

การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ
ของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร
PLANNING FOR RETIREMENT PREPARATION OF PRIVATE
COMPANY EMPLOYEES IN BANGKOK

นางสาวลลิตา ชัยชนะ

สาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Lalita Chaichana

E-mail: Lalita.por.por@gmail.com

Faculty of Business Administration, Accounting, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อการศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนาได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) หากพบถึงความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยการใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ รายได้แตกต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณแตกต่างกันและปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศ การศึกษา สถานภาพแตกต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : การวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ; พนักงานบริษัทเอกชน

ABSTRACT

The purposes of this research were to (1) study Planning for Retirement Preparation of Private Company Employees in Bangkok (2) study Planning for Retirement Preparation of Private Company Employees in Bangkok Classified by personal factors of the population

about the Examinations of Private Company Employees in Bangkok 400 peoples and the research instrument used in collecting the data was questionnaires. By the statistics used in the descriptive analysis are frequency, percentage, mean, and standard deviation. Hypothesis test were for comparison, using t-test statistics to test hypotheses with one-way ANOVA. If differences are found, they will be compared in parts by using LSD method.

Test results of the hypothesis found that The personal of the of Private Company Employees in Bangkok had different age and income, it causing of Planning for Retirement Preparation of Private Company Employees in Bangkok was different and The personal factors of Private Company Employees in Bangkok have different Gender, education and status cause the Planning for Retirement Preparation of Private Company Employees in Bangkok are not different

Keywords : Pre-retirement preparation planning; private company employee

บทนำ

ประชากรเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเยาวชนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุซึ่งรัฐบาลมีหน้าที่ในการป้องกันแก้ไขและพัฒนาเพื่อยกระดับประชากรให้มีคุณภาพและดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงด้านประชากรของประเทศไทยอย่างต่อเนื่องและชัดเจนประกอบกับภาครัฐมีความสำเร็จในการควบคุมการเพิ่มประชากรทำให้อัตราการเกิดลดลงอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อโครงสร้างอายุประชากรที่มีฐานกว้างมาเป็นฐานเล็กลงสะท้อนถึงการลดสัดส่วนประชากรวัยเด็กและการเพิ่มสัดส่วนของประชากรวัยแรงงานและวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) ประกอบกับ ความก้าวหน้าทางสาธารณสุขทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นส่งผลให้โครงสร้างประชากรไทยในปัจจุบันแตกต่างไปจากอดีตโดยเมื่อพิจารณาสถิติข้อมูลจำนวนประชากรในปี 2562 มี จำนวน 66.5 ล้านคน มีอัตราส่วนการเพิ่มของประชากรเพิ่มขึ้นจากปี 2561 ร้อยละ 0.22 เมื่อ (ศูนย์ข้อมูลที่อยู่อาศัยแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)

ประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการกำหนดเกษียณอายุ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้ที่เกษียณอายุจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานะถึง 2 ประการพร้อมๆกัน คือ การเป็นผู้เกษียณอายุและการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งการเกษียณอายุนั้นเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะการสูญเสีย ทำให้ผู้ที่จะเกษียณอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบกะทันหัน เช่น การถูกลดบทบาทและถูกลดสถานภาพทางสังคม การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ การงานที่เคยทำประจำอยู่และจะทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง มีโอกาสได้พบปะ/สังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนลดลง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ที่จะเกษียณอายุรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้าหมองล้มป่วยง่ายและนำไปสู่การที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้(ทยธนฐ ขวนไชยสิทธิ์และคณะ, 2555)

การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุถือเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การคิดและการเตรียมการต่างๆ เป็นกระบวนการที่ต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงานเนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อยๆ คຸ້นชินกับความคิดเรื่องการเกษียณ รวมถึงมีเวลาวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ ทำให้ผู้เกษียณอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)โดยมีมาตรการสำคัญคือ ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดการบริหารการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และ การศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อความเข้าใจในชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัยและเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมรวมถึงรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุเพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมสูงอายุ อย่างไรก็ตามจากรายงานการสังเคราะห์ ระบบการดูแลผู้สูงอายุ ในระยะยาวสำหรับประเทศไทย ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2558) ที่ทำการส่งเสริมการจัดบริการสุขภาพและสังคม เพื่อตอบสนองความต้องการได้รับความช่วยเหลือของผู้ที่ประสบภาวะยากลำบาก อันเนื่องมาจากภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง การประสบอุบัติเหตุ ความพิการต่างๆ ตลอดจนผู้สูงอายุที่ชราภาพไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัย พบว่าขาดมาตรฐานในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ รวมถึงขาดการกำหนดเป้าหมายการฟื้นฟูและระบบข้อมูลในการติดตาม ประเมิน ทั้งยังคงมีลักษณะแยกส่วนขาดความเชื่อมโยงต่อเนื่องของระบบ อีกทั้งนโยบายดังกล่าวยังไม่ครอบคลุมปัญหา ขาดความเชื่อมโยงกับแนวคิดหลักต่างๆ เป็นเพียงลักษณะการนำปัญหามาเป็นตัวกำหนดนโยบาย (วิไลวรรณ ทองเจริญ ,2554)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการวางแผนในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะส่งผลทำให้พนักงานบริษัทเอกชนตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อการศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการศึกษา

1. **ประชากรและตัวอย่าง** คือ ประชากรพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้วิธีการกำหนดตัวอย่างโดยการเปิดตารางหาขนาด กลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) โดยผู้วิจัยได้กำหนดการคาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ 0.05 จึงทำให้มีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และจากการเปิดตาราง พบว่าจำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะต้องทำการศึกษาอยู่ที่ 400 ตัวอย่าง

2. **ด้านเนื้อหา** คือ เป็นการศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีมุ่งหมายวิจัยด้านความพร้อมก่อนวัยเกษียณ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่าง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นด้านเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาว่าง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อให้ทราบการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ และรายได้

ทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แยกความพร้อมก่อนวัยเกษียณ ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

สุภาลักษณ์ จันทา (2560) อ้างถึง สุขใจ น้ำพุด (2557) ได้กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจหรือด้านทรัพย์สินเงินทองไว้ว่าเป็น “ การบริหารการเงินของบุคคล ” เป็นการจัดระเบียบการเงินของบุคคลให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการรู้จักวิธีการหาเงินเข้าและวิธีการใช้จ่ายออกไปอย่างถูกต้องเพื่อก่อให้เกิดผลดีในอนาคต เพราะเมื่อบุคคลเกษียณอายุแล้วรายได้ที่เคยได้รับประจำก็จะลดลงดังนั้นถ้าไม่มีวางแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุม เงินที่มีก็อาจหมดไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นควรมีการเตรียมความพร้อมด้านรายรับและรายจ่าย มีรายละเอียดดังนี้

1. ทำการประเมินรายรับในแต่ละเดือนแล้วนำมาวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายรับ เพื่อนำมาคาดคะเนจำนวนรายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำภายหลังจากการเกษียณอายุ รวมถึงประเมินรายได้พิเศษต่างๆ ที่จะสิ้นสุดลงไปพร้อมกับการเกษียณอายุ

2. ทำการประเมินรายจ่ายในแต่ละเดือนแล้วนำมาวิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายจ่ายต่างๆ เพื่อทำเป็นงบประมาณออกมาให้เห็นชัดเป็นรูปธรรมมากที่สุด โดยจะทำการเป็นรายเดือนหรือรายปีก็ได้

3. ควบคุมค่าใช้จ่ายต่างๆในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้างบประมาณที่ทำการออกมาว่ารายจ่ายเกินรายรับ ก็ต้องหาวิธีทางเพิ่มรายได้หรือมีเงินนั้นก็ควรตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง

4. เตรียมหาอาชีพสำรอง ในกรณีที่ต้องการหารายได้เพิ่ม ควรเริ่มเตรียมตั้งแต่ยังทำงานประจำอยู่

5. เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ในยามที่เจ็บป่วยฉุกเฉินหรือเก็บไว้ใช้ในยามเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ควรเริ่มสะสมตั้งแต่ช่วงวัยทำงานอย่างน้อย 10 -15 ปี ก่อนการเกษียณอายุ โดยอาจจะเลือกสะสมในรูปแบบของอสังหาริมทรัพย์ พันธบัตร ประกันชีวิตหรือเลือกลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

ภักดี โพธิ์สิงห์ (2559) องค์กรประกอบการเตรียมความพร้อมก่อน เกษียณอายุอย่างมีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่าการเตรียมพร้อมด้าน เศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก ซึ่งตัวบ่งชี้สำคัญ คือ การประเมินรายรับ และรายจ่ายหลังเกษียณอายุ การวางแผนการใช้จ่ายเงิน และการวางแผนเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่ายหลังเกษียณ ซึ่งการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญภาวะเกษียณอายุการงาน เป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากของคนที่มีอาชีพที่ควรจะต้องเตรียมความมั่นคงทางเศรษฐกิจโดยการหางานพิเศษหรือกิจกรรมอดิเรกทำเพื่อชดเชยอาชีพเดิม การวางแผนการใช้ชีวิตและการใช้เวลาว่างภายหลังเกษียณอายุการงาน

แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า คือ การเตรียมความพร้อมและวางแผนต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเงิน เช่น การจัดสรรเงินไว้ใช้ในชีวิตภายหลังการเกษียณอายุในรูปแบบต่างๆ เช่นการประเมินรายรับ-รายจ่ายภายหลังเกษียณอายุ รายได้พิเศษ การออมเงินสำหรับไว้ใช้หลังเกษียณอายุ รวมถึงภาระหนี้สินต่างๆ การเตรียมสำรองเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามเจ็บป่วยหรือฉุกเฉิน

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ควรวางแผนด้านที่อยู่อาศัยตั้งแต่ในวัยทำงาน เพื่อสร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัยในวัยสูงอายุ สิ่งที่ต้องคำนึงในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย คือ

1. ลักษณะการอยู่อาศัยควรเตรียมวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอยู่กับใคร เช่น คู่สมรส บุตรหลาน ญาติพี่น้อง หรืออาศัยตามลำพัง ผู้ที่ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองควรทำการศึกษาสถานที่พักอาศัย เช่น สถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม เช่น ค่าใช้จ่ายความสะดวกสบายหรือสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นต้น

2. สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย เหมาะสมกับการเดินทางในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ใกล้แหล่งชุมชน สถานพยาบาล มีระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน และสามารถติดต่อบุตรหลาน เพื่อนหรือญาติ สนิท รวมทั้งหากต้องการขอความช่วยเหลือสามารถดำเนินการได้สะดวก

3. สภาพที่อยู่อาศัย ควรคำนึงถึงการจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับร่างกาย ในวัยสูงอายุ เพื่อความเหมาะสมในการใช้ชีวิตและลดอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียว หากเป็นบ้านหลายชั้นควรมีห้องนอนอยู่ชั้นล่าง พื้นบ้านควรใช้วัสดุกันลื่น ห้องสุขาควรเป็นโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อการพยุงตัวในบ้านควรมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟช็อตและมีไฟฉุกเฉินเมื่อเกิดไฟฟ้าดับ บริเวณบ้านควรมีพื้นที่เพื่อสามารถทำกิจกรรมหรืองานอดิเรก เช่น การทำสวนครัว การเลี้ยงสัตว์ หรือพื้นที่ออกกำลังกาย เป็นต้น

แนวความคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า คือการเตรียมความพร้อมและวางแผนต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านที่อยู่อาศัย เช่น การเลือกสถานที่สภาพแวดล้อมที่อยู่ภายหลังการเกษียณอายุ การวางแผนในการเลือกผู้อยู่ร่วมในที่พักอาศัยรวมถึงแนวทางการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับสภาพในวัยหลังเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่ช่วงวัยทำงาน เพื่อที่ว่าเมื่อเกษียณอายุแล้ว สุขภาพร่างกายจะได้ไม่ทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น(Burnside, 1981) เพราะในวัยหลังเกษียณอายุระบบการทำงานของร่างกายต่างๆจะมีการเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด โอกาสการเกิดโรคค่อนข้างง่ายกว่าวัยหนุ่มสาวและเมื่อถ้าเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน รายงานการวิจัยการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า เรื่องปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่พบมากที่สุดในวัยผู้สูงอายุ (วัยหลังเกษียณอายุ) ผู้สูงอายุที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 1 ปัญหา โดยมีจำนวนโรคเฉลี่ย 2 โรค ปัญหาสุขภาพที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูงและโรคหัวใจ อุทัยสุดสุข (2552)

ณัฐวารีย์ ศรีวัฒนไชย (2561) ได้กล่าวไว้ว่า ด้านสุขภาพร่างกาย โดยดูแลสุขภาพออกกำลังกายสม่ำเสมอดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์ ทำจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใสไม่ตึงเครียดและตรวจสุขภาพประจำปี เพราะการที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรคเปรียบเสมือนการออมเงิน หากเราใช้ชีวิตโดยไม่ดูแลสุขภาพ เมื่อถึงวัยเกษียณหรือเป็นผู้สูงวัยก็อาจมีเงินไม่เพียงพอที่จะรักษาโรคได้พบว่าคนไทยมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว เช่น กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคเบาหวานและความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ กลุ่มโรคเรื้อรังของ ระบบหายใจความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ และกลุ่มโรค เรื้อรังอื่นๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ การปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพจนเกิดโรสดังกล่าว จะทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงมาก

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า คือ การเตรียมความพร้อมและวางแผนต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกาย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การตรวจสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ

การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การเกษียณอายุไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการหรือการเกษียณอายุงานนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคมอย่างเฉียบพลันถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตเพราะเป็นการสูญเสียในชีวิตอย่างหนึ่ง ผู้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาวิตกกังวลและเกิดความเครียดในการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้จะเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอารมณ์หงุดหงิด เหนงา หดหู่และเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ซึ่งสภาพจิตใจดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายด้วย (เอก ธนะสิริ, 2556) กล่าวว่าการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านจิตใจสามารถกระทำได้ดังนี้

1. มองโลกในแง่ดีหรือมองในทางบวก การยอมรับความเป็นจริงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องคอยยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำจิตใจให้สงบ ไม่เคร่งเครียด มีการปฏิบัติทางจิตอยู่เสมอ อาทิเช่น การนั่งสมาธิ การปฏิบัติธรรม การภาวนาธรรม
2. ศึกษาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุและร่วมพูดคุยกับบุคคลที่เกษียณอายุแล้ว รวมทั้งร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ
3. การสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อน ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว
4. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ
5. มีงานอดิเรกหรือมีกิจกรรมที่สนใจทำ

ณัฐธาวารี ศรีวัฒนไชย (2561) ได้กล่าวไว้ว่า ด้านจิตใจ การเกษียณอายุจากการทำงานมีหลายรูปแบบมีทั้งสมัครใจและไม่สมัครใจ ดังนั้นผู้เกษียณอายุอาจจะต้องมีการเตรียมใจและพร้อมใจพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆสิ่ง เช่น การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม การปรับทัศนคติและกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนใหม่ เปิดใจกว้างคิดในแง่บวก ให้ความสำคัญกับคำสอนทางศาสนา และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพิ่มขึ้นยอมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ได้

แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าคือ การเตรียมความพร้อมและวางแผนต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตสำหรับวัยก่อนการเกษียณอายุการทำงานด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลง การปรับตัวและการควบคุมจิตใจของตนเอง รวมถึงวิธีการรับมือต่อจิตใจของตนเองเมื่อถึงกำหนดเวลาการเกษียณอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง

การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมยามว่าง กิจกรรมพักผ่อนที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน มีความสุขทำให้ตนเองมีคุณค่าแก่การมีชีวิตอยู่เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง การทำงานที่มีรายได้ (Work) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่สามารถสร้างรายได้ เช่น งานประจำงานพิเศษ งานรับจ้างผลิตสิ่งของ หรืองานชั่วคราว เป็นต้น

ณัฐวารีย์ ศรีวัฒนไชย (2561) ได้กล่าวไว้ว่า ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม การเกษียณอายุไม่ใช่การพักผ่อนอยู่กับบ้านและไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป แต่เป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงวัยสามารถมีโอกาสมากหลายที่จะเลือกใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นการทำงานการกุศล ทำงานในองค์กรธุรกิจ เรียนหนังสือหรือทำงานอดิเรกที่ตนรัก เป็นช่วงเวลาที่สลับกับการทำงานเป็นโครงการหรือทำงานตามฤดูกาลหรืองาน ที่เข้ามาเป็นอย่างไร ความคิดที่เคยมีมาแต่ดั้งเดิมของการเกษียณอายุ กำลังถูกแทนที่ด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งผู้สูงวัยสามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองหรือเพื่อความหมายแก่ชีวิตของตน

ทัศนีย์ ดาวเรือง (2555) การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุด้านสังคมอยู่ในระดับสูง โดยกลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับครอบครัว ชุมชน และสังคม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงานระยะใกล้เกษียณ และอาศัยอยู่กับครอบครัวมากกว่าจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนหรือเตรียมการเข้าร่วมสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับกลุ่มคนวัยต่างๆ

สรุปได้ว่า คือ การเตรียมความพร้อมในการวางแผนการใช้เวลาทำกิจวัตรประจำ วันหรือการเตรียมงานอดิเรกและอาชีพสำรองไว้ทำในเวลาว่าง รวมถึงการเข้ากลุ่มหรือชมรมอาสาสมัครต่างๆภายหลังการเกษียณอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างคือครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี โดยแบ่งช่วงอายุที่ใช้ในการศึกษาเป็น 2 ช่วงอายุ คือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปี ขึ้นไป) จำนวน 360 คน ผล

การศึกษาพบว่า ในภาพรวมครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลางและช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปี ขึ้นไป) มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับมาก ส่วนปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรสและระดับรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในขณะที่ เพศ ภาวะสุขภาพและความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

วรวรรณ ชัยชื้อ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากรศาสตร์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการทหารบกที่มีสัญชาติไทยและปฏิบัติหน้าที่อยู่ภายในกรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 20-60 ปี จำนวน 281 คน ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานครมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในระดับมาก ส่วนอายุและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกันในขณะที่เพศและสถานภาพที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

สุภลักษณ์ จันทา (2560) ได้ทำเรื่องการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีพนักงานที่ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 220 คน ช่วงอายุ 30-44 ปี จำนวน 164 คน ระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น/ปวช.จำนวน 105 คน สถานภาพสมรส จำนวน 177 คน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000 – 30,000 บาท จำนวน 138 คน พนักงานบริษัทผลิตอุปกรณ์แห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่าพนักงานมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและการเตรียมความพร้อมด้านการใช้เวลาว่าง ส่วนความคิดเห็นในระดับปานกลาง ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ช่วงอายุและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนเพศ ระดับการศึกษาและสถานภาพที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกัน การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุพบว่า พนักงานบริษัทผลิตอุปกรณ์แห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในภาพรวมและรายได้ไม่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross Sectional Studies) ใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครไม่ทราบจำนวน ประชากรที่แน่นอน จึงใช้วิธีการกำหนดตัวอย่างโดยการเปิดตารางหาขนาด กลุ่มตัวอย่างของ Yamane

(1973) โดยผู้วิจัยได้กำหนดการคาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ 0.05 จึงทำให้มีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และจากการเปิดตาราง พบว่าจำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะต้องทำการศึกษายู่ที่ 400 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1.แบบสอบถามแบบปลายเปิดและปิด โดยมีรายละเอียดประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานเอกชน ประกอบด้วยด้านเพศ ด้านอายุ ด้านการศึกษา ด้านสถานภาพ และด้านรายได้ต่อเดือน มีจำนวน 5 ข้อ

1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชน ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาว่าง มีจำนวน 18 ข้อ กำหนดให้ 5 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับมากที่สุด, 4 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก, 3 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง, 2 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับน้อย, 1 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 ข้อเสนอแนะการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชน ท่านคิดท่านควรเริ่มวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณในด้านใด ซึ่งเป็นข้อคำถามปลายเปิด มีจำนวนข้อคำถาม 1 ข้อ

1.4 ช่วงเกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยประเมินการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ กำหนดให้ 4.21 – 5.00 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับมากที่สุด, ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก, 2.61 – 3.40 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง, 1.81 – 2.60 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับน้อย, 1.00 – 1.80 = มีการตัดสินใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ(Percentage)และค่าความถี่(Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านการศึกษา ด้านสถานภาพ ด้านรายได้

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ตัวแปรด้านการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ ประกอบด้วย ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาว่าง

2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics)

2.1 ใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์วางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล คือด้านเพศ

2.2 ใช้สถิติ One – way ANOVA ในการวิเคราะห์วางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล คือ ด้านอายุ ด้านการศึกษา ด้านสถานภาพและด้านรายได้ หากพบความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของ LSD

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการวิจัย เรื่องการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครโดยภาพรวม ระดับการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงตามลำดับได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการใช้เวลาว่าง

2. ผลการเปรียบเทียบการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามด้านเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพและรายได้ สามารถสรุปวิจัยได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุและรายได้ต่างกัน ทำให้การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครต่างกัน

2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศ การศึกษา สถานภาพแตกต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก

1.1 ด้านเศรษฐกิจ การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่วางแผนเกี่ยวกับการปลดหนี้สินและเตรียมเงินไว้สำรองเพื่อใช้ในยามฉุกเฉินหรือ สอดคล้องกับ สุขใจ น้ำผุด (2557) เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ในยามที่เจ็บป่วยฉุกเฉินหรือเก็บไว้ใช้ในยามเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ควรเริ่มสะสมตั้งแต่ช่วงวัยทำงานอย่างน้อย 10 -15 ปี ก่อนการเกษียณอายุ โดยอาจจะเลือกสะสมในรูปของ อสังหาริมทรัพย์ พันธบัตร ประกันชีวิตหรือเลือกลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

1.2 ด้านที่อยู่อาศัย การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัทเอกชนมีการเตรียมที่อยู่อาศัยหลังเกษียณ เช่นการปลูกบ้านอยู่เอง อาศัยกับลูกหลาน เข้าบ้านอยู่ สอดคล้องกับ วรณรา ชื่นวัฒนา (2557) การเลือกที่อยู่อาศัยขึ้นอยู่กับความตั้งใจของบุคคล สภาพการณ์ของครอบครัวญาติพี่น้องที่จะเอื้ออำนวย ตลอดจนสถานภาพการเงินของผู้สูงอายุนั้น สำหรับครอบครัวไทยแล้วผู้สูงอายุทั่วไปนิยมอาศัยอยู่กับบุตรหลาน แต่ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิด

ความพร้อมและความมั่นคงในบั้นปลายของชีวิต การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยควรพิจารณาสถานที่ที่กำหนดว่าจะอยู่ที่ไหน กับใคร จะย้ายไปอยู่สถานที่ใหม่หรือไม่ โดยคำนึงถึงทำเลที่ง่ายต่อการติดต่อญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และแหล่งบริการอื่น ๆ จากชุมชน ถ้าต้องการหาที่อยู่ใหม่ต้องเตรียมพร้อมทางการเงินและด้านเวลาเพื่อจะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม ในกรณีที่ต้องการอยู่บ้านนอกเมืองที่สงบเงียบห่างไกลผู้คนอาจจะต้องทดลองอยู่ดูก่อนและทดลองทุกฤดูกาล เพราะในชนบทฤดูกาลแต่ละฤดูกาลแตกต่างกันค่อนข้างมากและถ้าต้องไปอยู่บ้านพักคนชราทั้งของทางราชการและขององค์กรการกุศลจะต้องศึกษาสอบถามระเบียบการของแต่ละแห่งว่ามีเงื่อนไขอย่างไรบ้างและถ้าเป็นไปได้ต้องลองไปเยี่ยมบ้านพักดังกล่าวดูก่อน หาข้อมูลจากเจ้าหน้าที่และผู้อยู่อาศัย เพื่อประเมินว่าเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ยิ่งใช้เวลาสัมผัสมากเท่าใด ก็จะมีข้อมูลในการตัดสินใจมากขึ้นเท่านั้น สถานที่อยู่หมายถึงสภาพบ้าน การจัดบ้านและสิ่งแวดล้อมต้องมีความเหมาะสมกับ สภาพของวัยและความต้องการของผู้สูงอายุ ควรเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเปลี่ยนวัสดุต่าง ๆ ใหม่แต่เนิ่น ๆ ในขณะที่ยังมีรายได้ หรือสามารถทำด้วยตนเองได้

1.3 ด้านสุขภาพร่างกาย การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนได้ให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปีและทำต่อเนื่องอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สอดคล้องกับ วรภัทร โตรณะเกษม (2561) การเตรียมร่างกายให้พร้อม คือ ถ้าอยากมีชีวิตเกษียณที่มีคุณภาพ ตนก็ต้องเป็นที่พึ่งแห่งตนคือดูแลร่างกายให้ดี เพราะไม่มีใครมารับความเจ็บปวดหรือเจ็บป่วยแทนเราได้ สุขภาพที่แข็งแรงมีผลต่อความสุขวัยเกษียณมากกว่าความมั่นคงทางการเงินเสียอีก ดังนั้นเราจึงต้องตระหนักในเรื่องนี้และไม่ปล่อยปละละเลยในวัยที่เรากำลังสร้างเนื้อสร้างตัวเพราะสุขภาพของเราอาจเสื่อม โทรมจนยากที่จะฟื้นฟูให้กลับคืนมาเสียแล้ว

1.4 ด้านจิตใจ การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนได้ให้ความสำคัญกับเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ และสังคมผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ณัฐฐาวรี ศรีวัฒน์ไชย (2561) ได้กล่าวไว้ว่า ด้านจิตใจ การเกษียณอายุจากการทำงานมีหลายรูปแบบมีทั้งสมัครใจและไม่สมัครใจ ดังนั้นผู้เกษียณอายุอาจจะต้องมีการเตรียมใจและพร้อมใจพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆสิ่ง เช่น การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม การปรับทัศนคติและกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนใหม่ เปิดใจกว้าง คิดในแง่บวก ให้ความสำคัญกับคำสอนทางศาสนาและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพิ่มขึ้นยอมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ได้

1.5 ด้านการใช้เวลาว่าง การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนได้ให้ความสำคัญเตรียมงานอดิเรกที่ท่านมีความรู้ความสามารถอยู่แล้ว เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ วาดรูป ร้องเพลงไว้ทำหลังเกษียณอายุ สอดคล้องกับ ทศนีย์ ดาวเรือง (2555) การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุด้านสังคมอยู่ในระดับสูง โดย

กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับครอบครัว ชุมชนและสังคม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงานระยะใกล้เกษียณและอาศัยอยู่กับครอบครัวมากกว่าจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชนหรือเตรียมการเข้าร่วมสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับกลุ่มคนวัยต่างๆ

2. ผลการศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทกรุงเทพมหานครสามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณโดยรวมไม่ต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกันไม่ได้เป็นตัวกำหนดการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับ วรวรรณ ชัยชื้อ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร พบว่า ข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสารที่มีเพศต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน

2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณโดยรวมต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกันเป็นตัวกำหนดการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากช่วงอายุของบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันความสามารถในการหารายได้ ค่าใช้จ่ายและความรับผิดชอบต่างๆ จึงทำให้ความต้องการหรือเป้าหมายในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณในแต่ละช่วงอายุต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วรวรรณ ชัยชื้อ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร พบว่า ข้าราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสารที่มีอายุต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกัน

2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณโดยรวมไม่ต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกันไม่ได้เป็นตัวกำหนดการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งไม่สอดคล้องกับ สุภลักษณ์ จันทา (2560) ได้ทำเรื่องการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทผลิตภัณฑ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี พบว่า พนักงานบริษัทผลิตภัณฑ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกัน

2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชนกรุงเทพมหานครที่มีสถานภาพต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณโดยรวมไม่ต่างกัน ไม่เป็นไปตาม

สมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานภาพต่างกันไม่ได้เป็นตัวกำหนดการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สุกาลักษณ์ จันทา (2560) ได้ทำเรื่องการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี พบว่า พนักงานบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี สถานภาพที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแตกต่างกัน

2.5 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณโดยรวมต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ต่างกันเป็นตัวกำหนดการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครเนื่องจากรายได้ต่างกันรายรับและค่าใช้จ่ายของแต่ละบุคคลก็ต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี รายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อให้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางแก่องค์กรที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครด้านจิตใจและด้านการใช้เวลาว่างมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยข้อย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านเตรียมศึกษารวมหรือคำสอนเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุและท่านเตรียมวางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมพัฒนาชุมชน หรือกิจกรรมอาสาสมัคร ดังนั้น พนักงานบริษัทเอกชนควรมีการศึกษารวม ฝึกจิตใจเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงและวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคม

2. การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครด้านเศรษฐกิจที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด โดยข้อย่อยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือท่านเตรียมการวางแผนเกี่ยวกับการปลดหนี้สินให้หมดก่อนการเกษียณอายุ ดังนั้นพนักงานบริษัทเอกชนควรวางแผนรายรับรายจ่ายเพื่อให้เพียงพอต่อการปลดหนี้ก่อนวัยเกษียณอายุ เพื่อไม่ให้เป็นการภาระภายหลังเกษียณอายุ เพราะหลังการเกษียณอายุรายได้ที่เคยมีอาจลดลงไปมาก

3. อายุและรายได้ต่างกันทำให้การตัดสินใจในการวางแผนการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน บริษัทเอกชนควรให้การสนับสนุนในการวางแผนการเกษียณอายุ วางแผนรายรับรายจ่ายและหนี้สิน เพื่อให้พนักงานในองค์กรเตรียมความพร้อมหลังการเกษียณอายุ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบายหลังเกษียณ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่นๆเพิ่มเติมหรือศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างแต่ละพื้นที่หรือศึกษาเปรียบเทียบตามบริษัทเอกชนในแต่ละแห่ง เพื่อให้ทราบถึงการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ ที่มีสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆว่ามีพฤติกรรมการณ์ตัดสินใจต่างกันใดบ้าง

2.ควรเพิ่มเครื่องมือในการวิจัยให้กว้างขึ้นนอกเหนือจากแบบสอบถาม เช่นการสัมภาษณ์ เป็นต้น เพื่อให้เป็นข้อมูลที่เป็นเชิงคุณภาพมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

เอก ณะสิริ (2556), หนังสืออายุ120ปี ทำไมจะทำไมไม่ได้ สำนักพิมพ์ ชมรมอยู่ร้อยปีชีวีเป็นสุข

ณัฐธาวรี ศรีวัฒนาไชย (2561), สาขาวิชาการเงินและการธนาคาร หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2555), รายงานการวิจัย รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ราชการ:

กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.

ทัศนีย์ ดาวเรือง (2555), การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุที่มีคุณภาพของบุคลากร

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับ

ที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552). เข้าถึงได้จาก

<http://www.dop.go.th/upload/laws/>

ภักดี โพธิ์สิงห์ (2559), การวิเคราะห์องค์ประกอบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ

ของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วรภัทร โตธนะเกษม (2561), คิดใหม่ใกล้เกษียณเป็นการเดินทาง มิใช่ปลายทาง.(พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์.

วรรณรา ชื่นวัฒนา (2557), การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ.วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี

วรรณรณ ชัยชื่อ (2556), การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุของข้าราชการทหารบก ประจำการ

ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร งานวิจัยปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ราชบัณฑิตสถาน (2554), การเกษียณอายุ เข้าถึงได้จาก<http://www.royin.go.th/dictionary>

สุขใจ น้ำผุด (2557),กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สุภาลักษณ์ จันทา (2560), การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานบริษัทผลิตภัณฑ์กีฬา

แห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี วิทยานิพนธ์คณะการจัดการและท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา