรายบอกว่าถ้าตนเองเกษียณก็จะทำให้ได้กลับมาเป็นอิสระอีกครั้งหนึ่ง ที่ไม่ต้องปฏิบัติตามกรอบที่เคยทำ และบางรายบอกว่าถ้าหลังจากเกษียณก็จะทำให้เราได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น โดยไม่ต้องอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร และได้มีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และอยากจะทำ ก็จะทำให้มีความสุขได้

2. อภิปรายผล

ภาพรวมจากผลการวิจัยที่ได้มาทั้งหมดในหัวข้อที่ผ่านมาทำให้เห็น โครงสร้างของประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัด

สุพรรณบุรี ที่ศึกษาในครั้งนี้ซึ่งเมื่อนำมาเชื่อมโยงกับผลการศึกษาในอดีต หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาขอนำมาอภิปรายประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผลจากการศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี พบประเด็นการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุใน 2 ประเด็น คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งประเด็นการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ทั้ง 2 ปัจจัย เป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณ เพราะการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จะทำให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณได้เตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไว้ล่วงหน้าก่อนถึงช่วงเวลาที่เกษียณอายุ และการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุจะทำให้ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณมีความสุขในช่วงชีวิตก่อนเกษียณอายุได้ ถ้าจะกล่าวถึงปัจจัยภายในที่พบในการวิจัยครั้งนี้ คือ ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด ซึ่งความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ กำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดนั้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อความรู้สึกภายในจิตใจของข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณ ความพอใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น และการได้รับกำลังใจจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยนี้จะเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดจึงควรให้ความสำคัญ ต่อข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณ ปัจจัยภายนอกที่พบในการวิจัยครั้งนี้มี 5 ประเด็นย่อย คือ การวางแผนหารายได้เสริมก่อนเกษียณ การเก็บออมเงิน การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย สถานะทางสังคม และการไม่มีหนี้สิน

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ พบว่า ความพอใจ เมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งความพอใจในที่นี้หมายถึง ความยินดี หรือดีใจเมื่อถึงช่วงเวลาที่ ต้องเกษียณอายุราชการซึ่งสอดคล้องกับพิมพ์พิมุข โปธิ์ปักจิชย์ (2550) ที่กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณอายุนั้น จะมีความพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณอายุที่ดีกว่าผู้ที่ไม่มีเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเป็นการเตรียมวางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะถึงช่วงเวลาเกษียณ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณ สอดคล้องกับกาญจนา หงส์ทอง (2550) กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้น ถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง หากมีการเตรียมความพร้อมไว้ก่อนที่จะเกษียณอายุ ก็จะสามารป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นภายหลังการเกษียณได้ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุควรจะมีการเตรียมตัวทั้งระยะไกล (remote phase) และระยะใกล้ (near phase) ซึ่งงานวิจัยที่พบส่วนใหญ่ต่างก็สนับสนุนในเรื่องของการเตรียมความพร้อม

ก่อนเกษียณอายุว่า ควรจะต้องมีการเตรียมความพร้อม ว่ล่วงหน้าก่อนที่จะเกษียณอายุ เพื่อจะได้มีเวลาคิด และทบทวนให้รอบคอบก่อนที่จะลงมือเตรียมความพร้อม และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ช่วงวัยที่มีความเหมาะสมที่จะเริ่มเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ คือช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี หรือในช่วงที่ยังรับราชการอยู่ และควรมีการคิดวางแผนเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตของคนเรานั้นสามารถพิจารณาได้จากคุณภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพอนามัย การศึกษา สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านจิตวิทยา ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุควรเริ่มกระทำตั้งแต่อายุในวัยทำงาน หรือช่วงวัยกลางคน คือช่วงอายุระหว่าง 55-65 ปี โดยประมาณ ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต คือไม่แก่เกินไป จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการทำงาน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมฤดี รัชกิตติคุณ (2550: 3) ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การวางแผนเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ควรทำในขณะที่ยังทำงานอยู่ หรือตอนที่ยังมีรายได้ประจำอยู่ และสิ่งสำคัญควรมีการวางแผนล่วงหน้า ซึ่งอาจใช้เวลาพอสมควร เช่น 15-20 ปี ก่อนการเกษียณอายุ เพราะการวางแผนในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น หรือวัยผู้ใหญ่ตอนกลางช่วงต้น จะทำให้การวางแผนมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ และเป็นการวางแผนที่ได้ผลที่ดีกว่า การเตรียมความพร้อมในช่วงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เพราะเมื่อมีการเตรียมความพร้อมที่รอบคอบก็จะสามารถหาข้อมูล และได้มีเวลาศึกษาทำความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ได้อย่างแม่นยำรัดกุมมากขึ้น

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้น ถ้าหากข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี เริ่มมีความตระหนักในเรื่องของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และวางแผนเตรียมความพร้อมไว้ตั้งแต่ช่วงที่ยังรับราชการอยู่ ย่อมส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากข้าราชการครูที่อยู่ในวัยนี้จะเป็นวัยที่เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้านของชีวิต ทั้งในด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านสังคม โดยความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ นี้ ถ้ารู้ตัวเร็ว และมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมได้เร็วจะยิ่งส่งผลดีต่อตัวของข้าราชการครู เพราะจะทำให้มีเวลาในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุมากขึ้น แต่ถ้ามองไม่เห็นถึงความสำคัญในเรื่องของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และรอจนถึงเวลาที่ใกล้เกษียณ อาจเตรียมความพร้อมในบางด้านไม่ทัน และอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นทางหน่วยงานต้นสังกัดจึงควรให้ข้อมูลในเรื่องของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ให้แก่ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงอายุ

ระหว่าง 55-60 ปี ได้ตระหนักรู้ในเรื่องของการเตรียมความพร้อม ในด้านต่างๆ ไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะถึงช่วงเวลาเกษียณ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาในเรื่องของการเตรียมความพร้อมที่จะเกิดขึ้นกับข้าราชการครูในอนาคตได้

2.2 วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผลจากการศึกษาวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ในการวิจัยครั้งนี้ พบวิธีเตรียมความพร้อมใน 6 ประเด็นย่อย คือ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งวิธีเตรียมความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล แต่ละรายย่อยมีความแตกต่างกันตามแบบฉบับของแต่ละบุคคล และขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคลด้วย

ผลการวิจัยพบวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุใน 6 ประเด็นย่อย ซึ่งสอดคล้องกับวันชัย แก้วสุมาลี (2552) ที่ได้ศึกษาความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร และผลการวิจัยพบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ และบุคคลรอบข้าง 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยสติ ไม่ประมาท และยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง การเจ็บป่วยลดลง ด้านทรัพย์สินเงินทอง สามารถควบคุมรายรับ-รายจ่ายได้เป็นระบบ และมีชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณอายุ ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และเพื่อนต่างวัย และสามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้ ด้านสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัวได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับครอบครัว ทำให้เกิดความรักใคร่ผูกพันกัน และด้านที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยที่เป็นของตนเอง ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ และผลจากการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัยสูงอายุ และข้าราชการครูส่วนใหญ่ที่เป็นเพศหญิง ได้มีการเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง ข้าราชการครูส่วนใหญ่ที่เป็นเพศหญิง ได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ มากกว่าข้าราชการครูที่เป็นเพศชาย ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของปริญญา รัชนิลัดดาจิต (2555) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุในระดับมาก โดยพบว่ามีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจการใช้เวลาว่าง และด้านการเงินในระดับปานกลาง และด้านที่อยู่อาศัยระดับน้อย และยังพบว่าเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าเพศชาย และผู้ที่มีอายุมาก (50-59 ปี) มีการเตรียมความพร้อมมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่า การได้เตรียมความ

พร้อมในด้านต่างๆ สามารถช่วยป้องกันปัญหา และช่วยลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับข้าราชการครู ในวัยเกษียณได้ สอดคล้องกับบรรลุ ศิริพานิช (2550, น. 39-92), ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา (2554) ได้กล่าวว่า ากข้าราชการครูได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้เหมาะสมทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสถานที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่างจะสามารถลดผลกระทบ และป้องกันปัญหาต่างๆ ภายหลังการเกษียณได้

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าข้าราชการครูส่วนใหญ่มีวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุในหลายๆ ด้านและจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในเชิงลึก ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครูใน 6 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแต่ละด้านเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว ที่ข้าราชการครูทุกคนควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณเพียงเท่านั้น แต่ข้าราชการครูที่ยังไม่ถึงช่วงวัยเกษียณก็ควรศึกษา และทำความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และวิธีเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ก็จะส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตภายหลังเกษียณได้ เพราะถ้าอายุถึง 60 ปี ข้าราชการครูทุกคนก็ต้องเกษียณ ซึ่งเป็นไปตามกฎ ที่เมื่ออายุย่างเข้า 60 ปี ข้าราชการครูก็ต้องเกษียณทุกคน และถ้าหากข้าราชการครูตระหนักถึงความสำคัญของวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตั้งแต่วัยที่ยังไม่ถึงช่วงวัยที่เกษียณ ย่อมเป็นเรื่องที่ดี เนื่องจากถ้าข้าราชการครูมองเห็นความสำคัญเกี่ยวกับวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้เร็ว ก็จะทำให้มีเวลาในการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ได้ และทำให้มีเวลาในการคิดหาวิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้เหมาะสมกับบริบท หรือชีวิตประจำวันของตนเองได้

2.3 ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

ผลจากการศึกษาความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้พบความสุขที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลใน 4 ประเด็นย่อย คือ การมีธุรกิจเสริม การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และการได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ การที่มีการเตรียมความพร้อมที่ดีจะสามารถทำให้มีเวลาว่างในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น เช่น มีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น มีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ และผู้ให้ข้อมูลบางรายมีกิจการเสริมที่ทำนอกเหนือจากงานราชการ ถึงบางงาน จะมีรายได้เข้ามาเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็ถือเป็นความสุขในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล

การได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และได้มีการวางแผนคิดหาวิธีเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ เพื่อให้เข้ากับวิถีในการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูแต่ละราย จะสามารถ ทำให้ข้าราชการครูมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังเกษียณอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ประพนอม โอทกานนท์และคณะ (2554, น. 39), ศรีเมือง พลังฤทธิ์, เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ และ สนาม พึ่งบัว (2552) ได้กล่าวว่า ความสุข ในชีวิต หรือการมีความสุขสมบูรณ์ในชีวิต เป็นสิ่งที่คนทุกคนพึงปรารถนา ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับ ความพึงพอใจในการตอบสนองส่วนบุคคลในเรื่องของความเป็นอยู่ที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สังคมที่ดี สิ่งเหล่านี้เมื่อได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทั้งทางร่างกาย และจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดีตามมา การมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดี จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ให้ดีตามไปด้วย และการได้เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุถือเป็นเรื่องจำเป็น เพราะเป็นเป้าหมาย อย่างหนึ่งในการวางแผนชีวิต ถ้าหากข้าราชการครูมีการเตรียมความพร้อมที่ดี และเหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความสุขในชีวิตได้

ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ที่ผู้วิจัยค้นพบในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเชื่อมโยงผลการวิจัยกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยเลือกทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) ผลการวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ในประเด็นความต้องการ ซึ่งมนุษย์มักจะเรียกร้องสิ่งต่างๆ ในชีวิตอยู่เสมอ สอดคล้องกับอเนก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ (2550) ที่ได้กล่าวว่าทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมาย ที่จะทำให้ชีวิต ของบุคคลผู้นั้นได้รับความต้องการ และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง และเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้ว ก็ยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆ ต่อไป ซึ่งพอถึงช่วงเวลาหนึ่งหลังจากที่บุคคลได้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการ และมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีแล้วก็ยังเรียกร้องสิ่งอื่นๆ ต่อไป ซึ่งไม่มีวันจบสิ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ข้าราชการครูทั้ง 10 ราย ผู้วิจัยพบว่า พอถึงช่วงวัยเกษียณ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มักจะเริ่มค่อยๆ มีการแยกตนเองออกจากสังคมการทำงานที่ตนเองเคยอยู่ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่ตนเองจะเกษียณอายุราชการ และเพื่อที่จะใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างอิสระ ไม่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ถูกกำหนด มีความสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบในหัวข้อหลักที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ หัวข้อรองที่ 1.2 ปัจจัยภายนอกซึ่งอยู่ในข้อย่อยที่ 1.2.4 สถานะทางสังคม และมีความสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบในหัวข้อหลักที่ 3 ความสุขที่เกิดขึ้น จากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ อยู่ในข้อที่ 3.4 การได้

ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระซึ่งทั้ง 2 หัวข้อที่พบตรงกับที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีแยกตนเอง หรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) ของ Elaine Cummings and Willam Henry เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เมื่อถึงวัยสูงอายุจะสามารถยอมรับในบทบาท และหน้าที่ของตนที่ลดลงได้ และจะค่อยๆ ถอยห่างออกจากสังคม และลดบทบาททางด้านสังคมลง ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีลักษณะแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อย หรือต้องการปล่อยวางเป็นอิสระ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย และการมีปฏิสัมพันธ์ที่น้อยลงกับบุคคลรอบข้าง เช่น การเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนร่วมงานมีน้อยลง หรือการแยกครอบครัวของบุตร ทำให้หมดวาระหน้าที่ของการเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการแยกตัวออกจากสังคมเมื่อถึงวัยเกษียณ และจากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความสุข และมีความรู้สึกพึงพอใจต่อการเกษียณของตนเองค่อนข้างมาก เพราะได้รับอิสระมากขึ้น ไม่ต้องอยู่ในระเบียบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ แต่ในทางกลับกันก็มีการศึกษาพบว่าเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุบางรายอาจรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองลดลง ทำให้มีการถอนตัวออกจากการทำกิจกรรมในสังคม ฉะนั้นถ้าคนในสังคม และบุคคลรอบข้างของผู้สูงอายุยอมรับหรือเปิดโอกาส และเคารพในตัวของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขมากขึ้นได้

การที่คนเราจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น นอกจากเรื่องของทัศนคติในการมองโลก หรือการมองปัญหาต่างๆ แล้ว การปรับตัวก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่ต้องเริ่มจากตัวของบุคคลก่อน ในโลกนี้ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้แต่ความคิดของบุคคล สภาพร่างกาย และสังคม ก็ย่อมมีวันเปลี่ยนแปลงไป หากบุคคลใดไม่มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคมที่ตนเองอยู่ อาจก่อให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันได้ แต่ถ้ารู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคม ก็จะสามารถทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น และมีความสุขได้ ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัยเกษียณจะใช้ชีวิตให้มีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้น ก็ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ ณ ปัจจุบันของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับสิรินภา นาคชน (2550, น. 27) ที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Theory of Adaptation) ซีสเตอร์ คอลลิสตา รอย (Sister Callista Roy) รอยอธิบายการปรับตัวว่า ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ซึ่งภายในมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกตลอดเวลา รอยมองว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวมไม่สามารถแยกจากกันได้ และการปรับตัวเป็นพฤติกรรมตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือ

สิ่งแวดลอมรอบข้าง โดยมุ่งเน้นการตอบสนองในทางบวก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีพลังงาน ด้านบวก ที่จะสามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดลอมอื่นๆ ได้

ความสุขจะเกิดขึ้นในชีวิตได้ก็ต่อเมื่อบุคคลผู้นั้นมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมี หรือสิ่งที่เป็นอยู่ พอเกิดความรู้สึกพอใจขึ้น ความสุขมันก็จะเกิดขึ้นเอง แต่ถ้าบุคคลใด ยังไม่พอใจ ต่อสิ่งที่ตนเองมี หรือยังมีความต้องการในสิ่งต่างๆ อยู่ ก็ย่อมจะทำให้ไม่มีความสุขในชีวิตเพราะคนที่ จะมีความสุขในชีวิตได้นั้น ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ก่อน และต้องรู้จักมองเห็นคุณค่าใน ตัวของตัวเอง ซึ่งความสุขของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน และความสุขนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลผู้นั้นรู้ และเข้าใจว่าถึงไหนคือความสุข หรือทำอะไรแล้วสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณก็คือความสุขอย่างหนึ่งของข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงวัย เกษียณ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทำให้พบว่า ข้าราชการครูบางรายมีความสุข กับการทำธุรกิจเสริม บางรายมีความสุขที่มีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น บางรายมีความสุขที่พอใจที่ ตนเองใกล้เกษียณก็ตั้งใจที่จะได้มีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น และบางรายมีความสุขกับการที่จะได้ทำในสิ่ง ที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ และทั้งหมดนี้คือความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรีที่พบในการวิจัยครั้งนี้

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

3.1.1 จากการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการในการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุใน 6 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง การมีเวลา พลาดเพลินกับกิจกรรมยามว่าง การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัว การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และการอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทาง ในการเตรียมความพร้อม หรือจัดกิจกรรมเพื่อเตรียม ความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้กับข้าราชการ ครูที่อยู่ในช่วงอายุ 55-60 ปี และข้าราชการครูที่อยู่ในวัยเกษียณ เพื่อให้มีการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุได้อย่างเหมาะสมตามแบบฉบับของแต่ละบุคคล และจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การเตรียมความพร้อมในด้านการเงินมีความสำคัญเป็นอันดับแรกดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมให้ ความรู้ และส่งเสริมเรื่องการออมเงินก่อนเกษียณอายุด้วย เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาเรื่องการเงินใน อนาคต

3.1.2 หน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรจัดให้มีการอบรม หรือให้ ความรู้เพิ่มเติม แก่ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี หรือข้าราชการครูที่อยู่ในวัย

เกษียณ เพื่อให้ได้รับความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุที่ถูกต้อง ให้ตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งการให้ข้อมูลเรื่องการเตรียมความพร้อมจะเป็นการช่วยเหลือข้าราชการครู ให้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับข้าราชการครูที่อยู่ในวัยเกษียณได้

3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครูในจังหวัดอื่นๆ เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครูในแต่ละจังหวัดว่ามีวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุแตกต่างกันอย่างไร

3.2.2 ผลการวิจัยนี้ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยรายอื่นๆ ที่สนใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้อาจนำไปใช้ในการจัดโปรแกรม หรือจัดกิจกรรมแนะแนว และการให้การปรึกษาในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้แก่ข้าราชการครูที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี หรือข้าราชการครูที่ประสบปัญหาในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

3.3 ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งผลการวิจัยทั้งหมดที่ปรากฏในรายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระเล่มนี้ อาจไม่สามารถนำไปอ้างอิง หรือเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ทำในเขตพื้นที่อื่นได้ เนื่องจากการเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่ต่างกัน และด้วยวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต่างกัน ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถยืนยันได้ว่า ผลการวิจัยที่ได้จะตรงกัน จึงเป็นข้อจำกัดของการวิจัยในลักษณะนี้ แต่สิ่งที่จะได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ ผลการวิจัยที่เจาะลึกถึงการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี โดยเฉพาะความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ และการให้ความหมายประสบการณ์ความสุขของข้าราชการครูแต่ละราย ซึ่งการอภิปรายผล และข้อค้นพบดังกล่าวสามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาเพียงเท่านั้น ไม่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรกลุ่มอื่นๆ ได้ สำหรับนักแนะแนว และนักจิตวิทยาสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการให้การปรึกษากับข้าราชการครูที่มีปัญหาในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้ข้าราชการครูสามารถแก้ไขปัญหาในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสม



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ความหมายของความสุข*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1101>.
- กาญจนา หงส์ทอง. (2550). *เตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเกษียณก่อนวัยอันควร*. สืบค้นจาก <http://www.nationejobs.com/content/money/sbenefit/template.php?conno=457>
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกัลยา ตันติผลาชีวะ. (2538). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ขวัญใจ ตันติวัฒน์เสถียร. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามรายงานของผู้สูงอายุในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เฉก ณะสิริ. (2550). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- ช่อทิพย์ บุญยานันทน์. (2534). *การเปรียบเทียบความพึงพอใจของครูที่เตรียมและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดวงจันทร์ บุญรอดชู. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุของข้าราชการ: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข*. (รายงานวิจัยปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ดิเรก พงศ์มพัฒน์. (2553). *นโยบายความสุข: จิต วัตถุ และความต้องการที่ไม่สิ้นสุด*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- เต็มศิริ ศิริสมบัติ. (2549). *การเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกพัฒนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์. (2540). *การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

- ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์, สุพรรณิ รัตนานนท์ และเมธิ จันทชาติ. (2557). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาข้าราชการครู โรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี. *วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช*, 4(1), 82-101.
- ธาดา วิมลฉัตรเวที. (2543). รายงานการวิจัยการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา. (2554). รายงานการวิจัยการวางแผนการเงินเพื่อเตรียมการเกษียณอายุของพนักงานการไฟฟ้าส่วน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นภาพร ชัยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2532). *สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรนาท วิทโยชกิติคุณ. (2534). *ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน)*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- เบญจมา เลหาพูนรังษี. (2534). *ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ปฐมพร ธรรมธวัช. (2555). *ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ชลบุรี.
- ประนอม โอทกานนท์, ศัทธยา รัตนวิมล, อินทรา ปากันทะ, เซาวณี ล่องชุมผล, สุจินต์ เรืองรัมย์ และนักสนันท์ ปิยะศิริกันท์. (2554). การพัฒนาศักยภาพการจัดการความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของแกนนำเครือข่ายพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 5(พิเศษ), 6-13.

- ปริญญา รัชนิลัดดาจิต. (2555). *แบบแผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ คุณภาพชีวิตและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการครูในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรี เขต 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กาญจนบุรี.
- ปิยดา พันสนธิ. (2554). *ความต้องการที่อยู่อาศัยหลังเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกพัฒนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ปิยะดา พิศาลบุตร และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2558). การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. *วารสารศิลปากร*, 8(3), 202 – 214.
- ปิยรัตน์ เมืองไทย. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการสตรีโสด สังกัดราชการส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน. (2544). *ความหมายของการเกษียณอายุ*. สืบค้นจาก http://www.royin.go.th/dictionary/lookup_domain.php
- พรรณทิภา ศัพท์นาวิน. (2551). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนการเคหะรามอินทรา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *ความสุข ๕ ชั้น*. สืบค้นจาก <http://www.cdthamma.com/forums/index.php?topic=2808.0>
- พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง). (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, นครปฐม.
- พัชราภา มนูญภัทราชัย. (2544). *การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- พิมพ์พิมพ์ โปธิ์ปักจีย. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม ที่สนคตต่อการเกษียณอายุ ความเครียด จากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครู ในจังหวัดพิจิตร.* (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พูนทรัพย์ จรรยาสุภาพ. (2530). *เกษียณ 55 ช่วยกันคิดอีกสักนิด. วารสารข้าราชการ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 32(1), 38-42.*
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 2(1), 82-92.*
- แพนนี่ ศรีวิเชียร. (2552). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนายทหารนอกราชการ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภาณุ ออกกลิ่น. (ม.ป.ป.). *ทฤษฎีผู้สูงอายุ.* สืบค้นจาก http://110.164.51.229/bcnuold/%E0%B9%84%E0%B8%9F%E0%B8%A5%E0%B9%8C%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A/550_%E0%B9%97%E0%B8%A4%E0%B8%A9%E0%B8%8E%E0%B8%B5E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8.pdf
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2554). *แนวคิดทางการแนะแนว และทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา.* นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เมธิยา กอสนาน. (2553). *รายงานการวิจัยการศึกษาสุขภาพทางการเงิน กรณีศึกษาข้าราชการทหารบกประจำการ ณ ค่ายฝึกไพรโยค จังหวัดกาญจนบุรี.* กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยศิลปากร,
- รสลิน วิทย์วงษ์กั้วาล. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน.* (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- รัชณี เต็มอุดม. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของข้าราชการบำนาญในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- รัชนี้ ฝนทองมงคล. (2538). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ*: ศึกษาจากข้าราชการบำนาญ สังกัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รุจิรงค์ แอกทอง. (2549). *การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- วราพรรณ วงษ์จันทร์. (2556). *การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับครูวัยก่อนเกษียณอายุราชการ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วรรณวิสาข์ ไชโย. (2555). *ทรงสนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์*. *วารสารมนุษยศาสตร์สาร*, 13(1), 16-29.
- วรวรรณ ชัยเชื้อ. (2556). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบกประจำการณกรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร*. (จุดนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). *ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิบูลย์ จุง. (2558). *ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)*. สืบค้นจาก <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=07-12-2007&group=29&gblog=3>
- ศศิมา ทวีสิน. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2559). *การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 11(2), 49-62.
- ศรีเมือง พลังฤทธิ์, เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ, และ สนาม พึ่งบัว. (2552). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ตำบลคลองสี่อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี*. *วารสารประชากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 25(1), 27-43.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมฤดี ชัมภิตติคุณ. (2550). การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- _____. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคม ที่สนใจต่อการเกษียณอายุ และความศรัทธาในศาสนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2551). พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ในมาตรา 19. สืบค้นจาก <http://www.person.ku.ac.th/act-of-legislation.html>
- สุนันต์ วงศ์กุญชร. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- สุลักษณ์ มีชูทรัพย์, จันทนา รัตนฤทธิชัย, และ วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2535). รายงานการวิจัยสำรวจการเตรียมตัวของบุคคลก่อนเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุขใจ น้ำผุด. (2557). กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล. (พิมพ์ครั้งที่ 6). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ, ชีพสุมน รัชสาชธร, และ อภิญญา หิรัญวงษ์. (2557). คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 35(3), 460 – 471.
- อนงค์นาฏ ผ่านสถิน. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการครูจังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, ร้อยเอ็ด.
- อนงศ์ สุวรรณบัณฑิต, และ ภาสกร อุดลพัฒน์กิจ. (2550). จิตวิทยาบริการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อุดลพัฒน์กิจ.

- อภิชัย มงคล, ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมช้าย, และวรวรรณ จุฑา. (2552). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อรนุช หงษาชาติ. (2555). *รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังเกษียณในกรุงเทพมหานคร*. (รายงานการวิจัยปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อรรถ ดีพินิจ. (2556). *ความต้องการการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการพลเรือน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- อารดา ธีระเกียรติกำจร. (2554). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ขั้นตอน การสัมภาษณ์	แนว คำถาม	คำถาม
ขั้นเริ่มต้น การสัมภาษณ์	อดีต	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 2. อะไรบ้างที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 3. นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขคืออะไร 4. อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้เตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 5. ใครเป็นผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนวัยเกษียณ 6. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 7. ท่านมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างไร
ขั้นเข้าสู่ประเด็น ที่ต้องการศึกษา	ปัจจุบัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสุขของท่านเป็นอย่างไร 2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในการเตรียมความพร้อมมีอะไรบ้าง 3. นิยามความสุข หรือความหมายของความสุขคืออะไร 4. อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้เตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 5. ใครเป็นผู้สนับสนุน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความสุขก่อนวัยเกษียณ 6. ท่านมีความเข้าใจในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอย่างไร 7. มีวิธีการ หรือกระบวนการในการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุหรือไม่อย่างไร <ol style="list-style-type: none"> 7.1 มีการเตรียมความพร้อมของจิตใจอย่างไร 7.2 มีการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้แข็งแรงอย่างไร 7.3 มีการเตรียมความพร้อมในการมีเวลาเพลิดเพลินกับกิจกรรมยามว่างอย่างไร 7.4 มีการเตรียมความพร้อมในการมีสัมพันธ์ภาพทางบวกของครอบครัวอย่างไร 7.5 มีการเตรียมความพร้อมในการมีที่อยู่อาศัยมั่นคงอย่างไร 7.6 มีการเตรียมความพร้อมในการอยู่อย่างพอเพียงอย่างไร

แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ขั้นตอน การสัมภาษณ์	แนว คำถาม	คำถาม
ขั้นการยุติ การสัมภาษณ์	อนาคต	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผลจากการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างไร 2. มีความคาดหวังในเรื่องการเตรียมความพร้อมอย่างไร 3. ได้เรียนรู้ หรือเติบโตจากปัจจัยภายใน เช่นในเรื่องความคิดหรือความรู้สึกอย่างไรบ้าง



แบบบันทึกการสังเกตภาคสนาม

หมายเลขผู้ให้ข้อมูล.....การสัมภาษณ์ครั้งที่.....วันที่...../...../.....
เวลา..... -สถานที่.....

สภาพแวดล้อมทั่วไป (บรรยากาศขณะสัมภาษณ์, บุคคลแวดล้อมขณะสัมภาษณ์)

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

สิ่งที่สังเกต หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมหลังจากการสนทนาในครั้งถัดไป

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

ความคิดเห็น

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

ปัญหา/วิธีการแก้ไข

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

นัดหมายการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป วันที่.....

บันทึกเมื่อ...../...../.....บันทึกเวลา.....

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล



ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	1.1 ปัจจัยภายใน	1.1.1 ความพอใจเมื่อถึงวัยเกษียณ	1	“มีเวลาอยู่กับครอบครัว มากขึ้น และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง มากขึ้น”
			2	“ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ ในขณะที่สุขภาพร่างกาย ยังแข็งแรงดี”
			3	“มีเวลาไปเที่ยวกับครอบครัว”
		1.1.2 กำลังใจจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด	6	“มารดา และเพื่อนมีส่วนในการให้กำลังใจ”
			9	“เพื่อนครูรุ่นพี่ที่ปลดเกษียณไปแล้ว จะเป็นคนคอยแนะนำ และให้ความรู้แก่เรา”
			10	“ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจ ที่ทำให้เรามีกำลังใจ ในการทำงาน”
	1.2 ปัจจัยภายนอก	1.2.1 การวางแผนหารายได้เสริม ก่อนเกษียณ	4	“เตรียมที่ดินเพื่อไว้ลงทุนปลูกกล้วยไม้”
1			“อาจทำขนมขาย หรือปลูกผักขาย และทำเกษตร แบบพอเพียง”	
1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	1.2 ปัจจัยภายนอก	1.2.1 การวางแผนหารายได้เสริม ก่อนเกษียณ	9	“คิดว่าถ้าปลดเกษียณแล้วอาจจะขายของ เพราะมีความรู้ในด้านการทำขนม พยายามนึกถึงอาชีพเก่า ของมารดาว่าจะทำขนมครกทอดกรอบขาย เพื่อเป็นการสืบทอดอาชีพทำขนมครกทอดกรอบขายต่อจากมารดา”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
		1.2.2 การเก็บออมเงิน	1	“เก็บออมเงินไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อไว้ใช้จ่าย”
			2	“เก็บออมเงินไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน”
			10	“พอถึงเวลาที่ต้องเกษียณก็ไม่ต้องทำงานแล้ว ก็ต้องรู้จักเก็บหอมรอมริบ ต้องเก็บเงินให้ดี ต้องรู้จักใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้าเกษียณรายได้ที่เคยได้รับจะลดลง”
		1.2.3 การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย	1	“จากการอ่าน การฟัง และการดูจากสื่อต่างๆ จะทำให้รับรู้เรื่องราวที่ทันยุคทันเหตุการณ์”
1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	1.2 บัณฑิตภายนอก	1.2.3 การพัฒนาตนเองให้ทันสมัย	2	“พัฒนาตนเองให้ทันยุคสมัย โดยการเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงในสังคม”
			10	“อ่านหนังสือ และสืบค้น จากอินเทอร์เน็ต เพื่อค้นหาข่าวสารหรือข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนำมาพัฒนาตนเอง”
		1.2.4 สถานะทางสังคม	1	“การที่ได้เห็นประสบการณ์ของคนที่เกี่ยวข้อง โดยที่ไม่มีมีการวางแผนชีวิต มีปัญหาเรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ และมีผลต่อสถานภาพทางสังคม พอไม่มีเงินก็ไม่มีใคร อยากคบด้วยสุขภาพก็บั่นทอน จะไปเที่ยวไหนก็ไม่ได้”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	1.2 ปัจจัยภายนอก	1.2.4 สถานะทางสังคม	3	“อาชีพครูเนี่ย คือเราไม่ต้องเตรียมมาก เพราะอำนาจเรา ก็จะไม่ มี เวลาเราไปไหน เจอลูกศิษย์ ลูกศิษย์ก็จะจำได้ และ จะทักว่า “สวัสดิ์ครู” (คือเขาก็ตักจำเราได้) แต่ถ้าเป็นทหาร ตำรวจ หรือ เป็นระดับผู้บริหาร เขาจะมีความรู้สึกสูญเสียมาก ในเรื่องของ อำนาจ แต่เป็นครูก็จะไม่มีและไม่ต้องเตรียมอะไรมาก”
			7	“มีลากก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ อย่าไปยึดติดต้องทำใจยอมรับ กับชีวิตครูวัยเกษียณ”
		1.2.5 การไม่มีหนี้สิน	3	“เรื่องหนี้สินคงไม่สร้าง เงินน่าจะพอใช้ เพราะก็มีรายได้พิเศษ จากการช่วยพี่สาวขายขนมเข้ามาทุกวัน”
			7	“ต้องไม่มีหนี้ เพราะเงินเดือนที่เคยได้รับจะลดลง และต้องดู เรื่องการใช้จ่ายให้สมดุลกัน ไม่เช่นนั้นอาจมีปัญหาในการใช้ เงิน”
1. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	1.2 ปัจจัยภายนอก	1.2.5 การไม่มีหนี้สิน	10	“ไม่มีหนี้สิน และใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง”
2. วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	2.1 การเตรียมความพร้อมของจิตใจ		6	“ไม่สร้างความเครียดให้กับตนเอง บางครั้งก็จะชวนมารดา และ พี่สาวไปทำบุญร่วมกัน”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
			8	“ยอมรับความจริง และสวดมนต์ แผ่เมตตาให้กับ เจ้ากรรมนายเวร”
			10	“เมื่อถึงเวลาที่ปลดเกษียณก็ต้องปรับทัศนคติ เพื่อให้พร้อมรับกับวัยที่เกษียณ”
	2.2 การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง		1	“วางแผนการออกกำลังกายด้วยวิธีที่สัมพันธ์กับอายุ”
			3	“ตรวจสุขภาพ และออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งบนลู่วิ่ง และระวังในเรื่องของอาหาร การกิน”
			7	“ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค”
			8	“ปั่นจักรยาน แกว่งแขน และเดิน”
2. วิธีเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	2.3 การมีเวลาเพิลิตเพลินกับกิจกรรมยามว่าง		1	“ไปเที่ยวพักผ่อน และสังสรรค์กับเพื่อนครูที่เกษียณ”
			2	“โดยการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือคนในสังคม และสมัครเข้าเป็นสมาชิกผู้สูงอายุ”
			8	“ใช้เวลาว่างปลูกต้นไม้ และทำงานอดิเรกโดยเย็บผ้าทำน ไว้ใช้เอง”
			9	“ดูแลต้นไม้ที่ปลูกไว้ ไปท่องเที่ยวกับเพื่อนครู กลุ่มที่เกษียณเพื่อนรุ่นน้องที่เรียนปริญญาโทด้วยกัน และเพื่อนกลุ่มกาชาด”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
	2.4 การมีสัมพันธภาพ ทางบวกของครอบครัว		2	“มีครอบครัวที่รักและเข้าใจกัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน”
			3	“การที่เรามีครอบครัวที่อบอุ่น และมีลูกที่ดีไม่สร้างปัญหาให้กับ เรา”
			8	“ทำอาหาร รับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว และไป เที่ยวทุกปีเดือนพร้อมกับครอบครัว”
	2.5 การมีที่อยู่อาศัย มั่นคง		2	“ได้มีการปรับปรุง และต่อเติมบ้าน เพื่อให้คนในครอบครัวได้ อยู่อย่างสะดวกสบายมากขึ้น”
2. วิธีเตรียมความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ	2.5 การมีที่อยู่อาศัย มั่นคง		7	“มีการปรับปรุงบ้านเพื่อเอาไว้พักผ่อนหลังเกษียณ โดยทำเป็น ห้องกระจก และติดแอร์”
			9	“มีการพัฒนาที่ดิน ปลูกบ้าน ตอนนี้ได้ปรับปรุงบ้านเรียบร้อย แล้วตั้งแต่ 3 ปี ก่อนเกษียณ และสร้างบ้าน หลังเล็ก หรือทำรี สอร์ทเล็กๆ สำหรับเพื่อน เพื่อสำหรับมาจัดกิจกรรมสังสรรค์ที่ บ้าน”
	2.6 การอยู่อย่างพอเพียง		5	“ถ้าเกษียณแล้วก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และปรับตัวให้อยู่ ร่วมในสังคมท้องถิ่นตามอัตภาพ”
			6	“ใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียงให้ความร่วมมือกับชุมชนและหมู่บ้าน”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
			8	“ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เพราะทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเราถ้าทุกวันนี้เรารู้สึกพอใจกับทุกอย่างที่เรามี เราก็จะมีความสุขกับมัน”
3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	3.1 การมี ธุรกิจเสริม		1	“ทำกิจการเปิดสอนพิเศษ ที่บ้าน ซึ่งเป็นของสามีสอนวิชาคณิตศาสตร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6”
3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	3.1 การมี ธุรกิจเสริม		3	“ครอบครัวมีความยินดี รอวันที่เราเกษียณเพื่อให้มาช่วยแบ่งเบารภาระ และช่วยกิจการขายขนมไทยของครอบครัว”
			7	“มีกิจการขายส่งนุหรีซึ่งเป็นของญาติสามี”
	3.2 การมีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น		9	“การที่จะมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง ก็ต้องมีเวลาออกกำลังกายมากกว่าปกติ พยายามจะพักผ่อนให้มากๆ ไม่นอนดึก รับประทานอาหาร ให้ตรงเวลา และทานให้ครบ 5 หมู่อย่างที่เคยปฏิบัติมา”
			1	“มีเวลาออกกำลังกาย และมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น”
			6	“รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เนื่องด้วยอายุที่เพิ่มขึ้น จึงต้องหมั่นดูแลตนเอง”

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ประเด็นย่อย	ผู้ให้ข้อมูลรายที่	ข้อมูล “คำพูด” จากการสัมภาษณ์
	3.3 การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น		1	“มีเวลาไปเที่ยวพักผ่อน และได้พบปะญาติมิตร”
			4	“ได้ไปเที่ยวพักผ่อน ทำบุญ ทำอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว”
3. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ	3.3 การมีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น		8	“ทำอาหาร รับประทานอาหารร่วมกันกับครอบครัว และไปเที่ยวทุกปีดเทอมพร้อมกับครอบครัว”
		3.4 การได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างอิสระ	1	“อยากทำอะไรบางอย่าง ที่อยากจะทำ ขณะที่อยู่ในระหว่างทำงานราชการและทำไม่ได้”
	9		“การที่เราได้กลับมาเป็นอิสระอีกครั้งหนึ่ง ที่ไม่ต้องปฏิบัติตามกรอบที่เคยทำ”	
	10		“การที่เราอยากจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับบัญชา และได้มีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และอยากจะทำก็จะทำให้เรามีความสุขในแบบของเรา”	

ภาคผนวก ค

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(การสัมภาษณ์)

ชื่อเรื่องวิจัย ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู
จังหวัดสุพรรณบุรี

ชื่อผู้วิจัย นางสาวกึ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 738 ถนนพระพันทวย ซอยทรัพย์สิน 4 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมืองสุพรรณบุรี
จังหวัดสุพรรณบุรี 72000

โทรศัพท์มือถือ 084-4142013 E-mail: poga_pung253@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจน จากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ข้าราชการครูที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จำนวน 10 คน และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

• เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1) ข้าราชการครูทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่ใกล้จะเกษียณอายุ

2) มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี

3) ปัจจุบันพักอาศัยอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี

4) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล

5. กระบวนการวิจัย คือ

5.1 หากท่านสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัย ให้ท่านได้ทราบรายละเอียดในเบื้องต้น

5.2 หากท่านมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะนัดพบท่านตามวัน เวลา และสถานที่ตามที่ท่านสะดวกในการมาให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของงานวิจัย และให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วม การวิจัยอีกครั้ง เมื่อท่านสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงลายมือชื่อ หรือนามแฝงของท่าน และดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไป

5.3 ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ท่านด้วยตัวของผู้วิจัยเองในสถานที่ที่ท่านสะดวก ในการมาให้สัมภาษณ์ ในระหว่างการให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์ และขออนุญาตจดบันทึกขณะทำการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ และถูกต้องตามที่ท่าน ได้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกนำมาถอดเทปเป็นตัวอักษร และจะไม่มีการบันทึกชื่อ นามสกุลที่แท้จริงของท่านลงในแบบบันทึกเสียง แต่ผู้วิจัยจะใช้นามสมมุติแทนชื่อจริง และจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

5.4 หลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัย และนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ท่านได้ตรวจสอบ ความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง ว่าข้อมูลที่ได้ครบถ้วน และสมบูรณ์ตรงตามที่ท่านได้ให้สัมภาษณ์ไว้หรือไม่

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากร หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัย สามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา ที่ดำเนินการสัมภาษณ์

7. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควร ได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

8. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการให้สัมภาษณ์

9. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

10. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ภาคผนวก ง

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(การสัมภาษณ์)**

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ประสบการณ์ความสุขจากการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยผู้วิจัยคือ นางสาวกิ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ และมีอาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่อยู่ติดต่อได้ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 50 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวกึ่งกาญจน์ มนต์ไชยะ
วัน เดือน ปีเกิด	18 พฤษภาคม 2533
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี พ.ศ. 2555 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2557
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวิद्याศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี
ตำแหน่ง	ครูสอนภาษาอังกฤษ

