

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์,ดร.
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. พระมหาสม กลยาโณ, ดร.
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔ รองศาสตราจารย์ ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ
อาจารย์พิเศษโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย อดีตกรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาระ มุขดี
อาจารย์พิเศษโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย อดีตกรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

แบบสอบถาม

เรื่อง

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา
ของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

☆☆☆

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิทยานิพนธ์ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง ๒) เพื่อระดับและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลางคำตอบแบบสอบถามไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ ให้ตรงกับการรับรู้และความเป็นจริงที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

แบบสอบถามมี ๓ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง

ตอนที่ ๓ ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะทั่วไป

ด้วยความขอบคุณอย่างยิ่ง

นางสาวกุลวรา พิมใจใส

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☐ ลงใน () หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับข้อเท็จจริงของตัวท่านมากที่สุด

๑. เพศ

() ชาย () หญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. สถานภาพบุคคลในมหาวิทยาลัย

() พระภิกษุ () สามเณร () แม่ชี () ศฤกษ์ () อื่นๆ.....

๔. สถานภาพสมรส

() โสด () สมรส
() หม้าย () หย่า/แยก

๕. ระดับการศึกษาสูงสุด

() ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี
() ปริญญาโท () อื่นๆ โปรดระบุ.....

๖. ระยะเวลาการทำงาน.....ปี

๗. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ.....บาทต่อเดือน

๘. ตำแหน่งทางการบริหาร.....

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในระดับ มากที่สุด
 เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในระดับ มาก
 ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในระดับ ปานกลาง
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในระดับ น้อย
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมเตรียมความพร้อมในระดับ น้อยที่สุด

ข้อ ที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุตามหลักภาวนาของบุคลากร	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
ด้านกาย						
๑	การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น อ่าน เอกสาร/บทความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ					
๒	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี					
๓	ท่านเตรียมหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจ ต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาด หลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้ เกี่ยวกับอาชีพ สำรอง เป็นต้น					
๔	ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน					
๕	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับการการปลดปล่อย หนี้สินให้หมดก่อนเกษียณอายุ					
๖	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
๗	การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ท่าน เตรียม/วางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพัก อาศัยหลังเกษียณอายุ					
๘	ท่านเตรียม/วางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้					

	เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น					
๙	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ					
๑๐	หากมีปัญหาสุขภาพท่านจะบริหารจัดการแก้ไขทันที เช่น ไปพบแพทย์					
ด้านสังคม						
๑	ท่านเตรียม/วางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเกษียณอายุ					
๒	ท่านเตรียม/วางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว					
๓	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเกษียณอายุ					
๔	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเกษียณอายุ					
๕	ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต					
๖	ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเกษียณอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง					
๗	ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน					
๘	ท่านพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ					
๙	การไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
๑๐	การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงาน ดันสังกัด					
๑๑	การขาดการสนับสนุนจากหน่วยงาน หน่วยงานภาครัฐ					

ข้อ ที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุตามหลักภานาของบุคลากร	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
๑	ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่าง เต็มใจ					
๒	ท่านเข้าร่วมงานในสังคมตามปกติ					
๓	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่พอใจได้					
๔	ท่านมีความกตัญญูผู้มีพระคุณ และ เห็นคุณค่าใน น้ำใจของผู้อื่น					
๕	ท่านแสดงออกด้วยความสุภาพ อ่อนโยน					
๖	ท่านมักให้การสงเคราะห์ผู้คนตามความสามารถ อย่างสม่ำเสมอ					
๗	ท่านชักชวนสมาชิกในบ้าน / ที่ทำงานช่วยกันจัด สภาพแวดล้อมให้น่าอยู่					
๘	ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบในการอยู่ ร่วมกัน					
๙	ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ได้รับให้แก่ผู้อื่น					
ด้านจิตใจ						
๑	หากมิได้เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะ ใช้เวลาว่างที่เหลือย่างไร หลังเกษียณอายุจะหงา ว่าเหว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า					
๒	การเตรียมใจให้พร้อมก่อนเกษียณอายุจะช่วยให้ พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ					
๓	ท่านพยายามขจัดความโลภ โกรธ หลง ให้มีเหลื น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้					
๔	ท่านสามารถทำให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา					
๕	ท่านรู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น					
๖	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ท่านคุมสติได้ดี					
๗	ท่านรู้สึกกังวลใจกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นใน อนาคต					
๘	ท่านรู้สึกไม่พอใจที่คนอื่นได้รับสิ่งที่ดี หรือได้ดีกว่า					
๙	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ					
๑๐	ปกติท่านเป็นคนที่มีจิตใจสุขสงบ					

ข้อ ที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุตามหลักภาวนาของบุคลากร	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
ด้านปัญญา						
๑	การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกก าลังกายเป็นประจำ การ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ					
๒	เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อม ไปตามธรรมชาติ จึงไม่จ าเป็นต้องดูแล เอาใจใส่สุขภาพมากนัก					
๓	ท่านสามารถให้คำปรึกษาที่ดีแก่ผู้อื่น					
๔	ท่านสนใจศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
๕	ท่านปฏิบัติตนตามคำแนะนำของผู้ป่วย โรคเบาหวาน					
๖	ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด และเสนอสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นตามความเหมาะสม					
๗	ก่อนที่ท่านจะเชื่อสิ่งใด จะต้องศึกษาหรือ ตรวจสอบให้ถ่องแท้					
๘	ท่านเข้าใจความจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญห ด้วยเหตุผล					
๙	ท่านคิดว่าการใช้ชีวิตอยู่คนเดียวกับธรรมชาติ จะ ทำให้พบกับความสุขที่แท้จริง					
๑๐	ท่านเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน					

ส่วนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุตามหลักภวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลางโดยรวม เพื่อให้ข้อมูลที่ได้สามารถช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ

เพศชาย

เพศหญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. สถานภาพบุคคลในมหาวิทยาลัย

() พระภิกษุ () สามเณร () แม่ชี () คฤหัสถ์ () อื่นๆ.....

๔. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ระดับการศึกษาสูงสุดของท่านอยู่ในระดับใด
- ท่านมีวิธีการในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญภายหลังการเกษียณอายุอย่างไร(เช่น การเปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่การทำงาน,การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นต้น)
- ท่านแสวงหาความรู้ เพื่อเตรียมรับชีวิตหลังเกษียณทางใดบ้าง (เช่น หนังสือ, อินเทอร์เน็ต,วิทยุ,โทรทัศน์ เป็นต้น)

๕. สถานภาพสมรส

- คุณชีวิตของท่านมีส่วนช่วยในการปรับตัวหลังเกษียณ ในด้านใดบ้าง อย่างไร
- คุณชีวิตของท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน อย่างไรบ้าง
- คุณชีวิตมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตในยามเจ็บป่วยของท่าน อย่างไร
- กรณีที่ไม่มีคู่ชีวิต การดำเนินชีวิตหลังเกษียณของท่านมีปัญหาในด้านใดบ้าง (เช่น ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ
- ด้านรายได้,ด้านที่อยู่อาศัย,ด้านการเข้าสังคม เป็นต้น) เพราะเหตุใด

๖. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ

- ก่อนการเกษียณอายุท่านมีการเตรียมการด้านใดบ้าง และเตรียมตัวด้านใดเป็นอันดับแรก (ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย,ด้านงานอดิเรก,ด้านที่อยู่อาศัย,และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม)เพราะเหตุใด
- ท่านคิดว่าควรจัดให้มีการให้ความรู้ก่อนเกษียณอายุ หรือไม่ เพราะเหตุใด

- ตามทัศนะของท่าน คิดว่าข้าราชการควรจะมีการเตรียมการเกษียณอายุตั้งแต่ช่วงอายุเวลาใด และควรเตรียมตัวด้านใดมากที่สุด (ด้านร่างกายและจิตใจ,ด้านรายได้และรายจ่าย,ด้านงานอดิเรก,ด้านที่อยู่อาศัย,และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม)เพราะเหตุใด

๕. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทางกาย)

- ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัว หรือไม่ อะไรบ้าง
- ท่านมีวิธีการในการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างไรบ้าง
- ท่านได้เตรียมรับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น อย่างไร
- ใครเป็นคนปรณินิบัติดูแลท่านอย่างใกล้ชิดเมื่อท่านเจ็บป่วย
- สถานภาพทางสุขภาพในภาพรวมของท่านในปัจจุบันเป็นเช่นใด

๖. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทางจิต)

-ท่านรู้สึกว่ายัยเกษียณอายุเป็นวัยที่มีความสุขในชีวิต ท่านเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
 -ถ้าท่านมีความสุขในวัยเกษียณอายุ ท่านคิดว่าสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ที่สุด คือ เรื่องใด
 เพราะเหตุใด
 -ขณะนี้สิ่งที่ท่านต้องการที่สุดในชีวิตคืออะไร(เช่น สุขภาพที่แข็งแรง,รายได้ที่เพียงพอ,ลูกหลานดูแล,การท่องเที่ยว เป็นต้น)

๗. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทางสังคม)

- ปัจจุบันสมาชิกครอบครัวที่อยู่กับท่านมีกี่คน ใครบ้าง
- ท่านคิดว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่าน เป็นอย่างไร
- ท่านมีบทบาทใดในครอบครัว (เช่น หัวหน้าครอบครัว ,ผู้อาศัย,สมาชิกในครอบครัว)
- หลังเกษียณอายุ บทบาทในครอบครัวของท่านเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
- ท่านมีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆของครอบครัว อย่างไร
- ในครอบครัวท่านใครเป็นผู้รับภาระหลักในการเลี้ยงดูครอบครัว
- ปัจจุบันท่านยังคงมีการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว หรือไม่ ใคร

๑๐. การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ (ทางปัญญา)

-ท่านทำกิจกรรมในยามว่าง อะไรบ้าง เพราะเหตุใด
 -ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีประโยชน์ หรือไม่ อย่างไร
 -ก่อนเกษียณท่านชอบใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด(กิจกรรมนันทนาการ,กิจกรรมศาสนา,กิจกรรมทาง การศึกษา,และกิจกรรมเพื่อชุมชน)เพราะเหตุใด