

ชีวิตจำหลังวัยเกษียณ

น.ท.ธีระ สายใหม่ ล้มมนา ๕ เลขที่ ๑๔

ตามหลักพระพุทธศาสนา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของมนุษย์ไม่มีใครจะปฏิเสธได้ มนุษย์เรานั้นจะมีช่วงชีวิตที่สำคัญอยู่ด้วยกัน ๓ ช่วงได้แก่ ช่วงวัยเด็ก ช่วงวัยทำงาน และช่วงวัยสูงอายุ จากการคาดการณ์ในช่วงระยะเวลา ๘๐ ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๗๓ เราจะพบว่าประชากรบนโลกมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจำนวนประชากรโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ๒.๕ พันล้านคน เป็น ๘.๑ พันล้านคน หรือเพิ่มขึ้นกว่า ๓ เท่าตัว (วรชัย ทองไทย, ๒๕๕๔, น. ๓๒๓) หรือเรียกได้ว่าสังคมผู้สูงอายุแต่อย่างไรรักก็ตามกลับพบว่าช่วงอายุสูงอายุนั้นมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงวัยทำงานที่มีปริมาณไม่เพียงพอต่อสัดส่วนของช่วงวัยสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อรายได้ที่ปกติเคยเพียงพอต่อการดำรงชีพเรานั้นกลับไม่เพียงพอ

สำหรับประเทศไทย อาชีพข้าราชการทหารถือเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญสูงเพราะเป็นหน่วยงานด้านความมั่นคงของประเทศ มีความต่างจากพนักงานบริษัทเอกชน เพราะมีบำเหน็จ บำนาญ ทำให้เมื่อเกษียณอายุไปก็ยังคงมีรายได้ส่วนหนึ่งไว้ดูแลตนเองภายหลังเกษียณอายุ ข้าราชการทหารชั้นผู้น้อยประสบปัญหาเรื่องสภาพการเงินเป็นอย่างมาก โดยพบว่าแหล่งเงินกู้ที่สำคัญ ๆ หลาย ๆ แหล่ง เช่น สหกรณ์ออมทรัพย์ สินเชื่อโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านธนาคารออมสิน กู้ยืมหนี้ในระบบโดย ฯลฯ

ประเด็นปัญหาสุขภาพจิตนั้นไม่ได้เกิดเพียงจากปัญหาทางการเงินเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อารมณ์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเช่นเดียวกัน อารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดอยู่หลายรูปแบบด้วยกัน (คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘)

การวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ จากทฤษฎีตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดีและความต้องการของผู้สูงอายุที่ได้มีการศึกษามานั้น ของการวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างมาก เพราะสามารถที่จะช่วยจัดหรือลดความวิตกกังวลได้ทั้งในช่วงก่อนการเกษียณและช่วงหลังการเกษียณ เพื่อให้ผู้ที่ได้เกษียณอายุไปแล้วนั้นสามารถที่จะดำรงชีวิตหลังการเกษียณต่อไปได้อย่างมีความสุข ปราศจากความวิตกกังวลรวมถึงเรื่องกังวลใจได้ ซึ่งหลังจากที่ได้มีการทบทวนเพิ่มเติมสามารถแบ่งประเด็นที่จะทำการศึกษาดังนี้

๑. การวางแผนทางการเงิน เครื่องมือชีวิตที่มีประสิทธิภาพทางการเงินเมื่อยามที่เกษียณไปนั้นตัวหนึ่งเลยคือทรัพย์สินที่มีเหลือใช้ในการดำรงชีพ (ภัทรพร อ่อนใส, ๒๕๔๔, น. ๕๖) เพราะฉะนั้นการเตรียมตัวในเรื่องของรายรับรายจ่ายนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรก ๆ ที่ผู้เกษียณอายุนั้นต้องพึงพิจารณาเนื่องจากปกติผู้เกษียณอายุนั้นจะมีรายได้จากการทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อมีการเกษียณอายุแล้วรายได้เหล่านั้นจะหายไป เหลือเพียงรายได้บางส่วน ซึ่งจะผลต่อความกังวลในจิตใจของผู้เกษียณเกี่ยวกับเรื่องของการใช้เงินได้ ผู้เกษียณนั้นจึงต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้รายรับนั้นมีเพียงพอต่อ รายจ่ายที่เกิดขึ้น การฝึกใช้เงินในระดับที่ผู้เกษียณนั้นจะได้รับเมื่อมีการเกษียณ ผู้เกษียณต้องสามารถประมาณรายรับที่จะได้รับเมื่อทำการเกษียณ จากนั้นจึงทำการฝึกการใช้เงินจำนวนให้มีความสมดุลไม่เกินรายจ่ายที่มีอยู่ในขณะนั้น เพื่อให้การเกษียณอายุไปแล้ว สามารถที่จะใช้เงินอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่เกินรายรับที่ได้เข้ามาเป็นประจำทุกเดือน การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีเกษียณอายุแล้วนั้น ต้องมีการระงับ

ยับยั้งช่างใจในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น เพื่อที่จะได้มีเงินที่เหลือใช้ เพียงพอต่อความจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายเงินที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ในอนาคต โดยมีความคล้ายคลึงกับ บรรลุ ศิริพานิช (๒๕๕๐, น. ๗๗-๘๒) ว่าต้องมีการควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายรับ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป การเตรียมเงินฉุกเฉิน เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณเกษียณนั้นต้องทำการปฏิบัติ เพราะการใช้จ่ายที่เพียงพอต่อรายรับที่เข้ามาเพียงอย่างเดียวมันไม่เพียงพอเมื่อผู้เกษียณต้องประสบกับเรื่องที่มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินเร่งด่วนเช่นปัญหาสุขภาพ ค่ารักษาพยาบาล และเงินฉุกเฉินเพื่อเก็บไว้ในยามที่จำเป็นจริงๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของ Schoenfeld (1993, p. 25) ว่าในกรณีที่มีความจำเป็นต้องการหารายได้เพิ่ม ควรมีการเตรียมหางานสำรองไว้ตั้งแต่ขณะยังดำรงตำแหน่งหน้าที่ในงานประจำอยู่ ซึ่งจะทำได้งานที่ดีและเงินเดือนสูงกว่าการหางานใหม่หลังจากเกษียณอายุแล้ว การทำงานหลังเกษียณอายุนอกจากจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นแล้วยังมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการออมและการลงทุนนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่สุดสำหรับเรื่องการวางแผนทางการเงินสำหรับข้าราชการชั้นผู้น้อยนั้นถึงแม้ว่าหลังการเกษียณไปจะมีรายได้บางส่วนที่มาจากเงินบำนาญ แต่ก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพ อุบัติเหตุ ความต้องการใช้จ่ายเงินอย่างเร่งด่วน หรือการขอความช่วยเหลือจากบุตรหลานหรือญาติ การที่จะหวังพึ่งเพียงแต่รายได้จากเงินบำนาญเพียงอย่างเดียวจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีนักที่สำคัญการทำให้ทรัพย์สินแต่เดิมที่มีอยู่นั้นมีการเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ นั้นจะเป็นการที่ทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นห่างไกลจากความวิตกกังวลในเรื่องของการเงินได้อีกทาง ซึ่งปัญหาทางการเงินนั้นถือเป็นเรื่องที่สำคัญซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ สภาวะทางจิตใจ ความเครียดเมื่อประสบปัญหาทางการเงิน การที่ไม่สามารถใช้เวลาว่างได้เมื่อมีรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายจึงจำเป็นที่ต้องมีการหารายเสริม ซึ่งการออมนั้นมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเงินฝาก หุ้น พันธบัตรรัฐบาล การทำประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุ แต่เรื่องของการออมและการวางแผนทางการเงินนั้นขณะนี้กลายเป็นเรื่องที่มีความน่าเป็นห่วงสูง จากงานวิจัยของสถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบายมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (๒๕๕๕) เรื่องการเตรียมพร้อมสำหรับการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของกลุ่มแรงงานในระบบช่วงอายุ ๔๐-๖๐ ปี โดยที่มาของข้อมูลเกือบทั้งหมด (ร้อยละ ๙๘)

๒. การวางแผนทางด้านสุขภาพ สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ โดยจะต้องมีความใส่ใจตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้วสุขภาพร่างกายจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, 1988, P. 606) เมื่อผู้เกษียณมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สุขภาพร่างกายจากที่ปกติเคยแข็งแรงกลับมีความทรุดโทรมลงเรื่อย ๆ เพราะร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายนั้นก็เปรียบเสมือนกลีบเครื่องจักรที่เคยทำงานได้ปกติก็กลับไม่ติดดั้งเดิมเหมือนดังเวลาที่ซื้อมาใช้งาน และเมื่อไม่สบายการรักษาจำเป็นต้องใช้เวลานานมากกว่าเมื่อตอนที่ร่างกายยังหนุ่มสาว ผู้เกษียณจะปฏิบัติตามสิ่งที่ได้กล่าวมาทั้งหมดเป็นอย่างดีแล้วกระนั้นแล้วก็ไม่ควรละเลยการตรวจสุขภาพซึ่งอย่างน้อยควรตรวจปีละ ๑ ครั้ง ซึ่งถ้าร่างกายผู้เกษียณอายุนั้นไม่ปกติหรือมีอาการเริ่มต้นของโรคต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น จะได้สามารถทำการป้องกันและสามารถทำการรักษาได้อย่างทันท่วงที การปฏิบัติในเรื่องการเตรียมตัวด้านสุขภาพ (คุณชวลี เกาแสงธรรม ๒๕๕๑, น. ๓๐-๓๑) และการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย (บรรลุ ศิริพานิช, ๒๕๕๓)

๓. การวางแผนทางด้านจิตใจ การวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย เช่นเดียวกัน เพราะจิตใจของผู้เกษียณอายุนั้นจะมีความวิตกกังวลทั้งช่วงที่ใกล้เกษียณและหลังจากการเกษียณได้ระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่มีผลกระทบต่าง ๆ เช่น บทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนไป บทบาทหน้าที่ในครอบครัวเปลี่ยนไปจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นผู้ที่ถูกดูแลเลี้ยงเอง การสูญเสียเพื่อน ญาติ คนรู้จักไปจนทำให้เกิดความเหงา สิ่งเหล่านี้ต่างส่งผลถึงสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ การวางแผนทางด้านจิตใจถึงเป็นเรื่องที่สำคัญเพื่อขจัดและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ และทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวังกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น โดย บุญเทือง โปธิเจริญ (๒๕๕๑, น. ๙๒-๙๔) ยังกล่าวว่า จากศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชราทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ไม่หวอนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาวขึ้นจากเดิม

๔. การวางแผนทางการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกันซึ่งการวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับวัย และกำลังของผู้เกษียณ เพราะถ้าปล่อยให้เวลาว่างนั้นเสียไปอย่างเปล่าประโยชน์แล้ว จะเป็นผลกระทบที่ไม่ดีกับตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก เช่น มีความเหงา ว้าเหว้ แต่กลับไม่ออกไปข้างนอก ไม่หางานอดิเรกทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความเหงาที่มากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อเป็นปัญหาด้านจิตใจ หรือการที่ไม่หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง จะทำให้สุขภาพร่างกายนั้นไม่มีความแข็งแรง และทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ง่าย การมีกิจกรรมที่ทำเวลาว่างจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตของตน (จารุรัตน์ สมบูรณ์สิทธิ์, ๒๕๓๕; ทองสุขคาธนะ, ๒๕๔๒) และมีความสุขทางใจ (ปัญญาภัทร ภัทรกัณฐากุล, ๒๕๔๔)

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการวางแผนนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เกษียณอายุได้อย่างครบถ้วนในทุกความต้องการอันได้แก่ ความต้องการในเรื่องการเงิน ความต้องการในเรื่องจิตใจ ความต้องการในเรื่องสังคม และความต้องการในเรื่องของสุขภาพ การวางแผนนั้นสามารถตอบสนองความต้องการได้ครบถ้วนแต่อุปสรรคที่ทำให้ไม่เกิดการวางแผนนั้น โดยเฉพาะในเรื่องของการเงินคือการที่ผู้เกษียณอายุนั้นไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการวางแผนด้านการเงิน ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการด้านการเงินได้อย่างดีเท่าที่ควร ซึ่งจากการวิเคราะห์พบว่าการวางแผนในแต่ละเรื่องนั้นมีการเชื่อมโยงกัน ซึ่งการที่ไม่สามารถวางแผนด้านการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการวางแผนด้านอื่นๆ อีกด้วย ดังนั้นควรมีการใส่ใจและหาวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของการวางแผนด้านการเงินแก่ข้าราชการชั้นผู้น้อยตั้งแต่ก่อนการเกษียณอายุ ซึ่งยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งส่งผลให้การวางแผนนั้นยังมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นทำให้ผู้ที่เข้าสู่การเกษียณอายุนั้นมีความสุข ขจัดปัญหาที่จะพบหรือสามารถลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

บรรณานุกรม

กลุ่มแรงงานในระบบช่วงอายุ 40 – 60 ปี. สถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบนโยบาย.
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อารมณ์ของผู้สูงอายุ. สืบค้น ๙ พ.ค.๖๔, จาก
http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html.

บรรลุ ศิริพานิช. (2553). รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ:
บริษัท ที คิว พี จำกัด.

ประนอม โอทกานนท์. (2554) ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย หลักการงานวิจัย และบทเรียนจาก
ประสบการณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรชัย ทองไทย. (๒๕๕๔). การเปลี่ยนแปลงประชากรโลก 2493-2573. สืบค้น ๙ พ.ค.๖๔,
จาก <http://www2.ipsr.mahidol.ac.th/ConferenceVII/Download/2011-Article-18.pdf>.

วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์. (ตุลาคม-ธันวาคม 2543). ความวิตกกังวลแรงสนับสนุน
ทางสังคมและความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน.

วารสาร พัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ ผู้สูงอายุ.

สถาบันวิจัยเพื่อการประเมินและออกแบบ นโยบาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
