

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุของพยาบาลวิชาชีพผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย

1. การสูงอายุและทฤษฎีการสูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
 ความหมายของการเกษียณอายุ
 ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ
4. ผลกระทบของการเกษียณอายุ
5. แนวทางการป้องกันและแก้ไขผลกระทบจากการเกษียณอายุ
 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุ
 การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ
 นโยบายของรัฐบาลกับการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ
 ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ
6. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสูงอายุและทฤษฎีการสูงอายุ

"สูงอายุ" ได้มีผู้ให้ความหมายของการสูงอายุด้วยการนับอายุปีปฏิทิน นั่นคือการใช้อายุเป็นเกณฑ์ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละประเทศ ประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศในแถบยุโรปบางประเทศ ถือว่าอายุ 65 ปี เป็นวัยสูงอายุ (Hogstel, 1994:4 อ้างถึงใน พิชญภรณ์ มูลศิลป์, 2539:11) ในอินโดนีเซียและมาเลเซีย ถือว่าอายุ 55 ปี เป็นวัยสูงอายุ องค์การระหว่างประเทศถือว่าอายุ 60 ปี เป็นวัยสูงอายุ ญี่ปุ่นถือว่าอายุ 55 ปี เป็นวัยสูงอายุ นอร์เวย์ ถือว่าอายุ 70 ปี เป็นวัยสูงอายุ สำหรับองค์การอนามัยโลกแบ่งระดับการสูงอายุดังนี้

- กลุ่มที่ 1 อายุ 61-74 ปี เรียกว่า ผู้สูงอายุ (elderly)
- กลุ่มที่ 2 อายุ 75-90 ปี เรียกว่า คนชรา (old)
- กลุ่มที่ 3 อายุ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก (very old)

ศาสตร์ทางการสูงอายุมักอธิบาย "การสูงอายุ" ด้วยทฤษฎีหลายทฤษฎี นักวิชาการ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญศาสตร์แต่ละสาขาต่างก็ได้อธิบาย "ทฤษฎีการสูงอายุ" หลายทัศนะ นักวิชาการ เหล่านี้มีทั้งนักชีววิทยา นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา กล่าวคือ

นักชีววิทยา อธิบายการสูงอายุในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ ยีน DNA อ้างถึง ในทฤษฎีนี้ คือ ทฤษฎีเชิงชีวภาพ

นักสังคมวิทยา อธิบายการสูงอายุในลักษณะการเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคม ทฤษฎีนี้ เรียกว่า ทฤษฎีเชิงสังคมวิทยา

นักจิตวิทยา อธิบายการสูงอายุในลักษณะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคลิกภาพ ทฤษฎีเชิง จิตวิทยา

นักวิชาการของศาสตร์ 3 สาขานี้ นับได้ว่าเป็นผู้สร้างทฤษฎีการสูงอายุอันเป็นแม่บทของ การศึกษาผู้สูงอายุให้กว้างขวางยิ่งขึ้น การจำแนกทฤษฎีการสูงอายุจำแนกได้เป็น 3 ทฤษฎีและ แยกย่อยเป็นทฤษฎีย่อยดังนี้

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงชีวภาพ (Biological Theory)

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงชีวภาพ (Biological Theories)

จำแนกเป็นทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้ (จันทนา รณฤทธิวิชัย, 2536:45-56; พิษณุภรณ์ มุลศิลป์, 2539:13-16)

ทฤษฎีการสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม (Genetic Theory)

ทฤษฎีพันธุกรรมทั่วไป (General genetic Theory) กล่าวถึงอายุขัยของสัตว์แต่ละ ชนิดจะมีอายุนานไม่เท่ากันทั้งนี้จะถูกกำหนดขึ้นโดยรหัสทางพันธุกรรมเชื่อว่าบุคคลในครอบครัว ใดที่มีบรรพบุรุษอายุยืน บุคคลในครอบครัวนั้นมักมีอายุยืน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมในเซลล์ (Cellular genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่ายีน (gene) ควบคุมลักษณะพันธุกรรมโดยการสร้างเอ็นไซม์ ซึ่งมีผลต่อการทำหน้าที่ของเซลล์ เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงอายุของคนนั้นกำหนดไว้แล้วในยีน

ทฤษฎีผ่าเหล่า (Somatic mutation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของ DNA ซึ่งเกิดเนื่องจากรังสีหรืออาจเกิดจากการส่งรหัสผิดพลาด จะเป็นตัวเร่งให้เซลล์ตายทำให้คนเราแก่เร็วขึ้น

ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Theory of Aging) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการเกิดความผิดพลาดในการสังเคราะห์โปรตีนหรือเอ็นไซม์ในเซลล์ทำให้มีการจำลองโปรตีนหรือเอ็นไซม์ซึ่งมีลักษณะและคุณสมบัติผิดไปจากเดิมและไม่สามารถทำหน้าที่ได้ เป็นเหตุให้เซลล์ตายในที่สุด

ทฤษฎีความสูงอายุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม (Nongenetic cellular Theories) ทฤษฎีนี้ไม่เชื่อว่าการสูงอายุเกิดจากกรรมพันธุ์ แต่เชื่อว่าเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในเซลล์ทำให้ลักษณะโครงสร้างและหน้าที่ของ DNA เปลี่ยนแปลง ทฤษฎีนี้ยังแบ่งย่อยเป็นทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้

ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้ได้เปรียบเทียบกับสิ่งมีชีวิตคล้ายกับเครื่องจักรเมื่อเกิดการใช้งานนาน ๆ ก็เกิดความผิดปกติขึ้นเกิดภาวะเสื่อมถอยทำหน้าที่ได้น้อยลง เซลล์ไม่อาจแบ่งตัวได้อีก เมื่อเซลล์นั้นตายไป เช่น เซลล์ประสาท ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมโทรม และตายในที่สุด บางครั้งเรียกทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีเซลล์

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงขบวนการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ว่า โดยปกติเซลล์จะมีการสร้างใหม่แทนเซลล์ที่ตายอยู่ตลอดเวลาแต่ในคนสูงอายุ ขบวนการนี้จะเกิดขึ้นน้อยลง และยิ่งกว่านั้นเซลล์บางชนิดเสื่อมลงโดยไม่มีเซลล์เกิดขึ้นใหม่ เช่น เซลล์ประสาท ภาวะการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทำให้หน้าที่ของเซลล์เปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลง การแลกเปลี่ยนออกซิเจน การขนถ่ายอาหารเลี้ยงเนื้อเยื่อน้อยลง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่เสื่อมถอย ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา

ทฤษฎีการสะสม (Accumulative Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสูงอายุ เป็นผลมาจากการสะสมสารที่เป็นอันตรายต่อเซลล์ที่ชื่อว่าไลโปฟัสซิน (lipofuscin) บางทีเรียกว่า fatty pigment หรือ age pigment ซึ่งมีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ จะถูกสะสมมากขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น สารนี้จะส่งผลต่อการเผาผลาญภายในเซลล์ทำให้การซึมผ่านเซลล์ลดลง

ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงเซลล์ว่า มีอายุเสื่อมและตายได้อันเนื่องจากการสร้างอนุมูลซึ่งมีฤทธิ์ทำลายทำให้เซลล์เสื่อมอนุมูลอิสระนี้เป็นส่วนประกอบทางเคมีของเซลล์เกิดจากผลพลอยได้ในกระบวนการทำงานปกติของเซลล์เมื่อสะสมกันมากขึ้น ๆ ก็จะมีอันตรายต่อการทำหน้าที่ของเซลล์ทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติและตายในที่สุด

ทฤษฎีการเชื่อมขวาง (Cross-Linking Theory) บางที่เรียกว่า Collagen Theory กล่าวถึงการเชื่อมขวางของโมเลกุลของโปรตีนพวก elastin collagen เมื่ออายุมากขึ้นการเชื่อมขวางของ collagen เพิ่มมากขึ้น collagen มีคุณสมบัติแข็งและละลายได้น้อยลง ทำให้เซลล์ไม่สามารถที่จะขนส่งหรือขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ได้สะดวกขาดความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อและหลอดเลือดการขับถ่ายขนส่งอาหารไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ไม่ได้

ทฤษฎีความสูงอายุที่เกี่ยวข้องทางสรีรวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายการสูงอายุว่า เป็นผลจากความล้มเหลวของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายและความบกพร่องของกลไกการควบคุมทางสรีรวิทยาทฤษฎีที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับสรีรวิทยา คือ

ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการทำหน้าที่ของทีลิมโฟไซต์ (T-Lymphocyte) ลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้นทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลงมากมีผลให้กลไกในการป้องกันตัวเองลดลงด้วย ทำให้เจ็บป่วยง่าย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าระบบสมองประสาทและต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่ประสานควบคุมซึ่งกันและกันเพื่อให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ตามปกติ แต่เมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายทำให้ระดับของฮอร์โมนแปรปรวนมีผลทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ แปรปรวนไปด้วย ความสูงอายุเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

การเรียนรู้ของผู้สูงอายุทำให้เราทราบและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมากขึ้นยอมรับผู้สูงอายุมากขึ้น เกิดการปรับตัวที่จะอยู่และให้การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีและมีความสุข ไม่เกิดช่องว่างระหว่างวัย

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีนี้อธิบายเกี่ยวกับการสูงอายุว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพที่ดี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุก็ดี เป็นผลมาจากพื้นฐานในอดีต ผลจากการปรับตัวทางด้านความคิด สติ ปัญญา ความนึกคิด การรับรู้ แรงจูงใจ ประสบการณ์ในอดีต ทำให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพต่างกันไป บุคคลที่ผ่านช่วงชีวิตด้วยความมั่นคง รู้สึกอบอุ่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ก็จะส่งผลในช่วงวัยสูงอายุมีความสุข มีความรู้สึกมั่นคงแต่ถ้าเป็นลักษณะตรงกันข้ามชีวิต วัยสูงอายุจะไม่มีความสุข ห่อเหี่ยวหมดหวัง ซึมเศร้า

อิริคสัน กล่าวถึงผู้สูงอายุ (Hogstel, 1994:38 อ้างถึงใน พิษญาภรณ์ มูลศิลป์, 2539:11-13) ในแง่ทัศนชีวิตและอารมณ์ว่า ผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกมั่นคง มองชีวิตที่ผ่านมาอย่างชื่นชม และภาคภูมิใจกับความสำเร็จที่ได้รับ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ประสบความสำเร็จก็จะรู้สึกเหนื่อยหน่าย เหนงหงอย ไม่กระตือรือร้น จนถึงขั้นรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ท้อถอย หมดหวัง ซึมเศร้า

จะเห็นได้ว่า อิริคสัน มองภาพผู้สูงอายุโดยเน้นอารมณ์และทัศนคติเป็นประการสำคัญ

เพค (Peck's Theory) อธิบายความแตกต่างของผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาพและจิตสังคม (Hogstel, 1994:38 อ้างถึงใน พิษญาภรณ์ มูลศิลป์, 2540:15) ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายยอมรับสมรรถภาพร่างกายเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่รู้สึกกลัวก็จะดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ทฤษฎีการสูงอายุเชิงสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ การมีสถานภาพของสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัว ร่างกายยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วยิ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากขึ้น (จันทนา รัตนฤทธิชัย, 2536:56-58 ; พิษญาภรณ์ มูลศิลป์, 2539:15-16) มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่กล่าวถึงการสูงอายุเชิงสังคมวิทยา ดังนี้

ทฤษฎีไร้การผูกพันหรือที่เรียกว่าทฤษฎีถอยห่างจากสังคม (The Disengagement Theory) เมื่อผู้สูงอายุถอยห่างจากสังคม เนื่องจากหมดบทบาทหน้าที่การงาน เช่น การเกษียณอายุ การละจากบทบาทเดิม เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาด้วยดีมีความสุขก็จะมีชีวิตที่ปลื้มปวยอย่างกระฉับกระเฉง (active engage old people)

ทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจดี การมีส่วนร่วมกิจกรรมทำประโยชน์ให้สังคมทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาบทบาทใหม่

ทฤษฎีความต่อเนื่อง (The Continuity Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีกิจกรรมในสังคมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนของชีวิตแต่ละคน หากในอดีตชอบมีกิจกรรมร่วมกับสังคมก็จะชอบมีกิจกรรมในสังคมในช่วงสูงอายุ จากผลการวิจัยของ Lemon พบว่าผู้สูงอายุที่ถูกลดบทบาทเท่าไรยิ่งทำให้ความพึงพอใจลดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี (Lemon, 1995:511-513 อ้างถึงใน พิษญาภรณ์ มูลศิลป์, 2540:16)

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุตามความเป็นจริงแล้วเป็นเรื่องยากที่จะกำหนดให้แน่นอนว่าอายุเท่าใดจึงถือว่าเป็นผู้สูงอายุ เพราะถ้าจะพิจารณาตามการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก็จะพบว่ามี ความแตกต่างกันไม่แน่นอน ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์นั้นก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึก ของแต่ละบุคคลเช่นเดียวกันจากการศึกษาของฮอลล์ (Hall ,1976:3-4) ได้แบ่งการสูงอายุของคน ออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึงการสูงอายุตามปีปฏิทินโดย นับจากปีที่เกิดเป็นไป และบอกได้ทันทีว่าใครมีอายุมากน้อยเพียงใด
2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้าน สมรรถภาพและหน้าที่ของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้น
3. การสูงอายุตามสมรรถภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึงการเปลี่ยนแปลง ในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์ปัญญา และลักษณะ ของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละบุคคลตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น
4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้าน บทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานราชการ เอกชน สโมสร และอื่น ๆ

ความมีอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งมีอัตราของการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันทั้งโดยตัวบุคคล และระบบสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ ตลอดชีวิตของคนจะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิต 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี การเปลี่ยนแปลงมีลักษณะในทางเจริญงอกงามและสร้างเสริม ระยะที่สองเกิดขึ้นหลังอายุ 40 ปีไปแล้ว ลักษณะการเปลี่ยนแปลงจะเป็นการลดอัตราความเจริญลงไปสู่ความเสื่อม ซึ่งมีผลกระทบต่อตัวบุคคลมากทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม สมรรถภาพ จิตใจและสังคม (เกษม ต้นติผลาชีวะ, 2528:5) ดังนั้นบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุ จึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์ เนื้อเยื่อ ความเจริญของร่างกายลดลง การปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยน

ไปจะยากขึ้น ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงจะเกิดกับทุกระบบของร่างกาย ในอัตราและระยะเวลาที่ต่างกัน สรุปได้ดังนี้ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2536:62-84)

ผิวหนัง ผิวหนังบาง จำนวนเซลล์ผิวหนังลดลง การสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เดิม ลดลง 50% ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี น้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลง ผิวหนังจึงแห้งและเหี่ยวย่น จะพบมากบริเวณหน้า คอ มือ แขน และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ผู้สูงอายุบางคนจะมีผดตุ่มกระ หรือ มีหูดคนแก่เป็นติ่งเนื้องอกสีเหลืองหรือน้ำตาลตามตัว แขนขา หรือใบหน้า ต่อมเหงื่อมีจำนวนและ ขนาดลดลง หน้าที่เสื่อมลงมีผลให้การระบายความร้อนโดยการระเหยไม่ดี อัตราการเจริญของผม และขนลดลง เซลล์สีของผมลดลง ทำให้ผมและขนทั่วไปเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว

ระบบประสาท เซลล์ประสาทลดจำนวนลงตั้งแต่อายุ 25 ปี ขนาดสมองลดลง การไหลเวียนเลือดของสมองและการใช้ออกซิเจนของสมองลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและความเร็วในการส่งกระแสประสาทลดลง ทำให้ความไวต่อการรับรู้และตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อเสียไป ความจำเสื่อม โดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ ๆ แต่จะจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดี สติปัญญาเสื่อมถอย การเรียนรู้ช้า เนื่องจากการประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความคิดเชิงซ้าลง แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงเวลานอนน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้น เป็นลักษณะตื่นง่ายหลับยาก จำนวนครั้งของการตื่นนอนบ่อยมากเมื่อเทียบกับวัยอื่น มีการนอนกรนเพิ่มขึ้น

ระบบสัมผัส ความมียอายุทำให้เลนส์ตาเสื่อมความสามารถในการปรับระยะภาพสายตา เปลี่ยนเป็นสายตาวาย พบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป หรือเร็วกว่านั้น ปฏิกริยาตอบสนองของม่านตาต่อแสงลดลง ทำให้การปรับตัวต่อการมองเห็นไม่ดีโดยเฉพาะในที่มืด แก้วตาขุ่น ความยืดหยุ่นลดลง มีวงแหวนขุ่นขาว หรือสีเทาขอบ ๆ กระจกตา (arcus senilis) การผลิตน้ำตาลดลงทำให้ตาแห้ง

หนึ่งในสี่ของผู้สูงอายุมีอายุมากกว่า 60 ปีมีอาการหูตึงเพราะมีการเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นในและเส้นประสาทสมองคู่ที่ 8 (auditory nerve) รวมทั้งเยื่อแก้วหู และอวัยวะในหูชั้นกลาง แข็งตัวมากขึ้น จะสูญเสียการได้ยินในระดับเสียงสูงมากกว่าระดับเสียงต่ำ หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหูชั้นในแข็งตัวทำให้เลือดไปเลี้ยงน้อย จึงมักทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเวียนศีรษะ

จมูกมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูกและกระเปาะเส้นประสาทสมองคู่ที่หนึ่ง (olfactory bulb) ในสมอง ทำให้การรับกลิ่นไม่ดี การรับรสอาหารก็เสื่อมลงเช่นกันเนื่องจากต่อมรับรสของลิ้น มีจำนวนลดลง การรับรสนหวานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว รสเค็มและรสขม การรับความรู้สึกที่ผิวหนังก็ลดลงเช่นกัน รวมทั้งการรับความรู้สึกเจ็บปวดจากผิวหนังและอวัยวะภายในก็ลดลง

กล้ามเนื้อและกระดูก มวลของกล้ามเนื้อลดลงและถูกแทนที่ด้วยเนื้อเยื่อไขมัน ทำให้เกิดการหย่อนยาน ระยะเวลาที่ใช้ในการหดตัวแต่ละครั้งนานขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลงหลังอายุ 40 ปี อัตราการเสื่อมของกระดูกจะมากกว่าการสร้าง แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น

ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย นอกจากนี้อาจพบหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมบางลง ทำให้ปวดหลัง ไหล่ค่อมและหลังโก่ง ความสูงลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่าง ๆ เสื่อมตามอายุ น้ำไขข้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ไม่สะดวก เกิดการติดแข็ง

ระบบการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบ ผนังหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น ลิ้นหัวใจแข็งและหนาขึ้นมีแคลเซียมมาเกาะ ทำให้การปิดเปิดของลิ้นหัวใจไม่ดี ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และกล้ามเนื้อหัวใจมีความไวต่อการกระตุ้นลดลง กำลังสำรองของหัวใจลดลง กล้ามเนื้อหัวใจมีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้น ทำให้ระบบการสื่อนำคลื่นไฟฟ้าของหัวใจเปลี่ยนแปลงจึงเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติดได้

หลอดเลือดแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น ผนังหนา รูภายในแคบลง เกิดการอุดตันได้ง่าย ความต้านทานของหลอดเลือดปลายทางเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 1 ต่อปี ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น หลอดเลือดฝอยหนา และเปราะบาง ทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่าย และปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลง เนื่องจากการตอบสนองของตัวรับการกระตุ้นต่อการเปลี่ยนแปลงของความดันเลือดลดลงในผู้สูงอายุร่วมกับขาดความยืดหยุ่นของหลอดเลือด เป็นผลให้ผู้สูงอายุมักเกิดภาวะความดันเลือดต่ำเมื่อเปลี่ยนท่าได้ง่าย

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งระบบ CMI (Cell mediated immunity) และระบบ HI (Humoral immunity) ทำงานลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย T-lymphocyte จำนวนมากอยู่ในระยะที่เจริญไม่เต็มที่ ทำให้กลไกการตอบสนองต่อเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมลดลง 50-80% ประสิทธิภาพการทำงานของ antibody เลวลง ทำให้การตอบสนองต่อ antigen ได้น้อยลงและ antibody อาจทำงานผิดปกติ คือไม่สามารถแยกเซลล์ผิดปกติจากเซลล์ปกติได้ จึงเกิดปฏิกิริยาการทำลายเซลล์ของตัวเองได้มากขึ้น

ระบบทางเดินหายใจ ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง ผนังกล้ามเนื้อทรวงอกแข็งขึ้น กระดูกซี่โครงเคลื่อนไหวช้า เพราะมีแคลเซียมเกาะที่กระดูกอ่อนชายโครงมากขึ้น ปอดจึงขยายและหดตัวได้น้อยลงการระบายอากาศลดลง ถุงลมมีจำนวนลดลง ผนังถุงลมแตกง่าย เป็นผลให้เนื้อที่การแลกเปลี่ยนอากาศลดลง การไหลเวียนเลือดของถุงลมลดลง ผนังหลอดเลือดฝอยหนาและแข็ง จึงพบว่าค่าแรงดันออกซิเจนในเลือดแดงลดลง 10-15% จากอายุ 20-80 ปี นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานของ cilia ตลอดทางเดินหายใจลดลง รีเฟ็กซ์และประสิทธิภาพการไหลลดลง เป็นการลดกลไกกำจัดเชื้อโรคของทางเดินหายใจ

ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุจะผุง่าย และเหลือน้อย มักต้องใส่ฟันปลอม ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การบีบตัวของหลอดอาหารลดลง อาจมีการโป่งพองของหลอดอาหาร อาหารผ่านหลอดอาหารช้าลง กล้ามเนื้อหูรูดปลายหลอดอาหารหย่อนตัวปิดไม่สนิทอาหารในกระเพาะอาหารอาจย้อนขึ้นมาทำให้รู้สึกแสบยอดอก เยื่อบุกระเพาะอาหารฝ่อลีบ ทำให้การหลั่ง

น้ำย่อยลดลง ซึ่งจะลดลงถึง 50% เมื่ออายุ 70 ปี ซึ่งจะมีผลลดการดูดซึมของแคลเซียมและธาตุเหล็ก เพราะสารสองตัวนี้จะดูดซึมได้ดีในสภาพกรด การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้น การไหลเวียนเลือดตลอดทางเดินอาหารลดลง เยื่อบุทางเดินอาหารบางลงและเสื่อมหน้าที่ ซึ่งพบมากบริเวณลำไส้เล็กส่วนต้น ทำให้การย่อยและการดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ลดลงส่วนหนึ่งมีผลให้ท้องผูก กล้ามเนื้อหูรูดชั้นนอกของทวารหนักหย่อนตัว ทำให้เกิดภาวะกั้นอุจจาระไม่ได้

ตับมีขนาดลดลง การไหลเวียนเลือดที่ตับลดลง ประสิทธิภาพการทำลายพิษต่าง ๆ ของตับลดลง ระดับ cholesterol ในน้ำดี และความหนืดของน้ำดีเพิ่มขึ้นตามอายุ มีผลให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ ตับอ่อนก็มีขนาดลดลงเช่นกัน การผลิตเอนไซม์ส์จากตับอ่อนจะลดลงทั้งปริมาณและความเข้มข้น

ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ตับมีขนาดลดลง อัตราการกรองของไตลดลง การดูดกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นลดลง เป็นเหตุให้ปัสสาวะเจือจาง ความถี่จำเพาะปัสสาวะลดลง ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อย เพราะร่วมกับความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลงประมาณ 50% ของหนุ่มสาวคือเหลือเพียง 250 มิลลิลิตร ตัวรับการกระตุ้นต่อการยืดขยายในกระเพาะปัสสาวะ ทำงานลดลง รีเฟล็กซ์การถ่ายไม่ตี ผู้สูงอายุจึงมักรู้สึกปวดถ่ายเมื่อปัสสาวะเต็ม แต่ผลจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลัง ทำให้ผู้สูงอายุต้องถ่ายปัสสาวะบ่อย เพราะมีปัสสาวะเหลือค้างภายหลังการถ่ายแต่ละครั้ง และในผู้ชายมักถ่ายปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อยครั้ง เนื่องจากต่อมลูกหมากโต ส่วนลูกอัณฑะจะเหี่ยวเล็กลงผลิตเชื้ออสุจิน้อย ในเพศหญิงรังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูกมีขนาดเล็ก เยื่อภายในบางลง เยื่อบุช่องคลอดบางลงและผลิตสารหล่อลื่นได้น้อยลงความยืดหยุ่นของช่องคลอดลดลง อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเหี่ยวยุบ กล้ามเนื้อภายในอุ้งเชิงกรานหย่อนตัว ทำให้เกิดกระบังลมหย่อนและกั้นปัสสาวะไม่ได้

ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมธัยรอยด์ลดลงตามอายุ เช่นเดียวกับต่อมพาราธัยรอยด์ส่วนตับอ่อนจะหลั่ง insulin ลดลง และ insulin ที่ผลิตนั้นมีประสิทธิภาพในการนำน้ำตาลเข้าสู่เนื้อเยื่อต่ำ ทำให้พบภาวะเบาหวานได้บ่อยขึ้น ต่อมเพศทำงานลดลง และไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง รังไข่ไม่หลั่ง estrogen และ progesterone แต่ฮอร์โมนเพศชาย คือ testosterone จะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อย แต่ยังไม่ยืนยันไม่ได้ว่าจะหยุดผลิตเมื่อใด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลง

ของร่างกายและสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากผลกระทบจากการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (อัมพร โอตระกูล, 2527:30; เกษม ต้นติผลาชีวะ, 2528:79-80 ; สุรกุล เจนอบรม, 2534:19-20)

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น การตายจากของเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิต หรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่นเป็นผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่ต้องออกจากงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลง เพราะหมดภาวะการติดต่อด้านธุรกิจ การงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม รู้สึกไร้คุณค่าไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดลง ต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในช่วงวัยนี้บุตร ธิดา มักจะมีครอบครัวแล้ว และแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะสังคมยุคปัจจุบันที่มีลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานลดลง การติดต่อสัมพันธ์กันหรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความรู้สึกเจ็บเหงาว่าเหว และรู้สึกตนเองมีคุณค่าน้อยลง ทำให้เกิดความซึมเศร้า เมื่อหน่ายได้ง่าย

การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ นับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ เพราะการเปลี่ยนแปลงตามวัยของร่างกายทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศได้ ทั้ง ๆ ที่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชาย ร่วมกับเจตคติของสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะขัดขวางความต้องการทางเพศ การเสื่อมสมรรถนะทางเพศ ตลอดจนความสวยงามของรูปร่างหน้าตาที่หมดไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองขาดความดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม ยิ่งเพิ่มความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิตยิ่งขึ้น

การสูญเสียดังกล่าวข้างต้นร่วมกับการสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย จะมีผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องปรับตัวอย่างมาก อาจก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว หวาดระแวง เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมเป็นสิ่งแวดล้อมที่สัมผัสโดยตรงกับการครองชีวิตของคน การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมจึงเป็นความเครียดทางจิตใจที่สำคัญอย่างหนึ่งในวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528:81-82 ; สุรกุล เจนอบรม, 2534:19-20)

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบสังคม เดิมครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำถ่ายทอดความรู้สนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน อยู่ในฐานะควรแก่การเคารพบูชา การยอมรับนับถือเมื่อ รูปแบบของสังคมเปลี่ยนในลักษณะสังคมอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขันมากขึ้น การพึ่งพาอาศัยกันลดลง การเรียนรู้ของชนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่สามารถหาได้จากสังคมภายนอกพร้อมกับค่านิยมต่อผู้สูงอายุควรจะอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับ ขาดความสนใจจากบุตรหลาน ผู้สูงอายุกลับกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย รู้สึกโดดเดี่ยว และคิดว่าตนเองเป็นภาระเรื้อรังของสังคม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ข้างหลังเพราะวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมอุตสาหกรรม

ความคับข้องใจทางสังคม การเข้าสู่วัยสูงอายุมิได้หมายความว่าจะเป็นผู้ขาดสมรรถภาพหรือปลดระวางจากงานต่าง ๆ แต่ผู้สูงอายุกลับต้องการการยอมรับมากขึ้น ดังนั้นการปลดเกษียณ หรือการที่บุตรหลานหรือสังคมต่างหวังดีให้หยุดรับผิดชอบในภาระกิจต่าง ๆ ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุอย่างมากจะรู้สึกน้อยใจและเสียใจ ถ้ามีการพิจารณาประสิทธิภาพและความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุแล้วมอบหน้าที่หรือภาระกิจให้ทำต่อเท่าที่จะทำได้ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต และผู้สูงอายุจะค่อย ๆ ปรับตัวยอมรับสภาพตนเองในที่สุด

การลดความสัมพันธ์กับชุมชน บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนจะเปลี่ยนไปเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับพิจารณาอบหมายงานของชุมชนจะน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดถอย เกิดความเครียดได้

การยอมรับของครอบครัว สภาพสังคมใหม่และค่านิยมของคนรุ่นใหม่ ทำให้ความรู้สึกกตัญญู และเป็นคุณค่าผู้สูงอายุโดยเฉพาะพ่อแม่ลดลง เห็นว่าผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ คล่องตัว ไม่สามารถหาเงินมาจุนเจือครอบครัว เมื่อเจ็บป่วยบุตรหลานก็มองว่าเป็นภาระที่จะต้องเลี้ยงดู ในที่สุดผู้สูงอายุอาจถูกผลักไสออกจากครอบครัว ต้องไปพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา ถ้าปรับตัวไม่ได้อาจทำให้มีปัญหาด้านจิตใจได้

จะเห็นได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้นเป็นขบวนการที่เกิดต่อเนื่องกันไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมเกิดจากบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนไปตามอายุที่สูงขึ้นตลอดจน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมที่เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย และการเปลี่ยนแปลงของสังคมมีผลกระทบโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ การแสดงออกด้านจิตใจและ อารมณ์จะขึ้นกับโครงสร้างทางจิตใจร่วมกับความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุราชการ

ความหมาย

ราชบัณฑิตยสถาน (2538:112) ให้ความหมายว่า การเกษียณอายุ หมายถึงครบกำหนด อายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน

การเกษียณอายุ หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำ เพราะเหตุอายุ ครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดให้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2537:43)

การเกษียณอายุงาน (Retirement) หรือเกษียณอายุราชการเป็นกระบวนการทางสังคมใน การประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนด ไว้หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่งการเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการณหนึ่งไปสู่อีก ภาวะการณหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการณ เป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระ หมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ หรือไปสู่วิทยาศาสตร์ที่ ธุรกิจส่วนตัว (สุรกุล เจนอบรม, 2534:25)

เกษียณอายุ หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุโดย เกณฑ์การเกษียณอายุจะใช้แตกต่างกันตั้งแต่ 60-65 ปี (กุลยา ตันติผลลาชีวะ, 2524:159) สำหรับ ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ.บำเหน็จบำนาญนั้น การเกษียณอายุ หมายถึงข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์นั้น (กอง อัตรากำลังและส่งเสริมสมรรถภาพ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย 2512)

การพิจารณากำหนดในการปลดเกษียณตาม พ.ร.บ.บำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 13) พ.ศ. 2523 ได้บัญญัติไว้ว่า (ทองวิทย์ แก้วศรี และ ทศนีย์ ดุสิตสุพรรณรัตน์, 2526:262-263) "ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณนั้น เว้นไว้ แต่กรณีที่เป็นอย่างยิ่งเพื่อประโยชน์ในการรักษาความมั่นคงของราชอาณาจักรหรือเพื่อ

ประโยชน์อย่างยิ่งแก่ราชการในด้านการศึกษาหรือการพัฒนาประเทศ หรือเป็นข้าราชการพลเรือน ในพระองค์ คณะรัฐมนตรีจะอนุมัติให้ต่ออายุราชการได้คราวละ 1 ปี จนถึงอายุ 65 ปี บริบูรณ์ก็ได้”

แคสเทเตอร์ (Casterter, 1976:476) กล่าวถึง การเกษียณอายุงานว่าเป็นกระบวนการให้บริการอย่างต่อเนื่องแก่คนงาน ซึ่งเป็นการรักษาระบบการทำงานไว้ โดยจะมีบุคลากรในจำนวนที่เหมาะสมกับงาน และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมในเวลาอันสมควรแก่การปฏิบัติงาน

เบอร์นไซด์ (Burnside, 1981:603) กล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่ และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

ระยะต่าง ๆ ของการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะ คือ (Atchley, R.C. 1988:196-198)

1. ระยะ Pre-retirement เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ Remote phase กับ Near phase โดยที่ระยะ Remote phase เป็นระยะเวลาก่อนเกษียณนาน ๆ ผู้เกษียณจะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณ แต่เมื่อใกล้จะเกษียณอายุ คือช่วง Near phase ผู้เกษียณอายุจะเริ่มกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุในระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุจะมีความพร้อมที่จะเกษียณอายุ ไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุ หรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

2. ระยะ Honeymoon phase เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระในระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาจจะเป็น 1-5 ปีหรือน้อยกว่า 1 ปี

3. ระยะ Disenchantment phase เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุ มีความเหงาและขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

4. ภาวะ Reorientation phase เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญต่าง ๆ

5. ภาวะ Stabilization phase เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้วและมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ

6. ภาวะ Terminal phase เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิตผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยตัวเองได้และสิ้นสุดวงจรชีวิต

ผลกระทบของการเกษียณอายุ

สุรกุล เจริญธรรม (2534:57) กล่าวว่า การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ และการดำเนินชีวิตอย่างมากมายสิ่งกระทบเหล่านี้ได้แก่

ด้านร่างกาย ผู้เกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลง ตามองไม่ชัด หูตึง ทำให้ผู้สูงอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

ด้านจิตใจ การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไปไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้า คิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

ด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคยมีหมดไป ส่งผลให้ผู้เกษียณคิดว่าตนหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่อง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว้าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้ก็ลดลง รายได้พิเศษต่าง ๆ หมดไป แต่ในขณะเดียวกันรายจ่ายเพิ่มขึ้น ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

จากผลกระทบดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของ สมศรี กันทมมาลา (2529:23) ที่พบว่า ปัญหาของผู้เกษียณอายุได้แก่ คนที่เคยมียศมีตำแหน่งจะรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทัน จะบั่นทอนสุขภาพและเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้น ไม่รู้จักใช้เวลาว่าง ทำให้เบื่อหน่ายต่อชีวิต รายได้ลดลง มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน และไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณ ทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

จากผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุดังกล่าว การที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุมีการปรับตัวได้ดีมีความพร้อม และความพึงพอใจในชีวิตได้วิธีหนึ่ง คือ การส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุมีการเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุ

แนวทางการป้องกันและแก้ไขผลกระทบจากการเกษียณอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้เกษียณอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้เกษียณอายุนั้นมีหลายทฤษฎีแต่ในที่นี้จะกล่าวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดในการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุเท่านั้น

ทฤษฎีแห่งบทบาท (Role Theory) (Cottrell, 1987:12-18)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยเกษียณอายุ จะต้องมีการปรับสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาทสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในรูปแบบของคนสูงอายุ และละเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นต้น

นักจิตวิทยาสังคมมีแนวคิดว่า บางคนจะมีปัญหาต่อการปรับตัวเมื่ออย่างเข้าสู่บทบาทคนชรา ซึ่งปัญหานี้เชื่อกันว่าเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนเข้าสู่วัยชราขาดการสนับสนุน กล่าวคือ นับแต่วัยเด็ก เราได้รับการสอนให้เกิดการเรียนรู้บทบาทของวัยรุ่น เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา ก็ได้รับการสอนให้เรียนรู้ในบทบาทของวัยผู้ใหญ่เพื่อดำรงบทบาทต่าง ๆ ต่อไป แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีน้อยคนที่ได้รับการสอนให้เรียนรู้บทบาทของวัยชรา จึงทำให้เกิดการปรับตัวยาก นอกจากนั้นสังคมยังตีตราว่า วัยชราเป็นบทบาทที่ต่ำต้อย ต้องพึ่งพาผู้อื่น คนชราบางคนไม่รู้ว่าตนได้ถูกคาดหวังให้รับบทบาทใดในสังคม จึงเกิดปัญหาการปรับตัวในสังคมยาก

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) (David L. Decker, 1980:133)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับคนทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุนั้นยังคงมีบทบาทและสถานภาพ จะทำให้รู้สึกตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม

การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการ

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528:96) ได้กล่าวว่า การปลดเกษียณเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการหรือเป็นลูกจ้างประจำ ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจต่อการเตรียมรับสภาพการปลดเกษียณเพื่อการอยู่อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราตั้งแต่วัยกลางคน คือ ระหว่างอายุ 40-60 ปี จะสามารถใช้ชีวิตในยามชราได้อย่างมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัว สภาพเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบันไม่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถไว้ใจต่อการปรนนิบัติเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ฉะนั้น การเตรียมตัวตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2518:78) ได้กล่าวไว้ว่า วัย 40 ปี ขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยใกล้ปลดเกษียณอายุในการทำงาน การปลดเกษียณทำให้แบบแผนชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายทำให้รู้สึกที่ตนเองไร้ค่า จึงควรมีการเตรียมตัวสำหรับการปลดเกษียณไว้ล่วงหน้า นอกจากนี้ สวาท (2530:78) ก็ได้สนับสนุนให้ข้าราชการมีการเตรียมตัวสำหรับการปลดเกษียณอายุตนเอง ตั้งแต่อายุเริ่ม 40 ปี โดยมีการวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุได้มีผู้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้

ยรรยงค์ ศุภรัตน์ (2521:23) ได้เขียนแนวคิด ในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุลงในวารสารสุขภาพไว้ว่า คนที่อายุใกล้ 60 ปี ที่จะต้องเกษียณอายุจะมีความรู้สึกว่าจะสูญเสีย ทำให้มีการเฉื่อยชา ทอดอาลัย ไม่สนใจในการทำงาน บางรายมีอาการซึมเศร้า บางรายเมื่อปลดเกษียณไปแล้ว กลัวคนดูถูก มีความรู้สึกไม่เป็นมิตรเกิดขึ้น หงุดหงิด โมโหฉุนเฉียวง่าย โดยเฉพาะกับคนที่ใกล้ชิด ทำให้เกิดความรำคาญต่อบุคคลใกล้ชิด มีความกังวลกับอนาคต อาจเนื่องมาจากไม่มีความพร้อมในเรื่องการเงิน การสูญเสียสถานภาพทางสังคม ในส่วนของต่างประเทศการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุถือว่าเป็นสวัสดิการที่จัดให้แก่พนักงานที่จะเตรียมใจเตรียมตัวว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรได้บ้างภายหลังเกษียณแล้ว ซึ่งพอสรุปเป็นแนวคิดดังนี้

การเตรียมตัวในเรื่องการเงิน รายได้จากบำนาญอาจไม่สมดุลกับรายจ่าย จึงควรที่จะสำรวจทรัพย์สินว่ามีอยู่เท่าใด ถ้ารายได้ลดลง รายจ่ายกับรายได้จะเพียงพอหรือไม่ จะมีวิธีลดรายจ่ายอย่างไรให้สมดุลกับรายได้ และควรจะมีเงินจำนวนหนึ่งไว้สำหรับใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพยามเจ็บป่วย และกั้นภาวะเงินเฟ้อ

การเตรียมในเรื่องสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย แพทย์มักจะให้ไปตรวจร่างกายปีละ 1 ครั้งเป็นอย่างน้อย การตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นสิ่งที่ดี เพื่อเป็นการป้องกันความรุนแรงของโรค

การเตรียมงานอดิเรกที่เราชอบและอยากทำ การมีกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ทำในยามว่างหลังการเกษียณอายุ จะเป็นการทดแทนงานเก่าที่สูญเสียไป แต่การทำงานอดิเรกนั้นต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกาย ฐานะการเงิน ไม่ควรทำตามแฟชั่น ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคข้อ หูตึง อาจหากิจกรรมที่เหมาะสม เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะช่วยถ่ายทอดทางอารมณ์ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแล้วยังส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ แต่ที่สำคัญกิจกรรมนั้นต้องเป็นที่สนใจพอใจที่จะกระทำ

เตรียมเรื่องที่อยู่อาศัย เดิมก่อนเกษียณราชการอาจอยู่บ้านของทางราชการ อาจไม่มีบ้านเป็นของตนเองแต่เมื่อเกษียณต้องพบกับปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย ดังนั้นควรมีการเตรียมไว้ล่วงหน้าแต่เนิ่น ๆ โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับวัย เช่น บ้านใดไม่ชันเดินขึ้นลงสะดวก ใกล้กับสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก เช่น โรงพยาบาล คลินิก ตลาด เพื่อที่จะไม่ต้องลำบาก

จรรยา เสียงเสนาะ (2527:36-39) ได้เขียนแนวคิดเพื่อ ความสุขในวัยสูงอายุในวารสารศึกษาไว้ว่า ในด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัวในสิ่งเหล่านี้

เตรียมด้านร่างกาย ร่างกายดีจิตใจจะดีตามไปด้วย ดังนั้นการที่รู้จักรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตนในเรื่องของสุขวิทยาส่วนบุคคลอย่างถูกต้อง จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความเสื่อมตามวัยช้าลง เตรียมสะสมเงิน เงินเป็นปัจจัยสำคัญมากในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ควรที่จะสะสมเงินไว้ใช้ในบั้นปลายของชีวิต เตรียมที่อยู่อาศัย ควรมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะอยู่กับใคร ที่ไหน จะอยู่ตามลำพังหรือจะอยู่กับบุตรหลาน เตรียมงานอดิเรก งานอดิเรกจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความผาสุกเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์ ไม่ปล่อยให้สูญไปโดยไร้ค่า งานอดิเรกบางอย่างอาจทำให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย เตรียมด้านจิตใจ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง มองโลกในแง่ดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคม

สมศรี กันทมมาลา (2529: 71) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่องของการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยทำในผู้เกษียณอายุใน พ.ศ. 2529 ในทุกหน่วยงาน และสรุปว่า ควรจะมีการเตรียมตัวของผู้เกษียณอายุในเรื่องต่อไปนี้

การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายดูแลสุขภาพอย่างดีและถูกวิธีเพื่อพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงความชราภาพ เตรียมสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะกับวัยที่เสื่อมลง สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม เตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างจะทำให้มีเวลาคิดถึงตนเองในทางที่ก่อความเบื่อหน่ายและข้อสำคัญการมีกิจกรรมทำ ทำให้เกิดความปรารถนาและคล่องแคล่ว เตรียมบริหารเวลา เตรียม

จัดตารางเวลาให้เหมาะสมทำให้ชีวิตมีความสุขกับเวลาที่หมดไป เตรียมใจให้ยอมรับว่าจะต้อง
ละเว้นจากงานประจำ เปลี่ยนบทบาทใหม่

ชลด ธรรมศิริ (2540:ไม่มีเลขหน้า) ได้เขียนแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อน
เกษียณ 3 ปี ในเอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ จัดโดยกรม
ประชาสัมพันธ์โดยเตรียมตัวดังต่อไปนี้

ที่อยู่อาศัย เตรียมไว้ว่าใช้ชีวิตบ้านปลายเมื่อออกจากงานแล้ว ที่ไหน อย่างไร
การเงิน ต้องตัดสินใจในการที่จะรับบำเหน็จ หรือบำนาญ ประเมินเงินเก็บ หรือ
ทรัพย์สินมีเพียงใด จะสะสมทรัพย์สินในรูปแบบใด ฝากทรัสต์ ฝากธนาคาร เล่นแชร์ เล่นหุ้น ให้กู้ยืม
ฝากมูลนิธิของวัดไว้จัดงานศพและบำรุงศาสนาต่อไป ฯลฯ ประเมินการใช้จ่ายใช้สอยประจำวัน
รวมถึงการทำงานเพื่อให้มีรายได้พิเศษตามความรู้ความสามารถของตน หรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น
ทำสวน เลี้ยงสัตว์ แต่งหนังสือ ทำงานตามถนัด

สุขภาพอนามัย ตรวจสุขภาพเป็นประจำ ทำงานและพักผ่อนให้เพียงพอรับประทานอาหาร
อาหารที่ย่อยง่าย ไม่แสงกับโรครับประทานอาหารให้เฉลี่ยกันไป อย่ารับประทานอย่างใดอย่างหนึ่ง
รับประทานเพื่อสุขภาพไม่รับประทานเพื่อความอร่อย ออกกำลังกายตามฐานะทางสังคม และความ
ชอบ ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปฏิบัติตามแพทย์สั่ง ไปหาแพทย์ตามเวลา

จิตใจอารมณ์ ทำตัวให้เป็นคนอยู่ง่าย ใช้ชีวิตตามสบายไม่รบกวนใคร มีน้อยใช้
น้อยและคิดไว้เสมอว่าจะไม่กวนใครเมื่อไม่จำเป็น มีธรรมะประจำใจ แสวงหาทางสงบให้แก่จิตใจ
ทำงานที่เป็นการกุศล หรือที่ถนัด มีความรับผิดชอบเท่าที่จำเป็น เพื่อความภาคภูมิใจ สำนวญตนเอง
ว่าทำอะไรมาบ้างแล้ว และภูมิใจในความสำเร็จที่เราได้ทำ

สุทธิชัย ปานปรีชา (2540:17) ได้เสนอแนวทางปรับตัวปรับใจสู่วัยเกษียณใน
หนังสือพิมพ์มติชน ไว้ดังนี้

ยอมรับในสังขรณ์ของชีวิต (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ทุกคนหนีความจริงนี้ไม่พ้นชีวิตคน
ไม่หยุดอยู่กับที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัยด้วยกันทั้งนั้น วางแผนชีวิตหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า
และพึงเริ่มปฏิบัติอย่างน้อย 1 ปี ก่อนเกษียณ ด้วยการค่อย ๆ ลดความรับผิดชอบลง ไม่รับงานหรือ
โครงการใหม่และใหญ่ที่ต้องใช้เวลาที่ยาวนาน ศึกษาหาความรู้ และพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุ
แล้ว เข้าร่วมการสัมมนาการเตรียมตัวเกษียณอายุ ตัดลดกิเลสหรือความทะเยอทะยาน เพื่อแสวง
หาเงินทอง อำนาจ วิชา ชื่อเสียงเกียรติยศ หรือค้ำถ่วงของสรรพเสริญ แต่กลับแสวงหาความสุข
ทางใจ ดูแลสุขภาพจิตใจให้ดีดำเนินชีวิตเรียบง่าย คงไว้หรือเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว
ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง เพื่อเวลาเกษียณอายุแล้วจะได้มีเพื่อน ไม่เหงา ได้แลกเปลี่ยนความรู้

ความคิด ยังคงเป็นผู้มีความทันสมัย สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นต่อไปได้ หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ให้ความพักผ่อนเพิ่มขึ้น รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายพอสมควรและสม่ำเสมอ ทำความสนิทสนมกับผู้มีอาชีพแพทย์ไว้ เพื่อปรึกษาหารือเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยของตน ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือนหรืออย่างน้อยทุก 1 ปี ยามเจ็บป่วย แม้แต่เพียงเล็กน้อยควรปรึกษา ไม่ควรอยู่ว่างเฉย หางานอดิเรกทำบ้าง ทำงานที่ไม่ต้องรับผิดชอบมากนัก หรือเป็นงานที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับตนเอง ให้รางวัลกับชีวิต ให้ความหอมหวานกับชีวิต ด้วยการไปพักผ่อนท่องเที่ยวบ้างตามโอกาสอันสมควรแก่ขีดภาพ

สุรกุล เจนอบรม (2534:66-82) ได้กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการควรเตรียมตัวด้วยกัน 5 ด้านสรุปได้ดังนี้ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และรายจ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ต่อตนเอง ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการควรได้มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อรับกับวัยสูงอายุ เพราะในวัยสูงอายุนั้นร่างกายจะมีความเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งมักจะเริ่มเมื่อมีอายุ 40 ปี ขึ้นไป

ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในภาวะปลดเกษียณ หากมีโรคภัยรบกวนก็ยิ่งมีความกังวล เพราะรายได้ที่ลดลง จึงไม่เพียงพอกับการรักษาตนเอง ดังนั้นสุขภาพในวัยผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่คนเราต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญล่วงหน้าก่อนถึงวัยสูงอายุ เพราะคนเรานั้นน้อยคนนักที่จะถึงแก่ความตาย เพราะโรคชราอย่างแท้จริง ส่วนมากมักตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรืออุบัติเหตุแทบทั้งสิ้น

สำหรับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพนั้น ควรมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ และเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วยความมีสุขภาพที่ดี ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกายตามสมควรเหมาะสมแก่วัย การรู้จักป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลเรื่องโภชนาการ การรู้จักพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น ซึ่ง นายแพทย์เจก ธนะสิริ (2532:101-132) ได้แนะนำวิธีที่จะขลดความชรา และทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมช้าลง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ถ้าออกกำลังกายด้วยการเดินระยะทาง 4,800 เมตร ภายในเวลา 43 นาที เพียงสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ก็จะช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังต้องรู้จักดูแลการโภชนาการรับประทานผักผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ให้ร่างกายถูกแสงแดดในยามเช้าและบ่ายเพื่อเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง

ข้อปฏิบัติในด้านสุขภาพ (สุชาติ โสภประยูร, 2528:185) ควรมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจให้มาก หากมีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองควรจัดการโดยทันที หลังจากความเจ็บไข้ได้ป่วยผ่านไปแล้ว ต้องพักผ่อนให้มาก ๆ เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมอย่างเต็มที่ จัดกิจกรรมในชีวิตให้สมดุล ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน การค้นหาการตามวัยและสภาพร่างกาย ระวังระวังอุบัติเหตุ ให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

เกษม ต้นติผลลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลลาชีวะ (2528:22-23) กล่าวว่า การดูแลรักษาสุขภาพ นั้น ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มิใช่เฉพาะเพียงช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต แต่ควรให้ความสนใจมากขึ้น เมื่อตนเองมีอายุมากขึ้น เพื่อความเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และเสนอหลักในการดูแลสุขภาพไว้ 4 ประการ คือ การรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง การพักผ่อนหลับนอน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

ดังนั้นการเตรียมตัวดูแลสุขภาพของตนเองก่อนถึงวัยเกษียณ เพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรดูแลและตระเตรียมให้พร้อม เพราะภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่เด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน จนกระทั่งถึงวัยผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเพื่อสุขภาพที่ดีทำได้โดยการออกกำลังกาย การควบคุมโภชนาการ การพักผ่อนสันทนาการ และการมีสุขภาพจิตที่ดี

การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพจิตดีเป็นความสามารถในการปรับตัวเตรียมพร้อม และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้โดยไม่มี ความตึงเครียดทางจิตใจมีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอ

ภาวะการเกษียณถ้าไม่ได้มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าในระยะใกล้เกษียณ มักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจคุ้นเคยกับการมีผู้ใต้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณแล้วจะมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างทันทีอย่างกระทันหัน บางคนทนภาวะการเกษียณนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดเป็นปัญหาโรคจิต โรคประสาทก็มี การเกษียณจึงถือว่าเป็นภาวะวิกฤติของชีวิต ที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิต อย่างหนึ่ง ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะมีอารมณ์ รุนแรง หงุดหงิด ว้าวุ่น รู้สึกสงสารตนเอง เศร้า เบื่อหน่าย ซึ่งสภาพจิตดังกล่าวมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย

นอกจากนี้ จรูญ ทองถาวร (2530:352-353) ได้กล่าวถึง เงื่อนไขในการปรับตัวเข้ากับการเกษียณ ดังนี้ ผู้ที่เกษียณโดยความสมัครใจ จะสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะหลังการหยุดงานได้ดีกว่าคนที่ถูกปลดออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยากทำงานต่อ ผู้ที่สุขภาพไม่ดีในขณะที่หยุดทำงานปรับตัวได้ง่ายกว่าคนที่หยุดทำงานในขณะที่ร่างกายสมบูรณ์ ผู้ที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว ผู้ที่พัฒนาความสนใจในงานที่ใช้คนแทน จะพอใจกับงานแม้ว่าจะเกษียณไปแล้ว ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง หรือสามารถเลือกที่อยู่อาศัยได้เองจะมีความสุขภายหลังการเกษียณมากกว่าคนที่ไม่มีโอกาสเลือก แผนการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปมากจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีกว่า ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจดี จะกระทบกระเทือนต่อการเกษียณน้อยกว่า ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสามีภรรยาจะช่วยให้การปรับตัวภายหลังการปลดเกษียณได้ดี ที่พักอาศัยมีผลต่อการปรับตัวภายหลังการเกษียณ เจตคติของสมาชิกในครอบครัวที่มีความภาคภูมิใจกับงานที่เขาทำจะทำให้การปรับตัวภายหลังการเกษียณเป็นไปได้ดี

ด้านวิธีดูแลรักษาสุขภาพจิต นั้น (เจก ธนะสิริ, 2532:63-64) อธิบายว่าควรมีวิธีการดังนี้ คือ ให้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้จิตใจสบายไม่เคร่งเครียดเพราะศาสนาเป็นสิ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตของมนุษย์ ซึ่ง เขาวนั ธีระกุล (2526:29) เสนอไว้ว่า หลังจากเกษียณอายุแล้วควรจะหาเวลาศึกษาและปฏิบัติตาม "หลักธรรม" ของ พระพุทธศาสนาทำประโยชน์และมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรงช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ ได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

ผู้ที่มีการเตรียมตัวพร้อมทางด้านจิตใจก่อนที่จะเกษียณ และมีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเป็นประจำจะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงได้ และปรับตัวได้ง่ายกว่า และยังคงจะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตภายหลังเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข

การเตรียมตัวด้านรายได้และรายจ่าย

การเตรียมตัวด้านรายได้และการวางแผนการใช้จ่ายนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อบุคคลเกษียณแล้ว รายได้ที่เคยได้รับประจำจะลดลง ดังนั้นถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุมแล้วเงินจำนวนนั้นก็อาจหมดไปอย่างรวดเร็ว ผู้ที่จะเกษียณจึงควรเตรียมตัวเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ตั้งแต่วัยกลางคน ตามความเหมาะสมและลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล เพราะเมื่อเกษียณเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะทำงานที่มีรายได้สูงของคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมี ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันการหวังพึ่งพาทรัพย์สินเงินทองจากบุตรหลานเป็นเรื่องค่อนข้างจะเลือนลาง การเตรียมตัวด้านการเงินไว้ล่วงหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญมากอย่างหนึ่ง

เงินทองเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขในยามสูงอายุ เบอรัลไซด์ (Burnside, 1981: 605-606) กล่าวว่า การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังการเกษียณเป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว คนที่ต้องการใช้ชีวิตในระดับสังคมชั้นสูงภายหลังเกษียณยิ่งจำเป็นต้องมีการวางแผนระยะยาวก่อนเกษียณมาก และความมั่นคงทางเศรษฐกิจนี้จะมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

นอกจากนี้ ลีดดี และวินบรินด์ (Leedy and Wynbrandt, 1987 : 85-86) ได้เสนอแนะวิธีการวางแผนทางการเงินไว้ดังนี้ วางแผนเป้าหมายด้านการเงินในการประกอบอาชีพของตนเองว่ามีเป้าหมายประสงค์อะไร บันทึกเป้าหมายในการใช้จ่ายเงินภายหลังเกษียณ บันทึกรายการที่ตนเองคิดว่าจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากภายหลังเกษียณ บันทึกรายการทรัพย์สินที่มีและหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบ ตรวจสอบรายได้ที่ได้รับหลังเกษียณมีความมั่นคงหรือผิดพลาดอย่างไร จดรายการที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือมีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ยังไม่เกษียณ กำหนดโครงการที่ต้องการใช้จ่ายเงินในการดำรงชีวิตของตนเอง บันทึกผลประโยชน์ที่จะได้รับในตอนเกษียณตั้งแต่อายุ 55-65 ปี วางโครงการทรัพย์สินที่จะมีภายหลังเกษียณ เงิน ทรัพย์สินสมบัติ มรดกผลประโยชน์ การประกัน ฯลฯ ประมาณการรายได้ในรอบปีที่จะได้เมื่อเกษียณ (ในต่างประเทศรายได้มากขึ้นอยู่กับอายุการเกษียณด้วย) คาดประมาณรายได้จากอาชีพหลังเกษียณที่วางแผนไว้ว่า จะทำเมื่อเกษียณแล้วและให้เงินนั้นมีดอกผลเพิ่มขึ้นโดยการฝากธนาคาร ประมาณรายได้ที่จะได้รับเมื่อเกษียณอย่างพินิจพิจารณา ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการทำงานภายหลังเกษียณที่เหมาะสมกับตนเอง

สำหรับวิธีการเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่ายอาจทำได้หลายประการดังนี้ คือ ทดลองฝึกใช้เงินภายในงบประมาณที่ควรจะได้รับจากรายได้ภายหลังการปลดเกษียณดูสัก 1 เดือนสำรวจดูทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ววางแผนว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุดภายหลังเกษียณ เตรียมหาอาชีพอีกอาชีพหนึ่ง (Second Career) ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจำนวนหนึ่ง ซึ่งทำงานระบบเกษียณอายุ มักจะออกจากงานก่อนวาระเกษียณจริง โดยให้เหตุผลว่าจะได้มีเวลาและกำลังพอที่จะเริ่มต้นหาอาชีพใหม่อีกอาชีพหนึ่ง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530: 250) เตรียมวิธีการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยภายหลังปลดเกษียณและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น นำเงินไปฝากหรือให้ได้ออกผลให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ ต่าง ๆ เพื่อเพิ่ม รายได้ เตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจริง เช่น ค่ารักษาพยาบาลและเตรียมรับมือกับปัญหาเงินเพื่อที่จะเกิดขึ้น เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิตและการประกันสุขภาพ อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นการลงทุนในสภาพที่คล่องตัวไม่เสี่ยงจนเกินไป หากจะซื้อขายหุ้นต้องมีเงินทุนสำรองและมีอารมณ์ที่มั่นคงเพียงพอ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลควรจะมีการวางแผนการใช้จ่าย และเก็บออมเงินไว้ใช้ตั้งแต่วัยกลางคนหรือเริ่มประกอบอาชีพ เพราะการเตรียมตัวด้านรายได้และค่าใช้จ่ายนั้นจะต้องอาศัยเวลาอันยาวนาน ถ้าหากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวไว้แต่เนิ่น ๆ ก็จะทำให้ผู้เกษียณพบกับความสุขในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างมาก

การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก

งานอดิเรก หมายถึง งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538: 911) หรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปแล้วงานอดิเรกมักจะเป็นงานที่ทำในยามว่างจากงานประจำ งานอดิเรกมีคุณค่าต่อสุขภาพกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกันให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวเอาไว้ล่วงหน้าสำหรับตัวเองขณะที่ยังไม่เกษียณว่างงานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร และควรเริ่มทำงานอดิเรกนั้นตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว เพราะสามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย (Burnside, 1981: 605) การมีงานอดิเรกทำจะช่วยให้ชีวิตได้ผ่อนคลาย มีสุขภาพที่แข็งแรงและยังทำให้เกิดการสมดุลในชีวิตของผู้เกษียณด้วย (Leedy and Wynbrandt, 1987: 68) ภาวะปลดเกษียณเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของข้าราชการ ซึ่งต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจและการปรับตัวเป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ วิธีการปรับตัวคือ การไม่ปล่อยตนเองให้มีเวลาว่าง โดยการหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำธุรกิจ ทำกิจกรรมศาสนา เป็นต้น (เชาวน์ ชีระกุล, 2526: 24-25) ผู้ที่ออกจากราชการแต่ยังมีภารกิจงานส่วนตัวทำอยู่จะไม่รู้สึกว่าตัวเองว่างเปล่า งานอดิเรกก็ไม่จำเป็นนัก แต่คนที่เกษียณแล้วถ้าไม่มีงานทำต่อ งานอดิเรกย่อมมีความสำคัญมาก เพราะทำให้จิตใจสบายขึ้น นอกจากนี้แล้วงานอดิเรกบางอย่างทำไปนาน ๆ จนชำนาญอาจกลายเป็นอาชีพได้ (ธีระ สุขวัจน, 2523: 17-18) และจากการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527: 86) ยังพบว่า คนชราที่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง 1-2 ชนิด มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าคนชราที่ไม่มีงานอดิเรกและงานยามว่าง

งานอดิเรกจึงนับได้ว่ามีความสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินใจ และรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย ผู้ที่จะเกษียณจึงควรที่จะมีการเตรียมตัวด้านงานอดิเรกไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพื่อรองรับเวลาว่างในยามเกษียณอายุและยังช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้นอีกทั้งยังช่วยให้สามารถปรับตัวภายหลังเกษียณได้ดียิ่งขึ้น

การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน นอกจากอาหารเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยยังมีความสำคัญต่อข้าราชการ และครอบครัว เพราะข้าราชการจะพัก

อยู่ในบ้านพักข้าราชการ หรือเช่าบ้านตามสิทธิ์ของข้าราชการตลอดไปไม่ได้ ข้าราชการที่มีอายุล่วงเลย 50 ปีไปแล้ว ควรจะมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองพอสมควรแก่สภาพของตน และควรคำนึงถึงว่าเมื่อเกษียณแล้วจะมีภูมิลำเนาอยู่ที่แห่งใด ถ้าหากข้าราชการคิดล่วงหน้ามาโดยนัยด้วยการประหยัดย่อมมีโอกาสหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองตามสมควร (เชาวน์ ชีวะกุล, 2526: 20) ดังนั้น การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยในยามสูงอายุจึงมีความจำเป็นมาก นอกจากนี้การเตรียมเรื่องที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เช่น ถ้าเป็นโรคหัวใจ ข้ออักเสบ ควรอยู่บ้านชั้นเดียวดีกว่าต้องขึ้นบันไดวันละหลายครั้งคำนึงถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัว เพราะภายหลังจากเกษียณแล้ว การดำเนินชีวิตจะเปลี่ยนไปมาก ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองเป็นสัดส่วน เพื่อจะได้มีความเป็นอิสระและใช้เวลาในชีวิตที่เหลือได้ตามประสงค์ แต่มีข้าราชการบางคนอาจคิดไว้ว่า เมื่อเกษียณแล้วจะไปพักอยู่ในบ้านสงเคราะห์คนชรา จำเป็นต้องอาศัยการเตรียมตัวเตรียมใจอย่างยิ่ง เพราะการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่ คนชราปรับตัวได้ยาก จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในบ้านของตนปรับตัวได้ดีที่สุด (เชียรศรี วิวิธสิริ, 2527: 74) และลีดดี และวินบรินด์ท์ (Leedy and Wynbrandt, 1987: 113-137) ได้กล่าวว่า การตัดสินใจในเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่เกษียณแล้ว การตัดสินใจที่จะพักอาศัยอยู่ที่เดิมหรือย้ายไปหาที่อยู่ใหม่นั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน คือ ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อ การก่อสร้าง ความสะดวกในการเดินทางไปทำงาน ขนาดของบ้านมีความเหมาะสมพอดีกับครอบครัว ความสะดวกในการเดินทางไปโรงเรียน (ของลูก ๆ หลาน ๆ) สภาพเพื่อนบ้าน

จึงสรุปได้ว่าบุคคลควรมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อม ก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ ซึ่งควรจะมีการเตรียมในการใช้จ่ายเพื่อซื้อหรือปลูกสร้างที่อยู่ใหม่ และเตรียมตัวเตรียมใจที่จะหาบุคคลซึ่งอาจเป็นลูกหลานมาอยู่ด้วย และถ้าหากจะพักอาศัยในบ้านสงเคราะห์คนชราควรที่จะศึกษาสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีความสำคัญและจำเป็นมากสำหรับผู้ที่จะเกษียณ เพราะภายหลังจากเกษียณไปแล้วจะมีเวลารวมมาก เนื่องจากหยุดจากงานประจำ ถ้าผู้เกษียณไม่วางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาว่างที่เหลืออย่างไร เวลาว่างนั้นก็ทำลายชีวิตของตนเองได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530: 258) การใช้เวลาว่างนอกจากงานอดิเรกแล้วยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมอีกมากมายที่ผู้สูงอายุจะได้เข้าร่วม และมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างวัยหรือในวัยเดียวกัน ซึ่งจะช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้เกษียณได้เป็นอย่างดี โดยที่นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับทุกวัยผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีอัตราโทษต่อตนเองในทางบวก นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมใน

กิจกรรมสังคมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการเกษียณอีกด้วย (Lemon Bengtson and Peterson, 1972: 511-523) และจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527: 67-68) ยังพบว่าผู้เกษียณส่วนมาก ร้อยละ 53 มีส่วนร่วมในสังคมมาก และผู้เกษียณที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เขมิกา ยามะรัต (2527: 84) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วยังคงมีส่วนร่วมทางสังคมสูงมีความพึงพอใจในชีวิตถึงร้อยละ 49 ดังนั้น ผู้เกษียณที่มีส่วนร่วมในสังคมสูงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมทางสังคม ศิริวรรณ สินไชย (2531: 70) พบว่า การใช้เวลารว่างในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้สูงอายุที่ใช้เวลารว่างมากจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

จากการวิจัยของ นิตา ชูโต (2525 : 30-32) ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมไว้ดังนี้ กิจกรรมการเมือง เช่น การสมัครรับเลือกตั้ง การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง กิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด การเป็นมรรคทายก กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่ การศึกษาต่อเนื่อง การอบรมต่าง ๆ กิจกรรมทางสังคม เช่น ไปร่วมงานเลี้ยง งานรื่นเริง กิจกรรมศิลปการฝีมือ เช่น การจัดดอกไม้ เย็บปักถักร้อย การแต่งโคลงกลอนต่าง ๆ กิจกรรมกีฬา เช่น การเล่น การดู การเป็นผู้จัดด้านกีฬา กิจกรรมอาสาสมัคร เช่น การเป็นลูกเสือชาวบ้าน

สวนเทเลอร์ (Taylor, 1982 : 545-556) ได้แบ่งกิจกรรมในสังคมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมไว้ดังนี้

กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมเสียเหงาให้มีการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น การทอผ้า การเย็บผ้า และแกะสลัก เป็นต้น กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข ความเพลิดเพลินใจ เช่น การแสดง การฝีมือ วาดภาพ พบปะสังสรรค์ต่าง ๆ กิจกรรมดนตรี (Music) ดนตรีเป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสุขทางใจแก่ผู้สูงอายุได้ กิจกรรมด้านอาชีพ (Vocation) เป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมิงานอาชีพ เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เหมาะสมแก่วัยของตนเอง กิจกรรมด้านการศึกษา (Education) เป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อ ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนในวัยเดียวกัน กิจกรรมบริการห้องสมุด (Library Services) เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือ ตามที่ตนเองสนใจเป็นการส่งเสริมพัฒนาสติปัญญา

กิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เหล่านี้บางคนเข้าร่วมตั้งแต่ยังไม่เป็นผู้สูงอายุ และเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องจนถึงวัยผู้สูงอายุ นุปผา นิละภมร (2529: 71-73) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีความทุกข์ทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย ด้านจิตใจนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากการไม่มีงานประจำ การย้ายที่อยู่ รายได้ลดลง ส่วนทุกข์ทางกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยร่างกายทรุดโทรม ทุกข์ทางใจนั้น สามารถหาทางแก้ไขได้ โดยการให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมโดยร่วมกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ ในชมรมผู้สูงอายุหรือชมรมผู้เกษียณ

การจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มดนตรีไทย กลุ่มจักสาน กลุ่มปลูกต้นไม้ จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจได้ การมีเพื่อนทำให้ไม่เจียบเหงา ทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นมีโอกาสช่วยสังคม และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมมิใช่มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ หนึ่ง

นโยบายของรัฐบาลกับการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุ

ในประเทศไทยได้มีการจัดอบรมเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการให้แก่ข้าราชการในสังกัดหน่วยงานต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี โดยกรมประชาสงเคราะห์เป็นผู้จัด และในช่วงหลังนี้ได้จัดร่วมกับสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย วัตถุประสงค์ในการจัดเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการก็เพื่อให้ข้าราชการที่เกษียณอายุมีความรู้อย่างกว้าง ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรทราบ และบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุทั้งของภาครัฐบาลและเอกชน รวมไปถึงแนวการปรับตัวหลังการเกษียณอายุราชการด้วย

อย่างไรก็ตาม การจัดการอบรมดังกล่าวนี้ ทำในระยะเวลาอันสั้น ประมาณ 3 วัน และเนื้อหาที่ให้ความรู้ นั้น ก็อยู่ในวงกว้างไม่เน้นหนักในด้านใดด้านหนึ่ง แต่ในปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ได้เห็นความสำคัญของการจัดการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะจัดการฝึกอบรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในหน่วยงานของตนเอง (กรมประชาสงเคราะห์, 2540: ไม่มีเลขหน้า)

ประโยชน์จากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการให้ประโยชน์ต่อผู้ที่เตรียมตัวและบุคคลใกล้เคียง (สุรกุล เจนอบรม, 2534: 82-85) ดังต่อไปนี้ คือ

ประโยชน์ด้านจิตใจ เนื่องจากวัย 40 ปี ขึ้นไปถือว่าเป็นวัยใกล้เกษียณอายุในการทำงาน ซึ่งการปลดเกษียณทำให้แบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่ เบื่อหน่ายตัวเอง และอาจทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า การเตรียมตัวโดยการหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร อาชีพทดแทน การเล่นกีฬา จะช่วยให้ชีวิตมีความมีความสุขมากกว่าที่ไม่ได้เตรียมกิจกรรมใหม่ไว้เลย ซึ่งงานวิจัยของ ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531: 70-71) ได้ช่วยสนับสนุนว่า คนที่มีการเตรียมตัวก่อนสูงอายุไว้มากจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง เพราะผู้สูงอายุจะเปลี่ยนสถานภาพทางสังคม ถ้ามีการเตรียมตัวล่วงหน้าจะทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข

การเตรียมตัวช่วยให้ผู้เกษียณมีอัธมในทัศนคติในทางบวก ผู้เกษียณที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการเกษียณ ไม่ยอมรับความเป็นจริงก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์เป็นปัญหาต่อบุคคลอื่น การเตรียมตัวจะช่วยลดปัญหานี้ได้ ดังที่ บัคเลย์ (Buckley, 1967: 5) ได้เสนอให้บุคคล

มีทัศนคติในการยอมรับการเกษียณ บุคคลจะมีความภาคภูมิใจมากขึ้น ถ้าได้เรียนรู้และเข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของการเกษียณ คนที่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าว่าจะทำกิจกรรมอะไรภายหลังการเกษียณ กิจกรรมในสังคมนั้นก็ช่วยให้ผู้เกษียณมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองดีขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของฉันทนา กาญจนพจน์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และการศึกษาของ ปราโมทย์ วังสะอาด (2530: 97-102) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ สัมพันธภาพในครัวเรือน สถานภาพทางสุขภาพเพศ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสถานภาพทางการสมรส ถ้าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม งานอดิเรก เศรษฐกิจ ตามปัจจัยดังกล่าวก็จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น

ประโยชน์ด้านร่างกาย ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมักจะมีภาระหน้าที่การงานประจำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองทั้ง ๆ ที่วัยกลางคนเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม กล้ามเนื้อระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลงถ้าไม่สนใจดูแลจะยิ่งทำให้บุคคลแก่กว่าวัยและสุขภาพเสื่อมโทรมเร็วขึ้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเจ็บป่วยได้ง่าย และยิ่งถ้าปรับใจไม่ได้กับการปลดเกษียณจะยิ่งทำให้มีโรคแทรกซ้อนทางใจมากมาย แต่ถ้าได้มีการเตรียมตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องอาหาร การกินตามหลักวิชาการนั้นถือว่าเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ การมีสุขภาพแข็งแรงจะส่งผลให้จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยวิตกกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527: 69) และศิริวรรณ สิ้นไชย (2531: 68) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงและผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะช่วยให้มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวกด้วย

ประโยชน์ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ประโยชน์ด้านนี้เกิดได้ตั้งแต่การเตรียมตัวในวัยกลางคน เพราะว่าวัยกลางคนนั้น ลูกหลานเติบโตเป็นหนุ่มสาวหรือแยกตัวออกไปมีครัวเรือนของตนเอง ทำให้สามีภรรยาใช้เวลาว่างที่จะเอาใจใส่ดูแลกันมากขึ้น สัมพันธภาพจะแน่นแฟ้นขึ้น ถ้าทั้งสองฝ่ายสามารถหากิจกรรมทำร่วมกันได้ เช่น การทำงานอดิเรกร่วมกัน งานสังคมหรืองานอาชีพ หรือแม้แต่งานบ้าน ซึ่งการแบ่งปันภาระรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยาในกิจกรรมบ้านเรือนเป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ในวัยกลางคนประสบความสำเร็จ ผู้เกษียณที่ได้มีการเตรียมตัวที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับคู่สมรส หรือกับบุคคลในครอบครัวก็จะช่วยให้สัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นขึ้น

ประโยชน์ด้านสังคม ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่สามารถที่จะทำคุณประโยชน์แก่สังคมได้ เช่น การเป็นสมาชิกในองค์การของชุมชนเป็นอาสาสมัคร เป็นลูกเสือชาวบ้าน ช่วยงานกุศลต่าง ๆ นอกจากนี้ในธุรกิจเอกชนยังมี ผู้สูงอายুর่วมเป็นกรรมการที่ปรึกษา ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส ได้ให้ผู้สูงอายุช่วยเหลืองานในธุรกิจต่าง ๆ โดยไม่ได้รับค่าจ้าง ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความพึงพอใจมีอายุยืนยาวขึ้นและสามารถทำงานที่เป็นประโยชน์แก่สังคมได้ด้วย จากการศึกษาบทบาทและคุณค่า

ของผู้สูงอายุในทรศนะของคนหนุ่มสาวกรุงเทพมหานคร และภาคกลาง ของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2531: 31-32) พบว่า คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่ร้อยละ 75 ได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ และประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนได้

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้านต่าง ๆ นั้น ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อครอบครัวและต่อสังคมได้ การเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้เกษียณปรับตัวได้เร็วขึ้น และการมีกิจกรรมอื่นทดแทนงานอาชีพทำให้ผู้เกษียณไม่รู้สึกเหงา และซึมเศร้าไม่ต้องเป็นภาระวิตกกังวล ทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุก็สามารถสร้างสรรค์คุณประโยชน์แก่สังคมได้มากมาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523: 154-175) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และ ปัญหาบางประการของคนชรา โดยศึกษาผู้สูงอายุในประเทศไทย จำนวน 825 คน พบว่าปัญหาเด่นของคนชราไทยคือปัญหาด้านจิตใจ และการปรับตัวให้เข้ากับ สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่วนผลการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเกี่ยวกับ ปัญหาการปลดเกษียณในกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งมี ร้อยละ 9 พบว่าส่วนใหญ่คนชรา มอง การปลดเกษียณในแง่ดี และทำใจให้ยอมรับได้ สามารถปรับตัวปรับใจเข้ากับชีวิตภายหลังเกษียณ ได้ มีเพียงส่วนน้อยที่เคยมีตำแหน่งทางการงานสูง จะรู้สึกหวาดกลัวและปรับตัวได้ยากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527: 60-63) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอขนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 176 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดี และมีความสัมพันธ์ของการปรับตัวกับปัจจัยต่างๆ ดังนี้ ผู้ที่มี รายรับรายจ่ายสมดุลปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีรายรับรายจ่ายไม่สมดุล กลุ่มข้าราชการระดับ 7-8 ปรับตัวได้ดีที่สุด ส่วนกลุ่มข้าราชการระดับ 1-2 ปรับตัวได้น้อยที่สุด กลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุด กลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 7-10 ปีปรับตัวได้น้อยที่สุด ผู้เกษียณอายุที่มี สุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ผู้เกษียณอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมมากจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย

เซมิกา ยามะรัต (2527: 117-119) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตคนชรา โดยศึกษาข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จำนวน 319 ราย พบว่าคนชราส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) และพีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) ที่ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ปรับตัวได้ดีหลังเกษียณ สถานภาพสมรสและตำแหน่งหน้าที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต โดยคนโสดมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่สมรสและยังอยู่กับคู่สมรส หรือกลุ่มที่เป็นหม้ายแต่ยังอยู่กับลูกหลาน และผู้เกษียณที่มีตำแหน่งการงานสูงมีความรับผิดชอบมาก จะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีตำแหน่งต่ำกว่า ส่วนจำนวนปีหลังเกษียณนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ ซึ่งจะต่างจากการศึกษาของกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่จำนวนปีหลังเกษียณสัมพันธ์กับการปรับตัว โดยกลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 0-3 ปีมีการปรับตัวได้ดีที่สุด กลุ่มที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 7-10 ปี ปรับตัวได้น้อยที่

สมศรี กันธมาลา (2529: 45-47) ได้ทำวิจัยเรื่องการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาทางสังคม โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับบริหาร นักวิชาการ และนักปฏิบัติการที่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรีขึ้นไป จากทุกสาขาวิชาชีพที่อยู่ในระหว่างการปฏิบัติงาน เป็นปีสุดท้ายก่อนเกษียณอายุ ในหน่วยงานภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานเอกชน เขตกรุงเทพฯ จำนวน 116 ราย และทำกรณีศึกษาจากกลุ่มที่เกษียณอายุแล้ว 18 ราย พบว่าในส่วนที่เกี่ยวกับภาวะความพร้อมต่อการเกษียณอายุ กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวต่อการเกษียณอายุ ร้อยละ 68.18 กลุ่มที่ไม่ได้เตรียมให้เหตุผลว่าสุขภาพร่างกายยังแข็งแรงดี ไม่จำเป็นต้องเตรียมตนเองพร้อมอยู่แล้วทำให้ไม่ทราบว่าจะเตรียมตัวอะไรบ้าง และรอให้ทุกอย่างมาถึงก่อนหรือปล่อยให้ตามยถากรรม ผลการศึกษกรณีตัวอย่างช่วงหลังเกษียณพบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ร้อยละ 60 และร้อยละ 20 มีปัญหาไม่สามารถปรับตัวได้ภายหลังเกษียณ

เบญจมา เลานพูนรังษี (2534: ก-ข) ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือนจังหวัดนครราชสีมา เป็นผู้เกษียณอายุราชการในช่วงปี พ.ศ.2528-2533 จำนวน 130 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการอยู่ในระดับไม่ดี และมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยเฉพาะการเตรียมตัวด้านการใช้เวลามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวมากที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมตัวด้านจิตใจ สถานภาพสมรส และสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ ส่วนระยะเวลาภายหลังเกษียณ ลักษณะงานก่อนเกษียณ ตำแหน่งหน้าที่ก่อนเกษียณ การทำงานอดิเรก และการมีกิจกรรมในสังคม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณ

พิชญานรณ์ มูลศิลป์ และคณะ (2536: 407-410) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ กลุ่มตัวอย่างคือประชากรผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว หรือผู้ที่พ้นสภาพจากการทำงานเนื่องจากเหตุสูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑล จำนวน 639 คน โดยศึกษาปัจจัยชีวิตสังคม ปัจจัยด้านการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณ และปัจจัยด้านความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลางโดยมีการปรับตัวได้มากในด้านบทบาทหน้าที่และด้านอารมณ์ ส่วนการปรับตัวด้านสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต และด้านกิจกรรมทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยด้านต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้ ปัจจัยชีวิตสังคม พบว่า สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัว อาชีพ ตำแหน่งหน้าที่การงานก่อนเกษียณ เพศ จำนวนปีหลังเกษียณ สภาพการมีบุตร และภาวะสุขภาพ มีผลให้การปรับตัวหลังเกษียณแตกต่างกัน ปัจจัยด้านการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยด้านการวางแผนฯ ต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันทั้งการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยด้านความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตหลังเกษียณต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันเฉพาะด้านสภาวะความเป็นอยู่ในครอบครัว ด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต และด้านกิจกรรมทางด้านสังคม แต่การปรับตัวด้านสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านบทบาทหน้าที่และด้านอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันทั้งการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน

ศศิมา นรินธนาชาติ (2540: 88-94) ศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณของข้าราชการก่อนเกษียณในหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในสวนกลาง ที่มีอายุ 55-59 ปี จำนวน 266 คน โดยเปรียบเทียบข้าราชการที่มีความแตกต่างกันจำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือนที่มาจากงานประจำ จำนวนคนในครอบครัว การเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่าง ๆ จะมีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการใน 5 ด้าน คือด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมแตกต่างกันอย่างไร พบว่า ความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านร่างกายมีมากที่สุด ส่วนด้านอื่น ๆ อีก 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลางและพบว่า ข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกันและผู้ที่ เป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่าง ๆ ต่างกัน มีความต้องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการโดยรวมทุกด้านแตกต่างกัน ส่วนเพศ ประสบการณ์ในการทำงาน สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือน จำนวนคนในครอบครัว ต่างกัน มีความต้องการการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

Cottrell และ Atchley (1969 อ้างใน Atchley, 1976 : 109-110) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างครูและพนักงานโทรศัพท์ พบว่า ร้อยละ 49 สามารถปรับตัวต่อการเกษียณอายุงานได้ภายใน 3 เดือน เพศหญิงมีปัญหาต่อการปรับตัวมากกว่าชาย ความสามารถในการปรับตัวได้เร็วขึ้นอยู่กับรายได้เพียงพอ และมีงานกึ่งฝีมือทำ ร้อยละ 30 ของกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในการปรับตัว ซึ่งในจำนวนนี้ ร้อยละ 7 มีปัญหาการปรับตัวต่อการออกจางาน และร้อยละ 23 ประสบปัญหาต่อการสวมบทบาทผู้เกษียณอายุงาน และครุมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่าพนักงานโทรศัพท์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Schneider และ Streib (1971 อ้างถึงใน Atchley, 1976: 109) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 70 ไม่พอใจในการเกษียณอายุการงาน และประมาณร้อยละ 10 หลีกเลี่ยงปัญหาการปรับตัวต่อการเกษียณอายุงาน โดยการกลับเข้าสู่การทำงานใหม่ เช่นเดียวกับ Thomson (1972: 402) ซึ่งศึกษาการปรับตัวของผู้เกษียณอายุการงาน พบว่า ผู้เกษียณอายุที่ไม่ได้ทำงานมีขวัญกำลังใจต่ำกว่าผู้เกษียณอายุที่ยังทำงาน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นสิ่งที่มอิทธิพลโดยตรงต่อขวัญกำลังใจของผู้เกษียณอายุงาน ผู้เกษียณอายุงานที่มีขวัญกำลังใจต่ำจะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพไม่ดี รายได้น้อย และอายุมาก

Liss (1983:3732-A) ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้หญิงที่เกษียณอายุงานและผู้หญิงที่ยังทำงาน กลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้หญิงที่เกษียณอายุงานแล้ว 91 คน และผู้หญิงที่ยังทำงานอยู่ จำนวน 53 คน ทั้งหมดมีอายุ 55 ปีขึ้นไป ซึ่งมีการทำงานติดต่อกันอย่างน้อย 20 ปี และมีสิทธิ์ที่จะได้รับเงินบำนาญ โดยวิธีตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์ พบว่า ผู้หญิงที่เกษียณอายุงานมีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมไปทางบวกมากกว่าผู้หญิงที่ยังทำงาน ผู้หญิงที่เกษียณจากงานตามกำหนดเวลา มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้เกษียณตามกำหนดเวลา ทั้งผู้หญิงที่เกษียณอายุงานและผู้หญิงที่ยังทำงานอยู่ซึ่งมีรายได้ตลอดต่อเนื่องกันมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้หญิงที่มีรายได้ไม่ต่อเนื่อง การวางแผนด้านการเงินหลังเกษียณเป็นสิ่งที่ยังผู้หญิงที่เกษียณอายุงานและที่ยังทำงานอยู่คิดถึงมากที่สุด

Daly และ Futrell (1989: 30-31) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการเกษียณและสภาวะสุขภาพในบุคคลเกษียณและก่อนเกษียณ จำนวน 431 คน พบว่ากลุ่มเกษียณมีทัศนคติทางบวกต่อการเกษียณมากกว่ากลุ่มก่อนเกษียณเล็กน้อย โดยผู้หญิงเกษียณจะมีทัศนคติทางบวกมากกว่าผู้ชายเกษียณเล็กน้อย แต่กลุ่มก่อนเกษียณเรื่องเพศจะไม่มีนัยสำคัญต่อทัศนคติของการเกษียณอายุและจำนวนปีหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการเกษียณอายุงาน แต่สถานภาพสมรสและอาชีพไม่มีนัยสำคัญต่อทัศนคติของการเกษียณ สภาวะสุขภาพด้านสุขภาพกาย เพศชายอยู่ในระดับสูงกว่าเพศหญิง และสภาวะสุขภาพจะขึ้นกับสภาวะการเกษียณ กล่าวคือ บุคคลเกษียณแล้วจะมีอาการเจ็บป่วยมากกว่า และความสมบูรณ์ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มก่อนเกษียณ ทัศนคติต่อการเกษียณมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของบุคคลเกษียณ แต่ในกลุ่มก่อนเกษียณ จะมีความสัมพันธ์เฉพาะสภาวะสุขภาพในส่วนเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย และสุขภาพจิต

Neuhs (1990: 15-20) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของระดับการศึกษา อาชีพ สภาวะทางเศรษฐกิจสังคม ความพึงพอใจในชีวิต ภาวะสุขภาพและความพร้อมต่อการเกษียณอายุ ต่อความเชื่อมั่นในการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุงาน โดยศึกษากลุ่มตัวอย่าง อายุระหว่าง 50-70 ปี เป็นบุคคลที่ยังทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยชั้นหนึ่งในนิวยอร์ก แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มหลังเกษียณจำนวน 83 คน และกลุ่มก่อนเกษียณจำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษา อาชีพ และสภาวะทางเศรษฐกิจสังคมในระดับสูง รวมทั้งมีความพร้อมต่อการเกษียณอายุงานมากและการมีสุขภาพดีจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในการปรับตัวหลังเกษียณอายุงานในทั้งสองกลุ่ม ตัวที่ใช้ทำนายได้ดีที่สุดต่อความเชื่อมั่นในการปรับตัวหลังเกษียณในกลุ่มเกษียณแล้ว ได้แก่ ความพร้อมต่อการเกษียณ และในกลุ่มก่อนเกษียณตัวทำนาย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต

Stephanie D. Wiggins and Carol M. Henderson. (1996 : 518-595) ศึกษาการวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณของพยาบาลวิชาชีพหญิง ที่มีอายุ 40 ปี จำนวน 145 คน เพื่อทดสอบรูปแบบสำหรับการทำความเข้าใจ การวางแผนก่อนเกษียณและเพื่อบรรยายสุขภาพการเกษียณอายุและการวางแผนการเงิน โดยศึกษาในด้านความรู้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ความรู้ในเรื่องการดูแลตนเอง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการวางแผนด้านการเงิน รวมถึงทัศนคติต่อการเกษียณพบว่า วิธีการเตรียมตัวก่อนเกษียณทั้งที่มีรูปแบบ และไม่มีรูปแบบมีอยู่อย่างจำกัด พบว่าความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจสามารถช่วยทำให้เกิดการวางแผนก่อนเกษียณอายุได้ และโดยรวมพยาบาลมีทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับที่ดีต่อการเกษียณอายุ จำนวนปีก่อนเกษียณอายุมีผลต่อการวางแผนการเตรียมตัว ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย