



ชีวิตภายหลังเกษียณ: ประสบการณ์ชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย

พรพรรณ วรสีหะ

วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

E-mail : ponpun.vo@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงาน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ปรัชญาทฤษฎีปรากฏการณ์นิยมของเอดมันด์ ฮุสเซิร์ล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือในการเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่าหลักสำคัญของประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงาน ประกอบด้วย 1) ฝันถึงความสุขหลังวันเกษียณ 2) ความเป็นจริงหลังวันเกษียณ และ 3) การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ ผลการศึกษานี้ช่วยให้พยาบาลและทีมสุขภาพเข้าใจการเป็นผู้สูงอายุหลังเกษียณและนำมาวางแผนในการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทยให้อยู่อย่างมีความสุขต่อไป

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ, เกษียณอายุงาน



Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University

Vol. 10 No.1 (January–June) 2018

Life after Retirement: Experiences of the Elderly in Thailand

Ponpun Vorasiha

College of Nursing and Health, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail : ponpun.vo@ssru.ac.th

Abstract

The research objective was to study life experiences of the elderly after retirement. This was qualitative research using philosophical theory from Edmund Husserl's Phenomenology. The subjects were 15 elderly who were purposively selected. Data were collected by in-depth interview using content analysis. The research results showed main issues of life experiences of the elderly after retirement including: 1) dreaming of happiness after retirement; 2) real life after retirement; and 3) preparing for happy living before retirement. The results could help nurses and health team members in understanding the life experiences of the elderly after retirement and planning for care of the elderly in Thailand to live happily.

Keywords: elderly, retirement.



บทนำ

ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในประเทศไทยภายหลังเกษียณจากการทำงานประจำเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่สังคมควรหันมามอง เนื่องจากในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมากและก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเห็นได้จากสถิติผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.8 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 14.9 ในปี 2557 ซึ่งจากสถิติพบว่าในปี 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยสูงถึง 10,014,705 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ผู้สูงอายุและสังคมควรมีการเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคมผู้สูงอายุไปพร้อมๆ กัน เพื่อการดูแลให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมไทยอย่างเป็นสุข ซึ่งผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตตามพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่เคยทำงานและต้องเกษียณอายุจากงานประจำ ซึ่งเป็นการสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมส่งผลโดยตรงต่อจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีความเสื่อมของร่างกายจากความเสื่อมของอวัยวะ โรคที่พบจากความเสื่อมของร่างกายในวัยสูงอายุ ได้แก่ โรคต่อกระดูก ระบบไต การได้ยิน และสายตา (วิชัย เอกพลากร , 2557) โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดเมื่อย/ปวดหลัง/ปวดเอว (ธนายศ ธนธิต และ กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2558) และโรคความจำเสื่อม ซึ่งเป็นโรคที่พบในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ถึงร้อยละ 8.1 (วิชัย เอกพลากร , 2557) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญภายหลังเกษียณอายุงาน เมื่อศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและสวัสดิการของรัฐพบว่า มีภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง (พิมพ์สิทธิ์ บัวแก้ว และ รติพร ถึงผิง, 2559) ซึ่งผู้สูงอายุในประเทศไทยส่วนใหญ่ใช้บริการการดูแลสุขภาพ

จากสวัสดิการที่รัฐจัดให้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่ง ตัวแปรที่ทำนายสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยทางด้านรายได้ และตัวเลขรายได้ที่สามารถทำนายภาวะสุขภาพผู้สูงอายุได้มากที่สุด คือ รายได้เฉลี่ยต่อปีตั้งแต่ 50,000 บาทขึ้นไป (พิมพ์สิทธิ์ บัวแก้ว และ รติพร ถึงผิง, 2559) อย่างไรก็ตามตัวเลขของรายได้เฉลี่ยของผู้สูงอายุในประเทศไทยส่วนใหญ่ไม่ได้สูงถึง 50,000 บาทต่อปี โดยพบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยส่วนใหญ่ ร้อยละ 25.5 มีรายได้เฉลี่ยต่อปีเพียง 20,000-39,999 บาท รองลงมา ร้อยละ 18.6 มีรายได้เฉลี่ยต่อปี 40,000 – 59,999 บาท เท่านั้น (สำนักงานสถิติและสังคมแห่งชาติ , 2557) ซึ่งจากสถิติรายได้เฉลี่ยดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุจากการทำงานประจำ นอกจากประเด็นภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่กล่าวมาแล้วมีข้อมูลที่น่าสนใจในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยพบว่า ร้อยละ 88.9 ของผู้สูงอายุในประเทศไทยไม่มีผู้ดูแลและต้องดูแลตนเอง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

จากผลการศึกษาที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงสนใจว่า ชีวิตของผู้สูงอายุไทยภายหลังเกษียณอายุเป็นอย่างไร? หลังจากเกษียณจากการทำงานประจำ ผู้สูงอายุอาจมีอิสระ รู้สึกว่าภาระจากการทำงานประจำลดลง แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผู้สูงอายุอาจต้องเผชิญกับภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยจากพัฒนาการตามวัย สูญเสียสถานภาพทางสังคม และปัญหาทางเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการเป็นอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุทั้งสิ้นและผู้สูงอายุหลังเกษียณมีชีวิตความเป็นอยู่ในการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างไร ซึ่งผู้ที่จะสามารถตอบคำถามและสะท้อนภาพความเป็นจริงในมุมลึกได้ชัดเจนที่สุดให้สังคมได้รับรู้ คือ ตัวของผู้สูงอายุที่เกษียณอายุเอง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ โดยใช้การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่สะท้อน



ประสบการณ์ตรงจากผู้สูงอายุ ผลการศึกษาสามารถใช้เพื่อการเตรียมตัวและส่งเสริมการปรับตัวเพื่อให้มีความสุขในช่วงที่ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ยังอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และใช้เป็นข้อมูลสำหรับพยาบาล ทีมสุขภาพ และผู้ที่เกี่ยวข้องในสาขาอื่นๆ ในการร่วมวางแผนในการดูแล ให้คำแนะนำ และวางแผนเชิงนโยบาย เพื่อให้ผู้สูงอายุและครอบครัวได้วางแผนในการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทยให้อยู่อย่างมีความสุขต่อไปในสังคมที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษารครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) โดยการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานโดยใช้แนวคิดพื้นฐานจากแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาของ Husserl (2007)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุจากงานประจำทั้งในหน่วยงานราชการ และหน่วยงานของบริษัทเอกชนกลุ่ม ใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) มีเกณฑ์การคัดเลือกดังต่อไปนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เกษียณอายุจากงานประจำ 2) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ดีและยินดีให้ข้อมูล จำนวน 15 คน

เครื่องมือในการวิจัย ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และคำถามกึ่งโครงสร้างผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้าน

การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ยังใช้แบบบันทึกการสังเกต และบันทึกภาคสนามร่วมด้วย

การเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อโครงร่างวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคนของกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้วิธีปรึกษา สัมภาษณ์ใน Face book ส่วนตัว เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด จากนั้นนัดหมายผู้สูงอายุในการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเข้าเก็บข้อมูลผู้วิจัยใช้หลัก Bracketing ก่อนการสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้คำถามกึ่งโครงสร้างซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยคำถามเป็นคำถามเกี่ยวกับการประสบการณ์หลังจากการเกษียณอายุงานของผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยเริ่มการสนทนาโดยยึดแนวคำถามเป็นหลัก โดยพิจารณาให้เนื้อหาสามารถยืดหยุ่นได้ แต่ต้องสอดคล้องและตอบวัตถุประสงค์งานวิจัย ทั้งนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมด้วยกับการสังเกต มีการจดบันทึกและบันทึกการสนทนาตลอดกระบวนการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษารครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยกระทำไปพร้อมๆ กันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยสามารถพรรณนาและอธิบายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีอคติหรือใช้ความรู้สึของผู้วิจัยเข้าไปเกี่ยวข้อง (Elo & Kyngas, 2007) ดังนี้

1. การเปิดรหัสข้อมูล (Open coding) ผู้วิจัยอ่านข้อความจากการถอดเทปคำให้สัมภาษณ์ของผู้สูงอายุในลักษณะการวิเคราะห์แบบคำต่อคำ บรรทัดต่อบรรทัด วลีต่อวลี เพื่อค้นหาประเด็น แยกย่อยข้อมูลที่ได้รับ และตรวจสอบข้อมูลว่าข้อความต่าง



ๆ ที่ปรากฏอยู่ในข้อมูลที่ได้มามีความหมายอะไรที่น่าจะมีนัยตรงประเด็นกับเรื่องของผู้สูงอายุที่ต้องการวิเคราะห์ โดยการกำหนดรหัสสั้น ๆ ขึ้นมาแทนความหมายสำคัญที่ข้อความนั้นสื่อออกมาโดยที่ความหมายของข้อความยังคงอยู่เช่นเดิม และบันทึกรหัสเหล่านั้นลงในตารางการลงรหัส (Coding sheet) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. การสร้างหมวดหมู่ของข้อมูล (Creating categorization) ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Grouping data) โดยการนำรหัสข้อมูลส่วนที่คล้ายกันมาอยู่ภายใต้ประเด็นหรือหัวข้อเดียวกันเป็นการลดจำนวนหมวดหมู่ของข้อมูลลง (Data reduction) เพื่อความสะดวกในการอ่านและวิเคราะห์ การสร้างหมวดหมู่ของข้อมูลนี้จะช่วยให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ เพิ่มความเข้าใจ และสร้างองค์ความรู้ รวมทั้งผู้วิจัยตัดสินใจโดยการตีความแล้วจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่เดียวกัน

3. การทำให้มีความเป็นนามธรรม (Abstraction) ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยสร้างคำอธิบายเรื่องราวของการศึกษา โดยการสร้างหมวดหมู่ (Category) ซึ่งในแต่ละหมวดหมู่จะใช้ชื่อโดยใช้คำอธิบายคุณลักษณะของเนื้อหา (Content-characteristic words) สำหรับหมวดหมู่ย่อย (Sub category) ที่มีลักษณะคล้ายกันหรือเหมือนกันจะถูกจัดเป็นหมวดหมู่ และแต่ละหมวดหมู่จะถูกจัดเข้าเป็นหมวดหมู่หลัก (Main category)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การควบคุมความตรงและความเที่ยงของข้อมูลด้วยวิธีการของ Lincoln & Guba (1985) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) ตลอดกระบวนการวิจัย โดยใช้วิธีการที่หลากหลายในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) ร่วมกับการสังเกต

(Observation) โดยสังเกต พฤติกรรม การแสดงออก การปฏิบัติตัว และจดบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบการแปลความหมายร่วมกับการถอดเทป และการบันทึกภาคสนาม การตรวจสอบข้อมูลซ้ำด้วยการใช้วิธีการที่หลากหลาย ทำให้ได้ข้อมูลที่มีความเชื่อถือได้ (Trustworthiness) ในส่วนของความวางใจได้ (Dependability) ผู้วิจัยวางแผนในการวิจัยในทุกกระบวนการ มีการจดบันทึกในทุกขั้นตอนของการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และข้อมูลจะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิอ่านเพื่อตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง การยืนยันข้อมูล (Confirm ability) ผู้วิจัยใช้เฉพาะข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่บันทึกได้ทั้งในส่วนข้อมูลจากการถอดเทปและการจดบันทึก ผู้วิจัยจะส่งกลับให้แก่ผู้สูงอายุหลังเกษียณ เพื่อยืนยันว่าได้ข้อมูลตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลให้จริง จากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านตรวจสอบยืนยันข้อมูลซ้ำอีกครั้ง

ผลการศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้นครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานมีอายุระหว่าง 63-75 ปี ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงจำนวน 12 ราย และเพศชายจำนวน 3 ราย ผู้สูงอายุประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญ 12 คน และประกอบอาชีพบริษัทเอกชน 3 คน สถานภาพสมรสคู่จำนวน 2 ราย โสดจำนวน 11 ราย และสถานภาพสมรสหย่า เนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิตจำนวน 2 ราย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดา หรือพี่น้อง โดยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 3-5 ราย โดยหลังเกษียณอายุงานผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง ระหว่าง 10,000-40,000 บาท ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายมีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มโรคที่ไม่ติดต่อ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ผู้สูงอายุทุกรายยังสามารถช่วยเหลือตัวเองและสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้



ประเด็นข้อค้นพบจากประสบการณ์ชีวิต ผู้สูงอายุหลังเกษียณ

การศึกษาประสบการณ์ชีวิตผู้สูงอายุนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงาน ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงาน สามารถสรุปแก่นสาระสำคัญได้ 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ฝันถึงความสุขหลังวันเกษียณ 2) ความเป็นจริงหลังวันเกษียณ และ 3) การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ

ประเด็นหลักที่ 1 ฝันถึงความสุขหลังวันเกษียณ

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนถึงความรู้สึก ความคิด ของตนเอง ในช่วงก่อนเกษียณคิดว่า ชีวิตภายหลังเกษียณจากการทำงาน คือ ความมีอิสระในการใช้ชีวิตหรือการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนอยากกระทำ แต่ไม่สามารถกระทำได้ ซึ่งจากประสบการณ์สิ่งที่ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ สะท้อนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุงานดังกล่าว นั้นประกอบด้วย ผู้สูงอายุมีเวลาให้เวลากับตนเองมากขึ้น การดูแลและพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ การมีเวลาและโอกาสได้อยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น และรวมไปถึงการได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งความคาดหวังของผู้สูงอายุในประเด็นดังกล่าวล้วนเป็นความคาดหวังในเชิงบวกต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุงานทั้งสิ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) มีเวลาให้เวลากับตนเองมากขึ้น

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานว่า ไม่ต้องดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบเพื่อแข่งขันกับเวลา เช่นเดิม ซึ่งส่วนหนึ่งก็ตรงกับความคิด ความฝันที่ผู้สูงอายุคาดหวังว่าวิถีการดำเนินชีวิตน่าจะเป็นอิสระมากขึ้น และจะทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนอยากทำได้มากขึ้น เช่น การออก

กำลังกายประจำวัน มีเวลาพักผ่อนและใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลายมากขึ้น ไม่ต้องเคร่งเครียดกับการทำงาน การได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ไปวัด ทำบุญ มีโอกาสได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว หรือไปเที่ยวต่างประเทศกับกลุ่มเพื่อน รวมไปถึงการได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวของตนเองหรือครอบครัวของญาติ พี่ น้องมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“...สบายดี มีเวลามากขึ้น ได้ตื่นสายและไม่ต้องเร่งรีบกับเวลา ได้ทำทุกอย่างง่าย ๆ สบายขึ้น แต่บางทีก็รู้สึกเหงา ๆ และเบื่อ ๆ แต่ก็แค่พักเดียวไม่บ่น...ความสุข คือ ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ มีเวลาดูแลคุณแม่ที่ท่านอายุมากแล้วได้สนทนาและวิพากษ์วิจารณ์ธรรมะกันตามควร มีเวลาทำอาหารร่วมกัน และเปลี่ยนสูตรการทำอาหารซึ่งสนุกดี...” (P4)

2) การดูแลและพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้สูงอายุระบุว่าจะทำให้มีความสุขภายหลังเกษียณอายุงาน คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองเช่นเดิม เพื่อให้ไม่เป็นภาระของคนอื่น ผู้สูงอายุมองว่า การที่ตนเองยังมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมหรือสามารถดูแลตนเองได้นั้น จะช่วยลดความรู้สึกเป็นภาระของตนเองที่มีต่อลูก หลาน หรือสมาชิกในครอบครัว และนอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้ว ผู้สูงอายุยังคาดหวังว่าการมีรายรับต่อเดือนที่เพียงพอกับรายจ่ายก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพิงทางด้านเศรษฐกิจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“...เรื่องเงินสำหรับคนที่เกษียณอายุนี้ เพราะถ้าไม่มีรายได้เลยก็ลำบาก แต่อย่างที่เป็นข้าราชการบำนาญ มีเงินเดือนก็เลยพอมีความสุข



พอสมควร... ต้องไม่เจ็บป่วยจนทำอะไรไม่ได้เลย เพราะต่อให้มีบ้าน มีเงินแต่เจ็บป่วยเรื้อรังทำอะไรไม่ได้เลย มันคงไม่มีความสุข เพราะฉะนั้นเราต้องช่วยตัวเองได้ด้วยมันถึงจะทำอะไรได้ตามที่สุขภาพร่างกายอำนวย อาจจะเจ็บป่วยได้บ้างแต่ยังทำอะไรเองพอได้บ้าง ไม่ต้องเป็นภาระคนอื่น” (P10)

3) การได้อยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

การได้อยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เป็นความคาดหวังของผู้สูงอายุตั้งแต่ยังไม่เกษียณอายุและยังคงคาดหวังอยู่ แม้ในช่วงที่เกษียณอายุจากงานประจำมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการได้อยู่ร่วมกับสมาชิก ได้ดูแลบิดาหรือมารดาที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วย ที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย เพื่อทำหน้าที่ในการเป็นผู้ดูแลหลักในการดูแลบิดาหรือมารดาที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รวมไปถึงการได้มีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับลูก หลาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความสุขของผู้สูงอายุหลังจากเกษียณจากการทำงานประจำ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“..ความสุขคือ เราได้ทำตามบทบาทของเรา เพราะตอนทำงานสอน เราก็คือได้ทำตามบทบาทคือเป็นครูที่ดี แล้วก็เข้าใจเด็ก แล้วถ้าเราเกษียณออกมาเราต้องบอกเหตุผลกับหน่วยงาน ซึ่งจริง ๆ การบอกเหตุผลไม่ได้บอกใคร แต่เป็นการบอกตัวเองว่าเราออกมาเพื่ออะไร ซึ่งมันก็ชัดเจนว่าเกษียณ เราตั้งใจออกมาเพื่อดูแลคุณแม่..” (P2)

ส่วนผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานในรายที่สถานภาพสมรสมีบุตรหรือหลานอาศัยอยู่ร่วมกันภายในครอบครัวก็ต้องทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูหลานเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระหน้าที่ให้แก่บุตรของตนเพื่อให้มีเวลาทำงานได้อย่างเต็มที่ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ตั้งแต่บ้าเกษียณออกมาก็มาเลี้ยงหลาน แต่จริง ๆ ก็เลี้ยงเค้ามาตั้งแต่ยังไม่เกษียณแหละนะเพราะ

พี่ปู่เค้าต้องไปทำงาน แฟนเค้าก็ทำงานต่างจังหวัดเสาร์-อาทิตย์ถึงจะได้กลับที หลานสองคนก็ตกมาเป็นภาระบ้า ดูแลทุกอย่างอาบน้ำ แต่งตัว ไปส่งขึ้นรถโรงเรียน ค่าเทอม ค่าขนม ค่ารถโรงเรียนก็อยู่กับบ้าหมดแหละ ก็ดู ๆ กันไปทำยังงี้ได้ เพราะสมัยนี้อะไรมันก็แพง เงินเดือนพี่ปู่ก็ไม่ได้มาก พอไม่พอเราก็ไม่เคยถามลูก แต่ป้าก็คิดว่าเราไม่ได้มีรายจ่ายอะไรแล้วเงินบำนาญเราก็เอามาเลี้ยงหลาน ค่าใช้จ่ายอะไรในบ้านก็บ้านี้แหละเป็นคนจ่าย” (P13)

4) การได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม

การช่วยเหลือสังคมถือเป็นความสุขและความฝันของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุจากงานประจำ ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการได้ทำประโยชน์แก่สังคมภายหลังเกษียณ เช่น การเป็นอาสาสมัครในสมาคม หรือชมรมต่าง ๆ การเป็นจิตอาสาให้แก่หน่วยงานที่ตนเคยปฏิบัติงาน การขอกลับไปทำงานในสถานที่ทำงานเดิมเป็นบางเวลาเพื่อได้ใช้ความรู้ ความสามารถที่ตนมีอยู่ในการถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ให้แก่เยาวชนโดยไม่รับค่าตอบแทน หรือการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งผู้สูงอายุเห็นว่าการกระทำกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้สังคมได้รับประโยชน์ตามกำลังและความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุเท่าที่จะตอบแทนให้สังคมได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ถามว่าอะไรบ้างที่ต้องการหลังเกษียณ อันนี้ต้องแล้วแต่บุคคลนะ บางคนก็บอกว่าขอให้ได้เที่ยว เที่ยวไปทุกที่ที่อยากไป สำหรับข้าพเจ้าเบื่อกี๊จะเที่ยวเพราะเที่ยวมามากแล้วตอนสมัยทำงาน บางคนก็บอกว่ามีความสุขกับการได้พบเพื่อน บางคนก็บอกว่าพักผ่อนอยู่บ้าน แต่สำหรับข้าพเจ้าจะมีความสุขทุกครั้งที่ได้ไปช่วยเหลือผู้อื่น มีคนที่เกษียณอายุแล้วถามข้าพเจ้าว่าไปสอนเหนื่อยไหม ได้เงินหรือเปล่า ข้าพเจ้าบอกว่าไม่เหนื่อย สนุก ไม่ได้เงิน เขาก็บอกว่าไปสอนทำไมเหนื่อยเปล่า ๆ ข้าพเจ้าก็บอกไปว่า มันได้อะไร



มากกว่าเงินเสียอีก...ความสุขหลังเกษียณในความรู้สึกของข้าพเจ้าคือ การทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม” (P7)

ประเด็นหลักที่ 2 ความเป็นจริงหลังวันเกษียณ

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนถึงความรู้สึกของการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานว่าสิ่งที่ต้องประสมทั้งในเชิงบวก คือ เป็นไปตามที่ตนคาดหวังไว้ก่อนเกษียณอายุ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและยังสามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ และความรู้สึกในเชิงลบ คือ ชีวิตหลังเกษียณที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังไว้ก่อนเกษียณอายุจากงานประจำ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้รู้สึกว่าชีวิตน่าเบื่อ ไม่สนุกเหมือนก่อน บางรายเงินออมที่เก็บสะสมไว้เริ่มลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกกังวลกับการดำเนินชีวิตในอนาคต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ชีวิตที่ไม่มีอะไรแตกต่าง

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนมุมมองและความรู้สึก ที่มีต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานว่า ในบางมุม บางกลุ่มเป็นวิถีชีวิตที่ไม่มีอะไรแตกต่างไปจากวิถีชีวิตก่อนเกษียณอายุมากนัก เนื่องจากบางกลุ่มยังคงไปทำงานในสถานที่ทำงานเดิม โดยระยะเวลาในการทำงานลดลง แต่การทำงานก็ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยเหลือสังคมเท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้ การได้ออกไปทำงานนอกบ้านผู้สูงอายุมองว่าเป็นโอกาสที่ดีในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนเองให้แก่เยาวชนทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา ได้พบปะผู้คน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่นเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ก็ยังต้องทำงานอยู่บ้าง แต่ทำน้อยลงจากห้าถึงหกวันต่อสัปดาห์ เป็นสามวันต่อสัปดาห์ ชีวิต

ส่วนตัวก็เหมือน ๆ เดิม ทำงานบ้านบ้าง มีอภังการสังคัมบ้าง ไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ บ้าง ไปวัดทำบุญ .. เป็นที่ปรึกษาให้กับสถาบันการศึกษาบ้าง แล้วก็ไปวิทยากรรับเชิญไปบรรยายบ้างคะ .. ก็มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ภาระที่ต้องรับผิดชอบน้อยลง..” (P3)

“..สิ่งที่ชอบก็คือการได้อยู่กับเด็ก ๆ พอถึงกำหนดเกษียณก็ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ขอสอนต่อโดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้ง ๆ ที่ในขณะนั้นทางวิทยาลัยการอาชีพเวียงสระเรียกตัวไปเพื่อจ้างสอนวิชาคณิตศาสตร์ ให้เงินเดือนเท่าวุฒิ แต่ก็ปฏิเสธไปเพราะว่าเบื่อการทำงานจำต้องเต็มทนแล้ว ถ้าไปรับจ้างอีกชีวิตก็ซ้ำรูปเดิม คือ ตื่นเช้ารีบไปโรงเรียน รับผิดชอบทุกอย่างแล้วแต่ว่าเราจะใช้งานอะไร ทำไม่เต็มที่ได้ไม่ได้เพราะรับเงินเขามาต้องทำให้คุ้มค่าจ้าง สู้ทำงานฟรีดีกว่า บางวันเราติดธุระก็ขอลาได้โดยไม่ตะขิดตะขวงใจ..” (P7)

2) เมื่อทุกอย่างไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุงานว่าเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวังไว้ เพราะเงินออมที่ตนสะสมไว้เริ่มลดลง ผู้สูงอายุบางท่านไม่มีรายรับในแต่ละเดือน และบางรายมีหนี้สินที่ต้องชำระ ในขณะที่ผู้สูงอายุบางท่านระบุว่าเงินเดือนที่ได้รับภายหลังเกษียณอายุก็ลดลงจากที่เคยได้รับ ขณะที่ยังคงปฏิบัติงานอยู่ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องของเศรษฐกิจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ไม่เห็นมีอะไรสนุก ๆ เหมือนตอนยังทำงาน เป็นสาวโสดด้วยก็เลยเหงา ๆ เคยได้ทำงานสอนหลังเกษียณแล้วปีหนึ่ง เป็นงานสอน Part time สอนอยู่หนึ่งเทอมแล้วเขาก็เลิกจ้าง ... ใจยังอยากได้ทำงาน .. เพราะเงินจะค่อย ๆ หดไป เพราะตัวดิฉันเองเอาเงินที่ได้มาหลังเกษียณไปซื้อบ้านที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ใด ๆ เลย เงินหมดไปพร้อมกับความสุขที่



ตั้งใจว่าจะได้ทำอะไรบ้างหลังเกษียณอายุของตนเองบ้าง”(P1)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อที่อยู่อาศัย เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสโสด ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหรือมีบ้านของตนเองแต่ญาติพี่น้องไม่ต้องการให้แยกไปอยู่ตามลำพังเนื่องจากมีโรคประจำตัวและสูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จำเป็นต้องไปอาศัยอยู่ร่วมกับบิดา มารดา ญาติ พี่ น้อง หรือลูกหลาน ซึ่งการดำเนินชีวิตในรูปแบบของผู้อาศัยเช่นนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกคับข้องใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“..ต้องการก็เรื่องที่อยู่อาศัย การที่ต้องไปอาศัยคนอื่นอาจจะมีช่องว่างระหว่างวัย ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็ลำบาก ถ้าสัมพันธ์ภาพไม่ดี ไม่ได้รับการยอมรับเป็นส่วนเกิน หรืออย่างเช่น เขย สะใภ้อย่างนี้ถ้าสัมพันธ์ภาพไม่ดีก็ลำบาก ก็สรุปคืออยู่ที่ไหนก็ได้ที่สบายใจ..”(P9)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุงานว่าเป็นวิถีชีวิตที่ต้องกลายเป็นผู้รับภาระในการเป็นผู้ดูแลหลักแทนสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่ยังอยู่ในวัยทำงาน การที่ต้องทำหน้าที่ในการดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังเพียงลำพังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองต้องกลายเป็นผู้แบกรับภาระในการดูแลผู้ป่วยของครอบครัว หรือบางรายมีภาระต้องเลี้ยงดูบุตร คอยดูแลช่วยเหลือบุตรในเรื่องต่าง ๆ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ตอนเกษียณออกมาตอนแรกก็ดูแลคุณพ่อเรื่องหาอาหารให้รับประทาน ได้พบปะเพื่อนฝูงบ้าง ไม่ได้เจ็บป่วยอะไร มาจนกระทั่งท่านเริ่มป่วยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ตอนนั้นก็เริ่มเครียด เท่ากับเราดูแลท่านร้อยเปอร์เซ็นต์ ... แล้วต่อมาก็ก่อนปี 54 ชักสองถึงสามปีหลังจากท่านเสียชีวิตก็กลับมามีกิจกรรมอย่างอื่น...” (P8)

“..บางคนเกษียณมากก็ต้องดูแลคนป่วยในบ้าน บางคนเป็นภาระจริง ๆ นะ เพราะพอเรามีเวลามากขึ้นกลายเป็นหน้าที่ต้องดูแลคนป่วย ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่งนะ ส่วนใหญ่เลยต้องรับภาระส่วนนี้ไม่น้อยนะ ถ้าคนเต็มใจก็ดีไปแต่บางคนก็ไม่เต็มใจรู้สึกเป็นภาระก็เป็นทุกข์ เป็นภาวะจำยอมโดยเฉพาะคนโสด..”(P13)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเองภายหลังหลังเกษียณอายุงาน บางรายวางแผนในการใช้ชีวิตภายหลังเกษียณของตนเองไว้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างอิสระในการท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนชอบ แต่ก็ไม่สามารถทำตามแผนที่ตนเองวางไว้ได้เนื่องจากภาวะความเจ็บป่วยของตนเองที่ไม่เอื้อในการทำกิจกรรมเหล่านี้ ส่งผลให้ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“..เกษียณออกมาก็มาเจอว่าตัวเองเป็นเบาหวาน ความดัน ก็ต้องรักษา กินยามาตลอด แต่ก็พยายามออกกำลังกายนะ มันเริ่มจากไปตรวจตา ... ตรวจไปตรวจมาก็มาเจอเบาหวานก่อน เขาก็ให้กินยา แต่แม้ก็พยายามออกกำลังกายนะ ตอนเช้า ๆ ก็ออกเดินในหมู่บ้านนี้แหละมีเพื่อนเยอะ เดินกันไปคุยกันไป มันก็เพลินดี อีกซักพักก็มาตรวจเจอความดันอีก เราก็คิดว่าเอา จะเป็นอะไรก็เป็นไปเราก็คอยดูแลตัวเอง”(P11)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการได้อยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของตนเองภายหลังเกษียณอายุงาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นึกหวังว่าภายหลังตนเกษียณอายุจะได้มีกิจกรรมร่วมกับลูก หลานมากขึ้น ได้มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด เป็นต้น หรือในรายที่ไม่ได้อยู่ร่วมกับลูกหรือหลาน คาดหวังว่าในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ลูกหลานจะมา



เยี่ยม แต่ลูก ๆ ก็ติดภารกิจ การต้องอยู่บ้านตามลำพัง และได้พบปะกับเพื่อนน้อยลงทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตเหมือนเดิมดังเช่นในขณะที่ยังทำงานอยู่ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“..เราก็ได้แต่รอนะ เมื่อไหร่จะวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ก็เข้าใจว่าลูกเขาก็คงทำงานกันทุกคน ก็ไม่อยากจะไปรบกวนเขา ถ้าเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่ได้บอก กลัวเขาจะเป็นห่วงเรา ถ้าวันไหนลูกบอกว่าจะมาหา เราก็นั่งมองทางแต่เช้าละ เห็นรถคันไหนเลี้ยวมาในซอยเราก็คิดว่าคันนี้ลูกฉันหรือเปล่าหนอนั่งมองทางว่าเมื่อไหร่จะถึง .. ก็นั่งมองทางรอไปสิ..ลูกหลานชอบกินอะไรเราก็จะไปตลาดตั้งแต่ตอนเย็นละเตรียมซื้อของมาทำกับข้าวรอ มันก็เป็นความสุขของคนเป็นแม่อย่างเรา..อยู่คนเดียวมันก็เหงา...แต่นี้มีไลน์ก็สะดวก จะบอกลูกไว้ว่าแม่จะส่งไลน์หาทุกวันอย่างน้อยลูกก็จะรู้ว่าเรายังอยู่ ถ้าลูกอ่านมันขึ้นว่าอ่านแล้วเราก็ได้รู้ว่าลูกเราปลอดภัย..” (P11)

ประเด็นหลักที่ 3 การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ

ความสุขหลังจากเกษียณอายุจากงานเป็นความคาดหวังของผู้สูงอายุ และเป็นความคาดหวังที่สังคม หากอยากให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ต้องมีการเตรียมอย่างไร? เป็นคำถามนี้เป็นคำถามที่สังคมต้องหาคำตอบจากผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์การผ่านเรื่องราวในช่วงชีวิตหลังเกษียณมาแล้ว จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุสะท้อนว่าควรมีการเตรียม 2 ด้านด้วยกันทั้งด้านการเตรียมตัวด้านจิตสังคมผู้สูงอายุเอง และการเตรียมตัวของสังคมไทยเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขดังที่นำเสนอในประเด็นรองต่อไปนี้

1) เตรียมตัวเองด้านจิตสังคมก่อนเกษียณ

การวางแผนให้ตนเองมีความสุขหลังจากเกษียณอายุงาน ผู้สูงอายุหลังเกษียณสะท้อนคิด และสะท้อนประสบการณ์ที่มีต่อการวางแผนชีวิต รวมถึงวิธีการเตรียมตัวเพื่อให้มีความพร้อมภายหลังเกษียณจากงานประจำ ส่วนใหญ่เป็นความต้องการด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ที่ต้องเตรียมตัวเผชิญเมื่อเกษียณจากงาน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“..เราเตรียมตัวเองแล้ว บางคนการเกษียณ คือ การไม่มีงานทำ ไม่มีเพื่อน ไม่มีสังคม แต่เค้าเข้าใจใหม่ว่าหลังเกษียณเค้ายังมีชีวิตอยู่เหมือนเดิม แต่ต้องเข้าไปสู่สังคมใหม่ เพราะฉะนั้นการเตรียมก็ต้องถามเขาด้วยว่าเค้าอยากไปอยู่ในสังคมแบบไหน แล้วเค้าพร้อมหรือยัง ไม่ใช่อยู่ที่เวลาว่าอายุ 60 ปี แล้วเกษียณ อาจเปลี่ยนเป็น 65 ปี ก็ได้ เพราะฉะนั้นการเกษียณอาจจะ เป็นการออกไปจากงานเดิม แล้วไปทำสิ่งที่เค้าฝันไว้..ถามว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ต้องการอะไร ก็คิดว่าก็น่าจะทั่วไป เช่น ต้องการความเคารพ ...ในระดับลึกขึ้นไปอีกก็คงเป็นด้านจิตวิญญาณ การให้คุณค่าของแต่ละคน ... ต้องการความเป็นเพื่อน ความเอาใจใส่ การให้คุณค่าการให้เกียรติ..” (P2)

2) เตรียมสังคมก่อนเกษียณ

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความคิด และต้องการส่งผ่านรู้สึกถึงรัฐบาล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานโดยประเด็นได้แก่ การจัดสวัสดิการเกี่ยวกับการออมที่ดี การดูแลเมื่อมีภาวะเจ็บป่วย การจัดให้มีกิจกรรมตามความสามารถ และการจัดหาอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีรายได้ สำหรับการดำรงชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการจัดสวัสดิการของภาครัฐ เกี่ยวกับการออมที่ดี การช่วยวางแผนการออมที่ดีให้แก่คนวัย



ทำงานเพื่อให้มีเงินสำรองไว้ใช้อย่างเพียงพอในยามเกษียณ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“จริง ๆ มันต้องเริ่มตั้งแต่ต้นนโยบายทางภาครัฐในการดูแลผู้สูงอายุ แล้วครูเราก็ควรต้องมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ ควรต้องเตรียมตั้งแต่เริ่มทำงาน ตอนยังที่แข็งแรงทำงานต้องรู้จักออม การออมนี้ก็ต้องคิดว่าตอนที่เรากะเกษียณไปแล้วค่าเงินมันก็ต่ำลง เพราะฉะนั้นต้องคิดว่าเราจะเกษียณแล้วอยู่ไปอีกสักเท่าไร เราจะต้องมีเงินเท่ากับเดือนสุดท้ายก่อนเกษียณเพื่อที่จะคาดว่าน่าจะพอใช้ตอนที่เกษียณแล้ว ... อย่างนโยบายค่าครองชีพผู้สูงอายุที่ได้อยู่ก็ไม่เพียงพอแต่ก็ยังดีที่ยังได้บ้าง เพราะฉะนั้นตอนทำงานต้องรู้จักกินรู้จักใช้ รู้จักเก็บอย่าไปรอนจนใกล้เกษียณแล้วเก็บมันไม่ทัน” (P3)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งสวัสดิการดังกล่าวรวมไปถึง การจัดเตรียมบุคคล และสถานที่ในการดูแลผู้สูงอายุเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“...เตรียมเรื่องสุขภาพอย่างที่เราบอก ถ้าเป็นข้าราชการก็ไม่เท่าไร แต่คนที่ไม่มีรายได้ก็หนักอยู่นะ ค่าใช้จ่ายมันสูงนะแม้ว่าจะเป็นสิทธิ์ 30 บาท.. เรื่องสุขภาพก็ควรส่งเสริมตั้งแต่แรก ๆ นะนะ มาทำตอนสูงอายุ มันนั่งออกกำลังกายก็อาจจะไม่ทันแล้ว ก็น่าจะส่งเสริมตั้งแต่ด้วยผู้ใหญ่..” (P11)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการจัดให้มีกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมแล้ว ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่ไร้ค่า ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“สิ่งที่ทำให้มีความสุขหลังจากเกษียณอายุราชการ คือ การได้อยู่ร่วมกับครอบครัว

บุตร หลาน การมีสุขภาพดีและสามารถช่วยเหลือสังคมได้ในบางโอกาส และสังคมควรดูแลผู้สูงอายุด้วยการเชิญเข้าร่วมในกิจกรรมสังคมของชุมชน ... ตามความสามารถที่ผู้สูงอายุมีอยู่” (P5)

ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุงานสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการจัดหาอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอต่อการใช้จ่าย และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะได้รับเงินรายเดือนจากรัฐบาล(เงินบำนาญ) แต่ก็ยังรู้สึกว่าการเงินที่ได้รับไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในสถานะเศรษฐกิจปัจจุบันซึ่งค่าครองชีพค่อนข้างสูง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ก็ยากให้รัฐบาลดูแลในเรื่องการมีงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ได้ทำต่อ หลังจากเกษียณออกมา เพราะกลุ่มคนที่เกษียณส่วนใหญ่ก็เป็นกลุ่มที่มีความรู้ แล้วยังแข็งแรง ยังมีแรงที่จะช่วยสังคมได้อีกซักพัก ส่วนเรื่องเงินก็แล้วแต่จะจัดสรรให้ตามสมควรอย่างน้อยคนที่เกษียณมาแล้วก็จะได้มีรายได้เลี้ยงตัวเอง มันไม่ได้หมายความว่าคนเกษียณอย่างเราอยากได้เงินเพื่อจะได้ร่ำรวยอะไร เราผ่านชีวิตมาพอแล้ว แต่ถ้าได้มันก็เหมือนเป็นกำลังใจให้กับคนแก่ ได้มีเงินเล็ก ๆ น้อย ๆ เอาไว้ใช้จ่าย..” (P14)

สรุปผลและอภิปราย

จากการศึกษาประสบการณ์ชีวิตหลังเกษียณจากงานของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบ 3 ประเด็นหลัก ประเด็นแรกเรื่อง ฝันถึงความสุขหลังวันเกษียณ ซึ่งมีประเด็นรอง 4 ประเด็นได้แก่ มีเวลาให้เวลากับตนเองมากขึ้น อภิปรายได้ว่าเนื่องจากขณะที่อยู่ในวัยที่ต้องทำงาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจต้องทำงานมากกว่า 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้มิงานทำในประเทศไทยส่วนใหญ่ทำงานมากกว่า 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559) ซึ่งผลจากการทำงานดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเฝ้าฝันถึงการมีเวลาให้ตนเองมากขึ้นภายหลังเกษียณจากการทำงาน ประเด็นรองต่อมา คือ ผู้สูงอายุต้องการ การดูแล/



พึ่งพาตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ โดยไม่ยากพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็นอย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครพึ่งพาตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (สุคี ศิริวงศ์พากร, 2556) ประเด็นที่สาม คือ การได้อยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอธิบายได้ว่า การได้อยู่ร่วมกันได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานย่อมส่งผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้มีผู้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุตอนต้น พบว่า การพบปะติดต่อกับบุตรหลานมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุตอนต้น (วิทมา ธรรมเจริญ, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ ประเด็นรองสุดท้ายได้แก่ การทำประโยชน์ให้สังคม อธิบายได้ตามทฤษฎีมานุษยนิยมของมาสโลว์ บันไดขั้นที่ 4 คือ ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self -Esteem Needs) ซึ่งเป็นความต้องการที่เกิดจากการสะท้อนจากผู้อื่น (ศุกรีใจ เจริญศุกรี, 2556) ความต้องการในขั้นนี้ ถ้าผู้สูงอายุได้รับจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุที่ได้ทำประโยชน์และได้รับการยกย่องจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและบรรลุความต้องการตามพัฒนาการ

ประเด็นหลักที่สอง ความเป็นจริงหลังวันเกษียณ ผู้สูงอายุสะท้อนว่ามีหลายสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังและความฝัน ได้แก่ ประเด็นหลักเรื่องชีวิตจริงของฉันทหลังวันเกษียณ ซึ่งมีประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ ชีวิตที่ไม่มีอะไรแตกต่างผู้สูงอายุรู้สึกเช่นนี้ อาจเนื่องจากว่าผู้สูงอายุบางกลุ่มยังคงไปทำงานในสถานที่ทำงานเดิม แต่เวลาในการทำงานลดลงเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุช่วงต้น-ช่วงกลาง ซึ่งเป็นวัยที่ยังคงมีความสามารถในการทำงานตรงกับผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2557 พบว่าผู้สูงอายุ ร้อยละ 38.4 ยังคงทำงานอยู่ภายหลังเกษียณ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และประเด็นรองต่อมา ได้แก่ เมื่อทุกอย่างไม่เป็นไป

ตามหวัง การสะท้อนมุมนี้ผู้สูงอายุรู้สึกกว่าเงินออมที่ตนสะสมไว้เริ่มลดลง ผู้สูงอายุบางท่านไม่มีรายรับในแต่ละเดือน และบางรายมีหนี้สินที่ต้องชำระ ซึ่งผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ผู้สูงอายุไทยผู้สูงอายุไทยมีเบี้ยยังชีพจากทางราชการเป็นแหล่งรายได้หลักมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.4 (พิมพ์พิสุทธิ บัวแก้วและ รติพร ถึงผิง, 2559) ซึ่งปัจจุบันเป็นเงิน 600 บาทต่อเดือน ซึ่งเป็นรายรับที่น้อยมาก และเมื่อมองผลสำรวจเงินเดือนของผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานในระบบ พบว่าโดยภาพรวมมีค่าจ้างเฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 12,609 ในขณะที่ผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานนอกระบบ มีค่าจ้างเฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 3,833 บาทเท่านั้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) ซึ่งหากผู้สูงอายุไม่มีเงินบำนาญหรือเงินออม จะส่งผลโดยตรงต่อภาวะเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงภายหลังเกษียณ นอกจากนี้จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุยังหวังว่าจะได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวและบุตรหลานภายหลังเกษียณ แต่ในความเป็นจริงกลับพบว่า ภายหลังเกษียณลูก ๆ ก็ติดภารกิจ หรือมีงานประจำที่ต้องทำการต้องอยู่บ้านตามลำพัง ซึ่งเป็นลักษณะทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปของประเทศไทย ส่งผลให้ในปัจจุบันพบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวและอยู่ลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยพบว่าในปี 2557 ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังสูงขึ้นจากเดิมร้อยละ 6 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9 ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังกับคู่สมรสสูงขึ้นเป็นร้อยละ 19 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558)

ประเด็นหลักสุดท้าย เรื่อง การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณ ซึ่งมีประเด็นรอง 2 ประเด็นได้แก่ เตรียมตัวเองด้านจิตสังคมก่อนเกษียณ เรื่องราวที่ถูกถ่ายทอดออกมาสะท้อนให้เห็นถึงการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องของการเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมวิถีชีวิต รวมไปถึงการได้รับการยอมรับนับถือในฐานะ



เป็นบุคคลคนหนึ่งในสังคม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่สะท้อนออกมาส่วนใหญ่เป็นความต้องการด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ต้องเตรียมตัวเผชิญเมื่อเกษียณจากงาน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสนับสนุนกับผลการสำรวจภาวะสังคมและวัฒนธรรม ในปี พ.ศ. 2551 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพจิตโดยเฉลี่ยต่ำสุด โดยพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในเกณฑ์สุขภาพจิตระดับต่ำกว่าบุคคลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 32.0 (สุขาดา ทวีสิทธิ์ และ สวริย์ บุญมานนท์, 2553) ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าบุคคลทั่วไป และประเด็นรองลำดับต่อมา ได้แก่ เตรียมสังคมก่อนเกษียณ ซึ่งผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุราชการสะท้อนความคิด และต้องการส่งผ่านรู้สึกถึงรัฐบาล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยผู้สูงอายุต้องการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุ เช่น การจัดสวัสดิการเกี่ยวกับการออมที่ดี ซึ่งในปัจจุบันในประเทศไทยรูปแบบสวัสดิการ ยังเป็นรูปแบบที่มีความหลากหลายและไม่เสมอภาค ทั้งรูปแบบสวัสดิการประกันสังคม เช่น กองทุนประกันสังคม กรณีชราภาพ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และกองทุนออมจากหน่วยงานต่างๆ ซึ่งเป็นรูปแบบสมัครใจ และสวัสดิการแบบการช่วยเหลือสาธารณะเป็นการสงเคราะห์แบบให้เปล่า สำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ (สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์, 2557) ซึ่งยังไม่เป็นรูปแบบที่สมบูรณ์ ดังนั้นควรมีหน่วยงานเข้ามาวางแผนและพัฒนานโยบายเพื่อเตรียมรองรับสังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นแน่นอนในอนาคต ประเด็นสุดท้าย คือ การจัดให้มีกิจกรรมตามความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ในประเทศไทยมีรายงานการสำรวจจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย (2557) โดยได้สำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมได้มีการเข้าร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์สูงสุด (ร้อยละ 41.2) และ

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกพบว่าได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มอาชีพสูงสุด (ร้อยละ 8.4) ซึ่งหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนและดูแลผู้สูงอายุในชุมชนอาจตั้งกลุ่มกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาชีพหลังเกษียณ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมและเป็นการช่วงเสริมรายได้หลังจากเกษียณอายุจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มขึ้นในสังคมไทย เช่น หน่วยงานด้านสุขภาพจิต ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อลดปัญหาด้านจิตสังคม ในขณะเดียวกันผลการวิจัยก็ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุต้องการให้รัฐบาลสนับสนุนด้านการออมเพื่อวัยเกษียณ หรือ การวางนโยบายในการปรับปรุงอัตราภาษีเพื่อใช้สำหรับกำหนดนโยบายของการดูแลผู้สูงอายุ และควรจัดให้มีหน่วยบริการด้านสุขภาพเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยได้รับความสะดวกในการรับบริการ โดยจัดให้มีบุคลากรทางการแพทย์คอยช่วยเหลือดูแลอย่างเหมาะสม และช่วยเพิ่มความรวดเร็วในการพบแพทย์ สุดท้ายหน่วยงานภาครัฐควรรณรงค์ให้สังคมช่วยการจัดหางานเพื่อเพิ่มรายได้แก่ผู้สูงอายุหลังการเกษียณจากงานประจำเพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเพียงพอต่อการดำรงชีพ

References

- Akpalakorn, W. Ed. (2014). Rai-ngan Kan Samruat Sukkhaphap Prachachon Thai Doi Kan Truat Rangai Khrang Thi 5 [The 5th Survey of Thai Population Health by Physical Examination, 2014]. Nonta Buri, Institute of Health system Research.



- Buakaew, P and Tuengfang, R. (2016). **Sueksa Kan Dulae Sukkhaphap Lae Phawa Sukkhaphap Khong Phu Sung-ayu Thai** [Health care and health status of Thai elderly.Journal of researchers association]. 21(2), 94-109.
- Elo, S., & Kyngas, H. (2007). The qualitative content analysis process. **JAN: Research Methodology**, 107-115.
- Institute of Thai Elderly Research and Development Foundation (2016). **Sathanakan Phu Sung-ayu Thai** [Situation of Thai elderly, 2016]. From:http://dop.go.th/upload/knowledge/knowledge_th_20172404121710_1.pdf
- Jaroensuk, S. (2013). **Naeokhit Thruesadi Thangkan Phayaban Chittawet Lae Sukkhaphapchit** [Theoretical Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing]. In Chaweewan Satayatham, Pae Jansuk and Sukjai Jaroensuk (Eds).Psychiatric-Mental Health Nursing, 1st edition, pp 90-101, Bangkok, Thana Press.
- Kenney, A., (2007). **Philosophy in the modern world**.Oxford University Press. New York
- Lincoln, Y.S., & Guba, E.G. (1985). **Naturalistic inquiry**.Newbury Park. CA: Sage
- National Statistics Bureau (2012). **Sarup Phon Thisamkhan Kan Thamngan Khong Phu Sung-ayu Nai Prathet Thai** [Report on work of the elderly in Thailand, 2011]. From : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/older_work.pdf
- National Statistics Bureau (2014). **Rai-ngan Kan Samruat** [Survey of elderly population in Thailand, 2014].Text and journal publication co. ltd.
- National Statistics Bureau (2016). **Sarup Phon Kan Samruat Kan Thamngan Khong Phu Sung-ayu** [Report on work of the elderly, June 2016]. From: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/lfs59/reportJun.pdf>
- Siriwongpakom, S. (2013). **Kansueksa Pharuetikam Kan Poet Rap Khaosan Thi Mi Khwam Samphan Kap Khwamsamat Nai Kan Phuengpha Ton-eng Khong Phu Sung-ayu Nai Krungthepmahanakhon** [Study of information exposure behavior correlated with the ability to self-reliance of the elderly in Bangkok]. From: https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/1248/MCT_56_04.pdf?sequence=1



- Sudsomboon, S. (2014). **Sawatdikan Sangkhom Khong Phu Sung-ayu Nai Prathet Thai**. [Social welfare for the elderly in Thailand] .Journal of Technology, Southern Region. 7(1), 73-82. Elderly values in the eye of Thai society
- Taweessith, S. and Boonyamanont, S. (2010). **Prachakon Lae Sangkhom 2553** [Population and society, 2013]. Nakorn Pathom: Population and Social Research Institute, Mahidol University
- Thamjaroen, W. (2012). **Itthiphon Khong Patchai Phainok Lae Patchai Phainai Thi Mi To Khwam Suk Khong Phu Sung-ayu** [Influences of extrinsic and intrinsic factors to the happiness of the elderly] .Thesis for Masters of Science (Applied statistics). National Institute of Development Administration.
- Thanathiti, T. and Jamroonsawas, K. (2015). **Kan Phatthana Pharuetikam Kan Dulae Sukkhaphap Thi Phueng Prasong Khong Phu Sung-ayu Nai Chomrom Phu Sung-ayu Tambon Bang Toei Amphoe Sam Phran Changwat Nakhon Pathom** [Development of desirable health care behaviors of the elderly in the Elderly Club, Tambon Bangtuey, Ampur Sampran, Nakorn Pathom]. Songklanakarin Nursing Journal. 35(3), 57-71.