



การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง Ways that Ramkhamhaeng University lecturers lead their lives after retiring

นภสมน นิจรัตน์¹

บทคัดย่อ

วิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2) ศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา และ (3) วิเคราะห์องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า อาจารย์ยังคงทำงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน แต่ลดน้อยลง ควบคู่กับการทำกิจกรรม ตามความสนใจและใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ด้านสุขภาพมีการดูแลตั้งแต่ช่วงทำงานประจำและให้ความสำคัญเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ อาจารย์มีรายได้ที่มั่นคงและมีบำนาญหลังเกษียณจึงไม่มีผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณอายุราชการหลายปีจะมีการเข้าสังคมลดน้อยลง และมีการใช้หลักธรรมและการกำหนดเป้าหมายใหม่หลังเกษียณเพื่อปรับตัวด้านจิตวิทยา โดยองค์ประกอบการสร้างความสุขวัยเกษียณ จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับบุคคล ได้แก่ สุขภาพดี มีกิจกรรม การเตรียมความพร้อม การใช้ชีวิตสมดุลมีแบบแผน และกำหนดเป้าหมายใหม่หลังเกษียณ ระดับครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวอบอุ่น การมีผู้ดูแล ส่วนระดับสังคม ได้แก่ ค่านิยมของสังคม นโยบายรัฐ และกลุ่มเพื่อน

คำสำคัญ: วัยเกษียณ; การดำเนินชีวิต; ความสุข

¹อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

E-mail: napasamon@ru.ac.th



Abstract

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

The results revealed that the retired lecturers continue working on education but less than in the past, while enjoying their favorite activities as well as spending more time with their family. On the physical aspect, they have been trying to maintain good health during their working years and have a greater awareness of healthy living after retirement. Basically, the university lecturers get stable income and pension to substitute their loss of income after retirement, so they can live without financial difficulties. Many years after retirement, the retirees are less likely to engage in social activities. They also apply Buddha Dhamma in day-to-day life while creating new plans in retirement transition as for their psychological adjustment. In conclusion, the key elements of a happy retirement can be classified into 3 levels: individual level which is composed of good health, favorite activities, suitable preparation, balanced and well-planned living with new goals for life after retirement; family level includes tight-knit family and quality care environment; and social level consisted of social value, government policy and close-knit group of friends.

Keywords: retirement; way of living; happiness



บทนำ

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 147) ได้ให้ความหมายคำว่า “เกษียณ” ไว้ว่า การครบกำหนดอายุราชการ หรือการสิ้นกำหนดเวลารับราชการ ส่วนความหมายที่แปลมาจากภาษาอังกฤษคำว่า “RETIREMENT” มีความหมายของแต่ละคำคือ R-Review หมายถึง การทบทวนเวลาที่ผ่านมาของชีวิตในอดีต ว่ามีความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจหรือมีความล้มเหลวอย่างไร E-Emotion หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกเพื่อรองรับสภาพของการเป็นคนว่างงานหลังจากที่ทำงานมานาน ไม่มีตำแหน่งไม่มีลูกน้อง ต้องมีการวางแผนเพื่อปรับอารมณ์เพื่อคุณภาพชีวิต T-Travel หมายถึง การท่องเที่ยว การเดินทางทบทวนความทรงจำเก่า ๆ ที่เคยประทับใจ หรือท่องเที่ยวไปในโลกกว้างเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ I-Induce หมายถึง การเป็นแบบอย่างที่ดี ควรนำประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดชีวิตราชการเป็นตัวขับเคลื่อนสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้า R-Religion หมายถึง ศาสนาเป็นหนทางแห่งความสุขชีวิตหลังเกษียณเป็นห้วงแห่งการเชื่อมชีวิตโลกและธรรมชาติเข้ามามีความสัมพันธ์อย่างแท้จริง

และ E-Exercise หมายถึง การออกกำลังกายกับคนวัยเกษียณเพื่อช่วงเวลาของชีวิตที่เหลือ (รัชณี คุณานุวัตร, 2553) โดยผู้เกษียณก็คือ “วัยสูงอายุ” ถือเป็นวัยที่ภาระหน้าที่ลดน้อยลง มีเวลาเป็นของตัวเองมากขึ้น เป็นช่วงเวลาที่จะได้เก็บเกี่ยวความสุขและแสวงหาความสงบ” (ปัสสิมจิต, 2554, หน้า 9) ดังนั้น แทนที่จะมัวเสียเวลาสถานภาพเดิมแต่ควรจะยินดีกับวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ไม่ต้องถูกภาระงานผูกมัด อยากจะใช้ชีวิตเช่นไรก็ตามใจปรารถนา ยอมรับอิสรภาพได้อย่างเต็มที่ด้วยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณ ดังที่ปรีชา อุปโยคิน และคณะ (2541, หน้า 227-231) ได้แบ่งประเภทของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุโดยจำแนกออกเป็น 6 ประการ คือ การสะสมทรัพย์ การสะสมบุญบารมี การจัดการด้านทรัพย์สิน การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม การเตรียมตัวด้านจิตใจ และการเตรียมตัวด้านสุขภาพ ส่วนประណอม โอทกานนท์ (2554, หน้า 51-52) ได้สรุปว่าชีวิตที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ คือผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ใช้ศักยภาพและพึ่งพาตนเองมากที่สุด โดยมีองค์ประกอบและตัวชี้วัด 4 ประการ 1) ด้านร่างกาย หมายถึง การพัฒนา



พลังทางด้านร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน 2) ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ หมายถึง การพัฒนาพลังด้านจิตใจและจิตวิญญาณ การมีความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย 3) ด้านสังคม หมายถึง การพัฒนาทักษะชีวิตและปฏิสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การมีส่วนร่วมกิจกรรมของสังคมและชุมชนและ 4) ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การพัฒนาฐานะทางเศรษฐกิจของตนเองให้เพียงพอและยั่งยืน

ทั้งนี้ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงวัยโดยมีการกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยังมีพลัง สามารถมีส่วนร่วมและพัฒนาสังคมได้ จึงควรได้รับการเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน และรัฐให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่ามีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และเห็นว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยแห่งสังคม” โดยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ มีสุขภาพดี ครอบครัวมีความสุข ได้รับสวัสดิการเหมาะสมพึ่งตนเองได้ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553, หน้า 29) ดังนั้น

การเกษียณอายุราชการเมื่อถึงวัยสูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญสำหรับทุกระดับ ตั้งแต่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ และยิ่งปัจจุบันการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งมีอัตราส่วนของวัยทำงานลดลงอย่างมากแต่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนั้น หากไม่มีการเตรียมการเกษียณดีพอ มีโอกาสจะประสบปัญหาแน่นอน

ในหลายปีที่ผ่านมา หลาย ๆ หน่วยงานมีผู้ที่เกษียณอายุราชการจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่แห่งหนึ่งของประเทศไทยที่มีลักษณะเช่นเดียวกันมีบุคลากรทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนเป็นจำนวนมาก อีกทั้งข้าราชการที่มีอายุราชการไม่น้อยกว่า 40 ปี ปัจจุบันได้ทยอยเกษียณอายุราชการเพิ่มมากขึ้น โดยในส่วนของอาจารย์หากพิจารณาข้อมูลย้อนหลัง 10 ปี พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 อาจารย์เกษียณอายุราชการ จำนวน 8 คน และเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี จนในปี 2558 มีอาจารย์เกษียณอายุราชการจำนวนมากถึง 63 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2559) จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่ามีกลุ่มบุคคลที่ต้องยุติบทบาทการทำงานทั้งใน



ระดับบริหารและการสอนลงจำนวนไม่น้อย เป็นช่วงเวลาสำคัญของการเปลี่ยนแปลงระดับ โครงสร้างองค์กร และการเปลี่ยนแปลงวิถี การดำเนินชีวิตระดับบุคคล ผู้วิจัยจึงมีความ สนใจที่จะค้นหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตหลัง เกษียณอายุราชการ หลังจากการทำงานมา เป็นเวลาชวาวนานย่อมทำให้เกิดความรักและ ผูกพันต่อองค์กร ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะ ยอมรับกับสถานภาพใหม่ อย่างไรก็ตามการ เปลี่ยนแปลงหลายรูปแบบล้วนส่งผลต่อ สุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง ความน่าสนใจจึงอยู่ที่ว่าอาจารย์วัยเกษียณจะ ปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ยังคงมีสถานภาพและ บทบาทในสังคมภายหลังเกษียณ จะเลือกเป็น ต้นไม้ใหญ่ที่ยังประโยชน์แก่คนทั้งหลาย หรือจะเป็นต้นไม้ใหญ่ที่ตายซากรอวันจะ กลายเป็นเถาวัลย์ดินเท่านั้น โครงการศึกษาวิจัย เรื่อง การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงมุ่ง ศึกษาเพื่อสะท้อนภาพของวิถีชีวิตและการ ปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา และนำเสนอ องค์ประกอบของของความสุขในวัยเกษียณ ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงซึ่งเป็น

บริบทเฉพาะของมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา แต่ก็สามารถเป็นตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เป็น ข้าราชการบำนาญและกลุ่มผู้สูงอายุอาชีพ อาจารย์มหาวิทยาลัยได้นำประสบการณ์และ ผลของการศึกษานี้ใช้เป็นแนวทางในการ เตรียมตัวหรือปรับตัวในวัยเกษียณต่อไป

คำถามการวิจัย

1. การเกษียณอายุราชการส่งผลให้เกิด การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ รวมถึงมีสภาพปัญหาที่อาจารย์ต้องเผชิญใน ลักษณะใดบ้าง
2. อาจารย์มีการปรับตัวอย่างไร ทั้งด้าน สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยา
3. มีองค์ประกอบใดที่ช่วยสนับสนุน ให้อาจารย์วัยเกษียณสามารถดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาที่ใช้กระบวนการวิจัย เชิงคุณภาพ ประชากรในการวิจัยคือ ข้าราชการ อาจารย์ที่เกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัย รามคำแหง โดยการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (key informants) ทั้งหมดจำนวน 21 คน



ด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และแบบก้อนหิมะ (snowball sampling) เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาจึงได้กำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล คือเพศชาย จำนวน 10 คน และเพศหญิง จำนวน 11 คน ที่เกษียณอายุราชการอย่างน้อย 1 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ อายุ 61-65 ปี อายุ 66-70 ปี และอายุ 70 ปีขึ้นไป ครอบคลุมอาจารย์ที่เกษียณแล้วทำงานต่อและเกษียณแล้วไม่ทำงาน ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยพอสังเขป ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ การดำเนินชีวิตหลังเกษียณ โดยศึกษาผลงานที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงวัย เพื่อนำมาประกอบการวิจัย โดยการศึกษาเอกสารช่วยในการกำหนดประเด็น แนวคิดและการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์อาจารย์ที่เกษียณอายุราชการรายบุคคลตามแนวคำถาม 3 ประเด็นหลัก

เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participation observation) โดยใช้แบบบันทึกเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าไปทำกิจกรรมร่วมกับอาจารย์ที่เกษียณอายุราชการของ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการร่วมทั้งกิจกรรมระดับคณะ มหาวิทยาลัย และชมรมผู้อาวุโสที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นสมาชิก เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการให้ความหมายของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ-อายุราชการ ใช้การสังเกตการณ์ การซักถาม และการจดบันทึกข้อมูล (notetaking) ด้วยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าและข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ทั้งจากค้นคว้ารวบรวมเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์มาวิเคราะห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 การเตรียมข้อมูล เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการหลังจากมีการลงสนามเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียงมาจัดเตรียมโดยการถอดเทปเพื่อประมวลจากข้อความเสียงให้เป็นเอกสาร และจัดพิมพ์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์



ซึ่งบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมด้วยลายมือมาเป็นการจัดพิมพ์

3.2 การลงรหัสข้อมูล เป็นการกำหนดชุดของความหมายของข้อมูลที่พบและไปจัดเป็นหมวดหมู่จัดแยกข้อมูลเป็นกลุ่มต่างๆ ตามประเด็นที่กำหนดไว้ในการวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัย มีการแปลความหมายและการอธิบายข้อมูลที่พบด้วยการสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักที่ผู้วิจัยศึกษา ค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นโดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมในเบื้องต้นและเขียนรายงานผลการวิจัยด้วยวิธีการพรรณนาเป็นความเรียง

4. การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าในการวิจัยเชิงคุณภาพใน 3 ลักษณะคือ 1) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล ด้วยการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลในด้านเวลา สถานที่ และบุคคล เพื่อพิจารณาว่าถ้าเก็บข้อมูลต่างเวลา ต่างสถานที่ และผู้ให้ข้อมูลต่างคนจะยังได้ข้อมูลเหมือนเดิมหรือไม่ 2) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการ ด้วยการตรวจสอบข้อมูลจากวิธีการเก็บข้อมูล 3 วิธี

ประกอบด้วยการใช้เอกสาร การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ และ 3) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านผู้วิจัย ด้วยการเปลี่ยนผู้เก็บข้อมูลเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 3 คน เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากงานสนาม

ผลการวิจัย

สภาพการทำงานก่อนเกษียณอายุราชการ

อาชีพอาจารย์เป็นงานที่มีคุณค่า เป็นผู้ให้ สร้างลูกศิษย์มากมายในสังคม และด้วยลักษณะของมหาวิทยาลัยตลาดวิชาซึ่งมีผู้เรียนแตกต่างหลากหลายทั้งอายุ อาชีพ ประสบการณ์ และนอกจากการสอนในส่วนกลางยังมีการสอนในส่วนภูมิภาค และมีการบริการความรู้ในรูปแบบอื่น เช่น การถวายความรู้ พระสงฆ์ การอบรมให้ทหาร หรือการเป็นวิทยากรให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น โดยงานวิชาการต้องอาศัยความเชี่ยวชาญและการทุ่มเทเวลา เช่น การสอนเพียงเวลาหนึ่งชั่วโมงแต่อาจารย์อาจต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้าและเตรียมการสอนเป็นวันเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียนมากที่สุด อย่างไรก็ตามการค้นคว้าเพิ่มเติมก็จะทำให้อาจารย์เกิดความเชี่ยวชาญ



ในสาขาวิชานั้น ๆ และในมุมมองของอาจารย์ เกษียณยังคงสนุกกับการเรียนรู้และศึกษาค้นคว้าเรื่องต่างๆ แม้ว่าจะไม่ได้ใช้ประโยชน์เพื่อการสอนแล้วก็ตาม สำหรับความก้าวหน้าและความสำเร็จในอาชีพ ส่วนหนึ่งคือการได้มีโอกาสสอนและการได้เห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จก็เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จอย่างหนึ่งสำหรับการเป็นอาจารย์ ขณะเดียวกันผลตอบแทนของการมุ่งมั่นทำงานอย่างทุ่มเทคือตำแหน่งทางวิชาการที่จะทำให้อาจารย์มีกำลังใจในการทำงานต่อไป รวมทั้งการพัฒนาการเรียนการสอนในระดับปริญญาโท ปริญญาเอก เพื่อสร้างโอกาสและความก้าวหน้าในการอาชีพเพื่อความมั่นคงไปจนถึงวันเกษียณอายุราชการ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ

การเป็นข้าราชการได้รับเงินบำนาญหลังเกษียณทำให้อาจารย์หลายคนไม่ต้องคิดวางแผนอะไรมาก แต่ก็ยังสนับสนุนให้มีการวางแผนก่อนเกษียณเพื่อจะหาที่มีความเป็นอยู่ที่ดี มีหลักประกันและลดความเสี่ยงลง ได้ดีกว่าปล่อยให้ชีวิตเป็นไปเอง เพราะอาจจะไม่โชคดีทุกคนก็ได้ จากประสบการณ์ตรงของอาจารย์

แต่ละคน ซึ่งโดยมากให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการเศรษฐกิจคือ มีการเตรียมเรื่องการรักษาพยาบาล โดยอาจารย์ยอมรับว่าข้อดีของการรับราชการคือมีสิทธิในการเบิกค่ารักษาพยาบาลให้กับตนเองและครอบครัว เพราะรู้ว่าเมื่อวัยสูงอายุทุกคนก็ต้องได้รับการรักษา จะมากหรือน้อยก็ต้องมีการเตรียมเรื่องนี้เอาไว้ หรือควรมีการวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยตั้งแต่เมื่อเริ่มทำงาน ด้วยการซื้อบ้านเป็นของตนเอง เพราะบ้านถือเป็นทรัพย์สินที่มั่นคง แม้ว่าจะมีรายรับเพียงเงินบำนาญเพียงอย่างเดียว แต่มีที่อยู่อาศัยก็จะสามารถดูแลตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน นอกจากนี้การปรับปรุงสถานที่เพื่อรองรับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปก็มีความสำคัญมาก เช่นการปรับปรุงบ้านให้เหมาะกับผู้สูงอายุ หรือการปรับบ้านพักให้เป็นที่ทำงานส่วนตัวเพื่อใช้เวลาทำกิจกรรมหลังเกษียณ เป็นต้น กรณีการเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับคนโสด คือมีการมองหาบ้านปลายชีวิตจะอาศัยอยู่กับใคร การเตรียมเงินและศึกษาข้อมูลเรื่องการเข้าไปรับบริการบ้านพักคนชรา เป็นต้น



การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

วิถีการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง สามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ยังคงทำงานต่อหลังเกษียณ และกลุ่มที่ยุติการทำงาน โดยมีรายละเอียดคือ

1. กลุ่มที่ทำงานหลังเกษียณ การทำงานหลังเกษียณเป็นการทำงานที่มีปริมาณงานลดน้อยลง บางกรณีทำงาน 2 วัน และมีวันหยุด 5 วัน เพราะบางคนมีเวลาว่างมากขึ้นจนกลายเป็นความเหงาจึงรู้สึกว่าการงานน่าจะดีกว่าเหตุเพราะลูกโตแล้ว ไม่มีภาระครอบครัว โดยการทำงานหลังเกษียณของอาจารย์ที่มักเป็นงานที่ต่อเนื่องจากการสอน เป็นงานใช้ความรู้ ดังที่ Jack, Llewellyn, และ Orville (1962, p. 180) กล่าวถึงระดับขั้นของการทำงานที่ประกอบด้วยงานที่อาศัยทักษะ (white-collar work) และงานซึ่งใช้แรงงาน (blue-collar work) มีความแตกต่างกันทั้งเรื่องสถานที่ รายได้ และลักษณะงาน งานสอนต้องอาศัยความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง แต่ก็ไม่ได้ใช้แรงงานหนักที่ส่งผลต่อสุขภาพ อาจารย์เกษียณจึงสามารถทำได้และรู้สึกว่าการ

ตนเองมีคุณค่ายังสามารถสร้างประโยชน์ให้สังคมได้

2. กลุ่มที่ยุติการทำงานและใช้เวลาทำกิจกรรมยามว่างหลังเกษียณ มีแตกต่างกันไปตามความชอบ ความถนัดและความสนใจของแต่ละคน เช่น การสังสรรค์พบปะเพื่อนฝูง การทำกิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือ การท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ การเล่นอินเทอร์เน็ต ไลน์ เฟสบุ๊ก หรือการเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นต้น

ความสุขของอาจารย์วัยเกษียณ

หากเปรียบเทียบชีวิตคนเป็นเหมือนต้นไม้ ช่วงวัยเกษียณอายุก็เป็นต้นไม้ที่เติบโตเต็มที่แต่การจะเลือกที่จะเป็นต้นไม้ที่เติบโตให้ร่มเงาหรือต้นไม้ให้ขี้เถ้าขึ้นอยู่กับพฤติการณ์ของผู้สูงอายุคนนั้น หากมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ความสุขก็เกิด ซึ่งความสุขนี้เป็นดั่งน้ำชุ่มฉ่ำมารดต้นไม้ให้รู้สึกสดชื่นและคงอยู่ได้อย่างมีความหมาย สำหรับอาจารย์แต่ละคนมีความสุขในแบบที่แตกต่างกันแต่สามารถนำมาจัดกลุ่มรวมกันได้ทั้งหมด 7 ประการ ดังนี้



1. ความสุข คือ การไม่หยุดนิ่ง ไม่หยุดคิด ไม่หยุดทำ การเดินทางไปไหนมาไหน การออกไปอ่านหนังสือที่ชอบในห้องสมุด การเข้าร่วมอบรมในหัวข้อที่สนใจ การนัดกันรับประทานอาหารกับเพื่อนหรือทำงานรับใช้สังคมที่ไม่ได้คำนึงถึงค่าตอบแทน ซึ่งการมีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่องเหล่านี้ทำให้ได้ใช้ความคิดเป็นความสุขแบบหนึ่งซึ่งปกติแล้วมนุษย์ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลาอยู่แล้ว

2. ความสุข คือ การทำงาน เพราะหากเกษียณแล้วหยุดทำงานก็คงไม่ต่างจากเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ถูก shut down ลง โดยอาชีพของอาจารย์เกษียณอยู่สองอย่างคือ งานสอนและงานวิชาการรูปแบบต่างๆ โดยเป็นงานที่ไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่และค่าตอบแทนแต่คำนึงถึงคุณค่าของงานเป็นสำคัญ

3. ความสุข คือ การเป็นผู้ให้ กิจกรรมสำหรับผู้เกษียณมีพื้นฐานคือทำในสิ่งที่รักทำแล้วไม่เบื่อ และต้องเป็นประโยชน์ไม่ว่าจะต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น เช่น อดีตอาจารย์ท่านหนึ่งจะเดินทางคนเดียวออกจากบ้านไปขึ้นรถเมล์ทุกวันเพื่อไปสอนหนังสือให้เด็ก ๆ แบบสอนฟรีไม่คิดเงิน ด้วยความยินดีที่อยากจะสอนเท่านั้น

4. ความสุข คือ ชีวิตอิสระ การเกษียณทำให้มีบางอย่างที่หายไป แต่ก็ทำให้มีโอกาสให้ได้ทำบางอย่างที่อยากทำ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตอิสระอีกครั้ง ด้วยการมีเวลามากขึ้น ดังนั้นหลังเกษียณไม่ใช่เพียงจุดเริ่มต้นการใช้ชีวิตแบบใหม่เท่านั้น แต่กล่าวได้ว่าเป็นชีวิตอีกชีวิตหนึ่งที่มีโอกาสเลือกอย่างอิสระ

5. ความสุข คือ การพบความสงบ แม้ว่าการได้ครอบครองวัตถุจะมีค่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการทำให้คนมีความสุขได้แต่สำหรับวัยเกษียณ ความสุขที่แท้จริงคือความสงบ เมื่อแก่ตัวขึ้น การเข้าใจธรรมะจะทำให้มีความเข้าใจคนรอบข้าง ไม่ยึดติด ไม่คิดอนาคตอันยาวไกล ไม่มีห่วง และมีความสุขกับปัจจุบัน

6. ความสุข คือ การได้ทำในสิ่งที่ชอบ ได้ทำในสิ่งที่ไม่ได้ทำ เพราะก่อนเกษียณไม่ได้ทำอย่างเต็มที่ คนที่ชอบการท่องเที่ยวก็เที่ยวกับเพื่อน หรือการใช้เวลากับ social network เป็นความสุขอีกอย่างของอาจารย์วัยเกษียณในยุคศตวรรษที่ 21 เพื่อการหาความรู้ติดต่อเพื่อนฝูง รับข่าวสารจากทั่วโลกผ่านทวิตเตอร์



7. ความสุข คือ การได้อยู่กับครอบครัว อาจารย์หลายคนที่ให้คำตอบว่า คนเราเมื่อทำงานและประสบความสำเร็จได้ในระดับหนึ่งแล้วนั้น ยามเกษียณก็จะหวนกลับมาอยู่กับครอบครัว จึงเป็นความสุขง่าย ๆ ที่สามารถมีได้ในทุกวัน โดยไม่ต้องแสวงหาหรือลงทุนแต่อย่างใดก็คือ การได้อยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวที่รัก การได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ใช้เวลาร่วมกัน

จากการนำเสนอข้อมูลข้างต้นเป็นผลการศึกษาที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น โดยการวิจัยเรื่องนี้ยังมีข้อมูลอีกส่วนหนึ่งที่ได้จากวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของอาจารย์วัยเกษียณทั้งในระดับคณะ ระดับมหาวิทยาลัย และการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมผู้อาวุโสของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังนี้

การเข้าร่วมกิจกรรมของระดับคณะ สำหรับอาจารย์ที่เกษียณอายุราชการไปแล้วนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์กิจกรรมในวันคล้ายวันสถาปนาคณะมนุษยศาสตร์และการจัดการเกษียณอายุราชการซึ่งกำหนดให้มีในวันที่ 28

เดือนกันยายนของทุกปี ทางคณะมีการเรียนเชิญบุคลากรที่เกษียณอายุราชการแล้วเพื่อเข้าร่วมตั้งแต่พิธีบวงสรวงพ่อนขุนรามคำแหงมหาราชในช่วงเช้า พิธีสงฆ์ และการแสดงมูทิดาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการในปีนั้น ๆ ด้วย ซึ่งอาจารย์ที่กลับมาร่วมงานต่างรู้สึกยินดีและมีความสุขที่คณะยังคงระลึกถึงและเป็นโอกาสที่จะได้กลับมาพบปะผู้ที่เคยร่วมงานกันแม้จะเป็นปีละครั้งก็ตาม ส่วนกิจกรรมในระดับมหาวิทยาลัย เกี่ยวกับผู้เกษียณคืองานเกษียณ “สายใยน้ำเงินทอง” เป็นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดเพื่อแสดงมูทิดาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการในแต่ละปีทั้งสายสนับสนุนและสายวิชาการ โดยทั้งผู้เกษียณและบุคลากรที่กำลังทำงานอยู่ต่างเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและน่าจะร่วมกันสืบสานต่อไป

การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้อาวุโสมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ก่อตั้งขึ้นภายใต้แนวคิดที่ต้องการให้ผู้เกษียณอายุราชการได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและยังคงมีส่วนร่วมกับมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีคำขวัญว่า “ผู้อาวุโสมีคุณค่า ร่วมใจมาสร้างความสุข” มีการดำเนินงานในรูปแบบของคณะกรรมการตำแหน่งต่าง ๆ โดยมีการประชุมประจำทุกเดือน



และมีกิจกรรมสันตนาการอย่างต่อเนื่อง เช่น การรับประทานอาหาร ร้องเพลง และพูดคุย ร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากนี้ยังมีการจัด กิจกรรมนอกสถานที่ เช่น การไปทำบุญไหว้พระ หรือการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นต้น เมื่อผู้วิจัยได้เข้าร่วมทำกิจกรรม สิ่งที่พบจากการเข้าร่วมประชุมประจำเดือนคือสมาชิกแต่ละคนจะเดินทางมายังห้องประชุมก่อนเวลาเล็กน้อย เพื่อได้มีโอกาสทักทายพูดคุยเรื่องทั่วไปกันก่อนที่จะเข้าสู่วาระการประชุม บางครั้งมีกิจกรรมที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีการเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ได้แก่ การเรียนร้องเพลง หรือการตอบคำถาม สุขภาพโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นสมาชิกทุกท่านจะรับประทานอาหารร่วมกัน และปิดท้ายด้วยการร้องคาราโอเกะ นอกจากนี้ในรอบหนึ่งปีจะมีการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว นอกสถานที่ แบบเข้าไปเย็นกลับเพราะสมาชิกส่วนใหญ่นั้นสภาพร่างกายไม่เอื้อให้เดินทางระยะไกล เมื่อได้พูดคุยกับอาจารย์ที่ร่วมเดินทางพบว่า เป็นสถานที่ที่เคยไปเที่ยวแล้ว บางคนอาจไปหลายครั้งด้วยซ้ำแต่เหตุผลที่ยังคงมากับชมรมอีกก็เพราะว่าจะได้ร่วมเดินทางกับเพื่อน ๆ ได้สนุก ได้พูดคุยกัน เป็น

โอกาสที่หาได้ยาก เมื่อชมรมจัดจึงไม่รอช้าในการรับสมัคร โดยส่วนใหญ่ได้เชิญชวนกลุ่มรส ลูกหลาน หรือเพื่อน ๆ เข้ามาร่วมด้วย อาจารย์เกษียณเห็นว่าเป็นประโยชน์ที่จะได้ทำความรู้จักกับคนอื่น และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งบรรยากาศในการเดินทางเป็นไปด้วยความครึกครื้น มีการร้องรำทำเพลง มีการเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพูดคุย หยอกล้อกันตลอดเส้นทาง ซึ่งถือว่าชมรมผู้อาวุโส มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นตัวกลางหนึ่งที่ทำให้เพื่อนๆ ที่เคยทำงานด้วยกันได้มาพบปะและร่วมทำกิจกรรมกันอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันคณะกรรมการชมรมยังมีความห่วงใยสมาชิกแต่ละท่านด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเยี่ยมไข้กรณีสมาชิกป่วย หรือการส่งการ์ดอวยพรวันเกิดให้สมาชิกถึงบ้าน หรือการร่วมแสดงความเสียใจกรณีญาติหรือสมาชิกเสียชีวิตในนามของชมรมผู้อาวุโส ในส่วนนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นกันเองของเหล่าสมาชิกที่ถือว่าทุกคนเป็นพี่น้อง เป็นเพื่อนกัน ดังนั้นการเข้าร่วมสมาชิกของชมรมสำหรับหลายคนซึ่งเข้ามาด้วยความสมัครใจเป็นความสุขอีกหนึ่งอย่างที่ ได้เข้าสังคมกับกลุ่มอดีตบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง



อภิปรายผลการวิจัย

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1) วิถีชีวิต ความเป็นอยู่และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์ 2) การปรับตัวด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและจิตวิทยา 3) องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ อย่างมีความสุขของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) วิถีชีวิตความเป็นอยู่และสภาพปัญหาหลังเกษียณอายุราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตัวแปรสำคัญของการดำเนินชีวิตระหว่างวัยทำงานกับวัยเกษียณ คือ “เวลา” หนึ่งวันของคนทำงานหมดไปกับการทุ่มเทเพื่อสร้างความสำเร็จในหน้าที่ตามสาขาอาชีพ ส่วนหนึ่งวันของผู้เกษียณถูกใช้ไปกับสิ่งที่แต่ละคนเลือกและให้ความสำคัญ สำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว จากการศึกษาพบว่า อาจารย์เกษียณอาศัยอยู่กับครอบครัวหน่วยกลางตามสภาพของสังคมเมือง ส่วนหนึ่งเพราะเป็นคนต่างจังหวัดเข้ามาทำงานและสร้างครอบครัวในเขตกรุงเทพฯ

และปริมณฑล และในกรณีที่เป็นคนกรุงเทพฯ แต่กำเนิดเมื่อแต่งงานมีครอบครัวก็แยกออกมาสร้างครอบครัวของตนเอง มีส่วนน้อยที่เป็นครอบครัวขยาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีครอบครัวที่ประกอบด้วยคน ๆ เดียว (one person household) ซึ่งเป็นรูปแบบครอบครัวใหม่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งให้เห็นถึงการสลายตัวของครอบครัวแบบเดิม เนื่องจากการที่บุคคลเป็นโสดมากขึ้น สมรสช้าลง และหย่าร้างมากขึ้น จึงแยกตัวออกจากครอบครัวเดิม เป็นกลุ่มที่สามารถพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจ สังคม และใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (ศิริพันธ์ ถาวรทวิงษ์, 2559, หน้า 91-92) ลักษณะครอบครัวแบบนี้มีในกรณีของอาจารย์เกษียณที่เป็นโสด อาศัยเพียงลำพัง และสามารถใช้ชีวิตเพียงคนเดียวได้อย่างมีความสุขในแบบของตนเอง การวิเคราะห์ตามชนิดของโครงสร้างครอบครัว (family structure) ดังที่ Leonard และ Philip (1977, p. 317) กล่าวไว้คือ ครอบครัวขยาย (extended family) ประกอบด้วยครอบครัวขนาดเล็กรวมกัน โดยมีสมาชิก 3 ช่วงวัยอาศัยอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน เช่น มีปู่ตายาย ลูกป้า น้าอา ซึ่งพบน้อยมากในการศึกษาครั้งนี้



เมื่อถามเกี่ยวกับปัญหาหลังเกษียณ-อายุราชการกับอาจารย์วัยเกษียณ ได้รับคำตอบจากทุกคนว่าไม่มีปัญหาใด ด้วยเหตุผลในลักษณะเดียวกันคือ สถานภาพอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ตลอดอายุการทำงานสามารถสร้างรายได้ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบายพอสมควรโดยเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพแล้วนั้นจะแสดงให้เห็นว่าไม่มีสิ่งใดเป็นปัญหา แม้ว่าหลังเกษียณแล้วบางคนจะมีเวลาว่างจนไม่รู้จะทำอะไร แต่นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรคเพราะสามารถหากิจกรรมอื่นทำได้ หรือกรณีที่เห็นว่าสิ่งที่อยากทำแต่กลับทำไม่ได้คือ การอ่านหนังสือ ทั้งที่อยากอ่านแต่ก็ไม่สามารถอ่านได้เหมือนเดิม หรือการสนเข็มเย็บผ้าที่อยากทำแต่ก็มองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่ใช่อุปสรรคแต่อาจารย์มองว่าเป็นเพียงข้อจำกัดของการดำเนินชีวิตที่เกิดจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติเท่านั้น แต่หลายคนยอมรับว่ามีความกังวลใจหลังเกษียณอายุราชการ เช่น ความกังวลใจเรื่องการศึกษาของบุตร การไม่มีครอบครัวหรือไม่มีความหมายของบุตร เพราะเป็นห่วงอนาคตของลูกหลาน เป็นต้น

2) การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการ ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

การปรับตัวด้านสุขภาพ

ลักษณะการปฏิบัติตัวของอาจารย์วัยเกษียณที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย โดยมีความเข้าใจว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนแปลงสภาพไป โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 65 ปี ที่สัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดว่าความสดใสน้อยลง ไม่มีกำลังแข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน เป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental Theory) (อ้างถึงในอุดมพรชั้นไพบุลย์, 2549, หน้า 30) เกี่ยวกับความสามารถทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยขึ้นอยู่กับความคิดเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าผู้สูงวัยคิดว่ายังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้สามารถยอมรับความสามารถทางกายที่ลดลงและปรับตัวให้เหมาะสมได้ ทั้งนี้สุขภาพจะแสดงออกมาอย่างไรขึ้นอยู่กับ การใส่ใจต่อ 3 เรื่องที่สำคัญคือ การออกกำลังกายควบคู่กับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการพักผ่อนให้เพียงพอ

การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ

การเป็นข้าราชการบำนาญทำให้อาจารย์



เกษียณแทบไม่ต้องปรับตัวด้านนี้มากนัก เพราะยังมีเงินเดือนทุกเดือน เพียงแค่จำนวนลดลงเล็กน้อย เพราะตอนทำงานประจำ นอกจากเงินเดือนแล้วยังมีรายได้พิเศษที่เกิดขึ้นนั้นถือว่ามากกว่าที่อื่น เช่น การจำหน่ายตำรา การบรรยายพิเศษ รวมทั้งผลของการลงทุนประเภทต่าง ๆ โดยนอกจากข้อดีของการมีบำนาญแล้ว การปรับตัวด้านการเงินยังต้องมีการจัดการกับทรัพย์สินที่มีเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ขายบ้าน ขายที่ดิน ในกรณีที่ไม่สามารถไปดำเนินการเองได้ หรือการได้รับดอกผลจากการลงทุนไว้ตั้งแต่ทำงาน เช่น พันธบัตร ประกันชีวิต หุ้นสหกรณ์ หุ้นกองทุนรวม ซึ่งจะได้เงินปันผลในทุกสิ้นปี ซึ่งแม้จะมีรายรับอยู่แต่ก็เห็นว่าวัยเกษียณควรใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

การปรับตัวด้านสังคม

การปรับตัวด้านสังคมของอาจารย์เกษียณแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ กลุ่มที่รู้สึกว่าก่อนหรือหลังเกษียณไม่มีความแตกต่างกันมากนัก กับกลุ่มที่รู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สำหรับกลุ่มแรก ที่เห็นว่าชีวิตก่อนและหลังเกษียณอายุราชการไม่ได้ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลง

ทางด้านสังคม เนื่องจากการวางแผนก่อนเกษียณอายุราชการ โดยเริ่มลดภาระงานประจำที่รับผิดชอบลงไปเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน และแม้เกษียณแล้วแต่อาจารย์ยังคงมีโอกาเข้าไปพบปะเพื่อนร่วมงานเป็นระยะด้วยความรู้สึกผูกพัน ดังคำที่ว่า “รามดัดเราไม่ขาดเราก็ดัดรามไม่ขาดเช่นกัน” อีกส่วนหนึ่งอาจารย์รู้ดีว่าวันหนึ่งตนเองต้องเกษียณแต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากนัก ในทางตรงข้ามกลุ่มที่สัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนแปลงหลังจากเกษียณอายุราชการ ให้เหตุผลสำคัญว่าเวลามากขึ้นจนบางครั้งกลายเป็นความเหงา เนื่องจากไม่ได้ทำงานและไม่มีลูกหลานให้ดูแล หรือแม้อาจารย์ที่ยังคงทำงานต่อแต่สถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งยิ่งเกษียณมาหลายปีมากขึ้น การเข้าร่วมสังคมลดน้อยลงด้วยสอดคล้องกับทฤษฎีบทบาทของเฟรดคอตเทรลล์ (อ้างถึงใน อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 26-28) ที่ได้เสนอแนวคิดบทบาทของผู้สูงอายุในสังคมอเมริกันว่าต้องมีการปรับตัวเรื่องต่างๆ คือ การออกจากงาน การออกจากบทบาทผู้นำ การลดการวางแผน การสูญเสียคู่สมรส การต้องพึ่งพาผู้อื่น และการเข้า



ร่วมกลุ่มผู้สูงอายุเหมือนกัน

การปรับตัวด้านจิตวิทยา

คำว่า “เกษียณอายุ” หรือ “ผู้สูงอายุ” หรือ “คนแก่” เป็นคำที่กระทบต่อความรู้สึกของผู้ฟังไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำพูดที่บอกว่า “แก่แล้วกลับไปอยู่บ้านดีแล้ว” ล้วนให้สื่อความหมายถึงบทบาทเดิมต้องมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ลดบทบาทความสำคัญลง จึงเป็นเหตุให้อาจารย์เกษียณหลายคนแม้จะเข้าใจและรู้ว่าวันหนึ่ง การเกษียณก็จะมาหาตัวเองจนได้ แต่การทำใจให้ยอมรับนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ซึ่งตามทฤษฎีการทำใจ-การปลง เห็นสอดคล้องกันว่า สิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากในการปรับตัวของผู้สูงอายุคือการทำใจและปลงให้ตก (renunciation) ต่อการสูญเสียและการจากไป ทั้งทรัพย์สิน ผู้คน และความสัมพันธ์ ดังนั้น อาจารย์เกษียณต้องทำใจแม้บางอย่างไม่เป็นไปอย่างที่อยากให้เป็น รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับวัตถุสิ่งของหรือตำแหน่ง ต้องเข้าใจชีวิตคนว่าวัยเด็กเป็นอย่างไร ทำอะไร ผู้ใหญ่ทำอะไร ผู้สูงอายุต้องทำอะไร เพื่อสามารถทำให้สอดคล้องกับบทบาทตามช่วงวัย และหากมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งก็ต้องเลือกสิ่งที่ทำแล้วมีความสุข หรือหากมี

ปัญหาที่ต้องใช้คำว่า “ซึ่งมัน” บ้าง

3) องค์ประกอบของการดำเนินชีวิต
หลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุข
ของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

องค์ประกอบระดับบุคคล

คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมีจิตใจดี อารมณ์ดี และการมีกิจกรรมทำจะได้ไม่ว่าง ไม่รู้สึกเหงา เรื่องสุขภาพต้องเตรียมตั้งแต่ไม่เกษียณ โดยการมีสุขภาพดีมาเป็นอันดับหนึ่งเพราะจะทำให้สามารถดูแลตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การช่วยเหลือตัวเองได้ก็น่าจะมีความสุขระดับหนึ่ง นอกจากนี้สภาพจิตใจสำคัญกว่า เพราะหากมีจิตใจที่คิดบวก คิดสร้างสรรค์ มองและเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ อาศัยหลักการปลงและปล่อยวางได้ ตามทฤษฎีการทำกิจกรรม หากผู้สูงอายุทั้งสังคม สังคมก็จะทั้งผู้สูงอายุเช่นกัน ดังนั้นจึงต้องส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพราะนอกจากจะไม่เจ็บเหงาแล้วยังจะได้เพื่อนใหม่ ซึ่งจะสามารถชดเชยสิ่งที่ขาดหายไปเมื่อตอนเกษียณอายุราชการ ขณะเดียวกันผู้เกษียณอายุต้องกำหนดเป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณ แม้ว่าวัยเกษียณเป็นวัยที่ไม่ต้อง



แสวงหาความสำเร็จในการทำงาน แต่ไม่ควรปล่อยชีวิตให้ไร้จุดหมาย แต่ควรดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในตัวเอง เพราะการเข้าสู่วัยเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิตแต่เป็นจุดเริ่มต้นครั้งสำคัญ เมื่อตอนทำงานประจำคนทั่วไปต่างมีเป้าหมายเพื่อมุ่งไปสู่การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและสามารถมีรายได้สร้างครอบครัว แต่สำหรับวัยเกษียณเป้าหมายใหม่คงไม่ใช่จุดนั้น แต่เป็นการ satisfy มากกว่าจะเป็น success เพราะความพึงพอใจเป็นการวัดด้วยตนเอง ส่วนความสำเร็จคนอื่นเป็นคนวัด สอดคล้องกับภักระ ฉลาดแพทย์ (2556, หน้า 78) เขียนไว้เกี่ยวกับบันได 10 ขั้นที่ต้องเตรียมเพื่อการเกษียณอย่างมีความสุขข้อหนึ่งว่า ถ้ามีความฝันหรือความอยากไว้บ้างจะทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะสร้างแผนการเกษียณและปฏิบัติตามนั้น เพื่อไม่ใช่ชีวิตอย่างห่อเหี่ยว เพราะการไม่อย่างได้ ไม่อย่างมีอะไรแล้ว ชีวิตจะหมดรสชาติและหมดแรงจูงใจล้มหายตายจากไปได้ง่ายๆ ด้วยเช่นกัน ซึ่งเป้าหมายใหม่ในวัยเกษียณเป็นเรื่องที่ไม่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นกำลังใจและแรงผลักดันทำให้ผู้เกษียณอายุไม่หยุดคิด ไม่หยุดเรียนรู้ และเป็นเป้าหมายที่ไม่เกิน

ความเป็นจริง เพื่อจะได้ทำได้จริง การดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน ให้ความสำคัญกับการทำวันนี้ให้ดีที่สุด ซึ่งลักษณะของการพยายามจัดการกับปัจจุบันนั้นได้สะท้อนไปสู่อนาคตด้วย เพราะเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ดีจากอุปนิสัยและบุคลิกภาพของความเป็นอาจารย์ที่มักศึกษาหาข้อมูลก่อนตัดสินใจ มักมีการวางแผนเรื่องต่าง ๆ ก่อนดำเนินการ โดยมีหลักการ 3P คือ หากเราต้องการชีวิตที่ปราศจากปัญหา (no problem) ก็ต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์ (perfect) ด้วยการมีการเตรียมการก่อนเสมอ (prepare)

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ-อายุราชการเป็นปัจจัยที่มีการกล่าวถึงมากเช่นกัน โดยการเตรียมตัวก่อนเกษียณที่มีความสำคัญมากที่สุด คือการเตรียมเงินและเตรียมใจเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตที่ไม่มีรายได้ ไม่มีเงินเดือนเหมือนตอนทำงาน วัยเกษียณเป็นวัยที่ใช้เงินไม่ใช่วัยที่หาเงิน ดังนั้นหากมีการวางแผนเตรียมตัวมาดีพอก็จะไม่มีผลกระทบใด โดยก่อนเกษียณอายุควรหาคำตอบในประเด็นต่อไปนี้ตามหลัก 5W1H คือ Who เกษียณแล้วจะอาศัยอยู่กับใคร What เกษียณแล้วต้องการทำอะไร Where



เกษียณแล้วจะอยู่ที่ไหน When เกษียณเมื่อไหร่ Why ทำไมจึงตัดสินใจเช่นนั้น How เกษียณแล้วจะใช้ชีวิตอย่างไร ซึ่งเป็นหลักการวางแผนชีวิตหลังเกษียณอย่างกว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางเท่านั้นซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และเงื่อนไขของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบระดับครอบครัว

พื้นฐานครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะสนับสนุนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม โดยครอบครัวที่สมบูรณ์ไม่ได้หมายถึงครอบครัวที่ร่ำรวยแต่เป็นครอบครัวอบอุ่น สมาชิกผูกพันรักใคร่ช่วยเหลือกัน เพราะท้ายที่สุดของชีวิตไม่ว่าจะประสบความสำเร็จขึ้นไประดับสูงเพียงใดก็ตาม ก็ต้องกลับมาอยู่กับคนในครอบครัว ดังนั้นเมื่อถึงวัยเกษียณสิ้นสุดบทบาทการทำงาน ไม่มีตำแหน่งอื่นใด แต่หากยังมีบทบาทความสำคัญในครอบครัวก็จะเป็นกำลังใจและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ ส่วนอาจารย์ที่ไม่มีคู่สมรส ไม่มีบุตรหลานหรือญาติ ก็ต้องเตรียมหาผู้ดูแลเมื่อยามที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

องค์ประกอบระดับสังคม

เป็นองค์ประกอบที่อยู่รอบตัวอาจารย์เกษียณ ใกล้ชิดที่สุดคือเพื่อนเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขหลังเกษียณได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่มีทางที่จะอยู่คนเดียว ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อกับเพื่อนเก่าหรือการได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจ และประสบการณ์เหมือนกัน จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การเข้าร่วมอบรมฐานข้อมูล การไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดหรือการเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น ส่วนคำนิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น หากสังคมให้ความสำคัญกับผู้สูงวัยในฐานะเป็นอภิสิทธิ์ชน ผู้เกษียณก็ย่อมจะได้รับการยกย่อง ให้เกียรติ และมีตัวตนในสังคมในบทบาทของผู้อาวุโส แม้ว่าเรื่องความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการตำแหน่งหน้าที่ได้สิ้นสุดไปแล้วก็ตาม นอกจากนี้ นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงวัยของรัฐ ก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณไม่น้อย หากมีนโยบายเกี่ยวกับการปฏิบัติและดูแลผู้สูงอายุให้คำแนะนำช่วยเหลือแก่ผู้เกษียณก็ทำให้เกิดความอุ่นใจและมีที่พึ่งอีกช่องทาง

อย่างไรก็ตาม ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงองค์ประกอบการมีความสุขหลังเกษียณอายุ-



ราชการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งแต่ละอาชีพแต่ละบุคคล จะมีข้อจำกัดและปัจจัยเอื้อที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะเป็นประสบการณ์ที่สามารถแบ่งปันให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณได้ศึกษาและวางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เป็นพนักงาน

มหาวิทยาลัยเพิ่มเติม เพื่อให้ครอบคลุมวิธีการดำเนินชีวิตหลังเกษียณของอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

2. ควรมีการนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบของการถ่ายทอดแบบ “เรื่องเล่า เหล่าอาจารย์เกษียณ” อาจทำเป็น แผ่นพับหรือหนังสือเล่มเล็ก ๆ และแจกในงานเกษียณหรืองานประชุมที่มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนดังกล่าว ทั้งเพื่อเป็นการนำองค์ความรู้จากผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติที่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง



บรรณานุกรม

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1* พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย: หลักการ งานวิจัย และบทเรียนจากประสบการณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา อุปโยคิน และคณะ. (2541). *ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, กองบริหารงานวิจัย.
- ปลื้มจิต. (2554). *สูงวัยใจเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ภัทระ ฉลาดแพทย์. (2556). *เกษียณอย่างสง่าและร่ำรวยความสุข*. กรุงเทพฯ: กู๊ดไลฟ์.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กองการเจ้าหน้าที่. (2559). *จำนวนผู้เกษียณอายุราชการของมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รัชณี คุณานุวัตร. (2553). *โครงการชีวิตหลังเกษียณ*. สืบค้นจาก <http://www.kroobannok.com>
- ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงษ์. (2559). *ครอบครัวและเครือข่าย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุดมพร ชื่นไพบูลย์. (2549). *สังคมวิทยาเกี่ยวกับการสูงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Jack, L. R., Llewellyn, G., & Orville, R. G. (1962). Social Stratification. In *The United States*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Leonard, B., & Philip, S. (1977). *Sociology*. Singapore: Times Printer Sdn.Bhd.