

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยเมื่อเกษียณอายุของทหารอากาศระดับ  
ประทวน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งจะนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

- 2.1 ปัญหาของผู้สูงอายุ
- 2.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ
- 2.3 แนวความคิดเกี่ยวกับการย้ายที่อยู่
- 2.4 การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 ระเบียบกองทัพเรือ
- 2.7 พระราชกฤษฎีกาค่าเช่าบ้านข้าราชการ

#### 2.1 ปัญหาของผู้สูงอายุ

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ทั้งใน  
เมืองและชนบท จากการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุอาจแบ่งออกเป็นปัญหาประเภทต่างๆ ได้ดังนี้ (วุฒิ  
สาร ตันไชยและเล็ก สมบัติ, 2533)

1. ปัญหาด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาทั้งสุขภาพกายและจิต สุขภาพกายจะ  
ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ดังเดิม ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมลง เช่น หูตึง ตาฟาง ฟันร่วงหลุดไป  
ผิวหนังเหี่ยวย่น และมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน นอกจากนั้นปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตก  
กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ ผิดหวัง หงุดหงิด ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเสื่อมของอวัยวะและระบบการ  
ทำงานของร่างกาย การขาดความอบอุ่นและการเอาใจใส่ ความคับข้องใจที่ต้องพึ่งบุคคลอื่น โกรธ  
ตัวเองที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ และฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน เป็นต้น

2. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาขาดรายได้หรือมีรายได้  
น้อยไม่เพียงพอ สำหรับการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีงานทำ ในการศึกษา  
เกี่ยวกับเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรายได้การทำงานและการลงทุนในเรื่องรายได้พบว่า  
แหล่งที่มาของรายได้มี 3 ทาง คือ รายได้จากเงินบำนาญเมื่อเกษียณจากการทำงานทั้งในภาครัฐและ

ภาคเอกชน รายได้จากเงินช่วยเหลือของบุตรหลานและญาติมิตร สำหรับผู้สูงอายุที่มีเงินออมหรือทรัพย์สินเป็นทุนเดิมอยู่นั้น เมื่อหยุดทำงานก็ต้องเลี้ยงชีพด้วยเงินบำนาญหรือเงินอุปถัมภ์จากบุตรหลาน แต่เนื่องจากค่าครองชีพสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจยังมีผลต่อปัญหาทางด้านสังคมและสุขภาพของผู้สูงอายุอีกด้วย เพราะความยากจนและความบีบคั้นทางเศรษฐกิจทำให้บุตรหลานไม่มีเวลาดูแลปรนนิบัติ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย และความเป็นอยู่ที่ไม่ดี ไม่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

3. ปัญหาในแง่สังคมและวัฒนธรรม หมายถึง ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้อื่นที่อยู่ร่วมด้วย(สังคม) ตามแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่กลุ่มหรือนักสังคมสงเคราะห์นั้นยึดถืออยู่ (วัฒนธรรม) ผู้สูงอายุในปัจจุบันมักจะประสบปัญหานี้เป็นอย่างมากเนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงจากเดิม ครอบครัวมิได้เป็นหน่วยผลิตร่วมกันอีกต่อไป แต่ลักษณะของการประกอบอาชีพจะเป็นแบบที่สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนจะออกไปทำงานนอกบ้านตามลักษณะอาชีพที่แตกต่างกัน ตามความสามารถและความถนัดของแต่ละบุคคล ประกอบกับคนรุ่นเยาว์มีการศึกษามากกว่าคนรุ่นก่อน มีประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม ทักษะคติที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับคนต่างรุ่นและจะพบว่าการยกย่องนับถือความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุ การเคารพอาวุโส การยอมรับในความสามารถของผู้สูงอายุลดน้อยลงเมื่อเทียบกับสังคมสมัยก่อน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกัน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ประกอบกับการขาดความรู้สึกสำนึกในบุญคุณของผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ฐานะทางสังคมของผู้สูงอายุตกต่ำลง เป็นสาเหตุสำคัญเบื้องหลังของการทอดทิ้งผู้สูงอายุ ปัญหาแง่สังคมและวัฒนธรรม ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุตามมาด้วย

## 2.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถจำแนกได้ดังนี้ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2542)

1. ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุเมื่อถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวหรือแยกอยู่คนเดียว จะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจรวมทั้งทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอก

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมด้านประกันสุขภาพได้เลิกประกอบอาชีพแล้วและได้รับบำนาญ เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และมั่นคงปลอดภัย ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน และสังคม

3. ความต้องการมีชีวิตอยู่ในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประการในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในการปรับปรุงชีวิตให้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง

4. ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาตนเองให้น้อยลง ถ้าครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ จะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเอง จะไม่เป็นภาระแก่สังคมในบ้านปลายของชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ

ก. ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และกลุ่มของสังคม

ข. ต้องการความยอมรับและความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม

ค. ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มชุมชนและของสังคม

ง. ต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและสังคมได้

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้ (สิริสมร สุขสวัสดิ์, 2534)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Needs) ซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค หรือ การรักษาพยาบาล โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษต่อเรื่องสุขภาพอนามัย เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักประสบกับปัญหาสุขภาพกาย อันเนื่องมาจากระบบอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงตามอายุขัยที่มากขึ้น

2. ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Needs) ซึ่งได้แก่ความรัก ความมั่นคงทางจิตใจ การได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากครอบครัว และกลุ่มสังคม

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มและสังคม ความต้องการการเคารพยกย่อง ต้องการเป็นบุคคลสำคัญต้องการมีชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญหากได้รับการตอบสนองจะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิต

ได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้สูงอายุไม่ได้รับการตอบสนองจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ คือ หดหู่ใจ เศร้าใจ ว้าเหว่ ไม่สดชื่นรื่นเริง และไม่มีความสุข

4. ความต้องการทางเศรษฐกิจ (Economic Needs) ความต้องการทำงานและมีรายได้ ผู้สูง

อายุมักจะประสบปัญหาเชิงเศรษฐกิจ จึงส่งผลต่อการดำรงชีวิต ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ไม่ดีซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย จากการวิจัยของ (นภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2530) พบว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่มีงานทำต้องการทำงาน ที่ไม่ต้องการทำเพราะสุขภาพไม่เอื้ออำนวยและครอบครัวไม่ให้ทำ จะเห็นว่า แม้จะสูงอายุแต่ผู้สูงอายุก็มีความต้องการในการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพโดยเฉพาะในครอบครัวที่ยากจน

(สุวรรณี พลัฒพลาทอง, 2522) ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. ความต้องการมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือของสังคม (Sense Of Belonging) มีความรู้สึกว่าตนเองยังไม่ถูกทอดทิ้ง
2. ความต้องการยอมรับและเชื่อถือจากบุคคลในสังคม (Acceptance And Recognition) โดยเฉพาะบุตรหลานผู้ใกล้ชิด เพราะถ้ามีคนยอมรับนับถือ แสดงว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อบุตรหลานและสังคม
3. ความต้องการมีสัมพันธ์ภาพทางสังคมกับบุคคลอื่นเป็นรายบุคคล (Individual Friendship) ต้องการเพื่อนคุยที่ถูกใจ เห็นอกเห็นใจในเรื่องที่จะคุยด้วย
4. มีความสนใจในประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม

จะเห็นได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมด เน้นเรื่องของสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องนับถือจากบุคคลในสังคมโดยเฉพาะผู้ใกล้ชิด ดังนั้น ถ้าสามารถตอบสนองความต้องการดังกล่าวได้เพียงพอ ผู้สูงอายุย่อมจะเกิดความพึงพอใจและมีมีความสุข มีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม

## 2.3 แนวความคิดเกี่ยวกับการย้ายที่อยู่

การย้ายที่อยู่อาศัยย่อมมีผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันและบริเวณที่อยู่อาศัยทั้งที่เก่าและที่ใหม่ เขตที่อยู่อาศัยจึงไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทั้งทางด้าน

กายภาพ สังคม ประชากร ความหนาแน่น และอื่น ๆ อีกมากมาย (จักรชัย พงศ์ประยูร, 2531) ได้อธิบายถึง สาเหตุของการย้ายที่อยู่อาศัยว่า มีปัจจัยที่เป็นมูลเหตุให้ย้ายที่อยู่อาศัยได้แก่

1. ความจำเป็นต้องย้ายออกจากที่เก่าด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ถูกไล่ที่ ถูกไล่ออก ตลอดจนไม่สามารถเสียดำเช่าได้
2. เกิดความจำเป็นในการปรับฐานะทางสังคม เช่น แต่งงาน ตาย หรือหย่าร้าง ที่เกิดขึ้นในครอบครัว หรือเกิดเปลี่ยนงานใหม่ หรือรายได้ของครอบครัวเปลี่ยนไป
3. ความต้องการในเรื่องที่อยู่อาศัยเปลี่ยนไป อันอาจเนื่องจากสภาพแวดล้อมบางอย่างภายในบ้านเปลี่ยนไป เช่น ขนาดของครอบครัวใหญ่ขึ้น
4. เกิดจากแรงดึงดูดจากบ้านที่อยู่อาศัย อันเกิดขึ้นในแถบชานเมืองเป็นตัวดึงดูด

สำหรับสาเหตุต่าง ๆ ใน 2 ข้อแรก เป็นการย้ายที่อยู่แบบถูกบังคับ (FORCED MOVES) ส่วนสองประการหลังเป็นการย้ายแบบสมัครใจ (VOLUNTARY MOVES) เมื่อพิจารณามูลเหตุข้างต้นนั้น จัดว่าเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการย้ายที่อยู่อาศัย ซึ่งประกอบด้วยแรงกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนาและแรงกระตุ้นที่พึงปรารถนา

#### 1. แรงกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ได้แก่

- 1) ขนาดของที่อยู่อาศัย คือ ไม่พอใจที่อยู่อาศัยเก่า ซึ่งเกิดได้ทั้งในวัยเริ่มต้นครอบครัวและวัยชรา วัยเริ่มต้นครอบครัวสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนวัยชราสมาชิกลดน้อยลง จึงต้องปรับขนาดของบ้านให้พอดีกับความต้องการ
- 2) ราคาบ้าน โดยเฉพาะค่าเช่าบ้าน ถ้าราคาค่าเช่าแพงขึ้นเรื่อยๆ ก็อาจมีการย้ายที่อยู่ใหม่ ในรายที่มีฐานะดีก็อาจจะย้ายไปอยู่ในที่อยู่อาศัยที่มีราคาสูงขึ้นก็ได้
- 3) สภาพตัวบ้านและละแวกที่อยู่อาศัย ถ้าสภาพบ้านและสภาพแวดล้อมไม่ดี ผู้อยู่อาศัยก็คงอยากจะทำที่อยู่ใหม่หากเป็นไปได้
- 4) ความสะดวกในการเข้าถึง ในเรื่องการเดินทางไปทำงาน ทำธุรกิจ ตลอดจนรับบริการต่างๆ เป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้คนย้ายที่อยู่ใหม่

#### 2. แรงกระตุ้นอันพึงปรารถนา ได้แก่

- 1) ความหวังในเรื่องอยู่ดีกินดี ซึ่งเกิดจากความสะดวกสบายทางวัตถุของสังคมสมัยใหม่ ในทำเลที่ตั้งที่อยู่อาศัยซึ่งสนองความต้องการดังกล่าวได้ดี คือ คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ที่ตั้งอยู่ในเมืองใกล้กับความสะดวกทุกอย่าง ซึ่งอาจถูกใจคนโสดหรือคู่แต่งงานที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ยังไม่มีบุตร

2) ความหวังเกี่ยวกับครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเด็กๆ ตัวบ้าน สนามหญ้า เป็นปัจจัยที่ดึงดูดให้ครอบครัวชั้นกลางขึ้นไปอาศัยในย่านเดียวกัน

นอกจากนี้ยังพบว่า สาเหตุการย้ายขึ้นอยู่กับบทบาทความสัมพันธ์ในเรื่องต่อไปนี้

1) วัยของชีวิต จากการศึกษาเกี่ยวกับการย้ายที่อยู่ นั้น ส่วนมากเห็นความสัมพันธ์ระหว่างจังหวะของวัยแห่งชีวิต เริ่มตั้งแต่ครอบครัวขยาย ครอบครัวเติบโต จนถึงขั้นอยู่ตัว และแยกครอบครัว ล้วนแต่ทำให้เกิดการย้ายที่อยู่อาศัย เช่น ช่วงแรกของชีวิตครอบครัว คือ ตอนแต่งงานจะมีแนวโน้มการแยกครอบครัวมากที่สุด สำหรับช่วงที่ลูกอยู่ในวัยเรียนและหัวหน้าครอบครัวกำลังมีความก้าวหน้าในอาชีพ จะเป็นช่วงที่มั่นคงจะไม่มีมีการย้ายที่อยู่ แต่เมื่อลูกเติบโตแยกย้ายครอบครัวจะมีการเปลี่ยนที่อยู่อาศัยใหม่อีกครั้ง

2) ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เท่าที่ผลงานวิจัยได้เปิดเผยในเรื่องนี้ ผลที่ยืนยันว่าสาเหตุของการย้ายที่อยู่มีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม จากการรายงานของกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกาได้พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวิชาชีพชอบย้ายที่อยู่อาศัย ในขณะที่ Simmons และ Moor พบว่าผู้ที่มีฐานะดีมักจะชอบย้ายที่อยู่ระหว่างเมืองในระยะที่ไกลมากกว่า ตรงกันข้ามกับกลุ่มผู้มีฐานะค่อนข้างยากจนมักจะนิยมย้ายที่อยู่ในเมืองเดียวกัน

นอกจากการย้ายที่อยู่อาศัยแล้วยังมีการพบ แรงต้านการย้ายที่อยู่อาศัยด้วย เช่น ลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย ผู้เช่าจะมีแนวโน้มการย้ายที่อยู่อาศัยสูง ในขณะที่ผู้เป็นเจ้าของบ้านไม่ค่อยคิดจะย้ายที่อยู่อาศัยมากนัก ระยะเวลาอาศัยก็เช่นเดียวกันการอยู่อาศัยในที่ใดที่หนึ่งนานๆจะช่วยลดความเป็นไปได้ในการย้ายให้น้อยลง คือ การสร้างความสะดวกขึ้นไม่อย่างที่จะปรับตัวเข้ากับที่ใหม่และสุดท้ายคือ การอยู่ใกล้เพื่อนฝูงและญาติสนิทที่เคยคิดว่าเป็นปัจจัยสำคัญจะอยู่ใกล้บุคคลเหล่านี้ แต่ปัจจุบันนี้ ความเชื่อดังกล่าวอยู่ในขั้นสงสัย ยกเว้นกลุ่มผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวไปไหนมาไหนลำบาก

#### 2.4 การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม พร้อมกับการเปลี่ยนวัยของมนุษย์จากวัยผู้ใหญ่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นวัยวิกฤตสุดท้ายของชีวิต วิกฤตเป็นส่วนหนึ่งของ

กระบวนการปกติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ วัยวิกฤตจะค่อยเป็นค่อยไปเมื่อบุคคลเปลี่ยนจากวัยหนึ่งไปอีกวัยหนึ่ง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสภาพสังคม เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ดังนั้นวัยวิกฤตจึงเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองให้เหมาะสมกับวัยใหม่ของตนเอง

เนื่องจากช่วงก่อนการเกษียณอายุเป็นช่วงที่บุคคลส่วนใหญ่จะมีความเจริญถึงขีดสูงสุดในทุกด้าน แต่เมื่อถึงช่วงเกษียณอายุ บุคคลจะมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือ บุคคลจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยมี นับตั้งแต่บทบาททางการงาน การสูญเสียอำนาจ การมีรายได้ลดลง การมีสถานะทางสังคมตกต่ำ การรู้สึกที่ตนเองไร้ประโยชน์ต่อสังคมไปจนถึงการมีเวลาว่างมากเกินไป ความรู้สึกดังกล่าวจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การเตรียมตัวและการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ศิริรงค์ ทับสายทอง, 2530)

การวางแผนหรือการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ มีความสำคัญพอๆ กับการวางแผนในการประกอบอาชีพหรือการวางแผนในการแต่งงาน การเกษียณอายุจะเป็นสิ่งที่น่าพอใจสำหรับคนที่เต็มใจที่จะเกษียณและมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณ บุคคลที่เตรียมตัวก่อนการเกษียณไว้เป็นอย่างดีแล้ว จะมองการเกษียณอายุว่าเป็นเพียง “ระบบติจจาก” เท่านั้น เป็นการถอนตัวออกจากงานหนึ่งเพื่อไปทำอีกงานหนึ่ง คือ เป็นเพียงการถอนตัวเองออกจากอาชีพนั้น ๆ เท่านั้น ไม่ได้ถอนตัวเองออกจากกิจการอื่น ๆ แต่อย่างไร หากได้มีการเตรียมตัววางแผนล่วงหน้าไว้ก่อนแล้ว วัยหลังเกษียณอายุไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นวัยแห่งการสิ้นสุดของการเดินทางเสมอไป สามารถจะเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นของการเดินทางบนถนนอีกสายหนึ่งและอาจเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตเลยก็ได้

(อลาสเตอร์ เฮรอน, 1993 อ้างถึงใน วิจิตร บุญยโหดระ, 2535) จัดเรียงลำดับเงื่อนไขที่ทำให้ชีวิตหลังเกษียณมีความสุขไว้ดังนี้

- สุขภาพดีทั้งกายและใจ
- รายได้เพียงพอ ไม่ต้องดิ้นรน
- สถานที่อยู่อาศัย มีความสุขสบาย
- อยู่ในบรรยากาศทางสังคมที่ดี มีเพื่อนบ้านที่ดี
- มีความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างล้าลึก หรือมากกว่าหนึ่งอย่าง
- มีความเข้าใจชีวิตเพียงพอ

การเกษียณอายุ นับเป็นจุดหักเหที่สำคัญอันหนึ่งในการพัฒนาวัยผู้ใหญ่ด้วยเหตุที่ว่าการเกษียณอายุเป็นเหตุการณ์การทางสังคมที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงจากวัยกลางคนมาสู่วัยชรา แต่ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวิกฤตการณ์เสมอไปหากบุคคลมีการเตรียมตัวล่วงหน้าและการมีการ

ปรับตัวที่ดี เพื่อเป็นการช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุได้รอบรู้เกี่ยวกับสภาวะต่าง ๆ ที่บุคคลจะต้องเผชิญเสียแต่เนิ่น ๆ จะได้ไม่ต้องประสบปัญหาในการปรับตัวอย่างกะทันหัน ดังนั้น ผู้ที่จะเกษียณอายุจึงควรวางแผนหรือเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2536)

### 1. การเตรียมตัวในด้านสุขภาพ

โดยหมั่นหาความรู้เรื่องสุขภาพ การตรวจสุขภาพตามกำหนดเวลาแพทย์ส่วนมากมักจะแนะนำให้ผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพเป็นครั้งคราว การตรวจสุขภาพประจำสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีโดยเฉพาะถ้าได้มีโอกาสซักถามแพทย์ผู้ตรวจให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าสุขภาพของตนเวลานี้เป็นอย่างไร และถ้าได้มีโอกาสซักถามถึงธรรมชาติของผู้สูงอายุ ก็จะช่วยให้การใช้ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น เพราะคนจำนวนไม่น้อยเมื่ออายุมากขึ้น ก็มักจะวิตกเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกินหรือการเปลี่ยนแปลงในด้านหนึ่งของการทำงานของร่างกาย ตลอดจนถึงเรื่องเพศ ซึ่งถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ความกังวลต่าง ๆ ก็จะหายไป นอกจากนี้ควรศึกษาความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพกายแล้ว ควรเตรียมสุขภาพจิตด้วย โดยการหาตำราเรื่องเกษียณอายุมาอ่านทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต

### 2. การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ

โดยทั่วไปผู้เกษียณอายุการงานหรือผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลงจากเดิม ทำให้ต้องลดมาตรฐานการครองชีพ เพื่อให้สมกับสถานะภาพทางการเงิน ทางที่ดีควรจะได้มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินไว้โดยรอบคอบ เพื่อจะได้กระทำการที่ต้องการเมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว โดยมีสภาพการครองชีพอยู่อย่างที่เคยเป็นและไม่มีปัญหาภายหลังเกษียณอายุ ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจึงควรสำรวจรายได้รายจ่ายของตนว่า มีทรัพย์สิน ที่ดิน พันธบัตร และเงินสดมากนักน้อยเพียงไร รายได้ที่ได้จะยังเป็นเช่นนั้นต่อไปภายหลังจากปลดเกษียณหรือไม่และจะสม่ำเสมอต่อไปอีกเท่าไร รายได้ลดลงจะเพียงพอกับรายจ่ายภายหลังปลดเกษียณหรือไม่ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่คู่สามีภรรยาควรจะคำนึงถึงสามีภรรยาหลายคู่ที่กำลังจะเกษียณอายุได้ทดลองใช้ชีวิตในวงเงินที่คิดว่าจะใช้เมื่อถึงเกษียณอายุแล้ว แต่ก็ไม่อาจจะทำเช่นนั้นได้ การเตรียมตัวไปพร้อม ๆ กันจึงเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งการทราบถึงงบประมาณรายรับรายจ่ายน่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ก็สามารถหาคำตอบได้จากคำแนะนำต่อไปนี้

- ควรทำงบประมาณรายรับ รายจ่ายเป็นปีต่อปี



- ถ้าผลการทำงบประมาณ พบว่ารายจ่ายเกินรายรับ การดำเนินการต่อไป คือการเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่าย

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง(เกษียณอายุ)

(บัญชา บุรณสิงห์, 2539) ศึกษาเรื่องความต้องการที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุของผู้ที่ทำงานในบริษัทชั้นนำในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตลักษณะทางสังคม-เศรษฐกิจ ความต้องการที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุ และความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า กลุ่มส่วนใหญ่มีภูมิลำเนากรุงเทพฯ การศึกษาดำรงอาชีพปริญญาตรี ตำแหน่งผู้บริหารระดับกลาง ด้านความต้องการที่อยู่อาศัยใหม่ ในกลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งคิดจะซื้อที่อยู่อาศัยใหม่ สำหรับเป็นบ้านพักผ่อน (บ้านหลังที่สอง) เพื่อให้ชีวิตนอกเหนือจากบ้านหลังปัจจุบันและใช้ชีวิตเมื่อถึงวัยเกษียณอายุ ซึ่งเป็นความต้องการที่ไม่จำเป็นมากนัก (Housing Want) ลักษณะบ้านที่ต้องการ คือ บ้านเดี่ยวหรือสวนเกษตรในต่างจังหวัด โดยทำเลที่ตั้งเป็นปัจจัยหลักในการเลือกซื้อ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เห็นด้วยที่จะมีการจัดสร้างชุมชนผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และคิดว่าจะไปอยู่ถ้ามีชุมชนผู้สูงอายุที่ตนเองพึงพอใจ โดยมีข้อพิจารณาเรียงตามลำดับได้แก่ การดูแลสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ สภาพแวดล้อมที่สงบสุขและปลอดภัย สังคมเพื่อนบ้านที่อยู่อาศัยด้วยกัน และราคา-ค่าบริการที่สมเหตุสมผล ลักษณะของชุมชน ควรเป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียว (Single-Storey Cluster House) อยู่ในเขตปริมณฑล ควรซื้อเป็นกรรมสิทธิ์และอยู่คนเดียวโดยไม่มีผู้อยู่อาศัยร่วม ควรมีบริการด้านการแพทย์-พยาบาล อาหาร ทำความสะอาดที่พัก ซักผ้าเสื้อผ้า และรถรับส่งไปยังที่ต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ควรมีได้แก่ โรงพยาบาล คลินิก สวนสุขภาพ ศูนย์กายภาพบำบัด และห้องปฏิบัติธรรม

(สุทธิพงษ์ บุญฤทธิ์, 2538) ศึกษาเรื่องความต้องการที่อยู่อาศัยเมื่อถึงวัยเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ด้านความต้องการที่อยู่อาศัยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 31.60) ยังไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง รองลงมาคือมีเฉพาะที่ดินยังไม่ได้ปลูกสร้างบ้าน (ร้อยละ 13.40) สำหรับกลุ่มที่ไม่มีที่อยู่อาศัย พบว่า มีความต้องการบ้านเดี่ยวสร้างเองมากที่สุด รองลงมาคือ บ้านเดี่ยวจัดสรร บ้าน

ไร่หรือสวนเกษตร และทาว์นเฮาส์ตามลำดับ สำหรับกลุ่มที่มีที่ดินเปล่าส่วนมากต้องการสร้างบ้านเดี่ยว

แนวทางการดำเนินชีวิตเมื่อเกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จะอยู่อาศัยกับคู่สมรส รองลงมาคือบุตรชาย บุตรสาว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คาดว่าจะมีรายได้จากบำนาญเดือนละ 10,000-12,000บาท ส่วนใหญ่จะนำมาเป็นค่าใช้จ่ายเมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับชุมชนพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนมากเห็นด้วยที่จะจัดให้มีการสร้างชุมชนพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะขึ้น เพราะจะได้เป็นที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พักพิง ในการดำเนินการชุมชนพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมคือ รัฐบาล

จากงานวิทยานิพนธ์ 2 เรื่องที่ใกล้เคียงที่สุดกับหัวข้อการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยเมื่อเกษียณอายุของทหารอากาศระดับประทวนมีความต่างกันในเรื่อง 1.กลุ่มประชากร 2.การกระจายตัวของกลุ่มประชากรในพื้นที่ 3.ยังไม่เคยมีการทำในเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยมาก่อน

## 2.6 ระเบียบกองทัพเรือ(ว่าด้วยการพักอาศัยในอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง)

ระยะเวลาการเข้าพักอาศัยในอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง ข้าราชการชั้นสัญญาบัตรพักอาศัยได้มีกำหนด 15ปี ข้าราชการต่ำกว่าชั้นสัญญาบัตรและลูกจ้าง พักอาศัยได้มีกำหนด 20ปี นับตั้งแต่วันที่ทำสัญญาการเข้าพักอาศัย

## 2.7 พระราชกฤษฎีกาค่าเช่าบ้านข้าราชการ

“ห้องที่” หมายถึง กรุงเทพมหานคร อำเภอ กิ่งอำเภอ หรือห้องที่ของอำเภอและหรือกิ่งอำเภอที่กระทรวงการคลังประกาศกำหนดให้เป็นห้องที่เดียวกัน

มาตรา 16 ในกรณีข้าราชการซึ่งมีสิทธิได้รับค่าเช่าซื้อบ้าน ในห้องที่ที่ไปประจำสำนักงานใหม่ เพื่อให้เป็นที่อยู่อาศัยและได้อาศัยอยู่จริงในบ้านนั้น ให้ข้าราชการผู้มีสิทธินำหลักฐานการชำระมาเบิกไม่เกินจำนวนที่กำหนดไว้