

บทที่ 2

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง “การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพ ของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์” ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและรวบรวมแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory)
2. กระบวนทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ (New Paradigms of Retirement)
3. แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging)
4. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564)
5. ข้อมูลบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
6. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php>, 2550) กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมไว้ สรุปได้ดังนี้

กิจกรรม (Activity) หมายถึง การที่บุคคลพอใจและกระทำการต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตน โดยทฤษฎีกิจกรรมนั้นมีความเชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับกลุ่มคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ เนื่องมาจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต ทั้งนี้ เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ก็หมายถึงผู้สูงอายุนั้นได้มีสถานภาพและบทบาทที่อยู่ในระดับหนึ่งในสังคม จากการที่ผู้สูงอายุได้มีสถานภาพและบทบาทเหล่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับจากสังคม สามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้โดยไม่เป็นผู้ไร้บทบาท

นักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า การที่ผู้สูงอายุรู้สึกเหงาและถูกทอดทิ้งเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุพยายามจะแยกตัวหนีออกจากสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าบทบาทของตนเป็นบทบาทที่ต่ำต้อยกว่าบทบาทของคนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนไม่มีประโยชน์กับสังคม และไม่เท่าเทียมกับคนกลุ่มอื่นๆ ทฤษฎีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุพยายามรักษากิจกรรมของตนเมื่ออยู่ในวัยกลางคนให้มากที่สุด กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องพยายามรักษาระดับของกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ กิจกรรมและบทบาทใดๆ ของบุคคลที่ถูกผลักดันให้เลิกกระทำ จะต้องมีการมีกิจกรรมใหม่ๆ มาทดแทน ทฤษฎีนี้เชื่อว่าหากบุคคลใดสามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ได้ จะเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ กิจกรรมจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยการแนะนำให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงาและคิดว่าตนเป็นคนไร้ประโยชน์ ให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของตน เป็นการกลับเข้าสู่ชีวิตสังคมและมีกิจกรรมในด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

จากแนวคิดพื้นฐานที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า กิจกรรมนั้นมีส่วนสำคัญยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีความพึงพอใจในชีวิตของตนและรู้สึกว่าตนเองยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมได้อีกต่อไป การจัดกิจกรรมใดๆ ให้ผู้สูงอายุจึงควรทำความเข้าใจทั้งลักษณะของกิจกรรมและธรรมชาติของวัยกลุ่มเป้าหมาย โดยมีแนวคิดดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการที่จะคัดเลือกตัดแปลงกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกันไป ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในวัยหลังเกษียณได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าต่อไปตามศักยภาพและความสามารถที่ยังเหลืออยู่

ทั้งนี้ หากจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างของผู้สูงอายุที่เข้าสู่วัยเกษียณจะสามารถแบ่งออกได้เป็นหลักใหญ่ๆ 3 ประการ คือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นทำหายกระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลายๆ กิจกรรม และต้องมีเวลาพอด้วย ได้แก่

งานอดิเรก เช่น วาดรูป ทำอาหาร การจัดสวน งานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น เกม เช่น บริดจ์ หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้

กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กอล์ฟ เทนนิส

ดนตรี เช่น เล่นดนตรี แต่งเพลง การขับร้องเพลง

ชมรม เช่น การเข้าชมรมต่างๆ เช่น ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง ชมรมผู้สูงอายุ

การท่องเที่ยว เช่น การเขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยว ไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว

กิจกรรมด้านนันทนาการในส่วนของบทบาทผู้สูงอายุนั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งที่เป็นผู้กระทำเอง ทั้งที่เป็นงานอดิเรก และงานอาชีพ เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ หรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังสามารถมีได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้ ความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่างให้ได้รับความสำเร็จ ทั้งนี้ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่น การเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้นๆ ฯลฯ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อหาของชีวิตอย่างหนึ่งคือ การเสียสละ และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากการทำเพื่อตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร โดยผู้สูงอายุอาจลงงานอาสาสมัครหลายๆ อย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเองว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทางเช่น

บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ สังคมสงเคราะห์ หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ซึ่งออกช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่างๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้

องค์กรการกุศล หรือองค์กรทางศาสนา องค์กรเหล่านี้ ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน คนติดต่อ งานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการขั้นสูง ชมรมและสมาคมโดยผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมได้ในหลายฐานะ เช่น เป็นผู้จัดการหรือประธาน ผู้สอน ผู้บริการหรือสมาชิก ในบรรดาสมาคม ชมรมหรือองค์กรต่างๆ ที่ดีที่สุดคือ

สมาคมหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับคนหนุ่มสาว ทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป

กลุ่มการเมือง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจในทางการเมือง

กลุ่มเฉพาะทาง เช่น กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มผู้บริโภค กลุ่มสิทธิมนุษยชน

บทบาทตามวิชาชีพ เช่น เคยเป็นตำรวจ อาจเป็นหน่วยรักษาความปลอดภัยของหมู่บ้าน เคยเป็นครู อาจสอน หรือบรรยายพิเศษ และเคยเป็นช่าง อาจเปิดอบรมความรู้ด้านแก้ไขเครื่องยนต์

ทั้งนี้ กิจกรรมบริการผู้อื่นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ ได้แก่

1. การได้เสียสละ เช่น ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เป็นการแสดงว่าผู้อื่นยังต้องการผู้สูงอายุ
2. การช่วยเหลือผู้อื่นในการแก้ปัญหาของเขา จะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุน้อยลงโดยอัตโนมัติ
3. ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งมีสภาพเลวร้ายกว่าผู้สูงอายุในบางเรื่อง เช่น สุขภาพอนามัยจะช่วยให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในตนเอง
4. การเสียสละต่อสังคม จะทำให้ภาพพจน์ของผู้สูงอายุน่าพึงพอใจ
5. การเสียสละหรือบริการผู้อื่น จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น และพลอยทำให้สุขภาพกายดีด้วย

สอดคล้องกับ บุชยามาส สินธุประภา (2539, น. 23) ที่ได้กล่าวถึง ทฤษฎีกิจกรรมไว้ว่าเป็นทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต ทฤษฎีนี้พัฒนามาจากการศึกษาของ Havighurst และ Albrecht (1953) โดยมีพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับอัตตา (Self) ของ Mead ว่า อัตตา (self) เกิดจากการกระทำระหว่างกันทางสังคม (social interaction) กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม ถ้าหากโครงสร้างทางสังคมขัดขวางการกระทำระหว่างกันทางสังคมของผู้สูงอายุ (เช่น การถูกปลดเกษียณ) ทำให้ลดคุณค่าความเป็นคนของผู้สูงอายุ เกิดความแปลกแยกอันเป็นผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลง ในทฤษฎีนี้กิจกรรมทางสังคมถูกผูกมัดไว้กับบทบาททางสังคมของบุคคล และถ้าบุคคลถูกกีดกันออกจากบทบาททางสังคม กิจกรรมทางสังคมของบุคคลจะลดลง อันส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง

จากแนวคิดดังกล่าวนี้จึงเชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมและบุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูงและมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวเองดี ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โบร์โรว์ และ สมิท (Borrow and Smith, 1979 อ้างถึงใน บุชยามาส สินธุประภา, 2539, น. 23) แวนเดอร์ ซิล (Vander Zyl, 1979, p. 46 อ้างถึงใน บุชยามาส สินธุประภา, 2539, น. 23) และ แชลลี เวนด์คอส (Wendkos, 1986, pp. 512-513 อ้างถึงใน บุชยามาส สินธุประภา, 2539, น. 23) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมทำนองเดียวกันว่า ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทน

กิจกรรมเดิม ซึ่งทำให้ยังคงบทบาทบางอย่างของเขาไว้ได้ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้มองโลกมีชีวิตชีวาไม่หดหู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า อัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ (ฉันทนา กาญจนพันธ์, 2530 อ้างถึงใน บุษยมาศ สินธุประภา, 2539, น. 23) เช่นเดียวกับข้อสรุปในงานวิจัยของ มาร์ไคด์ และ มาร์ติน (Markides and Martin, 1979, pp. 86-93 อ้างถึงใน บุษยมาศ สินธุประภา, 2539, น. 23) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดพอๆ กับสุขภาพ ในการที่จะทำนายความพึงพอใจในชีวิต

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม จะส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นยังคงบทบาทบางอย่างของเขาไว้ได้ และเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น หากบุคคลที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนและปรารถนาที่จะใช้ชีวิตบั้นปลายหลังจากทำงานประจำแล้วอย่างมีความสุขและมีคุณค่า จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนชีวิตเตรียมการหลังเกษียณไว้ด้วยอย่างรอบคอบ เพื่อให้วงจรชีวิตสมบูรณ์ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพศักยภาพ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและอารมณ์ความคิด เนื่องจากได้ทำหน้าที่ส่งผ่านประสบการณ์และความรู้ให้กับคนรุ่นต่อไปรับช่วงต่อได้

2. กระบวนทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ

(New Paradigms of Retirement)

การเกษียณอายุ (Retirement) เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในช่วงหนึ่งของชีวิตผู้ที่ประกอบอาชีพและมีภาระหน้าที่ เนื่องจากเมื่อถึงช่วงหนึ่งของชีวิตแล้ว ประชากรจำนวนไม่น้อยที่ประกอบอาชีพในหน่วยงานทั้งในองค์การอย่างเป็นทางการ และทั้งที่ประกอบอาชีพส่วนตัวต้องหยุดจากการประกอบอาชีพ เนื่องจากครบกำหนดตามเงื่อนไขของการว่าจ้าง หรือเนื่องจากความเสื่อมโทรมของร่างกายหรือเหตุผลอื่นๆ การหยุดประกอบอาชีพของบุคคลเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดการปรับตัวใหม่ของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งหากการปรับตัวนี้เป็นไปในทางที่ดีแล้ว การดำเนินชีวิตของบุคคลภายหลังจากการเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือภายหลังจากการเกษียณยอมดำเนินชีวิตไปอย่างราบรื่นด้วยความสุข ทั้งนี้ ก่อนที่จะกล่าวถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับบุคคล จำเป็นจะต้องรู้ถึงกระบวนการเกษียณอายุการงานเสียก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนี้

ความหมายของการเกษียณอายุ

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้มากมาย ดังต่อไปนี้
 บรรลุ ศิริพานิช (http://www.elibonline.com/doctors50/senile_senile001.html) ได้กล่าวถึงความหมายของการเกษียณอายุไว้ว่า “การเกษียณอายุการงาน” หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ หรือหยุดทำงานนั้นๆ เพราะร่างกายไม่เหมาะสม เช่น ราชการไทยกำหนดเกษียณเมื่ออายุครบ 60 ปี

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544, น. 103 - 104) กล่าวถึงการเกษียณอายุ (Retirement) ไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในช่วงชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพ และมีภาระหน้าที่ โดยเฉพาะในประเทศอุตสาหกรรม ซึ่งประชาชนมีชีวิตยึดติดกับการทำงานในองค์กรเป็นอย่างมาก ประชาชนเหล่านี้จึงให้ความสำคัญกับการเกษียณอายุเป็นอย่างมาก สำหรับประเทศไทยนั้น ถึงแม้จะยังไม่เป็นสังคมอุตสาหกรรมเต็มรูปแบบ แต่ก็ยอมรับกันว่าเมื่อถึงช่วงหนึ่งของชีวิต ประชาชนจำนวนไม่น้อยที่ประกอบอาชีพในหน่วยงาน ทั้งในองค์กรอย่างเป็นทางการและทั้งที่ประกอบอาชีพส่วนตัวต้องหยุดจากการประกอบอาชีพ เนื่องจากครบกำหนดตามเงื่อนไขการว่าจ้าง หรือเนื่องจากความเสื่อมโทรมของร่างกายหรือเหตุผลอื่นๆ การหยุดประกอบอาชีพของบุคคลเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดการปรับตัวใหม่ของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมากเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งหากการปรับตัวนี้เป็นไปในทางที่ดีแล้ว ผู้เกษียณอายุเหล่านั้นย่อมดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสุขแต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของการเกษียณอายุว่า หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

กล่าวโดยสรุป การเกษียณอายุเป็นเหตุการณ์ หรือกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ และเข้าสู่ภาวะการเริ่มต้นชีวิตใหม่ภายหลังจากการเกษียณอายุด้วยกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจ เช่น ทำงานอดิเรก อาสาสมัคร เป็นต้น

นอกจากนี้ ทศนคติต่อการเกษียณอายุงาน ยังถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวัยเกษียณจากงานที่แตกต่างกัน โดยบุคคลใดที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณจากงาน ก็มักจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวเข้าสู่ภาวะการเป็นผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดย ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544, น. 80-81) ได้มีการประมวลผลเกี่ยวกับทัศนคติในการมองภาพการเกษียณจากงานของผู้เกษียณอายุว่าเป็นเช่นใด ซึ่ง

ผลจากการศึกษาของนักวิชาการระบุว่าผู้สูงอายุจะมีความคิดเห็นต่อการเกษียณอายุแตกต่างกันไป ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อการเกษียณจากงานว่าเป็นภาวะการณที่บังคับให้มนุษย์เข้าสู่ภาวะการว่างงาน ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกสูญเสียศักดิ์ศรี สถานภาพและบทบาทต่างๆ ที่ตนเคยมีหรือเคยได้รับ เป็นเสมือนคนไร้ประโยชน์ รวมทั้งสูญเสียฐานะทางเศรษฐกิจอีกด้วย ซึ่งทัศนคติเช่นนี้เป็นการมองว่าการเกษียณจากงานก่อให้เกิดความสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่สนใจการเตรียมความพร้อม หรือวางแผนสำหรับตนเองเมื่อพ้นจากงานแล้ว ส่งผลให้เกิดปัญหาในการปรับตัว

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีทัศนคติว่าการเกษียณจากงานเป็นการหยุดจากการทำงานประจำหรือจากอาชีพที่เคยทำ และสามารถใช้เวลาที่เหลือทำในสิ่งที่ตนต้องการ โดยกลุ่มบุคคลกลุ่มนี้จะถือว่าการทำงานที่ผ่านมาเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งในหลายๆ อย่างที่ทำให้เขามีความสุข และเผชิญกับภาวะการเกษียณด้วยคิดว่าเป็นความสุขอีกอย่างหนึ่ง ที่ได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายด้วยการท่องเที่ยว และทำในสิ่งที่ตนปรารถนาจะทำ

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าทัศนคติและความสามารถในการเผชิญกับภาวะการเกษียณของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพยายามทำความเข้าใจต่อสภาพการเกษียณจากงาน และพยายามปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้ การที่บุคคลจะมีทัศนคติที่ดีได้ ก็ต่อเมื่อเขาได้มีการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งไม่มีปัญหาในด้านอื่นๆ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ นอกจากจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเกษียณจากงานแล้ว บางส่วนอาจยังเกิดความเครียดที่มาจากภาวะการว่างงาน หรือมีปัญหาด้านรายได้ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย และการสิ้นหวังต่ออนาคตของตนเอง

กระบวนทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ

เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของกระแสต่างๆ ทางสังคม ประกอบกับวิทยาการทางการแพทย์ที่ประสบความสำเร็จ ได้ส่งผลให้ประชากรสูงอายุโลกมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง การมีอายุ 60 หรือ 65 ปี อาจเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น ในขณะที่ทุกคนยังคงดูหนุ่มสาวและกระฉับกระเฉง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมอย่างสนุกสนาน ซึ่งการมีภาวะสุขภาพเช่นนี้ ทำให้คนส่วนใหญ่เข้าสู่ภาวะการณเกษียณด้วยความสุข การยุติจากงานประจำ และเข้าสู่การทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่ตนเองปรารถนา ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอย่างมาก คือ ไม่ใช่แนวคิดที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย

ความหมดยุคหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความท้อแท้ในช่วงระยะเวลาอันสั้นของชีวิตที่เหลืออยู่ และเข้าสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ (New Paradigms of Retirement)

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549, น. 105-106) ได้กล่าวถึงกระบวนการทัศน์ใหม่ของการเกษียณอายุ ว่าหมายถึง กระบวนทัศน์แห่งการเป็นผู้สูงอายุที่สามารถยังประโยชน์และมีศักยภาพ (Productive Aging) ทั้งนี้ ความมีประโยชน์นั้นมิได้ขึ้นอยู่กับการทำงานเพื่อสร้างรายได้อย่างเดียว แต่มีความหมายกว้างรวมถึงการทำงานภาคบริการด้วย เช่น การทำงานที่บ้าน การดูแลเด็ก การทำงานของอาสาสมัคร ฯลฯ จึงอาจกล่าวได้ว่า ทรายบดที่สังคมยังมีความต้องการผลผลิตและบริการใดๆ ก็ตาม เมื่อนั้นความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของผู้สูงอายุก็น่าจะยังคงอยู่ไม่ว่าจะเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ตาม สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น ความหมายของการเกษียณอายุในมุมมองใหม่ จึงมีความหมายครอบคลุมสาระสำคัญดังนี้ ฮูย์แมน และ ไคยัค (Hooyman and Kiyak, 2002, p. 364 อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 106)

1. การเกษียณอายุ เป็นเพียงทางผ่านอย่างเป็นทางการในชีวิตการทำงานของคนๆ หนึ่ง ประสบการณ์การประกอบอาชีพที่ผ่านมาของบุคคลได้มาถึงจุดสิ้นสุด เพื่อผ่านไปสู่อีกโอกาสใหม่ที่ดีกว่า

2. การเกษียณอายุ คือ การออกไปจากหน่วยงาน หลังครบกำหนดเงื่อนไขของการได้รับบำเหน็จบำนาญ

3. การเกษียณอายุ คือ รางวัลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานที่สำเร็จลุล่วง

4. การเกษียณอายุ คือ โอกาสที่จะยึดเอากิจกรรมที่มีความหมายและการทำความฝันของคนๆ หนึ่งให้เป็นจริง เป็นสิ่งที่อิสระจากระเบียบขององค์การ และความรับผิดชอบต่อครอบครัว และเป็นทางเลือกที่จะคัดสรรสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549, น. 106-109) ยังได้กล่าวไว้ว่าระยะเวลาของการสู่การเกษียณจนไปถึงช่วงที่ผ่านพ้นอย่างสมบูรณ์จนสามารถปรับตัวได้นั้น เป็นขั้นตอนที่ต้องมีการเตรียมการและวางแผนในขณะที่ยังทำงาน หรืออย่างน้อยควรมีการวางแผนก่อนการเกษียณไม่น้อยกว่า 5 ปี เนื่องจากการวางแผนจะเป็นสิ่งที่จะช่วยเตือนถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็นการเตรียมการเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และกำหนดทางเลือกดำเนินชีวิตให้มีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นบุคคลที่มีการวางแผนดำเนินชีวิตหลังเกษียณที่ดีจะสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรศึกษาขั้นตอนการเตรียมการเข้าสู่การเกษียณอายุ ซึ่งโดยทั่วไปมี 4 ระยะ ได้แก่ เฮย์เนส (Haynes, 1993, pp. 26-27 อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 109-110)

ระยะที่ 1 ระยะของการตระหนักรู้ (Acknowledgement)

เป็นระยะที่ผู้เตรียมการเกษียณจะต้องพยายามทำความเข้าใจว่าจะต้องมีการยุติการทำงาน ต้องรับทราบ และตระหนักเสมอว่าผู้ที่ทำงานไม่สามารถทำงานได้ตลอดไป วันหนึ่งต้องออกจากงาน ดังนั้น จึงต้องรับทราบและตระหนักถึงการเตรียมพร้อมที่จะยุติจากการทำงาน การสร้างการยอมรับ ควรเริ่มก่อนเกษียณอายุประมาณ 3-5 ปี โดยช่วงนี้ เป็นช่วงแห่งการรับรู้ความจำกัดของเวลาในการทำงานจึงต้องพยายามทำงานและเข้าถึงงานอย่างมีเกียรติ มองไปถึงความสำเร็จของการทำงานในอนาคตเพื่อฝากผลงานที่เราได้กระทำไว้กับองค์กรอย่างภาคภูมิใจ ในส่วนของครอบครัวและสังคมนั้น นอกจากผู้ใกล้เกษียณอายุจะมีการเตรียมตัวแล้วสมาชิกในครอบครัวควรมีการเรียนรู้ และยอมรับภาวะนี้ด้วยเช่นกัน การสนทนากับการเกษียณอายุ และการดำเนินชีวิตในอนาคต ควรเป็นประเด็นสำคัญที่จะแลกเปลี่ยนหาวิธีการและแนวทางที่จะอยู่ร่วมกันเพื่อก้าวเข้าสู่ระยะต่อไป

ระยะที่ 2 ระยะของการยอมรับ (Acceptance)

เป็นขั้นตอนที่สืบเนื่องมาจากขั้นที่ 1 เมื่อผู้เกษียณอายุสามารถกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตของตนในอนาคตได้แล้ว แต่อาจเกิดความคิดหรือแนวทางอื่นหลายแนวทางจนเกิดการตัดสินใจไม่ได้ ทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาด้านอารมณ์ โดยส่วนใหญ่มักเป็นความรู้สึกต่อต้านการเกษียณอายุ อาทิ ความรู้สึกไม่สบายใจที่จะจากเพื่อน และบรรยากาศที่ตนคุ้นเคยไปสู่การดำเนินชีวิตในอนาคตที่ยังคาดเดาหรือกำหนดทิศทางไม่ได้ ความรู้สึกและภาวะทางอารมณ์นั้นจะรบกวนอยู่ตลอดเวลา ระยะนี้จึงเป็นระยะที่มีความหงุดหงิดใจ และอาจเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบด้าน ซึ่งภาวะไม่ปกติทางอารมณ์เช่นนี้ มีผลต่อการคิดและตัดสินใจต่างๆ ต่อแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุได้ ดังนั้น จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบ การตัดสินใจใดๆ ต่อแผนงานการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุนั้นเป็นผลจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลทั้งสิ้น หากบุคคลมีภาวะทางอารมณ์และจิตใจเชิงบวกย่อมมีผลดีต่อการวางแผนชีวิตในอนาคต ดังนั้น ระยะนี้จึงต้องพยายามสร้างการยอมรับต่อการเกษียณอายุให้เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ การปรับตัวที่ดีเท่านั้นที่จะทำให้ผู้เกษียณอายุได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุข

ระยะที่ 3 ระยะของการปลดปล่อย (Disengagement)

ตระหนักและการยอมรับต่อการเกษียณอายุ เป็นแบบฝึกหัดขั้นแรกของการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ สำหรับผู้ที่มุ่งมั่นอยู่กับการทำงานมาตลอดชีวิต การปลดปล่อยหรือการปล่อยวางเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเปลี่ยนผ่านจากภาวะหนึ่งเข้าสู่อีกภาวะหนึ่งเป็นไปอย่างราบรื่นและเหมาะสม ระยะนี้เป็นช่วงที่จะลดความผูกพันกับงานให้น้อยลง และเริ่มมีทางเลือกในการทำงานที่เฉพาะของตนให้มากขึ้น เป็นช่วงสำคัญที่จะต้องหาผู้แทนหรือผู้ทำงานแทน เพื่อถ่ายทอด

วิธีการทำงาน และประสบการณ์ให้กับผู้ทำงานแทนอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่การเตรียมตัวแทนนี้ผู้ที่จะเกษียณอายุจะต้องกำหนดแผนชีวิตมีทางเลือกบางประการ ในการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อไปสู่ความสำเร็จได้ด้วย

นอกจากในหน่วยงานที่ทำงานแล้ว การอยู่อาศัยในบ้านเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเพิ่มความพยายามที่จะทดสอบความสามารถในการใช้ชีวิตหลังเกษียณของตน โดยต้องเพิ่มความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ในครอบครัวให้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตประจำวัน การจัดบ้าน การจัดการเรื่องอาหาร การพักผ่อน นันทนาการ และงานอดิเรกอื่น ๆ การปล่อยวางดังกล่าวนี้ ควรเริ่มประมาณ 2 ปี ก่อนที่จะเกษียณอายุเพื่อจะได้ทดลองปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปที่ละน้อย จนกว่าจะเห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีทางที่กำหนดเป็นการสร้างความอิสระเพื่อที่จะก้าวต่อไป

ระยะที่ 4 ระยะของการทำให้กระจ่างชัด (Redefinition)

ระยะเริ่มต้นของการเกษียณอายุ เป็นช่วงของการให้รางวัลกับชีวิตหลังจากที่ทำงานมาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งควรจะมีกิจกรรมพิเศษที่ตอบแทนให้กับตนเอง เช่น การท่องเที่ยว การพักผ่อน หรือการริเริ่มกิจกรรมใหม่ๆ รวมทั้งการตัดสินใจต่อแผนต่างๆ ที่กำหนดไว้ และดำเนินไปตามแผนจะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่าขึ้น ในช่วงนี้ผู้เกษียณอายุหลายรายอาจเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การทำกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมระยะนี้เป็นระยะเดือนน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon Phase) เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงานจึงได้รับอิสระ ทั้งด้านเวลาและการทำงานสามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการและเป็นระยะที่มีความสุขใจสุขภาพ

จากช่วงระยะเวลาดังกล่าวจะเห็นว่า การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งหากมีการวางแผนและทำความเข้าใจอย่างแจ่มชัดแล้ว จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคงและมีความสุข ปัจจุบันแต่ละหน่วยงานได้มีการเตรียมบุคลากรเพื่อเกษียณอายุกันมากขึ้น โดยมีการอบรมให้ความรู้กับผู้เตรียมเกษียณอายุในหลากหลายโครงการและผู้เกษียณอายุจะเข้าสู่ภาวะนี้ได้เป็นอย่างดีเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของการเกษียณอายุที่แท้จริง

องค์ประกอบของความสำเร็จในการเกษียณอายุ

นักวิชาการหลายฝ่ายได้พยายามเสนอปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จของการเกษียณอายุ แต่เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าความสำเร็จในการเกษียณอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ สถานภาพทางการเงิน ภาวะสุขภาพกาย และความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม ดังภาพที่ 2.1

ภาพที่ 2.1

องค์ประกอบของความสำเร็จในการเกษียณอายุ



ที่มา: Haynes (1993, p. 7 อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 110)

จากแผนภาพดังกล่าวอธิบายถึงการมีสถานภาพทางการเงินที่ดี ขึ้นอยู่กับการเตรียมการและการออมที่แต่ละคนได้ดำเนินการผ่านมา เช่น การออม การมีบำนาญ การประกันสุขภาพ และการประกันอื่นๆ การใช้ชีวิตหลังการเกษียณจะเป็นเช่นใดขึ้นอยู่กับรายได้ที่มีอยู่ ซึ่งความเพียงพอของรายได้ของแต่ละบุคคลจะผันแปรไปตามวิถีการดำเนินชีวิต แต่อย่างน้อยควรมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตโดยไม่อึดอัดเกินไป ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยผันแปรต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจะได้เปรียบสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมทั้งไม่มีภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลมากนัก การมีภาวะสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสุขภาพกายที่ดีควรมีสภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยด้วย ซึ่งหมายถึง การพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองขึ้นใหม่ให้แตกต่างจากที่เคยเป็นอยู่ในขณะทำงาน ควรพยายามลดการเกาะติดเพื่อนในหน่วยงานเดิมและแสวงหาเพื่อนใหม่ พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมจะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจของผู้เกษียณอายุให้อยู่ตลอดไป ซึ่งแต่ละปัจจัยนี้จำเป็นต้องมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้าทั้งสิ้น

การเกษียณอายุจะเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขในชีวิตของแต่ละคน ถ้าหากบุคคลมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจมีภาวะสุขภาพที่ดี และมีการเตรียมการทางสังคมที่ดีด้วยเช่นกัน ซึ่ง

เป็นการปรับตัวในทุกๆ ด้าน เพื่อความสมบูรณ์ในการดำรงชีวิตอย่างองครวม การจะบรรลุถึงความสำเร็จได้นั้น ควรพิจารณาถึงหลักการสำคัญ 2 ประการ คือ การมีความหวังในสิ่งที่เป็นจริง พิจารณาถึงข้อจำกัดของตนเองและนำสิ่งนั้นมาเป็นตัวต้นทุน มีมโนทัศน์และความคิดเชิงบวก ทัศนคติจะต้องเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต ซึ่งหากปฏิบัติตามหลักการณ์แล้วคาดว่าผู้ที่เกษียณอายุ จะมีความสุขตามที่ตั้งใจ

ชีวิตหลังการเกษียณอายุ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549, น. 111) ได้กล่าวถึงการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุไว้ว่า เมื่อผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตหลังเกษียณอายุได้แล้ว เขาจะพบว่าชีวิตหลังเกษียณอายุเป็นช่วงที่มีความสุข สามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ ซึ่งนักวิชาการได้แบ่งระยะเวลาของการเกษียณอายุออกได้ ดังนี้

1. ช่วงเวลาแห่งโอกาส (Window of Opportunity) เป็นช่วงตั้งแต่การเกษียณจากงานจนถึงอายุ 70 ปี นับว่าเป็นช่วงทองของบุคคลที่จะมีความสุขกับการดำเนินชีวิตภายใต้ประสบการณ์ และสุขภาพที่สมบูรณ์ และมีความสนใจที่จะทำเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

2. ช่วงของการลดกิจกรรม (The Slowing Down) เป็นช่วงระหว่างอายุ 70 ปี ถึง 80 ปี โดยเป็นช่วงการดำเนินงานที่มีข้อจำกัดในเรื่องกายภาพทั้งการเดิน การเคลื่อนไหว ความกระฉับกระเฉง ลดลงกว่าที่เคยเป็นมาในอดีต สายตา และการมองเห็นเริ่มมีปัญหา ดังนั้น ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่ต้องลดภารกิจและกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายดังกล่าว

3. ช่วงของการอยู่ภายใต้ความช่วยเหลือ (The Assisted Living) เป็นช่วงตั้งแต่อายุ 80 ปีขึ้นไป ในระยะนี้ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่เสื่อมโทรมตามวัยเป็นช่วงเวลาที่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งที่อยู่อาศัย การดูแลตนเองและการดูแลสุขภาพจนถึงขั้นสุดท้ายของชีวิต

3. แนวคิดการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging)

ความหมายของคำว่า “สูงอายุ”

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ทั้งที่แตกต่างกัน และคล้ายคลึงกัน ทั้งนี้ หากดูความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546 ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย อย่างไรก็ตาม ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ คือ การ

สูญเสียในหลายๆ ด้าน โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เท่าที่ต้องการหรือได้เท่าที่เคยมีความสามารถทำได้มาก่อน อันอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ การปรับตัวในวัยชราจะทำได้ดีหากบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพที่เผชิญปัญหาได้ดี หรือมีการเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมที่จะทำ วัยสูงอายุจึงถือเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ต้องใช้ความเข้าใจและให้ความสำคัญ โดยหากมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดีแล้ว ประชากรสูงวัยเหล่านี้ก็จะดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพพร้อมด้วยสติปัญญาที่จะก่อเกิดประโยชน์แก่ประเทศชาติ ดังนั้น ในขณะที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัวที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุทั้งหลายจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนบริหารจัดการกับการดำเนินชีวิต ให้เป็นไปอย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณภาพ โดยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ สามารถนำเอาแนวคิดเรื่อง “การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” มาอธิบายได้ดังนี้

ความหมายการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของ “การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” ไว้โดยหากพิจารณาแล้วจะพบว่ามีความหมายที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542, น. 104) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (Active Aging) ว่าหมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive Aging) แต่ขณะเดียวกันก็ได้ละเลยนำแนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) มาพิจารณาร่วมด้วย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุในอนาคตจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในลักษณะของศรัทธารอบด้าน ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจึงหมายถึง ผู้ที่ดูแลตนเองได้ (Self-care) พึ่งตนเองได้ (Self-reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

ประเวศ วะสี (2542, น. 10) ได้ให้ความหมาย Active Aging ว่าหมายถึง คุณภาพชีวิตที่ดีตามนัยของวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนา หมายถึงอิสรภาพและการหลุดพ้นจากความบีบคั้น คุณภาพชีวิตสุขภาพหรือสุขภาวะในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา

องค์การอนามัยโลก (http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=6760,2550) ได้กล่าวถึงความหมาย Active Aging การเป็นผู้สูงอายุที่คงศักยภาพของตนเองไว้ โดยประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

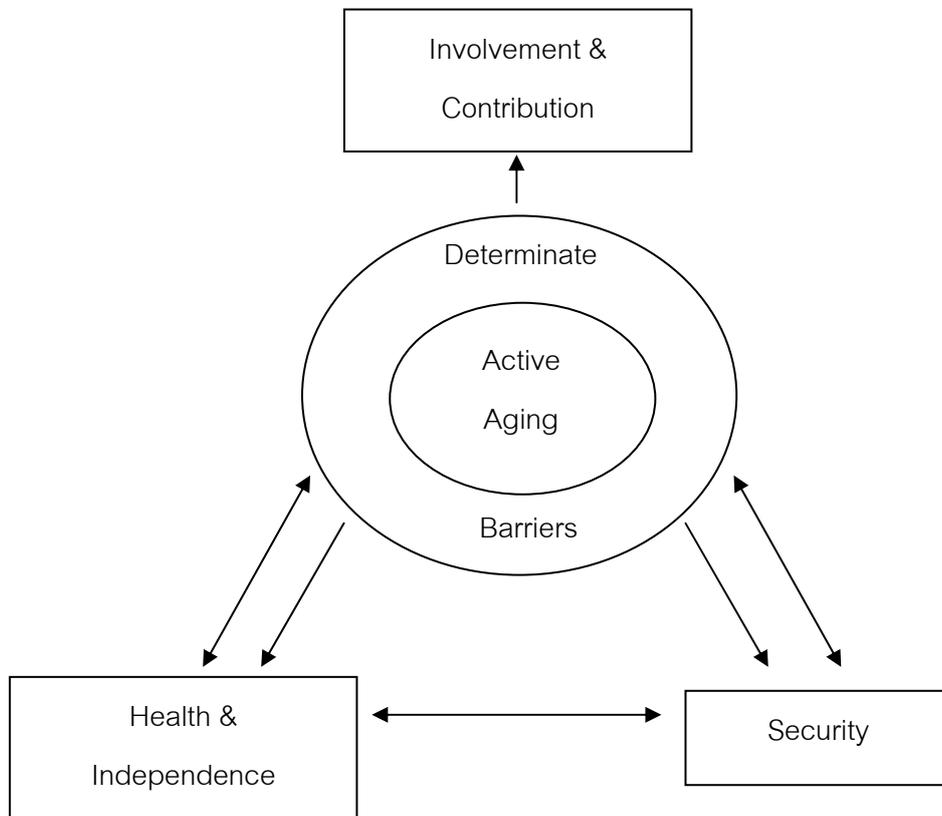
1. การพึ่งพาตนเองได้หรือคงภาวะสุขภาพที่ดีที่สุดของตนเองในแต่ละช่วงชีวิตให้ได้
2. การมีส่วนร่วมกับสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. การสร้างหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองตามอัตภาพ ซึ่งข้อนี้รัฐอาจต้องลงมา
มีส่วนช่วยในการสร้างหลักประกันให้กับผู้สูงอายุในท้ายที่สุด

องค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล (2547, น. 46) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโดยแสดงมโนทัศน์ของวัฒนพลังซึ่งเป็นกระบวนการ (process) ที่เหมาะสม (optimization) เพื่อนำไปสู่สุขภาพ (health) การมีส่วนร่วม (Participation) และหลักประกัน (security) ในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (To enhance quality of life) เมื่อสูงอายุ (older age) (ดังภาพที่ 2.2) และวัฒนพลังของแต่ละสังคม (ดังภาพที่ 2.3)

ภาพที่ 2.2

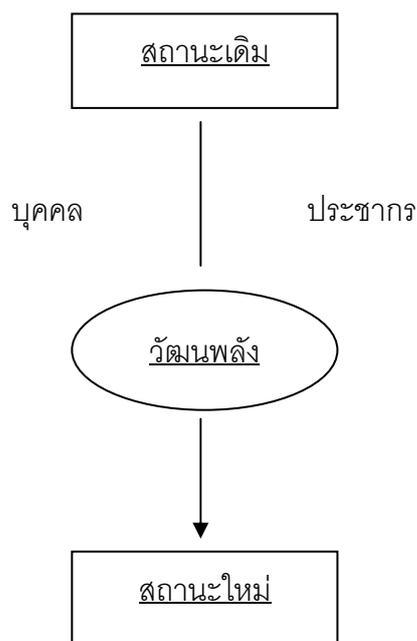
มโนทัศน์ของวัฒนพลัง (Active Aging)



ที่มา: สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2547, น. 46

ภาพที่ 2.3

แสดงวิถึนพลังซึ่งเป็นกระบวนการของสังคมเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
3 ประการ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง
ทางด้านหลักประกัน



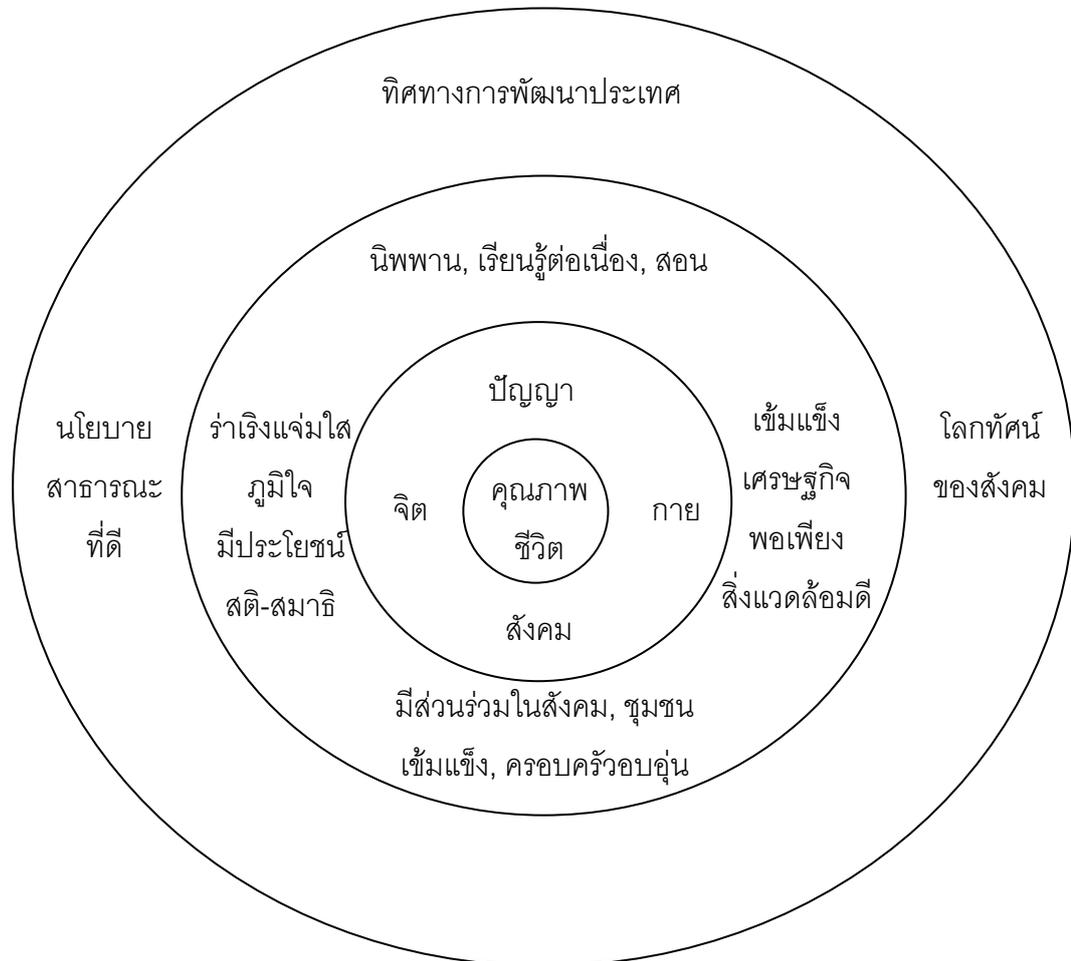
- สุขภาพ
- การมีส่วนร่วม
- หลักประกัน

ในกระบวนการของวิถึนพลังจะมีขั้นตอนหรือเงื่อนไขสำคัญ ดังนี้

- ตระหนักและรับที่จะทำ (Realization and Make commitment)
- พึ่งพาตนเอง (Self-reliance)
- ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคน (Everyone does and does for everyone)
- ทำอย่างต่อเนื่อง (Do continuously)

ซึ่งสอดคล้องกับประมวล ะสี (2542, น. 10) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ ในประเด็นของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีว่าต้องประกอบด้วยเรื่องของสุขภาพหรือสุขภาวะ (Well being) ซึ่งแยกเป็น 4 เรื่อง คือ กาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และปัญญา (Spirit) (ดังภาพที่ 2.4)

ภาพที่ 2.4
กรอบความคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ



ที่มา: ประเวศ วะสี, 2542, น. 10

องค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ตามกรอบความคิดของคุณภาพชีวิต ดังภาพที่ 3 อธิบายได้ว่าในวัยสูงอายุจะต้องพิจารณาว่าผู้สูงอายุควรเตรียมตัวด้านสุขภาพกายให้พร้อมแต่วัยหนุ่มสาว จิตใจต้องร่าเริงแจ่มใส ต้องรู้ว่าตัวเองมีประโยชน์มีความหมายกับคนอื่นจะได้ภูมิใจ ส่วนเรื่องสติสมาธินั้น ถ้าสามารถเจริญสติสมาธิได้คุณภาพชีวิตก็จะสูง มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น ด้านสังคมควรให้ความสำคัญกับครอบครัว ครอบครัวอบอุ่นเป็นเรื่องสำคัญและการมีส่วนร่วมในชุมชน ประการสุดท้ายผู้สูงอายุควรมีการพัฒนาทางด้านกระบวนการเรียนรู้ โดยเน้นการศึกษาตลอดชีวิตร่วมด้วย

กล่าวโดยสรุป วัยสูงอายุถือเป็นการเปลี่ยนแปลงแห่งช่วงวัยที่ต้องใช้ความเข้าใจและให้ความสำคัญ ทั้งนี้ หากมีการรักษาดูแลสุขภาพให้ดี และมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในทุกด้านอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ประชากรสูงวัยเหล่านี้ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ และเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้ โดยหากจะกล่าวถึงองค์ประกอบของการเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging) นั้น ผู้ศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

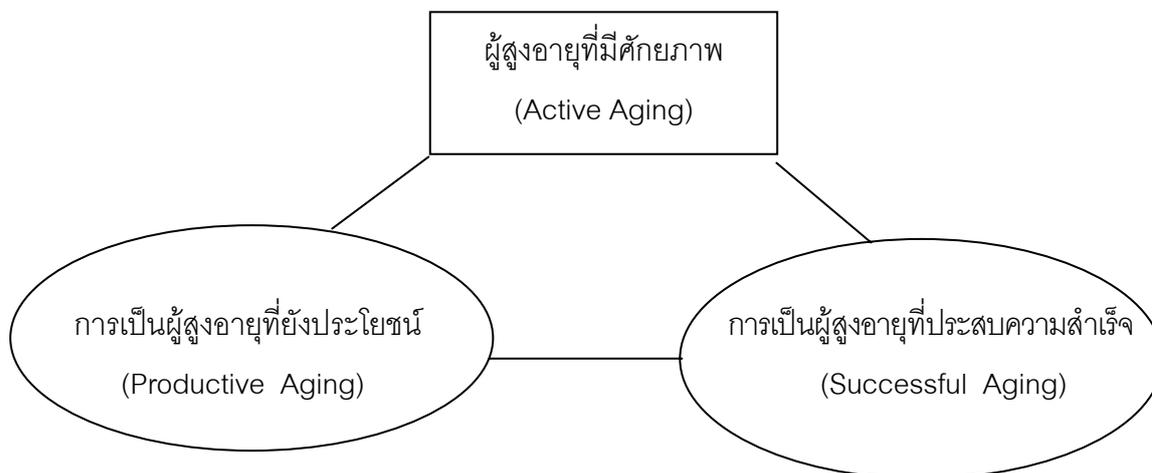
1. มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive Aging)
2. ดูแลตนเอง (Self-care) โดยการสร้างหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองตามอัตภาพ
3. พึ่งตนเองได้ (Self-reliance) โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน
4. สามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม โดยมีส่วนร่วมทั้งสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
5. มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

นอกจากนี้ ในประเด็นขององค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ จำเป็นต้องพิจารณาให้ครอบคลุมมิติทางสังคม ที่เน้นให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ ความอบอุ่นภายในครอบครัวร่วมด้วย เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวจะทำให้บุคคลสามารถก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมั่นใจว่าตนเองยังมีคุณค่า แม้ว่าต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากผู้เป็นที่พึ่ง กลายเป็นผู้พึ่งพา อ่อนกำลังและกระทำสิ่งต่างๆ ได้น้อยลง หรือไม่สามารถทำประโยชน์แก่ลูกหลานและญาติฯ ได้เหมือนอย่างในอดีต แต่หากครอบครัวมีความอบอุ่นและเข้มแข็ง สมาชิกภายในครอบครัวจะเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน มีความผูกพัน ความเข้าใจ ความเสียสละ และการช่วยเหลือกัน ดังนั้น ผู้สูงอายุก็จะยังคงเป็นที่รักของบุตรหลานหรือเครือญาติ ชีวิตในบั้นปลายจึงจะเป็นชีวิตที่ได้รับเกียรติ ได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่ ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามแนวทางของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้ต่อไป

ทั้งนี้ จากองค์ประกอบของการเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging) ข้างต้น ผู้ศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าประกอบไปด้วย 2 ส่วนที่ผสมผสานซึ่งกันและกัน ได้แก่

1. การเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging)
2. การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) (ดังภาพที่ 2.5)

ภาพที่ 2.5
ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging)



ที่มา: ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2542, น. 104

1. การเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging)

ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์นี้ จะเน้นแนวคิดเชิงเศรษฐศาสตร์ และเชิงสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพ และความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถ ส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม ความหมายโดยนัยของการ เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองและแก้ไขทัศนคติทาง ลบต่างๆ ที่มีต่อผู้สูงอายุและมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่ให้จุดเด่นกับการนำความสามารถของผู้สูงอายุไปใช้ประโยชน์นั่นเอง (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 81)

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุประเภทนี้ จะถือว่าอยู่ในระยะของการตระหนักรู้ (Acknowledgement) และระยะของการยอมรับ (Acceptance) ที่ต้องพยายามทำความเข้าใจรับทราบ และตระหนักถึงการเตรียมพร้อมที่จะยุติจากการทำงาน และการสร้างการยอมรับว่าภาวะนี้เป็นเรื่องปกติที่ทุกคน ต้องเผชิญ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีและสามารถเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) ได้อย่างมีศักยภาพ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการเตรียมการในหลายๆ ด้าน อาทิ การ

เตรียมการด้านร่างกาย การเตรียมการด้านการเงิน และการเตรียมการด้านที่พักอาศัย ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1) การเตรียมการด้านร่างกาย

ภาวะสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ที่ใกล้จะเข้าสู่วัยสูงอายุควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยนี้ร่างกายจะมีการเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัดเจน การดูแลสุขภาพด้วยดีมาอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นและจะช่วยให้อายุยืนยาวไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

ทองใบ หงส์เวียงจันทร์ (2532, น. 124-132 อ้างถึงใน แจก ณะสิริ, 2536, น. 107-140 และ บรรลุ ศิริพานิช, 2537, น. 19-42) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

1. ตรวจสุขภาพประจำปี ควรมีการตรวจวินิจฉัยสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง หรือทุก 6 เดือน โดยเฉพาะเกี่ยวกับสุขภาพของหัวใจ ตา การได้ยิน ฟัน และเท้า ถ้าเป็นผู้จะเกษียณที่มีฐานะเศรษฐกิจดี อาจจะไปตรวจสุขภาพกับแพทย์ประจำตัวเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างคนไข้กับแพทย์ เพื่อสะดวกในการติดตามสุขภาพ

2. รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีส่วนประกอบให้ครบทุกหมู่ในทุกมื้ออาหาร ทั้ง 3 มื้อ ควรปรุงอาหารให้เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัดและเครื่องดื่มมีนเมา ควรลดปริมาณการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง ข้าว น้ำตาล ไขมันต่างๆ และควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน

3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้าสัก 3-5 แก้ว จะช่วยขับถ่ายปัสสาวะและขับล้างของเสียออกจากปัสสาวะ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำก่อนอาหารและหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายย่อยอาหารได้เต็มที่ และดื่มน้ำที่ดีควรเป็นน้ำเปล่า ซึ่งจะดีกว่าการดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด หรือน้ำเกลือแร่ใดๆ

4. ควรอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทดี ห่างไกลผง ฝุ่นละออง ควันพิษ หลีกเลี้ยงการอยู่ในที่แออัด หรือปิดประตูหน้าต่างจนอุดอู้ อับชื้น ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน โดยเฉพาะช่วงตอนเช้าๆ หรือเย็นๆ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามินดีให้แก่ร่างกาย และเพื่อให้ผิวหนังแข็งแรง

5. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นแจ่มใส พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตในวันต่อไป ถ้านอนกลางวันไม่พอก็ให้นอนกลางวัน ถ้านอนไม่หลับควรหาสาเหตุว่ามีอะไรเป็นสิ่งที่รบกวน ซึ่งอาจจะ

เกิดจากกลิ่น เสียง แสง ความร้อน ความเย็น จิตใจไม่สงบ มีความวิตกกังวลสูง ถ้ารู้สาเหตุควรทำการแก้ไขและนอกจากนี้ ควรหากิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจด้วย

6. ชีบถ่ายสะดวกทั้งอุจจาระ ปัสสาวะ เช่น อุจจาระทุกวัน ไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องว่าง หรือมีอาการท้องบ่งป่วนในลำไส้ ปัสสาวะได้โดยไม่ต้องเบ่ง มีสี และปริมาณอยู่ในระดับปกติ หากผิดปกติควรหาทางแก้ไขทันที อย่าปล่อยไว้นาน จะมีอันตรายต่อร่างกาย

7. ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายทุกวัน วันละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายทุกวันจะช่วยให้เนื้อเยื่อทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ ทำให้อวัยวะทุกส่วนแข็งแรง ทำหน้าที่ได้ตามปกติไม่ป่วย และชะลอความเสื่อมของร่างกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการมีแรง ต้องออกแรงหรือออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่อยู่เฉยๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง วิธีการออกกำลังกายที่ดีและง่ายๆ ได้แก่การเดินเร็วในที่อากาศดี และพื้นเรียบปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ หรือการรำมวยจีน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะมีการเคลื่อนไหวช้าๆ พร้อมกำหนดการหายใจเข้า-ออก เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายที่หักโหมรุนแรง และนานเกินกำลังจะเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ผู้สูงอายุที่ไม่มีทักษะในการรำมวยจีน อาจหันมาออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว บั้นจรรย์านอยู่กับที่ เป็นต้น

8. มีชีวิตอยู่แบบไร้อารมณ์ คือ ทำตัวให้อยู่เหนือทุกข์ คือเมื่อทุกข์ก็ให้ใช้สติพิจารณาให้รอบคอบ แก้ปัญหาไปด้วยความมีสติ โดยไม่เก็บเอามาเป็นอารมณ์ให้เสียสุขภาพจิต ผลออกมาจะดีชั่วอย่างไรก็สุดแล้วแต่ เพราะถือว่าเราทำได้ทำอย่างดีแล้ว ก็ไม่ควรวิตกวิจารณ์หวนไหว แต่อย่างไรใด บุคคลจะมีความสุขได้ ถ้าปฏิบัติตัวโดยยึดหลักพรหมวิหาร 4 เป็นกิจวัตรประจำวัน ประจำตัว คือ การให้ความรักแก่ตนเองและผู้อื่น การให้ความจริงใจช่วยเหลือ มีมูทิตา คือ การแสดงความชื่นชม ยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จในโอกาสต่างๆ มีอุเบกขา คือ รู้จักการวางเฉยเมื่อมีการสูญเสียหรือไม่สามารถแก้ไขทุกข์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น การวางเฉยเป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้สงบ เพื่อให้มีสติในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

2) การเตรียมการด้านการเงิน

การเตรียมการด้านการเงินมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้วรายได้จากเงินบำเหน็จบำนาญย่อมน้อยกว่ารายได้ประจำ รายได้พิเศษต่างๆ ที่เคยได้รับจากการดำรงตำแหน่งได้สูญเสียไป หากไม่มีการเตรียมการด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจะประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ

สุรกุล เจนอบรม (2534, น. 74) ได้เสนอแนะวิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุหลายประการ ดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่าจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณ 1 เดือน สำนวจทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว และวางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด ภายหลังเกษียณ

2. เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังปลดเกษียณ และหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากเพื่อให้ได้ดอกเบี้ย ให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้

3. เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ค่ารักษาพยาบาล และควรจะสามารถเงินไว้จำนวนหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเฉพาะ

4. เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต และการประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุต่างๆ เป็นการลงทุนในสภาพที่คล่องตัว ไม่เสี่ยงจนเกินไป หากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530, น. 11) กล่าวว่า ผู้ที่จะเกษียณอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่วัยกลางคนตามความเหมาะสมกับลักษณะอาชีพของบุคคล เพราะเมื่อเกษียณอายุงานเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงไม่ค่อยมี การหวังพึ่งพาทรัพย์สินจากบุตรหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างยาก ผู้เกษียณอายุจึงควรเตรียมฐานะการเงินของตนเองให้มั่นคง เพราะการมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสุขในวัยสูงอายุ

ทั้งนี้ การเตรียมการด้านการเงินอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่คาดว่าจะได้รับจากรายได้ภายหลังเกษียณอายุ 1 เดือน สำนวจทรัพย์สินต่างๆ ที่มีอยู่ และวางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด

2. เตรียมอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่งซึ่งทำงานในระบบเกษียณอายุ มักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณอายุจริง เพื่อจะได้มีเวลาและพลังกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง

3. จัดบันทึกรายการทรัพย์สินที่มี และหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ บันทึกเป้าหมายการใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ และคาดประมาณรายได้จากอาชีพภายหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่าจะทำการฝากเงินสะสมทรัพย์สินกับธนาคารประจำ

วิธีการเตรียมการด้านการเงิน อาจสรุปจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้ (ทองใบ หงส์เวียงจันทร์, 2532, น. 124-132 อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2537, น. 19-42; วิจิตร บุญยะไพเราะ, 2537, น. 117-122 และ มัทนา พนานิรมัย, 2542, น. 93-102)

1. ประเมินรายรับในแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายรับ เพื่อคาดคะเนจำนวนรายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำหลังเกษียณอายุการทำงาน กับรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงไปพร้อมกับการเกษียณอายุ

2. ประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์ถึงแหล่งรายจ่ายต่างๆ ตั้งแต่ค่าเช่าที่พักอาศัย ค่าภาษี ค่าสาธารณูปโภค ค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับรถยนต์ ค่าเฟอร์นิเจอร์อุปกรณ์ต่างๆ ค่าใช้จ่ายในวันหยุดพักผ่อน ค่าใช้จ่ายเพื่อการกีฬา งานอดิเรก เงินสำหรับทำบุญ เงินสำหรับบริจาคเพื่อสาธารณกุศล ตลอดจนเงินประกันต่างๆ และเบ็ดเตล็ดอื่นๆ

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ เช่น เรียนรู้การซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ที่ชำรุดด้วยตนเองแทนการจ้างวาน ซื้อสินค้าขณะลดราคา ซื้อสินค้าเฉพาะที่จำเป็นต้องใช้ ไม่ซื้อตามทีใจปรารถนา หันมาใช้บริการด้านสุขภาพของรัฐบาลแทนการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชน ลดการรับประทานอาหารตามภัตตาคารหรูหรา ตลอดจนปลูกพืชผักสวนครัว รอบบ้านเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายต่างๆ ลง

4. เตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ โดยในกรณีที่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่ม ผู้จะเกษียณอายุควรเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ขณะยังดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานปัจจุบันอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดี และเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณจากงานประจำแล้ว ซึ่งการทำงานหลังเกษียณอายุแล้วนอกจากจะทำให้ได้รายได้เพิ่มขึ้นยังมีผลทางด้านจิตใจทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย

5. เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วย ยามฉุกเฉิน หรือเมื่อมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ซึ่งการสะสมเงินจะต้องคำนึงถึงอัตราเงินเฟ้อด้วย ดังนั้น ในการสะสมเงินนั้น ควรเริ่มต้นสะสมตั้งแต่เนิ่นๆ เป็นเวลา 10 -15 ปีก่อนเกษียณอายุการทำงาน โดยควรสะสมเงินไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 40 ของเงินเดือน และในการสะสมนั้นอาจแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทอง และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน

6. ส่งเสริมให้บุคคลและครอบครัวทุกคนรู้จักวางแผนเพื่อหลักประกันของตนเองในอนาคตที่ดีที่สุดด้วยการรู้จักออม รู้จักร่วมในโครงการหลักประกันต่างๆ โดยตนเองมีส่วนร่วม

ในการจ่ายเงินสมทบ และรู้จักรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีเพื่อที่จะได้ยืดเวลาการทำงานออกไปให้นานขึ้นตามอายุขัยเฉลี่ยของคนที่สูงขึ้น

7. ขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาอาชีพ ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเพื่อเตรียมทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่างๆ ให้เรียบร้อย จะได้ไม่มีปัญหาเมื่อถึงแก่กรรม

สรุปความได้ว่า บุคคลควรมีการเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ ให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงพอสมควรก่อนที่จะเกษียณอายุ ตั้งแต่เริ่มประกอบอาชีพหรือในวัยกลางคน เพราะการสะสมทรัพย์สินต้องอาศัยระยะเวลา การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสบายใจ มีความพึงพอใจในชีวิต และมีหลักประกันทางการเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการหรือเพิ่มการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย

3. การเตรียมการด้านที่พักอาศัย

การเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ และควรจัดเตรียมตั้งแต่วัยกลางคน ซึ่งจะกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อวัสดุต่างๆ การแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535, น. 54-58) และ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2534, น. 78 – 94) ได้กล่าวถึงสิ่งที่ต้องคำนึงในการเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุไว้ ดังนี้

1. สถานที่ตั้ง ต้องคำนึงถึงสภาพเป็นจริง ดูความเหมาะสมกับสุขภาพสังขารในวัยชรา ไม่คิดเพื่อฝันเกินความจริง สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัยต้องอยู่ไม่ไกลจากแหล่งชุมชนจากเพื่อนหรือญาติสนิท และต้องไม่ห่างไกลจากแหล่งให้บริการต่าง ๆ สามารถเดินทางไปวัดและพบแพทย์ได้สะดวก

2. การเลือกผู้อยู่ร่วม การเลือกผู้อยู่ร่วมในยามชรา นั้น ในสังคมไทยมักจะเป็นแบบใดแบบหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ถ้ากรณีเลือกอยู่คนเดียว ความจริงไม่ได้เป็นความต้องการอันแท้จริงของผู้ชรา การที่ต้องยอมอยู่แบบนี้ก็เนื่องจากไม่มีญาติพี่น้องให้พึ่งพา หรือไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยผู้ใดโดยเด็ดขาด หรือเพราะความเกรงใจลูกหลานจนเกินไป ในกรณีตัดสินใจเลือกอยู่คนเดียวในชีวิตหลังเกษียณนั้น ควรเลือกสถานที่ตั้งบ้านเรือนที่ง่ายต่อการติดต่อญาติสนิท มิตรสหาย ควรอยู่ในแหล่งชุมชน มีความปลอดภัย และควรฝึกฝนทักษะในการช่วยเหลือตนเองตั้งแต่วัยกลางคน ฝึกทักษะรู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่น รู้จักไปมาหาสู่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชีวิตก็มีความสุขตามสมควร อย่ามัวแต่เก็บตัว เอาแต่ท้อแท้ ชีวิตจะได้ไม่อ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว

- ถ้ากรณีเลือกอยู่กับคนวัยเดียวกันเพียงสองคน ผู้ที่อยู่แบบนี้ มักเป็นคนชราสามี-ภรรยาที่ลูกหลานได้แยกครอบครัวออกไปหมดแล้ว หรือเป็นคนชราที่เป็นโสด หรือต่างก็มาอยู่ด้วยกัน อาจแต่งงานกัน หรือเป็นพี่น้องกัน หรือเป็นญาติ หรือเป็นเพื่อน และส่วนมากเป็นเพศเดียวกัน ผู้ที่ตัดสินใจมาอยู่ด้วยกัน จะไม่หยองเหงาอย่างผู้ที่อยู่ตัวคนเดียว การเลือกอยู่ร่วมกันจะเป็นเพื่อนคุยเป็นเพื่อนร่วมคิดและสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

- ถ้ากรณีเลือกอยู่กับลูกหลานที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด การเลือกอยู่แบบนี้เป็นที่นิยมของสังคมไทยเรา ส่วนมากเป็นลักษณะบุตรสาวอยู่ร่วมกับมารดา หรือมีฉะนั้นก็เป็นลักษณะญาติผู้ใหญ่ที่รับหลานไปอยู่ด้วย ปัญหาที่อาจพบได้ในกรณีการอยู่ร่วมกันเช่นนี้คือ มักพบว่าส่วนมากลูกหลานที่ผู้ชราอยู่ร่วมด้วยมักจะมีอายุล่วง 40 ปีไปแล้ว ลูกหลานวัยนี้ ถ้าทำงานกินเงินเดือนก็มักจะมีตำแหน่งหน้าที่และความรับผิดชอบสูง ในกรณีนี้ ถ้าบิดามารดา หรือญาติผู้ใหญ่มาอยู่ด้วย ลูกหลานจะต้องรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อญาติผู้ใหญ่เจ็บป่วยก็ต้องหยุดงานมาดูแล ทำให้ขาดงาน เสียหาย เป็นเหตุให้อารมณ์เสียบ่อยๆ ถ้ากรณีต้องอาศัยพึ่งพาเงินทองลูกหลานด้วย ผู้ชราจะรู้สึกละอายใจ ทำให้กลายเป็นคนอ่อนเปลี้ย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องคอยเอาใจเขา และกลายเป็นคนยอมลูกหลานไปเสียทุกอย่าง ทำให้ลูกหลานคนอื่นๆ พลอยไม่เคารพนับถือ ถึงแม้กรณีผู้ชราจะมีเงินมีทองของตัวเอง เมื่อยามร่างกายทรุดโทรม ก็ต้องเจียมตัว ระวังมิให้รบกวนลูกหลานจนเกินไป

- ถ้ากรณีเลือกอยู่กับครอบครัวของลูก การอยู่แบบนี้เป็นการอยู่อีกแบบหนึ่งที่พบอยู่ทั่วไปในสังคมของเรา ครอบครัวลักษณะนี้ จะประกอบด้วยปู่ ย่า ตา ยาย พ่อแม่ และลูก ปัญหาที่มักพบในครอบครัวลักษณะนี้ก็คือ พ่อกับแม่กับเขยหรือสะใภ้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ ทำให้เกิดความคลางแคลงใจระหว่างกันและกัน หรือปัญหาอาจจะเกิดระหว่างปู่ ย่า ตา ยาย กับหลาน เช่น กรณีคนชรา รู้สึกรำคาญหลานร้องไห้ ทำเสียงดัง ชุกชน หรือไม่พอใจในความไม่เป็นระเบียบของหลาน ไม่พอใจที่หลานไม่ช่วยเหลือพ่อแม่ เป็นต้น และถ้ากรณีพ่อหรือแม่ไปอาศัยพักพิงในบ้านลูก ผู้ชราจะมีความเกรงใจอยู่อย่างไม่มีความสุขยิ่งขึ้น เพราะเกรงว่าตนเองจะทำให้ลูกหลานรำคาญ และเป็นภาระแก่ลูกหลานมากเกินไป

- ถ้ากรณีอยู่ที่อื่นๆ เช่น วัด สถานสงเคราะห์คนชราของรัฐ หรือสถานบริการดูแลคนชราของเอกชน จะต้องพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ ค่าใช้จ่าย ความสะดวกและความพึงพอใจเป็นหลัก ดังนั้น ก่อนการเกษียณอายุทำงาน ควรศึกษาข้อมูลรายละเอียดของสถานสงเคราะห์ หรือสถานบริการต่างๆ ให้ชัดเจนก่อนตัดสินใจ และถ้าเป็นไปได้ควรขอทดลองเข้าไปอาศัยอยู่สักระยะหนึ่งก่อนที่จะตัดสินใจไปอยู่แบบถาวร

3. สภาพที่อยู่อาศัย หมายถึง ลักษณะ สภาพบ้าน การจัดบ้าน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะต้องมีลักษณะเฉพาะเหมาะสมกับสภาพและข้อจำกัดในวัยชรา

- ถ้าบ้านเก่า ควรจะมีการปรับปรุง ซ่อมแซมบ้านเพื่อให้เหมาะสม เช่น พื้นบ้านไม่ควรขัดเงาให้ลื่น เพราะจะทำให้หกล้มได้ง่าย

- เครื่องเฟอร์นิเจอร์ ควรเป็นชนิดมั่นคงปลอดภัย และจัดวางในลักษณะที่ไม่ขวางทางเดินทำให้สะดุดหกล้มได้

- ติดไฟฟ้าให้มีความสว่างเพียงพอ ผู้สูงอายุต้องการแสงสว่าง ถึง 1.5 เท่าของคนอายุ 20 ปี

- ห้องน้ำ ควรใช้โถส้วมแบบนั่ง และควรมีราวยึดเกาะในห้องน้ำ เพื่อพยุงตัวเวลาลุกยืน พื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

- ควรติดตั้งโทรศัพท์ไว้ตามจุดต่างๆ ในบ้าน

- เครื่องใช้ต่างๆ ในครัว ควรจัดเก็บไว้ให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่าย และเครื่องใช้ต่างๆ ควรใช้ง่าย ไม่ซับซ้อน

- ควรตรวจซ่อมแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตูบ้าน ระบบสายไฟในบ้าน อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เป็นต้น

ในกรณีที่มีปัญหาในการตัดสินใจย้ายสถานที่อยู่อาศัยนั้น ผู้จะเข้าสู่วัยสูงอายุควรจะทดลองอยู่หรือเช่าอยู่ในสถานที่ใหม่สักระยะเวลาหนึ่ง เช่น เป็นระยะเวลา 1 ปี ก่อนที่จะตัดสินใจลงทุนซื้อบ้าน หรือตัดสินใจย้ายเพื่ออยู่อย่างถาวร สิ่งที่เราควรนำมาประกอบการพิจารณาตัดสินใจย้ายสถานที่อยู่อาศัย ได้แก่ ความสะดวกในการเดินทาง ใกล้แพทย์ ใกล้โรงพยาบาล ใกล้วัด ง่ายต่อการติดต่อญาติสนิท มิตรสหาย และค่าครองชีพต่ำ

สรุปความได้ว่าการจัดเตรียมที่พักอาศัยเป็นสิ่งจำเป็น บุคคลควรจัดเตรียมให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ การจัดเตรียมที่พักอาศัยในช่วงวัยหนุ่มวัยสาวหรือวัยกลางคนสามารถกระทำได้ง่ายกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การเลือกซื้อ และการที่จะแสวงหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการเตรียมที่พักอาศัย

2. การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging)

นอกเหนือจากการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) แล้ว แนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) ยังหมายความรวมถึงการมีลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ร่วมด้วย โดยความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนี้ค่อนข้างเน้นแนวทางด้านจิตวิทยาและแนวทางการดำเนินชีวิตของ

ปัจเจกบุคคลในลักษณะหลากหลายแนวทาง (Multicriteria approach) โดยให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวเอง คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่ปรากฏตามเอกสารทั่วไป ประกอบด้วย การมีช่วงระยะเวลาของการมีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีการตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2549, น. 80)

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุประเภทนี้จะถือว่าเป็นผู้สูงอายุที่เข้าสู่ระยะของการปลดปล่อย (Disengagement) และระยะการทำให้กระจ่างชัด (Redefinition) กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะเริ่มปล่อยวางหลังจากที่มุ่งมั่นอยู่กับการทำงานมาเป็นระยะเวลายาวนาน และหันมาให้ความสำคัญต่อกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อไปสู่ความสำเร็จ ภายใต้การให้ความสำคัญต่อความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่รัก หรือการทำกิจกรรมพิเศษที่ตอบสนองให้กับตนเอง และทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่าขึ้น เช่น การพักผ่อน การท่องเที่ยว นันทนาการ และงานอดิเรกอื่นๆ หรือการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การทำกิจกรรมทางศาสนา หรือริเริ่มกิจกรรมใหม่ๆ ตามความต้องการและความสุขใจสุขภาพ ซึ่งจะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

สำหรับการเตรียมการเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) นั้น ผู้สูงอายุสามารถเตรียมการได้ในหลายลักษณะสรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมการทางด้านจิตใจ

เนื่องจากภาวะการณเกษียณอายุ เป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างฉับพลัน ถ้าไม่ได้มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า มักจะประสบกับปัญหาความเครียดและการปรับตัวไม่ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้มีอาการรุนแรง หงุดหงิด เหนง ว่าเหว่ หดหู่ใจ สงสารตัวเอง เปื่อหน่ายชีวิต มีความวิตกกังวล ดังนั้นการเตรียมจิตใจเพื่อรับสภาพการณเกษียณอายุทำงาน จะช่วยทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณอายุเป็นไปด้วยดี

เชก ธนะสิริ (2536, น. 70) ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพจิตในวัยสูงอายุไว้ดังนี้

1. ใช้หลักธรรมในทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำจิตใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิต เช่น การนั่งสมาธิ ภาวนา เป็นต้น
2. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ จะมีร่างกายที่แข็งแรงและช่วยให้อารมณ์จิตใจปลอดโปร่ง

3. รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
4. รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ
5. สร้างความสัมพันธ์ และความอบอุ่นที่ดีในครอบครัว

ทองใบ หงส์เวียงจันทร์ (2532, น. 81) ได้กล่าวถึงวิธีการเตรียมใจสำหรับการเกษียณอายุว่า ผู้เกษียณอายุควรทำความเข้าใจที่ถูกต้องกับความไม่เที่ยงแท้ของเกียรติยศ ตำแหน่งต่างๆ ควรแสวงหาเพื่อนไม่แยกตัวออกจากสังคม สนใจทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีกิจกรรมทำ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมีจิตใจปลอดโปร่ง การมีกิจกรรมทำ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุไม่คิดฟุ้งซ่าน

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535, น. 103) ได้ยกตัวอย่างวิธีการสร้างจิตใจให้แจ่มใสของคนชราชาวตะวันตกไว้ดังนี้คือ คนชราอาจจะเลี้ยงสัตว์เป็นเพื่อนแก้เหงา สัตว์ที่นิยมเลี้ยง ได้แก่ แมวสุนัข ส่วนคนชราในสังคมไทยมักหาความสุขกับการอยู่ดูแลลูกหลานเล็ก ๆ

พระอาจารย์ฝัน อาจาโร (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2535, น. 107) ได้แสดงธรรมที่วัดถ้ำกลองเพลให้ “หาความสุขจากใจของตัวเอง” โดยให้รักษาศีล ฝึกสมาธิ ภาวนา ฟังเสียงดูใจของเราให้ดี ทำจิตใจให้ว่างหมด ฝึกอุเบกขา เพื่อให้จิตอยู่นิ่ง จิตเยือกเย็น ก็จะทำให้ผู้ชราใช้ชีวิตที่เป็นสุข

Hooyman, R. Nancy (2002, pp. 372-374) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการวางแผนเตรียมเกษียณอายุไว้ว่า บุคคลต้องมีความตระหนักในการวางแผนทั้งในเรื่องที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางสังคม การเงิน ความเป็นอยู่ที่ดี การดูแลสุขภาพ และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยได้กำหนดองค์ประกอบของการเตรียมการเกษียณอายุไว้ดังนี้

1. การมีรายได้ที่เหมาะสมผ่านระบบความมั่นคงทางสังคม เช่น บำเหน็จบำนาญ หรือการหารายได้เสริมภายหลังจากการเกษียณอายุ
2. การมีสุขภาพที่ดี โดยหันมาดูแลตัวเอง ควบคู่ไปกับการจำกัดหรือลดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบทางการทำงาน และการมีระบบประกันสุขภาพที่เหมาะสม
3. การมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ โดยไม่มองว่าการเกษียณอายุเป็นหนทางหลีกเลี่ยงหนีความเบื่อหน่าย หรือความซ้ำซากจำเจจากงานที่รับผิดชอบ
4. การทำความเข้าใจหรือทำความเข้าใจกับคู่สมรสอีกฝ่ายซึ่งยังไม่ถึงวัยเกษียณ เกี่ยวกับการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบภายหลังจากที่เกษียณอายุแล้ว

2. การเตรียมการด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ มีคุณค่า

ต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ ฝึกทักษะและช่วยทำให้มีความคิด
สร้างสรรค์อย่างอิสระ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

เจก ธนะสิริ (2532, น. 38 อ้างถึงใน ทศพล กฤตยพิสิฐ, 2547, น. 22) ได้
แนะนำให้ผู้ที่เกษียณอายุมีการเตรียมงานอดิเรกไว้ล่วงหน้าโดยเป็นงานอดิเรกที่ชอบทำ แต่
หลีกเลี่ยงทำงานที่เสี่ยงต่อการลงทุน ทั้งนี้ งานอดิเรกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจและ
ความสุขของผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้เกษียณอายุที่มีงานอดิเรก และงานยามว่าง 1-2 ชนิด จะมี
ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้เกษียณอายุที่ไม่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง ทั้งนี้ งานอดิเรกที่นิยม
กันมากสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้

1. ประเภทงานสะสม เช่น การสะสมรูปภาพ แสตมป์ นาฬิกา หนังสือ ของเก่า
ธนบัตร ฯลฯ
2. ประเภทงานประดิษฐ์ ส่วนมากเป็นงานฝีมือ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ งานไม้
งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ฯลฯ
3. ประเภทงานศิลปะ เช่น การเขียนบทความ เขียนบทกวี วาดภาพ การรำ
ร้องเพลง การแสดง ฯลฯ

4. เกมส์ กีฬา การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง โยคะ หมากรูก ฯลฯ

การจะเลือกงานใดเป็นงานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง
เช่น ความชอบและประสบการณ์ส่วนตัว โอกาส และความเหมาะสมของสภาพแวดล้อม ทักษะ
ส่วนตัว สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ เป็นต้น การเริ่มต้นทำงานอดิเรกนั้น ยิ่งเริ่มต้น
ทำเร็วเท่าไรยิ่งเกิดผลดี ผู้ที่มีงานอดิเรกแบบเดียวกันมักจะติดต่อสังคมกัน ทำให้เกิดมิตรภาพและ
การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันช่วยสร้างชีวิตให้มีคุณค่าอยู่เสมอ ทั้งนี้ งานอดิเรกจึงจัดว่ามี
ความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมการเกษียณอายุจากหน้าที่การงานจึงควรมีการเตรียม
งานอดิเรกไว้รองรับเวลาว่างในยามพ้นจากหน้าที่การงานและความรับผิดชอบต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้
สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุได้ดียิ่งขึ้น

3. การเตรียมการด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมการด้านการมีส่วนร่วมในสังคมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ การที่
ผู้เกษียณอายุมีกิจกรรมทำจะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่าและเวลาได้ผ่านไปอย่าง
รวดเร็ว ไม่เกิดความรู้สึกเจ็บเหงา นอกจากนี้ การทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยทำให้ผู้เกษียณอายุมี
ความปรารถนาปรองคโล่งแคล้วอยู่ตลอดเวลา

นิตา ชูโต (2525, น. 64) ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมที่บุคคลผู้เกษียณอายุสามารถไปมีส่วนร่วมได้ดังนี้

1. กิจกรรมการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง เป็นต้น

2. กิจกรรมศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมัคทายก เป็นต้น

3. กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การศึกษาต่อเนื่อง การเข้าอบรมต่างๆ เป็นต้น

4. กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยง งานรื่นเริงต่างๆ เป็นต้น

5. กิจกรรมศิลปะการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย การแต่งโคลงกลอน เป็นต้น

6. กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่น การเข้าชม การเป็นผู้จัดกีฬา เป็นต้น

7. กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อชุมชน ซึ่งได้แก่ การร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น ชุด ลอก คุ คลอง เป็นต้น

ทั้งนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะมีส่วนช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตได้ สอดคล้องตามแนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ดังนั้น ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุจึงควรเตรียมหากิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับตัวเองทำภายหลังพ้นจากหน้าที่การงาน

นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2542, น. 70-79) ยังได้ประมวลกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุที่สามารถทำได้ภายหลังการเกษียณ เพื่อเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้ความสามารถ การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านต่างๆ ของตนเองสู่คนรุ่นต่อไป รวมถึงกิจกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ในหลายรูปแบบ อาทิ

1. อาจารย์

การเป็นผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นงานที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุอาจวางแผนไว้ตั้งแต่วันนี้ว่าเมื่อเกษียณอายุจากงานประจำแล้วจะไปเป็นอาจารย์พิเศษ โดยจุดประสงค์มีมุ่งหวังเพื่อเงินรายได้อย่างเดียว แต่มุ่งหวังให้ความรู้และประสบการณ์ที่มีนั้นถูกถ่ายทอดและไม่ต้องสูญหายไป แม้ว่าในปัจจุบันผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน แต่ถ้าหากเราคิดว่าสิ่งที่เรานั้นมีประโยชน์สำหรับคนรุ่นต่อไป และเป็นวิชาที่สอนกันอยู่ในสถาบันการศึกษาด้วยก็ควรที่จะหาช่องทางติดต่อสถาบันการศึกษาที่ยินดีรับอาจารย์พิเศษ โดยเตรียมความพร้อมตั้งแต่ขณะที่ยังทำงานอยู่ เช่น การเตรียมในด้านทักษะ

การสอน การพิจารณาด้านเนื้อหาหลักสูตร การจัดบันทึกประสบการณ์ต่างๆ ที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และการเข้าไปช่วยสอนพิเศษเป็นครั้งคราว เป็นต้น

การเป็นอาจารย์จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุใช้เวลาที่เหลืออยู่เป็นประโยชน์ในการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาด้านต่างๆ สู่นรุ่นต่อไป อีกทั้งเป็นการใช้เวลาที่ไม่มากนัก เพราะอยู่ในฐานะอาจารย์พิเศษ ซึ่งทำให้มีเวลาเหลือมากพอที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ได้

2. ที่ปรึกษา

ประสบการณ์ที่สั่งสมจากการดำเนินชีวิตวัยทำงาน 30-40 ปี นับว่าเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่ง และเมื่อถึงบั้นปลายชีวิตผู้สูงอายุก็ควรนำประสบการณ์เหล่านั้นออกมาใช้เป็นประโยชน์แก่คนรุ่นต่อไป การทำงานในฐานะ “ที่ปรึกษา” เป็นผู้ให้คำแนะนำในเรื่องที่ตนเชี่ยวชาญให้กับองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยในขณะที่ผู้สูงอายุทำงานในช่วงวัยหนุ่มสาวจนถึงวัยกลางคน จึงควรฝึกฝน เรียนรู้และพัฒนาทักษะของตนอยู่เสมอ จนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญและเป็นที่ยอมรับ เพื่อให้สิ่งที่รู้นั้นมีคุณค่าและเป็นที่ต้องการของคนรุ่นต่อไป

การทำงานเป็นที่ปรึกษานั้น เป็นงานที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับงานในตำแหน่งอาจารย์พิเศษ ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างในการทำกิจกรรมอื่นๆ และมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอได้

3. นักเขียน

งานเขียนเป็นงานอีกประเภทหนึ่งที่คุณสูงอายุสามารถทำเป็นกิจกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมได้ โดยการเขียนหนังสือของคุณสูงอายุอาจไม่ได้มุ่งหวังว่าจะต้องขายได้เท่ากับต้องการเขียนเพื่อบันทึกเรื่องราวในชีวิต ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์การทำงาน ประวัติครอบครัว ปรัชญาการดำเนินชีวิต หรือเรื่องราวต่างๆ ที่ปรารถนาจะบันทึกไว้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นต่อไป การเขียนหนังสือจะช่วยให้คุณใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า และเป็นงานที่ไม่หนักจนเกินไป รวมทั้งเป็นงานที่จะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินในการค้นคว้า ในความคิด การเรียบเรียงถ้อยคำ เป็นต้น การเขียนหนังสือจะช่วยให้คุณไม่เหงาจากการที่ต้องอยู่คนเดียวหรือการที่ลูกหลานไม่ค่อยมาเยี่ยม การเขียนช่วยให้คุณไม่เฉื่อยชาทางความคิดเพราะต้องใช้สมองอยู่เสมอ ทำให้เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น เกิดความแจ่มใสทางปัญญา อีกทั้งยังช่วยจรรโลงใจเมื่อเรามีโอกาสได้ย้อนคิดไปถึงเรื่องในอดีต

ดังนั้น หากผู้สูงอายุวางแผนว่าอยากจะเป็นนักเขียน คงต้องเตรียมตัวเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการพัฒนาทักษะด้านการเขียน ควรหมั่นเขียนอยู่เสมอ อาจเริ่มจากการ

ฉบับที่กประจำวัน การลงเขียนเรื่องสั้นๆ ที่ต้องการจะเขียน นอกจากนี้ควรคิดไว้อย่างรอบคอบ ว่าเราปรารถนาจะเขียนสิ่งใดเมื่อถึงวัยสูงอายุที่เราไม่ต้องทำงานแล้ว โดยอาจจะปรึกษากับสามี หรือภรรยา หรือลูกหลานเพื่อกำหนดโครงเรื่องร่วมกัน และวางแผนการใช้เวลาในการเขียนและการเตรียมข้อมูลว่าจะเขียนสักกี่เล่ม ในเวลาที่เรายังสามารถเขียนหนังสือได้ หรือแม้หากเขียนไม่ได้เพราะสายตาไม่ดี แต่ยังสามารถพูดได้ก็ควรพูดอัดใส่เทปคาสเซ็ท หรือหากในอนาคตเมื่อเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ล้ำหน้าเราอาจสามารถพูดให้เครื่องคอมพิวเตอร์บันทึกคำพูดออกมาเป็นภาษาเขียนเลยก็เป็นได้

การใช้เวลาว่างเพื่อการเขียนหนังสือจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอิสระด้วยความภาคภูมิใจว่าอย่างน้อยก่อนที่จากโลกนี้ไปจะได้มีผลงานบันทึกไว้เป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลานสืบไป

4. นักสาธารณประโยชน์

การใช้เวลาว่างเพื่อทำประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ดียิ่ง เพราะคนในวัยนี้เป็นวัยที่หลุดจากภาระด้านการทำงาน ตำแหน่ง ชื่อเสียง ความรับผิดชอบต่อครอบครัว พันธนาการด้านการหาเลี้ยงชีพ การผ่อนรถ ผ่อนบ้าน ทำให้มีเวลาอย่างเพียงพอในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม และเป็นการใช้เวลาในการทำสิ่งที่ตนรักร่วมกับเพื่อนๆ ที่มีอุดมการณ์เดียวกัน ดังนั้น การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรม หรือสมาคมสาธารณกุศลต่างๆ จึงน่าจะเป็นแผนหนึ่งของชีวิตหลังเกษียณ อาทิ การเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมกล้วยไม้ สมาชิกกลุ่มเรียกร้องสิทธิมนุษยชน สมาชิกกลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ สมาชิกชมรมส่งเสริมประชาธิปไตย เป็นต้น หรือหากไม่มีชมรมที่ผู้สูงอายุอยากเข้าร่วม ผู้สูงอายุก็อาจจะเป็นแกนนำรวมกลุ่มเพื่อนๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกันจัดตั้งเป็นกลุ่มหรือชมรมเพื่อทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ในวัยหลังเกษียณร่วมกัน โดยมีการวางแผนและจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ของชมรมอย่างเด่นชัดและดึงดูดใจ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบที่แน่ชัด มีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น เพื่อให้ทุกคนมีเป้าหมายในการใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตอย่างมีคุณค่า และช่วยกันทำประโยชน์อย่างเอาจริงเอาจัง ผลที่ตามมา นอกเหนือจากการได้ทำประโยชน์ต่อสังคมแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง เพราะได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ไม่เบื่อง่ายในการดำเนินชีวิต

5. นักธุรกิจ/นักลงทุนรายย่อย

คนบางคนอาจจะวางแผนนำเงินก้อนที่ได้รับจากการเกษียณมาลงทุนทำการค้าเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้มีรายได้เพียงพอสำหรับเลี้ยงชีพในบั้นปลาย หรือเพื่อมุ่งหวังใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าที่จะมุ่งหวังกำไรก้อนโต โดยตระหนักว่าในช่วงวัยนี้ไม่ได้เป็นวัยที่ต้อง

ดินรนเพื่อสร้างฐานะอีกต่อไป จึงไม่ควรเลือกลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง หรือต้องใช้เงินลงทุนมาก เพราะหากขาดทุนก็จะยิ่งทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่ยากลำบากมากยิ่งขึ้น ควรเลือกลงทุนเล็กๆ น้อยๆ ในงานที่ตนถนัดหรือร่วมลงทุนกับลูกหลาน ทั้งนี้ควรเลือกทำในสิ่งที่ตนเองถนัด มีใจรัก มีประโยชน์ต่อคนรุ่นต่อไป ไม่ลงแรงมาก และเหมาะสมสำหรับอนาคตด้วย และเมื่อตัดสินใจว่าจะลงทุนทำอะไรแล้วก็ควรเตรียมพร้อมในทุกด้านอย่างรอบคอบ หากต้องการเปิดกิจการ เช่น ร้านอาหาร หรือโรงเรียนสอนดนตรีไทย ฯลฯ ก็ควรแสวงหาความรู้ด้านการบริหารจัดการด้วย นอกจากนี้ ต้องคำนึงถึงเรื่องสำคัญๆ เช่น การไม่ก่อหนี้ โดยตระหนักว่าเรามาถึงช่วงปลายของชีวิตแล้ว หากเรายังก่อหนี้สินเราจะไม่มีแรงปลดหนี้หนี้ได้ และจะเป็นเหตุให้เกิดความตึงเครียดโดยไม่จำเป็น

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2542, น. 79) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการเลือกงานของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย

1. มีใจรัก เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่มีความกดดันว่าจะต้องทำเพื่อแลกกับผลประโยชน์บางอย่าง ดังนั้น การทำงานในช่วงบั้นปลายของชีวิตจึงควรให้ความสำคัญต่อความสุขใจที่ได้ทำงานนั้นเป็นหลัก ไม่ใช่มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ในเรื่องของเงินทอง จึงควรเลือกงานที่ผู้สูงอายุทำแล้วมีความสุขและมีใจรักไม่ต้องฝืนใจทำ ซึ่งเมื่อทำแล้วก็จะไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหรือท้อแท้ใจ แต่จะสนุกกับการทำงานนั้น

2. มีความถนัด การเลือกงานบนพื้นฐานความถนัดของตนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่ต้องมีการเรียนรู้ปรับตัวใหม่มากนัก ทั้งนี้อาจเป็นการทำงานที่สานต่อจากงานที่เราทำก่อนเกษียณหรือเป็นงานอดิเรกที่เราทำในเวลาว่างอยู่แล้วก็ได้

3. มีความเหมาะสมกับกำลังวังชา ผู้สูงอายุไม่ควรเลือกงานที่ต้องออกแรงมาก งานที่ใช้เวลายาวนาน งานที่ต้องอยู่ท่าเดียนานๆ ต้องใช้สายตามากหรืองานที่เคร่งเครียดจนเกินไป เพราะร่างกายอาจรับสภาพไม่ไหว เราต้องเข้าใจว่าคนในวัยสูงอายุย่อมต้องการเวลาพักผ่อน ดังนั้น ในการวางแผนเลือกที่เราจะทำงานใดนั้นควรต้องพิจารณาความเหมาะสมด้วย

กล่าวโดยสรุป การเตรียมการหากิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับตัวเองทำ ภายหลังจากหน้าที่การงานในช่วงบั้นปลายชีวิตภายหลังจากการเกษียณอายุ นั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งในการที่จะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีคุณค่า มีความสุข สร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในวาระบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จสอดคล้องตามแนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ต่อไป

4. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564)

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) เป็นแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติ ที่ได้กำหนดกรอบนโยบาย และมาตรการในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุไว้อย่างชัดเจน โดยอาจกล่าวได้ว่าทิศทางบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุใน 20 ปีข้างหน้า จะเป็นไปตามกรอบนโยบาย และมาตรการของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ซึ่งมีวิสัยทัศน์ว่า

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด แต่ในกรณีที่ตกอยู่ในสถานะจะต้องพึ่งพิงผู้อื่น ครอบครัว และชุมชน จะต้องเป็นด่านแรก ในการเกื้อกูลเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผลให้นานที่สุด โดยมีสวัสดิการจากรัฐเป็นระบบเสริมเพื่อให้เกิดหลักประกันในวัยสูงอายุ และความมั่นคงทางสังคม

โดยมีวัตถุประสงค์ของแผน ดังนี้

1. เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคม ตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด
2. เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการ และมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน
4. เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐ และเอกชนมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ ด้วยตระหนักว่า เป็นการพัฒนาความมั่นคงของสังคมโดยรวม และถือเป็นภารกิจสำคัญขององค์กร
5. เพื่อให้มีกรอบ และแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่างๆ ในสังคม ทั้งภาคประชาชน ชุมชน องค์กรภาครัฐ และเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่างประสานและสอดคล้องกัน

ทั้งนี้ ภายใต้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - พ.ศ. 2564) ได้จัดแบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
- ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
- ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

โดยการศึกษาเรื่องการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) มากล่าวให้เห็นถึงความเป็นมาของการดำเนินนโยบายการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ และความสำคัญของการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคล ดังที่กล่าวไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย 3 มาตรการหลักที่ต้องการจะรณรงค์ให้สังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ได้แก่

1. มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ ทั้งในเรื่องการขยายหลักประกันยามชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป การส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยต้น และลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมเพื่อชราภาพ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน

2. มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ และเตรียมการสำหรับผู้ที่ จะเข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความรู้ถูกต้องในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง (Pre – retirement program) โดยเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยตั้งแต่วัยเด็ก และจัดให้มีหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมอนามัย การส่งเสริมและจัดบริการการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

3. มาตรการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัวผู้สูงอายุและชุมชน ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และการกีฬา

กล่าวโดยสรุป การจัดทำรายงานเรื่องการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในครั้งนี้ จึงถือเป็นการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลและสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และวิสัยทัศน์ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ที่ระบุไว้ว่า “ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด”

5. ข้อมูลบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นกระทรวงที่จัดตั้งขึ้นใหม่ ตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ.2545 เพื่อให้เป็นหน่วยงานระดับชาติ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาสังคม การสร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคม การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิต สถาบันครอบครัวและชุมชน โดยให้บริการประชาชน ทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะเด็ก เยาวชน สตรี ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ ให้มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต พึ่งพิง และคุ้มครองสิทธิตามกฎหมายแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2550 โดยบูรณาการแนวคิด ทิศทาง และการบริหารให้เป็นระบบจากภาคีทุกภาคส่วน และทุกระดับ

โครงสร้างของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปัจจุบัน ประกอบด้วย 4 กรม 2 รัฐวิสาหกิจ และ 1 องค์การมหาชน ซึ่งมีอัตรากำลังทั้งซึ่งเป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว พนักงานราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ/องค์การมหาชน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวมทั้งสิ้นจำนวน 12,485 คน แบ่งได้ดังนี้

อัตรากำลังเจ้าหน้าที่ ปิงประมาณ 2550

ส่วนราชการ	ข้าราชการ	ลูกจ้าง ประจำ	ลูกจ้าง ชั่วคราว	พนักงาน ราชการ	พนักงาน	รวม
สำนักงานรัฐมนตรี	16	1	-	5	-	22
สำนักงานปลัดกระทรวง	1,361	171	-	137	-	1,669
กรมพัฒนาสังคมและ สวัสดิการ	1,783	2,751	-	2,024	-	6,558
สำนักงานกิจการสตรีและ สถาบันครอบครัว	217	15	-	9	-	241
สำนักงานส่งเสริม สวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ	348	28	116	106	-	598

ส่วนราชการ	ข้าราชการ	ลูกจ้างประจำ	ลูกจ้างชั่วคราว	พนักงานราชการ	พนักงาน	รวม
การเคหะแห่งชาติ	-	-	-	-	2,802	2,802
สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน	-	-	-	-	258	258
สำนักงานธนานุเคราะห์	-	-	-	-	337	337
รวมทั้งสิ้น	3,725	2,966	116	2,281	3,397	12,485

ที่มา: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักงานปลัดกระทรวง, 2550, น. 8

ทั้งนี้ บั้นปลายชีวิตของบุคลากรดังกล่าวต้องเผชิญกับการหยุดทำงาน และการออกจากงาน หรืออีกนัยหนึ่งที่เรียกว่า “การเกษียณอายุ” โดยหมายถึง การหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานกำหนดไว้ ซึ่งทั่วไปกำหนดให้บุคคลเกษียณเมื่ออายุครบ 60 ปี (http://www.elibonline.com/doctors50/senile_senile001.html, 2550) ดังนั้น บุคลากรจึงควรต้องมีการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเอง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยในส่วนของหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ และองค์การมหาชนในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์นั้น ได้มีการกำหนดรูปแบบสวัสดิการการออมเพื่อสร้างหลักประกันในการดำรงชีวิตส่วนหนึ่งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้แก่บุคลากรที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ (www.m-society.go.th, 2550)

สวัสดิการสำหรับบุคลากรในหน่วยงานราชการ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รัฐบาลได้มีการจัดสวัสดิการให้กับข้าราชการทั่วประเทศในรูปแบบหนึ่งซึ่งเรียกว่า กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการมีการออมเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ เป็นการสร้างความมั่นใจและเป็นหลักประกันที่ดีและมั่นคงแก่ข้าราชการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นหลักประกันการจ่ายเงินบำเหน็จบำนาญ และให้ประโยชน์ตอบแทนการรับราชการเมื่อออกจากราชการหรือในยามเกษียณอายุราชการ เป็นการส่งเสริมการออมทรัพย์ และเพื่อจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์อื่นให้แก่สมาชิกอีกทางหนึ่งด้วย โดยเงินกองทุนของ กบข. จะประกอบไปด้วยเงิน 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นเงินออมของข้าราชการที่เป็นสมาชิกซึ่งหักจากเงินเดือนไว้ตลอดช่วงเวลาที่เป็นสมาชิก

ส่วนที่ 2 คือ เงินของรัฐที่จัดสรรเข้าบัญชีไว้ในบัญชีรายบุคคลของสมาชิกเพื่อเป็นสวัสดิการสำหรับสมาชิกในยามที่ออกจากราชการ

ส่วนที่ 3 คือ เงินของรัฐที่ฝากไว้กับ กบข. เพื่อเป็นเงินสำรองและหลักประกันในการจ่ายบำนาญให้แก่นายกให้แก่ข้าราชการทุกคน

ส่วน 4 คือ ดอกผลหรือผลประโยชน์ที่ได้รับจากการนำเงินส่วนต่างๆ ไปลงทุนหาผลประโยชน์และได้กระจายหรือจัดสรรให้สมาชิกแต่ละคนตามสัดส่วนของเงิน

นอกจากนี้ ภายในหน่วยงานเองยังได้มีการจัดสวัสดิการสำหรับบุคลากรในรูปแบบอื่นๆ อีกได้แก่

1. การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และสังคมของสมาชิก โดยวิธีการช่วยตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามหลักการของสหกรณ์ โดยส่งเสริมให้สมาชิกออมทรัพย์ โดยช่วยให้สามารถสงวนส่วนแบ่งรายได้ของตนไว้ และได้รับประโยชน์ตามสมควรในรูปของค่าหุ้นและเงินปันผล

2. การฅาปนกิจสงเคราะห์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หมายถึง กิจการที่บุคคลหลายคนตกลงเข้าร่วมกันเพื่อทำการสงเคราะห์ซึ่งกันและกันในการจัดการศพ หรือสงเคราะห์ครอบครัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกและถึงแก่ความตายโดยมิได้ประสงค์จะหากำไรหรือรายได้เพื่อแบ่งปันกัน

การฅาปนกิจสงเคราะห์ เป็นภารกิจที่ดำเนินการในขอบข่ายการสร้างหลักประกันความมั่นคงให้กับครอบครัวของสมาชิกซึ่งถึงแก่ความตาย โดยเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในกลุ่มเพื่อประโยชน์ของสมาชิก ดังนี้

1. เงินจัดการศพ
2. ค่าใช้จ่ายในครอบครัว เช่น เงินทุนประกอบอาชีพ ทุนการศึกษาบุตร ฯลฯ เมื่อมีเงินเหลือจากการจัดการศพ

สวัสดิการสำหรับบุคลากรในหน่วยงานองค์การมหาชน ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน เป็นหน่วยงานประเภทองค์การมหาชนในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยมีภารกิจหลักในการสร้างความเข้มแข็งของสังคม

จากฐานรากด้วยพลังองค์กรชุมชนและประชาสังคม ในการทั้งนี้ เพื่อสิทธิประโยชน์และความมั่นคงในชีวิตการปฏิบัติงาน หน่วยงานได้มีการกำหนดรูปแบบสวัสดิการต่างๆ สำหรับบุคลากร ดังนี้

1. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

เป็นรูปแบบสวัสดิการที่ทางหน่วยงานร่วมกับผู้ปฏิบัติงานสะสมร่วมกัน โดยผู้ปฏิบัติงานสะสมในอัตราตั้งแต่ร้อยละ 3 ขึ้นไปของฐานเงินเดือนผู้ปฏิบัติงาน และทางหน่วยงานจะสนับสนุนการสะสมให้อีกร้อยละ 10 ของฐานเงินเดือนผู้ปฏิบัติงาน ถือเป็นเงินออมสะสมสำหรับบุคลากรในการสร้างความมั่นคงภายหลังจากการเกษียณอายุ หรือมีเหตุต้องออกจากงาน โดยไม่มีความผิด หรือหากต้องออกจากงานโดยมีความผิด ผู้ปฏิบัติงานจะได้รับเงินสะสมเฉพาะส่วนที่ผู้ปฏิบัติงานสะสมไว้เท่านั้น

2. การให้ประโยชน์ตอบแทนแก่ผู้ปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดสัญญาการจ้างงาน

เพื่อเอื้ออำนวยต่อความมั่นคงในชีวิตของผู้ที่เคยปฏิบัติงานให้องค์กร และให้ผู้ปฏิบัติงานของสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน ได้รับประโยชน์ตอบแทนตามบทบัญญัติของพระราชบัญญัติองค์การมหาชน พ.ศ. 2542 ทั้งในกรณีผู้ปฏิบัติงานพ้นจากตำแหน่ง เนื่องจากตาย เกษียณอายุ ลาออก ออกตามที่กำหนดไว้ในสัญญาจ้าง หรือเลิกจ้างโดยผู้ปฏิบัติงานไม่มีความผิด องค์กรจะจ่ายประโยชน์ตอบแทนแก่ผู้ปฏิบัติงานซึ่งสิ้นสุดสัญญาจ้าง ดังนี้

2.1 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานติดต่อกันครบหนึ่งร้อยสี่สิบวัน แต่ไม่ครบสามปี ให้จ่ายไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้ายสามสิบวัน

2.2 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานติดต่อกันครบหนึ่งปี แต่ไม่ครบสามปี ให้จ่ายไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้ายเก้าสิบวัน

2.3 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานติดต่อกันครบสามปี แต่ไม่ครบหกปี ให้จ่ายไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้ายหนึ่งร้อยแปดสิบวัน

2.4 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานติดต่อกันครบหกปี แต่ไม่ครบสิบปี ให้จ่ายไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้ายสองร้อยสี่สิบวัน

2.5 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานติดต่อกันครบสิบปีขึ้นไป ให้จ่ายไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้ายสามร้อยวัน

3. กองทุนรวมน้ำใจเพื่อสวัสดิการผู้ปฏิบัติงาน

เป็นสวัสดิการที่ผู้ปฏิบัติงานร่วมกันจัดขึ้น เพื่อสมาชิกที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล งานสำคัญ เช่น คลอดบุตร มงคลสมรส งานศพ

กรณีการประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ รวมไปถึงกิจกรรมอื่นๆ เช่น การทัศนศึกษาในและนอกประเทศ ทุนการศึกษา ฯลฯ

สวัสดิการสำหรับบุคลากรในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

การเคหะแห่งชาติ เป็นหน่วยงานประเภทรัฐวิสาหกิจในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยมีภารกิจหลักในการสร้างความมั่นคงในการอยู่อาศัยและยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชน สนับสนุนและพัฒนาที่อยู่อาศัยตามนโยบายรัฐและหน่วยงานรัฐ พัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยขนาดใหญ่ในลักษณะเมืองใหม่ พื้นชุมชนเมืองเสนอแนะนโยบายและแผนการแก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัยของประเทศ ทั้งนี้ เพื่อสิทธิประโยชน์และความมั่นคงในชีวิตการปฏิบัติงาน หน่วยงานได้มีการกำหนดรูปแบบสวัสดิการต่างๆ สำหรับบุคลากร ดังนี้

1. การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์

เป็นสวัสดิการที่สามารถเข้าร่วมได้โดยความสมัครใจ โดยส่งเสริมให้สมาชิกออมทรัพย์ไว้ใช้จ่ายในอนาคต และได้รับผลประโยชน์ตามสมควรในรูปของค่าหุ้นและเงินปันผล

2. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

เป็นรูปแบบสวัสดิการที่ทางหน่วยงานร่วมกับผู้ปฏิบัติงานสะสมร่วมกัน โดยผู้ปฏิบัติงานสะสมในอัตราตั้งแต่ร้อยละ 3 ขึ้นไปของฐานเงินเดือนผู้ปฏิบัติงาน และทางหน่วยงานจะสนับสนุนการสะสมให้อีกร้อยละ 10 ของฐานเงินเดือนผู้ปฏิบัติงาน ถือเป็นเงินออมสะสมสำหรับบุคลากรในการสร้างความมั่นคงภายหลังจากการเกษียณอายุ หรือมีเหตุต้องออกจากงาน โดยไม่มีความผิด หรือหากต้องออกจากงานโดยมีความผิด ผู้ปฏิบัติงานจะได้รับเงินสะสมเฉพาะส่วนที่ผู้ปฏิบัติงานสะสมไว้เท่านั้น

3. เงินค่าตอบแทนความชอบในการทำงาน

เพื่อเป็นการตอบแทนความชอบในการทำงานให้กับบุคลากร ในลักษณะเงินทดแทนให้เปล่าสูงสุดคือ 8 เท่าของค่าจ้างอัตราสุดท้าย หากบุคลากรปฏิบัติงานมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 15 ปี

นอกจากนี้ หน่วยงานยังได้มีการจัดสวัสดิการในรูปแบบอื่นๆ อีก อาทิ การตรวจสุขภาพฟรี ปีละ 1 ครั้ง สวัสดิการของฌาปนกิจสงเคราะห์ที่บุคลากรสามารถเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ โดยกรณีการเสียชีวิตหน่วยงานจะจ่ายให้ 3 เท่าของค่าจ้างอัตราสุดท้าย ไม่น้อยกว่า 6,000 บาท แต่หากเสียชีวิตในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ หน่วยงานจะจ่ายให้ 6 เท่าของค่าจ้างอัตราสุดท้าย ไม่น้อยกว่า 10,000 บาท

ทั้งนี้ อัตรากำลังของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในแต่ละปีจะมีบุคลากรที่เข้าสู่วัยสูงอายุ และต้องเกษียณอายุเป็นจำนวนมาก โดยจากการตรวจสอบข้อมูลพบว่าอัตรากำลังของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (เฉพาะส่วนกลาง) ที่มีอายุระหว่าง 50-59 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุ และควรมีการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม มีจำนวนทั้งสิ้น 1,171 คน (ฐานข้อมูลอัตรากำลังฝ่ายการเจ้าหน้าที่กระทรวงฯ ณ เดือนธันวาคม 2550)

อัตรากำลังบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี (เฉพาะส่วนกลาง)

ส่วนราชการ	ข้าราชการ	ลูกจ้างประจำ	ลูกจ้างชั่วคราว	พนักงานราชการ	พนักงาน	รวม
สำนักงานรัฐมนตรี	4	-	-	-	-	4
สำนักงานปลัดกระทรวง	92	2	-	-	-	94
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ	122	67	2	13	-	204
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว	47	7	-	-	-	54
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (รวมสำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)	85	8	-	-	-	93
	12	-	-	-	-	12
การเคหะแห่งชาติ	-	-	-	-	701	701
สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน	-	-	-	-	9	9
รวมทั้งสิ้น	362	84	2	13	710	1,171

ที่มา: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักบริหารงานกลาง, ฝ่ายการเจ้าหน้าที่, 2550

6. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีผลงานวิจัยของผู้ศึกษาหลายสถาบันที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมการของบุคคลที่ประกอบอาชีพการรับราชการ และ ประชาชนที่ประกอบอาชีพทั่วไป ในระหว่างปี 2540 - 2550 ซึ่งผู้ศึกษาได้คัดเลือกมา จำนวน 5 เรื่อง (นาตยา รัตนอัมภา, 2540; ปิยรัตน์ เมืองไทย, 2541; พัชรภา มนูญภัทราชัย, 2544; ลีลาวดี อัครเศรษฐี, 2549; เพ็ญนรินทร์ สาตราจาริณ , 2549 และ สิริชัย คำชมภู, 2550) โดยสามารถจำแนก ผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ

พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล ศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีการเตรียมตัวก่อน การเกษียณอายุราชการโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อ พิจารณารายด้าน พบว่า พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านบทบาท ในครอบครัวสูงกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพโสด พยาบาลที่มีจำนวนบุตร 2 คน และ 3 คน มีการ เตรียมตัวก่อนเกษียณสูงกว่าพยาบาลที่ไม่มีบุตร พยาบาลที่มีเวลา 10 ปี ก่อนเกษียณอายุมีการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าพยาบาลที่มีเวลา 15 ปีก่อนเกษียณ และพยาบาลที่มีโรค ประจำตัวมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าพยาบาลที่ไม่มีโรคประจำตัว

สำหรับข้าราชการ สังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 36-45 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีอายุ ราชการน้อยกว่า 10 ปี เงินเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท และเป็นข้าราชการระดับ 4-6 มี ทัศนคติต่อการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุด้านประชากรช่วยตนเอง ด้าน ครอบครัวเกื้อหนุน ด้านชุมชนช่วยเหลือ และด้านสังคม - รัฐ เกื้อหนุนอยู่ในระดับปานกลาง

ข้าราชการสตรีโสด สังกัดส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็น สตรีส่วนใหญ่ที่มีอายุต่างกัน จะมีทัศนคติต่อความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี คุณภาพด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมแตกต่างกัน

ในกลุ่มของประชาชนตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี จะมีทัศนคติต่อความจำเป็น

ของการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่จบประถมศึกษา ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันจะมีทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ ด้านการดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้แตกต่างกัน

ประชาชนทั่วไปในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ ที่มีอายุ 50-59 ปี ในกลุ่มของประชาชนตำบลไร่เชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี จะมีทัศนคติต่อความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพด้านสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่จบประถมศึกษา ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

2. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือการเกษียณอายุ

ข้าราชการสตรีโสด สังกัดส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข มีการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่างๆ มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวด้านจิตใจในการเผชิญกับความเครียด การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การเตรียมตัวด้านการเงิน มีการสะสมเงินเพื่อความมั่นคงในชีวิตเมื่อสูงอายุ การประเมินรายรับรายจ่ายเพื่อวางแผนรายจ่ายเมื่อสูงอายุ การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยโดยมีบ้านและที่ดินเป็นของตนเอง ปรับปรุงบ้านให้อยู่ในสภาพที่ดีโดยคำนึงถึงความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ด้านการเตรียมตัวมีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก มีการเตรียมด้านงานอดิเรกและเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา มาก ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน

พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล ศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัวและด้านการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับข้าราชการ สังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะการเตรียมการสร้างหลักประกันเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุระดับปานกลาง โดยภาพรวมมีลักษณะการเตรียมการด้านสุขภาพเป็นอันดับแรก อันดับสองคือด้านรายได้ และเตรียมการด้านสังคมเป็นอันดับสาม

ในกลุ่มของประชาชนตำบลไผ่เชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมสูงสุด รองลงมาคือลักษณะการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพตามลำดับ และมีทัศนคติที่ต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้มีลักษณะการเตรียมการมากขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ

สำหรับทัศนะของกลุ่มตัวอย่างในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60 – 65 ปี สมรสแล้ว และมีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ไม่ได้ประกอบอาชีพ จะมีความคิดเห็นด้านการดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ในระดับมาก ความพึงพอใจในชีวิตตนเองด้านสุขภาพ ด้านการทำสิ่งต่างๆ ได้ตามศักยภาพของตนเอง มีการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมสม่ำเสมอและด้านการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ต่อการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์

ประชาชนทั่วไปในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ ที่มีอายุ 50-59 ปี ทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจสูงสุด และมีทัศนคติที่ต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งผลให้มีลักษณะการเตรียมการมากขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าวัยสูงอายุถือเป็นการเปลี่ยนแปลงแห่งช่วงวัยที่ต้องใช้ความเข้าใจและให้ความสำคัญ ทั้งนี้ หากมีการรักษาดูแลสุขภาพให้ดี และมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในทุกด้านอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ประชากรสูงวัยเหล่านี้ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ และเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้ โดยองค์ประกอบของการเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging) นั้น ประกอบด้วย การมีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก (Productive Aging) การดูแลตนเอง (Self-care) โดยการสร้างหลักประกันและความมั่นคงให้ตนเองตามอัตภาพ พึ่งตนเองได้ (Self-reliance) โดยรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่อง กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน รวมถึงการสามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม โดยมีส่วนร่วมกับสังคมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการเป็น “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (Active Aging) จะต้องประกอบไปด้วย 2 ส่วนที่ผสมผสานซึ่งกันและกันได้แก่ การเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) ซึ่งหมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถในการ

พึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม และเพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีและสามารถเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ได้อย่างมีศักยภาพ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการเตรียมการในหลายๆ ด้าน อาทิ การเตรียมการด้านร่างกาย การเตรียมการด้านการเงิน และการเตรียมการด้านที่พักอาศัย และการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ซึ่งหมายถึง ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวเอง คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่ปรากฏตามเอกสารทั่วไป ประกอบด้วย การมีช่วงระยะเวลาของการมีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีการตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต โดยเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการเตรียมการในหลายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านงานอดิเรก และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา และมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในทุกด้านอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ประชากรสูงวัยเหล่านี้ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ และใช้ชีวิตในปัจจุบันปลายได้อย่างมีความสุขตามแนวทางของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

7. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

