

การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุ

Preparation for the security for life after retirement

นาวิน พุงเครือ¹

Nawin Thungkrue

บทคัดย่อ (Abstract)

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย เมื่อบุคคลเริ่มเข้าใกล้วัยเกษียณอายุการทำงานสิ่งที่ตามมา คือ การเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยกัน สุขภาพร่างกายที่เคยแข็งแรง สุขภาพ ร่างกายก็เสื่อมลง เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ถ้าไม่มีการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพ ร่างกายก็จะทำให้ชีวิตในวัยเกษียณอายุไม่มีความสุข ต้องใช้ชีวิตอยู่กับการรักษาสุขภาพของตัวเอง ไม่ได้ทำให้สิ่งที่ยากทำ ไปไหนมาไหนก็ลำบาก การเตรียมความพร้อมเรื่องสุขภาพ ร่างกายจึงจำเป็นต้องดูแลตัวเอง ใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง ศึกษาหาความรู้ เรื่องสุขภาพการออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายสมองฝึกคิดเลขเป็นประจำเพื่อให้สมองมีการทำงานที่ดี สามารถฟื้นฟูความทรงจำ การเตรียมความพร้อมทางจิตใจจึงถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวที่มีผลต่อการเตรียมตัวด้านอื่น ๆ มาก เพราะความมั่นคงทางจิตใจถือเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญและควรให้ความใส่ใจในการเตรียมตัวเอง เนื่องจากถ้าหากสภาพจิตใจของเราไม่ดีก็มักจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราไปด้วย

ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุในการทำงานเราจะต้องเตรียมตัวในเรื่องของการเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทองเงินก่อน ตามด้วยการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ควรจัดเตรียมและวางแผนตั้งแต่ช่วงวัยกลางคนซึ่งจะสามารถกระทำได้ง่ายกว่าวัยสูงอายุ ภายหลังการ การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรม และการใช้เวลาว่างของผู้เกษียณอายุการทำงาน ถ้ามีการเตรียมการใช้เวลาไว้ล่วงหน้า จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความสุข มีความพอใจชีวิตสำหรับช่วงที่เหลือของตนเอง

คำสำคัญ(Keywords): การเตรียมความพร้อม; ความมั่นคง; วัยเกษียณ

Received: 2022-09-27 Revised: 2022-10-22 Accepted: 2022-12-03

¹ นักวิชาการอิสระ Independent Scholar. Corresponding Author e-mail: nawinta.leg@gmail.com

Abstract

Physical health preparation As individuals approach retirement age, what follows is: The start to enter the old age as well. The physical health of the former being healthy, the physical health deteriorated. Due to increasing age, so Without physical health preparation, life in retirement would be unhappy. I have to live with my own health. Doesn't make it what I want to do. Getting around is difficult. To prepare for physical health, it is necessary to take care of yourself. Care about their health Study Health and exercise matters Eating food suitable for the elderly and exercise the brain to practice calculating Regularly for the brain to function well. Can restore memories. Mental preparation can therefore be considered as a preparation that has a significant effect on other areas of preparation because mental stability is a priority and attention should be paid to preparing yourself. Because if our mental state is bad, it often affects our body.

Therefore, when entering the retirement age of work, we must prepare for the preparation of assets, money, money first followed by preparation for housing. It should be prepared and planned from the middle age, which will be easier to do after the elderly. Preparation for activities and the use of retirees' free time If time is prepared in advance It will help the elderly to have a better life satisfaction, bring about a happy life. Have life satisfaction for the rest of your life.

Keywords: Preparation; security; retirement age

บทนำ (Introduction)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรไทยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ประเทศเข้าสู่การเป็นสังคมผู้ สูงวัย เป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดในปี 2563 จากข้อมูลประชากรของสำนักบริหารงานทะเบียนกรมการปกครอง พบว่า ประชากรที่มีอายุ 60 ขึ้นไป มีจำนวน 8,734,101 คน และดัชนีสูง วัยอยู่ที่ร้อยละ 68.77 โดยจังหวัดที่มีดัชนีสูงวัยมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ลำปาง (121.79%) ลำพูน (116.48%) และแพร่ (116.47%) ส่วนจังหวัดที่มีดัชนีสูงวัยน้อยที่สุด 3 ลำดับได้แก่ นราธิวาส (36.17%) กระบี่ (37.62%) และยะลา (37.67%) (ข้อมูลผู้สูงอายุและดัชนีการสูงวัย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 อันเป็นผลมาจากที่อัตราการเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึง

สถานการณ์การสูงวัย ของประชากรพอสมควรแล้ว แต่สิ่งที่สังคมยังไม่ตระหนักชัดเจนและยังได้รับข้อมูลไม่มากนัก คือ ภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคตนับจากนี้ เป็นต้นไปโครงสร้างของประชากรไทยจะสูงอายุขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

ประชาชนทั่วไปมักเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญต่อรัฐเช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือนและข้าราชการ ตำรวจ จะแตกต่างกันในเรื่องการปฏิบัติและหน้าที่รับผิดชอบ แต่สิ่งที่เหมือนกันคงไม่พ้นเรื่องของการสิ้นสุดเวลาการทำงาน ประชาชนหรือข้าราชการทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตลอดอายุของการทำงาน เมื่ออายุครบ 60 ปี ถือว่าเป็นการสิ้นสุดการทำงาน หรือการเกษียณอายุราชการ ซึ่งจะเกิดปัญหามากมายสำหรับข้าราชการที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมที่จะเกษียณอายุ เช่น การที่จะต้องสูญเสียตำแหน่ง อำนาจหน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลงหรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไป ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ไร้คุณค่า เป็นภาระต่อสังคม การไม่มีที่อยู่อาศัย เนื่องจากการใช้ชีวิตแบบไม่ได้มีการเตรียมความพร้อม การอาศัยที่พักสวัสดิการทหารบกเพียงอย่างเดียว ตั้งแต่เริ่มทำงาน จนเกษียณอายุราชการก็ยังไม่มียานพาหนะเป็นของตนเอง ข้าราชการบางคนต้องให้บุตรเป็นข้าราชการต่อเพื่อที่จะได้รับสิทธิในการอยู่อาศัยบ้านสวัสดิการ และจากการที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมทำให้เกิดภาระหนี้สิน รายรับไม่พอรายจ่าย เมื่อไม่พอจ่ายปัญหาที่ตามมาคือการกู้ยืม จึงทำให้ข้าราชการที่เกษียณอายุเกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อภาวะทางจิตใจ สุขภาพที่แย่ลงตามอายุที่มากขึ้น ผลเสียที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไปอย่างไม่มีความสุขของบุคลากรหลังการเกษียณอายุ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยหากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ กล่าวคือ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุนั้นจะมีความพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเกษียณสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ซึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมมากก็ยิ่งจะมีความพึงพอใจในชีวิต และทัศนคติเกี่ยวกับการเกษียณที่ดีตามไปด้วย (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2558, หน้า 60) ได้เสนอแนะว่าการวางแผนก่อนการเกษียณอายุควรทำล่วงหน้า นานๆ เช่น 10 ปีก่อนการเกษียณอายุ เพราะจะทำให้ค่อย ๆ คำนึงกับแนวคิดในการเกษียณอายุ และทำให้มีเวลาวางแผนที่รัดกุมยิ่งขึ้น

ดังนั้น จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นทำให้สนใจที่จะศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอายุ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาโครงการเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีหลังวัยเกษียณอายุ และสอดคล้องกับความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการสืบต่อไป

ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต คือ การแสวงหาความต้องการในสิ่งที่จำเป็น หรือสิ่งที่ตนมองว่า จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของตน การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีความแตกต่างกันตาม ค่านิยม พฤติกรรม ทัศนคติ วัฒนธรรม สังคม เป็นต้น ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นตลอดเวลาของการดำเนินชีวิต เช่น มนุษย์ใช้เงินกับการรักษาอาการเจ็บป่วย การใช้จ่ายไม่ประหยัดขาดการวางแผนการใช้จ่าย ไม่มีที่พำนักอาศัยของตนเอง รายได้ไม่เพียงพอต่อรายได้จ่าย ผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจทำให้ตกงาน เกษียณอายุการทำงาน ขณะที่ไม่มีเงินเก็บ หรือการมีชีวิตอยู่แต่เงินใช้จ่ายมีไม่พอ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาทำให้เกิดความไม่มั่นคงใน การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพของ มนุษย์นั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต อาชีพทำให้ได้มาซึ่งรายได้ และอาชีพเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงฐานะทางเศรษฐกิจของมนุษย์แต่ละคน รายได้ที่ดียิ่งมากเท่าไรก็จะสามารถ ที่จะสนองความต้องการของมนุษย์ได้อย่างครบถ้วนเท่านั้น แต่ถ้ามนุษย์มีค่านิยมการใช้จ่ายอย่างไม่ประหยัด ก็จะมีผลเท่ากับคนไม่มีรายได้

ความหมายของการดำเนินชีวิต ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ส่วนใหญ่ต้องแสวงหาเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อความต้องการในการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว (เสาวคนธ์ พนมเรีงศักดิ์, 2559, หน้า 211) คนส่วนใหญ่ทำงาน และการทำงานได้มาซึ่งค่าตอบแทน หรือการทำงาน เพื่อแลกกับเงินค่าตอบแทนที่ได้รับจากการทำงานเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความต้องการในชีวิตของมนุษย์ และปัจจัย 4 เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ โดยมนุษย์ทุกคนจะดำรงชีวิตอยู่โดยขาดความต้องการปัจจัย 4 ไม่ได้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการอันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงมีผู้ที่ศึกษาได้ให้ความหมายในการดำเนินชีวิต และรูปแบบของการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ไว้ ดังนี้

ความหมายการเกษียณอายุ พจนานุกรมภาษาอังกฤษให้นิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่ นำมาแปลเป็น ภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” หมายถึง การถอนตัว การปลีกตัวออกจากสังคม หรืออาชีพใด อาชีพสำคัญ ซึ่งวิจิตร บุญยโสธร (อ้างถึงใน ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคณะ, 2555, หน้า 7) ให้ ความหมาย ของคำว่า “เกษียณอายุ” หมายถึง การยุติการ ถดถอย การออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงาน และชีวิตที่เดินตาม เวลาของงาน

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2561, หน้า 27) กล่าวว่า การเกษียณเป็นการหมดภาระหน้าที่ การงานเมื่ออายุ 60 ปี หลายคนพอใจที่เกษียณ แต่บางคนกังวลที่ต้องเกษียณ ปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้น ต่างกัน เพราะเกษียณ หมายถึงการยุติกิจต่างๆ ที่เคยทำหน้าที่รับผิดชอบ หรือการบริหารจัดการที่คุ้นเคยไปสู่ความว่างในทันทีทันใด แม้บางคนจะเตรียมใจมากก่อนแล้ว

การปลดเกษียณเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ หรือเป็นลูกจ้างประจำ ซึ่งกำหนดอายุ การปลดเกษียณแตกต่างกันจาก 55 - 60 ปี รายรับจากการปลดเกษียณก็ต่างกัน

ด้วย ผู้สูงอายุจึงให้ความ สนใจต่อการเตรียมรับสภาพการปลดเกษียณ เพื่อการอยู่อย่างมีความสุข ความไม่พร้อมทำให้เกิดความคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายชีวิต มีความหดหู่ของจิตใจ การไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณ อาจทำให้บางคนปรากฏอาการทางจิตใจ ปัญหาความไม่พร้อม มักเกิดจากผู้นั้นรู้สึกว่า อายุ 60 ปี ก็ยังแข็งแรงและ สามารถทำงานได้ ซึ่งการปลดเกษียณจึงออกจะ ไม่ยุติธรรมต่อตัวเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิต เนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ

บรรลุ ศิริพานิช (2560, หน้า 27-28) กล่าวว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การที่ต้องหยุด ทำงานที่เคย ทำเป็นประจำ เพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ หรือหยุดทำงาน นั้น ๆ เพราะร่างกายไม่ เหมาะสม เช่น ราชการไทยกำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่อ อายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็น งานเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันไปตามแต่ละองค์กร นั้นๆ จะกำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปี ตามราชการเป็นส่วนมาก บางแห่งก็กำหนดไว้ 55 ปี อาชีพบางอาชีพเกษียณอายุทำงานเมื่ออายุยังน้อย เพราะร่างกายหมดสภาพการประกอบอาชีพ นั้น ๆ เช่น นักมวย หรือนางแบบ และนายแบบ พออายุเพียง 30 ปี ก็ต้องเกษียณอายุงาน และไปหา อาชีพใหม่ทำ

สุรกุล เจนอมรม (2558, หน้า 52) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุ ราชการว่าเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบหรือกำหนดให้บุคคลที่ได้รับการ จ้างงาน ต้องออกจาก งานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวจากภาวะการณ์หนึ่งไป สู่อีกภาวะการณ์หนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากการเป็นข้าราชการไปสู่ ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้อง ปฏิบัติหรือไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

ยงยุทธ แฉลมังษ์ และคณะ (2561, หน้า 209) ได้กล่าวถึงลักษณะของการเกษียณอายุของพนักงาน ภาครัฐ และเอกชนในปัจจุบันว่า กำหนดการเกษียณอายุมีบังคับใช้ในภาคการจ้างงานที่เป็นทางการ (Formal sector) เท่านั้น สำหรับในภาคราชการเรียกว่า “การเกษียณอายุราชการ” โดย พระราชบัญญัติบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 กำหนดให้ข้าราชการพ้นจากราชการเมื่อ สิ้นสุดปีงบประมาณที่อายุ 60 ปี บริบูรณ์ ยกเว้นข้าราชการบางประเภทได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราช องครักษ์ ซึ่งการพ้นจากข้าราชการให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย ข้าราชการตุลาการซึ่งดำรงตำแหน่งผู้ พิพากษาอาวุโส และข้าราชการอัยการซึ่งดำรง ตำแหน่งอัยการอาวุโส จะพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ ที่อายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ และสามารถ ต่ออายุราชการได้ถึง 70 ปี บริบูรณ์ และในปี 2547 มีการ

ขยายอายุ เกษียณของข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งมีตำแหน่งวิชาการระดับ ศาสตราจารย์ หรือระดับรอง ศาสตราจารย์จาก 60 ปี บริบูรณ์เป็น 65 ปีบริบูรณ์

แม้ว่าโดยมาตรฐานแล้วข้าราชการจะเกษียณอายุราชการเมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ตาม พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติ กองทุนบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 ยังอนุญาตให้ข้าราชการสามารถรับบำเหน็จ บำนาญด้วยเหตุสูงอายุได้ ตั้งแต่อายุ 50 ปี บริบูรณ์ เป็นต้นไป

สำหรับในภาคเอกชนยังไม่มีกฎหมายกำหนดอายุเกษียณที่เป็นมาตรฐาน การกำหนดอายุ เกษียณใน ภาคเอกชนเป็นเรื่องของนายจ้างที่จะกำหนดไว้ในระเบียบการจ้างงาน โดยนายจ้าง อาจ กำหนดอายุเกษียณ มาก หรือน้อยกว่า 60 ปีก็ได้ การเกษียณอายุในภาคเอกชนถือเป็นการ เลิกจ้าง เนื่องจากลูกจ้างอายุเกิน และ ขาดคุณสมบัติ นายจ้างจึงต้องจ่ายค่าชดเชยตาม กฎหมาย แต่ไม่ต้องจ่าย ค่าบอกกล่าวล่วงหน้าเพราะได้กำหนด ไว้ในระเบียบการจ้างงานแล้ว อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังมี นายจ้างบางรายที่ไม่มีการกำหนดอายุเกษียณไว้ใน ระเบียบ เพื่อ หลีกเลี่ยงการจ่ายค่าชดเชย โดยให้ ลูกจ้างทำงานจนไม่สามารถทำงานได้และลาออกไปเอง (ยง ยุทธ แฉล้มวงษ์ และคณะ, 2561, หน้า 2)

แม้ว่าในภาคเอกชนจะยังไม่มีกำหนดอายุเกษียณที่เป็นมาตรฐานไว้ แต่สำหรับ ลูกจ้าง เอกชนที่ เป็นสมาชิกของกองทุนประกันสังคมจะสามารถรับประโยชน์ทดแทนกรณีชรา ภาพได้เมื่อ อายุ 55 ปีบริบูรณ์ เป็นต้นไป (ยงยุทธ แฉล้มวงษ์ และคณะ, 2561, หน้า 2)

Burnside (อ้างถึงใน สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ, 2562) กล่าวถึง การ เกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงที่ต่ำสุดของการจ้างงานความ รับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาส ในการทำงานต่างๆ จะลดลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมี รายได้ในรูปแบบของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้อง ทำงาน ดังนั้น การเกษียณอายุงาน จึงเป็น บทบาท ทางสังคมที่กำหนดให้ระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิ หน้าที่ และความสัมพันธ์กับคน อื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการ จัดเตรียมชีวิต เพื่อการเริ่ม แสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัว หรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อ เกษียณอายุงานแล้ว

Schwartz (อ้างถึงใน ศิริวรรณ เรืองกุล, 2561, หน้า 8) ได้กล่าวว่าการเกษียณอายุ เป็นการ เปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่ หรือย้ายแผนดำเนินชีวิต ซึ่งปกติมักเกี่ยวข้องกับ บทบาท ค่านิยม และความ สนใจที่เปลี่ยนแปลงไป

Casteter (อ้างถึงใน สุรกุล เจนอมรม, 2558, หน้า 52) กล่าวถึงการ เกษียณอายุงาน ว่า เป็น กระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงาน ซึ่งเป็นการรักษาระบบการ ทำงานไว้

โดยจะมีบุคลากรในจำนวน ที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมในเวลาอันสมควรแก่การปฏิบัติงาน

Philipson (อ้างถึงใน สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ, 2562) ได้สรุปไว้ว่า การเกษียณ อายุงานเป็นกลไกให้แต่ละบุคคลถอนตัวออกจากสังคมการทำงาน ช่วยให้เกิดการกระจายงานจากคนสูงอายุไป ยังคนหนุ่มสาว

ดังนั้น การเกษียณอายุ คือ การสิ้นสุดหรือการยุติการทำงานที่ได้ปฏิบัติมานาน การสิ้นสุดภาระหน้าที่ จากการทำงาน หรือการต้องออกจากงานเมื่อถึงกำหนดระยะเวลาการทำงาน ตามที่หน่วยงานนี้ได้กำหนดไว้ บางคนหลังจากเกษียณอายุงานแล้วก็มีงานที่สามารถจะสร้างรายได้หลังจากการเกษียณอายุงาน ทำให้ไม่เป็น ภาระของครอบครัว ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง สำหรับผู้เกษียณที่รับราชการจะได้รับบำนาญเป็นสิ่งตอบแทน โดยทั่วไปจะใช้อายุตัวบุคคล ระยะเวลาการทำงาน และลักษณะงานเป็นเกณฑ์ในการกำหนดอายุการเกษียณ

แนวคิดการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นวิกฤตการณ์ ที่จะทำให้เกิดปัญหาและผลกระทบมากมายต่อผู้เกษียณอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและ เศรษฐกิจ (สุรกุล เจนอบรม, 2558, หน้า 63) นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงสถานมาเป็นผู้เกษียณแล้ว ยังต้อง กลายสภาพจากวัยผู้ใหญ่มาเป็นวัยผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเพื่อเป็นการลด ปัญหาและผลกระทบอันเกิด จากการเกษียณ ผู้เกษียณจึงควรมีการ เตรียมตัวรับกับสภาพการเกษียณอายุราชการ และสภาพการ เป็นผู้สูงอายุซึ่งถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่าง มาก (ตฤณกร, 2559, หน้า 11-12) กล่าวว่า การเกษียณอายุการทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง ไม่ได้ บางคนหลงไปกับการใช้เงิน ทำให้ไม่ได้ วางแผนการเงินระยะยาวเพื่อให้ตนพร้อมสำหรับการมีชีวิตหลังวัยเกษียณอายุ

ดังนั้น การเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุควรเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุควรให้ ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการเกษียณเพื่ออยู่อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเกษียณอายุตั้งแต่วัยกลางคน คือ ระหว่างอายุ 40-60 ปี จะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่าง มีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือได้ว่าเป็นการวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างหนึ่ง การ วางแผนที่ดี จะนำซึ่งคุณภาพชีวิตหลังการเกษียณอายุที่ดี นอกจากการวางแผนที่ดีแล้ว การเกษียณอายุยังต้องมีการ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถที่จะ ปฏิบัติได้จริงตามกำหนด ระยะเวลา (สุรกุล เจนอบรม, 2559, หน้า 64) บางคนอาจเตรียมวางแผน ชีวิตมาตั้งแต่วัยหนุ่ม

สาวว่า เมื่อแก่แล้วตนเองจะทำอะไร อยู่กับใคร การ กำหนดแผนที่แน่นอนจะ ทำให้ชีวิตในบั้นปลายไม่เป็นปัญหาและไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น สิ่งที่ควรเตรียมพร้อมคือ เรื่อง การเงิน ที่อยู่อาศัย งานอดิเรก และการพักผ่อนหย่อนใจ กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2561, หน้า 31) ผู้สูงอายุต้องมีการวางแผนสำหรับตนเอง การสร้างความยอมรับในบั้นปลายชีวิตมีความสำคัญต่อจิตใจของผู้ สูงอายุมาก เมื่ออายุเข้าปีที่ 55 สิ่งที่สูงอายุต้องการคือ ยอมรับวัยของความชราที่มีความมากของอายุเป็นตัว ตั้ง ความถอยของสรีระเป็นตัวบ่งชี้ มีสังคมเป็นแรงผลักดัน ผู้สูงอายุต้องยอมรับ ว่ามิใช่เพราะความแก่ หากแต่ เป็นการเปลี่ยนแปลงตามเวลา ค่านิยมของสังคมต้องเปลี่ยนไป หากผู้สูงอายุ เข้าใจและยอมรับได้ บั้นปลาย ชีวิตก็มีความสุข การเกษียณจะไม่ใช่ปัญหาต่อผู้สูงอายุอีกต่อไป แต่บุคคลที่ไม่มีการเตรียมตัวสำหรับการ เกษียณอายุ และไม่เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง จะปรับตัวได้ยากเมื่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นมาถึง ซึ่งจะทำให้ไม่มีความสุข

วิจิตร บุญยะโหตระ (2558, หน้า 10 อ้างถึงใน ศิริวรรณ เรื่องกุล, 2561, หน้า 14) ได้เสนอแนะว่า การวางแผนการเกษียณอายุจะทำให้ล่วงหน้านานๆ เช่น 10 ปี ก่อนเกษียณอายุ การวางแผน ล่วงหน้าทำให้เกิดความคุ้นเคยกับแนวคิดในการเกษียณอายุ และมีการวางแผนได้อย่าง รัดกุมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้าน การเงิน สุขภาพ และการใช้เวลาว่าง

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน (2558, หน้า 56 - 57) มีความเห็นว่า ประมาณ 5 ปีสุดท้ายของวัย กลางคน ผู้ ใหญ่จะมีความวิตกกังวลกับชีวิตตอนออกจากงาน จะขาดการสังสรรค์สมาคมกับเพื่อน ร่วมงาน มีความรู้ สึกไม่มีค่าในตัวเอง รายได้ก็ลดลง ดังนั้น ควรมีการเตรียมตัวสำหรับเกษียณไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ทัศนคติดีขึ้น ซึ่งการเตรียมตัวก่อนเกษียณดังกล่าว ควรมีการวางแผนด้านการเงิน การดำรงชีวิตหลังเกษียณ ตลอดจนงาน อดิเรก กิจกรรมในสังคมรวมถึงสุขภาพด้วย

ธีระ ชัยยานนท์ (2562, หน้า 35) ได้เสนอแนะว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุว่า ใน หน่วยงานควรมีการจัดตั้งชมรมกลุ่มก่อนเกษียณอายุราชการ เพื่อให้ทราบถึงความต้องการของผู้เกษียณอายุมี ความสนใจอาชีพอะไรเป็นอาชีพเสริม และหน่วยงานทั้งจัดหาหรือประสานงานกับ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ รมในการทำงานด้านนั้นมาอบรมให้ผู้เกษียณอายุ เพื่อใช้ เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตหลังการเกษียณอายุ ราชการ (ชะลอ ธรรมศิริ, 2558, หน้า 9 - 11 อ้างถึงใน ศิริวรรณ เรื่องกุล, 2561) และก่อนการเกษียณ 3 ปี ควรเตรียมตัวในเรื่องที่อยู่อาศัย การเงิน สุขภาพอนามัย และด้านอารมณ์

รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน

รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน มีดังนี้

1. บทบาททางสังคม โครงสร้างของความสัมพันธ์ของบทบาทภายในครอบครัวของไทย เปลี่ยนไปจากเดิมมาก แต่เดิมสตรีอยู่กับบ้านและทำหน้าที่ตัดสินใจกับเรื่องต่าง ๆ ภายในบ้าน ของตน สามีมักจะทำหน้าที่ในการตัดสินใจซื้อและซื้อของมาให้ในปัจจุบันสตรีได้รับการศึกษาสูงขึ้น ออกไปทำงานนอกบ้าน จึงทำให้สตรีมีบทบาทสำคัญในการซื้อ และมีอำนาจซื้อในอัตราส่วนสูง ที่เดียวในตลาด ซึ่งก็เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่แก่แบบของการใช้ชีวิตของครอบครัวไทย ในปัจจุบันนี้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวต่างก็มีบทบาท และอิทธิพลต่อการซื้อสิ่งของให้กับ ครอบครัวมาก ที่เดียว เมื่อมีการตัดสินใจเลือกตราหือของสินค้าใหญ่ๆ ก็มักจะมีการร่วมกัน ตัดสินใจ

2. เวลาสำหรับการพักผ่อน ในปัจจุบันเราทำงานน้อยลงเหลือสัปดาห์ละ 5 วัน ดังนั้น ปรัชญาของการใช้เวลาพักผ่อน จึงมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของแบบของการใช้ชีวิต เราเห็นได้ว่าทุก วันนี้คนไทยตื่นตัวในเรื่องกิจกรรมและกีฬา เพื่อการพักผ่อนมากขึ้น เช่น ไปเที่ยว ชายทะเล สนใจ ศิลปกรรม สนใจดนตรี สนใจเกี่ยวกับดอกไม้ การแสดง มหรสพ การออกไปรับประทานอาหาร นอก บ้าน เป็นต้น การเพิ่มเวลาพักผ่อน จะนำไปสู่แบบของการใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม ตั้งแต่การ ดำรงชีพในครอบครัวไปจนถึงการแต่งกาย การใช้เครื่องทุ่นแรง เป็นต้น

3. ช่วงเวลาของชีวิต ในขณะนี้มีการเร่งเวลาของชีวิตมากขึ้น บุคคลจะไม่ใคร่เต็มใจที่จะรอเวลาที่จะตอบสนองความต้องการสำหรับสำหรับสินค้าและบริการต่าง ๆ แม้ว่าเขาจะไม่มีเงิน พอที่จะซื้อก็ตามแนวโน้มทางสังคมและจิตวิทยาดังกล่าวนี จะเพิ่มสำคัญในการให้สินเชื่อใน การ ขายของนักการตลาด ตลอดจนถึงบริการขายผ่อนส่งของบริษัทต่างๆ และสถาบันการเงิน นอกจากนี้ ยังทำให้บริษัทต่าง ๆ ต้องมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในรูปเครื่องจักรและระบบอัตโนมัติ มี เครื่องสำหรับขายสินค้า ตลอดจนเครื่องยนต์กลไกในการบรรจุสินค้า ผลิตสินค้า ประทับตราสินค้าไว้ เพื่อให้ทันกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และเพื่อให้สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้บริโภค ราคาที่อาจจะต่ำลงแต่บริการดีขึ้น

4. การเคลื่อนที่ทางสังคม การเคลื่อนที่ทางสังคมเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของ แบบการใช้ชีวิตของผู้บริโภค ซึ่งหมายถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนงานรายได้เพิ่ม และการแยก จาก บุคคลยุคก่อนหน้าตนเป็นต้น การศึกษาที่เพิ่มขึ้นได้ยกระดับรสนิยมและกลายเป็นส่วนสำคัญ ในการ เพิ่มการเคลื่อนที่ทางสังคม นอกจากนั้นการศึกษาได้ทำให้งานเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายภายใน ชั้นของ สังคมง่ายขึ้น และเป็นต้นเหตุให้บุคคลหวังที่จะหารายได้ที่สูงขึ้นในอนาคต ปรากฏว่าใน ปัจจุบันนี้มี นิสัยของการใช้จ่ายและแบบแผนของครอบครัวได้เปลี่ยนไป

โดยขึ้นอยู่กับความปรารถนา และความคาดหวังมากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับรายได้ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าการใช้สินเชื่อมากขึ้น และการเคลื่อนที่ที่เพิ่มมากขึ้นชนชั้นกลางมีการเคลื่อนที่ทางภูมิศาสตร์ก็มากขึ้น ด้วยบุคคลย้ายจากท้องถิ่นเข้าไปอยู่ในเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครแน่นอนไปหมด

ความมั่นคงแห่งชีวิต

ความมั่นคงแห่งชีวิต หรือความมั่นคงในการดำเนินชีวิต เป็นคำที่มีความหมายบ่งบอกถึงการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับชีวิต การทำให้ชีวิตดำเนินอยู่บนหลักของความต้องการ ความมั่นคงแห่งชีวิตเป็นคำรวมของสิ่งจำเป็นในชีวิตหลายอย่างที่จะต้อง มี ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้ชีวิตก็ไม่มีคุณภาพ (บรรลุ ศิริพานิช, 2560, หน้า 77-92) และแนวทางสู่ความมั่นคงแห่งชีวิตแบ่งเป็นเรื่อง ๆ ได้ดังนี้

1. ความมั่นคงในเรื่องเศรษฐกิจ พุดให้ง่ายเข้าใจก็คือเรื่องทรัพย์สินเงินทอง บุคคลทุกคนจำเป็นต้องมีเงินทองไว้ใช้จ่าย พอสมควร สมัยเด็กเราก็ขอเงินจากบิดามารดา วัยทำงานก็ทำงานเพื่อหาเงินไว้ใช้จ่าย บางคนใช้จ่าย ไม่หมดก็เก็บเป็นเงินออมบางคนมือเติบใช้หมดไม่เหลือ แถมยังกู้หนี้ยืมสินอีก สุดท้ายแต่ละคนจะ บริหารการเงินของตนเองอย่างไร คนที่มีเงินออมมากก็ย่อมมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมาก

2. ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องของ การปกครองบ้านเมืองเราเองคนเดียวคงทำได้ยาก แต่เราเลือกได้ว่าที่ไหนควรอยู่ ที่ไหนไม่ควรอยู่ ดังนั้น ช่วงชีวิตที่ยังแข็งแรงและทำงานจงพยายาม ศึกษาเลือกดูว่าเมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว จะอยู่ที่ไหนดี เมื่อสูงอายุแล้วจะไปตั้งรกรากอยู่ ที่นั่นด้วย ความมั่นคงแห่งชีวิต ทรัพย์สิน เป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องวางแผน ผู้ที่ไม่มีทรัพย์สินมากมายก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไร แต่สำหรับผู้ที่มีทรัพย์สินมากจำเป็นต้องจัดการและวางแผนไว้ให้ดีเพื่อมิให้ ยุ่งยากภายหลัง ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ข้าวของเงินทองหรือสิ่งของก็คือ ทรัพย์สินของเรา แต่ถ้าเมื่อไหร่เราตาย ไปทรัพย์สินทั้งหมดกลายเป็นมรดก และมรดกนั้นจะตกแก่ทายาท

บทสรุป

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย เมื่อบุคคลเริ่มเข้าใกล้สู่วัยเกษียณอายุการทำงาน สิ่ง ที่ ตามมาคือการเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยกัน สุขภาพร่างกายจากที่เคยแข็งแรง สุขภาพร่างกายก็เสื่อมลง เนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นถ้าไม่มีการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพร่างกายก็จะทำให้ชีวิตในวัยเกษียณอายุไม่มี ความสุข ต้องใช้ชีวิตอยู่กับการรักษาสุขภาพของ

ตัวเองไม่ได้ทำให้สิ่งที่อยากทำ ไปไหนมาไหนก็ลำบาก การเตรียมความพร้อมเรื่องสุขภาพร่างกายจึงจำเป็นต้องดูแลตัวเอง ใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง ศึกษาหาความรู้ เรื่องสุขภาพการออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายสมองฝึกคิดเลขเป็นประจำเพื่อให้สมองมีการทำงานที่ดี สามารถฟื้นฟูความทรงจำ

การเตรียมความพร้อมทางจิตใจถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมตัวด้านอื่น ๆ มาก เพราะความมั่นคงทางจิตใจถือเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญและควรให้ความใส่ใจในการเตรียมตัวเอง เนื่องจากถ้าหากสภาพจิตใจของเราไม่ดีก็มักจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราไป ด้วย

การเตรียมความพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทองเงินก่อนและหลังการเกษียณอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและ จำเป็นประการหนึ่งสำหรับบุคคลที่จะเกษียณอายุ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลา บุคคลควรจะมีแผนในระยะเวลา หนึ่งก่อนการเกษียณอายุ เพราะถึงแม้ภายหลังการเกษียณอายุบางคนจะมีเงิน บำเหน็จบำนาญ และเงิน ประกันสังคมที่ได้รับในแต่ละเดือน ก็ควรจะต้องมีการวางแผนการจัดการทางการเงินอยู่ดี เพราะถ้าหากไม่ มีการควบคุมเงินที่มีอยู่ นำไปบริหารให้เพิ่มพูนขึ้นมา จำนวนเงินที่มีอาจหมดไปหรือไม่เพียงพอต่อชีวิต ภายหลังการเกษียณอายุได้

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ควรจัดเตรียมและวางแผนตั้งแต่ช่วงวัย กลางคน ซึ่งจะสามารถ กระทำได้ง่ายกว่าวัยสูงอายุภายหลังการเกษียณอายุ ทั้งนี้เนื่องจากยังมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับ การก่อสร้าง การเลือกซื้อวัสดุต่าง ๆ และการแสวงหาทรัพย์สิน มาใช้จ่ายในการเตรียมที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรม และการใช้เวลาว่างของผู้เกษียณอายุการทำงาน มีความสำคัญ มากพอ ๆ กับการเตรียมพร้อมในด้านอื่น ๆ เนื่องจากภายหลังการเกษียณอายุบุคคลจะมีเวลาว่างมากขึ้น ถ้าไม่ได้มีการเตรียมการใช้เวลาไว้ล่วงหน้า จะทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่างงานไร้ประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ การมีกิจกรรม มีส่วนร่วมในสังคม มีงานอดิเรก จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดชีวิตที่มีความสุข มีความพอใจชีวิตสำหรับ ช่วงที่เหลือของตนเอง

เอกสารอ้างอิง (References)

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2561). สูงวัยด้วยใจสุข. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา
 กุศยา ลิพหาวงศ์. (2554). Money Recipe เคล็ดลับการเงิน. กรุงเทพฯ: พิเดลิตี
 ตฤณกร (2559). การออมเงินเพื่อเกษียณอายุ, กรุงเทพฯ:
 บรรลุ ศิริพานิช. (2558). คู่มือผู้สูงอายุ : ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณ
 การงาน). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน

- บรรลุ ศิริพานิช. (2560). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). คู่มือผู้สูงอายุ : ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน) กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- เพชรประกาย ทยณัฐ ขวณไชยสิทธิ์. (2558). การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตรการแพทย์และสาธารณสุข ,มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2558) คู่มือเกษียณอายุ. กรุงเทพฯ: สัมผัสที่ 6.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2561). รายงานวิจัยการศึกษาความต้องการในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. กองการเจ้าหน้าที่สำนักงานอธิการบดีสงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. (2558). จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่, เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์
- สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ (2562). ระบบเกษียณข้าราชการตามลักษณะงาน รายงานวิจัย สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลภาครัฐ. กรุงเทพฯ: กลุ่มวิจัยและพัฒนาระบบราชการ
- สุปัญญา ไชยชาญ. (2559). หลักการตลาด. (พิมพ์ครั้งที่ 2), กรุงเทพฯ : พี. เองลิฟวิ่ง
- สุรกุล เจนอมรม. (2558). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- เสาวคนธ์ อัจฉรา นวจินดา และกาญจนา ลุศนันท์. (2561). สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.