

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

Factors That Impact The Retirement Age Plan of Employees in Bangkapi District, Bangkok

ภัทรมน มหาสุข

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในภาครัฐและภาคเอกชนในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.823 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงการเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า Independent sample t test การวิเคราะห์ความแปรปรวน One-way ANOVA กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน 2. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุด้านสุขภาพและด้านจิตใจแตกต่างกัน 3. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน 4. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน 5. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีหน่วยงานแตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุด้านการเงินแตกต่างกัน 6. พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีการวางแผนการเกษียณอายุด้านสุขภาพด้านจิตใจและด้านการเงินแตกต่างกัน

Abstract

This research objective is to study the factors that impact the retirement age plan of employees that work for public and private organization in Bangkapi District, Bangkok.

Samples group that are used in this research are employees in Bangkapi District, Bangkok in total amount of 400 people by using simple random sampling process. The material that is used in this research is questionnaire which has a consistency of 0.823. The statistics that are used for analyzing are frequency, percentage, average, standard deviation, and a comparison of the difference by testing value using independent sample t-test, analysis of variance: one-way ANOVA, determining the level of statistical significance at 0.05.

The results show that:

1. Employees in Bangkok District, Bangkok that have a different gender shared a similar retirement age plan.
2. Employees in Bangkok District, Bangkok that have a dissimilar age have a different health and mental retirement age plan.
3. Employees in Bangkok District, Bangkok that do not share a similar background education have an alike retirement age plan.
4. Employees in Bangkok District, Bangkok that have a distinct marital status have an identical retirement age plan.
5. Employees in Bangkok District, Bangkok that work for different organizations share a dissimilar retirement money plan.
6. Employees in Bangkok District, Bangkok that have a contrasting salary have a disparate health care, mental care, and money usage plan after retirement.

หมายเหตุ : คำสำคัญ (Key Words) ได้แก่ (1) การเกษียณ (retirement) (2) การวางแผน (planning) (3) ผู้สูงอายุ (older person)

บทนำ

คำว่า “เกษียณ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน มีความหมายว่า “สิ้นไป” ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ ก็จะหมายถึง การสิ้นกำหนดเวลาราชการหรือ การทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วประเทศต่างๆ ในแถบเอเชีย รวมถึงประเทศไทย มักถือกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องเกษียณอายุพ้นจากสภาพการทำงานเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการตรากตรำ ทำมาหาเลี้ยงชีพตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา

การเกษียณอายุการทำงาน มีความหมายหลายประการ คือ 1.ได้ทำงานมานาน จะได้พักผ่อนพักตระหนักรู้ 2.สร้างสรรคงานมาหลายประการ จะได้มีเวลาชื่นชมผลงาน 3.ได้ใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ เป็นชีวิตที่มีคุณค่า 4.ได้เสียดสีความรู้ความสามารถให้อนุชนได้สานต่อ 5.ได้เป็นแบบอย่างแก่เพื่อนร่วมอาชีพ

คนใกล้จะเกษียณอายุแบ่งได้เป็น 5 ประเภท คือ 1. พวกเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว 2. พวกนั่งเก้าอี้โยก 3. พวกแกร่งเหมือนเกราะ 4. พวกโทสจริต 5. พวกเกลียดตัวเอง ซึ่งทั้ง 5 ประเภทล้วนมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิดปลงการประพฤติปฏิบัติตน (นาวาตรี ทองใบ หงส์เวียงจันทร์ , 2532)

ในประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่วนหนึ่งเป็นประชากรที่ผ่านการเกษียณอายุจากการทำงาน การไม่วางแผนในการเกษียณอายุทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง เมื่อตนเองไม่มีการเตรียมตัว

เตรียมใจต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังทำงาน กำลังจะเกษียณอายุ และหน่วยงานที่ต้องการช่วยเหลือและสนับสนุนการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานไปเป็นแนวทางในการดำเนินการต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในภาครัฐและภาคเอกชน

สมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร แตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 40-60 ปี ทั้งหมด 22,555 คน เป็นชาย 9,707 คน และหญิง 12,848 คน (ระบบสถิติทางการทะเบียน, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส หน่วยงาน รายได้ต่อเดือน

2. ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุ จำแนกเป็น ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและด้านการเงิน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ได้รับข้อมูลการวางแผนเกษียณอายุของพนักงานที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน
- ได้แนวทางในการวางแผนเกษียณอายุ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ให้องค์กรมีส่วนช่วยสนับสนุนในการวางแผนการเกษียณของพนักงานในองค์กร

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน

ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ความหมายของการเกษียณ การเกษียณอายุงาน (retirement) (วรวรรณ ชัยชื้อ, 2556) เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่ภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

ผลกระทบจากการเกษียณอายุ การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในขณะเดียวกันถึง 2 อย่าง คือ สภาพภาพเป็นผู้เกษียณอายุกับสภาพเป็นผู้สูงอายุ จึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกษียณในหลายด้าน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1. ผลกระทบด้านร่างกาย 2. ผลกระทบด้านจิตใจ 3. ผลกระทบด้านสังคม 4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุ การเกษียณอายุจากการทำงานนั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านไม่ว่าจะเป็นปัญหาของการลดลงของรายได้ ปัญหาด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น และจากปัญหาทั้งสองด้านที่กล่าวมาทำให้เกิดปัญหาค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นตามมา ดังนั้น ผู้ที่เกษียณอายุนั้นต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมทั้งเงิน เพื่อให้สามารถเผชิญกับชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณภาพ โดยสามารถรักษาระดับความใกล้เคียงของการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณกับหลังเกษียณ การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย 2. การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ 3. การเตรียมความพร้อมทางการเงิน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จินฉัตร วราบุญนาคริรมย์ (2558) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน บริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ มีระดับการรับรู้มาก ซึ่งสูงกว่าด้านอื่น

พลอยพัชร กิจเจริญเกษม (2557) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) โดยร่วมกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัว ที่แตกต่างกัน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัวที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมของผู้เกษียณอายุสำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจพบว่า ธนาคารมีการส่งเสริมนโยบายในการเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพแต่ขาดการส่งเสริมด้านจิตใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาเดียว และใช้กลุ่มตัวอย่างจากพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีที่

เกี่ยวข้อง ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการทำวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำโดยนำแบบสอบถามไปแจกกลุ่มตัวอย่างวิจัย คือ พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน และนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ แล้วนำข้อมูลมาจัดระบบเพื่อวิเคราะห์หาค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยและรายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาลงรหัส และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส หน่วยงาน รายได้ ต่อเดือน ใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยคำนวณหาค่าแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุ ใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยใช้การทดสอบสถิติ t-test, one-way ANOVA

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลส่วนบุคคล

จากผลวิจัยด้านประชากรศาสตร์พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 69.5 เป็นเพศชายร้อยละ 30.5 ซึ่งอยู่ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่อายุระหว่าง 51-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.3 ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.5 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 66.8 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในหน่วยงานภาคเอกชน คิดเป็นร้อยละ 51.0 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 20,000-35,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.0

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุ

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีระดับการวางแผนอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับการวางแผนระดับมาก โดยเรียงลำดับดังนี้ ระดับการวางแผนมากที่สุดในด้านสุขภาพ อันดับที่ 2 คือ ด้านจิตใจ อันดับที่ 3 คือ ด้านการเงิน

1.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ด้านสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครมีการวางแผนการเกษียณอายุอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ คือ การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ระดับมาก 5 ข้อ

ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลังวัยเกษียณ การหาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ การหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ เช่น การเดิน โยคะ รำไทเก๊ก การหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ด้านการเงิน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครมีการวางแผนการเกษียณอายุอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ คือ การปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดก่อนวัยเกษียณ ระดับมาก 6 ข้อ ได้แก่ ออมเงินสำรองสำหรับค่ารักษาพยาบาลในวัยเกษียณ หาอาชีพเสริมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มรายได้หลังการเกษียณ ทำประกันชีวิตในวัยเกษียณ เช่น ประกันสุขภาพผู้สูงอายุ, ประกันอุบัติเหตุ ลดการใช้จ่ายหลังเกษียณ เตรียมการใช้จ่ายก่อนเกษียณอายุ ทำบัญชีประเมินรายรับ-รายจ่ายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวัยเกษียณ

1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ด้านจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ หาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตในวัยหลังเกษียณ หากิจกรรมที่จะทำในยามว่างหลังจากเกษียณ เช่น อ่านหนังสือ, ทำสวน, พบปะเพื่อนฝูง หาความสุขในชีวิตหลังเกษียณ เช่น การไปเที่ยวพักผ่อน, การเข้าวัด, จิตอาสาเพื่อสังคม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

จากสมมติฐานดังกล่าว สามารถอภิปรายผลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครของกลุ่มตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีการวางแผนการเกษียณอายุของพนักงานในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

จากการวิจัยพบว่า พนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานครที่มีอายุ หน่วยงานและรายได้ต่อเดือน ที่แตกต่างกันมีการวางแผนการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พลอยพัชร์ กิจเจริญเกษม (2557) การเตรียมความพร้อมเรื่องการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัวที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมของผู้เกษียณอายุสำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจ

2. การวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านการเงิน โดยมีผลสรุปแต่ละด้านโดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

2.1 ด้านสุขภาพ พบว่า การวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อยู่ในระดับมาก 6 ข้อ โดยเรียงค่าเฉลี่ย 3 อันดับแรก ได้แก่ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลังวัยเกษียณ การหาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ การหาความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นในวัยเกษียณ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จิณณรัตน์ วราบุญนาทภิรมย์ (2558) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงาน บริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ผลวิจัยพบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านการเงิน พบว่า การวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดก่อนวัยเกษียณ เนื่องจากภายหลังจากเกษียณอายุแล้วรายได้ที่เคยมีจะลดลง ทำให้คนที่อยู่ในวัยใกล้เกษียณจำเป็นต้องปลดเปลื้องหนี้สินให้หมดก่อนเกษียณเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาภายหลังจากเกษียณอายุไปแล้ว จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่า อายุที่แตกต่างกันมีการวางแผนด้านเงินที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้เห็นได้ว่าคนวัยเกษียณไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดต่างให้ความสำคัญด้านการเงินเหมือนกัน

2.3 ด้านจิตใจ พบว่า การวางแผนการเกษียณอายุของพนักงาน ในเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ภายหลังจากเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณมีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากไม่มีงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้บางคนอาจรู้สึกไม่มีคุณค่าตัวเอง ผลการวิจัยในด้านจิตใจโดยเฉลี่ยจึงอยู่ในระดับมากทุกข้อ ทำให้จำเป็นต้องหากิจกรรมที่จะทำในยามว่างหลังจากเกษียณ เช่น อ่านหนังสือ ทำสวน พบปะเพื่อนฝูง

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานควรจัดอบรมให้ความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกาย เน้นให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรคที่อาจเกิดในวัยสูงอายุ

2. หน่วยงานให้การช่วยเหลือในการวางแผนทางการเงิน โดยควรมีการจัดทำแผนการบริหารเงินและทรัพย์สินต่างๆ เช่น จะใช้จ่ายเงินอย่างไรหรือนำไปลงทุนเพื่อให้เกิดรายได้ได้อย่างไร

3. หน่วยงานรณรงค์ให้ผู้ใกล้เกษียณอายุจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายสำหรับชีวิตหลังเกษียณ

4. หน่วยงานจัดทำโครงการเพื่อให้ความรู้เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิตในวัยเกษียณ โดยการเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเข้ามาให้ความรู้

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆที่ส่งผลต่อการวางแผนการเกษียณอายุเพิ่มเติม เช่น ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจ และควรทำงานวิจัยโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากระบบศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา ผู้พัฒนพงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำแนะนำ แนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอด จนการค้นคว้าอิสระเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาจึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยให้คำแนะนำดีๆ เกี่ยวกับงานวิจัยชิ้นนี้สุดท้ายขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ทำการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับงานวิจัยชิ้นนี้

เอกสารอ้างอิง

กชกร สังขชาติ. (2536). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เกรียงไกร ตวงวรรณท์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตวัยหลังเกษียณของพนักงานกิจการพาณิชย์ในในประเทศไทย. ดุษฎีนิพนธ์ บริหารธุรกิจดุสิตบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ฐาปณี ไตรทอง. (2555). การวางแผนทางการเงินวัยเกษียณอายุของบุคลากรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณัฐพร ปันแก้ว. (2549). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พระนครใต้. สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นาวาตรี ทองใบ หงส์เวียงจันทร์. (2532). เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวัยเกษียณอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร. ชมรมนักเรียนเก่าแอลเอสอี.

เนษพร นาคสีเหลือง. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อการออมเพื่อเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. ปทุมธานี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บัณฑิต โรจน์อารยานนท์. (2556). รอให้ถึงเกษียณก็สายเสียแล้ว. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ส.ส.ท.

พรนิภา เตชแพ. (2558). ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของชาปัว. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภัทระ ฉลาดแพทย์. (2559). เกษียณอย่างสง่าและร่ำรวยความสุข. กรุงเทพมหานคร. บริษัท แอปป์บุ๊ก พับลิชชิ่ง จำกัด.

สุรสิทธิ์ ประสิทธิ์รัตน์. (2558). ชีวิตหลังเกษียณของข้าราชการครู. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

