

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะ ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมตามหลักภาวะ ๔ ของผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลางเพื่อศึกษาหลักเกณฑ์ในการเกษียณอายุอย่างมีประสิทธิภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคม และปัญญาและหลังจากการเกษียณอายุโดยผู้วิจัยได้ศึกษา ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอตามลำดับดังนี้

๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุ
๒. แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ
๓. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับปรับตัว
๔. ภาวะ ๔
๕. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

ปัจจัยที่สำคัญยิ่งของการมีสุขภาพที่ดีในวัยเกษียณคือ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม หรือมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงานซึ่งแน่นอนว่าวัยผู้ใหญ่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็ต้องเกิดจากพื้นฐานในวัยเด็ก ผูกพันกันเป็นลูกโซ่ดังนั้นบุคคลใดที่ได้รับการทำนุบำรุงสุขภาพอย่างเหมาะสมมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่เกิดจนเติบโตเข้าวัยผู้ใหญ่ถือได้ว่าเป็นผู้มีส่วนสนับสนุนที่ดีในการดำเนินชีวิตช่วงวัยเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งการคิดและการเตรียมการต่างๆเป็นกระบวนการที่ควรต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อยๆคุ้นชินกับความคิดเรื่องการเกษียณอายุ รวมถึงมีเวลาวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ รัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) โดยมีมาตรการสำคัญคือการส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดบริหารการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ผลกระทบจากการเกษียณอายุ นอกจากจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เกษียณอายุแล้ว ปัญหาดังกล่าวยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวและสังคมอีกด้วย^๑ ด้านครอบครัวต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายเสื่อมลง

^๑ บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๙), หน้า ๓-๔.

สภาพจิตใจเปลี่ยนแปลงไป^๒ อาจเกิดปัญหาการปรับตัวระหว่างผู้เกษียณอายุกับบุตรหลานซึ่งส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวได้ ส่วนด้านสังคมรัฐต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเองหรือครอบครัวไม่สามารถดูแลได้ ซึ่งนับวันจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยแก้ไขปัญหาละเหล่านี้ก็คือตัวผู้ที่จะเกษียณอายุเองที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อจะใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอย่างเหมาะสมไวล่วงหน้า^๓

๒.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” เริ่มใช้กันอย่างแพร่หลายหลังจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Ageing) ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม- ๖ สิงหาคม ๒๕๒๕ ที่ประชุมได้ให้ความหมายว่า ผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เรียกว่า ผู้สูงอายุ^๔ ถึงแม้ว่าที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุโดยให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก และให้ถือเป็นเกณฑ์การเกษียณอายุราชการด้วย แต่ด้วยเหตุที่ความแตกต่างตามสภาพของสังคม และผู้สูงอายุมีอายุคาดหมายเฉลี่ยสูงขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกาได้กำหนดบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป มักจะถือว่าเป็นผู้สูงอายุ ได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น (young-old) ผู้สูงอายุ (old) และผู้สูงอายุตอนปลาย (old-old) การแบ่งกลุ่มดังกล่าวไม่ได้แบ่งตามอายุปี แต่แบ่งตามความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น ผู้สูงอายุที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มีสุขภาพดี มีการทำกิจกรรมที่เหมาะสม จะจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น แม้จะมีอายุมากก็ตาม ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีวัยน้อยกว่าแต่สุขภาพไม่ดี มีกิจกรรมในชีวิตน้อย และต้องพึ่งพาผู้อื่นมาก ก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย^๕

สำหรับประเทศไทย ขณะนี้ยังมีความเหมาะสมกับเกณฑ์อายุที่สหประชาชาติกำหนดไว้คือ อายุ ๖๐ ปี เป็นผู้สูงอายุ และให้เกษียณอายุราชการ โดยถือตามวันเกิดภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ของแต่ละปีเป็นเกณฑ์สำหรับเกษียณอายุราชการ

^๒ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น-วัยสูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๘ ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๗๓.

^๓ Atchley, R.C, *Social Forces and Aging : An Introduction to Social Gerontology*. 7 th ed. (California: Wadsworth Publishing Co. 1994), pp 202-203.

^๔ สถาบันเวชศาสตร์สูงอายุ กรมการแพทย์, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^๕ Mooney, L. A., Knox, D., & Schachi, C. *understanding social problems*. St. Paul, MN: West Publishing Company. 1997, pp.164.

แฮนลอน และพิกเคท แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี และ กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยุดอายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป นำเสนอตามลำดับดังนี้^๖

๑) กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตนเองได้และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิตสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการช่วยงานต่างๆที่เป็นแนวคิดหรือนโยบายสามารถทำงานในทางสร้างสรรค์ ทางวิชาการ และดูแลผู้สูงอายุวัยอื่นๆ โดยผ่านโครงการกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงการทางสังคม และมีข้อสังเกตในแนวโน้มว่า ก่อนเข้าสู่วัยนี้ ควรจัดกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการย่างเข้าสู่ผู้สูงอายุ และมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่างๆก่อนวัยอันควร

๒) กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ ๗๐-๗๙ ปี ผู้สูงอายุวัยนี้กว่าครึ่งหนึ่งของสภาพทางสุขภาพที่ช่วยตนเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริมได้แก่การส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ด้วยการดูแลตนเอง หรือมีผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น และบุตรหลานดูแล

๓) กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุวัยยุดอายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่นๆ และบุตรหลานทั้งทางกายและจิตใจ

๒.๑.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับกายภาพได้ขยายตัวอย่างกว้างขวาง วิทยาการว่าด้วยความชราภาพของมนุษย์ ประกอบด้วยศาสตร์หลายสาขา จึงเกิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุหลายทฤษฎีด้วยกัน กล่าวโดยสรุปทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่^๗

๑) ทฤษฎีทางชีวภาพ (Biological Theory)

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

๑. ทฤษฎีทางชีวภาพ(Biological Theory)ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ๆ ๓ อย่างคือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มเติมเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเอง และองค์ประกอบอื่นๆที่ไม่ใช่เซลล์ ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ดังนี้

(๑.๑) ทฤษฎีว่าด้วยความสามารถที่เกิดจากการเผาผลาญ(Free Radical Theory) กล่าวถึงการใช้ออกซิเจนของเซลล์ และการเผาผลาญสารอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่นๆ จะทำให้เกิดเรดิคัลอิสระ อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลาย สารที่ช่วยป้องกันเรดิคัลอิสระได้แก่ วิตามินซี และยังมีไนอาซินช่วยจับเรดิคัลอิสระได้ด้วย

^๖HanlinPickette, อังโน สุนีย์ มัตนาวิ, “ความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลนาป่าอำเภอมะเมือง จังหวัดชลบุรี”, ภาคนิพนธ์สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑, หน้า ๑๐.

^๗ไมตรี ดิยรัตน์กร, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยประชากรและสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๖, หน้า ๗-๘.

(๑.๒) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อเข้าวัยสูงอายุ สารที่เป็นสารประกอบคอลลาเจน และโปรตีนจากเส้นใยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยคอลลาเจนหดสั้นเข้าในวัยสูงอายุ

(๑.๓) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกันโรค (Immunological) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติค่อยลงพร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคไม่ได้ และทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

(๑.๔) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory) ทฤษฎีแรกกล่าวถึงภาระการแบ่งตัวผิดปกติ ทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเพียงเล็กน้อยเป็นประจำ ส่วนทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของ DNA และถูกส่งต่อไปยัง RAN และเอ็นไซม์ที่สังเคราะห์ใหม่ เอ็นไซม์ที่ผิดปกตินี้จะผลิตสารชนิดหนึ่งขึ้นภายในเซลล์ มีผลต่อขบวนการเผาผลาญซึ่งอาจเสื่อม หรือ เสื่อมสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RAN ลดลงมาก จะทำให้เสียชีวิต

(๑.๕) ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโดยโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้น ถึงแม้จะมีอายุเท่ากัน

(๑.๖) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อม และการถดถอย (Wear and Tear Theory) เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่า เครื่องจักรย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนังเม็ดเลือดแดงมีการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่องเป็นการชะลอความเสื่อมและความถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่นๆ เช่น เซลล์ประสาท และเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มี การเพิ่มใหม่อีก แต่เข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างจะต่างจากพวกด้วยกล่าว คือ เป็นการเสริมสร้างได้เฉพาะภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพในการซ่อมเสริมด้วยกว่าดังเห็นได้เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายทั้ง โครงสร้างมีการใช้จะทำให้เซลล์เกิดการหมดอายุ ซึ่งถ้ามีการใช้มากก็จะทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็วขึ้น

(๑.๗) ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress-Adaptation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายได้ง่าย บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมที่คนชราผู้นั้นอาศัยอยู่ นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสูงอายทางจิตวิทยาได้ผลดังนี้

(๒.๑) สติปัญญา จากการศึกษา พบว่า ในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วย ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาเสื่อมถอยลงเพียงเล็กน้อย หรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเลย

(๒.๒) ความจำ และการเรียนรู้จากการวินิจฉัย พบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ได้เท่ากับคนอ่อนวัย แต่ต้องใช้เวลาานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ คือ ความเครียด ปัจจัยทางด้านสังคมผลจากประสาท และสรีระวิทยาของบุคคล การสูญเสียความจำและความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุหวาดกลัว และเป็นปัญหาในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

(๒.๓) แรงจูงใจ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่จำเป็นที่จะต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลในวัยอื่น

นอกจากนี้จากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ผู้สูงอายุมีเซลล์ประสาทในสมองตายไปมาก แต่ในขณะเดียวกันก็มีการสะสมประสบการณ์อันเกิดจากรู้ไว้มาก ถ้าผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับที่ดี มีสภาพอารมณ์มั่นคงก็จะมีผลต่อวัยที่สูงขึ้นมีความรอบคอบสุขุมตามไปด้วยในด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าคนทุกเชื้อชาติอายุมากจะมีเขาวนปัญญาเสื่อมลง กล่าวคือเขาวนปัญญาพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต่อจากนั้นก็จะค่อนข้างเต็มที่ประมาณ ๑๐ ปี แล้วจึงค่อยๆเสื่อมลง แนวคิดจิตวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพ ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข หรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความมั่นคง อบอุ่น มีความรักแบบ ถ้อยทีถ้อยอาศัยเห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่มีความเดือดร้อน ในทางกลับกัน ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่ได้ไม่ช่วยเหลือผู้ใดจิตใจคับแคบผู้สูงอายุนั้นก็จะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยจะมีความสุขนัก

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้ม ทบบาทของบุคคลสัมพันธ์ภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ได้มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีลักษณะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้งพยายามที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้สภาพของผู้อยู่อาศัยอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วยและสภาพของผู้อยู่อาศัยในสังคมใดจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงอายุในสังคมนั้น ซึ่งมีทฤษฎีที่สำคัญที่อธิบายความสูงอายุได้ดังนี้

(๓.๑) ทฤษฎีกิจกรรม (The Activity Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแก่นแท้ของชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกวัย สำหรับบุคคลที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูง การปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้ จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านบวก และมีระดับความพอใจในชีวิตสูง

(๓.๒) ทฤษฎีแยกตนเอง (Disengagement Theory) แครนเดล กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าการตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพที่เสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่ค่อยๆมาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความตึงเครียด และพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมนั้น เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่มียุทธภาพได้ดีกว่า ในระยะแรกนั้นผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกวิตกกังวล และมีความบีบคั้นแต่ในที่สุดผู้สูงอายุก็ยอมรับบทบาทใหม่ๆ คือ การไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้

(๓.๓) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เป็นจากการศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งของทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีแยกตนเอง นิวการ์เทน^๙ ได้ทำการศึกษาสองทฤษฎีและนำมาวิเคราะห์ พบว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุข และมีการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ก็ย่อมจะแยกตัวออกจากสังคมเมื่อมีอายุมากขึ้น

(๓.๔) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุต้องปรับสภาพต่างๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนเองมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคม และความสัมพันธ์ในรูปแบบของความสูงอายุ และละเว้นความสัมพันธ์กับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นต้น

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางด้านชีววิทยาได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ โดยจะมองความสูงอายทางด้านความเสื่อมถอย และความดับของสภาวะการมีชีวิตของร่างกายภายหลังการเจริญเติบโตเต็มที่แล้วตามกาลเวลา ส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยา จะมองความสูงอายุโดยพิจารณาความจำการเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ เป็นต้น และทฤษฎีสังคมวิทยา มองความสูงอายุในลักษณะของภาวการณ์ปรับตัวทางสังคม และบุคลิกภาพของคนว่าในวัฏจักรแห่งชีวิตของคนจะมีพลวัตรทางสังคมในตัวเองที่คนจะต้องปรับโดยการยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คงที่ให้สมดุลเพื่อความอยู่รอดในสังคม

๒.๑.๓ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตวัยสูงอายุ

การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังและมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้^{๑๐}

คุณภาพชีวิตมีโครงสร้างหลากหลายมิติโดยจะมีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพด้านจิตใจด้านสังคมสิ่งรับรู้ทางด้านจิตใจซึ่งมีผลสุขภาพกายและใจที่ดี การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับเช่นสภาพที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมในที่ทำงานสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิตการจ้ดระบบและบริการทางสังคมความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคม^{๑๑}

^๙จันทนา รณฤทธิ์ชัย, ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุ: การพยาบาลผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๓), หน้า ๕๘.

^{๑๐}The World Health Organization Quality of Life Assessment: WHOQOL: 1995 cited in Butler and Ciarrochi, 2007: pp.607.

^{๑๑}Bretscheret al., 1999; Mytko and Knight, 1999; Rummanset al., 2000 cited in Lapid et al., 2011: pp.485-486.

เณรณะสิริ ได้กล่าวว่าการจะเป็นผู้สูงอายุที่ทรงพลังได้นั้นมีหลักเกณฑ์ที่สำคัญ ดังนี้^{๑๑}

๑) ต้องปราศจากโรค คือ สุขภาพต้องทำให้ดีตลอดไป แม้ว่าจะมีโรคประจำตัวก็ต้องสามารถทำให้โรคหายด้วยการเสริมสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นใหม่ได้อย่างเดิมและดีกว่าเดิม

๒) ต้องมีพลังชีวิตหรือพลังแอโรบิกที่สามารถเดินเร็วๆ ๑ ชั่วโมง หรือวิ่งเหยาะๆหรือว่ายน้ำ หรือถีบจักรยาน หรือเดินแอโรบิกครึ่งชั่วโมงโดยไม่หยุดได้ตลอดไปจนกว่าจะตาย

๓) ต้องสร้างสมความมั่นคงในฐานการเงินตั้งแต่ยังหนุ่มสาว อย่างน้อยให้พอมีพอกินไปจนตลอดชีวิต ถ้าเริ่มเมื่อแก่จะไม่ทันการ

๔) ต้องเข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับครอบครัวของตัวเอง ชุมชน ชุมชนสมาคม ประเทศชาติ จนถึงระดับโลกตามแต่โอกาสหรือสถานะความสามารถของแต่ละคนโดยไม่ใช้คำว่า “ธุระไม่ใช่”

๕) ต้องศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย ทันโลก และทันเหตุการณ์ไปจนตลอดชีวิต โดยวิธีเรียนรู้ทุกอย่างในบางอย่าง และเรียนรู้บางอย่างในทุกอย่าง

๖) ต้องทำตัวให้เข้าได้กับทุกเพศทุกวัย โดยไม่มีขีดชั้นและชนชั้นและเป็นที่ยอมรับในสังคมทั่วไป

๗) ต้องมีความ “พอใจ” และ “พอ” ในสิ่งที่ตนมี ตื่นเช้าขึ้นมาให้อยู่กับตนเอง ชื่นชมตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ทำตนเป็น “ผู้ให้” ยิ่งกว่า “เป็นผู้รับ” คือ “พอ” ในสิ่งที่ตนมี

๘) ท้ายที่สุดในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน จะต้องเชื่อในเรื่อง “กฎแห่งกรรม” และเชื่อในเรื่อง “ทำดีต้องได้ดี และทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว” ดังนั้นตัวเราจะต้องหมั่นสร้างสมแต่กุศลกรรมหมั่นสร้างแต่ความดีทุกทางที่จะมีโอกาสกระทำ และความชั่วทุกอย่าง กุศลกรรมนั้นเป็นตัวเองตัวช่วยให้ความหวังที่ว่าชีวิตตั้งแต่ต้นที่ ๘๐ นั้นจะเป็นความจริงได้อย่างแน่นอน ให้ดำเนินชีวิตด้วย “ปัญญา” มิใช่ด้วยตัณหาในทุกอย่าง เช่น การกินและการอยู่ด้วยปัญญาให้รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ นั่นคือจะต้องมีระดับของสติและปัญญาให้สูงพอ (awareness quotient)

องค์การยูเนสโก (UNESCO, ๑๙๗๘ อ้างถึงในสิริกัญญาแก่นทอง, ๒๕๔๘: ๒๕) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตจะพิจารณาจากคุณภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการสุขภาพอนามัย การศึกษาสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยการมีงานทำค่านิยมศาสนาจริยธรรมกฎหมายและปัจจัยด้านจิตวิทยา^{๑๒}

ลอว์ตัน (Lawton, ๑๙๘๕ อ้างถึงในสิริกัญญาแก่นทอง, ๒๕๔๘: ๒๒-๒๓) ศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้านคือ^{๑๓}

^{๑๑}เณร ณะสิริ, อายุ ๑๒๐ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เฮอร์ รีเลชั่นส์, ๒๕๕๒), หน้า ๙๐.

^{๑๒}องค์การยูเนสโก, อ้างถึงในสิริกัญญาแก่นทอง, “ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา”,วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์,มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘).

^{๑๓}อ้างถึงในสิริกัญญาแก่นทอง, “ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา”,วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘).

๑. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-being) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพโดยประเมินจากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกายการมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุได้แก่ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมทางกายภาพบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุบุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุสถานภาพทางสังคมและสภาพสังคมในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔. การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึงการที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

เบอร์กฮอร์นร่วมกับเชฟเฟอร์และคณะกล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วย ๕ ด้านคือ^{๑๔}

๑. สถานภาพทางเศรษฐกิจได้แก่ที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดีอาหารที่มีคุณค่าการรักษาพยาบาลเครื่องนุ่งห่มและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเป็นต้น

๒. สุขภาพ

๓. สภาพแวดล้อมทั้งทางด้านบุคคลและสังคม

๔. การพึ่งพาตนเอง

๕. การทำกิจกรรมเช่นการร่วมกิจกรรมในสโมสรงานอดิเรกสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านเป็นต้น

กล่าวโดยสรุป “คุณภาพชีวิต” คือชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตนั่นคือการมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและใจมีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมได้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ครอบครัวชุมชนสังคม

ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนาในทุกสังคมโดยเชื่อว่าถ้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีการพัฒนาในด้านต่างๆจะทำได้ดีและรวดเร็วคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับขอบเขตที่หลากหลายของชีวิตไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพทางจิตใจสภาพแวดล้อมความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพส่วนบุคคล

๒.๑.๔ ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตวัยสูงอายุ

มีหลักฐานจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านสุขภาพด้านการดำเนินชีวิตและด้านการมีงานทำมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุโดยการมีงานทำไม่ว่าจะเป็นแบบเต็มเวลาหรือบางเวลามีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุที่ไม่มียานทำงานนอกจากนี้ตัวแปรเกี่ยวกับความซึมเศร้าได้

^{๑๔} Berghorn, Shaefer, et al, อ้างถึงในสุปราณีแดงวงษ์ ๒๕๔๗, หน้า ๒๗.

ถูกค้นพบว่ามีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยจะเป็นตัวเพิ่มการมีสุขภาพไม่ดีและเพิ่มอัตราการเสียชีวิตที่สำคัญ ความซึมเศร้าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ^{๑๕} ซึ่งปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตและความซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้แก่สุขภาพกายการรับรู้และการจดจำการสนับสนุนทางสังคมและสภาวะทางด้านจิตใจ^{๑๖}

บีเคิล-บราวน์และคณะได้นำเสนอการแบ่งคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัดเป็น ๘ ด้านดังนี้^{๑๗}

๑. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion)

การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทางสังคม บทบาทในการดำเนินชีวิต (เช่นวิถีทางการดำเนินชีวิตพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อความเหมาะสมรวมถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวิถีการดำเนินชีวิต) การช่วยเหลือสนับสนุนต่างๆ (เช่นความพึงพอใจในการบริการทางสังคมการยอมรับทางสังคมและสถานภาพทางสังคม)

๒. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being)

ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึงลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยการมีสุขภาพดี การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่างๆอาหารและโภชนา การความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Batista Vitorino and Martins da Silva ที่ค้นพบว่ากิจกรรมทางกายภาพและการเคลื่อนไหวอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอีกด้วย^{๑๘}

๓. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว นอกจากนี้ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังเกี่ยวข้องกับภาวะความโดดเดี่ยวเดียวดายการสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคม ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

๔. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being)

ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี จะเกี่ยวข้องปัจจัยต่างๆดังนี้อาชีพการงาน สภาพทางการเงินการเป็นเจ้าของ (สังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัยสถานภาพทางเศรษฐกิจลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง

^{๑๕}Lebowitz et al., 1997; Unützer et al., 2000; Shmueli et al., 2001; Doraiswamy et al., 2002.cited in Lapidet al., 2011.pp.485.

^{๑๖}Warner, 1998; Unützer et al., 2000; McKenna et al.,2001; Shmueli et al., 2001; Ceroni et al., 2002; Doraiswamy et al., 2002; Herrman et al., 2002 cited in Lapidet al., 2011.pp. 486.

^{๑๗}Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M..Quality of Life for the Camberwell Cohort.Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities. 2008. pp.380-390.

^{๑๘}Batista Vitorino, P. A., and Martins da Silva, F. 2010.Level of Quality of Life in The Elderly Un ATI-UCB. Educação Física em Revista, 2010.

๕. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being)

ด้านลักษณะทางอารมณ์ จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพอใจในการทำงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือสนับสนุนความรู้สึกพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ด้านลักษณะทางอารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การรู้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

๖. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination)

ด้านความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูด และการแก้ต่างเพื่อตนเอง

๗. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development)

ด้านการพัฒนาตนเองจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน ความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่างๆ

๘. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights)

ด้านสิทธิเสรีภาพจะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชนสิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่นการมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมือง และกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล

๒.๒.แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

ปัจจุบันหลายประเทศในโลกได้มีการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในวัยเกษียณเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะเป็น ญี่ปุ่น อังกฤษ หรือเยอรมันซึ่งส่งผลให้รัฐบาลมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะประเทศเหล่านี้เป็นประเทศพัฒนาที่มีสวัสดิการสูงทำให้รัฐบาลต้องมีภาระค่าใช้จ่ายในส่วนเงินบำนาญเป็นจำนวนมากประกอบกับภาวะเศรษฐกิจโลกซึ่งทำให้รัฐบาลประเทศเหล่านี้ต้องปรับตัวตัดค่าใช้จ่ายในส่วนต่างๆรวมถึงเงินที่ผู้เกษียณอายุจะได้รับด้วย

สำหรับประเทศไทยได้มีการตื่นตัวในเรื่องผู้สูงอายุมากขึ้นพอสมควรเนื่องจากประชากรสูงอายุในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากและรวดเร็วซึ่งประชากรส่วนนี้มากจากยุคเบบี้บูมซึ่งอัตราการเกิดในขณะนั้นของประเทศเพิ่มขึ้นสูงมากแต่ว่าประเทศเหล่านี้รวมถึงไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเนื่องจากมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆในขณะที่อัตราการเกิดกลับลดต่ำลง

พจนานุกรมภาษาอังกฤษให้นิยามความหมายของคำว่า “To retire” ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “เกษียณอายุ” ว่าการถอนตัวการปลีกตัวออกจากสังคมหรือจากอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งวิจิตรบุณยะโชตระให้ความหมายของคำว่า “เกษียณ” (Retirement) ว่าหมายถึงการยุติการถดถอยการออกจากสังคมกลุ่มผู้ร่วมงานและชีวิตที่เดินตามเวลาของงาน

สำหรับประเทศไทยถือเอาอายุ ๖๐ ปีเป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณเนื่องจากประเทศไทยถือเกณฑ์กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่กำหนดให้ชายและหญิงที่มีอายุครบ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุอย่างไรก็ดีการเกษียณอายุยังอาจขึ้นอยู่กับอาชีพและระเบียบข้อบังคับของแต่ละหน่วยงานด้วย

ระบบเกษียณอายุราชการของไทยที่ใช้ในปัจจุบันเป็นระบบบังคับ คือให้ข้าราชการทุกคนเกษียณอายุเมื่อมีอายุ ๖๐ ปี ทั้งนี้การเกษียณอายุราชการเป็นไปตามมาตรการที่สำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ประโยชน์จากกำลังคนให้สูงสุด มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนตามนโยบายการปฏิรูประบบราชการภายใต้ข้อจำกัดของการเพิ่มอัตรากำลัง เพราะจุดมุ่งหมายของการเกษียณอายุข้าราชการ นอกจากเพื่อให้ข้าราชการที่สูงอายุได้มีโอกาสพัก (Termination) แล้วยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีความรู้และสมรรถภาพสูงได้มีโอกาสก้าวหน้า รวมทั้งภาคราชการเองได้มีโอกาสปรับปรุงประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยการสรรหาคนใหม่ที่มีสมรรถภาพที่ดีกว่ามาทำหน้าที่แทน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ภาคราชการมีพลัง (Vitality) ในการดำเนินงาน ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งการเกษียณอายุราชการนี้ยังไม่สอดคล้องกับสภาพการบริหารในหน่วยงานภาครัฐในปัจจุบัน ที่ต้องการความคล่องตัวในการบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล ทั้งนี้เพราะการกำหนดให้เกษียณอายุเท่ากันทุกลักษณะงาน นอกจากจะไม่ช่วยแก้ไขปัญหาคัดคนบางประเภทแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาต่อประสิทธิภาพการทำงานของข้าราชการ เนื่องจาก ลักษณะงานบางอย่างอาจจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีคุณวุฒิ และประสบการณ์สูงตลอดจนคนที่มีศักยภาพและความพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้หลังจากอายุ ๖๐ ปี ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีอายุมากเกินไปอาจทำงานได้ไม่ดีเท่ากับผู้มีอายุน้อยกว่า จะเห็นได้ว่าการปรับขนาดกำลังคนภาครัฐมีผลกระทบต่อการบริหารนโยบายเชิงโครงสร้างกำลังคนแน่นอน และที่สำคัญการที่หน่วยงานมีกำลังคนที่สูงอายุเป็นจำนวนมาก อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความคล่องตัวสูงเพื่อให้ทันต่อสภาวะการทำงานในยุคปัจจุบัน^{๑๙}

นอกจากนี้องค์การสหประชาชาติยังพบว่าการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุของประเทศไทยมีระยะเวลาที่จะเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุค่อนข้างสั้นเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว หลายๆประเทศกล่าวคือสัดส่วนประชากรสูงอายุไทยจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ ๘ ในปีพ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นประมาณร้อยละ ๑๖ ในปีพ.ศ. ๒๕๖๓ หรือใช้เวลาเพียงประมาณ ๒๐ ปีในการเพิ่มสัดส่วนประชากรสูงอายุเป็นเท่าตัวในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ ๗๐ ปีถึงกว่า ๑๐๐ ปี

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งจากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่เช่นการถอนตัวออกจากภาวะการเป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติเป็นต้นซึ่งเบอร์นไซด์ (Burnside, 1988: 603) กล่าวถึงการเกษียณอายุคล้ายคลึงกับแอชลีย์ (Atchley, 1994: 197) ว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงานความรับผิดชอบต่ออาชีพและโอกาสในการทำงานต่างๆจะลดต่ำลงที่สุดบุคคลที่เกษียณจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน^{๒๐} ดังนั้นการเกษียณอายุจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่นนอกจากนี้

^{๑๙} นุสรรา รัตนสมัย, “พฤติกรรมเตรียมความพร้อมตนเองเข้าสู่วัยเกษียณ: กรณีศึกษาข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข”, *ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)*, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ๒๕๕๒).

^{๒๐} Burnside, Atchley, อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, *วิทยาการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียนคณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔. หน้า ๖๖-๘๓)

การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุแล้วดังนั้นการเกษียณอายุจึงเป็นภาวะที่บุคคลถอนตัวออกจากงานประจำที่ทำอยู่เมื่ออายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ โดยทั่วไปภาวะนี้จะมาถึงเมื่อบุคคลมีอายุประมาณ ๕๕-๗๐ ปีซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับการพัฒนาของแต่ละประเทศเช่นประเทศสวีเดนเดนมาร์กถือเอาอายุ ๗๐ ปีประเทศสหรัฐอเมริกาถือเอาอายุ ๖๕ ปีประเทศอินโดนีเซียมาเลเซียและประเทศในทวีปแอฟริกาถือเอาอายุ ๕๕ ปีซึ่งจำนวนอายุเหล่านี้คือเกณฑ์ในการเข้าสู่วัยสูงอายุที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง

๒.๒.๑ ความหมายของพฤติกรรมการเตรียมตัวเกษียณอายุ

ในการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการนั้น พบว่า มีการให้ความหมาย และศึกษาการเตรียมตัวในแต่ละด้านทั้งที่มีความสอดคล้อง และแตกต่างกันออกไป ซึ่งล้วนแต่สอดคล้องกับความต้องการของผู้อายุ

สุรกุล เจนอบรม ที่ได้สรุปเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุว่า ต้องมีการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ๕ ด้านได้แก่^{๒๑}

๑. การเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน เนื่องจากความเสื่อมของสุขภาพร่างกายจะส่งผลกระทบต่อถึงสภาวะด้านจิตใจด้วย

๒. การเตรียมตัวด้านรายได้และการใช้จ่าย เป็นการเตรียมตัวด้านรายได้และวางแผนการใช้จ่ายเพื่อให้มีสภาพเศรษฐกิจที่ดีและเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ลดรายจ่ายฟุ้งเฟ้อภายหลังการเกษียณอายุ สะสมทรัพย์สินในรูปแบบของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุฯ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจและเกิดความสุขในวัยสูงอายุ

๓. การเตรียมตัวด้านงานอดิเรก เป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับงานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน หรือเป็นงานที่ทำรองจากงานหลัก โดยทั่วไปมักทำในยามว่างจากงานประจำ ซึ่งมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพอันดีต่อกัน ให้ความรู้ฝึกทักษะและช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ งานอดิเรกที่นิยมกันมาก มี ๔ ประเภท คือ ประเภทงานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะและเกมกีฬา

๔. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เป็นการเตรียมหาที่อยู่อาศัยภายหลังจากการเกษียณอายุที่ไม่สามารถพักอาศัยในบ้านพักราชการได้อีกแล้ว โดยควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐาน ๕ ประการ คือ ลักษณะของที่อยู่อาศัยและงบประมาณในการซื้อและก่อสร้าง ความสะดวกในการเดินทางทั้งของตนเองและลูกหลาน ขนาดของที่อยู่อาศัยที่มีความพอดีกับครอบครัว สภาพของเพื่อนบ้านและชุมชน ต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และสภาพของสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

๕. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เป็นด้านที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะภายหลังการเกษียณอายุไปแล้ว จะมีเวลาว่างมาก ดังนั้นจึงควรวางแผนล่วงหน้าว่านอกจากเวลาที่เหลือจากการทำงานอดิเรกแล้วนั้น ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคม เช่นกิจกรรม

^{๒๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖-๘๒.

ทางการเมือง กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมหาความรู้เพิ่มเติม กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมด้านศิลปะ กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมทางกีฬา หรือกิจกรรมอาสาสมัคร

ทิพาพร ทองสว่าง ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ได้ให้ความหมายของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุว่าหมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุโดยมีการแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตรียมตัวในด้านต่างๆได้แก่

๑. การเตรียมตัวด้านร่างกาย โดยการศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การรับประทานอาหารถูกสัดส่วนและควบคุมน้ำหนักและการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

๒. การเตรียมตัวด้านจิตใจ โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม มองโลกในแง่ดีและยอมรับสภาพต่างๆที่เป็นอยู่การสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัวและการพักผ่อนหย่อนใจ

๓. การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ มีการประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุไว้ล่วงหน้า ตลอดจนภาระหนี้สินต่าง ๆ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน และเตรียมสะสมเงินไว้ใช้ภายหลังเกษียณอายุ เช่น การประกันชีวิต ประกันสุขภาพ และการฝากสะสมทรัพย์มีการเตรียมสำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินหรือเจ็บป่วย ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ควรเตรียมทำพินัยกรรมให้เรียบร้อย มีการเตรียมหารายได้พิเศษ หรือเตรียมอาชีพสำรอง

๔. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย มีการเตรียมหรือกำหนด สถานที่อยู่อาศัยภายหลังเกษียณอายุ ควรเหมาะสมกับสุขภาพ ไม่ห่างไกลจากแหล่งชุมชน มีการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ เช่น การจัดบ้านและสิ่งแวดล้อม ควรจะวางแผนว่าจะอยู่ที่ไหน กับใคร ผู้ให้อาศัยยอมรับหรือไม่ และควรง่ายต่อการติดต่อกับญาติมิตรสหายเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

๕. การเตรียมตัวด้านการใช้เวลา มีการวางแผนการใช้เวลาทำกิจวัตรประจำวันไว้ล่วงหน้า มีการเตรียมงานอดิเรกไว้ทำในยามว่างตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ มีการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เช่น การสมัครเป็นสมาชิกสมาคมและชมรมต่างๆไว้ล่วงหน้า เป็นต้น^{๒๒}
สมศรี กันธมาลาได้ศึกษาการส่งเสริมบทบาทของผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และสรุปว่าควรจะมีการเตรียมตัวในเรื่องต่อไปนี้^{๒๓}

๑. การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ดูแลสุขภาพอย่างดีและถูกวิธี เพื่อพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงความชราภาพ

๒. เตรียมสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยที่เสื่อมลง สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย สภาพแวดล้อมเหมาะสม

^{๒๒}ทิพาพร ทองสว่าง, “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน”, **ปริญญาณิพนธ์ จิตวิทยาพัฒนาการ**. (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๔๑).

^{๒๓}สมศรี กันธมาลา, **การส่งเสริมบทบาทผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม**, (เอกสารวิจัยส่วนบุคคล ลักษณะวิชาสังคมจิตวิทยา). (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร), ๒๕๒๙, หน้า ๗๑-๗๗.

๓. เตรียมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่าง จะทำให้มีเวลาคิดถึงตนเองในทางที่ก่อความเบื่อหน่าย และข้อสำคัญการมีกิจกรรมที่ทำให้เกิดความปราดเปรื่องและคล่องแคล่ว

๔. เตรียมใจให้ยอมรับว่าจะต้องละเว้นจากงานประจำการเปลี่ยนบทบาทใหม่

๕. เตรียมบริหารเวลา เตรียมจัดตารางเวลาให้เหมาะสมทำให้ชีวิตมีความสุขกับเวลาทั้งหมดไป

สรุปได้ว่า การเตรียมตัวด้านร่างกายและการเตรียมตัวด้านจิตใจ มีความเชื่อมโยงกันเป็นอย่างมากแทบจะแยกกันไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อร่างกายมีความเจ็บป่วยสภาพจิตใจก็พลอยได้รับความกระทบกระเทือนไปด้วย หรือแม้แต่สภาพจิตใจที่หดหู่ ก็มีผลกระทบต่อร่างกายตามไปด้วย

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า การเตรียมตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาเข้าด้วยกันเพราะทุกองค์ประกอบจะมีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน

๒.๒.๑ ความต้องการและองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์

วิไลวรรณ ทองเจริญและลิวรรณ อุณนาภิรักษ์ศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านต่างๆดังนี้^{๒๔}

๑. ความต้องการด้านสุขภาพได้แก่ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์พยาบาลต้องการตรวจสุขภาพประจำปีฟรีปีละ ๑ ครั้งโดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด และต้องการให้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

๒. ความต้องการด้านสังคมได้แก่ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะและต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

๓ ความต้องการด้านจิตใจได้แก่ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคมต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี

๔ ความต้องการด้านการเงินและการงานได้แก่ต้องการให้รัฐจัดหางานให้ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจนและต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน

ศรีจิตรา บุนนาคกล่าวว่า คุณภาพชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพกายจิตอารมณ์สังคมและเศรษฐกิจฐานะของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก ๖ ประการคือระดับการศึกษารายได้การมีอาชีพก่อนวัย ๖๐ ปี การมีอาชีพในปัจจุบันจำนวนบุตรหลาน/ญาติพี่น้องที่ช่วยเหลือเกื้อกูลและเพศ^{๒๕}

ประนอมโอทกานนท์ได้ให้นิยามองค์ประกอบชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย ๔ องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านร่างกายได้แก่การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มการออกกำลังกายการนอนหลับพักผ่อนและการขับถ่าย

^{๒๔}วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์, “ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลวัยก่อนเกษียณอายุทำงาน”, วารสารพัฒนศึกษาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๒๕๕๓, หน้า ๘-๑๔.

^{๒๕}ศรีจิตรา บุนนาค, เหลียวหน้า แลหลังการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบริบทเชิงรุกกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔).ผู้สูงอายุในสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ระหว่างวันที่ ๑-๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ จัดโดยสมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, การประชุมทางวิชาการประจำปี พ.ศ.๒๕๕๔, หน้า ๙๗-๙๙.

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านจิตใจอารมณ์และจิตวิญญาณได้แก่การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองคนอื่นการตระหนักและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นการมีกิจกรรมทางศาสนาและงานอดิเรกการมีชีวิตอย่างมีเป้าหมายมีสติรู้จักแบ่งเวลาอดทนอดกลั้นต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของคนอื่น

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านสังคมได้แก่สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวในสังคมการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมในชุมชนเน้นทักษะการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านเศรษฐกิจหมายถึงการมีฐานะเศรษฐกิจที่พอเพียงและยั่งยืนสามารถพึ่งพาตนเองได้เน้นการเก็บออมการมีรายได้การใช้จ่ายอย่างเหมาะสมและการมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง^{๒๖}

๒.๒.๒ ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

เนื่องจากการเกษียณอายุ เป็นสถานการณ์หนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นในการศึกษาพฤติกรรมเตรียมตัวเกษียณอายุ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่างที่เกี่ยวข้อง จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องข้างต้น จะเห็นได้ว่า บุคคลที่กำลังจะเกษียณ ที่มีพฤติกรรมเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ จะต้องให้ความสำคัญในประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง ทั้งที่อาจเกิดจากลักษณะส่วนบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อม

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุจึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในขณะเดียวกันถึง ๒ อย่างคือสภาพเป็นผู้เกษียณอายุกับสภาพเป็นผู้สูงอายุจึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้านซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิตได้แก่

๑. ผลกระทบด้านร่างกายผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่นระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลงตามองไม่ชัดหูตึงระบบกระดูกเสื่อมนอกจากนี้ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุด้านชีววิทยาได้แก่ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity Theory) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System Theory) กล่าวว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปรกติน้อยลงพร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดีเจ็บป่วยง่ายและป็นรุนแรงยิ่งหากผู้เกษียณอายุขาดความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะยิ่งทำให้สุขภาพเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

๒. ผลกระทบด้านจิตใจการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันต่อกิจวัตรประจำวันผู้เกษียณอายุต้องละทิ้งบทบาททางสังคมที่เคยปฏิบัติมายาวนานสูญเสียตำแหน่งหน้าที่อำนาจและเกียรติยศในขณะเดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกตีตราว่าเป็นผู้สูงอายุถูกมองว่าไร้ความสามารถนอกจากนี้ในวัยนี้ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาวการณ์สูญเสียบุคคลใกล้ชิดเช่นการเสียชีวิตของคู่สมรสเพื่อนและญาติวัยเดียวกันรวมถึงการสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวเนื่องจากในวัยนี้ลูกๆ มักจะมีครอบครัวและแยกย้ายไปอยู่ต่างหากทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกลดถอยลงต่างคนต่างอยู่การติดต่อสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมร่วมกันลดลงกว่าแต่ก่อนหากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพเช่นนี้ได้จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าไม่มีความหมายนำไปสู่การมีอารมณ์

^{๒๖} ประพนธ์ โททกานนท์, ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทยหลักการทำงานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔) หน้า ๕๓-๕๒

หงุดหงิดซึมเศร้าระแวงท้อแท้ผิดหวังโศกเศร้าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบันจนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้^{๒๗}

๓. ผลกระทบด้านสังคมการเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอกทำให้ผู้เกษียณมีสังคมแต่ภายในบ้านขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงานบทบาททางสังคมลดลงอำนาจต่างๆที่เคยมีก็หมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่าขาดคนเคารพยกย่องรู้สึกเหงาและว่าเหวซึ่งหากไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

๔. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจเมื่อผู้เกษียณอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลงในช่วงนี้ถ้าภาระรับผิดชอบของผู้เกษียณเสร็จสิ้นไปแล้วก็จะไม่เป็นปัญหามากนักเพราะค่าใช้จ่ายโดยทั่วไปจะลดลงเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับบ้านอย่างไรก็ตามจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นบ้างได้แก่รายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลง

๒.๒.๓ ระยะเวลาต่างๆของการเกษียณอายุ

แอชลีย์อธิบายว่าการเกษียณอายุเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงโดยแบ่งเป็น ๖ ระยะดังนี้

๑. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือระยะก่อนการเกษียณอายุนานๆ (Remote Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุยังไม่มีรู้สึกวิตกกังวลต่อการเกษียณและระยะใกล้เกษียณอายุ (Near Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวลที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุโดยจะวิตกกังวลเกี่ยวกับรายได้สุขภาพและการสูญเสียงานในระยะนี้หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุก็จะไม่วิตกกังวลหรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยและจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ

๒. ระยะหลังเกษียณใหม่ๆ (Honeymoon Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงานรู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่มีเวลาว่างที่เป็นอิสระได้ทำในสิ่งที่ต้องการระยะนี้แต่ละบุคคลจะอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไปอาจเป็น ๑-๕ ปีหรือน้อยกว่า ๑ ปีก็ได้

๓. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment Phase) ผู้เกษียณอายุจะมีความเครียดสูงรู้สึกเหงาขาดเพื่อนหงุดหงิดง่ายไม่พอใจในสภาพทั่วไปปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลง

๔. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation Phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณอายุ

๕. ระยะปรับตัวได้ (Stabilization Phase) เป็นระยะที่มีความเข้าใจในบทบาทของตนสามารถปรับตัวได้แล้วและมีความเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

๖. ระยะสุดท้ายของชีวิต (Termination Phase) เป็นระยะที่ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยตนเองได้ระยะนี้จะรวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย^{๒๘}

^{๒๗} ประภาศรี มานิตย์, “การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒).

^{๒๘} Atchley, R.C. *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. 7th ed. California: Wadsworth Publishing Co. 1994 pp.210-211.

กระบวนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลจะใช้เวลาไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความพร้อมในการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้ามาอย่างดีจะสามารถปรับตัวผ่านระยะที่ก่อให้เกิดความเครียดเข้าสู่ระยะที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

๒.๓แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

๒.๓.๑การวางแผนชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตหรือที่ประนอมโอทกานนท์ใช้คำว่าความสุขสมบูรณ์ในชีวิต^{๒๙} (Wellness)

การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพบุคคลต้องพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมได้แก่สุขภาพร่างกายสุขภาพจิตสัมพันธ์กับบุคคลอื่นการใช้เวลาสถานที่อยู่อาศัยวิถีชีวิตใหม่และฐานะการเงินที่เปลี่ยนไป^{๓๐} เพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่องเป็นการป้องกันภาวะวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ศรีจิตราบุญนาทให้ข้อคิดว่าการเตรียมความพร้อมตั้งแต่วัยเยาว์โดยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้ตนเป็นที่พึ่งแก่ตนเองในทุกๆด้าน (self support, self reliance, self sufficiency) มีความสำคัญยิ่งเพื่อจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอิสระและมีศักดิ์ศรีคงสถานภาพช่วยเหลือตนเองครอบครัวและสังคมให้นานที่สุดก่อนจะเข้าสู่ภาวะพึ่งพาและภาวะทุพพลภาพทั้งนี้ควรมีการเตรียมการตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดาเป็นต้นไป^{๓๑} สอดคล้องกับบุญเทืองโพธิ์เจริญที่ให้ข้อเสนอแนะว่าเมื่ออยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนต้องตั้งใจเรียนหมั่นขวนขวายหาความรู้เพื่อจะมีโอกาสได้งานที่ดีเมื่อถึงวัยทำงานต้องตั้งใจทำงานอย่างมุ่งมั่นซื่อสัตย์สุจริตสร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับเพื่อความภาคภูมิใจของตนเองรู้จักเก็บออมเงินเพื่อสร้างฐานะและความมั่นคงของชีวิตไม่ใช่ชีวิตหรูหราฟุ่มเฟือยติดในยศอำนาจตำแหน่งดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงเพื่อที่เมื่อถึงวัยเกษียณจะสามารถปรับตัวปรับใจให้กับการที่ต้องออกจากงานยอมรับความชราที่มาเยือนและเริ่มต้นชีวิตใหม่ในวัยเกษียณอายุได้อย่างมีความสุข^{๓๒}

วิจิตรบุญยะโหดระ ได้แบ่งช่วงชีวิตของบุคคลออกเป็น ๓ ช่วงคือวัยเด็กวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุซึ่งช่วงวัยสูงอายุนี้จะเป็นยุคทองของชีวิตหากบุคคลได้มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมมา

^{๒๙}ประนอมโอทกานนท์, *ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุไทย* หลักการงานวิจัยและบทเรียนจากประสบการณ์, หน้า ๑๙.

^{๓๐}Kendler, H.H. (1974). *Basic Psychology*. California: W.A. Benjamin Inc. pp.53.

^{๓๑}ศรีจิตราบุญนาท, *เหลียวหน้าแลหลังการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบริบทเชิงรุกกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔)*, ผู้สูงอายุในสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้, การประชุมทางวิชาการประจำปีพ.ศ.๒๕๕๔.

^{๓๒}บุญเทืองโพธิ์เจริญ, *แผนที่ชีวิตวัยเกษียณ*, (กรุงเทพมหานคร : ฐานบุ๊ค ๒๕๕๖) หน้า ๑๒๒-๑๒๓

อย่างดีและรัดกุมการวางแผนใช้ชีวิตหลังเกษียณจึงมีความสำคัญมากเท่ากับการวางแผนการศึกษาในวัยเด็กและการวางแผนในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่^{๓๓}

๒.๓.๒ คุณภาพชีวิตที่มีคุณค่าในทางพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นคือหลักอิทธิบาท ๔ โดยเฉพาะ ฉันทะ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าท่าน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมดังนี้ ฉันทะ คือ ภาวะจิตที่ยินดี พอใจ ตลอดจนต้องการให้เกิดมีความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายที่ควรจะเป็นจะมีของมัน หรือจะว่าต้องการความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายในอุดมสภาวะของมันก็ได้ พูดแยกให้ออกไปหลายๆแง่ว่า ความยินดีในภาวะดีงาม หรือในความเป็นสิ่งดีของสิ่งที่ดีนั้นๆ ความต้องการให้สิ่งที่ดีทั้งหลายดำรงอยู่ในภาวะที่ดี ที่ถูกต้อง ที่อภิลักขิต ที่เรียบร้อย ที่สุขสมบูรณ์ของมัน หรือให้ภาวะที่ดี ที่ถูกต้อง สมบูรณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นเป็นจริงขึ้น ความหมายนี้รวมไปถึงว่า ถ้าภาวะนั้นยังไม่มี หรือสิ่งนั้นยังไม่มีอย่างนั้น ก็ต้องการทำให้มีให้เป็นอย่างนั้นด้วย การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า^{๓๔}

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนาพอสรุปได้ดังนี้

หลักการที่ ๑ พระพุทธศาสนามองมนุษย์ในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (as an individual) และในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น^{๓๕}

หลักการที่ ๒ มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ หรือเวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอน ฝึกฝน และอบรมบ่มนิสัยได้

หลักการที่ ๓ มนุษย์มีสภาวะทางสติปัญญามาตั้งแต่เกิด (สชาติปัญญา) และแม้ว่ามนุษย์จะมีความแตกต่างกันแต่ก็จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ (โยคปัญญา)

หลักการที่ ๔ พระพุทธศาสนาอธิบายหลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่า เกิดขึ้นในวิถีชีวิตทั้งชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวม ทั้งรูปและนาม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปตามความเจริญเติบโตของชีวิต

หลักการที่ ๕ มนุษย์มีแกนหลัก ๓ ประการได้แก่ การฝึกตนเองเรื่องศีล (self-training in morality) การฝึกตนเองเรื่องสมาธิ (self-training in mentality or concentration) และการฝึกตนเองเรื่องปัญญา (self-training in wisdom)

หลักการที่ ๖ การพัฒนาปัญญา ซึ่งพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ (สุตมยปัญญา) การฝึกฝนค้นคิด (จินตามยปัญญา) การฝึกฝนตนเอง (ภาวนามยปัญญา)

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์^{๓๖} ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการของ

^{๓๓} วิจิตรบุญยะโทตระ, คู่มือเกษียณอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสาร. วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๙.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๒), หน้า ๕๑๐.

^{๓๕} สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช : นนทบุรี , ๒๕๔๒), หน้า ๘-๑๗.

องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลืนได้อย่างสัดส่วนสมดุล

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นเป้าหมายของการดำเนินงานสาธารณสุขเพื่อให้ประชาชนทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คุณภาพชีวิต หมายถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อีกทั้งยังทำประโยชน์ให้กับตนเอง สังคมและประเทศชาติด้วยคุณภาพชีวิตเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมิติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพจิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการพัฒนาประชากรของประเทศต่างๆ ในปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่า คำว่า “สุขภาพ” กับ “คุณภาพชีวิต” นั้นมีความสัมพันธ์อย่างมาก นั่นคือมนุษย์ทุกคนต้องการที่จะมีชีวิตที่มีคุณภาพในทุกๆด้าน ซึ่งการที่มนุษย์เราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จำต้องมีสุขภาพที่ดีประกอบด้วยเสมอ ซึ่งการมีสุขภาพดี ก็จะต้องครอบคลุมทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านจิตวิญญาณ ไปพร้อมๆกัน การมีสุขภาพดีเพียงด้านหนึ่งด้านใดก็ไม่สามารถที่จะทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสมบูรณ์ได้^{๓๖}

ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ด้านความหมายของคำว่า "สุขภาพ" หลังจากนั้น จึงรวมความหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ ซึ่งความหมายในแต่ละด้าน^{๓๗} คือ

๑. สุขภาวะทางกายหมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒. สุขภาวะทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุการมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง

^{๓๖} พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต),จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔.

^{๓๗} Zwern.พฤติกรรมสุขภาพ.[ออนไลน์].แหล่งที่มา : <http://gotoknow.org/blog / zwern / 273962> [๓๐ ก.ย.๒๕๕๕].

^{๓๘} วริยะ สว่างโชติ.).[ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.thaingo.org> (๓๐ กันยายน ๒๕๕๕)

ความหมายของสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตเป็นสุขภาวะที่ทำให้ความเข้าใจได้ง่ายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลาสุขภาวะทางสังคมเป็นการแสดงออก รวมกันของสังคมซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับร่วมกันของทั้งสังคม และสุขภาวะทางปัญญา (จิต วิทยญาณ)เป็นสุขภาวะที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพองค์รวม

๒.๓.๓ หลักธรรมในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุข

พระมหาสมปอง ตาลปุตโต^{๓๙} ได้เทศนาหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในวัยเกษียณ ที่ “บ้านบางแค ๒” ว่า การมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านเหมือนมีหลักชัยของครอบครัวเพราะการใช้ชีวิตไม่ต่างจากการวิ่งแข่งกินวิบากที่ต้องใช้เวลาในการสะสมความชำนาญเพื่อวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรกซึ่ง ประสพการณ์เหล่านี้ผู้สูงอายุจะเป็นผู้แนะนำให้กับคนรุ่นใหม่ไปปรับใช้ในชีวิตได้ขณะเดียวกันคนใน ครอบครัวต้องรู้จักการนำหลักพรหมวิหาร ๔ คือ

๑.เมตตา ความรักเรารักพ่อรักแม่เราด้วยความจริงใจ ไม่รังเกียจ ไม่เหนียวลำที่จะรักแม้ ท่านจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

๒. กรุณา สงสารเห็นใจท่านร่างกายท่านไม่เหมือนเดิมซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุก็มีการอารมณ์ เสียอันเป็นเรื่องธรรมดา

๓. มุทิตาท่านทำอะไรดี ๆ ยินดีกับท่าน เช่น ท่านอยากทำบุญก็ยินดีกับท่านซึ่งจะทำให้ ผู้สูงอายุมีความสุขไม่เกิดทัศนคติเชิงลบต่อลูกหลาน

๔. อุเบกขาบางอย่างวางเฉยบ้าง เช่นบางครั้งท่านทำตัวเหมือนเด็ก ๆ ก็ปล่อยเฉยอย่าใส่ใจ มากเพราะจะทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์

พระมหาสมปอง แนะนำถึงการใช้ชีวิตในครอบครัวปัจจุบันว่าการมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านเป็น อีกการหล่อหลอมหนึ่งของครอบครัวให้รู้จักวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของสังคมเช่น ปัจจุบันเด็กหลายคน ใช้เวลาว่างเล่นเกมแต่หากมีผู้สูงอายุอยู่ด้วยเด็กจะได้เรียนรู้ผ่านพฤติกรรมอย่างการทำบุญทุกเช้า ความเคารพนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ปัจจุบันพ่อแม่หลายคนกำลังเลี้ยงลูกโดยใช้เงินซึ่งเป็นความคิดที่ผิดต่าง จากการให้ผู้สูงอายุที่บ้านเลี้ยงจะได้การสัมผัสทางร่างกายอันจะทำให้สภาวะจิตใจของเด็กเกิดความ อบอุ่นและมีภูมิด้านทานทางจิตใจไม่หลงระเหิรไปตามกระแสเทคโนโลยีจนสุดกู่

ผู้สูงอายุต้องรู้จักนำหลักธรรมมาเป็นหลักครองชีวิตคือการเกษียณกายแต่ไม่เกษียณใจ เนื่องจากเดิมสมัยยังทำงานอยู่เรามักหาข้ออ้างว่าไม่มีเวลาไปทำบุญไม่มีเวลาทำความดี เป็นผลจาก สังคมมีการแก่งแย่งกันตลอด ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตนด้วยหลัก ๓ก. คือ ๑. กาม หมายถึง การดิ้นรน ๒. กิณ หมายถึง การแสวงหา ๓. เกียรติ หมายถึง การแบกหามดังเช่นชีวิตเหมือนกับรถไฟที่บรรทุกของ หนักมาเต็มโบกี้พอสุดรางก็ต้องเอาของที่แบกหนักอึ้งมาทิ้งชีวิตลงให้เหลือเพียงความว่างเปล่าแล้วเติม ความดีด้วยกุศลต่างๆ ลงไปแทนที่

ชีวิตเราไม่มีทางเกษียณอายุ トラบใดที่เรายังมีศักยภาพในการทำงานก็ยังคงมีพลังใจที่จะ ทำสิ่งดีๆ ต่อไปไม่รู้จักเหนื่อยหรือเรียกว่า “ทำงานลืมตาย” การท่องเที่ยวเป็นอีกปัจจัยทำให้ผู้สูงอายุ ไม่เกิดความเครียดโดยเฉพาะการท่องเที่ยวไปกับครอบครัวซึ่งคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันอันเป็นภาพ

^{๓๙}พระมหาสมปอง ตาลปุตโต,การนำหลักธรรมมาใช้ในวัยเกษียณ. [ออนไลน์].แหล่งที่มา :<http://www.board.palungjit.com>[๘ ต.ค.๒๕๕๗].

ที่น่ารักซึ่งควรนำไปเป็นแบบอย่างนอกจากนี้การเตรียมตัวเข้าวัดของคนวัยเกษียณอายุต้องปล่อยวางความคิดและความทุกข์ไว้นอกวัดเสียก่อนเพราะหากแบกทุกข์มาเต็มหัวใจแล้วจะเอาหัวใจที่เหน็บธรรมดาขณะเดียวกันหลายคนยังมองว่า มาวัดเพื่อแบกทุกข์มาทิ้งในวัดซึ่งเป็นความคิดที่ผิดอย่างมาก เพราะการมาเพื่อปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ย่อมได้อานิสงส์แรงกล้าทั้งกับตัวเองครอบครัวและผู้รอบข้าง

ธรรมสมาธิ ๕ (ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นคงในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม ถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิ คือความมั่นคงในธรรม ก็เกิดจิตตสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต - concentration of the Dhamma; virtues making for firmness in the Dhamma)

๑. ปราโมทย์ (ความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส - cheerfulness; gladness; joy)
๒. ปีติ (ความอิ่มใจ, ความปลื้มใจ - rapture; elation)
๓. ปัสสัทธิ (ความสงบเย็นกายใจ, ความผ่อนคลายรื่นสบาย - tranquillity; reaxedness)
๔. สุข (ความรื่นใจไร้ความข้องขัด - happiness)
๕. สมาธิ (ความสงบอยู่ตัวมั่นคงของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร่าระคาย - concentration)

ธรรม หรือคุณสมบัติ ๕ ประการนี้ ตรัสไว้ทั่วไปมากมาย เมื่อทรงแสดงการปฏิบัติธรรมที่ก้าวมาถึงขั้นเกิดความสำเร็จชัดเจน ต่อจากนี้ ผู้ปฏิบัติจะเดินทางไปสู่การบรรลุผลของสมณะ (คือได้ฌาน) หรือวิปัสสนา แล้วแต่กรณี ดังนั้น จึงใช้เป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติขั้นตอนในระหว่างได้ดี และเป็นธรรมหรือคุณสมบัติสำคัญของจิตใจที่ทุกคนควรทำให้เกิดมีอยู่เสมอ^{๔๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)ได้กล่าวถึงหลักธรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข หรือมีคุณภาพของผู้สูงอายุคือความสุข ๕ ขั้น^{๔๑}

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเราข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนาอันมากความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอกเมื่อเป็นสิ่งภายนอกอยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ไม่มีความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้ จะเอาแล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีมีความสุขมากแล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมากๆ ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่าไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ต่อมามีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอกแต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไปทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไปพร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุขสิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือการพัฒนาความสามารถที่จะหา

^{๔๐} ส.สพ. ๑๘/๖๖๕-๖๗๓/๔๒๙-๔๓๙

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ความสุข ๕ ขั้น.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

url=[http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔\[๘ ต.ค.๒๕๕๗\]](http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔[๘ ต.ค.๒๕๕๗]).

สิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษาทำไปทำไมก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรมเช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธาเราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วิตุมาเสพต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าคือเสียก็ไม่มีความสุขแต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูกเพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใครให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดีและการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธาก็มีความสุขจากการให้ นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธาจึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติ ล่อหลอกเอาอยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืนและพาให้ตัวเราแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติและขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติเหมือนคนทำสวนที่หวังความสุขจากเงินเดือนเลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ทำให้ทำงานด้วยความผืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่กับการได้เงินเดือนอย่างเดียวได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติอยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในทำสวนและได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นคนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติจึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอพอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่งคนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆมากมายที่สำคัญก็คือในใจของเราเองเรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุขเรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตาเอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้นี้ ต้องระวังมากใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจว่าเหว่ เหงา เรียกใช้ความสามารถไม่เป็นพระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งแทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจก็ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบานเวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่เสมอ

ผู้เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าโต ปาโมชพพฺโโล ทุกขสสนฺตํ กริสฺสตีปฺเลวํภิกฺขุปฏิบัติถูกต้องแล้วมากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขีให้หมดสิ้นไปท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นท่านผู้เกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้วควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ถือเป็นโอกาสดีมากปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัวเศร้าหมอง ตอนนี้ปรุงแต่งใจให้มีธรรม

๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็น กายใจ สุขโล่งโปร่งใจ สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัวสบายเลยทำให้ได้อย่างนี้ อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุขสมาธิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้呢แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วยโดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นก็เป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพักและเวลาว่างที่ว่างจากกิจกรรมมากกว่า คนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดีว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุนอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่างซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่นเพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรทำและก็ยังไม่พักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้สบายขอเสนอวิธีปฏิบัติง่ายๆ ไว้ อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้นให้สุดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วยตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า จิตใจเบิกบานหายใจเข้าจิตใจโล่งเบาหายใจออกในเวลาที่พักใจในใจอย่างใดก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วยหรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่าหายใจเข้า สุดเอาความสดชื่นหายใจออก พอกใจให้สดใสดุ๊กกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่งคราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้งทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิท สบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนจบชีวิตสภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารถีที่เจนจบการขับรถสารถีผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับมาให้นารถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอติดตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ดิงบังเหียนอยู่พักหนึ่งแต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอติด อยู่ตัวแล้ว สารถีผู้เจนจบผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีสตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญจะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัวแต่พอรู้เข้าใจความจริงเจนจบดี ด้วยความรู้นี้แหละ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัวเป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุดคนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงจิตเจนจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่ตัวสนิทอย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขาเป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลยเรียบสนิทเป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวเช่นนี้จะมีสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอิ่มอยู่ข้างในไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไปจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนาได้แต่หาความสุขประเภทแสร้งอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่และในเวลาที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวงใจหวาดระแวงขุ่นมัวมีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมาถึงขั้นสูงขึ้นไป ก็มีโอกาสดับความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตใจที่พัฒนาดีแล้วช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นข้องหมองมัวเป็นอันว่าธรรมะช่วย

ให้เรา รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ขึ้นไปสู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลาไม่ต้องหาไม่ต้องรออีกต่อไป ความสุข ๕ ขั้นนี้ เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจว่าเราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีกไม่ใช่แค่นี้ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ

๑. ขั้นนำสู่ศึกษา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือ มรรคมองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า ศึกษาคือฝึกฝนและพัฒนา มรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบ ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

มนุษย์โดยทั่วไปซึ่งได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนอง ตัณหา หรือคิดโดยมีชอบเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน วิธีจะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจจะต้องการใช้เวลานานบ้าง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานาน คนละเป็นสิบๆปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้

แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้ แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความ สมดุล และได้มีทางออกในยามที่ถูกรบกวนความคิดตามแนวโน้มเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และ ปัญหาบีบคั้นต่างๆ^{๔๒}

หลักธรรมในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุขเป็นการพัฒนาชีวิตให้ผู้เกษียณด้วย พุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างมีความสุขโดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาการพัฒนาคนทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อนแต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการ สำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อยเมื่อกายเรียบร้อยศีลย่อมเกิดบุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐาน ของจิตให้มีเมตตา อยู่ด้วยความรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่าสิ่งไหนควรทำไม่ควรทำ

๒.๔แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับปรับตัว

เมื่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป จากการที่เคยมีกิจกรรมทั้งด้านร่างกายและ สมองกลายเป็นการพักผ่อนมากขึ้นอาจส่งผลให้เกิดความเสื่อมของร่างกายได้เร็วยิ่งขึ้นหากมีการ ปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมอย่างไรก็ตามบุคคลในวัยเกษียณอายุสามารถเลือกที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ ดีและยังคงมีความสุขได้ในห้วงเวลาของช่วงชีวิตบั้นปลายหรืออาจมีความสุขมากขึ้นก็ได้เพราะความ จริงแล้ววัยเกษียณ เป็นวัยที่ได้ปลดระวางความเครียดหลายๆ ประการ และสามารถเริ่มต้นทำ กิจกรรมหลายๆอย่างที่ยากทำในช่วงเวลาทำงาน แต่ไม่สามารถกระทำได้ เพราะเวลาไม่เอื้ออำนวย

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘-๖๐.

ประกอบกับภาระต่าง ๆ ที่เคยมีมากมายในวัยทำงานเพียงแต่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในวัยเกษียณอายุ ต้องมีการเตรียมการแต่เนิ่นๆ ในวัยที่ยังทำงาน

ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวผู้เกษียณอายุ ที่กล่าวถึง บทบาททางสังคม และกิจกรรมทางสังคมโดยสังเขป ดังนี้

ทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อธิบายว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใดย่อมจะขึ้นอยู่กับที่ยอมรับบทบาทของตนเอง ในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าว จะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้ การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นกับบทบาททางสังคม และการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ สถาบันครอบครัวควรส่งเสริมผู้สูงอายุ ในบทบาทอื่น ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน และลูกหลานควรจะเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนด้านสังคม จะสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้มาก โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในทุกหมู่บ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือ เป็นทั้งผู้ใหญ่ และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุแต่ละคน จะมีความสามารถแตกต่างกันไป จึงสามารถเลือกทำงานอาสาสมัคร ได้ตามความถนัด และความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่อง

ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนะเกี่ยวกับตนเอง ในทางบวก และมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม และบทบาทใหม่ ๆ ให้กับผู้สูงอายุพอสมควร กิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่น่าจะจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร เป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่าง ๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

๒.๔.๑ การดำเนินชีวิตครอบครัวที่เหมาะสมถูกต้องอันประกอบด้วย

การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน และเป็นพื้นฐานที่ดีของวัยเกษียณอายุ

๒.๔.๑.๑ การเตรียมพร้อมก่อนการแต่งงานโดยก่อนที่ชายหญิงจะแต่งงาน อยู่ร่วมกัน ควรนึกถึงปัจจัยที่ส่งผลให้การใช้ชีวิตคู่เป็นไปอย่างราบรื่นได้แก่อายุไม่ควรต่างกันเกิน ๑๐ ปีมีความมั่นคงในอาชีพการงานมีความใกล้เคียงกันของระดับการศึกษาและนิสัยใจคอการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และเพื่อวินิจฉัยโรคบางอย่างที่แอบแฝง จึงควรตรวจร่างกายทั้งชายและหญิงก่อนที่จะแต่งงาน หรืออยู่ร่วมกัน

๒.๔.๑.๒ การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข การที่ชายหญิงมาอยู่ร่วมกัน ควรพยายามปรับตัวเข้าหากันด้วยการเสียสละรู้จักประนีประนอมหรือหาข้อตกลงที่จะทำให้ทั้งสองฝ่ายพึงพอใจ โดยชายและหญิงควรจะถือเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน การปรับตัวที่ดีจะทำให้การ

ใช้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุขและสามารถลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว สิ่งสำคัญที่คู่สมรสต้องปรับตัว ได้แก่นิสัยและความเคยชินส่วนตัวบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบการใช้จ่ายเงินทอง การปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวญาติ และเพื่อนของคู่สมรส เป็นต้น

๒.๔.๑.๓การวางแผนครอบครัว คือ การที่สามีภรรยามีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับครอบครัวว่าจะมีลูกเมื่อใดและมีลูกกี่คนจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของลูกที่เกิดมาและทุกคนในครอบครัวดีกว่าครอบครัวที่ไม่มีการวางแผน

๒.๔.๒ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยดำเนินชีวิตแบบ Healthy Life Styleได้แก่

๒.๔.๒.๑ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดมันจัด เค็มจัด และอาหารที่มีสารปนเปื้อนต่างๆ

๒.๔.๒.๒การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อความแข็งแรงของหัวใจกล้ามเนื้อกระดูก และยังส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีด้วย

๒.๔.๒.๓การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและปลอดจากมลภาวะ ต่างๆ

๒.๔.๒.๔ ดูแลสุขภาพจิตและจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมควรพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ ๖ – ๘ ชั่วโมงและผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การนั่งสมาธิจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตใจแจ่มใสขึ้น

๒.๔.๒.๕ ไปรับการตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไปเช่นการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงวัดความดันโลหิตตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก ตรวจมะเร็งเต้านม ตรวจเลือดตรวจปัสสาวะเป็นต้น ถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์

๒.๔.๒.๖งด หรือหลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่นบุหรี่ยาเสพติด ฯลฯ

๒.๔.๒.๗ ควรมีการเตรียมพร้อมสำหรับวัยเกษียณอายุแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมทางเศรษฐกิจคือมีระบบการออมเงินไว้ใช้ยามชราการมีระบบเงินบำนาญ และการมีระบบเงินสนับสนุนยามเจ็บป่วยเรื้อรัง การเตรียมความพร้อมด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และถูกสุขลักษณะตลอดวางแผนการใช้เวลาหลังเกษียณอายุให้เกิดประโยชน์ และได้พัฒนาตนเองเพื่อชะลอการเสื่อมถอยของร่างกาย

๒.๕แนวคิดเกี่ยวกับภavana ๔

๒.๕.๑ความหมายเกี่ยวกับหลักภavana๔

ภavanaเป็นคำในภาษาบาลีที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็นภาเวติมีความหมายตรงกับคำว่า วกฺขเมติซึ่งก็คือพัฒนาหรือการพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทยคำว่าภavanaในคำสอนของพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้งแรก, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ,การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มี

ให้มีขึ้น^{๔๓} โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^{๔๔}

คำว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษรแปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่าอันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้นอันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้นทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้เคียงกับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้นสิกขากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกันบางที่เหมือนกันแทนกันเลยทีเดียวที่เดี๋ยวนี้เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่าภาวนิตกยาโยภาวนิตสึโลภาวนิตจิตโตภาวนิตปัญโญคือคำว่าภาวนาเวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็นภาวนิตะภาวนิตกยาโยผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้วภาวนิตสึโลผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวนิตจิตโตผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้วภาวนิตปัญโญผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วถ้าเป็นคำนามอันนี้ก็คือ^{๔๕}

๑. กายภาวนาคนเป็นภาวนิตกยาโยตัวกระทำเป็นกายภาวนาหรือการพัฒนาการคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก “กินอยู่คู่ฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนาคนเป็นภาวนิตสึโลตัวกระทำเป็นจิตภาวนาการพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้นไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตภาวนาคนเป็นภาวนิตจิตโตตัวกระทำเป็นจิตภาวนาการพัฒนาจิตคือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพมีความเข้มแข็งมั่นคงและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนาคนเป็นภาวนิตปัญโญตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนายความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^{๔๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่าการพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนาก็คือภาวนาหมายถึงการทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภทคือ

^{๔๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

^{๔๔}ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาดน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ และ ๑๕.

^{๔๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต”, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

^{๔๖}ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร:ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

๑. กายภาวนาคือการเจริญกายพัฒนากายการฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวนาคือการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนาคือการเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีการเมตตา มีฉันทะ ขันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนาคือการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่นการพัฒนาการพัฒนากิจการพัฒนายปัญญาเข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๗}

สรุปจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่าภาวนา๔เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา๔ที่เป็นผลของการฝึกตน กล่าวคือมนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตนซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกายทางศีลทางจิตและทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้

ความสำคัญเกี่ยวกับหลักภาวนา๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่าภาวนา๔ตอนปฏิบัติการฝึกสิกขามี๓แต่ทำไมตอนวัดผลภาวนามี๔ไม่เท่ากันทำไม(ในเวลาทำการฝึก)จัดจึงเป็นสิกขา๓และในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา๔อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่าธรรมภาคปฏิบัติการจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติแต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดีนี้แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น๔ข้อให้ดูความหมายและหัวข้อของภาวนา๔นั้นก่อน “ภาวนา” แปลว่าทำให้เจริญทำให้เป็นทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรมในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า “วฑฺฒนา” คือ วัฒนาหรือพัฒนานั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ “สิกขา” ภาวนาจัดเป็น๔อย่างคือ

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า๑๕๑.

๑.กายภาวนาการพัฒนาการคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

๒.ศีลภาวนาการพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์

๓.จิตภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

๔.ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่าภาวนา๔นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆของการพัฒนาชีวิตของคนนั้นได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัดท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี่คือสิกขาข้อที่๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนาแบ่งออกไปเป็นภาวนา๒ข้อคือ

กายภาวนาและศีลภาวนาทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีลเป็นภาวนา๒ข้อที่จริงสิกขาข้อที่๑คือศีลนั้นมี๒ส่วนอยู่แล้วในตัวเมื่อจัดเป็นภาวนาจึงแยกเป็น๒ได้ทันทีคือ

๑.ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์เช่นเรื่องปัจจัย๔สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมต่างๆไปส่วนนี้แหละที่แยกออกไปจัดเป็นกายภาวนา

๒.ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกันได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ที่จะไม่เบียดเบียนกันแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็นศีลภาวนาในไตรสิกขาศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพและทางสังคัมรวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนาท่านแยกกันชัดเจนออกเป็น๒ข้อโดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุแยกออกไปเป็นกายภาวนาส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคัมจัดไว้ในข้อศีลภาวนาทำไมตอนที่เป็นสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยกอย่างทีกล่าแล้วว่าในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษาองค์ทั้ง๓อย่างของไตรสิกขาจะทำงานประสานไปด้วยกันในศีลที่มี๒ส่วนคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุและความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคัมในส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวในกรณีหนึ่งๆศีลอาจจะเป็นส่วนความสัมพันธ์ด้านที่๑ (กายภาพ) หรือด้านที่๒(สังคัม) ก็ได้แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่งดังนั้นในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้นจึงต้องรวมศีลทั้ง๒ส่วนเป็นข้อเดียวทำให้สิกขามีเพียง๓คือศีลสมาธิปัญญาแต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้นจึงแยกศีล๒ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบจะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้ายความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุเช่นการบริโภคปัจจัย๔เป็นอย่างไร

ด้านศีลความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไรเป็นอันว่าหลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผลแต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนาจะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคลคือแทนที่จะเป็นภาวนา๔ (กายภาวนาศีลภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวิตร๔คือ

๑.ภาวีกายกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูฟังเป็นต้นอย่างมีสติเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโศกปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒.ภาวีสีลมีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

๓.ภาวิจิตมีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือมีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออาทรมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิม่องใสและสงบเป็นสุข

๔.ภาวิตปัญญามีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ผู้มีภาวนาครบทั้ง๔อย่างเป็นภาวิตทั้ง๔ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนานั้นแล้วได้แก่พระอรหันต์^{๔๘}

สรุปความสำคัญและกระบวนการเกี่ยวกับหลักภาวนา๔

สรุปจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่าภาวนา๔เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสี่โดยการปฏิบัติกายภาวนาสีลภาวนาจิตภาวนาปัญญาภาวนาและจากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลักต้องมีทั้งสี่ลสมาธิปัญญาถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้การทำงานต่างๆก็ไม่อาจประสบผลสำเร็จก็เป็นไปได้

๑) กายภาวนาการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development

๒) สีลภาวนาการเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน : moral development

๓) จิตภาวนาการเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขอิม่องใสเป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่๑๐. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส. อาร์.พรีนเตอร์แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า๑๗๒.

๔) ปัญญาภาวนาการเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พระธรรมโกศาจารย์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ ๔ ประการที่เรียกว่า จตุสตรมภ์ของการศึกษา มีดังต่อไปนี้

๑.การศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพ หมายถึงการเรียนรู้เพื่อเตรียมเครื่องมือสำหรับการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตหรือการเตรียมจิตใจของผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะศึกษาต่อไป และตามหลักพุทธศาสนาคือขั้นแรกผู้เรียนต้องมีฉันทะที่จะเรียนฝึกอบรมให้มีสติและสมาธิเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความจำดีตลอดรู้จักคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลทั้งหลายเพื่อแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

๒. การศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ หมายถึงการเรียนรู้เพื่อนำความรู้มาปฏิบัติให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ เพื่อให้ทีมงานแข็งแกร่งซึ่งคนรุ่นใหม่ต้องมีมนุษยสัมพันธ์และมีคุณธรรมจริยธรรมในการทำงานร่วมกัน เพื่อวางรากฐานให้กับระบบธรรมาภิบาลก็คือการบริหารจัดการที่ดีเน้นความโปร่งใส ไม่มุ่งเน้นแต่โกงบินบ้านเมือง

๓. การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นคนดีใช้ความรู้ความสามารถทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นคือสอนให้อยู่อย่างมีความสุขด้วยการทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม

๔. การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษยภาพ หมายถึงการศึกษาต้องพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เต็มตามศักยภาพทั้งทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์และทางปัญญา สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้^{๕๙}

สรุปความว่า ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ตามหลักพุทธศาสนว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นี้สำคัญที่สุดเพื่อเตรียมสำหรับการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตหรือการเตรียมจิตใจใช้ความรู้ความสามารถทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นคือสอนให้อยู่อย่างมีความสุขด้วยการทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมนุษย์ที่สมบูรณ์เต็มตามศักยภาพตนทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา

และเพื่อให้บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ใช้โอกาสในฐานะมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งแรกในประเทศไทย ได้การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในสภาพแวดล้อมที่ดีด้วยสติ ปัญญาตนอย่างแท้จริงหลังจากการเกษียณอายุ

๒.๖งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นัตยา รัตนธัมภา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุขพบว่า การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพโดยส่วนรวมและในแต่ละด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน

^{๕๙}พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ขอบฟ้าแห่งความรู้กับผลงานด้านการศึกษา, พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หจก.สามลดา, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

ด้านที่อยู่อาศัยด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลาและเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนบุตรวุฒิการศึกษาสูงสุด ตำแหน่งปัจจุบัน จำนวนปีก่อนการเกษียณอายุราชการ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว ภาวะสุขภาพ งานอดิเรกและความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลวิชาชีพในโรงงานศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่มีอายุระหว่าง ๔๐-๕๕ ปี จำนวน ๒๘๕ คน เครื่องมือ คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและมีความเที่ยงเท่ากับ .๗๑ และ .๙๓ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ค่าเอฟ และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า ๑. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านบทบาทในครอบครัว และด้านการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง ๒. การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพโดยรวมทุกด้านจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลไม่แตกต่างกันแต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพยาบาลที่มีสถานภาพสมรสมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านบทบาทในครอบครัวสูงกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพโสด พยาบาลที่มีบุตรจำนวน ๒ คน และ ๓ คน มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าพยาบาลที่ไม่มีบุตร พยาบาลที่มีเวลา ๑๐ ปีก่อนเกษียณอายุมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุสูงกว่าพยาบาลที่มีเวลา ๑๕ ปีก่อนเกษียณ และพยาบาลที่มีโรคประจำตัวมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุกว่าพยาบาลที่ไม่มีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๕๐}

สุทธินันท์ น้ำเพชร ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า การเกษียณอายุราชการเป็นช่วงเวลาวิกฤต สำหรับผู้ปฏิบัติงานราชการมาเป็นเวลานาน ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่บทบาทใหม่ ที่ได้ลดทอนบทบาทลง ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้เกษียณอายุราชการจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือไม่อย่างไร เพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตในช่วงวัยสุดท้ายอย่างมีความสุข การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ระยะเวลาภายหลังเกษียณอายุราชการ ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าร่วม ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา ลักษณะครอบครัว ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ราชการ และปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝงได้แก่ เจตคติต่อการเกษียณอายุราชการ และบุคลิกภาพของผู้เกษียณอายุราชการที่มีผลต่อการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุราชการ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นข้าราชการเกษียณอายุราชการในช่วงปี พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๔๐ อาศัยอยู่ในจังหวัดเพชรบุรี อย่างน้อย ๑ ปี นับถึงช่วงการทำวิจัย จำนวน ๒๒๐ คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่ม แบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์ ผู้เกษียณอายุราชการที่บ้าน ตามแบบสอบถามซึ่งใช้ทฤษฎี

^{๕๐} นาดยา รัตนอัมภา, “การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุราชการของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, พยาบาลศาสตร์ การพยาบาลศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

การปรับตัวของรอย (Andrew & ROY, ๑๙๙๑) เป็นกรอบแนวคิด การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า t-test ทดสอบความแตกต่างกัน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน รวมทั้งการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบ ขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๔.๕ มีการปรับตัวภายหลังเกษียณอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายหลังเกษียณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าร่วม ได้แก่ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอายุราชการ รายได้ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ และปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ เจตคติต่อการเกษียณอายุราชการ บุคลิกภาพของผู้เกษียณอายุราชการ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่สามารถ ทำนายการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุคือ ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝง (เจตคติต่อการเกษียณอายุ) ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าร่วม (การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านจิตใจ) ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าแฝง (บุคลิกภาพของผู้เกษียณอายุราชการ) และปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าร่วม (การเตรียมตัวก่อนเกษียณด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) โดยสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนการปรับตัว ภายหลังเกษียณ ได้ร้อยละ ๔๗.๗๐ ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวภายหลังเกษียณเพื่อให้ข้าราชการ ที่ต้องเกษียณอายุราชการมีการปรับตัวภายหลังเกษียณได้นั้น ควรเน้นการสร้างเจตคติที่ดี ต่อการเกษียณอายุราชการ การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจก่อนเกษียณ มีบุคลิกภาพลักษณะ แสดงตัว และเตรียมการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อให้ผู้เกษียณอายุราชการสามารถปรับตนเอง และใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข^{๕๑}

มาลี ใหญ่สูงเนิน ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการพบว่า ความต้องการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนกระทรวงศึกษาธิการ เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงินด้านงานอดิเรก ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ประชากร ได้แก่ ข้าราชการระดับ ๑-๖ ที่ปฏิบัติงานในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคทั้ง ๕ ภาค และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๘๙ คน แยกเป็นกลุ่มอายุต่ำกว่า ๒๘ ปี ๒๔ คน กลุ่มอายุ ๒๘-๓๘ ปี ๑๑๗ คน กลุ่มอายุ ๓๙-๔๙ ปี ๑๘๒ คน และกลุ่มอายุ ๕๐-๖๐ ปี ๖๖ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน ๓ ชุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ๑. ข้าราชการ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มอายุต่ำกว่า ๒๘ ปี และกลุ่มอายุ ๒๘-๓๘ ปี มีความต้องการ เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากในด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านงานอดิเรกและด้านที่อยู่อาศัย สำหรับด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีความต้องการปานกลาง ๒. ข้าราชการสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มอายุ ๓๙-๔๙ ปี และกลุ่มอายุ ๕๐-๖๐ ปี มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการมากทุกด้าน^{๕๒}

^{๕๑}สุทธินันท์ น้ำเพชร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ ในจังหวัดเพชรบุรี”, *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, วิทยาศาสตร์ (พยาบาลสาธารณสุข)*, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

^{๕๒}มาลี ใหญ่สูงเนิน, “ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ”, *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, วิทยาศาสตร์ (การศึกษานอกระบบโรงเรียน)*, บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘

ปรีชาอุปโยคินและคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคกลางซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพสำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดคิดว่ามีความจำเป็นต้องเตรียมตัวโดยกว่าครึ่งระบุว่าควรเตรียมตัวตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไปแต่มีเพียงส่วนน้อยที่ได้วางแผนเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านการสะสมทรัพย์สินเงินทองมากที่สุดรองลงมาคือการสะสมบุญบารมีมีการจัดการด้านทรัพย์สินการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัยการเตรียมด้านจิตใจและสุขภาพร่างกาย^{๕๓}

จารี ทองคำสิง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการเกี่ยวกับการจัดโครงการการศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการเกี่ยวกับการจัดโครงการการศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการเกี่ยวกับการจัดโครงการการศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ด้านเนื้อหาสาระและด้านรูปแบบการจัดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้บริหารและอาจารย์ที่เกษียณอายุราชการจำนวน ๘๙ คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ๑ ชุด ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการมีความคิดเห็นว่าการจัดโครงการการศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านเนื้อหาสาระในระดับปานกลางและด้านรูปแบบการจัดในระดับมาก ๒. ทั้งผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการการศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง ๒ ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ๙ กิจกรรมจาก ๖๐ กิจกรรม ในด้านเนื้อหาสาระที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕^{๕๔}

มัลลิกา มติโกและคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุไทยในพื้นที่ภาคเหนือซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพสำหรับประเด็นการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าควรเตรียมตัวในช่วงอายุ ๕๐-๖๐ ปีรองลงมาเห็นว่าควรเตรียมเมื่ออายุ ๔๐ ปีเพราะร่างกายยังแข็งแรงสามารถทำงานได้เต็มที่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๑๒.๒ ที่เห็นว่าไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวเพราะความแก่ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติสุดแต่เวรกรรมสำหรับผู้ที่จะเห็นด้วยการเตรียมตัวเห็นควรเตรียมในด้านการเงินและทรัพย์สินและด้านสุขภาพร่างกาย^{๕๕}

ราตรีเจียมจรรุภา ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาความต้องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณในด้านร่างกายและจิตใจด้านรายได้และการใช้จ่ายด้านงานอดิเรกด้านที่อยู่อาศัยและด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของข้าราชการก่อนเกษียณ (อายุ ๕๕-๕๙ ปี) มหาวิทยาลัยรามคำแหงจำนวน ๑๕๒ คนพบว่า

^{๕๓}ปรีชาอุปโยคินและคณะ, **ไม้ใกล้ฝั่งสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ**, โครงการศึกษาวิจัยครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๒๒๗-๒๓๒.

^{๕๔}จารี ทองคำสิง, “ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่จะเกษียณอายุราชการเกี่ยวกับการจัดโครงการ การศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, ครุศาสตร์ การศึกษานอกระบบโรงเรียน, (บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๕๕}มัลลิกา มติโกและคณะ, **ร่มโพธิ์ร่มไทรสถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ**, โครงการศึกษาวิจัยครบวงจรเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๔๑).

ข้าราชการส่วนใหญ่มีความต้องการเตรียมตัวในระดับปานกลางยกเว้นความต้องการด้านร่างกายและจิตใจที่มีความต้องการในระดับมาก^{๕๖}

อัมพรเฉลิมฉัตรอ้างถึงในธาดาวิลฉัตรเวทีได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการครูบำนาญสังกัดกระทรวงศึกษาธิการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเกี่ยวกับการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณอายุราชการจำนวน ๓๐ คนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ๖ ด้านคือ (๑) ด้านสุขภาพร่างกายโดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตรวจสุขภาพทุกปีระวังไม่ให้เจ็บป่วยพักผ่อนให้เพียงพอรักษาอารมณ์ไม่ให้เครียดไม่คิดมาก (๒) ด้านจิตใจโดยการเตรียมใจเกี่ยวกับการเกษียณแต่เน้นๆคบหาสมาคมกับเพื่อนและร่วมสังสรรค์เป็นครั้งคราว (๓) ด้านเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายโดยการเริ่มวางแผนเตรียมตัวตั้งแต่วัยรับราชการใช้จ่ายอย่างประหยัดเก็บสะสมเงินฝากธนาคารทำประกันชีวิตซื้อหุ้น (๔) ด้านการใช้เวลาว่างโดยการทำงานอดิเรกที่ถนัดเพื่อหารายได้ปลูกต้นไม้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและบำเพ็ญประโยชน์อ่าน-เขียนหนังสือ (๕) ด้านที่อยู่อาศัยโดยการจัดหาที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง (๖) ด้านกิจกรรมสังคมโดยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและญาติพี่น้องร่วมงานสังคมบ้างเป็นครั้งคราว^{๕๗}

ธีระชัยยานนท์ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลจำนวน ๑๘๐ รายใน ๕ ด้านคือด้านร่างกายด้านจิตใจด้านสังคมด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัยพบว่าตำรวจชั้นประทวนมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้ง ๕ ด้านในระดับปานกลางมีความต้องการได้รับความช่วยเหลือในด้านที่พักอาศัยที่ถาวรและอาชีพสำรอง^{๕๘}

ธาดาวิลฉัตรเวทีได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐอายุ ๔๕ ปีขึ้นไปจำนวน ๙๗๕ รายพบว่าบุคลากรโดยรวมมีเจตคติต่อการเกษียณและการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับดีแต่มีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในระดับปานกลางโดยพบว่าบุคลากรโดยรวมที่มีอายุระดับรายได้ต่อเนื่องและสถาบันการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกันเมื่อทดสอบโดยจำแนกตามเพศพบว่าบุคลากรเพศชายที่มีอายุระดับการศึกษาระดับรายได้ต่อเนื่องลักษณะสายงานและสถาบันการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกันส่วนบุคคลเพศหญิงที่มีอายุและระดับรายได้ต่อเนื่องต่างกันมีการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุต่างกัน^{๕๙}

พัชรภามบุญภัทรชัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในชุมชนเขตบางซื่อในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจด้านเศรษฐกิจและด้านสังคมกลุ่มตัวอย่างอายุ ๕๐-๕๙ ปี

^{๕๖}ราตรีเจียมจรรยา, “การศึกษาความต้องการการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการก่อนการเกษียณสังกัดมหาวิทยาลัยรามคำแหง”, **รายงานการวิจัย**, (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒),

^{๕๗}อัมพรเฉลิมฉัตรอ้างถึงในธาดา วิลฉัตรเวที, “การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ”, **วิทยานิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓).

^{๕๘}ธีระชัยยานนท์, “การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล ๑-๙ กองบัญชาการตำรวจนครบาล”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓).

^{๕๙}ธาดา วิลฉัตรเวที, “การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ”, **วิทยานิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓).

จำนวน ๒๙๗ คนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับสูงและมีการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงสุดด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจร้อยละ ๖๕.๒ รองลงมาคือเตรียมการด้านสังคมร้อยละ ๕๘.๘ ส่วนด้านเศรษฐกิจเตรียมเพียงร้อยละ ๔๙.๐ โดยพบว่าเพศสถานภาพสมรสภาวะสุขภาพและทัศนคติต่อประโยชน์ของการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นคือเพศชายและผู้มีสถานภาพโสดจะมีค่าเฉลี่ยของลักษณะการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงที่สุดนอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจมากที่สุดโดยเพศหญิงจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านเศรษฐกิจสูงกว่าเพศชายและกลุ่มผู้มีภาวะสุขภาพอ่อนแอจะประสบปัญหาการเตรียมการด้านสังคมสูงสุด^{๖๐}

วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสำรวจความคิดเห็นของประชากรอายุระหว่าง ๑๘-๕๙ ปีเพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้และการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยชรา รวมทั้งทัศนคติต่อผู้สูงอายุเพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการติดตามและประเมินผลตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่(ร้อยละ๓๕) เห็นว่าควรเริ่มเตรียมการเพื่อวัยสูงอายุตั้งแต่อายุระหว่าง ๔๐-๔๙ ปี รองลงมาอายุ ๕๐-๕๙ ปีและก่อน ๔๐ ปีตามลำดับสำหรับประเด็นการเตรียมการก่อน การเกษียณอายุส่วนใหญ่ระบุว่าเคยคิดและได้เตรียมการมากที่สุดในเรื่องการออมหรือสะสมเงินทอง ทรัพย์สินรองลงมาคือการทำตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงส่วนเรื่องที่ไม่เคยคิดเตรียมการคือเรื่องการทำศพสำหรับตัวเองและการทำงานให้ชุมชนหรือเป็นอาสาสมัครเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุและเมื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเต็มใจและความสามารถในการจ่ายเงินสะสมเพื่อเป็นหลักประกันยามสูงอายุหากต้องจ่ายเงินให้รัฐเดือนละ ๒๐๐ บาทและเมื่ออายุครบ ๖๐ ปีจะได้รับเงินบำนาญเดือนละ ๒,๐๐๐ บาทนั้นมียกกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ ๔๙.๔) ที่ระบุว่าเต็มใจและสามารถจ่ายเงินให้รัฐได้^{๖๑}

ทฤษฎีชนวัยสิทธิ์และคณะศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรีจำนวน ๔๕๐ คนโดยแบ่งเป็น ๓ ช่วงอายุคืออายุน้อย (อายุไม่เกิน ๔๐ ปี) อายุปานกลาง (อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี) และอายุมาก (อายุ ๕๑ ปี ขึ้นไป) ผลการวิจัยพบว่าช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งข้าราชการครูทุกช่วงอายุมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการในระดับปานกลาง

อายุน้อยพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการกลุ่มข้าราชการครู

อายุปานกลางพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการและ

^{๖๐} พิชราภามบุญภักทราชัย, “การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสังคมศาสตรมหาบัณฑิต**มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

^{๖๑} วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, บทสรุปผู้บริหารสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุพ.ศ. ๒๕๕๐, สืบค้นเมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๗, จาก www.cps.chula.ac.th

ปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการส่วนบุคคลข้าราชการครู

อายุมากพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแบบเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการทัศนคติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ

นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการครูในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกันคือข้าราชการครูทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจด้านที่อยู่อาศัยด้านสุขภาพร่างกายด้านจิตใจและด้านการใช้เวลาโดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์/ความรู้สึกล้วนข้อมูลข่าวสารและด้านวัตถุ/สิ่งของในขณะที่ต้นสังกัด/ภาครัฐต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องการให้ความรู้คำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุและการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน/ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ^{๖๒}

ศศิมา ทวีสินได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่จะเกษียณอายุ พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๐ จำนวน ๒๙๒ คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุมีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๗๔.๗ โดยมีการเตรียมตัวระดับสูงที่สุดระดับสูงระดับปานกลาง ระดับต่ำ และระดับต่ำที่สุด คิดเป็นร้อยละ๒๑.๙ ร้อยละ ๔๙.๗ ร้อยละ ๒๐.๙ ร้อยละ ๖.๘ และร้อยละ ๐.๗ ตามลำดับ^{๖๓}

ภิรมย์เจริญผลศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐมพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัยผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐมผลการศึกษาค้นคว้าและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุพบว่าสาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแลไม่มีที่อยู่อาศัยและอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับและสภาพปัญหา๔ด้านมีดังนี้ (๑) ด้านร่างกายพบว่าผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่างๆที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (๒) ด้านจิตใจพบว่าผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาจะได้รับบริการต่างๆจากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธานุญาตพบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกายได้แก่ไตรลักษณ์ขั้น๕ และอริยสัจ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจได้แก่การรักษาศีล๕ ไตรสิกขาบุญกิริยาวัตถุและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริม

^{๖๒} ทัศนชนไชยสิทธิ์, “รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ : กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี”, รายงานการวิจัย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๒).

^{๖๓} ศศิมา ทวีสิน, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข”, วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ประชากรศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘).

การพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันได้แก่โลกธรรม๘พรหมวิหาร๔สังคหวัตถุ๔
การระงับมอคติ๔และขันติ๔เสร็จจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ
และรายได้ได้แก่อิทธิบาท๔ละเว้นอบายมุขและทวิภวธรรมมีกัตถประโยชน์ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำ
หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์พบว่า๔ด้านดังนี้ (๑) ปัญหา
ด้านร่างกายพบว่าผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขารมีความเชื่อในกฎแห่งกรรมจึงปลง
ตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจพบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรมการบำเพ็ญทานการ
รักษาศีลและการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันพบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้
หลักธรรมการคบหากัลยาณมิตรมีเมตตากรุณาต่อกันมีความอดทนอดกลั้นและระงับความโกรธ (๔)
ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้พบว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทละเลิกอบายมุขและ
รู้จักประมาณตน^{๖๔}

สุรางค์ไคว้ตระกูลได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา๓ด้านคือ
๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้าน
จิตวิทยาและได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภทเช่นการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิซึ่งทาง
วิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบันโดยอ้างผลการรักษาของนายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัย
ฮาวาร์ดที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่าให้คนไข้มีอาการดี
ขึ้นและมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆเช่นมะเร็งปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่ง
สมาธิจะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยานั้นจึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผล
ทางด้านจิตใจคือทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น^{๖๕}

เดชาเส็งเมืองได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท
ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชนบทแม้จะถูกลดบทบาทในครอบครัวลงไปแต่ก็ยังได้รับความเคารพนับ
ถือจากลูกหลานนอกจากนั้นยังได้รับการของรัฐเช่นอาหารเครื่องนุ่งห่มเป็นต้นกิจวัตรประจำวันของ
ผู้สูงอายุได้แก่การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาและความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา
ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ^{๖๖}

^{๖๔} ภิรมย์ เจริญผล, “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูง อายุ
ในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๖๕} สุรางค์ ไคว้ตระกูล , ปัญหาผู้สูงอายุ, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์,
(กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า๕๘.

^{๖๖} เดชา เส็งเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘).

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ข้อมูลส่วนบุคคล

๑. เพศ
๒. อายุ
๓. สถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัย
๔. สถานภาพสมรส
๕. ระดับการศึกษาสูงสุด
๖. ระยะเวลาทำงาน
๗. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
๘. ตำแหน่งการบริหาร

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

- การเตรียมความพร้อมด้านกาย
- การเตรียมความพร้อมด้านจิต
- การเตรียมความพร้อมด้านสังคม
- การเตรียมความพร้อมด้านปัญญา

การเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพตามหลักภานา ๔