



ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู

โดย

นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู

โดย

นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



LIFE AFTER RETIREMENT OF TEACHERS

BY

MR. SURASEE PRASITRAT



AN INDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION  
FACULTY OF COMMERCE AND ACCOUNTANCY  
THAMMASAT UNIVERSITY  
ACADEMIC YEAR 2015  
COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
คณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี

การค้นคว้าอิสระ

ของ

นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์

เรื่อง

ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

เมื่อ วันที่ 12 4 มิ.ย. 2559

ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนวัต ลิ้มปัทมิชัยกุล)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

  
(อาจารย์ ดร. มณฑล สรไกรกิติกุล)

คณบดี

  
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริลักษณ์ โรจนกิจอำนาจ)

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ	ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู
ชื่อผู้เขียน	นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์
ชื่อปริญญา	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
คณะ/มหาวิทยาลัย	คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ	อาจารย์ ดร. มณฑล สรไกรกิติกุล
ปีการศึกษา	2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมด้านการเงิน จิตใจ สังคม สุขภาพ ความคาดหวังที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นมีความสุข จากมุมมองของการวางแผนด้านการเงิน จิตใจ สังคม สุขภาพ รวมถึงถึงปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การวางแผนหลังจากการเกษียณอายุเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาการหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างน้อย จากผู้ให้ข้อมูลคือข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรีที่มีการเกษียณอายุทั้งก่อนและหลังอายุ 60 ปี โดยต้องมีอายุราชการมากกว่า 25 ปี

ผลวิจัยพบว่าผลกระทบหลังการเกษียณนั้นมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การวางแผนนั้นช่วยให้ผลกระทบนั้นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้งเชิงบวกและลบ โดยจากกลุ่มตัวอย่างพบความแตกต่างเฉพาะในเรื่องของการวางแผนทางการเงิน และวางแผนด้านการเงินเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตหลังการเกษียณมากที่สุด แต่การวางแผนด้านการเงินนั้นมีอุปสรรคสำคัญคือการขาดความรู้ในการวางแผน

**คำสำคัญ:** ชีวิตหลังเกษียณ, การวางแผน

Independent Study Title	LIFE AFTER RETIREMENT OF TEACHERS
Author	Mr. Surasee Prasitrat
Degree	Master of Business Administration
Faculty/University	Faculty of Commerce and Accountancy Thammasat University
Independent Study Advisor	Monthon Sorakraikitikul, Ph.D.
Academic Years	2015

### ABSTRACT

This research aims to study the financial attitude, financial behavior, health status, social environment and the possible life's factors of the employees that lead to the truly happiness in the life after their job retirement.

The qualitative research was conducted by data gathering from literature reviews and the focus group interview with early and full retirement government teachers who have at least 25 years teaching experience in Prachinburi, Thailand.

Research data reflects various factors that both positively and negatively impact the quality of life after retirement; especially, the financial related factor. The research result suggests that studying the financial planning is vital for having the well financial plan and can dramatically increase the quality of life after retirement.

**Keywords:** Retirement, Planning,

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระนี้จะสำเร็จไปไม่ได้เลยถ้าขาดความอนุเคราะห์จากท่านอาจารย์ที่ปรึกษา อ.ดร.มณฑล สรไกรกิติกุล ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้การแนะนำเป็นอย่างดี จนการค้นคว้าอิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลอันได้แก่ข้าราชการครูเกษียณอายุในจังหวัดปราจีนบุรี ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้ข้อมูลอันมีประโยชน์แก่ผู้ทำวิจัย รวมถึงตำรา เอกสาร บทความที่ผู้วิจัยใช้ในการอ้างอิงในการทำงานวิจัยชิ้นนี้

ขอบคุณครอบครัวอันเป็นที่รัก โดยเฉพาะมารดา ที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ขอขอบคุณนางสาวธันยวงศ์ เศรษฐ์พิทักษ์ที่ช่วยเหลือในทุกๆ เรื่องที่ทำได้และให้กำลังใจเป็นอย่างดีในยามที่ท้อแท้และคอยกระตุ้นในช่วงที่ทำงานล่าช้า ขอขอบคุณเพื่อนๆ HRM รุ่น 13 ที่ให้คำแนะนำ และการช่วยเหลือเป็นอย่างดีโดยเฉพาะ นางสาววิภาพร อุปลัมชาติและนางสาวอุสมาร่มทอง ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจอยู่เสมอ ขอขอบคุณเพื่อนๆ MBA ที่คอยกระตุ้นให้ผู้วิจัยตื่นตัวและสนใจทำการค้นคว้าอิสระนี้อยู่เสมอ จนการค้นคว้าอิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สุดท้ายนี้ ถ้าการค้นคว้าอิสระนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ต้องขออภัยมาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
1.3 คำถามในงานวิจัย	6
1.4 ขอบเขตในการวิจัย	6
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 การเกษียณอายุ	8
2.2 ผลกระทบจากการเกษียณอายุ	10
2.3 ความต้องการหลังการเกษียณอายุ	11
2.4 การวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ	13
2.4.1 การวางแผนทางการเงิน	13
2.4.2 การวางแผนทางด้านสุขภาพ	16
2.4.3 การวางแผนทางด้านจิตใจ	17
2.4.4 การวางแผนทางการใช้เวลาว่าง	18



บทที่ 3 วิธีการวิจัย	20
3.1 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	20
3.2 การออกแบบกรอบของคำถามที่ใช้ในเก็บข้อมูล	21
3.3 วิธีการเก็บข้อมูล	22
3.4 วิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	26
4.1 ชีวิตหลังการเกษียณ	27
4.1.1 ประเด็นด้านจิตใจและสังคม	27
4.1.1.1 ผลกระทบในเชิงบวก	27
4.1.1.2 ผลกระทบในเชิงลบ	28
4.1.2 ประเด็นด้านการเงิน	29
4.1.3 ประเด็นด้านสุขภาพ	30
4.2 ทักษะติดต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ	31
4.2.1 กลุ่มที่มีความรู้สึกพอใจ	31
4.2.2 กลุ่มที่มีความรู้สึกไม่พอใจ	31
4.3 ทักษะติดต่อวางแผนเกษียณอายุ	33
4.4 การวางแผนชีวิตหลังการเกษียณและปัญหาที่พบ	35
4.4.1 การวางแผนด้านการเงิน	35
4.4.1.1 กลุ่มที่มีการวางแผนด้านการเงิน	35
4.4.1.2 กลุ่มที่ไม่มีการวางแผนด้านการเงิน	36
4.4.2 การวางแผนด้านจิตใจ	37
4.4.3 การวางแผนด้านสังคม	39
4.4.4 การวางแผนด้านสุขภาพ	40
4.5 มุมมองที่สำคัญที่สุดของการวางแผน	42
4.5.1 ด้านการเงิน	42
4.5.2 ด้านจิตใจและสุขภาพ	43
4.5.3 ด้านสังคม	43

	(6)
4.6 ผลจากการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ	44
4.6.1 ความสุข ความสบายใจ	44
4.6.1.1 ด้านสุขภาพร่างกาย	44
4.6.1.2 ด้านอื่น ๆ	45
4.7 ความแตกต่างในเรื่องของการวางแผนระหว่างกลุ่มที่มีการเกษียณก่อน และเกษียณที่อายุ 60	46
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	48
5.1 สรุปผลการวิจัย	50
5.1.1 ชีวิตและผลกระทบหลังการเกษียณอายุ	50
5.1.1.1 ด้านจิตใจและสังคม	50
(1) เชิงบวก (สบายใจกว่า)	50
(2) เชิงลบ (เหงากว่า)	51
5.1.1.2 ด้านการเงิน	51
5.1.1.3 ด้านสุขภาพ	51
5.1.2 ทศนคติต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ	53
5.1.3 ทศนคติต่อการวางแผนเกษียณอายุ	54
5.1.4 แนวทางในการวางแผน	55
5.1.4.1 ด้านการเงิน	56
5.1.4.2 ด้านจิตใจ	57
5.1.4.3 ด้านสังคม	57
5.1.4.4 ด้านสุขภาพ	57
5.1.5 ประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน	59
5.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย	60
5.2.1 เชิงบริหาร	60
5.2.2 เชิงวิชาการ	60
5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยต่อเนื่อง	60
5.4 ข้อจำกัดในการวิจัย	61
5.5 ความรู้ที่ได้รับจากการทำงานวิจัย	61

(7)

5.5.1	ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์	61
5.5.2	ด้านกระบวนการวิจัย	61
5.5.3	สำหรับตนเอง	62

รายการอ้างอิง	63
---------------	----

ประวัติผู้เขียน	66
-----------------	----



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
2.1	สรุปช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังการเกษียณ	9
4.1	แสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย	26
5.1	แสดงรายละเอียดของผลกระทบด้านจิตใจ	50
5.2	เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบหลังการเกษียณอายุ	52
5.3	สรุปเหตุผลที่ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ	53
5.4	เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการหลังการเกษียณอายุ	54
5.5	เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญและการวางแผนหลังการเกษียณอายุ	58
5.6	สรุปประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน	59



## สารบัญภาพ

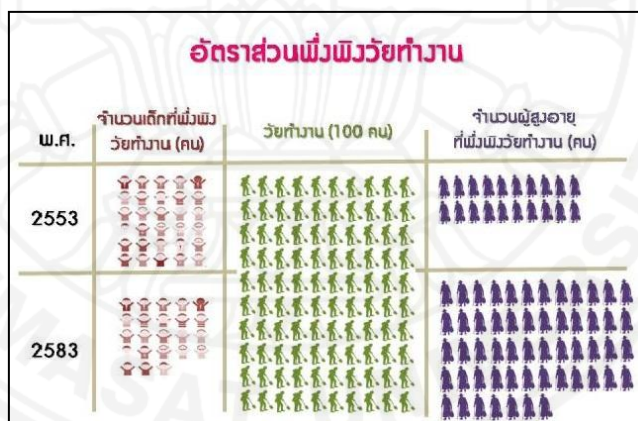
ภาพที่	หน้า
1.1 แสดงการคาดคะเนอัตราส่วนพึงพึงวัยทำงาน	1
1.2 แสดงยอดการกู้หนี้ยืมสินนอกระบบย้อนหลังตั้งแต่ปี 2550 – 2554	3
1.3 แสดงปัญหาในเรื่องของสุขภาพจิตก็มีความรุนแรงมากขึ้น	3
1.4 แสดงปัญหาสุขภาพจิตในช่วงอายุต่าง ๆ	4
3.1 แสดงขั้นตอนในการเก็บข้อมูล	23
5.1 แสดงการสรุปผลชีวิตหลังการเกษียณอายุ	49
5.2 อธิบายความสำคัญของการวางแผน	55
5.3 สรุปแนวทางที่ใช้สำหรับการวางแผนการดำเนินชีวิต	56
5.4 สรุปความสัมพันธ์ของผลที่เกิดจากการวางแผนหลังเกษียณอายุ	58

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

มนุษย์เรานั้นจะมีช่วงชีวิตที่สำคัญอยู่ด้วยกัน 3 ช่วงได้แก่ ช่วงวัยเด็ก ช่วงวัยทำงาน และช่วงวัยสูงอายุจากการคาดการณ์ในช่วงระยะเวลา 80 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493 ถึงปี พ.ศ. 2573 เรา จะพบว่าประชากรบนโลกมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจำนวนประชากรโลกมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นจาก 2.5 พันล้านคน เป็น 8.1 พันล้านคน หรือเพิ่มขึ้นกว่า 3 เท่าตัว (วรชัย ทองไทย, 2554, น. 323) อย่างไรก็ตาม กลับพบว่าช่วงอายุสูงอายุนั้นมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงวัยทำงานที่มีปริมาณไม่เพียงพอต่อสัดส่วนของช่วงวัยสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อรายได้ที่ปกติเคยเพียงพอต่อการดำรงชีพกลับนั้นกลับไม่เพียงพอ ดังภาพ



ภาพที่ 1.1 แสดงการคาดคะเนอัตราส่วนพึ่งพิงวัยทำงาน

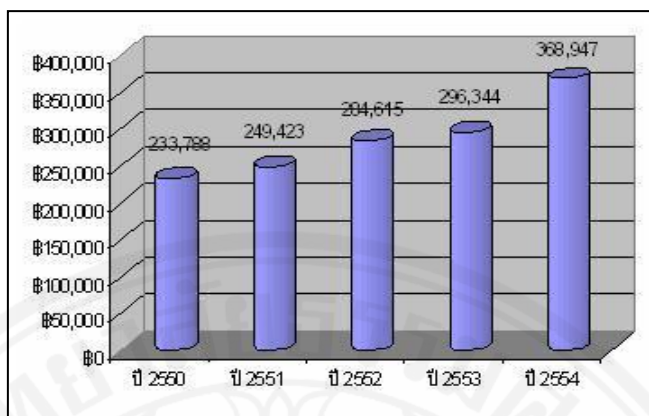
ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2556

ซึ่งปัญหานี้ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางในทางเศรษฐกิจ ทั้งในระดับมหภาครวมถึงระดับจุลภาค ไม่ว่าจะเป็นปัญหาผลิตภัณ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ที่มีแนวโน้มลดลงเป็นเงาตามตัว และส่งผลกระทบต่อรายได้ต่อหัวของประชากร อันเป็นผลเนื่องมาจากการมีช่วงวัยทำงานในสัดส่วนที่น้อยลงเรื่อย ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของจำนวนประชากรทั้งหมด การออมและการลงทุนที่น้อยลง งบประมาณของรัฐบาลที่ต้องใช้ในการดูแล ตลาดผลิตภัณ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพที่มีความสำคัญมากขึ้น จากแนวโน้มของปัญหาที่ยังคงความ

รุนแรงและไม่มีแนวโน้มลดลง ด้วยเหตุนี้ ในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยเองซึ่งเล็งเห็นความสำคัญของปัญหานี้จึงพากันตื่นตัวและเตรียมแผนรองรับสถานการณ์นี้อย่างเร่งด่วน

การเกษียณอายุนั้นไม่ได้มีอายุในการเกษียณเท่ากันทั่วโลก อาทิ ประเทศอินโดนีเซีย ประเทศกรีซ จะมีช่วงวันเกษียณที่อายุ 50 ปี หรือที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีช่วงวัยเกษียณที่อายุ 65 ปี ทั้งนี้ สำหรับประเทศไทยนั้น การเกษียณอายุนั้นจะเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ และถือเป็นช่วงวัยที่ถือว่าไม่สามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามปกติ หรือประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อย่างไรก็ตามที่กล่าวมานั้นส่วนมากจะเป็นในบริษัทเอกชน แต่สำหรับพนักงานที่เป็นข้าราชการนั้นจะแตกต่างกันออกไป

สำหรับประเทศไทย อาชีพข้าราชการถือเป็นอาชีพหนึ่ง ที่มีความสำคัญสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ เนื่องจากเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินนโยบายต่าง ๆ ที่สำคัญของรัฐ ข้าราชการมีความต่างจากพนักงานบริษัทเอกชน เพราะมีบำเหน็จ บำนาญ ทำให้เมื่อเกษียณอายุไปก็ยังคงมีรายได้ส่วนหนึ่งไว้ดูแลตนเองภายหลังเกษียณอายุ โดยที่ข้าราชการนั้นจะสามารถเกษียณอายุเมื่อมีอายุราชการ 10 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 25 ปีก็จะได้รับเงินบำเหน็จ ส่วนข้าราชการที่มีอายุราชการ 25 ปีขึ้นไปสามารถที่จะเลือกรับเงินบำนาญได้ สำหรับข้าราชการครุ นั้นถือเป็นหนึ่งในอาชีพที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญของประเทศ เพราะเป็นผู้ที่คอยให้ความรู้ ให้การศึกษา แก่เยาวชนซึ่งเยาวชนเหล่านี้จะกลายเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตต่อไป อย่างไรก็ตาม กลับพบว่า ข้าราชการครูประสบปัญหาเรื่องสภาพการเงินเป็นอย่างมาก โดยพบว่าแหล่งเงินกู้ที่สำคัญ ๆ ของครูทั่วประเทศมาจากหลาย ๆ แหล่ง อันได้แก่ สหกรณ์ออมทรัพย์ สิ้นเชื่อโครงการพัฒนาชีวิตครูฯ ผ่านธนาคารออมสิน สิ้นเชื่อโครงการกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษาฯ โครงการเงินกู้ ช.พ.ค.ต่าง ๆ และแหล่งที่สามารถสร้างหนี้ได้ง่ายที่สุดอย่างบัตรเครดิต และกู้ยืมหนี้นอกระบบโดยจากข้อมูลของกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) พบว่า ครูทั่วประเทศมีมูลค่าหนี้สินรวมกันประมาณ 1 ล้านล้านบาท และมีเงินออมรวมประมาณ 3 แสนล้านบาท (กระทรวงศึกษาธิการ, 2558) และเมื่อมีการตรวจสอบข้อมูลย้อนหลังตั้งแต่ปี 2550 – 2554 ก็มีการเพิ่มขึ้นของหนี้อย่างต่อเนื่องดังภาพ



ภาพที่ 1.2 แสดงยอดการกักหนึ้นนอกระบบย้งนหลังตั้งแตปี 2550 – 2554  
ที่มา: กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ 2555

จากภาพแสดงให้เห็นว่าการวางแผนทางการเงินของข้าราชการครุณัั้นไม่มีประสิทธิภาพจึงก่อให้เกิดหนี้สินมากมายในระบบและส่งผลต่อการวางแผนในการดำเนินชีวิตของข้าราชการครุหลังเกษียณ ซึ่งกลายเป็นปัญหาหนึ่งทีส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของข้าราชการครุหลังเกษียณต่อไป ไม่ว่าจะเป็เรื่องของการรักษาทางการแพทย์และเรื่องสุขภาพ รวมถึงสุขภาพจิต ความเครียดหลังการเกษียณเมื่อต้องเปลี่ยนจากสังคมการทำงานมาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ทีมีเวลาว่างมากกว่าเดิมหลายเท่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองส่งผลให้ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครุณัั้นไม่ได้มีการดำเนินไปด้วยดี และสำหรับปัญหาในเรื่องของสุขภาพจิตก็มีความรุนแรงมากขึ้นเช่นกัน

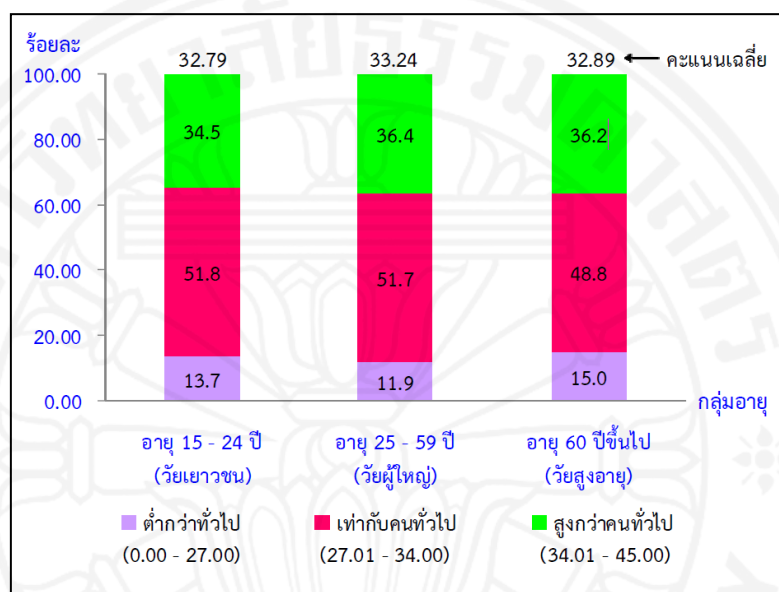


ภาพที่ 1.3 แสดงปัญหาในเรื่องของสุขภาพจิตก็มีความรุนแรงมากขึ้น

ที่มา: โครงการรายงานสุขภาพจิตประจำปี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ



จากภาพประกอบจากด้านบนแสดงให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตนั้นเมื่อมีอายุที่เพิ่มสูงมากขึ้น และมีแนวโน้มที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2558พบว่าในวัยสูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปถึง ร้อยละ 36.2 ที่มีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าในระดับทั่วไป ดังภาพ



ภาพที่ 1.4 แสดงปัญหาสุขภาพจิตในช่วงอายุต่าง ๆ

ที่มา: การสำรวจสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2558

ประเด็นปัญหาสุขภาพจิตนั้นไม่ได้เกิดเพียงจากปัญหาทางการเงินเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อารมณ์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเช่นเดียวกัน อารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดอยู่หลายรูปแบบด้วยกัน (คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558) ดังต่อไปนี้

1. การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่าเหว และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงพบการสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการได้รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า หว่าเหว

2. การพ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่าปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอย

ทางร่างกายและต้องพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวัง และวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำให้ขาดอำนาจขาดคนเคารพนับถือ

3. การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรสเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉยๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับรู้การตายของคนใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

4. ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่าๆ จะจำได้ดี

5. การเก็บตัวการไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกหงุดหงิด

6. ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิดความเจ็บเหงาจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

7. ตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกครอบครัวและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน พฤติกรรมที่ชัดเจนได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ซึมเศร้า จู้จี้ ขี้บ่น ซึ่งโดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งปัญหานี้ก็จะนำมาซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา

ยังไม่รวมถึงเรื่องของสุขภาพร่างกายที่เมื่อผู้เกษียณอายุมีอายุที่มากขึ้นนั้นจะไม่ได้แข็งแรงดังเดิมและ ปัญหาสุขภาพนี้ก็จะส่งผลถึงเรื่องการเงินและเรื่องของสุขภาพจิตตามมา รวมถึงเรื่องเกี่ยวกับทางสังคมที่ปกติเคยมีสังคม มีเพื่อน แต่เมื่อเกษียณแล้ว กลับไม่ได้พบเจอเพื่อผู้ดังเดิม ซึ่งทำให้ผู้เกษียณนั้นเกิดความเหงา และว้าเหว่

สำหรับงานวิจัยนี้จะเน้นศึกษาชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรีที่มีอายุราชการมากกว่า 25 ปีขึ้นไป มีสิทธิการเลือกรับเงินบำนาญได้และมีการเกษียณอายุราชการแล้ว เพื่อศึกษาว่าหลังจากที่ได้มีการเกษียณอายุราชการไปแล้วนั้น มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร ช่วงก่อนการเกษียณนั้นได้เคยมีการวางแผนการเกษียณอายุมาแล้วหรือไม่ และถ้าได้มีการวางแผนจะทำการมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของการวางแผนต่อว่ามีขั้นตอน วิธีการวางแผนแบบใด เรื่องอะไรบ้าง และพบอุปสรรคในการวางแผนหรือไม่ ถ้ามีเรื่องอะไรบ้าง และหลังจากที่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตแล้ว ประสบความสำเร็จดังที่คาดหวังไว้หรือไม่ ถ้าไม่อะไรคืออุปสรรคในการทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุราชการให้มีประสิทธิภาพที่สูงและตรงตามความต้องการของผู้เกษียณอายุ

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมด้านการเงิน จิตใจ สังคม สุขภาพในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี

1.2.2 เพื่อศึกษา ความคาดหวังที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นมีความสุข จากมุมมองของการวางแผนด้านการเงิน จิตใจ สังคม และสุขภาพ

1.2.3 เพื่อศึกษาถึงปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตและการวางแผนหลังจากการเกษียณอายุ

1.2.4 เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาการหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี

## 1.3 คำถามในงานวิจัย

1.3.1 ชีวิตหลังการเกษียณอายุ ทัศนคติต่อการใช้ชีวิตและหลังจากการเกษียณอายุ มีขั้นตอนการวางแผนในการใช้ชีวิตอย่างไร

1.3.2 หลังจากที่มีการเกษียณอายุแล้ว อะไรคือเรื่องที่สำคัญที่ผู้เกษียณอายุต้องการเปลี่ยนไปจากก่อนที่มีการเกษียณอายุหรือไม่

1.3.3 ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินชีวิตและการวางแผนชีวิตหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูคืออะไร

## 1.4 ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ชีวิตของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นศึกษาถึงวิธีการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุ โดยมุ่งเน้นไปที่ข้าราชการครูที่มีอายุราชการมากกว่า 25 ปีขึ้นไปการเกษียณทั้งก่อนอายุ 60 ปีและหลังอายุ 60 ปี แต่มี ซึ่งทำให้สามารถเลือกได้ทั้งบำเหน็จและบำนาญ ของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) และเลือกตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) ในการเก็บข้อมูล จนข้อมูลที่เกิดขึ้นนั้นไม่มีความแปลกใหม่แล้วจึงจะหยุดทำการเก็บข้อมูล โดยมีระยะเวลาในการทำงานสิ้นสุดตั้งแต่เดือน ม.ค.2559 – เม.ย. 2559

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 เพื่อทราบและมีความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนคติ พฤติกรรมในการการดำเนินชีวิต หลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี และเป็นแนวทางให้ต้นสังกัดสามารถทำความเข้าใจกับชีวิตหลังการเกษียณ เพื่อนำไปปรับปรุงนโยบายของตนได้

1.5.2 เพื่อทราบและสามารถระบุได้ถึงสิ่งสำคัญ ความคาดหวังที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้น มีความสุขหลังการเกษียณอายุ โดยไม่มีปัญหามารบกวนทั้งด้านการเงิน จิตใจ สังคมและสุขภาพ และเป็นแนวทางให้ต้นสังกัดสามารถนำไปปรับปรุงนโยบาย ทางด้านการเงินและสวัสดิการเพื่อตอบสนองความต้องการได้

1.5.3 เพื่อทราบและเข้าใจถึงปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นทำให้สามารถหาแนวทางในการแก้ไขโดยอาศัยทฤษฎีความต้องการของผู้สูงอายุและการวางแผนก่อนการเกษียณอายุในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และเป็นแนวทางให้ต้นสังกัดสามารถนำไปปรับปรุงนโยบายเพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้นได้

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 การเกษียณอายุ

การวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งศึกษาการวางแผนการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุราชการครูของจังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งการศึกษานี้ จะนำไปสู่การวางแผนและเตรียมความพร้อมที่มีประสิทธิภาพของข้าราชการครูที่กำลังจะเข้าสู่วัยเกษียณและข้าราชการครูที่เกษียณไปแล้ว ให้มีการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพที่ดีขึ้น โดยคำว่าเกษียณนั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้ในหลายรูปแบบ อาทิ ราชบัณฑิตยสถานนั้นได้มีการให้ความหมายของการเกษียณอายุนั้นคือการที่ครบกำหนดในอายุของการรับราชการ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, น. 145) หรือเป็นวงจรชีวิต ในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงที่สุด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน (Atchley, 1994, p. 197) และยังมีแนวคิดที่สนับสนุนจากความหมายนี้อีกว่า การเกษียณอายุคือการเปลี่ยนจากการ พักผ่อน (rest) มาเป็น รางวัล (reward) และมาเป็น สิทธิ (right) เพราะว่าพนักงานที่ได้ทำงานมาจนถึงอายุหนึ่ง ไม่ควรจะได้รับอนุญาตให้ทำงานอีกต่อไป เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นความสามารถในการทำงานก็จะลดน้อยลง และผู้สูงวัยย่อมมีสภาพร่างกายที่ทรุดถอยลง จึงเห็นว่าคนงานที่ทำงานมาถึงช่วงอายุนี้นั้นสมควรจะได้รับพักผ่อน (George W. Leeson, 2005)

จากความหมายต่างๆ ที่ได้มีการยกมานั้น สรุปได้ว่าการเกษียณอายุจึงเป็นเสมือนเป็นการยุติบทบาท หน้าที่ และสถานะทางสังคม เมื่อถึงเวลาหรือรูปแบบตามที่ได้มีการกำหนดไว้และเข้าสู่ชีวิตสังคม สภาพแวดล้อมในอีกรูปแบบหนึ่ง และยังเป็นการเริ่มต้นสู่สังคมใหม่ ชีวิตใหม่ที่แตกต่างจากช่วงวัยทำงาน ซึ่งช่วงเวลาตั้งแต่ก่อนการเกษียณจนถึงได้มีการเกษียณนั้นยังแบ่งออกได้เป็นอีก 2 ระยะด้วยกัน (Atchley, 1988, pp. 196-198) โดยจะสามารถแบ่งได้เป็นช่วงก่อนและหลังการเกษียณ สำหรับช่วงก่อนการเกษียณนั้น (Pre-retirement Phase) ยังแบ่งได้อีก ด้วยกัน 2 ช่วงด้วยกัน คือช่วงแรกนั้นเรียกว่า (Remote Phase) ซึ่งเป็นระยะที่ห่างจากช่วงอายุที่กำลังจะเกษียณมาก จึงไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเกษียณเลย และอีกช่วงคือช่วง (Near Phase) ซึ่งจะเป็นช่วงที่ใกล้เกษียณแล้ว จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเกษียณ ซึ่งในช่วงหลังนี้ถ้าผู้ที่กำลังจะเกษียณนั้นได้มีการเตรียมตัววางแผนเป็นอย่างดี ก็จะไม่ส่งผลให้เกิดการวิตกกังวลแต่อย่างใดหรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อย เพราะได้มีการวางแผนที่ดี และมีประสิทธิภาพเตรียมพร้อมไว้แล้วนั่นเอง แต่ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมพร้อมเป็นอย่างดีแล้ว พอถึงช่วงที่ได้มีการเกษียณไปแล้วหรือช่วงหลังการเกษียณนั้น ก็อาจจะเกิดปัญหาได้ เนื่องจากจากในช่วงต่างๆ นั้นต่างมีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งจะมีด้วยกันทั้งหมด 4 ช่วง

ช่วงแรกสุดของการเกษียณนั้น ผู้ที่ได้มีการเกษียณนั้นจะมีความสุข (Honeymoon Phase) เพราะปกติจากที่ได้เคยทำงาน กลับไม่ไม่ต้องทำงานอีกต่อไป เวลาที่ไม่เคยมีเพราะต้องทำงานก็กลับคืนมา มีอิสระสามารถที่จะไปที่ไหน ทำอะไรได้ตามที่ตนนั้นต้องการ แต่หลังจากช่วงนี้ ผู้เกษียณจะเริ่มที่จะพบกับปัญหาในชีวิตที่ดำเนินอยู่

ช่วงที่สองคือ ช่วงของความเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เพราะผู้ที่เกษียณนั้นจะเริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตน เกิดความเหงาเนื่องจากการขาดเพื่อน ทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่พอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ เพราะไม่สามารถปรับตัวอยู่ในช่วงนี้ได้ ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความสำคัญที่สุด คนรอบตัวหรือคนใกล้ชิดนั้นต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งเมื่อผ่านช่วงนี้มาได้ จะเข้าสู่ช่วงที่สามคือ ช่วงที่เริ่มปรับตัวได้ (Reorientation Phase) คือช่วงที่กำลังปรับตัวกับสถานะที่เป็นอยู่หลังการเกษียณ เป็นช่วงที่เริ่มคุ้นเคยกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบ้างแล้ว ช่วงต่อมาคือช่วงที่เรียกว่าช่วง ปรับตัวได้ (Stabilization Phase) คือช่วงที่มีความเคยชิน สามารถปรับตัวเข้ากับสถานะการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว จะเข้าสู่ช่วงสุดท้ายคือช่วง สิ้นสุด (Termination Phase) ซึ่งเป็นช่วงที่ตัวผู้เกษียณนั้นจะไม่สามารถช่วยเหลือหรือพึ่งพาตนเองได้แล้ว ซึ่งถือว่าเป็นช่วงสุดท้ายของการมีชีวิตอยู่อีกด้วย ซึ่งช่วงที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นสามารถสรุปได้เป็นตารางใหม่ ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1

สรุปช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังการเกษียณ

ช่วง	การเปลี่ยนแปลง
1. ช่วงก่อนการเกษียณ	<p>ระยะก่อนการเกษียณ (Pre-retirement Phase) แบ่งได้เป็นอีก 2 ช่วงด้วยกัน ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วงระยะไกล (Remote Phase) ซึ่งเป็นระยะที่ห่างจากช่วงอายุที่กำลังจะเกษียณมาก จึงไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเกษียณเลย</li> <li>2. ช่วงระยะใกล้ (Near Phase) เป็นช่วงที่มีความวิตกกังวล สามารถลดหรือขจัดความกังวลได้ด้วยการวางแผนการใช้ชีวิตหลังการเกษียณ</li> </ol>
2. ช่วงหลังการเกษียณ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วงแรกของการเกษียณ(Honeymoon Phase) จะมีความสุข ตื่นเต้นกับความอิสระและรูปแบบชีวิตที่เปลี่ยนไป</li> <li>2. ช่วงเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เริ่มเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เป็นอยู่ เกิดความเหงาต้องการเพื่อน</li> <li>3. ช่วงเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เริ่มทำการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้</li> <li>4. ช่วงปรับตัว (Stabilization Phase) มีความเคยชินกับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลงได้แล้ว</li> <li>5. ช่วงสิ้นสุด (Termination Phase) ช่วงสุดท้ายของการมีชีวิต ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้</li> </ol>

## 2.2 ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงต่างๆ นั้น มีผลกระทบหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นจากความเครียดจากการเป็นหนี้สิน ความเหงาจากการขาดเพื่อน ความหงุดหงิดจากการที่ร่างกายนั้นไม่แข็งแรงดังเดิม ความเบื่อหน่ายจากการที่ไม่มีอะไรทำ สิ่งเหล่านี้เมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาต่อพบว่าผลกระทบที่เกิดในช่วงของการเกษียณอายุนั้นสามารถที่จะแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท (ทยณัฐชนไชยสิทธิ์, 2555) สรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุต้องประสบกับปัญหาความเสื่อม ความถดถอยของร่างกายและของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ระบบกระดูกเสื่อม โดยทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity Theory) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System Theory) กล่าวว่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อมๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้นั้นกลับทำได้ไม่ได้อย่างเดิมผลที่ตามมาคือร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย และเป็นรุนแรง ยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยนั้นคือ โรคมะเร็ง

2. ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวัน ผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมาอย่างยาวนาน สูญเสียตำแหน่งหน้าที่ อำนาจและเกียรติยศ ในขณะเดียวกัน การเกษียณอายุนั้นทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุ เป็นคนชราที่ถูกมองว่าไร้ความสามารถ นอกจากนี้ ในวัยนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับสภาวะการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น การเสียชีวิตของคู่สมรส เพื่อนและญาติวัยเดียวกัน การสูญเสียบุคคลที่เคยดูแลมาตั้งแต่เด็กๆ อย่างลูกหลานไปจากครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ลูกๆ ของตนนั้นต่างก็เติบโตและมักที่จะแยกย้ายกันไปมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่กันเองเป็นส่วนตัวต่างหาก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ที่เคยมีมาอย่างยาวนานลูกถดถอยลง ต่างคนต่างอยู่ การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมที่เคยได้ทำร่วมกันนั้นจะมีปริมาณที่ลดลงกว่าแต่ก่อน หากผู้เกษียณอายุนั้น ไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้ จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นคนไร้คุณค่า ไม่มีความหมายสำหรับใครๆ เป็นการนำไปสู่การมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซึมเศร้า หวาดระแวง ท้อแท้ ผิดหวัง โดดเดี่ยว ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ (ประภาศรี มานิตย์, 2542, น. 11)

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณมีสังคมที่จำเป็นต้องอยู่แต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน จุดนี้เองที่ทำให้บทบาททางสังคมของผู้ที่เกษียณอายุนั้นลดลง อำนาจ หน้าที่ต่างๆ ที่เคยมีเมื่อสมัยที่ยังคงทำงานอยู่ ก็หมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่องนับถือ

เหมือนอย่างที่เคยได้รับ รู้สึกเหงาและว่าเหว่ ซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนสิ่งที่เป็นอยู่นี้จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจของผู้ที่เกษียณได้

4. ผลกระทบด้านการเงิน เมื่อผู้เกษียณอายุนั้นไม่ได้ทำงาน รายได้ที่เคยได้ตามปกตินั้นก็ลดน้อยลง ในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้วก็จะไม่เป็นปัญหามากนัก เพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลง เนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้าน ไม่ได้ออกไปทำงานอย่างที่เคยเป็นแต่อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายที่เคยเสียไปน้อยอย่างเรื่องของการดูแลสุขภาพนั้น กลับเพิ่มมากขึ้นเพราะสุขภาพของผู้เกษียณนั้นแย่งทุกวัน ทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จะมามีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไปตามอายุ

### 2.3 ความต้องการหลังการเกษียณอายุ

การที่จะทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นจะไม่ประสบกับผลกระทบทั้ง 3 ด้านที่จะเกิดขึ้นนั้นจึงต้องมีการสรุปความต้องการของผู้เกษียณอายุ เพื่อที่จะสอดคล้องกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นไม่เกิดปัญหาด้านในต่างๆ ที่จะส่งผลต่อผู้เกษียณอายุตามมา ซึ่งสามารถสรุปความต้องการของผู้เกษียณ (สำนักส่งเสริมสุขภาพอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ได้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้เกษียณอายุนั้นต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถไปไหนมาไหนได้ตามที่ตนต้องการ อยากรู้ว่ามีผู้ช่วยเหลือที่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด มีที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ปราศจากมลพิษ ต้องการอาหารการกินที่ถูกต้องเหมาะสม มีสารอาหารครบ 5 หมู่ตามที่ตนนั้นจำเป็นต้องได้รับ ต้องการมีผู้ดูแลช่วยเหลือให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิดเมื่อยามเจ็บป่วยต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่ต้องการได้รับการบริการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐความต้องการได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอความต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมจะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจ และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีการปรับปรุง และพัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาว ดังนั้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็น จะมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออก จะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล การศึกษา ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของคนคนนั้น ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุมาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบคือ การรับรู้ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตนเองเป็นหลัก การรับรู้สิ่ง



ใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ความจำนั้นก็เสื่อมลง การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่มีความเกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจ รวมถึงต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง เหมือนที่เคยเป็นมาก่อนทำให้ผู้สูงอายุ มีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย ต้องการการยอมรับ และเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยได้รับจากสมาชิกในครอบครัว สังคมของผู้สูงอายุนั้นผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดตนนั้นความพึงพอใจและตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น การสร้างวิถีดำเนินชีวิตในแบบของตนเองซึ่งการที่ผู้เกษียณนั้นมีอายุมากขึ้น จึงมีความต้องการที่จะทำความเข้าใจในเรื่องจุดสิ้นสุดของชีวิต โดยที่การยอมรับสภาพดังกล่าวได้นั้น กลับทำให้ผู้ที่เกษียณอายุบางคนนั้นมุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น

3. ความต้องการทางด้านสังคม-เศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีความต้องการต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น ครอบครัว สังคมและหมู่คณะต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาทในสังคมที่ตนนั้นได้อยู่อาศัยตามความถนัดของตน มีความต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัว และสังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่ รายได้ บริการจากรัฐ ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนและสังคม โดยที่พึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร ที่แสดงออกโดยตรง แต่มักต้องการแบบทางอ้อม ต้องการการประกันรายได้ และประกันความชราภาพ

นอกจากนี้ Berghorn และ Shaefer (1981) ได้มีการกล่าวถึงกล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่นั้น ต้องมีตัวชี้วัดดังนี้ คือ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านบุคคลและสังคม การพึ่งพาตนเอง และการทำกิจกรรม ซึ่งมีความใกล้เคียงกับงานของ ประพนอม โอทกานนท์ (2554: 51-52) ที่ได้ให้นิยามองค์ประกอบชีวิตที่มีความสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการขับถ่าย

องค์ประกอบที่ 2 ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนอื่น การตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น การมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรก การมีชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ รู้จักแบ่งเวลา อดทน อดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ 3 ด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ในสังคม การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม ในชุมชน เน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืน สามารถพึ่งพาตนเองได้ เน้นการเก็บออม การมีรายได้ การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และการมีที่อยู่อาศัย เป็นของตนเอง

วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลิวรรณ อุณาภิรักษ์ (2543) นั้นได้มีการศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณเช่นกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสุขภาพ ได้แก่ ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์ พยาบาล ต้องการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีฟรี ปีละ 1 ครั้ง โดยต้องการคลินิกที่ตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และยังมีความต้องการให้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

2. ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

3. ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

4. ความต้องการด้านการเงินและการงาน ได้แก่ ต้องการให้รัฐจัดหางานให้ ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจน และต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน

ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุแล้ว ทำให้สามารถที่จะมีการ แบ่ง ความต้องการออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเงิน สุขภาพ สังคม และจิตใจ

## 2.4 การวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ

จากทฤษฎีตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดีและความต้องการของผู้สูงอายุที่ได้มีการศึกษามานั้น ของการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างมาก เพราะสามารถที่จะช่วยขจัดหรือลดความวิตกกังวลได้ทั้งในช่วงก่อนการเกษียณและช่วงหลังการเกษียณ เพื่อให้ผู้ที่ได้เกษียณอายุไปแล้วนั้นสามารถที่จะดำรงชีวิตหลังการเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข ปราศจากความวิตกกังวลรวมถึงเรื่องกังวลใจได้ ซึ่งหลังจากที่ได้มีการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม สามารถแบ่งประเด็นที่จะทำการศึกษาดังนี้

### 2.4.1 การวางแผนทางการเงิน

เครื่องมือชี้วัดที่มีประสิทธิภาพทางการเงินเมื่อยามที่เกษียณไปนั้น ตัวหนึ่งเลยคือทรัพย์สินที่มีเหลือใช้ในการดำรงชีพ (ภัทรพร อ่อนไสว, 2544, น. 56) เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวในเรื่องของรายรับรายจ่ายนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกๆ ที่ผู้เกษียณอายุนั้นต้องพึงพิจารณา เนื่องจากปกติผู้เกษียณอายุนั้นจะมีรายได้จากการทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อมีการเกษียณอายุ

แล้ว รายได้เหล่านั้นจะหายไป เหลือเพียงรายได้บางส่วน ซึ่งจะผลต่อความกังวลในจิตใจของผู้เกษียณเกี่ยวกับเรื่องของการใช้เงินได้ ผู้เกษียณนั้นจึงต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้รายรับนั้นมีเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้น

การฝึกใช้เงินในระดับที่ผู้เกษียณนั้นจะได้รับเมื่อมีการเกษียณ ผู้เกษียณต้องสามารถประมาณรายรับที่จะได้รับเมื่อทำการเกษียณ จากนั้นจึงทำการฝึกการใช้เงินจำนวนให้มีความสมดุลไม่เกินรายจ่ายที่มีอยู่ในขณะนั้น เพื่อให้เมื่อมีการเกษียณอายุไปแล้ว สามารถที่จะใช้เงินอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่เกินรายรับที่ได้เข้ามาเป็นประจำทุกเดือน

การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีเกษียณอายุแล้วนั้น ต้องมีการระงับ ยับยั้งช่างใจในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น เพื่อที่จะได้มีเงินที่เหลือใช้ เพียงพอต่อความจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ในอนาคต โดยมีความคล้ายคลึงกับ บรรลุ ศิริพานิช (2550, น. 77-82) ว่าต้องมีการควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป

การเตรียมเงินฉุกเฉิน เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ผู้เกษียณนั้นต้องทำการปฏิบัติ เพราะการใช้จ่ายที่เพียงพอต่อรายรับที่เข้ามาเพียงอย่างเดียวมันไม่เพียงพอ เมื่อผู้เกษียณต้องประสบกับเรื่องที่มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายเร่งด่วนเช่นปัญหาสุขภาพ ค่ารักษาพยาบาล และเงินฉุกเฉินเพื่อเก็บไว้ในยามที่จำเป็นจริงๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของ Schoenfeld (1993, p. 25) ว่าในกรณีที่มีความจำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ควรมีการเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ขณะยังคงดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดีและเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณอายุแล้ว การทำงานหลังเกษียณอายุนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

การออมและการลงทุนนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่สุดสำหรับเรื่องการวางแผนทางการเงินสำหรับข้าราชการครูนั้นถึงแม้ว่าหลังการเกษียณไปจะมีรายได้บางส่วนที่มากจากเงินบำนาญ แต่ก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพ อุบัติเหตุ ความต้องการใช้เงินอย่างเร่งด่วน หรือการขอความช่วยเหลือจากบุตรหลาน หรือญาติ การที่จะหวังพึ่งเพียงแต่รายได้จากเงินบำนาญเพียงอย่างเดียวจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีนัก ที่สำคัญการทำให้ทรัพย์สินแต่เดิมที่มีอยู่นั้นมีการเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อยๆ นั้นจะเป็นการที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นห่างไกลจากความวิตกกังวลในเรื่องของการเงินได้อีกทาง ซึ่งปัญหาทางการเงินนั้นถือเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ สภาวะทางจิตใจ ความเครียดเมื่อประสบปัญหาทางการเงิน การที่ไม่สามารถใช้เวลาว่างได้ เมื่อมีรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายจึงจำเป็นที่ต้องมีการหารายเสริม ซึ่งการออมนั้นมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น เงินฝาก หุ้น พันธบัตรรัฐบาล การทำประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุ แต่เรื่องของการออมและการวางแผนทางการเงินนั้นขณะนี้กลายเป็นเรื่องที่มีความน่าเป็นห่วงสูง จากงานวิจัยของสถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (2555) เรื่องการ

เตรียมพร้อมสำหรับการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของกลุ่มแรงงานในระบบ ช่วงอายุ 40-60 ปี โดยที่มาของข้อมูลเกือบทั้งหมด (98%) นั้นใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง อายุ 40-60 ปี ทั้งสิ้น 825 คน อาศัยทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ย 22 นาทีต่อคน และเก็บข้อมูลตั้งแต่ ก.ค. - ต.ค. 2555 พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการออมเพื่อการศึกษาและมรดกของลูกมากที่สุด รองลงมาจึงค่อยเป็นเพื่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณ และการรักษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ (61%) ออมเยอะกว่าระดับขั้นต่ำ คือ 10% ของรายได้ แต่ทางเลือกการออมยังทำให้เงินเติบโตได้ไม่มากนัก ในปีแรกของการเกษียณอายุ จะมีกลุ่มตัวอย่างถึง 29% ที่คาดว่าจะถอนเงินที่มีออกมาใช้เกินกว่าอัตรา 7% ซึ่งเป็นอัตราที่มีงานวิจัยต่างประเทศบ่งชี้ว่าเสี่ยงที่เงินจะไม่พอใช้จนจบชีวิต กลุ่มตัวอย่าง โดยเฉลี่ยเริ่มต้นวางแผนเกษียณ เมื่ออายุประมาณ 42 ปี ซึ่งจัดว่าช้า ตัวเลขเดียวกันของสหรัฐอเมริกา คนอเมริกันจะเริ่มวางแผนเกษียณเมื่ออายุประมาณ 30 ปี เท่านั้น คนที่ไม่เคยวางแผนเกษียณอายุเลย กลับมีความ มั่นใจเกินเหตุ โดย 71% ของคนที่ไม่เคยวางแผน เชื่อว่าแก่ไปมาตรฐานความเป็นอยู่จะอยู่จะดีเท่าเดิมหรือดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีการลงทุนในสินทรัพย์ที่เติบโตสูง โดยเฉพาะหุ้น น้อยเกินไป กลุ่มตัวอย่างโดยเฉลี่ย ประเมินค่าใช้จ่ายหลังเกษียณไว้ต่ำเกินไปมาก โดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คิดว่าจะใช้จ่ายเงินเพียง 34% (1 ใน 3) ของรายได้สุดท้ายก่อนเกษียณ ซึ่งค่าที่เหมาะสมทางวิชาการนั้นพบว่าต้องใช้ประมาณ 70% ขึ้นไป ถึงจะอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก เพศหญิงประเมินอายุขัยตัวเองต่ำกว่า อายุคาดเฉลี่ย คือคิดว่าตนจะอายุสั้น จึงมีโอกาสที่จะเตรียมเงินไว้ไม่พอ อาจประสบภาวะ เงินหมดแต่ยังไม่ตาย (Longevity Risk) เมื่อประเมินด้วยแบบจำลองทางการเงิน โดยไม่รวมสินทรัพย์ประเภทสังหาริมทรัพย์ หรือ บ้านจะพบว่า 86% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีเงินไม่พอใช้ในวัยเกษียณแต่ถ้านับรวมอสังหาริมทรัพย์ด้วย สัดส่วนดังกล่าวจะลดลงเหลือเพียง 28% กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ Early Retire ส่วนใหญ่ มีฐานะการเงินอยู่ในสถานะที่ไม่พร้อม ซึ่งจากผลที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้พบว่า การวางแผนทางการเงินของคนที่กำลังจะเกษียณอายุและที่เกษียณอายุไปแล้วนั้นกำลังตกอยู่ในสถานะที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้ทำการวิจัยจึงมุ่งพิสูจน์ว่ากลุ่มตัวอย่างที่จะมีการไปทำการวิจัย จะมีผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างจากงานวิจัยที่ได้มีการศึกษาค้นคว้ามาแล้ว หรือมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้มีการศึกษามา ทางสถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จึงได้ให้คำแนะนำสำหรับการออมโดยสามารถสรุปได้ 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านผลิตภัณฑ์ทางการเงิน และด้านระบบเกษียณอายุ โดยมีข้อสรุปของข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การส่งเสริมการศึกษาทางการเงินขั้นพื้นฐาน ควรสนับสนุนให้มีการจัดตั้งองค์กรหรือหน่วยงานเฉพาะที่มีบทบาทในการส่งเสริมการศึกษาทางการเงินขั้นพื้นฐานอย่างเร่งด่วน การศึกษาดังกล่าวต้องสามารถเข้าถึงได้กับคนทุกช่วงอายุ มิใช่เพียงคนใกล้วัยเกษียณเท่านั้น โดย

การศึกษาขั้นพื้นฐานจะมุ่งเน้นถึงสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการงบประมาณส่วนบุคคล การตัดสินใจทางการเงินเบื้องต้น ความรู้เกี่ยวกับอัตราดอกเบี้ยและเงินเฟ้อ เป็นต้น

2. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการเงิน โดยพัฒนาโครงการสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Reverse Mortgage) จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีความเป็นไปได้ โดยผู้เกษียณหน้าที่อยู่อาศัยของตนเองจดจำนองกับสถาบันการเงิน และจะได้รับเงินจากสถาบันการเงินเป็นงวดๆ เพื่อใช้เป็นแหล่งรายได้หลังเกษียณ

3. การพัฒนาระบบเกษียณ: การเพิ่มอายุเกษียณให้สูงขึ้น เพื่อให้มีระยะเวลาของการออมเงินก่อนเกษียณยาวนานขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้ตอบให้ความสำคัญมากเป็นอันดับที่สาม รองจากการลดค่าใช้จ่ายหลังเกษียณและการออมเงินมากขึ้นในช่วงก่อนเกษียณ โดยแนวทางสองลำดับแรกมีความเป็นไปได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากผู้ตอบโดยเฉลี่ยมีส่วนการทดแทนรายได้ที่ค่อนข้างต่ำและอัตราการออมที่ค่อนข้างสูงอยู่แล้ว นอกจากนี้แล้วการส่งเสริมการออมผ่านระบบกองทุนสำรองเลี้ยงชีพก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ควรริบดำเนินการอย่างเร่งด่วน

#### 2.4.2 การวางแผนทางด้านสุขภาพ

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ โดยจะต้องมีความใส่ใจตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพร่างกายจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, 1988, น. 606) เมื่อผู้เกษียณมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สุขภาพร่างกายจากที่ปกติเคยแข็งแรง กลับมีความทรุดโทรมลงเรื่อยๆ เพราะร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายนั้นก็เปรียบเสมือนกลับเครื่องจักร ที่เคยทำงานได้ปกติก็กลับไม่ติดดั้งเดิม เหมือนตั้งเวลาที่ซื้อมาใช้งาน และเมื่อไม่สบาย การรักษานั้นต้องใช้เวลาานมากกว่าเมื่อตอนที่ร่างกายยังหนุ่มสาว และจากรายงานการวิจัยการศึกษาสถานการณความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ที่เป็นปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง และ โรคหัวใจ (อุทัย สุตสุข และคณะ, 2552, น. 29-30) เพราะฉะนั้นการวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพนั้นจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และผู้ที่จะเกษียณอายุนั้นควรที่จะสนใจด้วยเช่นกัน (สุรกุล เจนอบรม, 2541, น. 71)

การเตรียมตัว และ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพนั้น ผู้ที่เกษียณอายุนั้นสามารถที่จะทำการปฏิบัติได้ด้วยตนเองซึ่งมีเพียงบางอย่างเท่านั้นที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เริ่มจากการหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนนั้นได้ใช้งานเพื่อลดปัญหาของการเสื่อมต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น และยังทำให้การหายใจนั้นเป็นปกติ เพราะปอดนั้นมีความแข็งแรง แต่ไม่ควรหักโหมมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ การรับประทาน

อาหารนั้นก็สำคัญเช่นกัน ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำทุกวัน และควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยสลายง่าย และต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดรวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำนั้นเป็นส่วนประกอบหลักของร่างกาย การดื่มน้ำที่สะอาด วันละประมาณ 10 แก้วจะสามารถช่วยให้ร่างกายนั้นสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพในเรื่องของการย่อยและการขับถ่ายของเสียอีกด้วย การนอนนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นเดียวกัน ร่างกายนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องพักผ่อน ซึ่งการพักผ่อนที่อย่างน้อยควรได้นอนหลับพักผ่อนที่ 8 ชม. ต่อวัน เพื่อให้ในวัดถัดไปนั้นร่างกายสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และในช่วงเวลาที่พักผ่อนนั้น ร่างกายยังได้ซ่อมแซมตนเองอีกด้วย การสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการขับถ่ายนั้นก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ควรมีการขับถ่ายของเสียที่เป็นเวลา เพื่อลดปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่ตามมา เช่นโรค มะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือการไม่ยอมปัสสาวะตามปกติ มีการอั้นปัสสาวะนั้นอาจทำให้เป็นโรคนิวได้เช่นกัน สุดท้ายถึงแม้ว่าผู้เกษียณจะปฏิบัติตามสิ่งที่ได้กล่าวมาทั้งหมดเป็นอย่างดีแล้ว กระนั้นแล้วก็ไม่ควรละเลยการตรวจสุขภาพ ซึ่งอย่างน้อยควรตรวจปีละ 1 ครั้ง ซึ่งถ้าร่างกายผู้เกษียณอายุนั้นไม่ปกติหรือมีอาการเริ่มต้นของโรคต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น จะได้สามารถทำการป้องกันและสามารถทำการรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ และจากที่สรุปมานั้นได้มีความคล้ายคลึงกับแนวทางการปฏิบัติในเรื่องการเตรียมตัวด้านสุขภาพ (คุณพลี เงามแสงธรรม 2551, น. 30-31) และการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย (บรรลุ ศิริพานิช, 2553)

### 2.4.3 การวางแผนทางด้านจิตใจ

การวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยเช่นเดียวกัน เพราะจิตใจของผู้เกษียณอายุนั้นจะมีความวิตกกังวลทั้งช่วงที่ใกล้เกษียณและหลังจากการเกษียณได้ระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่มีผลกระทบต่างๆ เช่น บทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนไป บทบาทหน้าที่ในครอบครัวเปลี่ยนไปจากการเป็นหัวหน้าครอบครัว กลีบกลายเป็นต้องเป็นผู้ที่ถูกดูแลเสียเอง การสูญเสียเพื่อน ญาติ คนรู้จักไปจนทำให้เกิดความเหงา สิ่งเหล่านี้ต่างส่งผลถึงสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ การวางแผนทางด้านจิตใจถึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อขจัดและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ และทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวังกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดย บุญเทือง โพธิ์เจริญ (2551, น. 92-94) ยังกล่าวว่า จากศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชรา ทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์ พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาวขึ้นจากเดิม

การเตรียมตัววางแผนทางด้านจิตใจเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น (ศิริประภา วัฒนากิตกุล, 2552, น. 37) ได้มีการสรุปไว้ว่าจะต้องมี ความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และสังคม เพื่อทำใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ต้องมีการฝึกจิต สงบจิตใจ ไม่หลงอยู่กับลาภยศที่เคยมีมา อีกทั้งยังต้องมีการใส่ใจในธรรม และหมั่นทำความดีเพื่อทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ต้องทำตนให้เป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง

และหมั่นช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และเคารพในความคิดเป็นของผู้อื่นเพื่อที่จะสามารถเข้ากับบุคคลคนอื่น ๆ ได้อย่างไม่มีความขัดแย้ง ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคม ในกำลังที่ตนนั้นมาสามารถที่จะทำได้ เพื่อทำให้เกิดการยอมรับจากครอบครัวและสังคม สร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ใช้จ่ายให้พอดีกับรายรับของตนเองเพื่อไม่ให้เป็นการของบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความสุขโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น และสุดท้ายคือการไม่ทำตนเองให้ว่าง เพื่อไม่ให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ ด้วยการหาสิ่งที่ตนนั้นชอบหรือหางานอดิเรกทำ เช่นการออกไปหากิจกรรมธรรมชาติ เช่นหมากรุกเพื่อฝึกสมองไปในตัว การรดน้ำต้นไม้ การนั่งสมาธิ ซ้อมปี่ ดุหนัง ฟังเพลง เป็นต้น

ถ้าผู้ที่มีการเกษียณอายุนั้นได้มีการเตรียมตัวเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจแล้ว ผู้เกษียณอายุเมื่อต้องเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะสามารถปรับตัว และทำให้สุขภาพจิตนั้นแข็งแรง มีแต่ความสุข สดใส และเป็นที่รักและสนใจจากคนรอบข้าง

#### 2.4.4 การวางแผนทางด้านการใช้เวลาว่าง

การเตรียมตัวเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ซึ่งการวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับวัย และกำลังของผู้เกษียณ เพราะถ้าปล่อยให้เวลาว่างนั้น เสียไปอย่างเปล่าประโยชน์แล้ว จะเป็นผลกระทบที่ไม่ดีกับตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก เช่น มีความเหงา ว้าเหว่ แต่กลับไม่ออกไปข้างนอก ไม่หางานอดิเรกทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความเหงาที่มากขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลกระทบต่อเป็นปัญหาด้านจิตใจ หรือการที่ไม่หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง จะทำให้สุขภาพร่างกายนั้นไม่มีความแข็งแรง และทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ง่าย การมีกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตของตน (จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535; ทองสุข คารณะ, 2542) และมีความสุขทางใจ (ปัญญาภัทร ภัทรกัณฐากุล, 2544) นอกจากนี้ การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย (Hooyman, 2011) ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยังมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ในช่วงเวลาว่างนั้นมีดังนี้

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา กลุ่มการเมือง การทัศนศึกษา และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or Leisure Activity and Hobby) เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย งานอดิเรกที่นิยมกันทั่วไปสามารถจัดเป็นประเภทต่างๆ เช่น ประเภทงานสะสม ประเภทงานประดิษฐ์ ประเภทงานศิลปะ ประเภทงานวิชาการ ประเภทงานกลางแจ้ง ประเภทเลี้ยงสัตว์ ประเภทการศึกษา การออกกำลังกาย ประเภทการท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ และประเภทศาสนา (ธาดา วิมลนัฏเวท, 2543, น. 24)

จะพบว่าการวางแผนในเรื่องการเงิน สุขภาพ จิตใจ และการใช้เวลาว่างนั้น สามารถที่จะทำให้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นหลังการเกษียณอายุนั้นสามารถที่จะถูกขจัดหรือสามารถลดความรุนแรงของปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ถ้าหากได้มีการวางแผนเป็นอย่างดี การวางแผนจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตในช่วงหลังการเกษียณอายุ



## บทที่ 3 วิธีการวิจัย

ในการศึกษาเรื่องชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครูจังหวัดปราจีนบุรี ดำเนินการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อต้องการมุ่งศึกษาชีวิต ทักษะคติ ความคาดหวัง และผลของการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณที่มีต่อความต้องการผู้เกษียณอายุ และมุ่งหารูปแบบของการวางแผนหลังการเกษียณที่มีประสิทธิภาพในเชิงลึก เพื่อหาถึงขั้นตอน การวางแผนก่อนการเกษียณ การดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ปัญหาหรืออุปสรรคในการใช้ชีวิตหลังเกษียณ เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้จะมีการใช้ข้อมูลทั้งจากปฐมภูมิและทุติยภูมิประกอบกัน โดยจะมีการเตรียมตัววางแผนการดำเนินงานไปเป็นขั้นตอน จะเริ่มดำเนินการจากข้อมูลทุติยภูมิด้วยการดำเนินการสืบค้นข้อมูลจากวรรณกรรม งานวิจัย เพื่อใช้เป็นกรอบในการสร้างแนวคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการสัมภาษณ์จะมีทั้งการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างน้อย (Less Structured Interview) เนื่องจากผู้วิจัยจะเตรียมเค้าโครงรูปแบบของคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าก่อนการไปเก็บข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลที่ได้นั้นอยู่ขอบเขตที่ผู้ทำการวิจัยต้องการและไปสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลตามโครงสร้างคำถามที่ได้กำหนดไว้ จากนั้นในระหว่างการสัมภาษณ์ถ้าได้ข้อมูลที่น่าสนใจอาจจะมีการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และบรรยายสรุปผลต่อไป

### 3.1 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัยนี้ เป็นข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรีที่ได้มีการเกษียณอายุราชการและมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ โดยการเกษียณอายุราชการนั้น จะใช้ข้าราชการครูที่มีอายุราชการ 25 ปีขึ้นไป ทั้งเกษียณก่อนถึงอายุ 60 ปีและกลุ่มที่เกษียณเมื่ออายุ 60 ปี ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) และในรูปแบบของการเลือกตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) โดยจะทำการค้นหากลุ่มตัวอย่าง จากนั้นเมื่อพบตัวอย่างตามคุณสมบัติที่ต้องการแล้ว ก็จะมีการสอบถามตัวอย่างถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกันจากนั้นจึงทำการเก็บข้อมูลไปเรื่อยๆ โดยจะทำการนัดแนะเวลา

สถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อให้งานวิจัยนี้สามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากเกิดความคลาดเคลื่อนของการนัดหมาย จะได้มีการวางแผนในการเก็บข้อมูลนั้นได้ทันตามกรอบการดำเนินงานที่ได้มีการกำหนดไว้ ซึ่งจะทำให้การเก็บข้อมูลไปจนกว่าข้อมูลที่ได้นั้นจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงจึงจะหยุดทำการเก็บข้อมูลเพิ่ม

### 3.2 การออกแบบกรอบของคำถามที่ใช้ในเก็บข้อมูล

เริ่มทำการรวบรวมจากเอกสาร โดยจะทำการรวบรวมและสืบค้นข้อมูลจากเอกสารบทความ วิทยานิพนธ์ รวมถึงงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับเรื่อง การวางแผนการเกษียณอายุทั้งก่อนและหลังเกษียณ การวางแผนเกษียณอายุของข้าราชการ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มานั้นใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดต่างๆ ที่ใช้ในการสร้างกรอบของแนวคำถามและใช้ในการพัฒนาสร้างแนวคำถามต่อไป โดยแนวทางที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นมีดังนี้

1. ชีวิตหลังการเกษียณอายุเป็นอย่างไร และมีความแตกต่างจากช่วงก่อนการเกษียณหรือไม่อย่างไร
2. มีทัศนคติต่อการใช้ชีวิตเป็นเช่นไรหลังจากรที่ได้มีการเกษียณอายุ มีความแตกต่างจากช่วงก่อนการเกษียณหรือไม่ อย่างไร
3. หลังจากรการเกษียณอายุ มีขั้นตอนการวางแผนในการใช้ชีวิตปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร
4. สิ่งที่คุณเกษียณอายุนั้นต้องการในปัจจุบันและอนาคตคืออะไร เคยมีการคิดความต้องการก่อนการเกษียณหรือไม่ ถ้ามีเหมือนกับช่วงที่มีการเกษียณหรือไม่ อย่างไร
5. ปัญหาและอุปสรรคที่พบในชีวิตหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูคืออะไร
6. สวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณเพียงพอหรือไม่
7. ท่านคิดว่าการวางแผนก่อนการเกษียณมีความสำคัญและสามารถช่วยให้ชีวิตหลังการเกษียณดีขึ้นหรือไม่อย่างไร
8. เคยมีการวางแผนก่อนการเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าเคยมีเรื่องใดบ้าง เรื่องใดสำคัญที่สุด และมีวิธีการหรือขั้นตอนในการวางแผนอย่างไร สามารถตอบความคาดหวังที่มีได้หรือไม่อย่างไร
9. ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการวางแผนคืออะไร

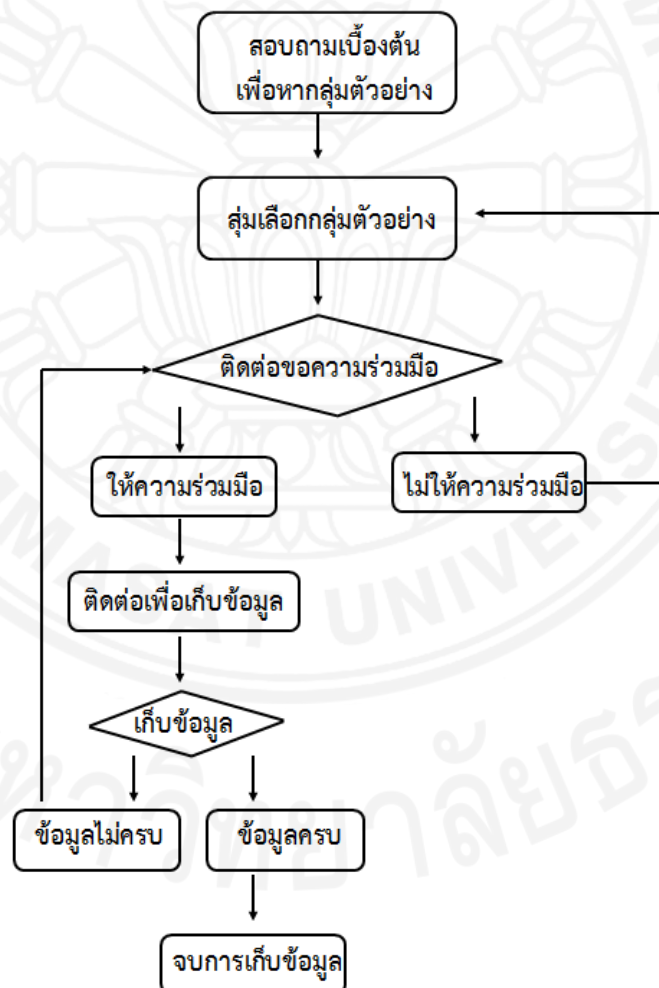
### 3.3 วิธีการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นเป็นกระบวนการที่มีระบบและขั้นตอนในการดำเนินการของการวิจัยให้ได้ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากแหล่งข้อมูลที่กำหนดไว้ เพื่อที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ในการตอบปัญหาของงานวิจัย เพื่อให้งานวิจัยนั้นมีประสิทธิภาพ (Kerlinger, 1986, p. 392) โดยจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสัมภาษณ์นั้นจะมีทั้งแบบมีโครงสร้างน้อย (Less Structured Interview) และแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) โดยจะมีการเตรียมรูปแบบของคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความหนังสือรวมถึงทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจากนั้นเพื่อให้กรอบของการสัมภาษณ์นั้นไม่คลาดเคลื่อนไปจากความตั้งใจ และข้อมูลที่ได้มาจะมีรูปแบบที่สามารถทำให้ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลนั้นไปทำการวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของงานดีที่สุด ด้วยกรอบของคำถามที่ได้มีการเตรียมไว้ล่วงหน้า ซึ่งในขณะที่มีการสัมภาษณ์นั้นจะขออนุญาตบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อความจากการสัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญไว้ เพื่อให้สามารถค้นหาประเด็นที่สำคัญหลังจากที่ได้มีการถอดเทปสัมภาษณ์ได้ง่ายขึ้น จนครบตามคำถามที่ได้มีการเตรียมมา จากนั้นหากมีข้อมูลที่ต้องการทราบเพิ่มเติม จะใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและลึกตรงตามความต้องการของผู้วิจัย โดยเก็บข้อมูลในช่วงระหว่างวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 – 15 มีนาคม 2559 โดยการค้นหากลุ่มตัวอย่างนั้นมีกระบวนการดังนี้

1. การค้นหากลุ่มตัวอย่างนั้นจะเริ่มด้วยวิธีการสอบถามเบื้องต้นจากข้าราชการครูที่ยังรับราชการครูอยู่ในสังกัดโรงเรียนของรัฐ จากนั้นสอบถามถึงข้อมูลข้าราชการครูที่ได้มีการเกษียณอายุย้อนหลังไป 5 ปีว่ามีใครบ้าง เป็นใครบ้าง
2. จะทำการสุ่มบุคคลที่คาดว่าจะเป็กลุ่มตัวอย่างได้มา 1 คน และทำการขอข้อมูลรวมถึงช่องทางในการติดต่อที่มีอยู่
3. ติดต่อไปหาบุคคลที่คาดว่าจะเป็กลุ่มตัวอย่างโดยตรงและทำการสัมภาษณ์เบื้องต้นผ่านทางโทรศัพท์ หรือ Social network ว่าเป็นข้าราชการครูที่มีการเกษียณอายุและมีอายุราชการมากกว่า 25 ปีหรือไม่ ถ้าคำถามนี้ผู้ที่ทำการติดต่อไปมีการตอบว่าใช่ ทางผู้วิจัยจะถือว่าผู้ที่ติดต่อไปนั้นกลายเป็นตัวอย่างที่ผู้ทำการวิจัยต้องการ
4. ทำการขอความร่วมมือในการขอทำการสัมภาษณ์ ถ้ากลุ่มตัวอย่างที่ต้องการไม่ให้ความร่วมมือ ก็จะกลับไปที่กระบวนการที่ 2

5. ถ้ากลุ่มตัวอย่างที่ต้องการให้ความร่วมมือ ก็จะทำการนัดแนะวันเวลา และสถานที่ จากนั้นจึงทำการไปเก็บข้อมูลตามเวลาที่ได้มีการนัดหมายไว้ และมีการให้เซ็นยินยอมเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิจัย

6. หลังจากทำการเก็บข้อมูลเสร็จตามวันและเวลาที่ได้มีการนัดหมายไว้ ก็จะทำการขอข้อมูลเพิ่มเติมจากตัวอย่างที่ได้ทำการเก็บข้อมูลไป เพื่อใช้ในการหากลุ่มตัวอย่างที่ต้องการต่อไป โดยจะกลับไปเริ่มที่กระบวนการที่ 3 และทำต่อไปจนถึงกระบวนการที่ 6 อีกครั้ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าข้อมูลที่ได้มานั้นจะมีความคล้ายคลึงจนแทบไม่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงจะทำการหยุดเก็บข้อมูล จากงานวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่มีตัวที่ตัวอย่างที่ 10 และสามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนในการเก็บข้อมูล

### 3.4 วิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลเสียงที่ได้บันทึกไว้ขึ้นมาทำการถอดคำพูดทั้งหมด ทำการตรวจเช็คข้อมูลที่ได้นั้นว่ามีความสมบูรณ์ของเนื้อหาครบถ้วนหรือไม่ ด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) ด้านข้อมูลว่าถูกต้องหรือไม่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2559) เกิดความเสียหายของมูลหรือไม่ ถ้ามีความเสียหายต้องมีการดำเนินการเก็บข้อมูลที่ขาดหายไปโดยเร็วที่สุด ถ้าไม่สามารถดำเนินการได้แล้ว จะทำการตัดข้อมูลที่ไม่มี ความสมบูรณ์นั้นออกไป

2. นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างดำเนินการจัดเรียงลำดับข้อมูลให้เป็นระบบ โดยจะมีข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ อายุราชการ สถานที่ทำงาน และตำแหน่งสุดท้าย จากนั้นจึงทำการเก็บ ข้อมูลและจัดการข้อมูลนั้นให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

3. ตรวจเช็คและทำการปรับปรุงเนื้อหาให้มีรูปแบบคำพูดที่เป็นทางการ และอ่านบทความทั้งหมดนั้นอีกครั้ง โดยจะใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) การวิเคราะห์แบบอุปนัย คือ การตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่มีความเป็นรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ ที่มองเห็นที่จากเก็บรวบรวมมาได้จากข้อมูลตั้งแต่ 2 ชุดขึ้นไป เช่น การปฏิบัติงาน พฤติกรรมการสอน ตลอดจน การดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ฯลฯ ซึ่งเมื่อผู้วิจัยได้เห็นหรือสังเกตหลาย ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วจึงลงมือ สรุปแต่หากข้อสรุปนั้นยังไม่ได้มีการตรวจสอบก็จะถือว่า ผลที่ได้เป็นสมมติฐาน หากได้รับการยืนยันก็ถือเป็นข้อสรุปซึ่งจะมีความเป็นนามธรรมในระดับต้น ๆ การวิเคราะห์สรุปอุปนัยนั้น จัดได้ว่าเป็นวิธีการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ต้องนำมาใช้สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพทุกเรื่อง ทั้งนี้เพราะการวิเคราะห์ สรุปอุปนัย นั้นเป็นการพิจารณาลักษณะร่วมกันของข้อมูลรูปธรรมเพื่อใช้ในการสรุปร่วมลักษณะดังกล่าว ซึ่งเป็นไปตามหลัก ของคำว่า “อุปนัย” (induction) ซึ่งหมายรวมถึงการหาความจริงจากข้อเท็จจริง (fact) ส่วนย่อยหลาย ๆ ส่วน ที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมแล้วสรุปความจริงชุดใหญ่ที่มีลักษณะเป็นนามธรรมครอบคลุมข้อเท็จจริงส่วนย่อย เหล่านั้น (เอี่ยมพร หลินเจริญ, 2555, น. 25)

4. สร้างคำสำคัญหรือคำหลักขึ้นมาจากเค้าโครงของคำถามที่ได้มีการตั้งไว้ และนำบทสัมภาษณ์แต่ละตัวอย่างมาวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) โดยวิธีการแบบพรรณนา จากนั้นจะนำส่วนที่เหมือนหรือคล้ายกันในแต่ละบทสัมภาษณ์ มาเชื่อมโยงและเปรียบเทียบว่าข้อมูลที่ได้นั้นมีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร จากนั้นจึงทำการสรุปเนื้อหาที่ได้จากการเชื่อมโยงอีกครั้ง

5. นำสิ่งที่ได้จากการสรุปจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาตรวจสอบอีกครั้งจากนั้นนำผลสรุปที่ได้มาเชื่อมโยงกับการทบทวนวรรณกรรมที่ได้มีการทบทวนไปแล้วว่ามีการเชื่อมโยงหรือแตกต่างจากวรรณกรรมเดิมนั้นอย่างไร เพื่อใช้ในการอภิปรายและสรุปผลของการวิจัยครั้งนี้



## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครูไปแล้วนั้น เพื่อที่จะทำให้การรายงานผลนั้นสามารถเข้าถึงและทำความเข้าใจได้ง่าย และได้มุมมองครบถ้วน ตามที่ผู้วิจัยต้องการ ทางผู้วิจัยจะทำการสรุปประเด็นต่างๆ ที่สำคัญตามคำถามของการวิจัยที่ได้มีการตั้งไว้ เพื่อนำไปใช้วิเคราะห์และบรรลุมิติวัตถุประสงค์ที่ได้มีการตั้งไว้ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปได้เป็นดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1

แสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล	อายุราชการ	สถานที่ทำงาน	ตำแหน่งสุดท้าย
1	27 (เกษียณก่อนอายุ60ปี)	ร.ร.ปรือวายใหญ่	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
2	32 (เกษียณก่อนอายุ60ปี)	ร.ร.วัดระเบาะไผ่	อาจารย์ 2 ระดับ 7
3	37 (เกษียณก่อนอายุ60ปี)	ร.ร.วัดระเบาะไผ่	อาจารย์ 3 ระดับ 8
4	37	ร.ร.บ้านท่าตูม	อาจารย์ 3 ระดับ 8
5	37	ร.ร.บ้านท่าตูม	อาจารย์ 2 ระดับ 7
6	37	ร.ร.ปรือวายใหญ่	อาจารย์ 3 ระดับ 8
7	40	ร.ร.บ้านท่าตูม	ผู้อำนวยการโรงเรียน
8	40	ร.ร.บ้านท่าตูม	อาจารย์ 3 ระดับ 8
9	41	ร.ร.บ้านท่าตูม	อาจารย์ 2 ระดับ 7
10	42	ร.ร.ปราจีนราษฎร์บำรุง	ผู้อำนวยการโรงเรียน

จากข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ทางผู้วิจัยนำผลที่ได้มาสรุปหัวข้อ ด้วยวิธีการกำหนดคำหลัก หรือคำสำคัญ ตามวิธีวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) ซึ่งคือการตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่มีความเป็นรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ ที่มองเห็นที่จากเก็บรวบรวมมาได้จากข้อมูลตั้งแต่ 2 ชุดขึ้นไป (เอ๋อมพร หลินเจริญ, 2555, น. 25) โดยข้อมูลที่จากการสัมภาษณ์นั้นมีประเด็นหลักๆ ที่สำคัญด้วยกันอยู่ 5 ประเด็น ซึ่งสามารถแยกได้ดังนี้

1. ชีวิตหลังการเกษียณ
2. ทักษะคิดต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ
3. ทักษะคิดที่มีต่อวางแผนการใช้ชีวิตหลังการเกษียณ
4. การวางแผนชีวิตหลังการเกษียณ
5. มุมมองที่สำคัญที่สุดของการวางแผน
6. ผลจากการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ
7. ความแตกต่างในเรื่องของการวางแผนระหว่างกลุ่มที่มีการเกษียณก่อนและเกษียณที่

อายุ 60

#### 4.1 ชีวิตหลังการเกษียณ

ช่วงชีวิตหลังการเกษียณ เป็นช่วงเวลาซึ่งสภาพแวดล้อมในด้านต่าง ๆ ของชีวิตจะมีความแตกต่างจากช่วงของการทำงาน โดยในช่วงหลังการเกษียณพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ที่อยู่ในช่วงเกษียณ จะพบกับความเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญคือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการเงิน และด้านสุขภาพนั้น สามารถแยกออกได้เป็นประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

##### 4.1.1 ประเด็นด้านจิตใจและสังคม

จากคำให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ช่วงชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยส่งผลกระทบต่อตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านจิตใจและสังคม ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบกล่าวคือ

##### 4.1.1.1 ผลกระทบในเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะรู้สึกที่ ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจมากกว่า ช่วงที่ยังคงทำงานอยู่ เนื่องจากไม่ต้องอยู่ในสถานะที่จะต้องใช้ความคิดสูง หรือมีความเครียดกดดัน ทั้งจากการต้องรับคำสั่งของผู้บังคับบัญชา หรือความกดดันจากการต้องตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ

“... ชีวิตก่อนเกษียณมันจะยุ่งๆ หนอยนะ เพราะเราเป็นผู้อำนวยการ ก็ต้องดูแลคอยตัดสินใจเรื่องต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นในโรงเรียน ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าภายหลังจากการเกษียณอายุ อาจมีผู้เกษียณบางคน ออกมาเปิดธุรกิจเอง ซึ่งอาจจะต้องประสบกับสถานการณ์ที่มีความเครียดบ้าง อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ ยังคงรู้สึกที่ มีความสบายใจกว่ากับการได้เป็นนายตนเอง เนื่องจากไม่ต้องรอกะบวนกาการตัดสินใจจากผู้บังคับบัญชา และสามารถคิดตัดสินใจได้เอง



“... อย่างตอนหลังเกษียณนี้เราก็อบายใจกว่า เพราะเราเป็นนายตัวเอง ถ้ารับราชการอยู่มันก็มีความกดดันจากหลายๆ ด้าน มันก็เลยมีความเครียด อยากที่จะอะไรก็ไม่ใช่ว่าเราจะทำได้เลย แต่พอออกมาทำธุรกิจของตัวเอง พออยากจะทำอะไรเราก็สามารถทำได้ ไม่ต้องผ่านใครหรือรอใครสั่ง ส่วนปัญหาก็จะมีตรงที่เราไม่ได้สบายจริงๆ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

นอกจากนี้ ยังพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกสบายใจ เนื่องจากตนเองมีเวลามากขึ้น ในการทำกิจกรรมที่ตนเองรัก โดยได้ใช้เวลาไปกับการพบปะเพื่อนฝูง รวมทั้ง การช่วยงานสังคมมากขึ้น ตลอดจนเกิดความสัมพันธ์ที่ดีและมีเพื่อนฝูงเป็นที่รู้จักมากขึ้นในสังคมใหม่ ๆ

“... ทุกวันนี้ก็สบายๆ ... ก็มีคิดถึงเด็กนักเรียนบ้าง แต่ก็ไม่ถึงขั้นหงุดหงิด ... จะมีไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง ไปงานสังคมนบ้าง โดยเฉพาะงานสังคมนี่มีตลอดแหละ และเราก็มีความสุขมากกว่าตอนทำงานอีก เพราะเราไม่ต้องรีบร้อนไปโรงเรียนไง ถ้าคิดถึงเพื่อน สมัยนี้มี Line ง่ายเลย อยากจะคุยอยากจะทำอะไรเมื่อไหร่ก็ได้... เพื่อนฝูงก็ได้มากขึ้นกว่าสมัยตอนทำงานเยอะ เพราะต่างคนต่างว่าง มีเวลากันมากขึ้น ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“... พอเกษียณเราก็มองดูแลบ้าน ดูแลต้นไม้ของเรา มันมีสิ่งทดแทน แต่มันก็ยังมีเวลามาก เราไปช่วยงานสังคมนะ ไปเข้าชมรมข้าราชการบำนาญ เราก็มารู้จักคนเยอะแยะมากมายเลยที่นี่ สมัยก่อนผมก็เป็นครูธรรมดาเนาะ ไม่มีใครรู้จัก สมัยนี้หลังไปเข้าชมรมนะ ไปที่ไหนมีแต่คนทัก คนรู้จัก คนละเรื่องกับสมัยทำงานเลย แล้วเราก็มีความสุขกับการได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ ในชมรมนะ บางทีเราก็มารู้หรือว่าคำแนะนำของเรามันสามารถที่จะช่วยเขาได้ หรือเพื่อนสมัยทำงานก็ไม่เคยเจอกันเลย มาตอนนี้มีเวลาเยอะแยะ อยากไปหาตอนไหน นัดกินข้าวกัน ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าผู้เกษียณส่วนใหญ่จะรู้สึกที่ตนเองมีความสบายใจมากขึ้นจากช่วงชีวิตการทำงาน เนื่องจากไม่ต้องเจอกับปัญหาต่าง ๆ ในที่ทำงาน และรู้สึกที่ตนเองนั้นได้เป็นนายของตัวเอง ไม่ต้องรีบร้อนไปทำงาน แต่ก็ยังคงส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจในเชิงลบเช่นเดียวกัน

#### 4.1.1.2 ผลกระทบในเชิงลบ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะรู้สึกที่ตนเองเหงา และเกิดความคิดถึงในช่วงเวลาที่ยังทำงานอยู่ ทั้งนี้ เนื่องจาก ส่วนใหญ่ยังคงรู้สึกเคยชินกับกิจวัตรประจำวันที่เคยทำ และบางคนจะรู้สึกที่เหงา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเวลามากและไม่มีการทำ

“...ชีวิตหลังเกษียณนี้เปลี่ยนนะ เราเคยทำงานทุกวันนะ แล้วมาอยู่ว่างๆ ได้ยินเสียงเพลงชาติแล้วเรารู้สึกอยากกลับไปทำตรงนั้น แต่พอเวลาหนึ่งเราก็มองกับตัวเราว่า พักก็ดี เพราะวัยเราก็มามากถึงตรงนี้แล้ว และอย่างตอนที่เรารับราชการอยู่ สังคมเราเยอะ เราต้องได้เจอผู้คนเยอะมาก พอออกมาแล้ว สังคมเราเริ่มน้อย ก็เลยคิดว่าเราต้องเข้าชมรมบ้างและ ก็พยายามที่จะ

ดิ่งตัวเองเข้าไป ชมรมบรรณารักษ์ ชมรมข้าราชการบำนาญ ไม่อย่างนั้นอยู่แบบนี้ เหงา เหงาจริงๆ เพราะว่ามันไม่มีสังคม ก็เลยต้องไปปลูกต้นไม้จนมันรกไปหมด ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...จริงๆ เหงานะ ถ้าเราไม่มีอะไรทำเลย เพราะบ้านเราติดโรงเรียน พอเด็กเดินผ่านรั้วเราก็จะคิดถึงมาก รู้สึกอยากที่จะกลับไปทำตรงนั้น เวลาได้ยินเพลงชาติ เราก็มองคิดถึงตลอดนะ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“... พอไม่ได้สอนหนังสือละหงานะ แต่ยังดีที่เราเตรียมทำอะไรเอาไว้แล้ว มันก็เลยช่วยได้ ได้พบเจอผู้คน ได้ทำนู่นทำนี่ มีรายได้เข้ามา มันก็ไม่เหงา แล้วยังมีโอกาสได้ไปช่วยงานสังคมอีก คือก็ได้มีโอกาสไปเป็นกรรมการสตรีหมู่บ้าน ไปทำชมรมช่วยเหลือผู้สูงอายุ ไปช่วยงานที่วัด จนตอนนี้ไม่รู้สึกเหงาและ จะรู้สึกยุ่งมากกว่าซะอีก ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ทั้งนี้ จากการให้สัมภาษณ์ยังพบว่า กลุ่มผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่กล่าวว่า ช่วงหลังเกษียณจะมีค่าใช้จ่ายที่ลดลง เนื่องจากไม่ต้องสูญเสียไปกับการเข้าสังคมมาก แต่ยังคงรู้สึกว่ามี ความกังวลเรื่องการเงินมากที่สุด

#### 4.1.2 ประเด็นด้านการเงิน

ภายหลังจากการเกษียณพบว่า เนื่องจากตนเองไม่มีรายได้แล้ว ถึงแม้จะมีช่วงเวลาเพิ่มมากขึ้น ในการไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง หากแต่ยังคงต้องรู้สึกใช้จ่ายด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาจากการไม่มีเงินใช้จ่ายในสถานะฉุกเฉิน

“... ส่วนปัญหาก็คจะมีตรงที่เราไม่ได้สบายจริงๆ เพราะยังต้องทำธุระกิจอยู่ เพราะกลัวรายได้ไม่พอใช้จ่าย ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... แต่พอมาอยู่ว่างๆ มันก็เลยสบาย เพื่อนฝูงที่ไม่เคยได้เจอกันก็ได้ไปเจอกัน มันก็สนุกดีนะ อยากไปไหนก็ไป แต่รายได้เราลดลง จะไปเที่ยว หรือสังสรรค์มากๆ มันก็ไม่ได้ ต้องบริหารเงินที่มีอยู่ให้ดีๆ ไม่เช่นนั้นจะเกิดปัญหาตามมา ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นตรงกันว่า การวางแผนด้านการเงินมาตั้งแต่แรกในช่วงที่ยังไม่ได้เกษียณ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ

“... ถึงแม้ว่ามันจะมีค่าใช้จ่ายอยู่บ้าง แต่เราก็ยังมีเงินเหลือเก็บกว่าตอนสมัยทำงานเยอะ ส่วนเรื่องปัญหาเราก็ไม่มีนะ เพราะอย่างที่บอกไป เรามีการเตรียมตัวเอาไว้แล้ว อย่างเรื่องเงินเราก็เตรียมมาตั้งแต่สมัยยังสาวๆ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...เราทำใจไว้อยู่แล้วว่าจะยังไงมันก็ต้องมีวันนี้ มันก็เลยไม่มีปัญหาอะไร พอมาอยู่บ้านเรามีเวลาว่าง เราก็ทำสวน ออกไปหาเพื่อน ดูโทรทัศน์ เราก็มีความสุขอีกแบบหนึ่ง แต่สำคัญคือ เราต้องรู้ก่อนว่าเราจะทำอะไร และดูแลวางแผนเรื่องการเงินให้ดี เราจะได้สบายใจ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

จากข้อมูลข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ช่วงชีวิตหลังเกษียณ ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ มีความรู้สึกสบายใจมากกว่า เนื่องจากไม่ต้องเจอกับสภาวะกดดันจากการทำงาน ความเครียดสะสม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของตนเองในระยะยาว หากแต่ยังคงมีความรู้สึกเหงา เนื่องจากความไม่คุ้นชินกับการมีช่วงเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น จนหลายคนจำเป็นต้องหากิจกรรม หรืองานอดิเรกทำ เพื่อคลายความเหงานั้น รวมไปถึง การช่วยงานสังคม เพื่อช่วยเหลือสังคมและสร้างความรู้สึกว่าตนเองยังมีความสามารถ มีคุณค่าอยู่ ซึ่งทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุขมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ สิ่งหนึ่งที่สำคัญในช่วงชีวิตหลังเกษียณคือเรื่องการเงิน ที่หากมีการวางแผนที่ดีมากล่วงหน้า การไม่สร้างหนี้ในช่วงบั้นปลายของชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความเครียด ย่อมทำให้เกิดความสบายใจในการใช้ชีวิตหลังเกษียณมากขึ้น เนื่องจากผู้เกษียณไม่ต้องกังวลว่าจะขาดเงินในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือเพื่อการใช้จ่าย เป็นต้น

#### 4.1.3 ประเด็นด้านสุขภาพ

สำหรับในเรื่องของสุขภาพนั้นพบว่ามีความกังวลอยู่บ้าง แต่ส่วนมากจะมีการเตรียมตัวรับมือด้วยการออกกำลังกาย การดูแลและเรื่องอาหารการกิน รวมถึงการหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น จะมีความกังวลอยู่บ้าง แต่ก็ทำใจและสามารถรับมือกับมันได้ และหมั่นตรวจร่างกายอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

“...เรื่องสุขภาพมันก็มีบ้างนะ เพราะอายุมากขึ้น มันก็เป็นไปตามวัยนะ ก็จะมีการไปตรวจสุขภาพอยู่ทุกๆ 3 เดือนนะ เพราะสุขภาพเราก็ไม่ค่อยดี...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“...อย่างป่าเป็นโรคเบาหวาน ถ้าเราละเลยไม่ดูแลไม่ระวังเรื่องอาหารการกิน คราวนี้เราก็จะลำบาก ไม่หมั่นไปหาหมอ ไปตรวจสุขภาพ พอเราเป็นอะไรเราก็เป็นหนัก...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“...เรื่องสุขภาพถ้าไม่หมั่นออกกำลังกายเดี๋ยวก็จะเป็นโรค...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5  
ปกติเรื่องสุขภาพป่าก็จะมีไปตรวจสุขภาพทุกปีอยู่แล้ว แล้วก็ไปตามที่หมอนัดด้วย เพราะป่ามีโรคประจำตัว แต่เราก็ไม่ค่อยเครียดกับมันมาก ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“...สุขภาพร่างกายเราก็แข็งแรง เพราะเราก็ทำงานบ้านเป็นประจำ และยังช่วยกิจการงานที่บ้านอีก...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

จากข้อมูลข้างต้น สำหรับเรื่องสุขภาพนั้นจะค่อนข้างมีความกังวลกันอยู่แทบทุกตัวอย่าง แต่จะมากน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับเตรียมตัวเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น จึงกล่าวได้ว่าเรื่องสุขภาพนั้นมีผลกระทบค่อนข้างไปในทางลบ

## 4.2 ทศนคติต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ เกี่ยวกับทศนคติที่มีต่อสวัสดิการและรายได้ที่ตนเองได้รับภายหลังจากการเกษียณ ทั้งด้านเงินบำเหน็จ เงินบำนาญ ตลอดจนค่ารักษาพยาบาลพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างทั้งที่มีความรู้สึกพอใจและไม่พอใจต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับ ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

### 4.2.1 กลุ่มที่มีความรู้สึกพอใจ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ รู้สึกพึงพอใจและรู้สึกว่าการที่ตนเองได้รับภายหลังจากการเกษียณมีความเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสวัสดิการด้านเงินบำนาญที่ได้รับ ถึงแม้ว่าจะมีรายได้ที่ลดลงครึ่งหนึ่งก็ตาม เนื่องจากมีความคิดเห็นว่า เมื่อตนเองเกษียณอายุ จึงมีความจำเป็นในการใช้จ่ายที่ลดลง เนื่องจากไม่ต้องใช้เงินไปกับการแต่งตัวเพื่อเข้าสังคม

“... ดีมากเลยนะ โดยเฉพาะ *package early* ถ้าตอนนี้ยังไม่ออก ละมีมาใหม่ ก็ *early* เพราะตอนนั้นเงินก้อนเราก็ได้ แถมยังมีบำนาญเป็นรายเดือนอีก ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“... ก็เหมาะสมนะ ถ้าเรารู้จักใช้ ก็คิดว่ามันพอนะ เพราะว่าเราก็แก่แล้ว เรื่องใช้จ่ายอะไรมันก็ได้ไม่มากมายเหมือนสมัยที่เราทำงานอยู่ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“... มันโอเคเลยนะ ถ้าเรารู้จักวางแผน รู้จักใช้ มันจะไม่มีปัญหาเลย ถึงแม้ว่ามันจะลดลงมาตั้งครึ่งหนึ่ง แต่รายจ่ายเราน้อยลง พวกงานสังคมต่างๆ ค่าใช้จ่ายต่างๆ มันน้อยลงอยู่แล้ว แต่ถ้าเราใช้เท่าเดิม แบบนั้นไม่พอนั่นเอง ต้องมีการเตรียมตัว ต้องวางแผน ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ทั้งนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนการเงิน ไม่เป็นหนี้สิน รวมทั้ง ใช้จ่ายด้วยความระมัดระวัง ซึ่งกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ให้เหตุผลว่า หากไม่มีการวางแผนด้านการเงิน อาจส่งผลให้เกิดสถานะเงินขาด และไม่มีเงินใช้หากเกิดเหตุฉุกเฉินได้ ภายหลังจากการเกษียณแล้ว

“... จริง ๆ แล้วมันพอนะ รัฐเค้าก็มีให้ดีพอสมควรเลยแหละ แต่ตัวเราเองแหละที่จะทำให้มันไม่พอ ถ้าเราไม่รู้จักวางแผน เตรียมเงินเก็บ เตรียมสุขภาพ มีเท่าไรมันก็ไม่พอหรอก มีหนี้มีสินมากมาย พอหักหนี้หมดเหลือเงินนิดเดียว มันจะไปพอใช้อะไร หรือใช้เงินเกินตัว มันก็ไม่พอหรอก ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

### 4.2.2 กลุ่มที่มีความรู้สึกไม่พอใจ

กลุ่มนี้จะมีทศนคติ เกี่ยวกับสวัสดิการและรายได้ที่ตนเองได้รับภายหลังจากเกษียณว่า จากสถานะเศรษฐกิจในปัจจุบัน รายได้ที่ได้รับนั้นไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายถึงแม้ว่าเงินเกษียณอายุของข้าราชการครุณั้นจะสูงกว่าข้าราชการประเภทอื่นก็ตาม

“...น้อยนะ ถ้าในปัจจุบันตอนนี้ เศรษฐกิจแบบนี้ ป่าว่ามันน้อยเกินไปกับฐานเงินเดือนแค่นี้ เพราะเงินเราลดลงไปตั้งครึ่งหนึ่งสวัสดิการที่โอเคก็มีแค่ค่ารักษาพยาบาล ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“... น้อยไปนะ คิดว่ามันควรมากกว่านี้ นี่ยังดีนะที่ข้าราชการครูยังสูงกว่าข้าราชการประเภทอื่น แต่ก็ยังน้อยอยู่ดี ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

อย่างไรก็ตาม ทั้งกลุ่มที่มีความพอใจและไม่พอใจ ล้วนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสวัสดิการด้านค่ารักษาพยาบาลว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเป็นสวัสดิการที่ดีมีความเหมาะสม เนื่องจากจะสามารถช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของตนเองได้

“... ถ้าอย่างเรื่องสวัสดิการก็คงมีแต่เรื่องของค่ารักษาพยาบาลอย่างเดียวที่มันโอเคเหมาะสม นอกนั้นก็ปกติ ไม่มีอะไร อย่างเรื่องฐานเงินเดือนถ้ามองจากเศรษฐกิจในปัจจุบันตอนนี้ ก็ยังถือว่ามันน้อยไป ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย มีค่ารักษาพยาบาลไปแต่สมมติเราไม่ได้ป่วย แข็งแรงเราก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากสวัสดิการตรงนี้เลย ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ดีแล้ว ถึงแม้ว่าเงินมันจะลดลงตั้งครึ่งหนึ่ง แต่สมมติเวลาเราไม่สบายไปหาหมอ เราก็ไม่ต้องเสียอะไรเลย รัฐจ่ายให้หมด ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“... คิดว่ายังน้อยนะถ้าเทียบกับค่าครองชีพในปัจจุบัน อันที่โอเคก็เห็นจะมีแต่ค่ารักษาพยาบาล นอกนั้นก็ถือว่าน้อยมากๆ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“... ที่เห็นว่าเหมาะสมก็มีแต่ค่ารักษาพยาบาลแหละ เวลาเราไปรักษาตัว หรือตรวจสุขภาพเราก็เบิกได้ตลอด ค่ายาการรักษา ไม่มีปัญหาอะไรเลย ส่วนเรื่องเงินเดือนกับสวัสดิการอื่นๆ ยังถือว่าน้อยไปนิดนะ ถ้าเทียบกับค่าครองชีพที่เราต้องแบกรับในปัจจุบัน ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

จากข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า สวัสดิการและรายได้ที่ผู้เกษียณอายุได้รับภายหลังจากการเกษียณนั้น มีความเหมาะสมในด้านสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล ที่ผู้เกษียณสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้เต็มอัตราเมื่อมีอาการเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม สวัสดิการในด้านอื่น ๆ อาจมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับปรุง ให้เหมาะสมกับค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากยังคงมีทั้งกลุ่มที่พอใจและไม่พอใจกับสวัสดิการที่ได้รับอยู่ ทั้งนี้ กลุ่มผู้เกษียณอายุเอง จำเป็นจะต้องมีการวางแผนการเงินก่อนการเกษียณ เพื่อควบคุมรายจ่ายให้มีความเหมาะสมกับรายรับที่ตนเองมี

### 4.3 ทศนคติต่อวางแผนเกษียณอายุ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่า ทุกคนมีความเห็นตรงกันเกี่ยวกับการวางแผนการใช้ชีวิตหลังจากการเกษียณว่า เป็นสิ่งสำคัญและควรมีการเตรียมตัวอย่างดีตั้งแต่เนิ่น ๆ ก่อนการเกษียณประมาณ 5 ปี โดยวางแผนในระยะยาว ซึ่งหากไม่มีการวางแผนที่ดีแล้วจะส่งผลกระทบต่อเนื่องต่อการเกิดสภาวะเครียด และสุขภาพตามมา เนื่องจากมีความกังวลว่าจะมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน เช่น การเจ็บป่วยและค่ารักษาพยาบาล

“... มันก็สำคัญมากอยู่นะ อย่างลุงก็คิดมาได้ซั๊กพักหนึ่งนะ การวางแผนถ้าอย่างซ่าสุดก็ควรเป็นซั๊ก 4-5 ปีก่อนเกษียณแหละน่าจะทันอย่างตอนที่เกษียณเราก็เพิ่งอายุ 50 เองก่อนหน้าที่จะเกษียณก็ได้มีการวางแผนว่าอยากออกมาทำธุรกิจของตัวเอง เพราะความจริงเรามีเวลาอีกตั้ง 10 ปีก่อนที่จะเกษียณจริงๆ ถ้าจะมาค่อยคิดตอน 60 แล้ว มันคงไม่ทัน ก็มองที่ความถนัดของเรา พอเกษียณก็ลงมือทำเลย และอย่างเงินที่เราใช้ในเรื่องสุขภาพ รัฐก็ออกให้เรา 100% อยู่แล้ว ตรงนี้ก็ไม่ได้วางแผนอะไรเลย ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... สำคัญนะ ต้องมีการวางแผนก่อน ถ้าเราไม่มีการวางแผนเราก็ไม่รู้ว่าทำอะไรต่ออย่างก่อนที่จะออก ก็เริ่มคิดละว่าเรายังอยากนอนอยู่ แต่พอไปนอนจริงๆ ก็ไม่ไหว เพราะเราเบื่อ ก็เลยคิดว่าเราชอบค้าขาย และเราก็อยากเปิดร้านขายของเล็กๆ มาตั้งนานแล้วก็เลยไปเปิดร้านขายของ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“... การวางแผนนี้สำคัญนะ อย่างป้าเป็นโรคเบาหวาน ถ้าเราละเลยไม่ดูแลไม่ระวังเรื่องอาหารการกิน คราวนี้เราก็จะลำบาก ไม่หมั่นไปหาหมอ ไปตรวจสุขภาพ พอเราเป็นอะไรเราก็เป็นหนักและ เพราะฉะนั้นการวางแผนจึงสำคัญ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“...สำคัญสิ ควรวางแผนก่อนซั๊ก 5 ปีน่าจะทันนะ เพราะถ้าเราใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ จนเกษียณ พอเกษียณจริงๆ แล้วเราจะไม่รู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเงินไม่พอจะทำอะไร หรือถ้าเหงา ถ้าว่างเราจะไปทำอะไร ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“... สำคัญสิ สำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องเงินสำคัญที่สุดเลย เพราะถ้าเรื่องเงินมีปัญหาแล้ว มันจะไปกระทบกับเรื่องอื่นๆ ทุกเรื่องเลยแหละ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

นอกจากนี้ กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ยังกล่าวว่า การวางแผนการเกษียณสามารถทำได้หลายวิธี ไม่เพียงแต่ด้านการใช้จ่ายการเงิน การไม่เป็นหนี้สิน เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึง การใช้เวลาว่าง การวางแผนพฤติกรรมมารับประทาน การออกกำลังกาย เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อกันไป หากเกิดความเครียด สุขภาพไม่ดีก็จะส่งผลให้ต้องเจ็บป่วยและใช้จ่ายไปกับค่ารักษาสูง

“...ป้าคิดว่ามันสำคัญมากเลยนะ ป้าเริ่มคิดตั้งแต่ป้าบรรจุ ป้าก็จะเก็บออมตั้งแต่ตอนนั้นเลย มีการออมอะไรป้าเอาเข้าหมด ออมเงินไว้ตอนแก่ ป้าจะได้สบาย ส่วนคนที่ไม่ได้วางแผนป้าคิดว่า

เค้าจะลำบากนะ อย่างเรื่องเงินถ้าเค้าเป็นหนี้ เป็นลิน เค้าเครียด เค้าก็จะเป็นโรคอะไรตามมามาก พอไม่สบายก็ไม่มีเงินรักษาอีก เพราะฉะนั้นเราควรเตรียมตัววางแผนตั้งแต่ทำงาน หรือพอเราจะเกษียณเราควรจัดการให้หมด ไม่อย่างนั้นพอเราเกษียณเราเครียดและลำบากแน่นอน...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...สำคัญมาก เพราะถ้าเราขาดการวางแผน สร้างหนี้ สร้างสิน พอไม่มีงานทำนี่ยิ่งหนัก ไหนจะเรื่องค่ารักษาตัวถ้าเราไม่สบาย ค่าใช้จ่าย เรื่องสุขภาพถ้าไม่หมั่นออกกำลังกายเดี๋ยวก็จะเป็นโรค เวลาว่างมีก็ควรจะไปช่วยงานสังคมบ้าง ช่วยคนอื่นที่เค้าลำบากอยู่บ้าง เพราะประเทศชาติก็ให้อะไรเรามาเยอะแล้ว ถ้าเรามีการเตรียมตัวทุกอย่างเป็นอย่างดี จิตใจเราก็จะสบาย ไม่เป็นทุกข์...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“... สำคัญมากๆ เพราะถ้าเราขาดการวางแผน พอเกษียณไปเราจะไม่ขึ้นตอนหรือไม่รู้เลยว่าจะต้องทำอะไร แล้วพอถึงตรงนั้นก็เกิดปัญหา อย่างถ้าไม่วางแผนว่าจะทำอะไรนะ ป้าก็จะมีรายได้น้อยกว่านี้ เหนงกว่านี้เพราะมีอะไรทำ มีความสุขน้อยกว่านี้เพราะเงินอาจจะไม่พอใช้ เหนง เปื่อได้ง่ายแน่ๆ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าปัจจุบันยังพบว่า ยังไม่มีการสอนการวางแผนอย่างจริงจัง ซึ่งส่งผลให้ไม่รู้แนวทางการวางแผนรองรับที่ดี แต่ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงความคิดเห็นว่าเป็นสิ่งที่ตนเองจะดันคั้นคว้า และศึกษาวางแผนอย่างรอบคอบ

“... คือการวางแผนเรื่องการเงินนะ เราจะพยายามไม่ให้มีหนี้เลย เราก็จะกินอยู่สบาย ลุงวางแผน 5 ปีก่อนเกษียณ ส่วนถามว่ามีปัญหาอะไรไหมก็ไม่ค่อยมีนะ เราก็หมั่นศึกษาเอา ดูโทรทัศน์บ่อยๆ อ่านหนังสือบ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจ ศึกษาด้วยตนเองได้ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“... จริงๆ เรื่องการวางแผนมันสำคัญนะแต่คนเราไม่ค่อยให้ความสำคัญเลย เพราะความจริงแล้วมันเป็นเรื่องที่เรารู้และเข้าใจมันอยู่แล้ว ไม่ต้องให้มีใครมาแนะนำเราก็เข้าใจอยู่แล้ว แต่เราชะล่าใจ คิดว่ามันง่ายๆ ทำเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ก็เอาไว้ก่อน ตอนนี้มีภาระ ยิ่งเรามีภาระนี่ยิ่งสำคัญ เพราะถ้าเราไม่วางแผนดีๆ บั้นปลายชีวิตเราก็จะเจอแต่ปัญหา เพราะฉะนั้นการวางแผนนี้สำคัญมาก...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

จากการให้สัมภาษณ์ข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุทุกคนนั้นควรที่จะสนใจและมีการเตรียมตัววางแผนเป็นอย่างดี ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี อาทิ การเก็บออม การไม่เป็นหนี้ การดูแลสุขภาพ การลงทุน เป็นต้น เพราะถ้าขาดการเตรียมตัวและวางแผนที่ดี ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของผู้เกษียณอายุ

#### 4.4 การวางแผนชีวิตหลังการเกษียณและปัญหาที่พบ

การวางแผนการดำเนินชีวิตนั้นมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อผู้ที่ จะเข้ารับ การเกษียณเป็นอย่างมาก เพราะไม่เพียงแต่สามารถช่วยลดปัญหาจากการเงินไม่เพียงพอ ปัญหาโรคภัย จากการมีสุขภาพไม่แข็งแรง รวมถึงด้านจิตใจ คือ ความเครียดความเหงา ที่ผู้เกษียณอายุนั้นต้อง เผชิญหลังจากที่เกษียณอายุ ซึ่งจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตหลังการ เกษียณและปัญหาที่พบ สามารถแยกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

##### 4.4.1 การวางแผนด้านการเงิน

จากการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการวางแผนด้านการเงิน สามารถแยกกลุ่มตัวอย่าง ออกได้เป็นสองประเภท คือ

###### 4.4.1.1 กลุ่มที่มีการวางแผนด้านการเงิน

เป็นกลุ่มที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการวางแผนทางการเงิน โดยมี เหตุผลของการวางแผนทางการเงิน เนื่องจากส่วนใหญ่คิดว่า ไม่อยากมีปัญหาด้านการเงิน และมองว่า หากตนเองเกษียณอายุแล้วจะมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น โดยพยายามมองหาช่อง ทางการทำธุรกิจอื่น ๆ ภายหลังจากการเกษียณ รวมถึงการฝากออมทรัพย์ เพื่อหารายรับมารองรับ ค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตภายหลังจากการเกษียณอายุ

“...ก็จะมีเรื่องหารธุรกิจทำนะ เพราะตัวเราก็งงอยากที่จะทำอะไรอยู่ และก็ไม่อยากที่จะหวังพึ่งแต่เงินบำนาญอย่างเดียว... การวางแผนถ้าอย่างล่าสุดก็ควรเป็นซัก 4-5 ปี ก่อนเกษียณแหละน่าจะทันอย่างตอนที่เกษียณเราก็เพิ่งอายุ 50 เองก่อนหน้าที่จะเกษียณก็ได้มีการ วางแผนว่าอยากออกมาทำธุรกิจของตัวเอง เพราะความจริงเรามีเวลาอีกตั้ง 10 ปีก่อนที่จะเกษียณ จริงๆ ถ้าจะมาก่อคิดตอน 60 แล้ว มันคงไม่ทัน ก็มองที่ความถนัดของเรา พอเกษียณก็ลงมือทำเลย และอย่างเงินที่เราใช้ในเรื่องสุขภาพ รัฐก็ออกให้เรา 100% อยู่แล้ว ตรงนี้ก็ได้วางแผนอะไรเลย ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ถึงแม้ว่าเราจะมีรายได้หลายทางแล้วเราก็งงจำเป็นต้องมีการ วางแผนอยู่ดี เพราะบางคนเคยมี แต่พอเกษียณแล้วเงินหายไปครึ่งหนึ่งไม่พอ ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ลำบากตอนแก่อีก อย่างป่าปกติก็น่ามีบำนาญกับเงินรายได้ในครอบครัว ก่อนเกษียณปากแล้วไม่พอ เพราะเรามองแล้วว่าเราจะมีรายจ่ายมากขึ้น เพราะลูกเราจะไปเรียนต่อต่างประเทศ ปากก็เลยต้องไป ลงทุนทำสวน ทำธุรกิจเพิ่ม ไม่งั้นรายได้มันไม่พอกับรายจ่าย ส่วนเรื่องปัญหาในการวางแผนมีไหม มัน ก็มีนะ เราไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องการทำธุรกิจเลย ก็จะได้ลูกสาวเป็นคนช่วยดู เราก็ค่อยเรียนรู้จากลูก สาวอีกทีหนึ่ง...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6



“... ก็คิดนะ ก็ส่วนตัวอยากจะมีเงินสักก้อนหนึ่ง ฝากเอาไว้กินดอกหลังเกษียณ ก็เริ่มวางแผนหลังทำงานมาได้ 20 ปีแล้ว เพราะช่วงทำงานแรกๆ เราก็มีภาระในการส่งน้องเรียนอยู่ พอหมดภาระก็เลยเริ่มเอาเงินไปฝากกับสหกรณ์เยอะหน่อย แต่ถ้าชำลุดควรเริ่มวางแผนก่อนเกษียณราวๆ 5 ปีได้...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“...คิดนะ อยากที่จะมีธุรกิจเล็กๆ ซักอันหนึ่ง พอได้เห็นคน เพราะพอเราเกษียณเราก็เหมือนคนตกงานคนหนึ่งถูกไหม พอทำแบบนี้ก็จะได้พบเจอผู้คนบ้างมันก็จะได้ไม่เหงา ตอนแรกก็คิดว่าจะทำสวนๆ ไปๆ มาๆ ก็มาทำห้องเช่า ตอนแรกก็เริ่มที่ 10 ห้องให้มันพอมีรายได้เข้ามาช่วยบ้าง จนตอนนี้ 30 ห้องละมันไม่ได้เล็กลง แล้วก็เปิดร้านขายของ คือตอนแรกมันเริ่มจากเรามีที่อยู่ ก็เลยไม่อยากจะปล่อยมันทิ้งไว้เฉยๆ เพราะเราก็อยู่ในเขตอุตสาหกรรม ก็เลยเริ่มคิดก่อนเกษียณราวๆ 5 ปี...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ทั้งนี้ แนวทางหนึ่งนอกจากการฝากออมทรัพย์ หรือการประกอบธุรกิจอื่น ๆ เพิ่มเติมแล้ว การไม่สร้างหนี้เพิ่มขึ้น ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่กลุ่มผู้เกษียณอายุใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการเกษียณ โดยมองว่า หากเป็นหนี้สิน ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมา

“... คือการวางแผนเรื่องการเงินนะ เราจะพยายามไม่ให้มีหนี้เลย เราก็จะกินอยู่สบายนะ พอไม่มีหนี้เราก็จะไม่เครียด ไม่กังวลกับมัน โรคภัยอะไรมันก็ไม่มีไง มันก็มีความสุขอย่างลุล่วงวางแผน 5 ปีก่อนเกษียณนะ มันก็ทันสมัย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

#### 4.4.1.2 กลุ่มที่ไม่มีการวางแผนด้านการเงิน

เป็นกลุ่มที่ไม่ได้มีการวางแผนการเกษียณอายุในระยะยาวไว้ ซึ่งเป็นส่วนน้อย ทั้งนี้ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าในขณะที่ตนกำลังอยู่ในช่วงวัยทำงาน ตนเองมีภาระเยอะ รวมทั้งคิดรายจ่ายที่ตนมีอยู่นั้น เมื่อเทียบกับรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณนั้น เพียงพอต่อการใช้จ่ายอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังรวมถึง ครอบครัวของตนเองมีรายได้จากทางอื่น และคิดว่าตนเองมีลูกหลานเลี้ยงดูอยู่แล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวางแผน

“... ถ้าในระยะยาวคงไม่มี ตอนทำงานอยู่เราก็ภาระเยอะนะ ไหนจะส่งลูกเรียน ไหนจะงานสังคม ก็เลยต้องไปกู้เงินในอนาคต กู้สหกรณ์มาใช้ แต่พอ early ได้เงินก้อนมา เราก็คิดว่าจะเอาไปทำอะไร ก็เลยเอาไปเปิดร้านขายของ ทำให้มีรายได้เพิ่มเข้ามา บวกกับรายจ่ายที่น้อยลง เพราะสังคมน้อยลง โรคภัยก็ไม่มี เลยอยู่ได้ เงินเหลือมากกว่าตอนที่เรารับราชการเสียอีก ทั้งๆ ที่เราเงินลดไปตั้งครึ่งหนึ่ง แถมเรายังมีเงินเหลือไปเที่ยวอีก บวกกับมีเวลาด้วย เรื่องเอาเงินไปลงทุนอะไรนั้นก็ไม่มีนะ เพราะเราก็ใช้ชีวิตแบบพอเพียงนะ ไม่ได้ต้องการจะมีมากมายอะไร บวกกับเราไม่มีความรู้ด้วย กลัวเงินที่เอาไปลงจะหายไปหมด เลยไม่ค่อยอยากที่จะเสี่ยงไปลงทุนอะไร...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“... ไม่ได้วางแผนเลย เพราะปกติเราก็ใช้จ่ายไม่มากอยู่แล้ว แถมยังมีลูกช่วยหารายได้อยู่ ถ้าเกิดมันขาดเราก็ได้จากส่วนนั้นมาช่วย มันก็มากพอแล้วแหละ เลยไม่ได้วางแผนตรงนี้เลย ส่วนเรื่องปัญหาที่ไม่มีนะ เพราะเราใช้จ่ายไม่เกินอยู่แล้วเลยไม่ได้มีปัญหาอะไร...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

อย่างไรก็ตาม ปัญหาหนึ่งที่พบทั้งในกลุ่มผู้ที่มีการวางแผนด้านการเงิน และกลุ่มที่ไม่มีการวางแผนด้านการเงินภายหลังจากการเกษียณพบว่า สิ่งหนึ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญคือการขาดความรู้ในเรื่องการลงทุน และกลัวความเสี่ยงจึงไม่กล้าที่จะนำเงินที่ได้จากการเกษียณไปลงทุนเพื่อต่อยอดและนำไปฝากออมทรัพย์เท่านั้น ซึ่งเป็นการสูญเสียโอกาส ที่อาจจะสร้างผลตอบแทนได้มากขึ้น

“... สำหรับปัญหาในการวางแผนเรื่องการเงินก็คงเป็นความรู้ เพราะว่าบางทีเราก็อยากทำหลายอย่างนะ แต่เราก็ไม่สามารถที่จะทำได้ เพราะว่าเราไม่มีความรู้ในด้านอื่นๆ เลยนอกจากการสอนหนังสือ หรือการบริหารงานในโรงเรียน...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ป้าก็จะเริ่มวางแผนตั้งแต่เริ่มทำงาน ป้าก็จะเก็บออมตั้งแต่ตอนนั้นเลย มีการออมอะไรป้าเอาเข้าหมด ส่วนเรื่องการลงทุนป้าก็ไม่ได้สนใจเลยนะ เพราะคิดว่าตอนนี้นะพอแล้ว ให้มันมีพอใช้ในตอนเกษียณก็พอแล้ว แต่ถามว่าเคยสนใจนะ ไปธนาคารเขาแนะนำนั่นนี่ แต่เราก็ไม่กล้า เพราะเราไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ เลยไม่ได้เอาไปลงทุนอะไร หรือจะเอามาทำธุรกิจตัวเองก็ไม่เอา เพราะว่าเราก็สอนหนังสือมาทั้งชีวิตนะ ความรู้เรื่องอื่นๆ มันก็ไม่มีเลย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“... เรื่องปัญหาในการวางแผนหรือ ก็ไม่มีนะ เป็นที่ที่เราไม่สนใจมันมากกว่า อย่างมีคนเขามาชวนลงทุนนั่นนี่เราก็ฟังแล้วเราก็ก้าวนะ คิดว่ามันเสี่ยง เลยเอาเงินไปฝากเฉยๆ ก็นิดอกดีกว่า...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“... เรื่องการเงินนี่ก็ออมมากขึ้นก่อนเกษียณได้เป็น 10 ปีนะ แต่ก่อนหน้านั้นก็ออมมาเรื่อยๆ ส่วนเรื่องลงทุนเราก็สนใจนะ แต่เราไม่มีความรู้เลย เพื่อนๆ ก็แนะนำว่าถ้าเราไม่มีความรู้เลยก็อย่าเอาไปลงทุนเลย เงินทองแทนที่มันจะได้มากขึ้นมันจะหายไปมากกว่า ตรงนี้ก็เลยไม่ได้เอาไปลงทุนอะไร ฝากธนาคารอย่างเดียว ก็นิดอกเบี้ยเอา...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

#### 4.4.2 การวางแผนด้านจิตใจ

การวางแผนในเรื่องของจิตใจนั้น จากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การวางแผนด้านจิตใจจะมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องการวางแผนด้านอื่น ๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญที่สุดกับการหากิจกรรมทำ เป็นงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ เมื่อมีช่วงเวลาว่างเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกรื่นเริงและเพลิดเพลินและไม่รู้สึกเบื่อ หรือเหงา

“...ก็ไม่ได้เตรียมอะไรมากระ เพราะเราพอไม่ได้ทำงานแล้วมันก็เครียดน้อยลง แต่ก็ต้องหาอะไรทำ ไม่งั้นเหงาแย่ พอตีมีธุรกิจที่คิดเอาไว้ บวกกับไปหาเพื่อนที่ชมรมข้าราชการ บำนาญบ้าง มันก็เลยไม่ค่อยเหงาเท่าไร...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“...ปกติจะเป็นคนคิดบวกอยู่แล้ว อย่างตอนออกมาใหม่ๆ เราได้ยินเสียงเพลงชาติเราอดใจไม่ไหวนะ จนถามตัวเองบ่อยๆ ว่าเราออกมาทำไม เรายังมีพลังทำได้อยู่ตอนนี้ ก็เลยกลับไปทำพาร์ทไทม์แต่พอคิดไปคิดมา ก็ตอบตัวเองได้ว่าต้องพักนะ เพราะตอนทำงานเราก็เครียด เรากลับมาคิดเราก็ต้องหาอย่างอื่นทำ เลยไปขายของ ไปปลูกต้นไม้ไง จนกระทั่งไปบวชถือศีลอยู่ 5 พรรษา จนกระทั่งพอจะมีหลานมีหลาน ก็เลยบอกลูกว่าแม่รับเลี้ยงเอง ก็เลยมีความสุข ไม่ว่าง ละก็ไม่เหงาด้วย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...ปกติชอบต้นไม้ ก็เลยทำเรือนเพาะชำเตรียมเอาไว้ แล้วก็จะมีไปเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อนๆ ครูที่เกษียณทุกปี ก็จะมีวางแผนไว้ว่าปีจะไปไหนยังไง มันก็เลยไม่ว่างเลย บวกกับมีหลานเลี้ยงก็เลยไม่เหงาเลย แต่ถ้าไม่ได้ทำพวกนี้ ก็คงเหงา แล้วก็ยังมีว่าจะทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก่อนเกษียณเราก็ไปซื้ออุปกรณ์มาเตรียมไว้เยอะแยะไปหมดเลยนะ แล้วก็ไม่ได้ทำเพื่อขายนะ ทำเพื่อความสนุกของตัวเองล้วนๆ พอทำขึ้นมาเราก็ตั้งไว้ดู...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“... เรื่องจิตใจมันคงโยงอยู่กับเรื่องอื่นๆ นะ ถ้าเราสามารถวางแผนเรื่องอื่นๆ ได้ดี จิตใจเรามันก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่มีหนี้ มีเงินไว้ใช้ เหนาก็ไปหาเพื่อน หาอะไรทำ เรื่องจิตใจก็จะไม่เป็นปัญหาอะไรเลย ถ้าร่างกายเราแข็งแรง ใจเรามันก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้ กลุ่มผู้เกษียณอายุมองว่า การดูแลวางแผนเรื่องอื่น ๆ ย่อมส่งผลต่อด้านจิตใจ เช่น ด้านการเงิน หากไม่เป็นหนี้ก็จะทำให้ไม่ต้องกังวล หรือด้านสุขภาพ หากมีสุขภาพที่ดี ก็จะไม่เจ็บป่วยและต้องรู้สึกเครียด จนส่งผลต่อด้านสุขภาพตามมา

“...ถ้าเรื่องเงิน เรื่องสังคมเพื่อนฝูง เรื่องสุขภาพมันโอเคแล้ว ใจมันก็จะสบายเอง ไม่เป็นทุกข์แน่นอน แต่ถ้าเราบกร้างเรื่องใดไป มันก็จะกลายเป็นปัญหาละ เพราะฉะนั้นเราต้องวางแผนเรื่องอื่นๆ ให้มันดี ไม่ให้มันมีปัญหา...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“...เราก็เคยมีหนี้สินนะ แต่เราไล่หมดเลย ให้หนี้มันเป็นศูนย์ เราก็จะสบายใจ ใช้แต่เงินบำนาญ สิ่งที่เราวางไว้มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร เป็นไปตามที่เราวางไว้ทุกอย่าง ส่วนเวลาว่างเป็ๆ ก็ทำงานบ้าน ปลูกผักทำสวนอยู่หลังบ้านเราก็ดูแลมัน มันก็ทำให้เราผ่อนคลายดีนะ เวลาเราเห็นมันโตขึ้นเรื่อยๆ นะ เพราะว่าเราดูแลมัน รดน้ำใส่ใจมัน เวลามันออกดอกออกผลเราก็มีความสุขนะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ทั้งนี้ สิ่งหนึ่งที่สำคัญของการวางแผนทางด้านจิตใจ คือการเตรียมใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังจากการเกษียณอายุ ซึ่งหากมีจิตใจที่พร้อม ทุกอย่างก็จะไม่เป็นอุปสรรค

“... ไม่อยากใช้คำว่าวางแผน ใช้คำว่าเตรียมใจแทนดีกว่า เพราะว่าเราทุกคนทำงานรู้อยู่แล้วว่ายังไงซักวันหนึ่งมันก็ต้องมาถึง เพราะฉะนั้นใครเตรียมใจได้ดีก็ปรับตัวได้เร็ว สำหรับผมก็ไม่มีปัญหาอะไร เตรียมใจไว้อยู่แล้ว ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย วันไหนเบื่อหรือเหงาก็จะออกไปหาเพื่อน พูดคุยสังสรรค์ เพราะว่าเรามีเวลา จะทำอะไรก็ได้ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

#### 4.4.3 การวางแผนด้านสังคม

จากการให้สัมภาษณ์พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่ได้มีการวางแผนทางด้านสังคมมาก่อน หากแต่เมื่อเกษียณอายุและมีเวลาว่างแล้วจึงมาเริ่มคิดว่า จะทำกิจกรรมใดในช่วงที่มีเวลาว่างเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการบรรเทาความเหงาและความเบื่อหน่ายของตนเอง

“.. ไปเข้าชมรมข้าราชการบำนาญนะ ก็ไปพบปะสังสรรค์พูดคุยเฉยๆ แต่ถ้าให้อยู่บ้านเฉยๆ มันก็เหงา ไปพูดคุยแลกเปลี่ยนกันรู้สึกดีกว่าอยู่เฉยๆ มากกว่า ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ตอนเกษียณมาใหม่ๆ ไม่ได้วางแผนเลยนะว่าจะไปช่วยงานสังคม หรือเข้าชมรมอะไร แต่เราก็มีงานวัดแถวบ้านที่พอมีงานอะไรเราก็จะไปช่วยเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ชมรมที่ไปเข้า มันมาจากคนรู้จักเขาเป็นประธานชมรมแล้วต้องการหาคนที่มึ่ทัศนคติดี แล้วก็พร้อมช่วยเหลือสังคมมาซักชวน เราก็เลยถึงได้เริ่มไปทำ แต่พอเริ่มไปทำมันก็ยุ่งนะ แต่เราก็รู้สึกดีที่ได้ตอบแทนอะไรให้สังคมบ้าง เพราะสมัยที่เราทำงานเราก็ไม่ได้ทำอะไรเพื่อสังคมเลย ก็ได้แต่ทำหน้าที่ของเรา มาพักหลังๆ ก็เริ่มวางแผนที่จะค้นคนรุ่นใหม่ๆ มาทำแทนอยู่เหมือนกัน...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

“... เรื่องนี้ไม่ค่อยได้สนใจเท่าไหร่นะ เพราะเวลาเหงาก็จะไปหาเพื่อนๆ เอาสังสรรค์ กินข้าว นัดกันไปเที่ยวมากกว่า ไม่ได้มีการเตรียมตัวเตรียมการอะไรหรอก แต่ว่าถ้าเวลาเพื่อนชวนแล้วเราต้องไปทุกครั้งนะ เพราะว่าถ้าชวนแล้วเราไม่ยอมไป ครั้งหลังๆ เค้าก็จะลืม หรือไม่ก็ ไม่อยากชวนเราอีก เพราะถึงชวนไปเราก็ไม่ยอมไป...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ซึ่งผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ จะใช้เวลาไปกับการเข้าสังคม การพบปะเพื่อนฝูง การไปเที่ยวกับครอบครัว ตลอดจนการเข้าชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจ ที่เมื่อตอนช่วงวัยทำงานไม่มีเวลาว่างได้ทำกิจกรรมดังกล่าว จนเกิดเป็นสังคมใหม่ ๆ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าภายหลังจากการเกษียณอายุ

“... อย่างตอนที่เรารับราชการอยู่ สังคมเราเยอะ เราต้องได้เจอผู้คนเยอะมาก พอออกมาแล้ว สังคมเราเริ่มน้อย ก็เลยคิดว่าเราต้องเข้าชมรมบ้างและ ก็พยายามที่จะดึงตัวเองเข้าไป ชมรมบรรณารักษ์ ชมรมข้าราชการบำนาญ ไม่อย่างนั้นอยู่แบบนี้ เหงา เหงาจริงๆ เพราะว่ามันไม่มีสังคม ก็เลยต้องไปลูกตั้นไม้จันทน์ไปหมด...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...ผมได้มีโอกาสไปช่วยงานในชมรมข้าราชการบำนาญ ตอนออกมาใหม่ๆ ความจริงก็ไม่ได้เข้าเลยนะ มีเพื่อนมาชวนแล้วเรายังมีเวลาว่างอยู่ ก็เลยไปเข้า ชีวิตผมเปลี่ยนแปลง จาก

ครูธรรมดาคนหนึ่งไม่มีใครรู้จัก ตอนนี้อยู่ที่ไหนก็มีแต่คนทัก รู้สึกตัวเองดูมีประโยชน์ มีคุณค่าขึ้นมา เพราะเราได้ตอบแทนคืนสังคมบ้าง...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“... ไปเที่ยว คนที่ไปด้วยก็ลูก ก็เพื่อนฝูงนี้แหละ ถึงแม้ว่าการไปเที่ยวมันจะมีค่าใช้จ่าย แต่บางทีเราได้เจอเพื่อนที่ตอนทำงานเราไม่มีโอกาสที่จะได้เจอเลย ส่วนชมรมต่างๆ เราก็ไปเข้านะ เช่นชมรมข้าราชการบำนาญ ถ้าเค้านัด เค้ามีกิจกรรมอะไรถ้าเราว่างเราก็จะไปเข้าเป็นประจำนะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

อย่างไรก็ตาม ในการเข้าสังคมของผู้เกษียณอายุ ต่างต้องคำนึงถึงการใช้จ่ายอย่างพอดี เนื่องจากประเด็นด้านการเงินเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เกษียณอายุจะต้องให้ความสำคัญ เพราะมีรายได้น้อยลง

“... งานสังคมนี้มีเยอะเลย เราก็ต้องไปช่วยงานเค้า ก็เราอยู่สังคมบ้านนอกนี้ ค่าใช้จ่ายมันก็มีนะ แต่เราก็ไม่ได้ไปลงอะไรกับมันมากมาย ก็ตามกำลังทรัพย์นะ ถือว่าไปได้เฮฮา สันถรรค์กับเพื่อนฝูงมากกว่า ไปทำบุญทำอะไรเราก็ไม่มีปัญหา...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“... ส่วนงานสังคม มีอะไรเราก็ไปแต่รายจ่ายเราจะใช้แค่ภายในเงินบำนาญที่เรา มี มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เดี่ยวเพื่อนชวนไปกินเดือนละครึ่ง มันก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร เพราะว่ามันมีเวลาว่าง พอเหงาที่เราก็นัดกัน กินข้าวกัน ค่อยกันมันก็ได้เหงาอะไร แต่จะไปบ่อยๆ ไม่ได้ เพราะรายได้เราน้อยลง ต้องระวังในจุดนี้ด้วย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

จากการสัมภาษณ์ อาจกล่าวได้ว่าการวางแผนในเรื่องของสังคมนั้นส่วนใหญ่ก็ไม่ได้มีการวางแผนมาก่อน เมื่อเกษียณแล้วถึงเริ่มคิดว่าจะไปทำอะไรในช่วงที่ตนว่าง เพื่อช่วยลดความเหงา ความเบื่อหน่ายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง การไปพบปะสังสรรค์ตามชมรมข้าราชการบำนาญ ทั้งนี้ ส่วนปัญหาที่ยังพบปัญหาคือ การมีความกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่ทำให้ไม่สามารถไปงานสังคมได้ตลอดเวลา เนื่องจากจะต้องมีการควบคุมและดูแลเรื่องการเงินเพื่อไม่ให้เกิดรายจ่ายที่มากเกินไป

#### 4.4.4 การวางแผนด้านสุขภาพ

ช่วงวัยหลังเกษียณ ปัญหาด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่ผู้เกษียณทุกคนให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอายุมากขึ้น ทั้งนี้ กลุ่มผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะใช้วิธีการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่ว่าจะเป็นทุก 3 เดือน 6 เดือน หรือโดยส่วนใหญ่จะเป็นปีละ 1 ครั้งเป็นประจำ เพื่อตรวจสอบปัญหาสุขภาพร่างกาย

“... มีการไปตรวจสุขภาพอยู่ทุกๆ 3 เดือนนะ เพราะสุขภาพเราก็ไม่ค่อยดี...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ปกติร่างกายผมแข็งแรงดีอยู่แล้ว แต่ก็จะมีการไปตรวจสุขภาพทุกปีอยู่แล้ว เป็นอะไรจะได้ดูแลรักษาได้ทัน เรื่องค่าใช้จ่ายก็เบิกได้อยู่แล้ว เลยไม่ค่อยกังวลเท่าไร...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“.. ก็จะไปตรวจร่างกายปีละครั้ง เพราะเราก็แข็งแรงปกติดี ไปตรวจปีละครั้งก็น่าที่จะพอแล้ว...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“...เรื่องสุขภาพตั้งแต่ช่วงอายุ 40 ปีก็จะเริ่มไปตรวจสุขภาพทุกปีนะ พอเป็นอะไรจะได้รักษามันได้ทัน เพราะปกติก็มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ส่วนออกกำลังกายก็ทุกเย็นนะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

นอกจากนี้ ยังมีการให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองสุขภาพร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึง การทำกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ

“...โรคประจำตัวคือโรคเบาหวาน เราก็จะระวังเรื่องอาหารบวกกับไปหาหมอตรวจสุขภาพเป็นประจำอยู่แล้วแต่โรคนี้ คือคนเค้าก็กลัวกันนะ แต่ความจริงโรคนี้นั้นไม่ได้น่ากลัวเท่าไร ถ้าเรารู้จักดูแลตัวเองดีๆ และเวลาเราไปรักษาก็สามารถที่จะเบิกค่าใช้จ่ายได้อยู่แล้ว...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“...เราก็จะมีการไปตรวจสุขภาพทุกปีอยู่แล้ว ซึ่งก็ทำมาตลอดตั้งแต่ก่อนเกษียณแล้วเราก็ไม่ได้มีโรคอะไร บวกกับเราปลูกต้นไม้ทุกวัน ก็เหมือนกับการออกกำลังกายไปในตัว...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“... หลังเกษียณมาเราก็จะออกกำลังกาย ก่อนเกษียณเราก็ออกกำลังกาย ทั้งเช้าและก็เย็นทุกวัน ถึงเวลา 6 เดือนเราก็ไปตรวจร่างกาย เช็ค ดูว่าอะไรมันขาดมันเกิน เราก็จะควบคุม...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“...ปกติปีก็จะดูแลเรื่องอาหารการกินมาตั้งแต่สมัยสาวๆ แล้ว ควบคุมเรื่องการกินตลอดเวลา ถ้ารู้สึกว่าสุขภาพไม่ดีก็จะเริ่มออกกำลังกายมากขึ้น จนถึงตอนนี้ปีก็ไม่มีโรคอะไรเลย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ทั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีความกังวลกับเรื่องค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากมีสวัสดิการหลังการเกษียณอายุที่สามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ทั้งหมด หากมีการเจ็บป่วยซึ่งมีความสอดคล้องกับทัศนคติด้านความพึงพอใจต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณอายุ

“... อย่างเงินที่เราใช้ในเรื่องสุขภาพ รัฐก็ออกให้เรา 100% อยู่แล้ว ตรงนี้ก็ไม่ได้วางแผนอะไรเรื่องการเงินเลย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“... ปกติเรื่องสุขภาพปีก็จะมีการไปตรวจสุขภาพทุกปีอยู่แล้ว แล้วก็ไปตามที่หมอนัดด้วย เพราะปามีโรคประจำตัว แต่เราก็ไม่ค่อยเครียดกับมันมาก เพราะเราเบิกได้ จะมีก็แต่เรา

หงุดหงิดมากขึ้น เพราะเราต้องควบคุมเรื่องอาหารการกิน เดินแล้วปวดขา เมื่อยไม่เหมือนสมัยสาว ๆ ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

#### 4.5 มุมมองที่สำคัญที่สุดของการวางแผน

จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่พบว่า มีประเด็นที่สำคัญที่สุดที่กลุ่มผู้เกษียณอายุจะให้ความสำคัญทั้งหมด 3 ประเด็นด้วยกัน ดังนี้

##### 4.5.1 ด้านการเงิน

เป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดที่กลุ่มผู้เกษียณอายุจะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก เนื่องจากมองว่าหากมีเงินไม่พอ หรือมีรายจ่ายสูงกว่ารายรับ รวมถึงงานเป็นหนี้สิน จะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ตามมา

“...น่าจะเป็นเรื่องการเงินนะ เราต้องเตรียมตัว ต้องดูว่าเราทำอะไรได้บ้าง จะได้ออกมาทำธุรกิจที่ตัวเองถนัดได้ถ้าจะให้ใช้แต่เงินบำนาญอย่างเดียว มันอาจไม่พอ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“...เรื่องการเงินนะ เพราะผมเห็นเพื่อนๆ ในชมรมมาเยอะ ใช้เงินเกินตัว เป็นหนี้เป็นสิน ไม่มีการตัดภาระค่าใช้จ่าย ขนาดเกษียณแล้วรายจ่ายยังมากกว่าตอนทำงานอยู่เลย มันจะไปพอใช้อะไร เรื่องการเงินจึงสำคัญที่สุด เพราะมันจะไปกระทบกับทุกๆ เรื่อง...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“...เรื่องการเงินนะ เพราะจากปกติเราเคยมีเงินเดือนละ 5 หมื่นแต่มันลดเหลือ 2 หมื่น 3 หมื่นแบบนี้ มันอาจจะไม่พอ เพราะความเป็นจริงแล้วรายจ่ายมันก็ได้ลดลงไปอะไรมากมาย เพราะฉะนั้นมันต้องมีการวางแผนหารายได้จากทางอื่นด้วย อย่างของป่าก็ได้รายได้จากทางครอบครัว ช่วยด้วย มันก็เลยพอ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“... อันดับ 1 เลยนะการเงิน 2 จิตใจ 3 สภาพสังคม ปัจจัยหลักเลยมีอยู่ 3 อย่าง พอจิตใจดีสุขภาพก็ดี สมมติถ้าเรามีหนี้จิตใจเราก็ดีไม่ได้ละ มันต้องเครียด มันมีหนี้ละ แล้วอย่างเราเกษียณมา ลูกเรามันก็ต้องมีลูกมีหลาน มีค่าใช้จ่าย ไร่เราจะไปหวังพึ่งมันก็คงไม่ได้ เราก็ต้องมีการเตรียมตัวและว่าเรามีค่าใช้จ่ายจำเป็นต้องใช้เท่าไร จะได้ไม่ต้องไปลำบากลูกหลาน...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“...เรื่องเงิน เพราะนี่เห็นมาหลายคนแล้ว เป็นหนี้ กู้หนี้ ยืมเงินมาเยอะแยะ บางคนไม่พอก็ดิ้นรนใช้เกินตัว มันก็ยิ่งทำให้ยุ่งยากเข้าไปใหญ่ พอเป็นหนี้มากๆ ก็เครียด บางคนมีเงินก็เอาไปลงทุน แต่ขาดความรู้ก็หมดตัวกันไป...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

#### 4.5.2 ด้านจิตใจและสุขภาพ

กลุ่มผู้เกษียณอายุให้ความสำคัญกับด้านจิตใจและสุขภาพ ในระดับที่ใกล้เคียงกัน โดยคิดเห็นว่าหากมีสภาพจิตใจที่พร้อมรับความเปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะปรับตัวอยู่เสมอ ย่อมทำให้สามารถรับมือกับปัญหาด้านอื่น ๆ ได้เสมอ

“...ด้านจิตใจนะ คือถ้าใจสบายๆ มันมีความรู้สึกว่าจะอย่างอื่นจะตามมา ก็เลยคิดว่ามันก็เลยไม่ได้ทำให้เรามีโรคภัยอะไรด้วย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...เรื่องจิตใจนะ ปกติว่าถ้าเราจิตใจดี โรคภัยอะไรมันก็จะไม่เข้ามา ไข้ไม่ไหมคคะ แต่เรื่องการเงินก็สำคัญนะ แต่บ๊าวว่าจิตใจของเราสำคัญที่สุด มีเงินแต่เหงา ไม่สบายใจ ปากก็ไม่เอานะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

เช่นเดียวกับ การมีความพร้อมด้านสุขภาพ ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มองว่า หากมีสุขภาพที่แข็งแรงย่อมพร้อมที่จะรับมือและมีภูมิคุ้มกันในการรับมือกับสิ่งอื่น ๆ ได้อย่างดี

“... เรื่องสุขภาพนะ เพราะเราอายุมากแล้ว ภูมิคุ้มกันมันก็จะลดลง ก็เลยเตรียมตัวและระมัดระวังเรื่องนี้เป็นพิเศษ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“... เรื่องสุขภาพนะ สำคัญที่สุด รองลงมาคือเรื่องจิตใจ และก็เรื่องการเงินสุขภาพสำคัญที่สุดเพราะสุขภาพนี่ซื้อไม่ได้ หาใหม่ไม่ได้ ปกติปากก็จะดูแลเรื่องอาหารการกินมาตั้งแต่สมัยสาว ๆ แล้ว ควบคุมเรื่องการกินตลอดเวลา ถ้ารู้สึกว่าคุณภาพไม่ดีก็จะเริ่มออกกำลังกายมากขึ้นจนถึงตอนนี้ปากก็ไม่มีโรคอะไรเลย ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

#### 4.5.3 ด้านสังคม

เป็นประเด็นสุดท้าย ที่ผู้เกษียณอายุให้ความสำคัญรองลงมา โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเหงา ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพจิตใจตามมา

“... เรื่องสังคมเพื่อนฝูงนะ ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้วางแผนอะไรไปไกลๆ แต่ถ้าต่อไปเราไม่สนใจเรื่องพวกนี้ เราก็คงเหงาตายแน่ๆ เวลาเพื่อนนัดเพื่อนชวนถึงได้ต้องไปทุกครั้งอย่างที่บอกไปไง ไม่เช่นนั้นเขาก็จะไม่ชวนเราอีก จะให้มาอยู่บ้านเฉยๆ กันสองตายายทุกวันมันก็ไม่ไหวนะ เปื้อนแยะ มันก็ต้องมีสังคม ออกไปพบเพื่อนฝูงดีกว่า...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

จากข้อมูลทั้งหมดสรุปได้ว่า ด้านการเงินเป็นสิ่งสำคัญที่สุด รองลงมาคือจิตใจ และสุขภาพที่มีความใกล้เคียงกัน และน้อยที่สุดนั่นคือสังคม ตามลำดับ



#### 4.6 ผลจากการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ

สำหรับผลลัพธ์ที่เกิดจากการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุนั้น ผู้ที่มีการวางแผนนั้นมีความสบายใจ รวมถึงไม่มีความเครียดเกิดขึ้นอันเป็นผลที่เกิดจากมีการวางแผนก่อนการเกษียณอายุก่อนที่มีการเกษียณอายุทำให้สามารถรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในช่วงของการเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี

“...ป่าเริ่มคิดตั้งแต่ป่าบรรจุ ป่าก็จะเก็บออมตั้งแต่ตอนนั้นเลย มีการออมอะไรป่าเอาเข้ามาหมด ออมเงินไว้ตอนแก่ ป่าจะได้สบาย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...สำคัญคือเราต้องรู้ก่อนว่าเราจะทำอะไร และดูแลวางแผนเรื่องการเงินให้ดี เราจะได้สบายใจ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“... คือการวางแผนเรื่องการเงินนะ เราจะพยายามไม่ให้มีหนี้เลย เราก็จะกินอยู่สบายนะ พอไม่มีหนี้เราก็จะไม่เครียด ไม่กังวลกับมัน โรคภัยอะไรมันก็ไม่เป็นไร มันก็มีความสุข อย่างวางแผน 5 ปีก่อนเกษียณนะ มันก็ทันอยู่...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

##### 4.6.1 ความสุข ความสบายใจ

จากการสัมภาษณ์พบว่า การวางแผนทางการเงิน ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุนั้นเกิดความสุข ความสบายใจ รวมถึงช่วยลดความกังวลใจที่จะเกิดขึ้นอีกด้วยซึ่งเป็นผลมาจากการที่ผู้เกษียณอายุมีการวางแผนในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย

###### 4.6.1.1 ด้านสุขภาพร่างกาย

ผลที่ได้จากการวางแผนนั้นทำให้เกิดความพึงพอใจเช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้เกษียณอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

“...สุขภาพร่างกายเรา ก็จะแข็งแรง เพราะเราก็ทำงานบ้านเป็นประจำ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...ปกติป่าก็จะดูแลเรื่องอาหารการกินมาตั้งแต่สมัยสาว ๆ แล้ว ควบคุมเรื่องการกินตลอดเวลา ถ้ารู้สึกว่าคุณภาพไม่ดีก็จะเริ่มออกกำลังกายมากขึ้น จนถึงตอนนี้ป่าก็ไม่มีโรคอะไรเลย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9

ผลจากการวางแผนทางด้านด้านสังคมและจิตใจก็มีทิศทางไปในเชิงบวกเช่นเดียวกัน ทำให้ผู้ที่เกษียณอายุนั้นไม่ประสบกับปัญหาและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

“...ว่าจะทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก่อนเกษียณเราก็ไปซื้ออุปกรณ์มาเตรียมไว้ เยอะแยะไปหมดเลยนะ แล้วก็ไม่ได้ทำเพื่อขายนะ ทำเพื่อความสุขของตัวเองล้วนๆ พอทำขึ้นมาเราก็ตั้งไว้ดู...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“...ปลูกผักทำสวนอยู่หลังบ้านเราก็ดูแลมัน มันก็ทำให้เราผ่อนคลายดีนะ เวลาเราเห็นมันโตขึ้นเรื่อยๆ นะ เพราะว่าเราดูแลมัน รดน้ำใส่ใจมัน เวลามันออกดอกออกผลเราก็มีความสุขนะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

#### 4.6.1.2 ด้านอื่น ๆ

การมีการวางแผนที่ดีในทุกด้าน ก็ส่งผลให้เกิดความสบายใจ ไม่มีความทุกข์ เช่นเดียวกับการที่มีการวางแผนด้านอื่นๆ

“...ถ้าเราสามารถวางแผนเรื่องอื่นๆ ได้ดี จิตใจเรามันก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่มีหนี้ มีเงินไว้ใช้ เหมาก็ไปหาเพื่อน หาอะไรทำ เรื่องจิตใจก็จะเป็นปัญหาอะไรเลย ถ้าร่างกายเราแข็งแรง จิตใจเรามันก็ไม่มีทุกข์ด้วย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...ถ้าเรื่องเงิน เรื่องสังคมเพื่อนฝูง เรื่องสุขภาพมันโอเคแล้ว ใจมันก็จะสบายเอง ไม่เป็นทุกข์แน่นอน...เพราะฉะนั้นเราต้องวางแผนเรื่องอื่นๆ ให้มันดี ไม่ให้มันมีปัญหา...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“...ถ้าเรามีการเตรียมตัวทุกอย่างเป็นอย่างดี จิตใจเราก็จะสบาย ไม่เป็นทุกข์...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

จึงสามารถสรุปได้ว่าการวางแผนนั้นสามารถช่วยให้ผู้เกษียณอายุนั้นสามารถรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีการเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนเป็นเรื่องๆ หรือจะเป็นการวางแผนในทุกๆ มุมมอง และยังถ้าสามารถวางแผนล่วงหน้าได้ก่อนมากๆ ก็จะทำให้ความกังวลเหล่านั้นลดน้อยลงเรื่อยๆ ไม่เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้ผู้เกษียณอายุนั้นเกิดความสบายใจและพบกับความสุข

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะต้องประสบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะทางด้านจิตใจ มีทั้งความรู้สึกสบายใจ และความรู้สึกเหงา เนื่องจากเกิดความคิดถึงในช่วงเวลาที่เคยทำงานอยู่ และผลกระทบต่อด้านการเงิน โดยมีรายได้ที่ลดลง ทั้งนี้ กลุ่มผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกับสวัสดิการที่ได้รับภายหลังจากการเกษียณในด้านการได้รับเงินบำนาญ และค่ารักษาพยาบาลมากที่สุด เนื่องจากสามารถเบิกได้เต็มจำนวน นอกจากนี้ ยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีความรู้สึกไม่พึงพอใจ โดยคิดว่ารายได้ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพที่สูงขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีการวางแผนด้านการเงินก่อนการเกษียณอายุ ประกอบกับการวางแผนในด้านอื่น เพื่อเตรียมพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง เช่นด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ โดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการวางแผนหลังการเกษียณในแต่ละด้าน จะส่งผลกระทบต่อด้านการเงิน เช่น หากเจ็บป่วยจะส่งผลกระทบต่อการสูญเสียเงินในการรักษาพยาบาล หรือหากมีการเข้าสังคมมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการวางแผน

แผนการเกษียณอายุของกลุ่มข้าราชการครูคือ การขาดความรู้เกี่ยวกับด้านการลงทุน จึงส่งผลให้ไม่สามารถบริหารจัดการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.7 ความแตกต่างในเรื่องของการวางแผนระหว่างกลุ่มที่มีการเกษียณก่อนและเกษียณที่อายุ 60

จากข้อมูลที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างนั้นพบว่า สำหรับประเด็นทางด้านสังคม จิตใจและสุขภาพนั้น จะเหมือนกัน คือทางด้านสังคมนั้นจะไม่มีการวางแผนมาก่อน เรื่องจิตใจจะมีการเตรียมตัววางแผนมาก่อน ส่วนเรื่องสุขภาพนั้นแทบทุกคนจะมีการวางแผนมาก่อนเช่นเดียวกัน แต่สำหรับในเรื่องการเงินนั้น กลับพบความแตกต่าง ในกลุ่มที่มีการเกษียณอายุก่อน 60 ปีนั้น จะมีทั้งการวางแผนล่วงหน้ามาแล้วเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยเฉพาะในเรื่องของการวางแผนทางการเงิน การหางานอดิเรกทำอยู่แล้ว แต่ก็มีบางส่วนที่ไม่ได้วางแผนเลย เนื่องจากจากคิดว่าค่าใช้จ่ายที่ตนมีนั้นน้อยลงไป รวมถึงภาระที่ตนนั้นต้องแบกรับขณะที่ยังทำงานอยู่ บวกกับได้รับรายได้จากครอบครัว จึงไม่ได้มีการวางแผน

“...ตอนที่เกษียณเราก็เพิ่งอายุ 50 เองก่อนหน้าที่จะเกษียณก็ได้มีการวางแผนว่าอยากออกมาทำธุรกิจของตัวเอง เพราะความจริงเรามีเวลาอีกตั้ง 10 ปีก่อนที่จะเกษียณจริงๆ ถ้าจะมาค่อยคิดตอน 60 แล้ว มันคงไม่ทัน ก็มองที่ความถนัดของเรา พอเกษียณก็ลงมือทำเลย ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“...ถ้าในระยะยาวคงไม่มี ตอนทำงานอยู่เราก็ภาระเยอะนะ ไหนจะส่งลูกเรียน ไหนจะงานสังคม ก็เลยต้องไปกู้เงินในอนาคต กู้สหกรณ์มาใช้ แต่พอ early ได้เงินก่อนมา เราก็คิดว่าจะเอาไปทำอะไร ก็เลยเอาไปเปิดร้านขายของ ทำให้มีรายได้เพิ่มเข้ามา บวกกับรายจ่ายที่น้อยลง เพราะสังคมน้อยลง โรคภัยก็ไม่มี เลยอยู่ได้ เงินเหลือมากกว่าตอนที่เรารับราชการเสียอีก...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...ไม่ได้วางแผนเลย เพราะปกติเราก็ใช้จ่ายไม่มากอยู่แล้ว แถมยังมีลูกช่วยหารายได้อยู่ ถ้าเกิดมันขาดเราก็ได้จากส่วนนั้นมาช่วย มันก็มากพอแล้วแหละ เลยไม่ได้วางแผนตรงนี้เลย ส่วนเรื่องปัญหาที่ไม่มีนะ เพราะเราใช้จ่ายไม่เกินอยู่แล้วเลยไม่ได้มีปัญหาอะไร...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

แต่สำหรับในกลุ่มที่เกษียณที่อายุ 60 นั้น กลับพบว่าทุกตัวอย่างมีการวางแผนทางการเงินก่อนทุกตัวอย่าง ไม่ว่าจะทั้งในระยะสั้นหรือระยะยาว ดังบทสัมภาษณ์

“...ป้าก็จะเริ่มวางแผนตั้งแต่เริ่มทำงาน ป้าก็จะเก็บออมตั้งแต่ตอนนั้นเลย มีการออมอะไรป้าเอาเข้าหมด...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“...ผมคิดล่วงหน้าอยู่หลายปีนะ ราวๆ 5 ปีได้ว่าพอเกษียณแล้วผมเงินลดครึ่งหนึ่งแล้วจะพอไหม ก็มานั่งคำนวณนะ ค่ากินใช้แต่ละมือ แต่ละวัน ค่างานสังคม เงินฉุกเฉินสำรอง พอมาคำนวณดูแล้วมันพอ ผมก็ไม่ได้ทำอะไรเพิ่มเติมและ เพราะผมก็ไม่ได้ใช้จ่ายอะไรมากมาย ไปงานสังคมก็ช่วยตามกำลังทรัพย์ของตัวเอง มันเลยไม่มีปัญหา...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“...คือถึงแม้ว่าเราจะมีรายได้หลายทางแล้วเราก็ยังจำเป็นต้องมีการวางแผนอยู่ดี เพราะบางคนเคยมี แต่พอเกษียณแล้วเงินหายไปครึ่งหนึ่งไม่พอ ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ลำบากตอนแก่อีก อย่างป่าปกติก็น่าจะเก็บเงินรายได้ในครอบครัว ก่อนเกษียณปากแล้วไม่พอ เพราะเรามองแล้วว่าเราจะมีรายจ่ายมากขึ้น เพราะลูกเราจะไปเรียนต่อต่างประเทศ ปากก็เลยต้องไปลงทุนทำสวน ทำธุรกิจเพิ่ม ไม่จั้นรายได้มันไม่พอกับรายจ่าย...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“...คือการวางแผนเรื่องการเงินนะ เราจะพยายามไม่ให้มีหนี้เลย อย่างลงทุนวางแผน 5 ปีก่อนเกษียณนะ มันก็ทันอยู่...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“...ก็คิดนะ ก็ส่วนตัวอยากจะมีเงินสักก้อนหนึ่ง ผাগเอาไว้กินดอกหลังเกษียณ ก็เริ่มวางแผนหลังทำงานมาได้ 20 ปีแล้ว เพราะช่วงทำงานแรกๆ เราก็มีภาระในการส่งน้องเรียนอยู่ พอหมดภาระก็เลยเริ่มเอาเงินไปฝากกับสหกรณ์เยอะหน่อย แต่ถ้าเข้าสู่ศตวรรษเริ่มวางแผนก่อนเกษียณราวๆ 5 ปีได้ ส่วนตัวคิดว่าทันนะ...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“...ก็คิดนะ อยากที่จะมีธุรกิจเล็กๆ ซักอันหนึ่ง พอได้เห็นคน เพราะพอเราเกษียณเราก็เหมือนคนตกงานคนหนึ่งถูกไหม พอทำแบบนี้ก็จะได้พบเจอผู้คนบ้างมันก็จะได้ไม่เหงา ตอนแรกก็คิดว่าจะทำสวนๆ ไปๆ มาๆ ก็มาทำห้องเช่า ตอนแรกก็เริ่มที่ 10 ห้องให้มันพอมีรายได้เข้ามาช่วยบ้างจนตอนนี้ 30 ห้องละมันไม่ได้เล็กละ แล้วก็เปิดร้านขายของ คือตอนแรกมันเริ่มจากเรามีที่อยู่ ก็เลยไม่อยากจะปล่อยให้มันทิ้งไว้เฉยๆ เพราะเราก็อยู่ในเขตอุตสาหกรรม ก็เลยเริ่มคิดก่อนเกษียณราวๆ 5 ปี...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9





“...เรื่องการเงินนี้ก็ออมมากขึ้นก่อนเกษียณได้เป็น 10 ปีนะ แต่ก่อนหน้านั้นก็ออมมาเรื่อยๆ ส่วนเรื่องลงทุนเราก็สนใจนะ แต่เราไม่มีความรู้เลย เพื่อนๆ ก็แนะนำว่าถ้าเราไม่มีความรู้เลยก็อย่าเอาไปลงทุนเลย เงินทองแทนที่มันจะได้มากขึ้นมันจะหายไปมากกว่า ตรงนี้ก็เลยไม่ได้เอาไปลงทุนอะไร ผาทรนาครอย่างเดียว กินดอกเบี้ยว...” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10

ซึ่งสรุปได้ว่ากลุ่มที่เกษียณก่อนอายุ 60 ปีนั้น ไม่ได้มีวางแผนทั้งหมดทุกตัวอย่าง อาจจะเป็นเนื่องมาจากการตั้งตัวไม่ทันเนื่องมาจากการเกษียณอย่างกะทันหัน รวมถึงการมีบุตรหลานคอยดูแลเลี้ยงดู จึงไม่ได้มีความใส่ใจในเรื่องของการวางแผน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สำหรับการวิจัยเรื่องชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครุณที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนคติ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรี และสามารถระบุได้ถึงสิ่งสำคัญ ความคาดหวังที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นมีความสุขหลังการเกษียณอายุ จากมุมมองของการวางแผนด้านการเงิน จิตใจ สังคม และสุขภาพ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตและการวางแผนหลังจากที่ได้มีการเกษียณอายุเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาการหลังการเกษียณอายุของข้าราชการครูในจังหวัดปราจีนบุรีโดยอาศัยทฤษฎีความต้องการของผู้สูงอายุและการวางแผนก่อนการเกษียณอายุ ที่มาจากการทบทวนวรรณกรรม จากนั้นใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษา โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกรายบุคคล จากกลุ่มตัวอย่างข้าราชการครูที่มีการเกษียณอายุแล้วและมีอายุราชการมากกว่า 25 ปี จากการผลของการศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ประเด็น	 ผลกระทบเชิงบวก 	 ผลกระทบเชิงลบ 
1. ผลกระทบหลังการเกษียณอายุ	ผู้เกษียณอายุรู้สึกมีความสุขมากกว่าในช่วงก่อนการเกษียณ เนื่องจากไม่ต้องอยู่ในสภาวะเครียด และกดดันเนื่องมาจากการทำงาน และได้เป็นนายตนเองรวมถึง มีเวลามากยิ่งขึ้น ซึ่งได้นำมาทำในสิ่งที่ตนเองรัก	ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะรู้สึกคิดถึงช่วงเวลาที่ตนเองทำงานอยู่ และในบางรายถึงแม้ว่าจะมีช่วงเวลาเพิ่มมากขึ้น และกลับไม่มีกิจกรรมทำจึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกเหงาตามมารวมถึงความกังวลเรื่องรายได้
2. ทัศนคติต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับ	ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสวัสดิการรายได้เงินบำนาญ และค่ารักษาพยาบาลที่สามารถเบิกได้เต็มจำนวน และเมื่อเกษียณค่าใช้จ่ายลดลงครึ่งหนึ่ง ทำให้เงินที่ได้รับนั้นมีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น รวมทั้ง การวางแผนการเงินที่ดี จะช่วยให้การบริหารรายรับรายจ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	ในกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ไม่พึงพอใจต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับส่วนใหญ่ มองว่าค่าครองชีพในปัจจุบันสูงขึ้น ทำให้รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย
3. ทัศนคติต่อการวางแผนเกษียณอายุ	ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการวางแผน โดยมองว่าการวางแผนการเกษียณอายุจะทำให้สามารถบริหารรายได้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเงินเก็บเพียงพอในยามเกษียณอายุ รวมทั้ง ส่งผลต่อประเด็นด้านการวางแผนสุขภาพทำให้เกิดความเครียด และเจ็บป่วย และสามารถจัดการความเหงาเนื่องมาจากการวางแผนเกี่ยวกับการใช้ช่วงเวลาที่เพิ่มขึ้นไปกับสิ่งที่ตนเองรัก	หากไม่มีการวางแผนที่ดีแล้วจะส่งผลกระทบต่อเนื่องต่อการเกิดสภาวะเครียด และสุขภาพตามมา เนื่องจากมีความกังวลว่าจะมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน
4. แนวทางการวางแผนการเกษียณ	มีการวางแผนการเกษียณในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1. ด้านการเงิน มีการออมทรัพย์ การลงทุน การไม่หนี้ 2. ด้านสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกาย 3. ด้านจิตใจ มีการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ 4. ด้านสังคม มีการเข้าชมรม การไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงและครอบครัว	ไม่มีการวางแผนการเกษียณ
5. ประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน	ประโยชน์ของการวางแผนเป็นอย่างดีก่อนที่จะมีการเกษียณอายุ จะส่งผลต่อผู้เกษียณอายุในด้านของการมีสภาวะจิตใจที่ดี เนื่องจากมีการเงินที่มั่นคง มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยผู้เกษียณอายุสามารถบริหารเวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ	อุปสรรคที่พบส่วนใหญ่ เกิดขึ้นเนื่องจากผู้เกษียณอายุไม่มีความรู้เรื่องการวางแผน และมีภาระค่าใช้จ่าย ภาระหนี้สิน จึงทำให้ไม่สามารถวางแผนการเกษียณอายุได้อย่างสะดวก

ภาพที่ 5.1 แสดงการสรุปผลชีวิตหลังการเกษียณอายุ

## 5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องชีวิตหลังการเกษียณของข้าราชการครุ นั้น เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามประเด็นต่างๆ ได้แก่ ชีวิตหลังเกษียณ ทักษะคิดต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ ทักษะคิดที่มีต่อวางแผนการใช้ชีวิตหลังการเกษียณ การวางแผนชีวิตหลังการเกษียณ มุมมองที่สำคัญที่สุดของการวางแผน และผลจากการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ

### 5.1.1 ชีวิตและผลกระทบหลังการเกษียณอายุ

จากผลการวิจัยเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์พบว่า มีประเด็นหลักๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและส่งผลกระทบต่อในช่วงหลังจากการเกษียณอายุแล้ว 4 ประเด็น คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการเงิน และด้านสุขภาพ

#### 5.1.1.1 ด้านจิตใจและสังคม

สำหรับด้านจิตใจนั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งเป็นเชิงบวกและเชิงลบเกิดขึ้น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังตาราง 5.1

ตารางที่ 5.1

แสดงรายละเอียดของผลกระทบด้านจิตใจ

เชิงบวก (สบายใจกว่า)	เชิงลบ (เหงากว่า)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่ต้องอยู่ในสภาวะที่มีความเครียด</li> <li>2. เป็นนายตนเอง</li> <li>3. มีเวลามากขึ้น</li> <li>4. ได้ทำในสิ่งที่ตนรัก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดถึงช่วงเวลาที่ตนนั้นทำงานอยู่</li> <li>2. มีเวลาว่างแต่ไม่มีกิจกรรมทำ</li> </ol>

#### (1) เชิงบวก (สบายใจกว่า)

คือ การที่รู้สึกว่าคุณนั้นเกิดความรู้สึกสบายใจมากกว่าช่วงที่ยังคงทำงานอยู่เนื่องจากไม่ต้องอยู่ในสภาวะที่จะต้องใช้ความคิดสูง หรือมีความเครียดกดดัน ทั้งจากการต้องรับคำสั่งของผู้บังคับบัญชา หรือความกดดันจากการต้องตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ถึงแม้ว่าภายหลังจากการเกษียณอายุ อาจมีผู้เกษียณบางคนออกมาเปิดธุรกิจเอง ซึ่งอาจจะต้องประสบกับสถานการณ์ที่มีความเครียดบ้าง อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ยังคงรู้สึกว่า มีความสบายใจกว่ากับการได้เป็นนายตนเอง เนื่องจากไม่ต้องรอกะบวนการตัดสินใจจากผู้บังคับบัญชา และสามารถตัดสินใจได้เอง นอกจากนี้

ยังพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกสบายใจ เนื่องจากตนเองมีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น ในการทำกิจกรรมที่ตนเองรัก โดยได้ใช้เวลาไปกับการพบปะเพื่อนฝูง รวมทั้ง การช่วยงานสังคมมากขึ้น ตลอดจนเกิดความสัมพันธ์ที่ดีและมีเพื่อนฝูงเป็นที่รู้จักมากขึ้นในสังคมใหม่ ๆ

## (2) เฆงลบ (เหงากว่า)

คือ การที่ตนนั้นเกิดความเหงาอันเป็นผลเนื่องมาจากเกิดความคิดถึงในช่วงเวลาที่ยังทำงานอยู่ ทั้งนี้ เนื่องจาก ส่วนใหญ่ยังคงรู้สึกเคยชินกับกิจวัตรประจำวันที่เคยทำ และบางคนจะรู้สึกเหงา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเวลาว่างและไม่มีกิจกรรมทำ

### 5.1.1.2 ด้านการเงิน

ถึงแม้ว่าผู้เกษียณอายุนั้นในช่วงของการเกษียณอายุนั้น รายจ่ายนั้นจะลดลงแต่ก็ ยังคงมีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินเนื่องจากตนเองไม่มีรายได้แล้ว ถึงแม้จะมีช่วงเวลาเพิ่มมากขึ้น ในการไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง หากแต่ยังคงต้องรู้สึกใช้จ่ายด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาจากการไม่มีเงินใช้จ่ายในสภาวะฉุกเฉิน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นตรงกันว่า การวางแผนด้านการเงินมาตั้งแต่แรกในช่วงที่ยังไม่ได้เกษียณ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ

### 5.1.1.3 ด้านสุขภาพ

สำหรับในเรื่องของสุขภาพนั้นพบว่ามีความกังวลอยู่บ้าง แต่ส่วนมากจะมีการเตรียมตัวรับมือด้วยการออกกำลังกาย การดูแลเรื่องอาหารการกิน รวมถึงการหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น จะมีความกังวลอยู่บ้าง แต่ก็ทำใจและสามารถรับมือกับมันได้ และหมั่นตรวจร่างกายอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

ซึ่งจากผลที่ได้เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงทั้งช่วงก่อนและหลังการเกษียณอายุรวมถึงทฤษฎีผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วงของการเกษียณอายุ โดยสามารถนำมาเปรียบเทียบและได้ผล ดังตาราง ที่ 5.2



## ตารางที่ 5.2

## เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบหลังการเกษียณอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสรุปผล
<p>1. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงวัยทำงานมาเป็นช่วงเกษียณอายุ โดยในช่วงของหลังเกษียณอายุนั้นจะแบ่งได้เป็น 2 ช่วงหลักๆ คือช่วงก่อนและหลังเกษียณ โดยในช่วงหลังเกษียณจะพบการเปลี่ยนแปลงด้วยกันอีก 5 ช่วง คือ ช่วงแรกของการเกษียณ(Honeymoon Phase) จะมีความสุข ตื่นเต้นกับความอิสระและรูปแบบชีวิตที่เปลี่ยนไป ช่วงเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) เริ่มเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เกิดความเหงา ต้องการเพื่อน ช่วงเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เริ่มทำการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ช่วงปรับตัว (Stabilization Phase) มีความเคยชินกับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ช่วงสิ้นสุด (Termination Phase) ช่วงสุดท้ายของการมีชีวิต ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้</p> <p>2. ทฤษฎีผลกระทบจากการเกษียณอายุ เป็นการบอกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วงของการเกษียณอายุ โดยผลกระทบนั้นสามารถแบ่งได้ เป็น 4 เรื่อง คือ ด้านจิตใจ สังคม สุขภาพ และ การเงิน</p>	<p>1. พบความเปลี่ยนแปลงด้วยกันอยู่ 2 ประเด็นด้วยกัน คือเชิงบวก ซึ่งมีความสบายใจกว่า มีความสุขกับการเกษียณ และ เกิดความเหงากว่า คือเกิดความเบื่อหน่าย จากชีวิตในช่วงของการเกษียณ</p> <p>2. จากผลของการเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 ประเด็นนั้นสามารถสรุปประเด็นที่พบได้ 2 ด้านหลัก คือด้านจิตใจ และ ด้านการเงิน โดยมีประเด็นทางด้านสังคมแทรกอยู่ในทั้ง 2 ประเด็น</p>

จากการสรุปผลนั้นในเรื่องของทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง พบสิ่งที่เห็นได้ อยู่ 2 ช่วงหลักๆ ด้วยกันคือ ช่วงที่มีความสบายใจจากการที่ได้มีการเกษียณอายุ กับอีกช่วงคือ ช่วงที่เกิดความเหงาหรือก็คือช่วงที่ 2 หลังจากการเกษียณที่ต้องพบกับความเบื่อหน่าย เบื่อกับสิ่งที่ตนเองพบเจอ ซึ่งในอีก 3 ช่วงที่เหลือคือ ช่วงเริ่มปรับตัว ช่วงปรับตัว และช่วงสิ้นสุดนั้น ไม่ได้มีการกล่าวถึงในบทสัมภาษณ์อย่างชัดเจนจึงกล่าวได้ว่าจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีการไปศึกษาและทำวิจัยในครั้งนี้นั้น อยู่ในช่วงของการมีความสุข และ ช่วงของการเบื่อหน่าย ส่วนในประเด็นเรื่องทฤษฎีผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุนั้น จากผลที่ได้จากการสรุปนั้น พบสิ่งที่เหมือนกับในทฤษฎีอยู่ด้วยกัน 2 ประเด็นด้วยกันคือประเด็นทางด้าน จิตใจ และประเด็นทางด้านการเงิน โดยจะมีประเด็นทางด้านสังคมนั้นสอดแทรก

อยู่ในทั้ง 2 ประเด็น ส่วนประเด็นที่กล่าวถึงเรื่องของสุขภาพนั้น ไม่ได้มีการกล่าวถึงไว้ในบทสัมภาษณ์ ในส่วนของชีวิตและผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วงของการเกษียณอายุอย่างชัดเจน จากการที่ไม่พบ ประเด็นในเรื่องของสุขภาพนั้น ถึงแม้ว่าในส่วนในเรื่องชีวิตและผลกระทบจะไม่ได้มีการกล่าวถึงแต่ พบประเด็นในเรื่องของสุขภาพสอดแทรกอยู่ในส่วนอื่นๆ จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้เกษียณนั้นมี ผลกระทบที่เกิดขึ้นตรงตามทฤษฎีที่ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม

### 5.1.2 ทักษะติดต่อสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อสวัสดิการและรายได้ที่ตนเอง ได้รับภายหลังจากการเกษียณ ทั้งด้านเงินบำเหน็จ เงินบำนาญ ตลอดจนค่ารักษาพยาบาล พบว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่มีความรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ได้รับกับกลุ่มที่รู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่ตน ได้รับ ซึ่งสามารถทำการสรุปเหตุผลได้ดังตารางที่ 5.3

ตารางที่ 5.3

สรุปเหตุผลที่ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ

พอใจเนื่องจาก	ไม่พอใจเนื่องจาก
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ได้รับเงินรายเดือน(บำนาญ)</li> <li>2. เมื่อเกษียณค่าใช้จ่ายลดลงครึ่งหนึ่ง ทำให้เงินที่ได้รับนั้นมีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น</li> <li>3. มีการวางแผนการเงินที่ดี ทำให้บริหารรายรับรายจ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ รายได้ที่ได้รับจึงเพียงพอ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รายได้ไม่เพียงพอจากการที่ค่าครองชีพสูงขึ้น</li> </ol>

แต่สิ่งที่ทั้งสองกลุ่มเห็นด้วยและคิดว่าเหมาะสมแล้วนั้นคือสวัสดิการเรื่องค่ารักษาพยาบาลว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเป็นสวัสดิการที่ดีมีความเหมาะสม เนื่องจากจะสามารถช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของตนเองได้ เมื่อนำผลที่ได้จากการสรุปไปวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องกับทฤษฎีความต้องการ สามารถสรุปได้เป็นตาราง ที่ 5.4

## ตารางที่ 5.4

เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการหลังการเกษียณอายุ

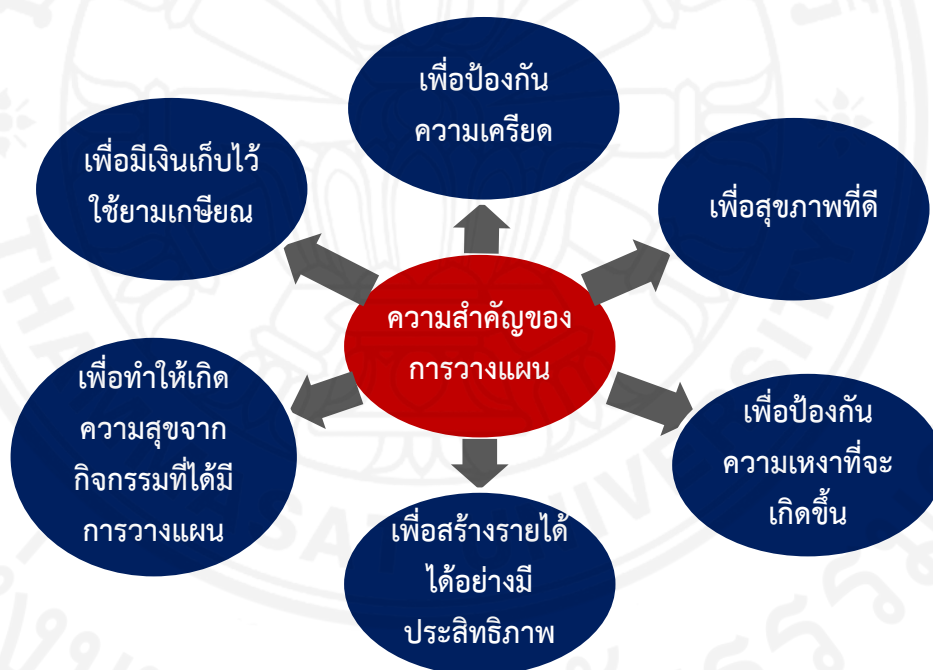
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสรุปผล
สำหรับทฤษฎีความต้องการของผู้เกษียณอายุนั้น มีด้วยกัน 4 เรื่อง ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านการเงิน ซึ่งความต้องการทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้รับการตอบสนอง จะทำให้มีความพึงพอใจเกิดขึ้น	ผลจากการศึกษาพบว่า ประเด็นหลักที่สำคัญมีด้วยกันสองประเด็นด้วยกัน ประกอบด้วย เรื่องการเงิน และเรื่องสุขภาพ สำหรับเรื่องสุขภาพพบว่า สามารถตอบสนองความต้องการทฤษฎีทางด้านร่างกายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีสวัสดิการการรักษาพยาบาลทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นเกิดความพึงพอใจ ส่วนเรื่องการเงินนั้นพบว่า มีความเกี่ยวข้องกับทฤษฎีด้านจิตใจและสังคมร่วมอยู่ด้วย โดยสามารถแบ่งได้เป็นสองประเด็น คือ ส่วนหนึ่งมีความพอใจ เนื่องจากมีการเตรียมตัวทางการเงินเป็นอย่างดี เช่น การออม การวางแผนใช้จ่ายเป็นอย่างดี การไม่สร้างหนี้ การใช้จ่ายอย่างจำเป็น

จากผลสรุปดังตารางที่ได้นี้ ทางผู้วิจัยพบว่านอกจากเรื่องความพอใจเกี่ยวกับสวัสดิการทางด้านสุขภาพที่ได้รับการตอบสนองเป็นอย่างดีจนทำให้ผู้เกษียณนั้นได้รับความพึงพอใจแล้ว ความต้องการทางการเงินนั้นจะเป็นเรื่องที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อความต้องการทางสังคมและจิตใจ เนื่องจากความต้องการทางด้านอื่นนั้น จำเป็นที่จะต้องพึ่งพาปัจจัยทางการเงินเป็นหลัก เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการสรุปว่า มีความสอดคล้องกันในทุกประเด็นตามทฤษฎีที่ได้มีการศึกษาค้นคว้ามา ที่ว่าทุกปัจจัยนั้นจะมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันอยู่ ดังนั้น การกำหนดสวัสดิการรวมถึงรายได้ที่ได้รับภายหลังจากการเกษียณต้องสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เกษียณอายุได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้เกษียณเกิดความสุขภายหลังจากการเกษียณ

### 5.1.3 ทิศนคติต่อการวางแผนเกษียณอายุ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการวางแผนเกษียณอายุพบว่า ทุกคนนั้นมีความเห็นตรงกันเกี่ยวกับการวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณว่า เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและควรมีการเตรียมตัวอย่างดีตั้งแต่เนิ่น ๆ ยิ่งเร็วยิ่งมีประโยชน์มาก สำหรับความเห็นส่วนใหญ่ แนะนำว่าควรมีการวางแผนก่อนการเกษียณ 5 ปีโดยประมาณ โดยวางแผนในระยะยาว ซึ่งหากไม่มีการ

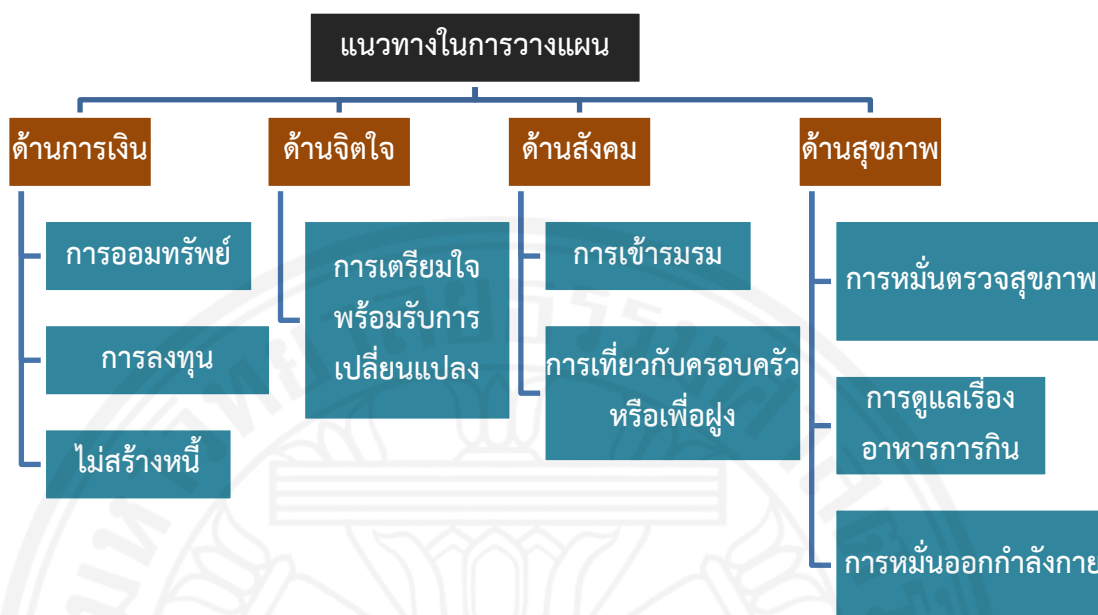
วางแผนที่ดีแล้วจะส่งผลกระทบต่อเนื่องต่อการเกิดสภาวะเครียด และสุขภาพตามมา เนื่องจากมีความกังวลว่าจะมีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน เช่น การเจ็บป่วยและค่ารักษาพยาบาล การวางแผนการเกษียณสามารถทำได้หลายวิธี ไม่เพียงแต่ด้านการใช้จ่ายการเงิน การไม่เป็นหนี้สินเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึง การใช้เวลาว่าง การวางแผนพฤติกรรมมารับประทาน การออกกำลังกาย เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อกันไป หากเกิดความเครียด สุขภาพไม่ดีก็จะส่งผลให้ต้องเจ็บป่วยและใช้จ่ายไปกับค่ารักษาสูง ถึงแม้ว่าปัจจุบันยังพบว่า ยังไม่มีการสอนการวางแผนอย่างจริงจัง ซึ่งส่งผลให้ไม่รู้แนวทางการวางแผนรองรับที่ดี แต่จากผลที่ได้พบว่าเป็นสิ่งที่ตนเองนั้นต้องการคั้นคว้าและศึกษาวางแผนอย่างรอบคอบด้วยตนเอง ซึ่งสามารถสรุปเหตุผลที่ทำให้การวางแผนนั้นมีความสำคัญได้ 6 ประเด็นดังภาพที่ 5.2



ภาพที่ 5.2 อธิบายความสำคัญของการวางแผน

#### 5.1.4 แนวทางในการวางแผน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางที่เกิดขึ้นในการวางแผนเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีนั้น มีทั้งผู้ที่มีการวางแผนก่อนการเกษียณและไม่มีการวางแผนก่อน สำหรับผู้ที่มีการวางแผนนั้น สามารถแบ่งแนวทางในการวางแผนได้เป็น 4 แนวทางที่สำคัญ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดัง แผนภาพที่ 5.3



ภาพที่ 5.3 สรุปแนวทางที่ใช้สำหรับการวางแผนการดำเนินชีวิต

#### 5.1.4.1 ด้านการเงิน

สำหรับการวางแผนด้านการเงินนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีการวางแผนด้านการเงินและกลุ่มที่ไม่มีการวางแผนด้านการเงิน สำหรับกลุ่มที่มีการวางแผนนั้น เล็งเห็นถึงความสำคัญของการวางแผนทางการเงิน โดยมีเหตุผลของการวางแผนทางการเงิน เนื่องจากส่วนใหญ่คิดว่า ไม่อยากมีปัญหาด้านการเงิน และมองว่าหากตนเองเกษียณอายุแล้วจะมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น โดยพยายามมองหาช่องทางในการทำธุรกิจอื่น ๆ ภายหลังจากการเกษียณ รวมถึงการฝากออมทรัพย์ เพื่อหารายรับมารองรับค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตภายหลังจากการเกษียณอายุ ทั้งนี้อีกแนวทางหนึ่งนอกจากการฝากออมทรัพย์ หรือการประกอบธุรกิจอื่น ๆ เพิ่มเติมแล้ว การไม่สร้างหนี้เพิ่มขึ้น ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่กลุ่มผู้เกษียณอายุใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการเกษียณ โดยมองว่า หากเป็นหนี้สิน ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมา

สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้มีการวางแผนนั้น ให้เหตุผลว่าในขณะที่ตนกำลังอยู่ในช่วงวัยทำงาน ตนเองมีภาระเยอะ รวมทั้งคิดรายจ่ายที่ตนมีอยู่นั้น เมื่อเทียบกับรายได้ที่ได้รับหลังการเกษียณนั้น เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังรวมไปถึง ครอบครัวของตนเองมีรายได้จากทางอื่น และคิดว่าตนเองมีลูกหลานเลี้ยงดูอยู่แล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวางแผน

#### 5.1.4.2 ด้านจิตใจ

การวางแผนในเรื่องของจิตใจนั้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าส่วนใหญ่มีความ คิดเห็นว่า การวางแผนด้านจิตใจจะมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องการวางแผนด้านอื่น ๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญที่สุดกับการหากิจกรรมทำ เป็นงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ เมื่อมีช่วงเวลาว่างเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกเพลิดเพลินและไม่รู้สึกรำคาญ หรือเหงา รวมถึงการดูแลวางแผนเรื่องอื่น ๆ ย่อมส่งผลต่อด้านจิตใจ เช่น ด้านการเงิน หากไม่เป็นหนักก็จะทำให้ไม่ต้องกังวล หรือด้านสุขภาพ หากมีสุขภาพที่ดี ก็จะไม่เจ็บป่วยและต้องรู้สึกเครียด จนส่งผลต่อด้านสุขภาพตามมา

โดยสิ่งสำคัญที่พบในการวางแผนทางด้านจิตใจเลยคือการเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นภายหลังจากการเกษียณอายุ ซึ่งหากมีจิตใจที่พร้อมทุกอย่างก็จะเป็นอุปสรรค

#### 5.1.4.3 ด้านสังคม

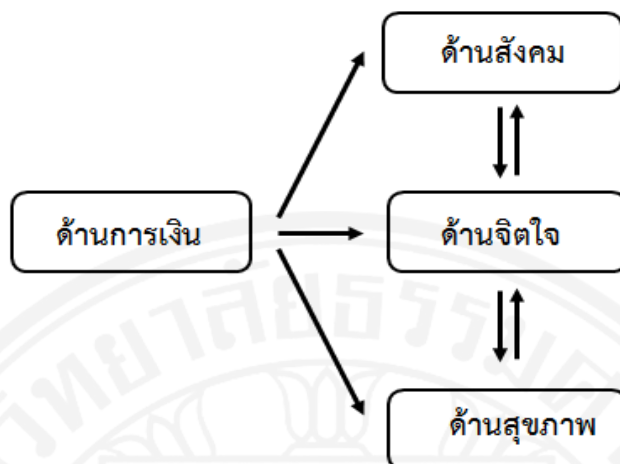
จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่ได้มีการวางแผนทางด้านสังคมมาก่อน หากแต่เมื่อเกษียณอายุและมีเวลาว่างแล้วจึงมาเริ่มคิดว่า จะทำกิจกรรมใดในช่วงที่มีเวลาว่างเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการบรรเทาความเหงาและความเบื่อหน่ายของตนเองซึ่งผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ จะใช้เวลาไปกับการเข้าสังคม การพบปะเพื่อนฝูง การไปเที่ยวกับครอบครัว ตลอดจนการเข้าชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจ ที่เมื่อตอนช่วงวัยทำงานไม่มีเวลาว่างได้ทำกิจกรรมดังกล่าว จนเกิดเป็นสังคมใหม่ ๆ และรู้สึกว่าคุณค่าภายหลังจากการเกษียณอายุ

อย่างไรก็ตาม ในการเข้าสังคมของผู้เกษียณอายุ ต่างต้องคำนึงถึงการใช้จ่ายอย่างพอดี เนื่องจากประเด็นด้านการเงินเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เกษียณอายุจะต้องให้ความสำคัญ เพราะมีรายได้ลดลง

#### 5.1.4.4 ด้านสุขภาพ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ช่วงวัยหลังเกษียณ ปัญหาด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่ผู้เกษียณทุกคนให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอายุมากขึ้น ทั้งนี้ กลุ่มผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะใช้วิธีการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่ว่าจะ เป็นทุก 3 เดือน 6 เดือน หรือโดยส่วนใหญ่จะเป็นปีละ 1 ครั้งเป็นประจำ เพื่อตรวจสอบปัญหาสุขภาพร่างกายนอกจากนี้ ยังมีการให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองสุขภาพร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึง การทำกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายเป็นประจำอีกด้วย

และจากการวิเคราะห์ผลจากการวางแผนทั้ง 4 ด้าน สามารถสรุปความสัมพันธ์ของผลที่เกิดจากวางแผนหลังเกษียณอายุได้ดังภาพที่ 5.4



ภาพที่ 5.4 สรุปความสัมพันธ์ของผลที่เกิดจากการวางแผนหลังเกษียณอายุ

จากภาพนั้นแสดงให้เห็นว่าผลทางด้านการเงินนั้นจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ทั้ง 3 ด้าน โดยมีด้านจิตใจที่จะส่งผลต่อทั้งด้านสังคมและสุขภาพ ส่วนด้านสังคมและสุขภาพนั้น ถ้ามีการวางแผนที่ดีก็จะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ จึงสามารถสรุปได้ว่าความสำคัญของการวางแผนเรื่องการเงินนั้นมีความสำคัญมากที่สุด เพราะส่งผลต่อทุกเรื่อง โดยเรื่องที่รองลงมาคือด้านจิตใจ

ตารางที่ 5.5

เปรียบเทียบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญและการวางแผนหลังการเกษียณอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ผลจากการสรุปผล
ทฤษฎีการวางแผน เป็นทฤษฎีที่บอกถึงความสำคัญของการวางแผนที่จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณโดยประกอบด้วย 4 ด้านที่สำคัญ คือ ด้านการเงิน ด้านสังคม ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ถ้ามีการวางแผนที่ดีก็จะส่งผลให้สามารถตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้นหลังการเกษียณอายุได้ ทำให้ไม่เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตหลังการเกษียณ	ผลที่ได้นั้นแสดงให้เห็นว่า ผู้เกษียณอายุนั้นให้ความสำคัญกับการวางแผนก่อนการเกษียณอายุ โดยคิดว่าการวางแผนนั้น จะทำให้ตนนั้นสามารถได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการ ทั้งนี้ หากมีการวางแผนก่อนล่วงหน้าเป็นอย่างดีแล้ว แล้วจะยิ่งช่วยให้การวางแผนมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์กับผู้เกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

จากการนำทฤษฎีมาเปรียบเทียบกับผลที่ได้พบว่า ในมุมมองของผู้เกษียณอายุนั้น การวางแผนเป็นสิ่งที่สำคัญ ยิ่งถ้ามีการวางแผนล่วงหน้านานเท่าใด ยิ่งส่งผลให้ชีวิตของผู้เกษียณอายุ ภายหลังจากการเกษียณนั้นมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่า การวางแผนนั้นมีความ จำเป็นต่อชีวิตหลังการเกษียณอายุ เพราะจะทำให้สามารถลดปัญหา รวมถึง สร้างความสุขกายสบาย ใจต่อผู้เกษียณอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดประโยชน์ของการวางแผนต่อไป

### 5.1.5 ประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน

สำหรับประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลของการ ที่ได้มีการวางแผนเป็นอย่างดีก่อนที่จะมีการเกษียณอายุ รวมถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำให้การวางแผน นั้นไม่สามารถดำเนินไปได้อย่างสะดวกนั้นสามารถสรุปได้ดัง ตาราง 5.6

ตารางที่ 5.6

#### สรุปประโยชน์และอุปสรรคของการวางแผน

ประโยชน์ที่ได้รับ	อุปสรรคของการวางแผน
1. ส่งผลเชิงบวกต่อสภาพจิตใจ	1. ไม่มีความรู้เรื่องการวางแผน
2. การเงินมั่นคง	2. มีภาระหนี้สิน ภาระค่าใช้จ่าย
3. สุขภาพร่างกายแข็งแรง	
4. สามารถบริหารเวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ	

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการวางแผนนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เกษียณอายุได้อย่างครบถ้วนในทุกความต้องการอันได้แก่ ความต้องการในเรื่องการเงิน ความต้องการในเรื่องจิตใจ ความต้องการในเรื่องสังคม และความต้องการในเรื่องของสุขภาพ การวางแผนนั้นสามารถตอบสนองความต้องการได้ครบถ้วน แต่อุปสรรคที่ทำให้ไม่เกิดการวางแผนนั้น โดยเฉพาะในเรื่องของการเงินคือการที่ผู้เกษียณอายุนั้นไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการวางแผนด้านการเงิน ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการด้านการเงินได้อย่างดีเท่าที่ควร ซึ่งจากการวิเคราะห์ พบว่าการวางแผนในแต่ละเรื่องนั้นมีการเชื่อมโยงกัน ซึ่งการที่ไม่สามารถวางแผนด้านการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการวางแผนด้านอื่นๆ อีกด้วย ดังนั้นควรมีการใส่ใจและหาวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของการวางแผนด้านการเงินแก่ข้าราชการครูตั้งแต่ก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งส่งผลให้การวางแผนนั้นยังมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น ทำให้ผู้ที่เข้าสู่การเกษียณอายุนั้นมีความสุข ขจัดปัญหาที่จะพบหรือสามารถลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้



## 5.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

### 5.2.1 เชิงบริหาร

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนั้นสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยนี้ไปพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมครูเพื่อเข้ารับราชการครูได้ โดยจากผลการวิจัยนั้นแสดงให้เห็นแล้วว่าการวางแผนนั้นมีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณ ซึ่งอุปสรรคหนึ่งซึ่งส่งผลให้การวางแผนนั้นไม่สามารถทำได้ หรือไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควรคือ การที่ข้าราชการครูนั้นไม่มีความรู้เกี่ยวกับการวางแผน โดยเฉพาะในเรื่องของการเงิน ทำให้เงินที่มีนั้นไม่สามารถนำไปต่อยอดเพิ่มพูนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ข้าราชการครูนั้นเสียโอกาสในการสร้างรายได้ไป ต่อมาคือเรื่องสวัสดิการและรายได้ที่ได้รับหลังจากการเกษียณนั้น ไม่เพียงพอชีพที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสม เพื่อให้คุณภาพชีวิตของข้าราชการครูหลังการเกษียณอายุนั้นดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

### 5.2.2 เชิงวิชาการ

สำหรับในเชิงวิชาการนั้น ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึง ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู ความต้องการ รวมถึงความสำคัญของการวางแผน ที่จะส่งผลให้ชีวิตหลังการเกษียณนั้นมีความสุข และลดปัญหาที่จะเกิดขึ้น ซึ่งก็เป็นไปตามทฤษฎีการวางแผนชีวิต ความต้องการ รวมถึงผลกระทบที่ได้รับหลังจากการเกษียณ สำหรับชีวิตหลังการเกษียณอายุของราชการครูนั้น พิสูจน์แล้วว่า มีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางวิชาการที่ได้มีการกล่าวอ้างมา

## 5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยต่อเนื่อง

การวิจัยในครั้งนี้เลือกเจาะจงเฉพาะกลุ่มที่เป็นข้าราชการครูเท่านั้น จึงทำให้ผลที่ได้นั้น ยังไม่สามารถอนุมานครูทั้งหมดได้ว่ามีความน่าจะเป็นดังผลวิจัยในครั้งนี้ ยังมีการวิจัยที่ต้องเปรียบเทียบระหว่างข้าราชการครูที่รับบำเหน็จกับบำนาญ รวมถึงความแตกต่างระหว่างข้าราชการครูกับครูที่มีต้นสังกัดเป็นเอกชน หากในอนาคตผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินงานวิจัยต่อ จะทำการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างในจุดนี้

## 5.4 ข้อจำกัดในการวิจัย

ข้อจำกัดแรกของการวิจัยนี้คือเวลา ซึ่งทางผู้วิจัยได้พยายามอย่างถึงที่สุดในการรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ ผู้วิจัยคิดว่าสำหรับงานวิจัยคุณภavnั้เวลาเพียง 3 เดือนนั้นอาจทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นไม่มีความหลากหลายเพียงพอ ถ้ามีเวลามากกว่านี้อาจทำให้ข้อมูลที่ได้รับนั้นมีความสมบูรณ์และมีความหลากหลายมากกว่าที่เป็นอยู่

ข้อจำกัดที่สองคือการวิจัยนี้เลือกวิจัยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งการวิจัยนี้สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เฉพาะในสภาพแวดล้อมนี้เท่านั้น ไม่สามารถอธิบายภาพรวมของข้าราชการครูบ้านานูทั้งหมดได้

## 5.5 ความรู้ที่ได้รับจากการทำงานวิจัย

### 5.5.1 ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์

ได้รับความรู้ว่าสวัสดิการรวมถึงรายได้อื่นๆ ที่ได้รับหลังการเกษียณอายุนั้น ถ้าขาดการวางแผนที่ดี สิ่งที่ได้รับนั้นจะไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เกษียณอายุ ซึ่งเป็นความท้าทายสำหรับนักบริหารและจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องบริหารทรัพยากรที่มีอยู่ให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการหลังเกษียณอายุ รวมถึงความสำคัญของการวางแผน ที่ต้องให้ความสำคัญ อาจที่จะนำไปประยุกต์หรือผนวกเข้ากับการฝึกอบรม หรืออาจสอดแทรกเข้าไปในหลักสูตรการอบรมวิชาชีพครู เพื่อให้ข้าราชการครูนั้น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ได้พบจากการวิจัยในครั้งนี้

### 5.5.2 ด้านกระบวนการวิจัย

สำหรับตัวผู้ทำการวิจัยนั้นพบว่าการศึกษาเชิงคุณภาพนั้นเป็นการวิจัยที่มีความละเอียดอ่อนและใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูลที่นาน ทางผู้วิจัยนั้นพบปัญหาการทำวิจัยเนื่องมาจากการขาดการณ้ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลและการถอดข้อมูลผิดพลาด ทำให้ภาระของงานนั้นมากกว่าช่วงเวลาที่เหลือ อีกทั้งยังพบปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมการตอบคำถามของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงการใช้คำถามเพื่อดึงผู้ให้ข้อมูลกลับเข้าประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการ เป็นการแก้ปัญหาที่มีความท้าทายและมีความจำเป็นต้องใช้ไหวพริบในการแก้ปัญหา ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยนั้นพึงระลึกอยู่เสมอว่าการทำวิจัยแต่ละครั้งนั้นต้องมีการวางแผนให้รอบคอบรัดกุมที่สุด เพื่อลดข้อผิดพลาดที่สามารถเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา

### 5.5.3 สำหรับตนเอง

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการวางแผน ถึงแม้ว่าการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นเพียงเฉพาะกลุ่มข้าราชการครู แต่จากงานวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเชื่อว่า การวางแผนนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกสาขาอาชีพ ที่มีความจำเป็นและต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่มีรายได้หลังจากการเกษียณ ยิ่งต้องมีความจำเป็นในการวางแผนเป็นอย่างดี ทั้งนี้ จากการวิจัยพบว่า อุปสรรคที่สำคัญต่อการวางแผนคือ การขาดความรู้ความเข้าใจในการวางแผน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเงิน ที่เป็นเสมือนหัวใจสำคัญที่เชื่อมโยงกับการวางแผนในทุก ๆ ด้าน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อนำความรู้มาประยุกต์ใช้กับการวางแผนให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

จากปัญหาที่ทางผู้วิจัยศึกษาและค้นพบว่า ปัจจุบันแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงมากจากอดีตที่ผ่านมา และในอีก 20-30 ปีข้างหน้า จำนวนดังกล่าวก็มีแนวโน้มที่สูงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งส่งผลให้การบริหารทางด้านสวัสดิการต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้เกษียณอายุจะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น รวมถึง จากการศึกษาค้นพบว่ากลุ่มข้าราชการครู เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มของการเป็นหนี้ในระบบเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากผลการศึกษาค้นพบว่า การวางแผนการใช้ชีวิตมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณเป็นอย่างดี โดยพบว่าปัญหาและอุปสรรคสำคัญที่สำคัญ ที่ส่งผลให้การวางแผนไม่ประสบความสำเร็จคือ กลุ่มผู้เกษียณอายุนั้นขาดความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผน โดยเฉพาะทางการเงินและการลงทุน จึงทำให้ผู้เกษียณอายุไม่สามารถบริหารทรัพย์สินที่มีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่องค์กรที่เกี่ยวข้องควรหันมาตระหนักและให้ความสำคัญคือ การให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังจากการเกษียณอายุแล้ว

## รายการอ้างอิง

### หนังสือ

- ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์. (2552). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธาดา วิมลฉัตรเวที. (2543). การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ: บริษัท ที คิว พี จำกัด.
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. แผนที่ชีวิตวัยเกษียณ. กรุงเทพฯ: ฐานบุ๊ค.
- บุญเลิศ จิตรมณีโรจน์. (2555). การเตรียมพร้อมสำหรับการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของกลุ่มแรงงานในระบบช่วงอายุ 40 – 60 ปี. สถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- บุญเลิศ จิตรมณีโรจน์. (2557). การเตรียมพร้อมสำหรับการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของกลุ่มแรงงานในระบบช่วงอายุ 25-39 ปี. สถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ประนอม โอทกานนท์. (2554). ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการ งานวิจัย และบทเรียนจากประสบการณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2559). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ . กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- อุทัย สดสุข และคณะ. (2552). รายงานการวิจัยโครงการการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.. กรุงเทพฯ: สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย

## บทความ

วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์. (ตุลาคม-ธันวาคม 2543). ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน. *วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*

## วิทยานิพนธ์

ศิริประภา วัฒนาภิตกุล. (2552). *การเตรียมการเพื่อให้เป็นวัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี (healthy aging) ของกำลังพลที่ปฏิบัติงานภายในกองทัพภาคที่ 1.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม.

## สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมตรวจบัญชีสหกรณ์. (2555). *หนังสือของสมาชิกครูในระบบสหกรณ์.* สืบค้นจาก [http://www.cad.go.th/cadweb\\_org/ewt\\_news.php?nid=14319&filename=index1](http://www.cad.go.th/cadweb_org/ewt_news.php?nid=14319&filename=index1)

กฤษณี เงามแสงธรรม. (2551). *การเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดสำนักปลัด.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *อารมณ์ของผู้สูงอายุ.* สืบค้นจาก [http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity\\_%20lh/6.2.9.html](http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html)

วรชัย ทองไทย. (2554). *การเปลี่ยนแปลงประชากรโลก 2493-2573.* สืบค้นจาก <http://www2.ipsr.mahidol.ac.th/ConferenceVII/Download/2011-Article-18.pdf>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *การพึ่งพิงวัยทำงาน.*

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *การสำรวจสุขภาพจิต.* สืบค้นจาก [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mental-healthm\\_feb\\_58.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mental-healthm_feb_58.pdf)

สำนักส่งเสริมสุขภาพอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2559).

[http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index\\_th](http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index_th)

## Books

Atchley, R.C. (1994). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. 7th ed. California: Wadsworth Publishing.

Berghorn, F.S., Schaefer, D.E., et al. (1981). *The Dynamics of Aging: original essays on the process and experiences of growing old..* Boulder: Westview Press .

Burnside, I.M. (1988). *Nursing and Ages*. New York: McGraw-Hill Book.

## Electronic Medias

Hooyman & KIYAK (2009). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*, 9th Edition <https://www.pearsonhighered.com/program/Hooyman-Social-Gerontology-A-Multidisciplinary-Perspective-9th-Edition/PGM110443.html>

Leeson, G. W. (2005). *Attitudes towards bearing the cost of care in later life: evidence from the HSBC global ageing study on the future of retirement.*

Retrieve from

[https://www.researchgate.net/publication/228752412\\_Attitudes\\_towards\\_bearing\\_the\\_cost\\_of\\_care\\_in\\_later\\_life\\_evidence\\_from\\_the\\_HSBC\\_global\\_ageing\\_study\\_on\\_the\\_future\\_of\\_retirement](https://www.researchgate.net/publication/228752412_Attitudes_towards_bearing_the_cost_of_care_in_later_life_evidence_from_the_HSBC_global_ageing_study_on_the_future_of_retirement)

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายสุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์
วันเดือนปีเกิด	3 กันยายน 2530
วุฒิการศึกษา	ปีการศึกษา 2554: บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
ประสบการณ์ทำงาน	2556: เจ้าหน้าที่ประสานงานฝ่ายบุคคล บริษัท เบอร์ลี่ ยุคเกอร์ เซลล์อ็อก ปราจีนบุรี

