

**การศึกษาความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการ
ของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก**
**Problems of Stability in Life Before Retirement of the Royal Thai
Army Staff**

อติราช สีสุกงาม¹ วิจิตรา ศรีสอน² ศิโรตม์ ภาคสุวรรณ³
Atirach Seesugngam, Wijittra Srisorn, Sirot Bhaksuwan³

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษาความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกเป็นการศึกษาปัญหาเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการเพื่อเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ สำหรับบทความนี้ขอเสนอประเด็นสำคัญ 3 ประเด็นคือ 1) ความหมายของการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคง ซึ่งเป็นสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจเหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ 2) ปัญหาความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ในด้านของความปลอดภัย การดูแลทรัพย์สินให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ปัญหาด้านความมั่นคงเรื่องครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อมซึ่งจำเป็นต้องมีการดูแลครอบครัว การวางแผนการใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาความมั่นคงด้านสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมในการดูแล ป้องกันรักษาโรคต่าง ๆ และปัญหาความมั่นคงด้านสังคมเพื่อลดความเครียดทำให้เกิดการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และปรับตัวให้เกิดความสัมพันธ์กับกิจกรรมในสังคม และ 3) แนวทางการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการต้องมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย เพื่อปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข

คำสำคัญ (Keywords): ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต; การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ; ปัญหาความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

Received: 2022-03-17 **Revised:** 2022-07-03 **Accepted:** 2022-07-06

¹ วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. Corresponding Author e-mail: s63463825014@ssru.ac.th

² วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. e-mail: wijittra.sr@ssru.ac.th

³ วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. e-mail: sirot.bh@ssru.ac.th

Abstract

A study of stability in life before retirement of military officers in the Royal Thai Army Operations Department. This is a study of problems when entering the retirement age in order to prepare for various aspects. For this article to present 3 important points which are. 1) The meaning of living a life of stability which creates an understanding of the meaning of life that is in accordance with the economic conditions suitable for living. 2) The problem of stability in life in terms of safety Taking care of property for safety in everyday life. Problems of family security, housing, and the environment in which family care is required. family life planning health security issues to prepare for the care, prevention and treatment of various diseases and social security problems in order to reduce stress, make use of free time productively and adjust the relationship to social activities; and 3) Guidelines for planning preparation before retirement must be prepared for physical health, social, economic, housing. to adjust when entering a happy retirement age.

Keywords: stability in life; preparation before retirement; problems of stability in life

บทนำ (Introduction)

การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นหลักทำให้สังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมเกษตรไปสู่ทิศทางอุตสาหกรรมใหม่ สถาบันครอบครัวมีแนวโน้มเปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทั้งในเมืองและชนบท การเคลื่อนย้ายประชากรวัยแรงงานจากชนบทสู่เมืองทำให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ได้ส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุรวมถึงครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งปัญหาที่พบส่วนใหญ่ คือ ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพผู้เกษียณอายุก็เป็นผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบหนึ่งไปสู่สังคมอีกแบบหนึ่ง จากสังคมแบบวัยทำงานไปสู่สังคมแบบครอบครัว ซึ่งเป็นไปตามกำหนดเวลาการเกษียณอายุ คือ เมื่อบุคคลอายุครบ 60 ปี ต้องเลิกทำงานเมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดทำงานก็ต้องมีการปรับตัว บางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้กับการสูญเสียตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่ ตลอดจนรายได้ที่ลดลง หรือเพื่อนฝูงที่ขาดหายไปทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งไร้คุณค่า ซึ่งเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม (แสนคำนิ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์, 2559) การเตรียมความพร้อมนั้นจึงเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมหลังเกษียณอายุราชการของผู้ที่ประกอบอาชีพรับราชการทุก ๆ สังกัด ซึ่งรวมไปถึงข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบกนั้นด้วย เนื่องจากขณะที่ปฏิบัติงานอยู่นั้นได้อาศัยที่พักสวัสดิการทหารบกเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เริ่มทำงานจนเกษียณอายุราชการ ทำให้ไม่มีบ้านที่พำนักอาศัยเป็นของตนเองข้าราชการทหารบกบางคนต้องให้บุตรเป็นข้าราชการทหารบกต่อเพื่อที่จะได้รับสิทธิในการอยู่อาศัยบ้านสวัสดิการอีก ประกอบกับปัญหาเรื่องของภาระหนี้สิน รายรับไม่พอรายจ่าย ขาดการวางแผน

เพื่อเตรียมความพร้อมในการรองรับความมั่นคงของชีวิตหลังวัยเกษียณ จึงทำให้เกิดความเครียดกระทบต่อภาวะทางจิตใจ มีสุขภาพที่แย่ลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยหากบุคลากรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เกิดความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนจะเข้าสู่สภาวะเกษียณอายุ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้นถือว่าเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง ซึ่งหากมีการเตรียมตัวให้พร้อมและเหมาะสมจะสามารถป้องกันปัญหาต่าง ๆ ให้เกิดลดน้อยลงได้

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างนั้นผู้เขียนจึงได้ทำการศึกษาและทบทวนแนวคิดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนรับมือก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคงจึงได้นำเสนอความหมายสำคัญของการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคงเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการวางแผนในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพื่อนำไปวิเคราะห์ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ด้านชีวิตและทรัพย์สิน ด้านครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพ และด้านสังคม ซึ่งในแต่ละด้านนั้นมีปัญหาที่แตกต่างกันออกไป และเมื่อทำการวิเคราะห์และมีความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและปัญหาความมั่นคงด้านต่าง ๆ แล้ว จึงนำมาเป็นแนวทางการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เพื่อให้บุคลากรที่มีปัญหาต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อรองรับวัยเกษียณอายุราชการ ซึ่งการวางแผนนั้นต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้าเป็นอย่างมาก หากตื่นตัวและมีความพร้อมมากกว่า เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วจะทำให้เกิดความมั่นคงในการดำเนินชีวิตและมีชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างสำราญ สำหรับซึ่งในแต่ละประเด็นผู้เขียนขออธิบายรายละเอียดดังนี้

ความหมายของการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคง

ความหมายของการดำเนินชีวิต ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ส่วนใหญ่ต้องแสวงหาเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อความต้องการในการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว (เสาวคนธ์ พนมเรีงศักดิ์, 2559) คนส่วนใหญ่ทำงาน และการทำงานได้มาซึ่งค่าตอบแทน หรือการทำงาน เพื่อแลกกับเงินค่าตอบแทนที่ได้รับจากการทำงานเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความต้องการในชีวิตของมนุษย์และปัจจัย 4 เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์โดยมนุษย์ทุกคนจะดำรงชีวิตอยู่โดยขาดความต้องการปัจจัย 4 ไม่ได้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประการ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงมีผู้ที่ศึกษาได้ให้ความหมายในการดำเนินชีวิต และรูปแบบของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นรูปแบบของการดำรงชีวิตในโลกมนุษย์ โดยแสดงออกในรูปแบบของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ชั้นทางสังคม และกลุ่มอาชีพของแต่ละบุคคล นักการตลาดเชื่อว่าการเลือกผลิตภัณฑ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับค่านิยมและรูปแบบการดำเนินชีวิต และได้ให้ความหมายไว้เป็นพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของบุคคลที่ทำให้บุคคลแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บุคคลที่มีลักษณะความต้องการภายในที่แตกต่างกันจะมี อิทธิพลในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

เสาวคนธ์ พนมเรีงศักดิ์ (2559) กล่าวถึง สภาวะเศรษฐกิจว่า เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ชีวิตประจำวันของคนเราเริ่มขึ้นและจบลงด้วยเกี่ยวข้องกับปัญหาเศรษฐกิจทั้งสิ้น กล่าวคือ นับตั้งแต่การรับประทานอาหาร การแต่งกาย การเดินทางไปโรงเรียน การทำงาน การพักผ่อน สิ่งเหล่านี้จะต้องขึ้นอยู่กับรายได้ที่มีอยู่ กับรายจ่ายที่ต้องการจ่ายออกไปให้คุ้มค่าทั้งสิ้น รายได้ของคนเราจะมากจะน้อยแค่ไหนอย่างไรนั้น ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของอาชีพที่ทำอยู่ ดังนั้นอาชีพจึงเป็นตัวแปรสำคัญอีกตัวหนึ่งที่จะบอกฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลได้ นอกจากนี้วิธีการใช้เงินซึ่งไม่เหมือนกัน ก็จะเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะบ่งบอกถึงฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลได้ เพราะถึงแม้ว่าบุคคลใดจะมีรายได้มากมายก็ตาม แต่ถ้ามีค่านิยมในการใช้จ่ายเงินอย่างไม่ประหยัดแล้ว ก็จะมีผลเท่ากับคนที่ไม่มีรายได้เลยนั่นเอง ดังนั้นระดับรายจ่ายอาชีพ และวิธีใช้เงิน เป็นตัวบ่งบอกถึงลักษณะเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลได้

สุปัญญา ไชยชาญ (2559) กล่าวรูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง พฤติกรรมการใช้ชีวิต ใช้เงิน และใช้เวลาของบุคคลนั้น ซึ่งแสดงออกมาให้ปรากฏซ้ำกัน 4 มิติ คือ มิติทางด้านลักษณะประชากรที่ประกอบกันเป็นตัวคนคนนั้น มิติด้านกิจกรรมที่เขาเข้าไปมีส่วนร่วม มิติด้านความสนใจที่เขามีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมิติด้านความคิดเห็นที่เขามีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สุกัญญา สมานเพื่อน (2561) กล่าวว่า การพักผ่อน หย่อนใจ ของคนไทย เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต คือ เมื่อการทำงานมีการพักผ่อนควบคู่กันไป จะได้ผ่อนคลายความตึงเครียด การเมื่อยล้าทั้งกายและใจ การพักผ่อนนี้ไม่ได้หมายถึงการนอนหลับ การเล่นหรือการนั่งเล่นเท่านั้น หากเป็นการครอบคลุมถึงการเปลี่ยนอิริยาบถจากการทำงานหรือจากสภาพแวดล้อมที่ซ้ำซากจำเจ และทำให้หายจากความกังวลความตึงเครียดที่มีอยู่ในลัดน้อยลงหรือทำให้หมดไป การพักผ่อนหย่อนใจของชาวเมืองใหญ่ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การพักผ่อนหย่อนใจ นอกบ้านและในบ้าน

1. การพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้าน คือ การไปดูภาพยนตร์เพราะเสียเวลาและเงินทองไม่มากจนเกินไป และการเดินชมสินค้าตามศูนย์การค้าและห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ที่เย็นฉ่ำจากเครื่องปรับอากาศ ได้จับจ่ายเงินทองตามใจชอบ และบางครั้งก็ได้หย่อนอารมณ์โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองเลย นอกจากนั้นหนุ่มสาวชาวเมืองยังนิยมไม่ว่ายนํ้า ตีเทนนิส เล่นโบว์ลิ่ง เล่นสเก็ตน้ำแข็ง หรือเลยไปทัศนายนอกเมืองเป็นกลุ่ม ๆ คนในเมืองมีฐานะค่อนข้างดีมักนิยมตีกอล์ฟ และสถานเริงรมย์ประเภทต่าง ๆ ผู้สูงอายุนิยมไปตามตลาดนัดพระ ไปเที่ยวต่างจังหวัด บางทีก็ไปต่างประเทศ กับบริการทัวร์ต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย หรือไปทัศนายนต่างประเทศในรูปแบบทัวร์ก็มีส่วนชาวเมืองที่รายได้น้อย หรือประเภทรักความสงบเงียบ มักออกไปพักผ่อนตามสวนสาธารณะ ตามสวนสัตว์หรือเดินชมวัดต่าง ๆ ที่สวยงาม บางทีก็ทัศนายนไปต่างจังหวัดในรูปแบบการร่วมขบวนกฐินหรือทอดผ้าป่า

2. การพักผ่อนหย่อนใจในบ้าน ชาวเมืองทุกเพศทุกวัยมักพักผ่อนอยู่ในบ้าน โดยการชมรายการทางโทรทัศน์หรือวิดีโอ อ่านหนังสือเริงรมย์และทำงานอดิเรกต่าง ๆ ที่นิยมกัน เช่น เลี้ยงกล้วยไม้ ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี ทำกับข้าวแปลก ๆ ทำขนมเลี้ยงสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท ตัดเย็บเสื้อผ้า และอื่น ๆ สำหรับกีฬาในร่มของชาวเมืองจะเล่นกัน ได้แก่ การเล่นเกม

รุก หมากฮอส เล่นไพ่ ซึ่งนับว่าเป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีของครอบครัว เพราะได้อยู่ร่วมกัน พร้อมหน้าพร้อมตาหลังจากที่ทุกคนได้ออกไปทำหน้าที่นอกบ้านทั้งวัน การพักผ่อนที่สำคัญซึ่งประหยัดและปลอดภัยดี คือ การนอนหลับในบ้านที่อบอุ่นล้อมรอบไปด้วยคนคนที่รักและห่วงใย ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนในเมืองหรือคนชนบท

สรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคงเป็นการดำเนินชีวิตซึ่งมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป และเป็นการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งค่าตอบแทนจากการทำงานเพื่อแลกกับความจำเป็นต่อความต้องการในชีวิต นอกจากนี้การดำเนินชีวิตยังต้องสอดคล้องกับกิจกรรมในสังคม วิถีชีวิต เกี่ยวพันกับปัญหาเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ส่งผลต่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ อีกด้วย

ปัญหาความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

ความมั่นคงแห่งชีวิตหรือความมั่นคงในการดำเนินชีวิต เป็นคำที่มีความหมายบ่งบอกถึงการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับชีวิต การทำให้ชีวิตดำเนินอยู่บนหลักของความต้องการความมั่นคงแห่งชีวิตเป็นคำรวมของสิ่งจำเป็นในชีวิตหลายอย่างที่จะต้องมีการจัดหาสิ่งเหล่านี้ชีวิตก็ไม่มีคุณภาพ (บรรลु ศิริพานิช, 2560) และแนวทางสู่ความมั่นคงแห่งชีวิต แบ่งเป็นเรื่อง ๆ ได้ดังนี้

1. ปัญหาความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ สำหรับด้านนี้เป็นกรกล่าวถึงเศรษฐกิจซึ่งหมายถึงทรัพย์สินเงินทอง ทุกคนจำเป็นต้องมีเงินไว้สำหรับใช้จ่ายพอ เมื่อเข้าสู่วัยทำงานก็ทำงาน ต้องทำการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเอง เลี้ยงดูครอบครัว และต้องบริหารงบประมาณ ซึ่งต้องจัดสรรให้มีการออมเงินไว้ใช้ในยามที่จำเป็น หรือฉุกเฉิน แต่ปัญหาคือ การไม่สามารถบริหารงบประมาณหรือจัดสรรในการเก็บออมได้ หรือบางครอบครัวมีปัญหาเรื่องของรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายทำให้เกิดการกู้ยืมเงินทั้งในระบบและนอกระบบ ซึ่งหากจัดสรรงบประมาณได้ย่อมมีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือต้องออกจากงานเพราะเกษียณอายุราชการ ปัญหาที่พบคือมีรายได้ลดลง ถ้าไม่มีเงินออมเตรียมไว้จะกระทบต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากซึ่ง บรรลุ ศิริพานิช (2560) ได้กล่าวว่า ควรทำงบประมาณรายได้อายจ่ายเป็นปีตลอดปี อย่าลืมหาทานต้องจ่ายค่าธรรมเนียมใบอนุญาตรายปี ภาษีรายปี ค่าน้ำค่าไฟรายเดือน ถ้าทำงบประมาณรายเดือนอาจผิดพลาดได้และจงทำงบประมาณชนิดที่เป็นรูปธรรมอย่าทำในลักษณะเพื่อฝันอย่าปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปโดยไม่ทราบล่วงหน้า เพราะถ้าปัญหาเกิดขึ้นบางทีท่านอาจแก้ไม่ได้ เนื่องจากอายุของท่านไม่เอื้ออำนวยถ้ารายจ่ายมากกว่ารายได้จึงตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลงดีกว่าเป็นหนี้สิน

2. ปัญหาความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน กล่าวคือความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้นั้นเป็นเรื่องของการปกครอง การดูแลรักษาชีวิตและทรัพย์สินในสังคม บริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นปัญหาที่ได้รับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก เป็นเหตุผลสำคัญที่ต้องพิจารณาเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกที่อยู่อาศัยหรือเลือกลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวเมื่อถึงวัยที่ต้อง

เกษียณอายุและต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย ดังนั้นต้องวางแผนอย่างรอบคอบเนื่องจากการตัดสินใจเลือกที่อยู่อาศัยนั้นต้องพิจารณารายรับ และรายจ่ายในระยะยาวที่จะเกิดขึ้นตามมา

3. ปัญหาความมั่นคงเรื่องครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยดังนี้

3.1 ปัญหาครอบครัว ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต สังคมจะดีขึ้นขึ้นอยู่กับครอบครัว หากครอบครัวอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ชุมชนนั้นก็อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ซึ่งสิ่งสำคัญคือการดูแลด้วยรัก และความอบอุ่นในครอบครัว การเข้าใจซึ่งกันและกันในทุกช่วงวัย ซึ่งจะทำให้ลดช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัวขึ้นมาได้ ปัญหาต่าง ๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความรักและอบอุ่นในครอบครัว การปลูกฝังที่ดีพร้อมกับการวางแผนในแต่ละช่วงวัยเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของช่วงอายุคนใดคนหนึ่งในครอบครัว

3.2 ปัญหาบ้านพักและสิ่งแวดล้อม สำหรับด้านที่อยู่อาศัยนั้นเมื่อเข้าสู่ใกล้เข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการสิ่งที่พบคือ บ้านพักและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การไม่ได้เตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ของบ้านพัก เช่น เรื่องของแสงสว่าง ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ พื้นลาดเอียง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาหลัก ๆ ของที่อยู่อาศัยซึ่ง เมื่อลงทุนสร้างแล้วควรวางแผนรองรับอนาคตของการเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ หรือ เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ สำหรับแนวคิดนี้บรรลือศิริพานิช (2550) ได้เสนอแนะเรื่องบ้านสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวคือ 1) บ้านพักผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ชุมชนและโรงพยาบาล 2) ผู้สูงอายุไม่ควรอยู่ชั้นบน เพื่อความสะดวกในการพักอาศัย 3) บันไดทุกแห่งในบ้านต้องมีราวบันได 4) ห้องน้ำไม่ควรใช้วัสดุปูพื้นที่อื่นควมมีราวจับให้มาก 5) ประตูห้องน้ำควรเปิดออกแทนการเปิดเข้า เพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในห้องน้ำ และความกว้างของประตูควรกว้างพอที่รถเข็นเข้าได้ 6) ธรณีประตูทุกแห่งไม่ควรมีเพราะมักเกิดการสะดุด และยากลำบากในการเดินใช้รถเข็น สำหรับด้านสิ่งแวดล้อมนั้น ควรเป็นบ้านพักสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีธรรมชาติสวยงาม สงบ สะอาด สว่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

4. ปัญหาความมั่นคงด้านสุขภาพ เนื่องจากก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุนั้น สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ ทุกช่วงวัย เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพจะได้แข็งแรงเนื่องจากในวัยเกษียณอายุราชการนั้นโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เป็นไปได้ง่าย ซึ่งปัญหาสุขภาพนั้นเป็นปัญหาหลักที่พบมากในวัยสูงอายุผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ

5. ปัญหาความมั่นคงด้านสังคม กล่าวคือการเกษียณอายุราชการนั้นเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากภายหลังเกษียณ จะมีเวลาว่างมากขึ้น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการได้ เนื่องจากขาดการพบปะผู้คนในสังคม การเปลี่ยนแปลงที่ต้องอาศัยอยู่ในบ้านพักด้วยเวลานาน ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านบริบทสังคมต่าง ๆ เช่น การย้ายที่อยู่อาศัย การไม่คุ้นชินกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หากมีการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการรองรับช่วงเวลาวัยเกษียณอายุราชการแล้วจะทำให้ปัญหาด้านความมั่นคงด้านสังคมลดน้อยลง

สรุปได้ว่าปัญหาความมั่นคงในการดำเนินชีวิต มีปัญหาสำคัญในด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจที่ต้องเตรียมความพร้อมเรื่องของรายได้ ด้านความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านความมั่นคงเรื่องครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อมซึ่งจำเป็นต้องมีการดูแลครอบครัว วางแผนทุกชีวิตในครอบครัว วางแผนด้านบ้านพักและสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ความมั่นคงด้านสุขภาพต้องเตรียมความพร้อมการดูแล ป้องกัน รักษาโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองเนื่องจากเพื่อวางแผนด้านค่าใช้จ่ายในการนำไปรักษาโรค ด้านความมั่นคงด้านสังคมเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การปรับตัวให้เกิดความสัมพันธ์กับกิจกรรมในสังคม ทั้งนี้จากปัญหาดังกล่าวเมื่อทำการวิเคราะห์ปัญหา จะทำให้นำมาเป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับชีวิตประจำวัน

แนวทางการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

จากปัญหาความมั่นคงในการดำเนินชีวิตที่ได้กล่าวข้างต้นนั้นการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ มีแนวทางในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้

3.1 การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทอง ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วโอกาสที่จะหางานที่มีรายได้สูงเป็นไปได้ยาก การหวังพึ่งลูกหลานในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก การมีฐานะการเงินที่มั่นคงเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระของลูกหลาน รายงานการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศได้ข้อสรุปตรงกันว่า ความรู้สึกมั่นคงเกี่ยวกับการเงินเป็นปัจจัยสำคัญของความสุข และความพึงพอใจในตัวเอง(สมพร ช่วยนุกูล, 2562) ในการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจสามารถกระทำได้ในเบื้องต้นดำเนินการได้ไม่ว่าจะเป็นการประมาณการรายรับในแต่ละเดือน และวิเคราะห์แหล่งที่มาของรายรับ เช่น เงินบำนาญ บำนาญ รายได้จากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากดอกเบี้ย/ค่าเช่า รายได้ที่ได้รับจากบุตรหลานและแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งจากการทำงานหลังเกษียณอายุ การประมาณการรายจ่ายในแต่ละเดือน และวิเคราะห์รายจ่ายที่คาดว่าจะต้องใช้ภายหลังเกษียณ เช่น ค่าสาธารณูปโภค ค่ารักษาพยาบาล ค่าอาหาร เงินสำหรับทำบุญ บริจาคเพื่อสาธารณกุศล และเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ การควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป การเตรียมหางานสำรอง เพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ การเตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ ซึ่งควรเริ่มต้นสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ในการสะสมอาจแบ่งเงินบางส่วนสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ เช่น บ้าน ที่ดิน บางส่วนสะสมในรูปทองคำ พันธบัตร และบางส่วนสะสมในรูปตัวเงิน การประกันชีวิตและสุขภาพ และการหาความรู้ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงย และเตรียมจัดทำพินัยกรรมหรือนิติกรรมต่าง ๆ

3.2 การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงในวัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเรื่องที่อยู่อาศัยมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ

3.2.1 ลักษณะการอยู่อาศัย ควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร อยู่กับคู่สมรส อยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติพี่น้อง หรืออยู่ตามลำพังคนเดียว หากไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น วัด สถานสงเคราะห์ทั้งของรัฐบาลและเอกชนต้องพิจารณาถึงความสะดวกสบายและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย (สิริมาศ หมื่นสาย และอมร หวังอัครางกูร, 2561)

3.2.2 สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน หากอาศัยอยู่ตามลำพังหรือกับคู่สมรสต้องสามารถติดต่อกับบุตรหลานหรือญาติสนิทได้สะดวก เมื่อต้องการความช่วยเหลือสามารถทำได้ง่าย

3.2.3 สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุงตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉิน มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์และทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย เป็นต้น

3.3 การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายสามารถประกอบด้วยการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยทุก 1 ปี การรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกมื้อ ไม่รับประทานอาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีน้ำตาล การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในมาตรฐาน ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว อาศัยอยู่ในที่อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด มีฝุ่นละออง ควันพิษ นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับต้องหาสาเหตุว่ามีอะไรเป็นสิ่งรบกวน เช่น อุณหภูมิ หรือมีความวิตกกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วต้องรีบแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ต้องปรึกษาแพทย์ และออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที (สุทิน อ้ออุบล, 2561)

3.4 การเตรียมความพร้อมด้านสังคม วิธีป้องกันปัญหาดังกล่าวคือ ผู้เกษียณอายุต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองมีเวลาว่าง ดังนั้น การมีกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ นอกจากนี้การร่วมในกิจกรรมบางประเภทยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย ซึ่งทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ให้ความสำคัญทางกิจกรรมทางสังคมว่าเป็นหลักของชีวิตของบุคคล กล่าวคือ การปรับตัวของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับกิจกรรมที่ทำ ยังมีกิจกรรมมากขึ้นเท่าใดก็จะปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น (เสาวคนธ์ พนมเรงศักดิ์, 2559)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพร่างกายที่ต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ การตรวจโรคต่าง ๆ ซึ่งจะต้องเตรียมการให้พร้อม การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ควบคุมอาหาร เครื่องดื่มต่าง ๆ ในบริบทด้านสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไปในด้านเศรษฐกิจซึ่งสิ่งที่ต้องเตรียมคือ การเตรียมการด้านการเงิน และความพึงพอใจตัวเองจาก

รายได้ที่ปรับเปลี่ยนไป และในด้านสุดท้ายด้านที่อยู่อาศัยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเตรียมการวางแผนให้ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นลักษณะของที่อยู่อาศัยที่สะดวกกับผู้สูงอายุควรมีลักษณะแบบใด ความสะดวกในการเดินทาง สภาพแวดล้อม การพักอาศัยกับลูกหลาน ความสว่างของไฟ และความปลอดภัยในบริเวณพื้นที่ที่อยู่อาศัย

บทสรุป

การศึกษาความมั่นคงในการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการทหารกรมยุทธการทหารบก นั้นจากความหมายของการดำเนินชีวิตให้เกิดความมั่นคงนั้นเป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจ เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ การมีรายได้ที่เพียงพอต่อการยังชีพ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยวัยเกษียณอายุราชการที่มั่นคง ซึ่งการดำเนินชีวิตนั้นจะมีกิจกรรมพฤติกรรมต่าง ๆ เปลี่ยนไปตามบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลง และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการแล้วปัญหาที่พบส่วนใหญ่คือปัญหาความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ซึ่งก็คือปัญหาของรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ปัญหาความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะเรื่องของความปลอดภัย การดูแลทรัพย์สินให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ปัญหาความมั่นคงเรื่องครอบครัว บ้านพัก สิ่งแวดล้อมซึ่งจำเป็นต้องมีการดูแลครอบครัว วางแผนทุกชีวิตในครอบครัว วางแผนด้านบ้านพักและสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ปัญหาความมั่นคงด้านสุขภาพ ซึ่งต้องเตรียมความพร้อมการดูแล ป้องกัน รักษาโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองเนื่องจากเพื่อวางแผนด้านค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค และปัญหาความมั่นคงด้านสังคมเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การปรับตัวให้เกิดความสัมพันธ์กับกิจกรรมในสังคม

ทั้งนี้จากปัญหาดังกล่าวเมื่อทำการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น ต้องมีการเตรียมความพร้อมซึ่งจำเป็นต้องมีการวางแผน ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกาย การเตรียมความพร้อมด้านสังคม การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมหางานสำรองเพื่อเพิ่มรายได้หลังเกษียณ การเตรียมสะสมเงินสำรองไว้ใช้จ่ายภายหลังเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยซึ่งประกอบด้วยลักษณะของที่อยู่อาศัย สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง สภาพที่อยู่อาศัย ต้องจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุ เพื่อลดอันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ เพื่อปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง (References)

- บรรลุ ศิริพานิช. (2560). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน)*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- สมพร ช้วนกุล. (2562). การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. ปรินญาเศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสาวคนธ์ พนมเรีงศักดิ์. (2559). การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเลย.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ. (2559). คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของ
ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุกัญญา สมานเพื่อน. (2561). การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมชนบท กรณีศึกษา อำเภอ
สมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- สุปัญญา ไชยชาญ. (2559). หลักการตลาด (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พี. เองลิพวิง.
- สิริมาส หมื่นสาย และอมร หวังอัครางกูร. (2561). การจัดสวัสดิการและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) กรณีศึกษาองค์กรปกครองส่วน
ท้องถิ่น อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. การประชุมวิชาการรัฐประศาสนศาสตร์
ระดับชาติ ครั้งที่ 8. วันที่ 14 ธันวาคม 2561. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
- สุทิน อ้ออุบล. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท
จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.