



การเตรียมพร้อมเพื่อรองรับการเกษียณอายุอย่างพึ่งพาตนเองได้และยั่งยืนของคนเจนเอ็กซ์

Preparing for Self-reliance and Sustainable Retirement of Gen X People

บุญชู สงวนความดี*

Boonchoo Sanguankwamdee

Received : April 27, 2022

Revised : September 8, 2022

Accepted : October 5, 2022

บทคัดย่อ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆหลายอย่าง โดยเฉพาะ ประชากรวัยทำงานจะลดลง และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ ส่งผลให้ภาวะเศรษฐกิจในประเทศไม่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบายตามที่ควรจะเป็น ซึ่งคนเจนเอ็กซ์จะเริ่มกลายเป็นผู้สูงอายุเต็มตัวกลุ่มใหญ่ ในอนาคตอันไม่ไกลจากนี้ วัตถุประสงค์ในการเขียนบทความนี้เพื่อเสนอแนวทางการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณของคนเจนเอ็กซ์ ที่ควรเตรียมไว้ใน 3 ด้าน ดังนี้ (1) การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (2) การเตรียมรายได้หลังการเกษียณอย่างพอเพียง และ (3) การปรับตัวให้สามารถอยู่ในโลกสมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข และพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การเตรียมการเกษียณอายุ / การพึ่งพาตนเอง / ความยั่งยืน / คนเจนเอ็กซ์

ABSTRACT

Over the years, several important changes have taken place, especially, the working-age population is reduced and entering a fully aged society. As a result, the economic conditions in the country are not favorable for the elderly who are retired, and able to live comfortably as it should be. Gen X people will become a large group of full-time elders in the near future. The purpose of this article is to provide a retirement preparation guideline for Gen X people who should prepare in three areas as follows: 1) Having a good quality of life 2) Sufficient income after retirement preparation and 3) Adaptation to be able to live in the modern world with a goal to live happily and sustainable self-reliance after retirement.

Keywords : Retirement Preparation / Self-reliance / Sustainability / Gen X

*อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

Lecturer in Bachelor of Business Administration Program Faculty of Management Sciences Dhonburi

Rajabhat University(Corresponding Author) e-mail: boonchoo.mail@gmail.com

บทนำ

เจนเนอเรชันเอ็กซ์หรือคนเจนเอ็กซ์ (Generation X หรือ Gen-X) คือคนที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2508-2522 ปัจจุบันคนยุค Gen-X เป็นคนวัยทำงาน มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมและลักษณะนิสัย ชอบอะไรง่าย ๆ ไม่ต้องเป็นทางการ มีแนวคิดสร้างความสมดุลในเรื่องงานและครอบครัว คือทำงานตามหน้าที่ ไม่บ้างาน ไม่ทุ่มเท ทำทุกอย่างได้เพียงลำพัง ไม่พึ่งพาใคร เป็นตัวของตัวเองสูง มีความคิดเปิดกว้าง สร้างสรรค์

ข้อมูลจาก Bank of Thailand (2021) ในปี 2578 ประเทศไทยจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาประเทศแรกของโลกที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยมาก (hyper-aged society) จะมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น และคนวัยทำงาน น้อยลง คนเจนเอ็กซ์จะกลายเป็นผู้สูงอายุเต็มตัวกลุ่มใหญ่ในอนาคตอันไม่ไกลจากนี้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อรูปแบบ การทำธุรกิจและโครงสร้างแรงงาน โดยประชากรวัยทำงานจะลดลง การทำธุรกิจที่ต้องใช้แรงงานจำนวนมากจะ ไม่เหมาะสมอีกต่อไป โครงสร้างตลาดและการบริโภคของประชาชนก็จะเปลี่ยนไป ต้องให้ความสำคัญกับเรื่อง ความยั่งยืน (sustainability) และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

Innovation Foresight Institute (2022) ได้ศึกษาวิจัยหาคำตอบเพื่อกำหนดรูปแบบที่เป็นไปได้ของการใช้ชีวิตในอนาคตของคนไทยจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและผันผวนของโลกปัจจุบัน เริ่มจากการ วิเคราะห์สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ค่านิยม ความเป็นอยู่อย่างรอบด้าน ที่จะป็นต้นเหตุของ ความเปลี่ยนแปลงและสร้างผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยโดยรวม พบความเปลี่ยนแปลงที่มี นัยสำคัญประกอบไปด้วยการเปลี่ยนแปลงใน 7 ด้าน ได้แก่ (1) การเติบโตของสังคมเมือง (2) สภาพเศรษฐกิจ ในช่วงถดถอย (3) การเกิดวิกฤติด้านสิ่งแวดล้อม (4) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัย (5) ค่านิยมทางสังคมที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด (6) การยอมรับเทคโนโลยี (7) การไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึง เทคโนโลยีขั้นสูง สิ่งเหล่านี้ได้เข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทย ทั้งในสังคมเมืองและในสังคมชนบท ซึ่งคนไทยจะ ถูกเร่งให้ตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกชิ้นของสถาบันเดียวกัน (Innovation Foresight Institute, 2022) ที่แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เริ่มเห็นได้แล้ว ได้แก่ (1) การเข้ามาของเทคโนโลยีสมาร์ตโฮม การใช้หุ่นยนต์และ ปัญญาประดิษฐ์ในด้านสุขภาพและการรักษาโรค การลดความเหลื่อมล้ำของการเข้าถึงการรักษาของประชาชน อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะที่สามารถเข้าถึงข้อมูลของร่างกายได้ (2) การคุ้มครองข้อมูลและความเป็นส่วนตัวทั้งใน ด้านของผู้ให้ข้อมูลและผู้ถือครองข้อมูล (3) การเชื่อมโยงและผสมผสานความแตกต่างทางสังคมและวิถีชีวิตให้ กลมกลืนและอยู่ร่วมกันได้อย่างลงตัว (4) การจัดสรรและใช้ประโยชน์ของที่ดินร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยจะเปลี่ยนจากการซื้อมาเป็นการเช่าอยู่ (5) ผลของวิกฤติโรคระบาด ทำให้ผู้คน คำนึงถึงความปลอดภัยด้านสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงพฤติกรรมการเว้นระยะห่างทางสังคมที่กลายเป็นเรื่อง ปกติธรรมดาใหม่ไปแล้ว ค่านิยมหรือวัฒนธรรมของการปกป้องตนเองและการเตรียมการล่วงหน้าเพื่อสุขภาพ เพิ่มขึ้น

Kiattiyon & Rojanatrakul (2022) ได้ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้ วิธีการวิจัยเชิงเอกสารระดับทฤษฎี ได้แก่บทความวิจัยและบทความวิชาการที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ รวมกับ

เอกสารเผยแพร่ของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ผลที่ได้คือแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าวัยผู้สูงอายุไว้ 4 ด้านได้แก่ (1) การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกาย (2) การเตรียมความพร้อมทางการเงินและทรัพย์สิน (3) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และ (4) การเตรียมความพร้อมทางด้านการงานหลังเกษียณ โดยควรเริ่มที่ตัวเองด้วยการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับตัวเองในการเป็นผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมใจให้ยอมรับสภาวะการเปลี่ยนแปลง

จากผลที่เกิดขึ้นและสาเหตุทั้งหมดที่กล่าวมา การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนในสังคมต้องมาวางแผนเป็นระบบและมีการดำเนินการล่วงหน้า ส่งผลให้คนเจนเอ็กซ์จำเป็นต้องปรับตัวสู่ความเปลี่ยนแปลง และควรได้รับการสนับสนุนสนับสนุนอย่างจริงจังจากภาครัฐก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาต่อไป

เนื้อหา

ในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีการส่งเสริมให้ประชากรมีการเตรียมความพร้อม ใน 3 มิติ คือ (1) มิติด้านสุขภาพ เช่น การเตรียมความพร้อมสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยง เหล้า-บุหรี่ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระยะยาว การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม (2) มิติด้านสังคม เช่น การพัฒนาศักยภาพและขยายผลชมรมผู้สูงอายุต้นแบบจำนวน 110 แห่ง การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและพัฒนาหลักสูตรที่เหมาะสมสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อสร้างผู้สูงวัยที่มีคุณภาพ กระฉับกระเฉง และสามารถดูแลตนเองได้ดี (3) มิติด้านเศรษฐกิจ เช่น ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การจ้างงานผู้สูงอายุ และโครงการนำร่องในสถานประกอบการ 12 แห่ง เพื่อสร้างโอกาสและขยายอายุการจ้างงานแรงงานสูงวัย (Sopontammarak, 2017)

ในต่างประเทศ การสูงอายอย่างมีพลัง (Active Ageing) หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิตตามปกติ สามารถทำประโยชน์ให้กับชุมชนและสังคม ข้อมูลจาก National Statistical Office (2017) ในปี พ.ศ. 2557 คณะกรรมการเศรษฐกิจยุโรปแห่งสหประชาชาติ (United Nations Economic Commission for Europe) และประชาคมยุโรป (European Commission) ได้ร่วมกันกำหนด “ดัชนีการสูงอายอย่างมีพลัง” (Active Ageing Index) เพื่อวัดและประเมินศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกประชาคมยุโรป โดยวัดระดับที่ผู้สูงอายุจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ มีงานทำและมีส่วนร่วมในสังคม รวมทั้งมีสมรรถนะที่จะสูงอายอย่างมีพลัง ประกอบด้วย 4 ด้านคือ (1) การมีงานทำใน 4 ช่วงอายุ คือ ช่วงอายุ 55-59 ปี ช่วงอายุ 60-64 ปี ช่วงอายุ 65-69 ปี และช่วงอายุ 70-74 ปี (2) การมีส่วนร่วมในสังคม มีกิจกรรมจิตอาสา การดูแลลูกหลาน การดูแลผู้สูงอายุคนอื่นๆ และการมีส่วนร่วมทางการเมือง (3) การดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง มีสุขภาพดี และมั่นคง ได้แก่ การออกกำลังกาย การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ การดำรงชีพได้ด้วยตนเอง มีความมั่นคงทางการเงิน ความปลอดภัยทางกายภาพ และมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต (4) สมรรถนะและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสูงอายอย่างมีพลัง เช่น การมีอายุเฉลี่ยถึง 55 ปี และสุขภาพดี การมีสุขภาพจิตดี สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การมีเครือข่ายสังคม และการได้รับการศึกษา

ทั้งนี้ 3 ข้อแรก คือ ประสพการณ์จริงของการสูงอายอย่างมีพลัง และข้อที่ 4 เป็นสมรรถนะที่จะทำให้สูงอายอย่างมีพลัง จะเห็นว่า การได้รับการศึกษาเป็นสมรรถนะอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่การสูงอายอย่างมีพลัง

อีกหนึ่งการวิจัยในเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ พบว่า รายได้ต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัวที่แตกต่างกัน ล้วนมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ซึ่งแหล่งที่มาของรายได้กรณีเกษียณอายุสำหรับผู้ที่เคยทำงานอันดับต้นๆ คือกองทุนประกันสังคม และกิจกรรมที่ผู้เกษียณอายุเลือกทำหลังเกษียณงานหรือหลังจากการทำงาน (กรณีจ้างต่อ) ได้แก่ จิตอาสาช่วยเหลือสังคม โดยจะเป็นการนำทักษะองค์ความรู้และประสบการณ์จากการทำงานมาถ่ายทอดเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง (Doungsuwan, Sanguankwamdee & Sriapichai, 2021, pp.144-145)

นอกจากนี้การวิจัยของ Bačová & Halama (2020, pp.693-694) เกี่ยวกับแนวคิดการใช้ชีวิตวัยเกษียณ พบว่าการปรับตัวและการเกษียณอายุเป็นกระบวนการเฉพาะบุคคล ไม่ควรตั้งเป้าไว้ที่แนวทาง "แบบเดียวเหมาะกับทุกคน" แต่ควรส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตามประวัติชีวิตของแต่ละบุคคล และหลักอายุรศาสตร์ แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุอาจช่วยให้เราคาดการณ์ได้ว่าบุคคลจะปรับตัวอย่างไรกับการเกษียณอายุ ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ และนำไปสู่การวางแผนเกษียณอายุที่เป็นรายบุคคลมากขึ้น การวางแผนก่อนเกษียณ เช่น การวางแผนทางการเงิน หรือการย้ายถิ่นฐานที่เป็นไปได้ ควรได้รับการออกแบบเป็นรายบุคคลเพื่อสะท้อนแนวความคิดของผู้เกษียณอายุแต่ละคนที่เหมาะสมที่สุด

Office of the National Economics and Social Development Council (2022) ได้ประมาณการจำนวนประชากรไทย จากข้อสมมติฐานภาวะเจริญพันธุ์ระดับปานกลาง ในปีพ.ศ. 2565 ประชากรไทยจะมีจำนวน 66,808,947 คน ซึ่งจะมีประชากรในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไปประมาณ 33,705,303 คน และจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ไตรมาสที่ 2 ของปีพ.ศ. 2565 ผู้มีงานทำที่อายุ 40 ปีขึ้นไป มีอยู่ 22,524,600 คน จากผู้มีงานทำทั้งหมด 39,010,900 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 ของผู้มีงานทำทั้งหมด หากแบ่งตามอาชีพของผู้มีงานทำทั้งหมด พบว่าเป็นลูกจ้างรัฐบาลร้อยละ 8.87 เป็นลูกจ้างรัฐวิสาหกิจร้อยละ 0.84 ที่เหลืออีกร้อยละ 90.29 เป็นลูกจ้างเอกชน ประกอบธุรกิจส่วนตัว อาชีพอิสระและอื่นๆ (National Statistical Office, 2022) ซึ่งกลุ่มนี้ส่วนใหญ่คือคนเจนเอ็กซ์ที่ควรเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ

เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมตามแนวความคิดในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอย่างพึ่งพาตนเองได้ และยั่งยืน ผู้เขียนเห็นว่าต้องมุ่งเน้นให้เกิดองค์ประกอบ 3 ด้าน ในตัวผู้เกษียณอายุ โดยในแต่ละองค์ประกอบอาจมีความมากน้อยที่ต่างกันไปตามกำลังและความสามารถของผู้เกษียณอายุแต่ละคน ซึ่งได้แก่

1. ต้องสามารถหารายได้ด้วยตนเองได้

หากใช้แนวความคิดเงินสี่ด้าน ของ Kiyosaki (2022) การหารายได้จะมี 2 ลักษณะใน 4 รูปแบบ ที่มีข้อเด่นด้อยที่แตกต่างกัน (1) Active income คือการมีรายได้จากการที่ต้องมีการทำงาน มี 2 แบบได้แก่ (1.1) การเป็นลูกจ้าง ไม่มีความมั่นคง และยากที่จะตอบสนองความต้องการที่แท้จริงได้ (1.2) การทำธุรกิจส่วนตัว จะมีทั้งความเสี่ยงและการลงทุน แต่ก็จะมีความเป็นอิสระและสามารถสร้างความมั่นคงได้ เช่น การเปิดร้านอาหาร ร้านขายของ หรือการทำธุรกิจออนไลน์ (2) Passive income คือการมีรายได้จากการลงทุน มี 2 แบบได้แก่ (2.1) การเป็นเจ้าของกิจการ จะทำให้มีรายได้เข้ามาอย่างต่อเนื่องโดยมีความเสี่ยงต่ำและมั่นคงมากกว่าด้วยระบบที่สร้างขึ้น เช่น สร้างเฟรนไชส์ สร้างเครือข่ายการขายตรง (2.2) การเป็นนักลงทุน จะมีรายได้

สูงอยู่ตลอดแต่ก็มีความเสี่ยงสูงมากเช่น การลงทุนในหุ้นหรือกองทุน หรือมีรายได้ไม่มากแต่ก็เสี่ยงไม่มาก เช่น การลงทุนในทองคำ สลากออมสิน หรือสลากกส. หรือเงินฝากที่ได้ดอกเบี้ยสูง

อีกรูปแบบหนึ่งของรายได้สำหรับผู้เกษียณ คือบำนาญ โดยระบบบำนาญของประเทศไทยมีอยู่ 4 แบบ (Hempornvisan and Akrachalanon, 2014, pp.11-14) ได้แก่ (1) เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นสวัสดิการสังคมสำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสวัสดิการแบบถ้วนหน้า ทุกคนมีสิทธิได้รับ เบี้ยยังชีพเป็นแบบขั้นบันได โดยเพิ่มขึ้นตามอายุ เริ่มตั้งแต่อัตรา 600 บาทต่อเดือน จนถึง 1,000 บาทต่อเดือน หรือประมาณวันละ 20-33 บาทต่อวัน ซึ่งเป็นระดับที่ไม่เพียงพอต่อการยังชีพขั้นพื้นฐาน (2) กองทุนประกันสังคม กรณีชราภาพ เป็นระบบบำนาญรูปแบบของสวัสดิการรัฐที่จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือ และคุ้มครองแรงงานในภาคเอกชน มีผู้ประกันตนทั้งภาคบังคับซึ่งเป็นแรงงานในระบบการจ้างงาน และภาคสมัครใจสำหรับแรงงานนอกระบบ (3) กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เป็นกองทุนบำนาญภาคบังคับสำหรับข้าราชการทุกประเภท ยกเว้นข้าราชการการเมือง ผู้ที่เป็นสมาชิกกบข. เมื่อออกจากงานหรือเกษียณจะได้รับเงินที่ตนและรัฐจ่ายเข้ากองทุนพร้อมผลตอบแทนที่กองทุนบริหารได้ (defined contribution) นอกจากนี้ข้าราชการที่เป็นสมาชิกกบข. ยังคงได้รับบำนาญจากระบบบำเหน็จบำนาญข้าราชการจากกระทรวงการคลัง ที่กำหนดจำนวนเงินไว้ล่วงหน้าแน่นอนตามสูตร (defined benefit) (4) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นกองทุนบำนาญที่นายจ้างสมัครใจจัดตั้งขึ้นให้ลูกจ้าง โดยร่วมกันจ่ายเงินเข้ากองทุน สมาชิกสามารถเลือกนโยบายการลงทุนที่ตนเองต้องการได้ เงินที่จะได้จากกองทุนเมื่อเกษียณ ขึ้นอยู่กับอัตราเงินสะสม เงินสมทบ ผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการนำเงินไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนและจำนวนปีที่สมาชิก

รายได้หลังเกษียณเป็นเรื่องที่ส่วนใหญ่มักจะวางแผนไว้โดยพยายามหาเงินค่าใช้จ่ายที่น่าจะเป็นจริงได้สำหรับตัวเอง แต่ความเพียงพอของเงินที่จะใช้ในช่วงหลังเกษียณนั้น จะมีความแตกต่างกันในความต้องการของแต่ละบุคคล จากงานวิจัยเรื่องรายได้และค่าใช้จ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภครายเดือนของ Srisawat (2022) พบว่า ครีวเรือนที่มีผู้สูงวัยเป็นสมาชิกมีรายได้และค่าใช้จ่ายต่ำกว่าครีวเรือนที่ไม่มีผู้สูงวัยเป็นสมาชิก โดยครีวเรือนที่มีผู้สูงวัยเป็นสมาชิกมีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 8,529-9,591 บาทต่อคนต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยอยู่ที่ 6,417-7,477 บาทต่อคนต่อเดือน ขณะที่ครีวเรือนที่ไม่มีผู้สูงวัยเป็นสมาชิกมีรายได้เฉลี่ย 11,978 บาทต่อคนต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยอยู่ที่ 9,477 บาทต่อคนต่อเดือน ค่าใช้จ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคที่ลดลงของครีวเรือนที่มีผู้สูงวัยเป็นสมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงการบริโภคในอนาคตที่อาจโน้มลดลงเมื่อไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงวัยโดยสมบูรณ์

ดังนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่า ก่อนวัยเกษียณ ผู้เตรียมตัวเกษียณ ควรเตรียมรายได้ไว้ทั้ง 3 แบบ คือ (1) Active income (2) Passive income (3) บำนาญ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล ว่าจะสามารถมีรายได้ส่วนไหนมากน้อยต่างกันไป โดยให้รายได้รวมครอบคลุมรายจ่ายประจำวัน และที่สำคัญต้องสำรองไว้เพื่อการดูแลสุขภาพในกรณีที่เกิดไม่ถึงเช่นการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุด้วย โดยอาจเตรียมการโดยการซื้อประกันก็ถือเป็นการลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ในระดับหนึ่งได้

2. ต้องสามารถปรับตัวไปสู่โลกใหม่ได้

Office of the Education Council (2018) ได้เสนอรายงานวิจัยการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าในสถานะที่ประชากรโลกสูงอายุขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลกระทบที่จะตามมา คือกำลังแรงงานจะลดลง เกิดภาวะการพึ่งพิงคนวัยแรงงานที่ต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ และค่าใช้จ่ายในการดูแลรวมทั้งค่าบริการสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โจทย์ใหญ่ของทุกประเทศคือ ต้องทำให้ประชากรสูงอายุ มีภาวะพลุดีพลัง (active ageing) มีศักยภาพในการดำรงชีวิตตามปกติ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการสูงอายุอย่างมีพลัง จึงควรจัดให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และพัฒนาให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลังและลดภาระพึ่งพิงทางสังคม ด้วยการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตในวัยสูงอายุ

World Economic Forum (2020) ได้ข้อสรุปว่าใน ปี 2025 คนทำงานทั่วโลก ประมาณครึ่งหนึ่งจะต้องถูก Reskill เนื่องจาก core skill ที่ต้องใช้ในการทำงานเปลี่ยนไปมากกว่า 40% ของ skill เดิม ซึ่งหมายถึง ทุกคนจากนี้ไปต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว งานเดิมที่เคยใช้คนทำจะหายไป และทดแทนด้วยเทคโนโลยีที่เข้ามาทำงานแทนคน ถึงแม้ธุรกิจจะยังคงต้องการคนทำงาน แต่จะเป็นตำแหน่งงานใหม่ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเพิ่มขึ้น ดังนั้นคนทำงานจะต้องใช้ skill ใน 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยองค์ความรู้สมัยใหม่ (2) ความสามารถในการอยู่ร่วมในสังคม (3) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่

จากข้อมูลข้างต้นผู้เขียนพบว่าสำหรับผู้เตรียมเกษียณอายุอาจมีสภาวะหลายอย่างที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะทั้งหมดดังที่กล่าวมา จึงควรใช้การประยุกต์จากประสบการณ์ที่มีอยู่และปรับทัศนคติและแนวความคิดในการอยู่ในโลกสมัยใหม่ และมุ่งเน้นที่ความสามารถในการอยู่ร่วมในสังคม และความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เสริมด้วยความยั่งยืนเป็นเป้าหมาย ก็น่าจะเพียงพอแล้ว

ความยั่งยืน เป็นคุณสมบัติในการดำรงรักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเพียงพอเหมาะสม ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งส่วนบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และยังเป็นการบริหารการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวให้เร็วพอหรือทันเหตุการณ์ (Thananiti, 2016) โดยมีองค์ประกอบ 3 ข้อ ได้แก่ (1) ความอยู่รอดได้ ผ่านการดำเนินชีวิต การแข่งขัน การประเมิน ผ่านการทดสอบ รับกับปัจจัยภายนอกในวิถีทางที่ถูกต้อง (2) ความเจริญ ผ่านการทบทวนฝึกฝนเรียนรู้ แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ผ่านกระบวนการปรับปรุงปัจจัยภายในให้เจริญได้ในทางที่ถูกต้อง (3) ความสำเร็จ ได้แก่ การสัมฤทธิ์ผล การมีผลงาน และการมีผลที่ตามมา โดยมีการตั้งเป้าหมาย และดำเนินการแบบกำหนดทิศทางดำเนินชีวิต ปรับใช้ปัจจัยภายในและภายนอกที่ต่างให้ผลสัมฤทธิ์ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมในการปฏิบัติ ปฏิรูป และปฏิวัติชีวิต

ความยั่งยืนไม่จำเป็นจะต้องเติบโตขยายตัวในเชิงปริมาณเสมอไป โดยในเชิงคุณภาพจะสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่า หลักคิดเชิงคุณภาพคือการรักษาคุณภาพในทุกกิจกรรมและทุกปัจจัย ทั้งเรื่องส่วนตัวและส่วนรวม ทั้งในระดับบุคคล และกลุ่มสังคม ซึ่งต่างสัมพันธ์กันและต้องพึ่งพาอาศัยและสนับสนุนส่งเสริมกันในสิ่งที่ดี การพัฒนาอย่างยั่งยืน ควรตอบสนองความต้องการของปัจจุบัน โดยไม่ทำให้เกิดปัญหาในอนาคต แต่เป็นการสร้างความเจริญเติบโตให้อยู่ควบคู่กับสังคมอย่างยั่งยืนในระยะยาว

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการปรับตัวเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลง ต้องเสริมสร้างความสามารถใหม่ๆ ใน 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความสามารถแก้ไขปัญหาด้วยองค์ความรู้หรือแนวคิดสมัยใหม่ (2) ความสามารถในการอยู่ร่วมในสังคม (3) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวให้เกิดตัวบ่งชี้ 3 อย่าง ได้แก่ (1) ทำได้สำเร็จ (2) อยู่รอด (3) มีความก้าวหน้าในการใช้ชีวิตในสังคมใหม่ๆ โลกสมัยใหม่ได้

3. ต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และจะต้องไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม ในเดือนพฤษภาคม 1998 ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization Assembly) เพิ่มคำว่า "Spiritual Well-being" หรือ "สุขภาวะทางจิตวิญญาณ" เข้าไปในคำนิยามคุณภาพชีวิตแบบเดิม เกิดเป็นสุขภาวะที่เชื่อมโยงกัน 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) และเกิดเป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านสุขภาพกาย (Physical Domain) คือ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบาย มีอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนได้ ทำงานได้ ไม่ต้องพึ่งพายาต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ (2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) มีความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ มีความเชื่อต่างๆ ที่มีผลที่ดีต่อการดำเนินชีวิต (3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) ได้รับและได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม (4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) การรับรู้ตัวตนมีอิสระ ปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษ มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ มีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ มีสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง (Ishoh, 2019, pp.10)

จากที่กล่าวมาผู้เขียนทำการสังเคราะห์ได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดี คือ 1) การมีความสมบูรณ์ทางร่างกาย 2) การได้อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย และ 3) การเข้าถึงความสุขทางใจด้วยปัญญาตามหลักความเชื่อหรือศาสนาที่ตนนับถือ

แนวความคิดในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอย่างพึ่งพาตนเองได้และยั่งยืนนี้ สามารถนำไปปฏิบัติเป็นแนวทางสำหรับดำเนินชีวิตของผู้ที่เกษียณอายุแล้ว และใช้เป็นแนวทางในการเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของทุกๆ คนที่ต้องการจะใช้ชีวิตยามเกษียณอย่างมีคุณค่าและมีความสุข นอกเหนือจากนี้สำหรับหน่วยงานราชการหรือองค์กรต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชนที่มีเป้าหมายหรือหน้าที่ในการดูแลและพัฒนาชุมชนและสังคม ยกตัวอย่างเช่น กรมการปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงาน กพ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) กรมการพัฒนาชุมชน-กระทรวงมหาดไทย หรือมูลนิธิ และสมาคมต่างๆ ที่ต้องการจัดโครงการหรือกิจกรรมอบรมหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ สามารถนำแนวความคิดนี้ไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนในองค์กร หรือช่วยเหลือพัฒนาชุมชนที่ต้องการปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

มีการวิจัยที่ชี้ชัดถึงบทบาทของรัฐที่ต้องเข้ามามีบทบาทในการดูแลผู้เกษียณอายุอย่างจริงจังของของ Handley, et al. (2021, pp.15) ซึ่งได้ศึกษาถึงผลกระทบเชิงบริบทเกี่ยวกับการเกษียณอายุในระยะสั้นที่อาจมี

ผลกระทบอย่างต่อเนื่องได้ ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคล จึงต้องมีการให้การสนับสนุนผู้สูงอายุในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ เช่นรัฐบาลช่วยสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิพลของปัจจัยตามบริบท สนับสนุนการจัดหางาน และกิจกรรมบริการที่หลากหลายบทบาทสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการเป็นอาสาสมัครงานนอกเวลา และงานชั่วคราว ในชุมชนของตนและอื่นๆ เพื่อให้พวกเขาเห็นความสำคัญ ความเชื่อมโยงทางสังคมและความรู้สึกในช่วงเกษียณอายุเบื้องต้น ตั้งแต่ก่อนเกษียณ รวมถึงการสนับสนุนส่วนบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสถานะ รัฐบาลจำเป็นต้องมีนโยบายแบบองค์รวมและมีโปรแกรมที่ส่งเสริมพร้อมกับให้โอกาสในการทำงานหลังเกษียณอายุ โดยเฉพาะในชนบทซึ่งมีหลากหลายความหลากหลายและความเสียเปรียบมากกว่าในเมือง

ตัวอย่างรัฐสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศที่พัฒนาแล้ว (Kumkoom, 2021) ได้แก่

สวีเดน มีสิ่งที่รัฐจัดหาให้ ผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) สวัสดิการด้านที่อยู่อาศัย (2) เงินจากกองทุนผู้สูงอายุ (Old age pension) (3) เงินช่วยเหลือยังชีพ (Maintenance support) สำหรับผู้ที่ไม่ได้อยู่ในระบบกองทุนผู้สูงอายุ (4) การบริการสุขภาพระยะยาว (5) บริการด้านสุขภาพ ณ ที่พักอาศัย (6) ระบบขนส่งสาธารณะ (7) ระบบบำนาญ สำหรับผู้เสียภาษี

ในเยอรมนีมีสวัสดิการ 4 แบบด้วยกัน คือ (1) ระบบประกันสังคม (2) ระบบประกันสุขภาพของรัฐ (3) ประกันบำนาญของรัฐ (4) การช่วยเหลือทางสังคมของรัฐบาล ผู้สูงอายุอาชีพอื่นนอกจากรับราชการก็มีตัวเลือกในการสทบเงินประกันสังคมแบบสมัครใจ และประกันบำนาญกับบริษัทเอกชน เพื่อสวัสดิการในอนาคต

ออสเตรเลีย มีระบบเงินบำนาญมี ทั้งหมด 3 ส่วน คือ (1) เงินบำนาญจากการจ่ายภาษีตลอดการทำงานที่ผ่านมา (2) เงินบำนาญจากบริษัทนายจ้างเก่า และ (3) เงินบำนาญจากบัญชีเงินออมเพื่อการเกษียณ นอกจากนี้ยังมีบริการ Age care เช่น ช่วยเหลือเรื่องในชีวิตประจำวัน งานบ้าน ชื้อของ ทำอาหาร พาออกไปข้างนอก ให้บริการอุปกรณ์ช่วยพยุง ต่อเติมส่วนพื้นที่สำคัญในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและเพื่อความสะดวกสบาย การดูแลเรื่องส่วนตัว การดูแลสุขภาพ โดย พยาบาล นักจิตวิทยา และการดูแลทางการแพทย์ทั่วไป

ในเนเธอร์แลนด์ ผู้สูงอายุจะได้รับเงินบำนาญ 3 รูปแบบ (1) ระบบบำนาญแห่งรัฐ (2) ระบบบำนาญแบบมีส่วนร่วมจากอาชีพหรือบริษัท และ (3) ระบบบำนาญส่วนบุคคล เพื่อคนที่ทำอาชีพอิสระ คนที่มีธุรกิจเป็นของตนเอง นอกจากนี้สวัสดิการที่จะได้รับเมื่อเกษียณคือ Home care service เช่น บริการหมอ และพยาบาลดูแลประจำตัวตามบ้าน บริการดูแลรับผิดชอบเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล งานบ้าน ชื้อของ ทำอาหาร ที่ผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้ การช่วยเหลือพิเศษจากคำร้องขอของผู้สูงอายุ และช่วยเหลือในแผนกจิตวิทยา ให้คำปรึกษาและและช่วยรักษาอาการทางจิตให้กับผู้สูงอายุ

ประเทศสิงคโปร์ รัฐสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) ระบบประกันสังคม (2) รัฐสนับสนุนให้ประชาชนซื้อบ้านเคหะของรัฐบาลในราคาถูก (3) ส่งเสริมการจ้างงานและสร้างความมั่นคงทางการเงินแก่ผู้สูงอายุ (4) การให้บริการดูแลสุขภาพในราคาย่อมเยา (5) ให้ความสะดวกด้านอาคารและสถานที่สาธารณะและระบบขนส่งมวลชน

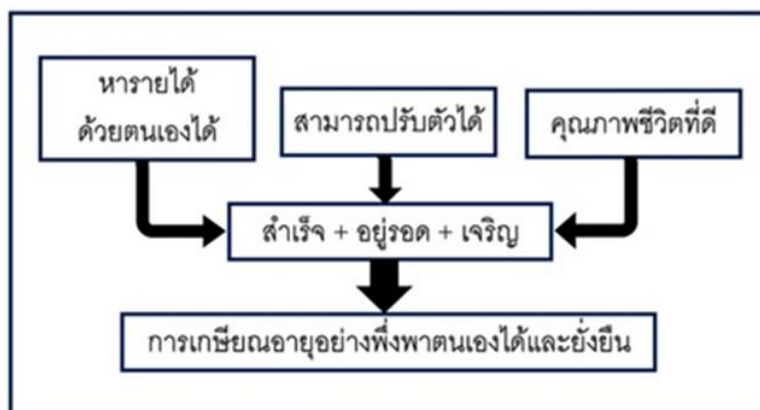
ประเทศญี่ปุ่น มีสวัสดิการและการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพและการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ รัฐบาลสนับสนุนผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานได้อยู่และต้องการรายได้เพิ่ม เพื่อสร้างเสริมกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทางสังคม ลดภาระทางการเงินและสร้างความตื่นตัวในการทำงานเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ระบบบำนาญในญี่ปุ่นแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ เงินบำนาญแห่งชาติ และเงินบำนาญลูกจ้าง ถ้าลงทุนทั้งสองระบบก็จะได้รับเงินบำนาญจากทั้งสองระบบ ด้วยเหตุนี้ผู้คนในญี่ปุ่นจึงเน้นเรื่องชั่วโมงการทำงานและโบนัสเพราะจะได้มีเงินไปจ่ายเข้าระบบสวัสดิการเอาไว้ดูแลตนเองยามเกษียณ

ประเทศไทยเอง มีเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้รับตามช่วงอายุ ได้แก่ (1) อายุ 60-69 ปี เดือนละ 600 บาท (2) อายุ 70-79 ปี เดือนละ 700 บาท (3) อายุ 80-89 ปี เดือนละ 800 บาท และ (4) อายุ 90 ปีขึ้นไป เดือนละ 1000 บาท ซึ่งก็ยังไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตในแต่ละเดือน และการเข้าถึงเทคโนโลยีที่เป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับคนวัยนี้

นอกจากนี้กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้กำหนดสวัสดิการผู้สูงอายุ ในการคุ้มครองและส่งเสริมคุณภาพความเป็นอยู่ไว้อีกหลายด้าน เช่น (1) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข (2) จัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งในระบบและนอกระบบ (3) การจัดหางานให้ผู้สูงอายุ (4) เบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ (5) เงินบำเหน็จบำนาญของราชการ (6) กองทุนประกันสังคม (7) การให้ความช่วยเหลือของเจ้าหน้าที่ตามอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือบริการสาธารณะอื่นๆ ซึ่งก็ยังไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุที่มีและค่าครองชีพ สถานการณ์โดยรวมผู้สูงอายุในไทยหลายคนจึงยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพของตนเอง ไม่สามารถพึ่งรัฐเพียงอย่างเดียว

สรุป

จากข้อมูลข้างต้นผู้เขียนได้ทำการสังเคราะห์ออกมาเป็นแนวความคิดสำหรับการเกษียณอย่างพึ่งพาตนเองได้และยั่งยืนของคนวัย 50 ปีขึ้นไป หรือที่เรียกว่าเจนเอ็กซ์ ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวความคิดในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอย่างพึ่งพาตนเองได้และยั่งยืน

กล่าวโดยสรุปในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณของคนเจนเอ็กซ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน อันได้แก่ (1) การเตรียมทรัพย์สินต่างๆ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายหลังการเกษียณอย่างพอเพียง (2) การพัฒนาตนเอง

เพื่อให้สามารถอยู่ในโลกสมัยใหม่ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องไม่มีหยุดได้ (3) การเตรียมสร้างปัจจัยในการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพที่ดี ซึ่งเมื่อสามารถ สร้างองค์ประกอบทั้ง 3 ได้สำเร็จแล้ว ก็จะสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างอยู่รอด และมีความสุขในชีวิตอย่างเหมาะสมแก่สภาพของผู้สูงอายุในวัยเกษียณ อันจะส่งผลให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างยั่งยืน โดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ แต่เนื่องจากมีความแตกต่างกันในด้านความพร้อมทางทุนทรัพย์ ความรู้และทักษะประจำตน การกำหนดน้ำหนักให้ปัจจัยแต่ละด้านทั้ง 3 ด้านข้างต้นก็จะมีควมมากน้อยต่างกันไปในแต่ละบุคคลผู้เกษียณอายุ จะกำหนดให้เป็นแบบเดียวกันทุกคนไม่ได้ โดยรัฐอาจเข้ามามีส่วนช่วยในการเตรียมตัวเพื่อการเกษียณของคนเจนเอ็กซ์ ได้ด้วยการจัดกิจกรรมให้ความรู้หรือช่วยวางแผนเตรียมการตั้งแต่ก่อนการเกษียณ ผ่านหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนให้ผู้เกษียณแล้วได้มีส่วนร่วมและบทบาทในการเป็นกำลังเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคมของตนต่อไป อันจะทำให้เกิดกำลังใจและความสุขในการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอย่างยั่งยืน

References

- Bačová, V. & Halama, P. (2020). Retirement lifestyle conceptualization and well-being in recent retirees. *Educational Gerontology* [Online Serial], 46, 688-695. Available : <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1807090>. [2022, April 1].
- Bank of Thailand. (2021). **How is Thai business adapting ? Amid the changing trend of the world, Bot Magazine**. [Online]. Available : <https://www.bot.or.th/Thai/BOTMagazine/Pages/256301Conversation.aspx> [2022, February 14]. [In Thai]
- Doungsuwan, V., Sanguankwamdee, B. & Sriapichai, P. (2021). The Knowledge Transfer Model from Working Experience for Enhancing Self-esteem of Industrial Retirees inBang Phil Samutprakarn Province. *Dhonburi Rajabhat University Journal*, 15(2), 139-146. [In Thai]
- Handley, T., Lewin, T.J., Butterworth, P. & Kelly, B.J. (2021). Employment and retirement impacts on health and wellbeing among a sample of rural Australians. *BMC Public Health* [Online Serial], 21, 888. Available : <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10876-9>. [2022, April 1].
- Hempornvisan, V. & Akrachalanon, P. (2014). **Creating financial stability after retirement for Thai people**. [Online]. Available : <https://www.sec.or.th/TH/Documents/Research/research-0957-retirement.pdf> [2021, March 15]. [In Thai]
- Innovation Foresight Institute. (2022) **Future of living** . [Online]. Available : <https://ifi.nia.or.th/อนาคตของการใช้ชีวิต-future-of-living/> [2021, March 15]. [In Thai]
- Innovation Foresight Institute. (2022) **Future of work**. [Online]. Available : <https://ifi.nia.or.th/อนาคตการทำงาน-future-of-work/> [2021, March 15]. [In Thai]

- Ishoh, A. (2019). **Quality of Life of People in Tambon Sakom Administrative Organization, Thepha District, Songkhla Province**. Master's thesis of Public Administration, Prince of Songkla University. [In Thai]
- Kiattayan, K. & Rojanatrakul, T. (2022). Preparation for Aging Society. **The Golden Teak : Humanity and Social Science Journal (GTHJ.)** [Online Serial], 28, (1). Available : <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/article/view/245392/173801> [2022, April 1]. [In Thai]
- Kiyosaki, R. (2022). **Rich Dad Fundamentals: The CASHFLOW Quadrant**. [Online]. Available : <https://www.richdad.com/the-cashflow-quadrant> [2021, March 15].
- National Statistical Office. (2017). **Thai Elderly Potential Index**. Bangkok : Text and Journal Publication Co., Ltd. [In Thai]
- National Statistical Office. (2022). **The labor force survey whole kingdom Quarter 2: April-June 2022**. [Online]. Available : http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาแรงงาน/ภาวะการทำงานของประชากร/2565/full_report_q2_65.pdf [2022, September 24]. [In Thai]
- Office of the Education Council (2018). **Comparison to develop a policy on promoting learning among the elderly in Thailand (Research Report)**. Bangkok : Prikarn Graphic Co., Ltd. [In Thai]
- Office of the National Economics and Social Development Council. (2022). **Population Projections of Thailand 2010-2040 (Revised Edition)**. [Online]. Available : https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3507 [2022, September 24]. [In Thai]
- Sopontammarak, A. (2017). **Prepare for an aging society. Planning your life before retirement**. [Online]. Available : <https://www.thaihealth.or.th/Content/36297-เตรียมพร้อมสู่สังคมสูงวัย%20วางแผนชีวิตก่อนเกษียณ.html?download.html?download> [2021, March 15]. [In Thai]
- Srisawat, R. (2022). Opportunities and approaches to support the Thai industrial sector Under the transition to an aging society. **FOCUSED AND QUICK (FAQ)** [Online Serial], 194, (6). Available : https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/ArticleAndResearch/FAQ/FAQ_194.pdf [2022, June 10]. [In Thai]
- Kumkoom, S. (2021). **When the world enters an aging society, the survey of how is the welfare for the elderly in each country ?**. [Online]. Available : <https://thematter.co/social/social-welfare-in-other-country/134828>. [2022, September 24].

Thananiti, P. (2016). **Sustainability Cycle**. **Forbes Thailand**. [Online]. Available :

<https://forbesthailand.com/news/other/วงจรความยั่งยืน-sustainability-cycle.html>. [2022, March 19]. [In Thai]

World Economic Forum. (2020). **The Future of Jobs Report 2020**. [Online]. Available :

<https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/in-full/infographics-e4e69e4de7> [2022, April 1].