

รูปแบบการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของข้าราชการครูหลังเกษียณ

ในสังกัดกลุ่มโรงเรียนมาลัยแมน จังหวัดนครปฐม

Lifestyle and adaptation of retired teachers

in Malaiman School Group, Nakhon Pathom Province

ปัทมาพร เกิดแจ่ม¹

Pattamaporn Kerdjang

สวรรค์ยา ธรรมอภิพล²

Sawanya Thamma-apipon

Abstract

The objective of this research was to explore lifestyle and adaptation of retired teachers in Nakhon Pathom Province. Interviews were used to collect data from retired teachers in Malaiman School Group, Nakhon Pathom Province. Triangulation was used for data validation before the data were categorized, concluded, and a report was written using descriptive analysis.

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Master student, Public and Private Management, Faculty of Management Science, Silpakorn University
²ดร. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Ph.D., Faculty of Management Science, Silpakorn University

The results showed that the lifestyle of the retired teachers were as follows: 1) Activities—They still work to earn some money in spite of having monthly pension; they exercise, relax, and buy consumer and medical products, and enjoy parties with family and friends. 2) Opinions—They have positive thinking of self-esteem on their work, and negative thinking on their health problems. 3) Interests—Most of them give importance to health care, food choice, house cleaning, working after retirement, taking care of their family, and receiving information from outside. The adaptations of the retired teachers are as follows: 1) Physical health—They attach importance to annual health checkup, exercising, eating and relaxing; 2) Motivation—They are aware of their weak physical health, and changes of their social roles; and 3) Socially—They go to fewer social gatherings, choose to attend only important ones, and they travel less.

Keywords: Retired teacher, lifestyle, adaptation

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูหลังเกษียณในสังกัดกลุ่มโรงเรียนมาลัยแมน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ในด้านกิจกรรม ความคิดเห็นและความสนใจ และศึกษาการปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นข้าราชการครูที่เกษียณอายุในกลุ่มโรงเรียนปฐมนครที่มีศักยภาพในการฟัง การสนทนาตอบโต้ข้อมูล

และเต็มใจในการให้ข้อมูลได้ แต่เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลายรายหลังเกษียณอายุราชการ มีการย้ายถิ่นฐานไปอาศัยอยู่กับลูกหลานนอกพื้นที่ จึงทำให้สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย หลังจากได้ข้อมูลเชิงคุณภาพแล้วผู้วิจัยได้นำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการ จัดหมวดหมู่ข้อมูล สรุปผลการศึกษาและนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบการพรรณนาความ

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ พบว่า 1) ด้านกิจกรรมการดำรงชีวิตยังคงทำงานเพื่อหารายได้แม้ว่าจะได้เงินบำนาญ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย พักผ่อน ซื้อสินค้าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพและเวชภัณฑ์ยา รวมถึงทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและสังคม 2) ด้านทัศนคติและความคิดเห็นในเชิงบวก จากความภูมิใจในตนเองส่วนทัศนคติเชิงลบจากความ เป็นอยู่ที่ลำบากและสภาพร่างกายที่เจ็บป่วย 3) ด้านความสนใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหาร การดูแลความสะอาดของที่พักอาศัย การประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุและการดูแลความเป็นอยู่ของลูกหลาน ยังคงสนใจการรับข่าวสารภายนอก และเมื่อศึกษาการปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังเกษียณ พบว่า 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารและใช้เวลาในการพักผ่อน 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่โรยราและชื่องช้าและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่ 3) ด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การท่องเที่ยวและการสังสรรค์กับเพื่อนน้อยลง โดยเลือกเฉพาะกิจกรรมที่สำคัญจริง ๆ เพื่อเข้าร่วมเท่านั้น

คำสำคัญ: ข้าราชการครูหลังเกษียณ รูปแบบการดำเนินชีวิต การปรับตัว

บทนำ

ประเทศไทยในยุคปัจจุบันเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ (aging society) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรในประเทศ อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการแพทย์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถลดอัตราการเสียชีวิตของประชากรให้ลดน้อยลง ส่งผลให้ประชากรภายในประเทศมีอายุเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น และยังทำให้จำนวนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร พบว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (aging society) ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 จากการที่พบสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้าหรือประมาณ ปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มถึงร้อยละ 20 และจะเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (super aged society) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ประมาณปี พ.ศ. 2578 (Prasartkul, 2014)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ส่งผลกระทบในด้านลบในหลายมิติ ซึ่งหลายฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องพยายามหามาตรการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (Prachuabmoh, 2012) และมีนโยบายเพื่อเป็นการรองรับกับปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ เพราะในวัยของผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมถอยทั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมได้เหมือนสมัยวัยหนุ่มสาว อีกทั้งยังมีความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย จนทำให้บางคนรู้สึกกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีอำนาจและบทบาทที่โดดเด่นทางสังคม ส่งผลให้เกิดความวิตก

กังวล หรือเกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Jongwutiwes, 2013)

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีรูปแบบการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปตามศักยภาพความพร้อมของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การท่องเที่ยวและการเข้าสังคม ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

อาชีพครูเป็นบุคคลที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างเป็นรูปแบบที่แน่นอนหน้าที่ในการสอน การบริหารงาน และภารกิจด้านอื่น ๆ ตามได้รับมอบหมาย เช่น การเป็นที่ปรึกษาให้กับนักเรียน ครูประจำชั้น การพาเด็กนักเรียนไปทัศนศึกษา และหน้าที่ผู้บริหาร การดำรงชีวิตประจำวันจึงมีรูปแบบซ้ำ ๆ กันทุกวัน โดยมีความแตกต่างกันทางด้านครอบครัว อาทิเช่น โครงสร้างครอบครัว สถานภาพ ความสัมพันธ์ในหมู่เครือญาติ เป็นต้น และเมื่อถึงวาระของการเกษียณอายุ ทำให้เกิดปัญหาที่เกิดจากการเกษียณ

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม เพื่อหามาตรการในการป้องกัน และรองรับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการในอนาคต พร้อมทั้งการวางแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่หลายประเทศยังคงให้ความสนใจ และเชื่อว่าหากประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ก็จะทำให้เป็นแรงสนับสนุนในการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตมาสโลว์และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต (Chatunnok, 2007) ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นความสำคัญของกิจกรรม (activities) ความคิดเห็น (opinion) และความสนใจ (interest) หรือที่เรียกว่า The AIOs framework มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ และศึกษาทฤษฎีการปรับตัวของ Sota (2002) ทฤษฎี การปรับตัวของ Andrew & Roy (1991) ซึ่งได้กล่าวถึงการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงวัยเพื่อให้มีความสุขในการดำรงชีวิต โดยประกอบด้วย การปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุกลุ่มข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้ทำการคัดเลือกแบบเจาะจง เป็นกลุ่มข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการในกลุ่มโรงเรียนปฐมนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่มีศักยภาพในการให้สนทนาโต้ตอบ เพื่อให้ข้อมูลได้และยินดีจะให้ข้อมูล รวมถึงผู้วิจัยสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้

โดยสะดวก เนื่องจากข้อจำกัดในการเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งหลายท่านได้ย้ายถิ่นฐานไปอาศัยกับบุตรหลานในพื้นที่อื่น จึงทำให้ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 6 ราย นอกจากนี้จะใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมร่วมด้วย โดยจะสังเกตลักษณะทางกายภาพพฤติกรรมของผู้สูงอายุ สีหน้าและท่าทาง ระหว่างการสัมภาษณ์ รวมถึงสังเกตการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ที่ได้มีการกำหนดประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตาม the AIOs framework ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการดำรงชีวิตประจำวัน (activities) ความคิดเห็นหรือทัศนคติการเป็นผู้สูงอายุ (opinion) และความสนใจส่วนตัวหลังเกษียณอายุราชการ (interest) และคำถามเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการ ทั้งการปรับตัวด้านร่างกายจิตใจและสังคมเพื่อให้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนำมาตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลว่าครบตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาหรือไม่ หากไม่ครบผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม มาทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการ (methodological triangulation) จำแนกข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิเคราะห์ผลการศึกษิตตามทฤษฎีรูปแบบการดำเนินชีวิต the AIOs framework และทฤษฎีการปรับตัวของ Sota (2002) และทฤษฎีการปรับตัวของ Andrew & Roy (1991) สรุปและนำเสนอผลการศึกษา

ผลการวิจัย

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุของกลุ่มข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ

1.1 กิจกรรม

กิจกรรมการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ยังคงทำงานเพื่อหารายได้เสริมและทดแทนเวลาว่าง แม้ว่าจะได้รับเงินบำนาญในแต่ละเดือนก็ตาม โดยเลือกที่จะทำงานที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ เช่น ทำไร่ ทำสวน และค้าขาย พฤติกรรมการเลือกซื้อสินค้าส่วนใหญ่จะเลือกซื้อสินค้าเพื่อการดำรงชีพที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น อาหารสดและอาหารแห้ง ผงซักฟอก สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม ฯลฯ และเวชภัณฑ์ยา เช่น ยาหอม ยาต้ม ยาหม่อง ยาสามัญประจำบ้าน ฯลฯ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยโดยไม่ต้องการไปรักษาที่โรงพยาบาล การพักผ่อนโดยการนอนหลับช่วงกลางวัน 1 – 2 ชั่วโมง อ่านหนังสือสวดมนต์ หนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ ดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์และดูแลสวนหรือต้นไม้ ออกกำลังกายเฉลี่ยอยู่ที่ 30 นาที – 1 ชั่วโมงต่อวัน และให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมกับครอบครัวและกิจกรรมทางสังคม เช่น การพูดคุยรับประทานอาหารในครอบครัว การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและการร่วมกิจกรรมกับชุมชน ในเวลาและโอกาสที่เหมาะสม

1.2 ความคิดเห็นและทัศนคติ

ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นและทัศนคติกับการดำเนินชีวิตในบั้นปลายหลังเกษียณอายุราชการของตนเองทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ โดยในเชิงบวกจะรู้สึกพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ทั้งที่ผ่านมาและปัจจุบันหลังเกษียณ โดยรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่มีชีวิตหน้าที่การงานที่มั่นคงและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ส่วนทัศนคติในเชิงลบผู้ให้ข้อมูลจะมองว่าตนเองยังมีชีวิตที่ลำบากมาตลอดชีวิต เงินเดือนที่ได้น้อย

มีความเปื้อนอายุต่อชีวิตของตนเอง และใช้ชีวิตไปอย่างไม่มีจุดหมาย โดยเฉพาะในรายที่มีโรคประจำตัวและต้องเข้ารับการรักษาเป็นประจำทำให้มีภาระค่าใช้จ่าย จะรู้สึกชีวิตไม่ได้รู้สึกว่าการอะไรเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ รอเพียงวันที่ตนเองจะหมดลมหายใจเท่านั้น

1.3 ความสนใจ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่องการเลือกทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและอาหารที่มีไขมันสูง รองลงมาคือการใส่ใจและสนใจในการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนนอนหลับ สนใจในการดูแลบ้านพักอาศัยให้สะอาด ร่มรื่นน่าอยู่ โดยการปลูกต้นไม้จัดและจัดสวน ความสนใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณเพื่อช่วยสร้างรายได้จากบำนาญและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การค้าขาย การทำไร่ ทำสวน เป็นต้น และยังคงให้ความสนใจต่อสังคมและครอบครัวและสังคม เช่น การติดตามข่าวสารสถานการณ์ทางสังคมจากหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ และให้ความสนใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ของลูกหลานและคนในครอบครัว

2. การปรับตัวของผู้สูงอายุ ของกลุ่มข้าราชการครูที่เกษียณอายุราชการ

2.1 การปรับตัวด้านร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งในเรื่องของการทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปีและการรักษา เนื่องจากยังสามารถใช้สิทธิ์ในการเบิกค่ารักษาพยาบาลข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาได้

การปรับตัวในการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าเดิมครั้งยังทำงานอยู่ โดยจะใช้เวลาหลังตื่นนอนตอนเช้าเพื่อเดินออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน เดินแกว่งแขน

และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหาร โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีผัก และปลาเป็นหลัก ลดการรับประทานอาหารประเภทเนื้อหมู เนื้อไก่และลดปริมาณของ ข้าวที่รับประทานในแต่ละมื้อให้น้อยลง หลีกเลี่ยงของหวานหรือขนมทานเล่น ไม่ดื่มเหล้า และไม่สูบบุหรี่ ปรับตัวในการพักผ่อนนอนหลับ มีการแบ่งเวลาในการพักผ่อนอย่างเป็น สัดส่วนมากขึ้น คือ การพักผ่อนในช่วงกลางวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที – 1 ชั่วโมง และเวลากลางคืนเฉลี่ย 6-8 ชั่วโมง โดยจะเข้านอนในช่วงเวลา 21.00 – 22.00 น. และตื่น ช่วงเวลา 05.00 – 06.00 น. เพราะหากในเวลากลางคืนพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ ร่างกายเกิดการอ่อนเพลีย และทำให้ร่างกายทรุดโทรม

2.2 การปรับตัวทางด้านจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองไป ตามช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างหน้าตา การเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่ช้าลง โดยมองว่าสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและคิดว่าเป็นธรรมชาติ ของชีวิตที่ทุกคนจะต้องเผชิญ ไม่ต้องยึดติดหรือกังวลใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นปล่อยให้ เป็นไปตามเวลาและความเหมาะสมจะทำให้ชีวิตมีความสุข รวมถึงสามารถยอมรับต่อการ เปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่ โดยเฉพาะอาชีพรับราชการครูซึ่งมีตำแหน่งงานที่มี เกียรติและบางรายอยู่ในระดับสูง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมในการหา กิจกรรมอื่น เพื่อมาทดแทนในส่วนที่ขาดหายไป โดยสิ่งสำคัญที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ การอ่านหนังสือที่เป็นคติสอนใจ ใช้ธรรมะเป็นที่พึ่งพาเพื่อเป็นแนวทางในการทำให้ จิตใจรู้สึกผ่อนคลายและสงบ การปฏิบัติธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ หมั่นทำบุญรักษาศีล การทำจิตใจให้ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งหมด

2.3 การปรับตัวทางด้านสังคม

ผู้ให้ข้อมูลยังคงมีการพบปะเพื่อนฝูงและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยง ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานมงคลสมรส แต่มีการปรับตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมงานเลี้ยงจะพิจารณาจากปัจจัยในเรื่องของเวลา สถานที่ และความสะดวกในการเดินทาง รวมถึงสมาชิกในครอบครัวที่สามารถอยู่บ้านได้ในช่วงเวลานั้น และหากเป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ จะพิจารณาจากความสนิทคุ้นเคยและเคยมาร่วมงานที่ตนเองเคยจัดหรือไม่ อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังให้ข้อมูลว่างานเลี้ยงส่วนใหญ่จัดเป็นโต๊ะจีน ซึ่งอาหารส่วนใหญ่มักใส่ผงชูรสเป็นจำนวนมาก อีกทั้งอาหารบางอย่างไม่สามารถรับประทานได้ จึงทำให้ไม่ต้องการเข้าร่วมงานมากนัก ส่วนเรื่องการเดินทางเพื่อไปท่องเที่ยวทั้งในประเทศ ต่างประเทศและการเดินทางไปเยี่ยมญาติน้อยลง เนื่องจากต้องรอให้ลูกหลานเป็นผู้ที่พาไปเนื่องจากความสามารถในการเดินทางด้วยตนเองไม่สะดวก เคลื่อนไหวช้าและต้องอาศัยคนดูแล

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกุ่มข้าราชการครูเกษียณอายุราชการ กลุ่มปฐมนคร ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ใน 3 ด้านตาม the AIOs framework พบว่า 1) ด้านกิจกรรม (activities) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อยังคงทำงานเพื่อหารายได้แม้ว่าจะได้รับเงินบำนาญ เช่น ทำไร่ ทำสวน และค้าขาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตโดยให้เวลากับการพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกาย การดูแลครอบครัวและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในเวลาและโอกาสที่เอื้ออำนวย เลือกซื้อสินค้าที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันและเวชภัณฑ์ยา สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ

5 ประการ ซึ่งความต้องการลำดับแรกคือความต้องการด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหารและน้ำในการดื่มกินเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด ต้องการการพักผ่อนและการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ต้องการยารักษาโรคเพื่อให้มีชีวิตที่แข็งแรงยืนยาว จนไปถึงความต้องการในลำดับสูงขึ้นมา คือ ความต้องการทางสังคมจากการยอมรับนับถือและการเข้ากลุ่มสังคม ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการตระหนักในตนเอง 2) ด้านความคิดเห็นหรือทัศนคติการเป็นผู้สูงอายุ (opinion) ในเชิงบวกจะรู้สึกพอใจและภาคภูมิใจกับหน้าที่การงานที่มั่นคงและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ส่วนทัศนคติในเชิงลบในความยากลำบากของชีวิต โดยเฉพาะในรายที่มีโรคประจำตัวและต้องเข้ารับการรักษาเป็นประจำทำให้มีภาระค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rattakorn, (2006) ที่ได้กล่าวถึงทัศนคติเชิงลบของผู้สูงอายุ อันเกิดจากภาระหนี้สินที่ยังคงต้องแบกรับทั้งที่มีอายุมากแล้ว การเห็นความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนในวัยเดียว การคาดหวังกับสิ่งรอบข้างมากเกินไป และการถูกปฏิเสธความคิดเห็นของตนเอง และ 3) ด้านความสนใจส่วนตัวหลังเกษียณอายุราชการ (interest) ในเรื่องสุขภาพร่างกายเป็นหลัก โดยเฉพาะการรับประทานอาหารและการพักผ่อนนอนหลับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มผู้ให้ข้อมูลค่อนข้างมีความรู้และได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพผ่านช่องทางต่าง ๆ ทั้งโดยตรงจากการประกอบอาชีพและโดยอ้อมจากการเข้าร่วมอบรม จึงทำให้กลุ่มดังกล่าวมีความรู้ความเข้าใจและมีการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Raksanuwong, (2002) ที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

รวมถึงการพักผ่อนจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ส่วนประเด็นอื่นผู้สูงอายุให้ความสำคัญในลำดับต่อมา เช่น การดูแลที่พักอาศัย การประกอบอาชีพหลังเกษียณ การเข้าสังคมและการดูแลครอบครัว สอดคล้องกับการวิจัยของ Tamrongsakulsiri, (2012) ที่ได้กล่าวถึงความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุในการพำนักอาศัยในบ้านที่มีสภาพแวดล้อมเงียบสงบและปลอดภัย

การปรับตัวของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการ ตามทฤษฎีการปรับตัวของ Raksanuwong, (2002) และทฤษฎีการปรับตัวของ Andrew & Roy (1991) ใน 3 ด้าน พบว่า 1) การปรับตัวด้านร่างกายของผู้สูงอายุ มีการปรับตัวโดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารประเภทผักและปลาเป็นหลัก ลดการรับประทานอาหารประเภทเนื้อ ข้าว ของหวาน ขนมทานเล่น เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์และบุหรี่ สอดคล้องกับการวิจัยของ Sunthornvipat, (2006) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวทางด้านสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการจะมีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองส่วนหนึ่งเป็นเพราะได้รับสิทธิ์ในการเบิกค่ารักษาพยาบาล จึงดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ 2) การปรับตัวด้านจิตใจ โดยยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทและหน้าที่ทางสังคม ใช้การอ่านหนังสือธรรมะ การฟังเทศน์ ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นที่พึ่งทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Somphong, (2012) ที่ได้ทำการศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขจากการช่วยเหลือตนเองได้ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนและการได้ร่วมกิจกรรม 3) การปรับตัวด้านสังคม โดยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง จะพิจารณาจากปัจจัยในเรื่องของความสนิท

คุ้นเคย ระยะทาง เวลา สถานที่ และความสะดวกในการเดินทาง ส่วนเรื่องการเดินทาง เพื่อไปท่องเที่ยวทั้งในประเทศ ต่างประเทศและการเดินทางไปเยี่ยมญาติน้อยลง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีข้อจำกัดในเรื่องการเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูล บางรายย้ายถิ่นไปพักอาศัยอยู่กับบุตรหลานยังพื้นที่อื่นทำให้ไม่สามารถติดต่อได้ อีกทั้ง จำนวนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีความเต็มใจให้ข้อมูล ทำให้ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลได้ 6 คน ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นหน่วยงานต้นสังกัดในการดูแลข้าราชการครู ในการกำหนดแนวทางในการพิจารณา ผลประโยชน์ตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสมกับข้าราชการครูหลังเกษียณอายุ เช่น ค่าบำนาญสตอบแทน เบี้ยประกันชีวิต ค่าดูแลสุขภาพ เบี้ยหลังเกษียณ เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของข้าราชการครู

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเลือกกลุ่มข้าราชการครูที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทเพื่อ สะท้อนถึงทัศนคติและความต้องการ เนื่องจากมีบริบททางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกัน และอาจเก็บข้อมูลจากหน่วยวิเคราะห์ซึ่งเป็นกลุ่มข้าราชการในวิชาชีพอื่น เนื่องจากมีบริบททางด้านหน้าที่ความรับผิดชอบที่แตกต่างกัน เพื่อสะท้อนถึงแนวความคิด และมุมมองในทัศนะของกลุ่มคนที่มีอาชีพต่างกัน อีกทั้งควรให้หน่วยงานในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้บุคลากรทุกวิชาชีพในการเตรียมความพร้อมเมื่อ เข้าสู่วัยเกษียณและสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ และเป็นข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางในการส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุตามภาระหน้าที่ที่กำหนด

References

- Andrew, H. A., and C. Roy. (1991). *The Roy adaptation model: The definitive state*. Norwalk: Appleton and Lange.
- Chatunngok, A. (2007). *Consumer behavior*. Bangkok:Thammasat University.
[in Thai]
- Jongwutiwes, K. (2013). *Social services for the elderly in Thailand*. Nakhon Pathom: Silpakorn University. [in Thai]
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of human motivation. *Psychological Review* 50, 4(Jul 1943), 370-396.
- Prasartkul, P. (2014). *Situation of the Thai elderly 2013*. Bangkok: Amarin Printing & Publishing Public Co., Ltd. [in Thai]
- Raksanuwong, C. (2002). *Self-care of the elderly in the community: A case study of the elderly in the community Bridge the Bang Sue, Bangkok*. (Master's thesis), Huachiew Chalermprakiet University. Samut Prakan. [in Thai]
- Somphong, S. (2012). *Happiness of the elderlies in nursing homes, Nakhon Pathom Province*. (Master's thesis), Silpakorn University. Nakhon Pathom. [in Thai]
- Sota, C. (2006). Guidelines for improving the quality of life of the elderly. *Journal of Academic Services*, 14, 8-10. [in Thai]

Sunthornvipat, T. (2006). *Health adaptation of elderly club members in the Chiang Mai Municipality*. (Master's thesis), Chiang Mai University. Chiang Mai. [in Thai]

Tamrongsakulsiri, N. (2012). *Housing model in needs of the elderly in Tha Maka District. Kanchanaburi Province*. (Master's thesis), Silpakorn University. Nakhon Pathom. [in Thai]