

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง” เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เพื่อศึกษาหลักเกณฑ์ในการการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนเกษียณ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น ๑๕๗ คนและข้อมูลสัมภาษณ์จาก ผู้บริหาร อาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

โดยผู้วิจัยได้ศึกษานำเสนอสรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

- (๑) สรุปผลการวิจัย
- (๒) อภิปรายผลการวิจัย
- (๓) ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น ๔ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักทฤษฎี ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ (๗๐.๐๖) เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ (๒๙.๙๔) ตามลำดับ

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ ก่อน ๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๒๔.๘๔) และอายุตั้งแต่ ๓๑-๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๓๘.๘๕) ถัดมาคือ อายุตั้งแต่ ๔๑-๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๒๒.๙๓) และ อายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๑๓.๓๘) ตามลำดับ

สถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นพระภิกษุ คิดเป็นร้อยละ (๓๗.๕๘) รองลงมาคือ คฤหัสถ์ คิดเป็นร้อยละ (๖๒.๔๒) ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ (๗๑.๙๗) และสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ (๒๘.๐๒) ถัดมาคือ สถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ (๒.๕๕) และสถานภาพแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ (๑.๒๗) ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ (๓.๑๘) และระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) ถัดมาคือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ (๓๖.๙๔) และ ระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ (๑๔.๖๕) ตามลำดับ

ระยะเวลาการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระยะเวลาการทำงาน ต่ำกว่า ๑๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๕๘.๖๐) และมีระยะเวลาการทำงานมากกว่า ๑๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๒๙.๙๔) ถัดมาคือ มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า ๒๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๗.๖๔) และมีระยะเวลาการทำงานมากกว่า ๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๓.๘๒) ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ (๑.๒๗) และมีรายได้มากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) ถัดมาคือ มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ (๒๘.๖๖) และมีรายได้มากกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ (๒๔.๘๕) ตามลำดับ

ตำแหน่งทางการบริหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้บริหารคิดเป็นร้อยละ (๙.๕๕) รองลงมาคือ เป็นอาจารย์คิดเป็นร้อยละ (๑๗.๒๐) และ เป็นเจ้าหน้าที่คิดเป็นร้อยละ (๗๓.๒๕) ตามลำดับ

สรุปผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ (๗๐.๐๖) อายุตั้งแต่ ๓๑-๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๓๘.๘๕) คฤหัสถ์ คิดเป็นร้อยละ (๖๒.๔๒) สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ (๗๑.๙๗) ระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) มีระยะเวลาการทำงาน ต่ำกว่า ๑๐ ปี คิดเป็นร้อยละ (๕๘.๖๐) มีรายได้มากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) และส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ (๗๓.๒๕)

ตอนที่ ๒ สรุปผลระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลางมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$) ลำดับที่ ๓ คือ ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$) และพบว่า ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.51$) ตามลำดับ

ด้านกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า หลังจากเกษียณอายุท่านคิดว่าท่านจะยังคงบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ($\bar{X} = 3.93$) ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาสุขภาพท่านจะบริหารจัดการแก้ไข เช่น ไปพบแพทย์ ($\bar{X} = 3.83$) ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย ($\bar{X} = 3.57$) ท่านหาความรู้เรื่องการหาวิธีบริหารจัดการทรัพย์สินของท่านที่มีอยู่ ($\bar{X} = 3.55$) ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย ($\bar{X} = 3.52$) ตามลำดับ

ด้านจิต เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้สึกพอใจที่คนอื่นได้รับสิ่งที่ดี หรือดีกว่า ($\bar{X} = 4.13$) รองลงมา คือ ท่านสร้างกุศลทุกครั้งที่มีโอกาส ($\bar{X} = 4.03$) ท่านคิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.83$) ท่านสามารถดูแลใจให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา ($\bar{X} = 3.77$) ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.75$) ท่านเป็นคนที่มีจิตใจสุขสงบ ($\bar{X} = 3.73$) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันท่านคุมอารมณ์ได้ดี ($\bar{X} = 3.62$) ตามลำดับ

ด้านสังคม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 3.89$) ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ท่านมีอยู่ให้แก่ผู้อื่น ($\bar{X} = 3.84$) ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่าแม้เกษียณอายุ ท่านยังเห็นคุณค่าของผู้อื่นในสังคม ($\bar{X} = 3.80$) ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่า แม้เกษียณอายุ ผู้อื่นยังเห็นคุณค่าของท่านในสังคม ($\bar{X} = 3.68$) ท่านวางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตามลำดับ

ด้านปัญญา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านจะใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ($\bar{X} = 3.91$) ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับรองลงมา คือ เมื่อมีเวลาว่างท่านมักทำบุญ หรือให้ทานอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.88$) ท่านเข้าใจปัจจุบันความจริงเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ($\bar{X} = 3.87$) ท่านคิดเสมอว่าท่านจะอุทิศตนให้พระพุทธศาสนาจนสิ้นชีวิต ($\bar{X} = 3.85$) ท่านคิดว่าการใช้ชีวิตอยู่คนเดียวกับธรรมชาติจะทำให้พบกับความสุขที่แท้จริง ($\bar{X} = 3.62$) ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ สรุปผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพบุคคลในมหาวิทยาลัย สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตำแหน่งทางการบริหาร ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานโดยที่ สมมติฐานที่ ๑ และ ๒ สถิติที่ใช้คือ t-test เป็นการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประชากร ๒ กลุ่ม และในสมมติฐานที่ ๓-๘ สถิติที่ใช้คือ One-Way ANOVA ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประชากรมากกว่า ๒ กลุ่มขึ้นไป และการวิเคราะห์ Least Significant Difference (LSD) ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่กรณีในการวิเคราะห์ One-Way ANOVA มีความแตกต่างอย่างมีระดับนัยสำคัญ โดยมีสมมติฐานดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เมื่อปัจจัยด้านเพศต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามเพศพิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีเพศต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ ๒ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกสถานภาพบุคคลแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามสถานภาพบุคคลในมหาวิทยาลัยพิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีสถานภาพบุคคลในมหาวิทยาลัยต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ ๓ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามอายุโดยพิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีอายุต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคมและด้านปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕

บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีตำแหน่งทางการบริหารต่างก็มีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณทางด้านจิต ผู้วิจัยคาดว่าเนื่องจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ มีการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบาย ไม่เคร่งเครียด ยิ้มแย้ม แจ่มใส เมตตา กรุณา กับบุคคลทุกคน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันชัย แก้วสุมาลี ได้ศึกษาเรื่อง ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร กล่าวว่า การเตรียมตัวเกษียณอายุทางด้านจิตใจนั้น ถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวที่มีอิทธิพล ต่อการเตรียมตัวด้านอื่นๆมาก เพราะความมั่นคงทางจิตใจ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ และควรให้ความใส่ใจในการเตรียมตนเอง ดังนั้นบุคคลควรจะมีการศึกษาหาความรู้การปฏิบัติตนและแนวทาง ในการเตรียมความพร้อมมาศึกษาเพื่อให้เกิดทศนคติที่ดีในอนาคตนั่นเอง^๑

จรรยา เสียงเสนาะ ได้แนะนำว่า การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ภายหลังการเกษียณอายุ เพื่อให้เกิดทศนคติที่ดี ส่งผลให้มีความพร้อมทางด้านจิตใจมากขึ้น การเตรียมตัวด้านจิตใจ ควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญการ เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและสังคม มีการยอมรับความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีมีการศึกษาหา ความรู้ การปฏิบัติตน และแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณอายุมาศึกษาเพื่อให้เกิด ทศนคติที่ดี วิธีการดูแลสุขภาพจิตมีหลายวิธีวิธีแรกได้แก่ การใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบาย ไม่เคร่งเครียด เพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตของมนุษย์^๒

^๑ วันชัย แก้วสุมาลี, “ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร”, *ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต* สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๒.

^๒ จรรยา เสียงเสนาะ, *เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ*, วารสารสุขศึกษา ๗. (๒๕๕): ๒๕๒-๒๗๒ หน้า ๓๓

อภิปรายผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

ด้านเพศและสถานภาพบุคคลกรในมหาวิทยาลัยต่างกันการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทาง ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ สมฤดี อัมภิตติคุณ ได้ศึกษาการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของ บุคลากรฝ่ายพยาบาลโรงพยาบาลจุฬา พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานไม่แตกต่างกัน^๓

จำแนกอายุแตกต่างกัน การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

พบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปีมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกกลุ่มอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ทั้งนี้การที่ผู้วิจัยเลือกเจาะจงศึกษาในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวนี้ เพราะผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า เป็นกลุ่มบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีพัฒนาการทางร่างกายเจริญเต็มที่ และเป็นช่วงอายุที่มีระยะเวลาครอบคลุมในเรื่องของการเริ่มทดลองการใช้ชีวิต หรือหาแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือการมีแบบแผนชีวิตที่เข้ารูปสมบุรณ์แบบเนื่องจากวัยผู้ใหญ่เป็นวัย ที่มีพัฒนาการทุกในทุก ด้านได้อย่างเต็มที่สมบุรณ์แบบ ตลอดจนในช่วงวัยดังกล่าวนี้ยังเป็นช่วงวัยที่ เป็นระยะทดลองในการ ค้นหาแนวทางในการดำเนินชีวิต และสำหรับวัยผู้ใหญ่ยังเป็นวัยที่มีแบบแผน การดำเนินชีวิตที่พร้อมเพรียงและเริ่มที่จะคงที่สมบุรณ์ มีวิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากชีวิตโสดเข้าสู่ชีวิตใน ช่วงการเลือกคู่หรือมีคู่ครอง และมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตคู่ ทำให้ช่วงวัยดังกล่าวสามารถรับรู้และเข้าใจถึงข้อมูลความรู้ด้าน การเตรียมตัวการเกษียณอายุการทำงาน ตลอดจนสามารถมีมุมมองต่อการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงานได้ดีในทุกๆด้านของการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงาน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน พบว่าข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดชลประทานที่มี อายุ ๕๖ – ๖๐ ปี มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มี ระดับอายุน้อยกว่า^๔

^๓ สมฤดี อัมภิตติคุณ, “การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์”, สารนิพนธ์, กศ.ม, จิตวิทยาพัฒนาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ). ๒๕๕๐.

^๔ รสลิน วิทย์วงศ์กังวาล, “ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน”, สารนิพนธ์, กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๕๐.

จำแนกสถานภาพสมรสแตกต่างกัน การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

จากงานวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด แตกต่างกับที่มีสถานภาพสมรส เตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ โดยผู้ที่มีสถานภาพสมรส มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิมา ทวีสิน ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสมีการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงานมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด^๕

ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเกิดจาก การวางแผนครอบครัว คือ การที่สามีภรรยา มีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตของบุคคลในครอบครัวได้อย่างมั่นคง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของลูกที่เกิดมาและทุกคนในครอบครัวดีกว่าครอบครัวที่ไม่มีการวางแผน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาดยา รัตนอัมภา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพ โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านบทบาทในครอบครัวสูงกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพโสด ดังนั้นการที่ชายหญิงมาอยู่ร่วมกัน ควรพยายามปรับตัวเข้าหากันด้วยการเสียสละรู้จักประนีประนอมหรือหาข้อตกลงที่จะทำให้ทั้งสองฝ่ายพึงพอใจ โดยชายและหญิงควรจะต้องเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน การปรับตัวที่ดีจะทำให้การใช้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุขและสามารถลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว^๖

อภิปรายข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

การเตรียมความพร้อมจะทำให้เรามีความมั่นใจและสามารถทำในเรื่องนั้นๆอย่างมีขั้นตอนมีหลักการ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธในทุกสถานการณ์ก็ควรจะเตรียมตัวทุกอย่างไว้ ไม่จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเท่านั้น ต้องเตรียมความพร้อมในทุกๆเรื่อง พระสงฆ์จะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นวัฏฏะ เข้าใจธรรมชาติไม่ได้ตื่นตระหนก หากต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง บางท่านมีการเตรียมไว้แล้วว่าจะทำอะไรไว้ก่อนเกษียณ ในส่วนฆราวาส จะใกล้เคียงกับกันคือ มีสติพยายามทำทุกวันให้ดีที่สุด เพราะมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา

^๕ ศศิมา ทวีสิน, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข”, วิทยานิพนธ์, ศศ.ม. ประชากรศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล). ๒๕๓๘.

^๖ อ่างแล้ว, หน้าบทคัดย่อ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านกาย

หน้าที่สำคัญอันดับแรกของทุกคนคือ การพัฒนาศักยภาพทางกายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ การดูแลสุขภาพกายเป็นสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านความรู้ระดับปัญญาให้เกิดขึ้น และสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ ซึ่งพระสงฆ์มีการเลือกเฟ้นพิจารณาอาหารที่มีประโยชน์ในการรับประทาน งดอาหารที่มีรสจัด พักผ่อนให้พอเพียงและหมั่นออกกำลังกายในบริบทที่เหมาะสม เช่น การเดิน การทำกายบริหาร เพื่อสามารถใช้งานร่างกายให้นาน ส่วนฆราวาสมีการดูแลสุขภาพด้วยการส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ทราบถึง การมีสุขภาพของตัวบุคคล การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแข่งขันกีฬา มีทั้งกลางแจ้งและในร่ม

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านจิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญเมื่อพัฒนาจิตแล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ การอยู่กับปัจจุบันขณะตามหลักพุทธศาสนาที่สอนให้จิตใจไม่คร่ำครวญ อาลัยกับอดีตที่ผ่านไปและคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีคุณค่า

มหาวิทยาลัยจึงได้ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการปฏิบัติธรรม การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อในยามเกษียณอายุเราก็คouldสามารถนำไปปรับใช้ ส่วนบุคลากรที่เป็น คฤหัสถ์ นั้น บางท่านก็เคยเป็นบวชเป็นพระมาก่อน ส่วนใหญ่เคยศึกษาธรรมะ ซึ่งจะสามารถนำหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้ได้ ส่วนบุคลากรที่ใหม่ที่เป็นสุภาพสตรี ทางมหาวิทยาลัยก็จัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมทุกปี จะเป็นเกาะป้องกัน เป็นภูมิคุ้มกัน ให้อยู่ในสังคมได้ หรือเกษียณอายุออกไปแล้ว สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านสังคม

สังคมบุคลากรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็น คฤหัสถ์ หรือ พระสงฆ์ ก็จะทำางานด้วยกันแบบกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ บุคลากรส่วนใหญ่เป็นพระ เป็นที่ยืนของความศรัทธาของชาวบ้าน ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามพระธรรมวินัย กฎหมาย จารีตประเพณี รวมทั้งกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบ ข้อบังคับ ตามที่มหาวิทยาลัยและบริบททางสังคมได้วางไว้ ภายในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องอยู่กันแบบกัลยาณมิตร เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะออกไปสู่สังคมข้างนอกหลังเกษียณอายุ

สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัย กิจกรรมหลังการเกษียณถือเป็นสิ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี หลายท่านเตรียมกิจกรรมเอื้อเฟื้อสังคม ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งจะมีภาพพจน์ต่อตนเอง และการวางแผนในการดำเนินชีวิตในด้านบวก

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านปัญญา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เน้นเรื่องการส่งเสริมให้คนมีการศึกษา ก็คือเพื่อให้เกิดปัญญา คนมีปัญญาก็สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ปัญหาที่อาจจะเกิดทางกาย ทางจิตใจ แต่เมื่อเรามีปัญญาแล้ว เราก็คouldสามารถแก้ปัญหาได้ทั้งสิ้น ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน บุคลากรบางท่าน

เน้นในเรื่องของความเข้าใจชีวิต เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ บางท่านการศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย ทันโลก และทันเหตุการณ์ไปจนตลอดชีวิต โดยวิธีเรียนรู้ทุกอย่างในบางอย่าง และเรียนรู้บางอย่างในทุกอย่าง นอกจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแล้วเราก็ต้องเตรียมตัวกลับไปสู่สภาวะเก่าคือ การตาย การจากโลกนี้ไปเราจะไปอย่างไร ให้มีสภาวะที่มีทิศทางทางไปอย่างดี และไปอย่างมีความสุข อย่างไม่มีความกังวล ไปอย่างผู้มีความกล้าหาญ ไม่มีความกลัวตาย ท่านจึงกล่าวว่าจึงต้องหมั่นสร้างสมแต่กุศลกรรมทุกทางที่จะมีโอกาสมิให้พลาด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสัมมาทิฐิในการใช้ชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัย

อย่างไรก็ตาม ในสังคมวัยทำงานโดยเฉพาะมหาวิทยาลัยสูงส่ง การเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ จึงเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยเชื่อว่าถ้าทุกคนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ก่อนการเกษียณ จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ในฐานะพุทธศาสนิกชน หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา หากนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อนการเกษียณ จะสามารถเป็นการเตรียมความพร้อมได้อย่างดีและรวดเร็วอย่างมีเป้าหมาย เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับความหลากหลายของมิติชีวิต ดังนั้นปัจจัยที่สำคัญยิ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณคือ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสรุปการเกษียณอายุที่ดีนั้นมีหลักเกณฑ์ที่สำคัญดังนี้

๑. มีหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนั้นคือหลักอิทธิบาทในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ศรัทธาเพื่อเป็นแรงผลักดันในปฏิบัติตนให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี พรหมวิหารธรรมเพื่อความเกื้อกูล งดงานในใจตนสู่คนรอบข้าง และอริยสัจเป็นปัญญาแห่งการหลุดพ้น

๒. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง พยายามทำทุกวันให้ดีที่สุด เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปในวัฏฏะ

๓. ปฏิบัติตนให้เป็นไปตามพระธรรมวินัย พัฒนาศักยภาพทางกายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และสอดคล้องกับ วิถีแห่งธรรมชาติ เพื่อสามารถใช้งานร่างกายให้ได้นาน เลือกเฟ้นพิจารณาอาหารที่มีประโยชน์ในการรับประทาน งดอาหารที่มีรสจัด พักผ่อนให้พอเพียงและหมั่นออกกำลังกาย

๔. การมีสติอยู่กับปัจจุบันด้วยวิถีแห่งอริยมรรค ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ มุ่งพัฒนาจิต เมื่อพัฒนาจิตแล้ว ทำให้ทุกอย่างจะพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์

๕. เอื้อประโยชน์สังคม ด้วยโครงการกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ

๖. ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นการอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะ เข้าใจในสรรพสิ่ง รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารที่เกิดขึ้น รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ นั่นคือจะต้องยกระดับของสติและปัญญาให้สูง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

(๑) ควรจัดกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการย่างเข้าสู่วัยเกษียณ และมีโครงการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และส่งเสริมให้เกิดการนำไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นระบบ

(๒) ควรมีนโยบายสนับสนุน และส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่เกษียณแล้ว ให้มีศักยภาพในการดำรงชีวิตให้สูงขึ้น

(๓) มหาวิทยาลัยควรส่งเสริม สนับสนุนด้วยนโยบายเพื่อช่วยเหลือบุคลากรที่เกษียณแล้ว เช่น ให้สหกรณ์ของมหาวิทยาลัยให้ดอกเบี้ยแก่บุคลากรที่เกษียณแล้วยังมีเงินฝากในอัตราดอกเบี้ยที่สูงกว่าปกติ เป็นต้น

๕.๓.๒. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณในอดีตบุคลากรของมหาวิทยาลัยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างไร

(๒) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจสภาพปัญหาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณบุคลากรของมหาวิทยาลัย อันจะทำให้เข้าใจปัญหาและพัฒนาแนวทางได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

(๓) ควรมีการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณของบุคลากรในมหาวิทยาลัยระหว่างภาครัฐและเอกชน

(๔) ศึกษาความสัมพันธ์แรงจูงใจในการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย