



ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อม
ก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพี
เอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

วิมพ์วิภา พิสิฐพงศ์ธร

GRAD VRU

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชาบริหารธุรกิจ
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
พ.ศ. 2563



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36



59b53170207_618129267



SUCCESSFUL AGEING SKILL AND PRE-RETIREMENT
PREPARATION AFFECTING THE RETIRED PLANNING OF THE EMPLOYEE
BUSINESS OF READYMEAL GROUP SARABURI PROVINCE

WIMVIPA PISITPONGTORN

A INDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION

IN BUSINESS ADMINISTRATION

GRADUATE SCHOOL

VALAYA ALONGKORN RAJABHAT UNIVERSITY

UNDER THE ROYAL PATRONAGE PATHUM THANI

2020



618129267

VRU :Thesis 59553170207 independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ใบรับรองการค้นคว้าอิสระ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

ชื่อเรื่องการค้นคว้าอิสระ ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ชื่อนักศึกษา วิมลวิภา พิสิฐพงษ์ศรี

รหัสประจำตัว 59b53170207

ปริญญา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

สาขาวิชา บริหารธุรกิจ

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ

..... ประธาน

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพล ชุ่มมี)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ปรีชา คำมาดี)

..... กรรมการและเลขานุการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก)

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กันต์ฤทัย คลังพหล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่..... เดือน พ.ศ.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี



618129267

VRU_1Thesis_59b53170207_Independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

วิมพิวภา พิสิฐพงศ์ธร. (2563). ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคคนก

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี 2) ศึกษาระดับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี และ 3) ศึกษาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 233 คน และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัด สระบุรี โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญในระดับมาก ($M = 3.48$) โดยพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านพึงพอใจในชีวิต มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.70$)
2. ระดับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญในระดับมาก ($M = 3.64$) โดยพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านค่านิยมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.74$)
3. ปัจจัยด้านการสร้างสุขภาพทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ พึงพอใจในชีวิต ด้านเศรษฐกิจและค่านิยม ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, เกษียณอายุ, การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ



618129267

VRU -Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

Wimvipa Pisitpongton. (2020). SUCCESSFUL AGEING SKILL AND PRE-RETIREMENT PREPARATION AFFECTING THE RETIRED PLANNING OF THE EMPLOYEE BUSINESS OF READYMEAL GROUP SARABURI PROVINCE Master of Business Administration (Business Administration). Advisors Assistant Professor Dr.Sakchai Naganok

ABSTRACT

The purposes of this research are to 1) study the skill levels of the successful elderly affecting the retirement planning of the employees at Charoen Pokphand Foods (CPF) in Saraburi Province, 2) examine the attitude levels towards the pre-retirement preparation affecting the retirement planning, and 3) investigate the skills of the successful elderly and the attitudes towards the pre-retirement preparation affecting the retirement planning. The samples consisted of 233 employees who were 40 years or older. The data were analyzed by means of percentage, mean, standard deviation and linear regression analysis.

The findings were as follows.

1) The average scores of the skill levels of the successful elderly of the employees were high ($\bar{x} = 3.48$, S.D. = 0.50). It was found that the highest average score was in the terms of life satisfaction ($\bar{x} = 3.70$, S.D. = 0.61).

2) The average scores of the pre-retirement preparation of the employees were high ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = 0.57). It was found that the highest average score was in terms of values ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.68).

3) The retirement planning of the employees were affected by the physical and mental health improvement, long life spans, social and economic skill developments, economic statuses and values at a significance level of 0.05. This was consistent with the hypotheses.

keywords : elderly, retirement, retirement planning



618129267

VRU_Thesis_59b53170207_independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

GRAD VRU

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ดี ด้วยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากผู้ทรงคุณวุฒิ และบุคคลหลายฝ่าย อันดับแรกขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคคนก ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ผู้วิจัยมุ่งมั่นในการศึกษา รวมทั้งคณาจารย์ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยมาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ณ สถาบันแห่งนี้

ขอขอบคุณบริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด (โรงงานอาหารสำเร็จรูป สระบุรี) และบริษัท อินเทอร์เน็ตชั่นแนล เพ็ทฟู้ด ที่เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนหัวหน้างาน เพื่อนพนักงานและครอบครัว ที่มีส่วนร่วมสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยกรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาโดยการตอบแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

คุณค่าและประโยชน์ของการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูตาบูชาแต่บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมสร้างพื้นฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย

วิมพ์วิภา พิสิฐพงศ์ธร

GRAD VRU



618129267

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
1.4 สมมุติฐานของการวิจัย.....	6
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	7
1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
2.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	12
2.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	17
2.3 การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ.....	29
2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี.....	37
2.5 งานค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง.....	39
2.6 สรุปตัวแปร.....	45



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
3.4 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล	52
3.5 แผนการดำเนินงาน	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
4.2 ตัวแปรที่ศึกษา	56
4.3 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
4.5 ผลการทดสอบสมมุติฐาน	78
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	81
5.2 การอภิปรายผล	84
5.3 ข้อเสนอแนะ	86
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	87
บรรณานุกรม	117
ประวัติผู้วิจัย	122



618129267

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 จำนวนของประชากรผู้สูงอายุเทียบกับประชากรทั้งหมด พ.ศ. 2553-2583	3
ตารางที่ 2 จำนวนของประชากรผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี ปี 2559-2561	5
ตารางที่ 3 ประมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องการสำหรับการเกษียณอายุ	33
ตารางที่ 4 ประมาณการจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อไปในช่วงเกษียณอายุ	34
ตารางที่ 5 ประมาณการรายได้ต่อปีที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุ	34
ตารางที่ 6 คำนวณหารายได้ที่ต้องการเพิ่มเติมต่อปีหลังจากปรับด้วยอัตราเงินเฟ้อ	35
ตารางที่ 7 สรุปผลจากการวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณจากตัวอย่าง	36
ตารางที่ 8 จำนวนพนักงานที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ของ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี.....	46
ตารางที่ 9 จำนวนการแบ่งชั้นภูมิของประชากรและกลุ่มตัวอย่างพนักงานของกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟอาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี	47
ตารางที่ 10 แผนการดำเนินงานของการศึกษาวิจัยเรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี”	54
ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างพนักงาน	56
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน	60
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว จำแนกเป็นรายข้อ	61
ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดีจำแนกเป็นรายข้อ	62



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็น
 ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจจำแนกเป็นรายข้อ .. 63

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็น
 ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านสมารถควบคุมตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ..... 64

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็น
 ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิต จำแนกเป็นรายข้อ..... 65

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียม
 ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยรวมและรายด้าน 66

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียม
 ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านปัจจัยเกื้อหนุน จำแนกเป็นรายข้อ 67

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียม
 ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐฐานะ จำแนกเป็นรายข้อ 68

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียม
 ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านค่านิยม จำแนกเป็นรายข้อ..... 69

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
 วัยเกษียณ โดยรวมและรายด้าน 70

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
 วัยเกษียณด้านสุขภาพร่างกาย จำแนกเป็นรายข้อ 70

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
 วัยเกษียณด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายข้อ..... 71

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
 วัยเกษียณด้านวิถีชีวิตหรือสังคมจำแนกเป็นรายข้อ 72

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
 วัยเกษียณด้านการเงินเป็นรายข้อ 73

ตารางที่ 27 เมทริกซ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรต้น..... 74



618129267

VRU -Thesais 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 28 ค่าสถิติต่าง ๆ ของแบบจำลองทางเศรษฐมิติของทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี..... 75

ตารางที่ 29 ค่าสถิติต่าง ๆ ของแบบจำลองทางเศรษฐมิติ ของระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี..... 77

ตารางที่ 30 ผลการทดสอบสมมติฐาน..... 78

ตารางที่ 31 ผลสรุปการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน เกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี 78



618129267

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ภาพที่ 2 อัตราส่วนร้อยละของประชากรสูงอายุวัยต้น วัยกลางและวัยปลาย พ.ศ. 2553, 2556, 2563, 2573 และ 2583.....	13
ภาพที่ 3 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing)	14



GRAD VRU



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์สังคมสูงอายุเป็นแนวโน้มที่เกิดคล้ายคลึงกันทั่วโลก องค์การสหประชาชาติได้ประเมินว่า ปี พ.ศ. 2544 - 2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจน ซึ่งเป็นภาระทั้งสังคมและเศรษฐกิจของประเทศที่ต้องมีแผนรองรับ

สังคมไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aged Society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในอีกไม่เกิน 2 ปีข้างหน้า นับจากนี้หรือราว พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) เมื่อประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 เมื่อพิจารณาถึงโครงสร้างประชากร จะพบว่า สัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.18 ในปี 2553 จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 32.13 ในปี 2583 ที่ผ่านมาสภาพอนามัยของ คนไทยได้ดีขึ้นอย่างมาก อันเป็นผลจากการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ซึ่งสามารถลดอัตราการตายของประชากรทุกกลุ่มได้ทำให้ “อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด” ของประชากรไทยได้เพิ่มขึ้นเป็น 75 ปี เมื่อพิจารณาสัดส่วนของประชากรสูงอายุพบว่า ประชากรสูงอายุเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้หญิงมีอายุยืนกว่าผู้ชาย โดยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรเพศหญิงจะเพิ่มจาก ประมาณ 78 ปี ในพ.ศ. 2553 เป็น 82 ปี ในพ.ศ. 2583 ในขณะที่เพศชายจะเพิ่มจาก ประมาณ 71 ปี เป็น 77 ปี และสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุวัยปลายหรือผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป จะเพิ่มสูงเกือบเป็น 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (ร้อยละ 20) ในปี 2560 ซึ่งเพิ่มเร็วกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น แต่ด้วยความจริงที่ว่า คนยังมีอายุมากขึ้น ก็ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว อันเกิดจากพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกายหรือพันธุกรรม หรือความเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพได้ว่า ในอนาคตเมื่อสังคมไทยสูงวัยมากขึ้น ความต้องการการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว นอกจากนี้รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากจากการที่คนไทยอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น และคนที่แต่งงานแล้วก็มีลูกกันน้อยลง ประกอบกับมีการย้ายถิ่นของบุตรไปทำงานในเมืองมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการอยู่อาศัยในลักษณะการอยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นมากขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลจะมีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคิดเป็นร้อยละ



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

มากกว่านอกเขตเทศบาล หากสัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรส เท่านั้นที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นไปอีก ก็จะมีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว และในส่วนประเด็นด้าน รายได้ของผู้สูงอายุ พบว่า หนึ่งในสามของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน และบุตรยังคงเป็น แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุจากบุตรมี แนวโน้มลดลง เนื่องจากปัจจุบันคนไทยมีลูกกันน้อยลง การหวังพึ่งลูกหลานให้ช่วยเหลือด้านการเงิน ยามชราจึงไม่สามารถเป็นทางเลือกหลักของผู้สูงอายุจำนวนมากอีกต่อไป ดังนั้นหากมองแนวโน้มใน อนาคต การพึ่งพาบุตรหลาน อย่างเช่นในอดีต เพื่อความมั่นคงทางรายได้มีแนวโน้มที่ลดลง แต่กลับ ต้องหันไปคาดหวังเงินจากการทำงานเลี้ยงตนเองเป็นแหล่งรายได้หลักเพิ่มขึ้น (จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, วิทยาลัยประชากรศาสตร์ และ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556, 2557) จากสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยดังกล่าวข้างต้น สะท้อนถึงการที่ประชากร สูงอายุเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่รวดเร็วมาก ย่อมมีผลกระทบต่อทั้งในระดับส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และ รัฐอย่างมาก ประชากรในกลุ่มนี้จะเพิ่มความต้องการบริการต่าง ๆ ทั้งการดูแลสุขภาพอนามัย และ การจัดสวัสดิการของรัฐอย่างมหาศาล ทำให้รัฐต้องลงทุนในระบบการดูแลระยะยาวมากขึ้น ฉะนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งในระดับประเทศและระดับปัจเจกบุคคล โดย ประเทศไทยควรมีการเตรียมความพร้อมประชากรในประเทศเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อการเป็นผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพ มีศักยภาพสามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดภาระค่าใช้จ่ายในระบบการดูแลระยะยาวของ ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ประชากรที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัวที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อชีวิต ความเป็นอยู่ตามที่ตนคาดหวังในระยะท้ายของชีวิต

ภาครัฐได้กำหนดนโยบายและแผนที่จะรองรับสังคมผู้สูงอายุไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ประกอบด้วย 5 ยุทธศาสตร์ และยุทธศาสตร์ที่เป็นหัวใจสำคัญในการ รับมือผู้สูงอายุปรากฏอยู่ในยุทธศาสตร์ที่ 1 “การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัย สูงอายุที่มีคุณภาพ” เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตให้มีคุณภาพชีวิต ที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้นานที่สุดและเป็นกำลังในการพัฒนาสังคมได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวไปจนถึงบั้น ปลายของชีวิต ประกอบด้วย 3 มาตรการ ทั้งนี้มาตรการที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะ ยาว คือ มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ เป็นมาตรการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุในอนาคตมี ภาวะเศรษฐกิจที่ดี หรือดำรงชีวิตตามสมควร ได้แก่ การขยายหลักประกันยามชราภาพให้ครอบคลุม บุคคลทั่วไป การส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยต้น และลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมเพื่อชราภาพ และยุทธศาสตร์ที่ 3 “ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ” ประกอบด้วย 4 มาตรการ ได้แก่ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแลและ การคุ้มครอง และมาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ทั้งนี้การกำหนดยุทธศาสตร์การ



618129267

พัฒนาผู้สูงอายุนั้น อยู่ภายใต้หลักการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุที่มุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคง โดยให้ผู้สูงอายุช่วยตนเอง ครอบครัว ชุมชน และรัฐช่วยเกื้อหนุน

ตารางที่ 1 จำนวนของประชากรผู้สูงอายุเทียบกับประชากรทั้งหมด พ.ศ. 2553-2583

ข้อมูล	ปี พ.ศ.			
	2553	2563	2573	2583
ผู้สูงอายุ (คน)	8,407,970	12,621,660	17,578,930	20,519,370
ประชากรทั้งหมด (คน)	63,789,492	65,997,229	66,174,657	63,864,075
จำนวนร้อยละของประชากรผู้สูงอายุเทียบกับประชากรทั้งหมด	13.18	19.12	26.56	32.13

ที่มา : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583, โดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557 (ข้อมูล ณ วันที่ 15 กันยายน 2562)

ผลการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2550-2554) พบว่า ยุทธศาสตร์ที่ 1 และยุทธศาสตร์ที่ 3 ยังไม่บรรลุเป้าหมาย โดยยุทธศาสตร์ที่ผ่านการประเมินในสัดส่วนที่ต่ำที่สุด คือ ยุทธศาสตร์ที่ 1: การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยมีดัชนีที่ผ่านทั้งหมด 2 ดัชนีจาก 7 ดัชนีหรือคิดเป็นร้อยละ 28.6 ประชากรอายุ 30-59 ปี ได้ปฏิบัติในการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ มีเพียงการเตรียมการด้านการออมเงินหรือการสะสมเงินทอง ทรัพย์สินให้พอใช้เมื่อยามสูงวัยเท่านั้นที่สูงกว่าเป้าหมาย (ร้อยละ 50) ในขณะที่ด้านอื่น ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ สุขภาพร่างกายและจิตใจ ที่อยู่อาศัย ผู้ดูแลยามสูงวัย การศึกษาธรรมะและการทำศพนั้นต่ำกว่าเป้าหมาย เมื่อพิจารณาร่วมกับสัดส่วนของประชากรอายุ 30-59 ปี ไม่ได้มีการปฏิบัติเตรียมการหรือปฏิบัติ (ร้อยละ 18.70) หรือเตรียมการเพียงหนึ่งหรือสองด้านเท่านั้น (ร้อยละ 22.30) จะเห็นว่า โดยภาพรวมแล้ว ระดับการปฏิบัติในการเตรียมการด้านต่าง ๆ เพื่อการสูงวัย น่าที่จะยังต่ำกว่าเป้าหมาย ซึ่งประเด็นด้านการเตรียมความพร้อมทั้งคนและสังคมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยนั้นเป็นประเด็นที่ควรได้รับการผลักดันและเร่งดำเนินการ แต่ยังไม่ได้ดำเนินการ ผลจากการประเมินการติดตามประเมินผลในครั้งนี้นำไปสู่และขอเสนอแนะสำหรับการพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุทั้งในระยะสั้น คือ ควรกำหนดให้เรื่องสูงวัยเป็นวาระแห่งชาติ ตลอดจนการเร่งดำเนินการสร้างหลักประกันทางเศรษฐกิจในสังคมสูงวัยด้วยการส่งเสริมการออมก่อนวัยสูงอายุ และเพิ่มโอกาสของผู้สูงอายุในการมีงานทำ และขอเสนอแนะในระยะยาว คือ การเร่งรัดให้คนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมเพื่อที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มี



618129267

VRU_1Thesis_59b53170207_Independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

คุณค่าและอยู่ดีมีสุข ทั้งนี้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพดูเหมือนจะทวีความรุนแรงขึ้นในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งส่วนหนึ่งสามารถหลีกเลี่ยง ชะลอหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาได้ด้วยการเตรียมการล่วงหน้าตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว รัฐจึงควรรณรงค์ให้คนรุ่นหนุ่มสาวตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวของตัวเองเพื่อยามสูงอายุ (วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคนอื่น ๆ, 2556) จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การเตรียมความพร้อมของคนและสังคมเพื่อยามสูงวัย โดยเฉพาะการเตรียมตัวในระดับบุคคลนั้น ประชากรไทยยังขาดการเตรียมความพร้อมเพื่อยามสูงวัยที่มีคุณภาพ (ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม) ซึ่งการเตรียมตัวที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ในระดับน้อย แสดงให้เห็นว่า ประชากรขาดความสนใจ โดยมองว่าเป็นเรื่องไกลตัวจึงขาดความตื่นตัวในเรื่องดังกล่าว ทำให้ขาดความสนใจที่จะเตรียมตัวในเพื่อยามสูงวัย ทั้งที่เป็นเรื่องที่เหมาะสม ทำอย่างยิ่ง ดังนั้นประชาชนสังคมไทยควรตระหนักถึงการเตรียมการในเรื่องดังกล่าวอย่างจริงจังเพื่อรองรับสังคมสูงวัยที่กำลังเป็นกระแสในปัจจุบัน การที่ประชากรไทยยังขาดการเตรียมพร้อมจะส่งผลให้ในอนาคตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะตกอยู่ในภาวะที่ยากลำบากทั้งในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจที่อยู่อาศัย และสังคม

การเป็นผู้สูงอายุอายุที่มีคุณภาพ จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ว่าจะทำอะไร คนที่เตรียมก่อนจะมีความพร้อมกว่าอยู่เสมอ การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยแรงงาน ควรวางแผนเตรียมพร้อมก่อนการเกษียณไม่น้อยกว่า 5 ปี หรือถ้าเริ่มก่อนได้เร็วเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น การเตรียมการล่วงหน้าจะเป็นการกำหนดทางเลือกที่ดีที่สุดให้แก่ชีวิตและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการที่จะให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากวัยทำงานเป็นวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ และเริ่มเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนจนเป็นวัยที่ร่างกายยังคงมีความแข็งแรง และมีศักยภาพในการที่จะเตรียมพร้อมเพื่อยามสูงวัยในทุกด้านเพื่อสร้างหลักประกันที่ดีให้แก่ชีวิตในยามสูงวัย ดังนั้นการเตรียมความพร้อมที่ดีก่อนการเกษียณจะนำพาบุคคลไปสู่บั้นปลายชีวิตที่ดีงามและมีคุณภาพ

ในปี 2561 จังหวัดสระบุรีมีประชากร ทั้งหมด 645,024 คนในจำนวนนี้มีประชากรผู้สูงอายุ 102,552 คน คิดเป็น 15.89 % และเมื่อดูจากสถิติย้อนหลัง มีแนวโน้มผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงเป็นจังหวัดที่เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และยังเป็นจังหวัดที่มีแรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่เป็นจำนวนมาก (ระบบสถิติทางการทะเบียน สถิติประชากรและบ้าน – จำนวนประชากรแยกอายุ ปี 2559-2561) จึงเป็นจังหวัดที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิจัยต่อไป



618129267

ตารางที่ 2 จำนวนของประชากรผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี ปี 2559-2561

ข้อมูล	จำนวนประชากร ปี 2559	จำนวนประชากร ปี 2560	จำนวนประชากร ปี 2561
ประชากรทั้งหมด (คน)	640,065	642,040	645,024
ผู้สูงอายุ (คน)	93,929	97,988	102,552
จำนวนร้อยละของประชากร ผู้สูงอายุสระบุรีเทียบกับ ประชากรทั้งหมด	14.67	15.26	15.89

ที่มา : ระบบสถิติทางการทะเบียน สถิติประชากรและบ้าน – จำนวนประชากรแยกอายุอายุ
ปี 2559-2561 (ข้อมูล ณ วันที่ 22 กันยายน 2562)

จากความสำคัญดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่อง ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เนื่องจากในอีก 10-15 ปี ข้างหน้า พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี กำลังเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ซึ่งพนักงานของบริษัทมีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไปจำนวน 554 คนจาก 1,751 คน คิดเป็นร้อยละ 32 (ฝ่ายทรัพยากรบุคคล: กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี 2562) ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจถึงปัญหาที่อาจจะตามมาหลังการเกษียณอายุ อีกทั้งไม่เห็นถึงความสำคัญของทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ อีกทั้ง ซีพีเอฟ เป็นบริษัทเอกชนขนาดใหญ่ในประเทศไทย จึงเป็นบริษัทที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิจัย ทั้งนี้ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการต่อการนำพัฒนา ส่งเสริม และยกระดับการพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุให้แก่บุคลากรในองค์กร เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ หลังจากที่ได้เกษียณอายุจากการทำงานแล้ว

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี



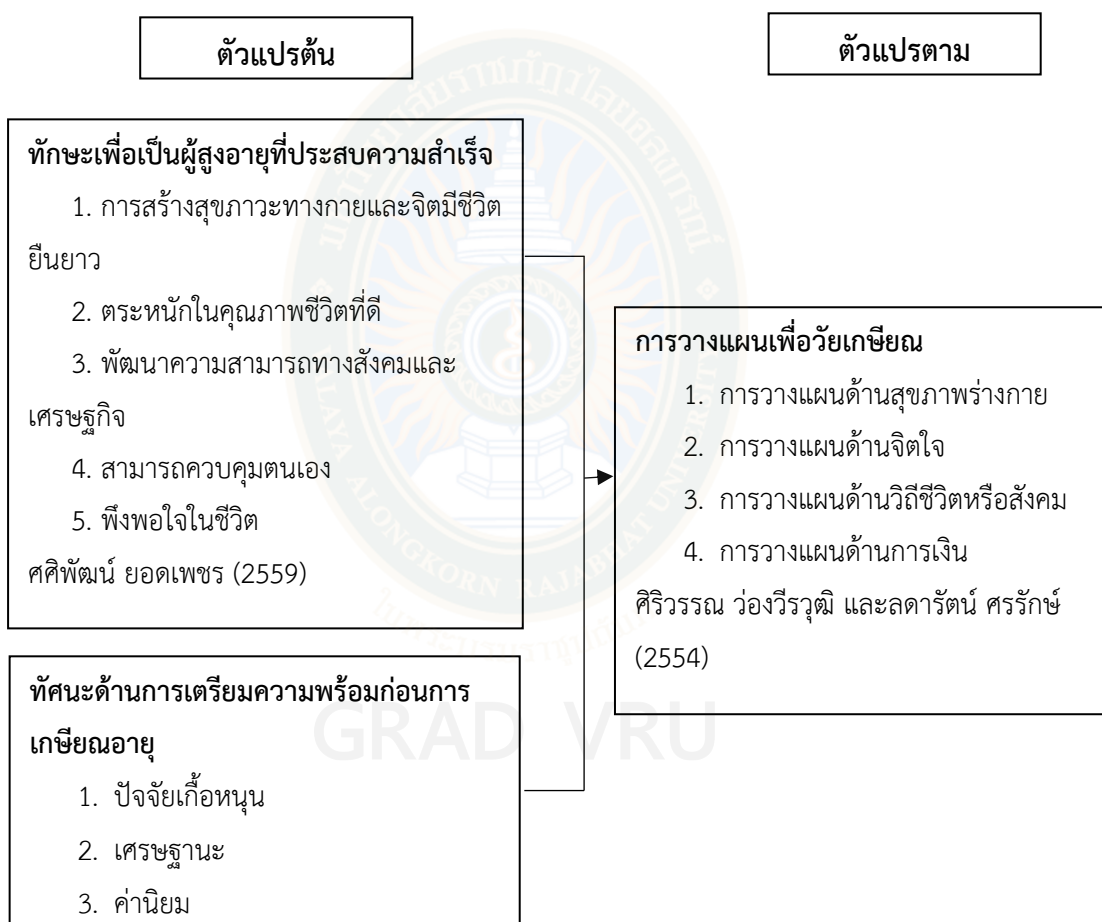
618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

1.2.2 เพื่อศึกษาระดับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

1.2.3 เพื่อศึกษาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.4 สมมุติฐานของการวิจัย

1.4.1 ระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี มีความสำคัญในระดับมาก



618129267

1.4.2 ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณไปในทิศทางเดียวกัน

1.4.3 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณไปในทิศทางเดียวกัน

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟอาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

1.5.1 ระยะเวลาการวิจัย

เดือนพฤษภาคม 2562 – เดือนเมษายน 2563

1.5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ช่วงอายุนี้เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน เป็นช่วงที่มีแบบแผนชีวิตสมบูรณ์ และเป็นช่วงระยะใกล้เกษียณอายุรวมถึงสามารถรับรู้และตัดสินใจได้เองโดยไม่มีปัจจัยอื่นมากำหนดซึ่งประชากรของทั้ง 3 โรงงานมีจำนวน 554 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากค่านวนสูตรขนาดตัวอย่างทราบจำนวนประชากร Taro Yamane กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 และทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายเมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 233 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบช่วงชั้นภูมิ (Stratified Sampling) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

1.5.3 เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การเก็บตามจำนวนโควตา (Quota Sampling) และเก็บตามสะดวก (Convenience Sampling)

1.5.4 ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

1.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ



618129267

1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.6.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง

1.6.2 บุคคลวัยก่อนเกษียณอายุ หมายถึง พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุระหว่าง 40 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับตามปฏิทิน

1.6.3 เกษียณอายุ หมายถึง พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุครบ 55 ปี

1.6.4 การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตรยืนยาว หมายถึง การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจในด้านต่าง เช่น การรับประทานอาหารให้ครบถ้วนถูกหลักโภชนาการ สภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น การได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การไม่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หมายถึง โรค NCDs หรือ non-communicable diseases การเข้าใจในคุณสมบัติและใช้ยาได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ การรู้จักพืชผักสมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย จึงหมายถึง พืช ผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ

1.6.5 การตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง มีการส่งเสริมสุขภาพที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

1.6.6 พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ หมายถึง มีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับการปรับตัวเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ ทราบข้อมูลกฎหมายต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุควรรู้เบื้องต้น เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ หลักและเทคนิคในการเขียนโครงการ เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืมเงินเปิดธุรกิจ การมีส่วนร่วมในสังคมในสังคมที่พักอาศัย เช่น การร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน การทำบุญประจำปี การเรียนรู้ข้อมูลเบื้องต้นในการทำการเกษตร ต่าง ๆ การเรียนรู้ในการเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลาย การเรียนรู้ในการประดิษฐ์สิ่งของต่าง เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นงานอดิเรกและยังสามารถเป็นรายได้ได้อีกทาง

1.6.7 ความสามารถความคุมตนเอง หมายถึง เป็นการทำให้รู้จักตนเองก่อนเป็นประการแรกกว่าเราเป็น บุคคลประเภทใด มีคุณลักษณะอย่างไร มีข้อดี ข้อเสีย รู้จักหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการทำงานและการเข้าสังคมอย่างไร รวมไปถึง มารยาทในสังคม ความสุภาพและสำรวม มารยาทแสดงออกมากที่กิริยาท่าทางและการพูดจา เมื่อให้เกียรติแก่ผู้อื่น ตนเองก็จะเป็นผู้มีเกียรติด้วย สังคมใดมีคนแสดงมารยาทดีต่อกัน สังคมนั้นเป็นสังคมของผู้มีเกียรติ รวมไปถึงการเรียนรู้ในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารเบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น



618129267

1.6.8 พึงพอใจในชีวิต หมายถึง มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่และแบ่งปันผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการ ทำบุญ ร่วมปฏิบัติในการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี หรือร่วมกิจกรรมตามศาสนาที่นับถือ สืบสานร่วมกิจกรรม เพื่อสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนเอง

1.6.9 ปัจจัยเกื้อหนุน หมายถึง ความคิดเห็นของพนักงานต่อสถานะที่จะทำให้เกิดการเกิดโอกาสต่าง ๆ ของพนักงานในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยการส่งเสริมและสนับสนุนโอกาสที่จะเกิดขึ้น ซึ่งแบ่งได้เป็น ปัจจัยเกื้อหนุนจากครอบครัว เช่น การให้ความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่าย การดูแลระหว่างเจ็บป่วย การให้กำลังใจ ปัจจัยเกื้อหนุนจากชุมชน เช่น การบริการอำนวยความสะดวกกับผู้สูงอายุ และปัจจัยเกื้อหนุนจากองค์กรท้องถิ่น

1.6.10 เศรษฐฐานะ หมายถึง ความคิดเห็นของพนักงาน ต่อสถานะทางการเงินของตนเอง เช่น ด้านรายได้ ที่มารายได้หลังการเกษียณอายุมาจากแหล่งใด เช่น รายได้จากการประกอบอาชีพ หลังเกษียณ บำเหน็จ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รายได้จากบุตรหลาน รายได้จากคู่สมรส ด้านการออมหรือการลงทุน หรือด้านภาระหนี้สินและรายจ่าย เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่าผ่อนรถ เป็นต้น

1.6.11 ค่านิยม หมายถึง ความคิดเห็นของพนักงาน ที่มีต่อผู้สูงอายุ ทั้งทางประวัติศาสตร์ การอนุรักษ์สืบทอด การบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ การปลูกฝังภูมิปัญญาท้องถิ่น การเลี้ยงดูบุตรหลาน การเป็นเสาหลักของครอบครัวและคุณค่าหรือความสามารถทางสมองที่ยังสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ดี

1.6.12 การวางแผนด้านสุขภาพร่างกาย หมายถึง การดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงมีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำ

1.6.13 การวางแผนด้านจิตใจ หมายถึง การเตรียมใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน หลาย ๆ สิ่ง เช่น การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม การปรับทัศนคติและกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนใหม่ เปิดใจกว้าง คิดในแง่บวก

1.6.14 การวางแผนด้านวิถีชีวิต หมายถึง ทางดำเนินชีวิต และช่วงเวลาที่สูงวัยสามารถมีโอกาสมากหลายที่จะเลือกใช้ชีวิต การเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อความหมายแก่ชีวิตของตนได้

1.6.15 การวางแผนด้านสังคม คือการอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ สังคมของมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจร่วมกันไม่ว่าจะในด้านใด เช่น ประเทศ จังหวัด และอื่น ๆ และมักจะมีวัฒนธรรมหรือประเพณีรวมถึงภาษา

1.6.16 การวางแผนด้านการเงิน หมายถึง การเตรียมความพร้อมด้านการเงินตั้งแต่เริ่มมีรายได้ โดยมีการออม และการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยในการใช้จ่ายเงินที่ดี เมื่อถึงวัยเกษียณก็จะ



618129267

ได้รับผลตอบแทน จากการออมและการลงทุนในรูปของดอกเบี้ยรับเงินปันผลรับหรือรายได้จากสินทรัพย์เพื่อการ ทำให้มีอิสรภาพทางการเงิน และมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือตนเองและผู้ด้อยโอกาส โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือคนในครอบครัว เช่น การประมาณการอายุที่คาดว่าจะอยู่ในช่วงเกษียณ อายุไปจนถึงสิ้นอายุขัย การกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ต้องการเมื่อเกษียณอายุ การประมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องการสำหรับการเกษียณอายุ เป็นต้น

1.6.17 กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี หมายถึง บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอร์เรจ จำกัด (โรงงานอาหารสำเร็จรูป สระบุรี) และบริษัท อินเทอร์เน็ตชั่นแนล เฟ็ทฟู้ด จำกัด

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยการพัฒนารูปแบบทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ยังเป็นส่วนช่วยในการสร้างวินัยในการวางแผนเกษียณของพนักงานได้ทางหนึ่งด้วย

1.7.2 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการยกระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยการยกระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ทำให้พนักงานมีอนาคตที่ดีและเพิ่มความมั่นคงในชีวิตของพนักงานได้

1.7.3 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เมื่อพนักงานมีทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ดี ก็จะทำให้ชีวิตหลังการเกษียณมีความมั่นคงตามที่ได้คาดหวังไว้

1.7.4 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ให้มีทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยเมื่อพนักงานมีการเริ่มต้นที่จะพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและมีทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณมีความสุขตลอดจนสิ้นอายุขัย

1.7.5 เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร นำผลการศึกษาไปประกอบการพิจารณาในการวางแผนนโยบายในการบริหารงานด้านทรัพยากรบุคคลของบริษัท ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้



618129267

VRU 1Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ความสำคัญของการพัฒนาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จรวมถึง ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

1.7.6 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตหลังการเกษียณอายุของพนักงาน ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาแนวคิดทางการวิจัยต่อไป



618129267

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า ทฤษฎี แนวคิด และบทความต่าง ๆ รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้นำเสนอเป็นประเด็นในหัวข้อและรายละเอียดดังต่อไปนี้

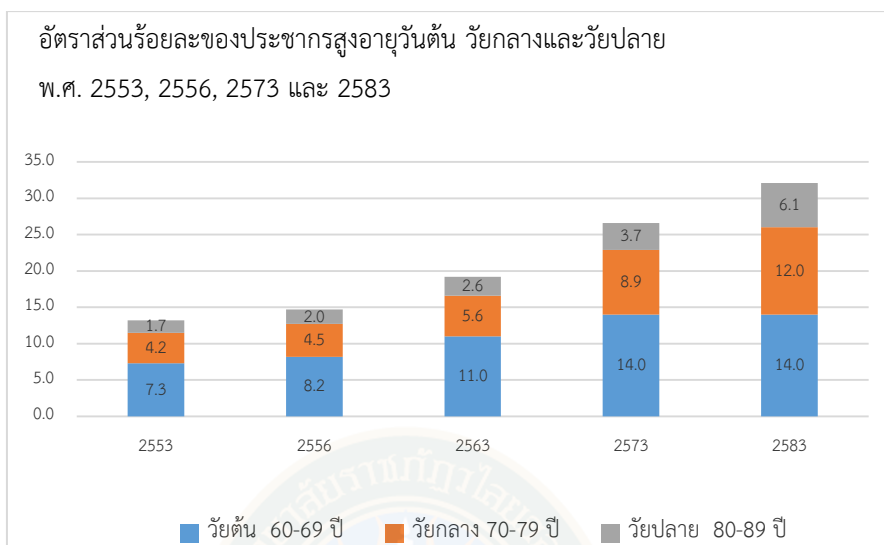
- 2.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
- 2.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ
- 2.3 การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ
- 2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี
- 2.5 งานค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

2.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2559) นำเสนอโครงการ “การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้” โดยรายละเอียดของโครงการระบุว่า จากสัดส่วนผู้สูงอายุวัยต้น ที่มีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลาย ซึ่งหากพิจารณาในเรื่องสวัสดิการของผู้สูงอายุวัยต้นยังคงมีน้อยกว่าผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ ถ้าไม่เจ็บไม่จนก็จะไม่ได้รับสวัสดิการจากรัฐบาล และในปี 2573 และ 2583 สัดส่วนผู้สูงอายุวัยต้นจะเพิ่มสูงขึ้น ถึง 14.0 ดังแผนภาพ



618129267



ภาพที่ 2 อัตราส่วนร้อยละของประชากรสูงอายุวัยต้น วัยกลางและวัยปลาย พ.ศ. 2553, 2556, 2563, 2573 และ 2583

ผลการศึกษา พบว่า สาระสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ เป็นกิจกรรมที่สถาบัน หน่วยงาน หรือชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุในลักษณะ โรงเรียน ห้องเรียน โครงการ หรือกิจกรรมการเรียนรู้โดยมี วัตถุประสงค์หลัก คือ การพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย และให้สามารถปรับตัว เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสมโดยที่การก่อตั้งเป็นความพยายามที่จะลดปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนของผู้นำชุมชน ยกตัวอย่างเช่น โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวซุ่ม เกิดจากการที่มีผู้สูงอายุฆ่าตัวตายมาก เพราะฉะนั้นจึงทำให้พระและผู้นำชุมชนได้ประชุมเพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อให้ผู้สูงอายุออกมาจากบ้านและมีกิจกรรมทำให้มากที่สุด จึงเป็นที่มาของการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีสถานที่ตั้งเป็นส่วนกลางของชุมชน โดยรูปแบบในส่วนของบริหารจัดการมี 2 ลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ได้แก่ 1) รูปแบบคณะกรรมการ 2) รูปแบบยึดผู้นำ

ในส่วนของการวิเคราะห์เพื่อกำหนดเนื้อหาชุดการเรียนรู้พบว่า การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ได้แก่ ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จเป็นการเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาวะทางกาย และจิต มีชีวิตยืนยาว ความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ การควบคุมตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ เป็นการเรียนรู้เพื่อดูแลตนเองได้ พึ่งตนเอง ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ให้ส่วนรวม และเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น โดยมีทั้งสองทักษะจะมีรายวิชาย่อยซึ่งชื่อวิชาก็เป็นเรื่องเข้าใจง่ายตามบริบทพื้นที่นั้น ๆ ดังแผนภาพ

การเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ		
ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุ ที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing)	การสร้างสุขภาวะ ทางกายและจิตมี ชีวิตยืนยาว	วิชา “กินต้านโรค” “สุขภาพจิตดี ชีวีสดใส” “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ” “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” “การใช้ยา” “พืชผักสมุนไพร เพื่อสุขภาพ” “การออกกำลังกาย” “การพักผ่อน”
	ตระหนักในคุณภาพ ชีวิตที่ดี	วิชา “การส่งเสริมสุขภาพ” “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” “การใช้ยา” “พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ” “การออกกำลังกาย” “การพักผ่อน”
	พัฒนาความสามารถ ทางสังคมและเศรษฐกิจ	วิชา “การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการปรับตัวเข้ากับ สังคมสมัยใหม่” “กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุต้องรู้” “หลักและเทคนิคการเขียนโครงการ” “การมีส่วนร่วม ในสังคม” “การเกษตร” “ดนตรี” “งานประดิษฐ์”
	สามารถควบคุมตนเอง	วิชา “การพัฒนาศักยภาพ” “มารยาทสังคม” “การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร” “การเกษตร” “งานประดิษฐ์”
	พึงพอใจในชีวิต	วิชา “จิตอาสา” “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของ ผู้สูงอายุ” “ศาสนาในชีวิตประจำวัน” “ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม”

ภาพที่ 3 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing)

2.1.1 การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว

2.1.1.1 กินต้านโรค หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบถ้วนถูกหลักโภชนาการ ไม่จำเป็นต้องกินยาหรืออาหารเสริมทางเคมีใด ๆ ก็จะช่วยให้อายุยืนยาวแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บได้

2.1.1.2 สุขภาพจิตดี ชีวีสดใส หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย

2.1.1.3 การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดที่มีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข



618129267

2.1.1.4 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หมายถึง โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้

2.1.1.5 การใช้จ่าย หมายถึง การเข้าใจในคุณสมบัติและใช้จ่ายได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์

2.1.1.6 พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หมายถึง พืชผักสมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย จึงหมายถึง พืช ผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา ทำให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรงและพร้อมที่จะทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน

2.1.1.7 การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น กับร่างกายได้

2.1.1.8 การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและลดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียงลง ประเภทของการพักผ่อนการพักผ่อนมี 2 ประเภท คือ การพักผ่อนร่างกายได้หยุดพักหลังจากการออกกำลังกายจากการทำงาน โดยการพักหรือนอนหลับ เป็นต้น การพักผ่อนจิตใจ หมายถึงการหยุดนึกคิดในเรื่องใด ๆ ที่ได้คิดเรื่องนั้นติดต่อกันมา เป็นเวลานาน เรื่องนั้นอาจเป็นการเรียนหรือเรื่องงานก็ได้ โดยการทำให้จิตใจให้ผ่อนคลายเพลิดเพลีน เช่น การฟังเพลง นันทนาการ เล่นดนตรี หรือเล่นกีฬา

2.1.2 ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง เป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

2.1.3 พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ

2.1.3.1 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับการปรับตัวเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ หมายถึง สังคมมนุษย์มีลักษณะเช่นเดียวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติต่าง ๆ คือ มีการเปลี่ยนแปลงบางสังคมเปลี่ยนแปลงช้าขณะที่บางสังคมเปลี่ยนเร็ว ในอดีตสังคมส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ จนเกือบไม่มีอะไรเปลี่ยนอย่างสำคัญในรอบร้อยปี แต่ในระยะประมาณร้อยปีที่แล้วสังคมจำนวนหนึ่ง



618129267

เปลี่ยนแปลงอย่างมากจากสภาพสังคมแบบโบราณกลายเป็นสังคมสมัยใหม่ที่เห็นชัดเจนคือการเปลี่ยนจากสังคมแบบเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม จากสังคมแบบชนบทมาเป็นสังคมเมือง เป็นต้น

2.1.3.2 กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ หมายถึง กฎหมายต่างที่ผู้สูงอายุควรรู้เบื้องต้น เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ

2.1.3.3 หลักและเทคนิคในการเขียนโครงการ หมายถึง การเรียนรู้ในการหลักและเทคนิคในการเขียนโครงการ เบื้องต้น เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืมเงินเปิดธุรกิจ

2.1.3.4 การมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การมีส่วนร่วมในสังคมในสังคมที่พักอาศัย เช่น การร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน การทำบุญประจำปี

2.1.3.5 การเกษตร คือ หมายถึง การเรียนรู้ข้อมูลเบื้องต้นในการทำการเกษตร เช่น การปลูกผัก การดูแลไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ

2.1.3.6 ดนตรี คือ หมายถึง การเรียนรู้ในการเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นงานอดิเรก

2.1.3.7 งานประดิษฐ์ หมายถึง การเรียนรู้ในการประดิษฐ์สิ่งของต่าง เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นงานอดิเรกและยังสามารถเป็นรายได้ได้อีกทาง

2.1.4 สามารถความคุมตนเอง

2.1.4.1 การพัฒนาบุคลิกภาพ หมายถึง เป็นการทำให้รู้จักตนเองก่อนเป็นประการแรกว่าเราเป็น บุคคลประเภทใด มีคุณลักษณะอย่างไร มีข้อดี ข้อเสีย รู้จักหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการทำงานและการเข้าสังคมอย่างไร สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคลิกภาพคือความเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์และจิตใจที่ดี จึงต้องอาศัยสุขภาพที่ดี กล่าวคือ มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีความคล่องตัว ว่องไว ปรับตัวได้ง่าย ดังนั้น บุคคลทุกคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้

2.1.4.2 มารยาทในสังคม หมายถึง การแสดงออกที่มีแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติโดยได้รับการอบรมให้ดังตามความนิยมแห่งสังคมมารยาทไม่ได้ติดตัวมาแต่เกิด แต่ได้มาจากสิ่งแวดล้อม มีการศึกษา อบรมเป็นสำคัญ ดูกิริยา ฟังวาจาของคนแล้ว พอคาดได้ว่าผู้นั้นได้รับการศึกษาอบรมอย่างไรพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมารยาท คือ ความสุภาพและสำรวม คนสุภาพจะเป็นคนที่มีจิตใจสูงเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะคนที่มีอะไรในตัวเองแล้วจึงจะสุภาพอ่อนน้อมได้ ความสุภาพอ่อนน้อมมิได้เกิดจากความเกรงกลัวแต่ถือว่าเป็นความกล้า ส่วนความสำรวม คือ การเป็นคนมีสติ ไม่พูดไม่ทำอะไรที่เกินควร รู้จักการปฏิบัติที่พอเหมาะพองาม คิดดีแล้วจึงทำ คาดแล้วว่าการกระทำจะเป็นผลดีแก่ทุกฝ่าย มิใช่เฉพาะตัวคนเดียว มารยาทแสดงออกมาก็ที่กิริยาท่าทางและการพูดจา อาศัยการบอกอย่างเดียวนั้นไม่ได้ ต้องฝึกเองจนเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ คนดีมารยาทดีเท่ากันแต่อาจไม่เหมือนกัน เพราะคนมีบุคลิกภาพต่างกัน การแสดงออกย่อมต่างกันด้วย มีตัวร่วม คือ แสดงออก



618129267

มาแล้วเป็นผลดีแก่ตัว เพราะทำให้ผู้อื่นพอใจด้วยรู้สึกว่าได้รับเกียรติ เมื่อให้เกียรติแก่ผู้อื่น ตนเองก็จะเป็นผู้มีเกียรติด้วย สังคมใดมีคนแสดงมารยาทต่อกัน สังคมนั้นเป็นสังคมของผู้มีเกียรติ

2.1.4.3 การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสาร หมายถึง การเรียนรู้ในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารเบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

2.1.5 ฟังพอใจในชีวิต

2.1.5.1 จิตอาสา หมายถึง จิตใจที่เป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือ ด้วยกำลังร่างกาย แรงสมอง ซึ่งเป็นการเสียสละ สิ่งของตนเองมี แม้กระทั่งเวลา เพื่อเผื่อแผ่ให้กับส่วนรวม อีกทั้งยังช่วยลด “อัตรตา” หรือความเป็นตัว เป็นตน ของตนเองลงได้บ้าง

2.1.5.2 ศาสนาในชีวิตประจำวัน หมายถึง ศาสนาเป็นสถาบันหนึ่งในสังคม ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ คือ หลักธรรมคำสอน พิธีกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อนั้น และความเชื่อ และวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ศาสนาเป็นเรื่องความเชื่อศรัทธาในหลักธรรมคำสอน ซึ่งให้คำอธิบายเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิต ความเป็นมา ความเป็นอยู่ และความเป็นไป อธิบายอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อธิบายสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความสงบ และความหวังในชีวิต

2.1.5.3 ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม หมายถึง พื้นฐานความรู้ความสามารถ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัว และดำรงชีพในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัว และดำรงชีพในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่ได้มีการพัฒนาสืบสานกันมา อันเป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวให้เข้ากับสภาพต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนเหล่านั้นตั้งถิ่นฐานอยู่ รวมทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับกลุ่มอื่น

2.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

สำหรับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุได้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้ (เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558)

1. ด้านปัจจัยเกื้อหนุน แบ่งได้ดังนี้
 - 1.1 ปัจจัยเกื้อหนุนจากครอบครัว
 - 1.2 ปัจจัยเกื้อหนุนจากชุมชน
 - 1.3 ปัจจัยเกื้อหนุนจากองค์กรท้องถิ่น
2. ด้านเศรษฐฐานะ แบ่งได้ดังนี้
 - 2.1 ด้านรายได้
 - 2.2 ด้านภาระหนี้สิน
 - 2.3 ด้านภาวะการออม



618129267

3. ค่านิยม ราชบัณฑิตยสถาน (2550) ได้ให้ความหมายว่าค่านิยม หมายถึง ความเห็นที่ประกอบด้วยเหตุผลซึ่งมาจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความคิดเห็น โดยเกิดจากข้อสนับสนุน ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงเพื่อประกอบกันให้เป็นเหตุผล

2.2.1 ด้านปัจจัยเกื้อหนุน

ปัจจัยเกื้อหนุนหมายถึง ส่วนประกอบที่เอื้อต่อการวางแผนก่อนการเกษียณของผู้สูงอายุคือสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างนายทุนซึ่งแบ่งรายละเอียดได้ดัง ต่อไปนี้

2.2.1.1 ปัจจัยเกื้อหนุนจากครอบครัว

สถานการณ์ผู้สูงอายุและครอบครัว

อุทัยทิพย์ รักษรรยาบรรณ (2549) ได้ทำการวิจัยทางด้านประชากรศาสตร์ด้านการเกื้อหนุนของครอบครัวต่อผู้สูงอายุไทยโดยการสำรวจประชากรสูงอายุไทย พ.ศ. 2545 ที่จัดทำโดยสำนักงานสถิติพบว่า กลุ่มคนที่ให้การดูแลและการเกื้อหนุนผู้สูงอายุคือกลุ่มคนที่ อยู่ใกล้ชิด เช่น สามีภรรยา บุตรหลาน เป็นต้น ส่วนทางด้านเศรษฐกิจและการเงินก็มักจะได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน อาหาร สิ่งของ และการดูแลดำรงชีวิตประจำวันและสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรหรือกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโสดจะไม่ได้รับความช่วยเหลือมากที่สุด

สุทธิดา กิติศรีวรพันธุ์ (2551) กล่าวถึง การสนับสนุนจากครอบครัวว่า หมายถึงการที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางร่างกาย อารมณ์ สังคม การได้รับคำแนะนำ การได้รับข่าวสารตลอดจนทรัพย์สินเงินทองที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเพียงพอจากสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยคู่สมรส บุตร หลาน ญาติพี่น้องซึ่งในอนาคตสามารถลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นหลังการเกษียณได้

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2556) ได้กล่าวถึง สถานการณ์ของครอบครัวไทยว่ารูปแบบของครอบครัวนั้นเปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นลดลงจากร้อยละ 56.90 ในปี พ.ศ. 2542 เป็น 56.10 ในปี พ.ศ. 1543 และความอยู่ดีมีสุขในชีวิตครอบครัวมีแนวโน้มที่จะลดลง สัมพันธภาพในครอบครัวความอบอุ่นลดลงอย่างต่อเนื่องในปี พ.ศ. 2544 และปี พ.ศ. 2545 แต่การพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจกลับดีขึ้น

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่น ๆ (2549) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวและการเกื้อหนุนภายในครอบครัวของผู้สูงอายุว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นในครอบครัว และชุมชนจะต้องประกอบไปด้วย ตัวระบบเครือข่ายในการมอง ทั้งครอบครัวและเครือข่ายญาติจะเป็นผู้ที่มีภาระสำคัญในการดูแลทั้งสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและสุขภาพกายซึ่งจะต้องมีการดูแลอย่างเป็นรูปธรรม โดยความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเองพบว่า ร้อยละ 93.00 เป็นกลุ่มที่สามารถดูแลตนเองได้และกลุ่มที่ดูแลตนเองไม่ได้มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น กลุ่มที่ครอบครัวเป็น



618129267

ผู้ดูแลมีร้อยละ 81.20 เป็นทั้งบุตรหลานและญาติและผู้ดูแลที่รับจ้างมา มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น โดยสภาพปัญหาในด้านการดูแลของผู้สูงอายุโดยครอบครัว มีดังต่อไปนี้

1. การลดลงของจำนวนบุตรและผู้ดูแลในครอบครัว ในขณะที่อัตราการเจ็บป่วยและความชราามีเพิ่มขึ้น

2. การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังแต่ไม่มีคนดูแล

3. ความต้องการในการมีผู้ดูแลเพิ่มมากขึ้น

4. ปัญหาจากการที่ได้รับการดูแลที่ไม่มีความเหมาะสมของผู้สูงอายุในกลุ่มฐานะยากจน กลุ่มผู้ดูแลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ดูแลผู้สูงอายุด้วยตนเองและกลุ่มที่ช่วยตนเองไม่ได้ เช่น กลุ่มที่นอนติดเตียง เป็นต้น

จากการศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุนั้นอาศัยในครัวเรือน 4 ลักษณะของ นิศา ชูโต (2525, อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, 2549) ได้แก่

1. ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนขนาดใหญ่ ของ นิศา ชูโต (2525, อ้างถึงใน เล็กสมบัติ, 2549) เป็นลักษณะของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่ประกอบไปด้วยบุตรหลานญาติอยู่บ้านเดียวกันหรือบริเวณบ้านที่ใกล้เคียงกันและเมื่อมีการพิจารณาความสัมพันธ์พบว่าผู้สูงอายุจะมีสถานะเป็นผู้นำครอบครัวแม้ว่าจะไม่ได้ประกอบอาชีพแล้วก็ตามแต่สมาชิกในครอบครัวก็ยังคงให้ความเคารพ

2. ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนขนาดเล็ก การพิจารณาโดยการใช้เกณฑ์ตามจำนวนของผู้ที่อาศัยในครัวเรือน โดยมีสมาชิกในครัวเรือนตั้งแต่ 4 คนลงมา ซึ่งเป็นครัวเรือนขนาดเล็กซึ่งในประเทศไทยมีการอาศัยในครอบครัวลักษณะนี้มากที่สุด (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่น ๆ, 2540-2541, อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, 2549)

3. ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ซึ่งมีหลายลักษณะ ได้แก่ การอาศัยอยู่เพียงคนเดียวอาจจะเกิดจากการเป็นหม้าย เป็นโสด นอกจากนี้ยังอาจจะเกิดจากการที่ไม่มีบุตรหลานดูแล นอกจากนี้ยังหมายรวมไปถึงการอยู่ตามลำพังในการอาศัยอยู่บริเวณเดียวกับญาติพี่น้อง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี้, 2537, อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, 2549)

4. ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับสถาบันทางสังคมต่าง ๆ เมื่อมีการพิจารณาตามเงื่อนไขทางข้อกฎหมายและความสัมพันธ์ภายในสถาบันแล้วพบว่า สถาบันอาจจะเป็นครอบครัวในลักษณะหนึ่งของผู้สูงอายุได้ เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา บางกรณีผู้สูงอายุอาจจะไม่มีครอบครัวดูแลหรือสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการดูแลของครอบครัว เป็นต้น (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่น ๆ, 2540-2544, อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, 2549)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ได้สะท้อนให้เห็นถึงกลุ่มบุคคลที่ช่วยดูแลผู้สูงอายุจนอาจกลายเป็นเครือข่ายในการดูแลผู้สูงอายุได้ ซึ่งแนวคิดเครือข่ายทางสังคมมาจากการ



618129267

เปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจและสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชากรอย่างมาก โดยเฉพาะประชากรกลุ่มที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยและมักจะเป็นปัญหาด้านภาระการเลี้ยงดูได้

การดูแลและการเกื้อกูลผู้สูงอายุในครอบครัว

เล็ก สมบัติ (2549) กล่าวถึง การดูแลภายในครอบครัวและการอาศัยทรัพยากรต่าง ๆ ในการดูแลผู้สูงอายุ โดยครอบครัวจะมีส่วนร่วมในการดูแลและเกื้อหนุนผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. การเกื้อหนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รัฐการตอบสนองทางอารมณ์ ร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ครอบครัวมีบทบาทในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ การทำกิจกรรมร่วมกัน การยกย่องเคารพนับถือ

2. การเกื้อหนุนทางอารมณ์และจิตใจ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะได้รับความรักจากบุคคลในครอบครัว จิตใจ สังคม สำหรับครอบครัวนั้นผู้ที่ให้การเกื้อหนุนมากที่สุด โดยลักษณะการเกื้อหนุนทางจิตใจเป็นการแสดงออกโดยความรักและความห่วงใย รวมไปถึงการเอาใจใส่การยอมรับฟัง เป็นต้น

3. การเกื้อหนุนทางด้านสิ่งของและบริการ ครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุนด้านการเงินเสื้อผ้าและของใช้ในชีวิตประจำวัน และการสนับสนุนทางการเงินซึ่งผู้สูงอายุต้องการมากกว่าอย่างอื่น และการเกื้อหนุนอีกด้านหนึ่งคือการเกื้อหนุนทางด้านสาธารณสุขด้านการรักษาและการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ

4. การเกื้อหนุนทางด้านข่าวสาร เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับน้อยมากเมื่อเทียบกับการเกื้อหนุนในด้านอื่น ๆ และผู้สูงอายุบางส่วนสามารถถึงข้อมูลข่าวสารได้ด้วยตนเองและหากผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารก็จะสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งทางด้านสิทธิและการดูแลตนเอง

พรทิพย์ โพธิ์ครูประเสริฐ (2557) กล่าวถึง การเกื้อหนุนและการดูแลผู้สูงอายุดังต่อไปนี้ คือ การให้ความเคารพและการใส่ใจในกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการไต่ถามสารทุกข์สุขดิบอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งอำนวยความสะดวกสิ่งๆที่ผู้สูงอายุสนใจ เช่น การร่วมกิจกรรมของชุมชนและควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญคือการดูแลทางด้านสุขภาพร่างกายและควรหมั่นไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ

ในสังคมไทยพบว่า การเกื้อหนุนผู้สูงอายุจากครอบครัวขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายด้านด้วยกันขึ้นอยู่กับความเหมาะสม บทบาทของครอบครัวจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อภาระการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุลดน้อยลง บุตรที่ยังไม่แต่งงานจะได้รับความคาดหวังมากกว่าบุคคลอื่น ๆ (ศิริพันธ์ สาสัตย์, 2543, อ้างถึงใน เล็ก สมบัติ, 2549) ดังนั้น การเกื้อหนุนหรือการสนับสนุน



618129267

จากครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญทั้งทางด้านอารมณ์ ร่างกาย สังคม การได้รับคำแนะนำ รวมไปถึงสถานการณ์และข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรับทราบเพื่อการปรับตัว

2.2.1.2 ปัจจัยเกื้อหนุนจากชุมชน

สถานการณ์ผู้สูงอายุในชุมชน

ปัจจุบันมีแนวคิดด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนทั้งเรื่องของการเข้าถึงระบบบริการ การประสานงานดูแลและการเสริมพลังชุมชนโดยการได้รับการสนับสนุนจากท้องถิ่นและชุมชน การสนับสนุนศักยภาพของผู้สูงอายุทั้งในแง่ของระบบและนโยบายชุมชนเข้มแข็งและการร่วมมือระหว่างภาครัฐและชุมชน

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่น ๆ (2549) กล่าวถึง ความต้องการของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางการเงิน ถึงร้อยละ 57.30 และมีความต้องการทางด้านเศรษฐกิจร้อยละ 83.4 โดยทั่วไปผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านการหลงลืม การมีกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ

มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดลด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยการบูรณาการจากชุมชนเนื่องจากต้องการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุแบบองค์รวมโดยทุกภาคส่วนโดยใช้ส่วนร่วมของ 3 ภาคหลัก คือ ภาคบริการ ส่วนท้องถิ่น ภาคบริการสังคมและภาคีทางการบริการสุขภาพโดยการจัดการชุมชนตัวอย่างทางการใช้ชุมชนเพื่อเป็นศูนย์กลางในการดูแลและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ โดยมีนักพัฒนาชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยผลจากการตั้งโครงการพบว่า ในกระบวนการทั้งหมดจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องของข้อมูลเพื่อให้อาจสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและต้องหาวิธีการปฏิบัติงานที่ตรงแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้และการทำงานแบบ บูรณาการ ซึ่งหน่วยงานในภาครัฐส่วนใหญ่จะไม่มีพื้นที่ มีเพียงท้องถิ่นเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

จินตนา อาจสันเทียะ (2557) กล่าวถึง ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนซึ่งจะพบได้ทุกระดับความต้องการและทุกระดับของเศรษฐกิจ ซึ่งปัญหานั้นจะมีความแตกต่างกันในรายละเอียดอาจเกิดจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง การถูกทอดทิ้งการว่างงาน รวมไปถึงปัญหาทางโภชนาการและปัญหาคำแนะนำทางด้านกฎหมายและความต้องการของผู้สูงอายุที่มากที่สุดคือความช่วยเหลือทางด้านเศรษฐกิจ รองลงมาคือ ด้านสาธารณสุขโดยสรุปจากสถานการณ์ของผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดและกลายเป็นความต้องการมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคือปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและความต้องการในการช่วยเหลือทางด้านเศรษฐกิจ รองลงมาคือปัญหาเกี่ยวกับสาธารณสุขในชุมชนที่ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงได้ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทราบถึงข่าวสารและสิทธิต่าง ๆ เกี่ยวกับสาธารณสุขที่ตนเองควรได้รับ



618129267

การเกื้อหนุนผู้สูงอายุโดยชุมชน

สมศักดิ์ ชุณรัตน์ (2555) กล่าวถึง การดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นปัจจัยเกื้อหนุน โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. การให้ภาคสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมโดยการทำงานกับผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยมีความพอเพียงของข้อมูลและสามารถชี้แนะว่าจะมีแนวทางอย่างไรที่จะสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นซึ่งยังหมายรวมถึงประเด็นทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

2. การเชื่อมโยงถึงโรงพยาบาล การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจากสถานพยาบาลที่มีความรู้ความเข้าใจ รวมไปถึงระบบการส่งต่อตามสภาพปัญหาที่แท้จริงของผู้สูงอายุ ถ้ามีกลไกที่ทำให้การดูแลผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงกันได้ก็จะทำให้เกิดการทำงานร่วมกันตั้งแต่โรงพยาบาลศูนย์ไปจนกระทั่งชุมชน

3. เรื่องของพลังชุมชนโดยใช้ท้องถิ่นเป็นศูนย์กลางในการดูแลและการรับผิดชอบโดยการเข้ามาจัดการและเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันและท้องถิ่นก็ดึงชุมชนเข้ามาช่วยได้

ประเวศ วะสี (2555) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนโดยมีองค์ประกอบ 3 อย่าง ในระดับตำบล คือ

1. องค์ประกอบทางวิชาการ ซึ่งจะต้องมีความรู้และสามารถส่งต่อได้
2. องค์การของรัฐหรือการปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด

3. ภาคประชาชนซึ่ง คือ ชุมชน

Jitramontree, et al. (2011) ได้จำแนกกลวิธีการจัดการผู้สูงอายุโดยการเกื้อหนุนจากชุมชนที่สามารถเข้าถึงบริการและประสิทธิภาพได้ดังนี้

1. การบริการทางด้านสุขภาพซึ่งจะต้องมีความครอบคลุมทั้งด้านการคัดกรองโรคควบคุมอาการของโรคและฟื้นฟูสุขภาพให้เกิดการดำเนินการเชิงรุกได้

2. การบริการทางสังคม โดยการมีบุคลากรประสานงานดูแลด้านปัจจัยสี่รวมถึงการประเมินความต้องการของผู้สูงอายุและประสานงานเพื่อรับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ จากองค์กรภาครัฐและภาคเอกชน

3. การเข้าถึงบริการของสาธารณสุข และการจัดทำฐานข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึง

การขยายกรอบการมองของคำว่าชุมชนจะต้องมองให้ครบด้านและมีความบูรณาการ ซึ่งจะต้องมีผู้นำชุมชนเข้ามาช่วยในการชี้แนะทั้งกลุ่มผู้นำตามแต่งตั้งหรือกลุ่มผู้นำตามธรรมชาติ โดยสภาผู้นำชุมชนจะทำการสำรวจข้อมูลชุมชนว่ามีสภาพความเป็นอยู่อย่างไรทำอาชีพอะไร มีข้อมูลคนพิการในด้านใดบ้าง โดยมีอาสาสมัครเข้ามาดูแลอาสาสมัครเองก็ควรที่จะมีความรู้



618129267

ทางด้านวิชาการด้วย ดังนั้น บทบาทของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ คือ การเตรียมความพร้อมของชุมชน ทั้งทางด้าน การเตรียมความรู้ความเข้าใจในสภาพของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจรวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในด้านการรับมือกับโรคของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงการมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน จากแก่นนำของผู้สูงอายุ อาสาสมัคร รวมทั้งการมีเวทีในการแลกเปลี่ยนต่าง ๆ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยความร่วมมือสะสมของชุมชนจากการทำงานอีกด้วย (มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน, 2555) เพื่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคล

2.2.1.3 ปัจจัยเกื้อหนุนจากองค์กรท้องถิ่น

ปัจจุบันนี้การดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วองค์กรจะเข้ามามีส่วนร่วมอย่างมากที่ช่วยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุ นั่นคือ องค์การการปกครองส่วนท้องถิ่นที่ถือว่าเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุและสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้มากที่สุดและกลุ่มการดูแลผู้สูงอายุขององค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีหน้าที่ คือ การจ่ายเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ การจัดให้มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การจัดงานประเพณีรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ การส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุรวมถึงการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุด้วย (จินตนา เวฬุการ และ พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, 2556) โดย องค์การการปกครองส่วนท้องถิ่นเข้าไปมีส่วนร่วม ดังต่อไปนี้

1. การส่งเสริมให้มีการออมตั้งแต่วัยแรงงาน เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในการใช้ชีวิตในอนาคตหรือในช่วงสูงวัยเพื่อมีกำลังทรัพย์เพียงพอในการใช้ชีวิตช่วงสูงวัย
2. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมให้เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นครอบครัวและชุมชนจึงต้องร่วมมือกัน รวมไปถึงองค์การการปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมให้สมาชิกในครอบครัวมีงานทำ มีรายได้เพียงพอเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ
3. เตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงเมื่อถึงวัยเกษียณอายุและจะต้องสร้างโดยคำนึงถึงวัยชราด้วย เช่น ราวบันได ห้องน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้องค์การการปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้าไปมีบทบาทในการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และมองผู้สูงอายุ เป็นต้นทุนทางสังคมซึ่งผู้สูงอายุบางท่านนั้นมีประสบการณ์และมีความรู้สามารถถ่ายทอดความรู้ให้ลูกหลานและชุมชนของตนเองได้ นอกจากนี้องค์การการปกครองส่วนท้องถิ่นยังมีส่วนในการสนับสนุนผู้สูงอายุโดยการจ้างแรงงานสูงอายุ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและการฝึกทักษะ รวมไปถึงการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ของผู้สูงอายุในชุมชนอีกทางหนึ่งด้วย

เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล (2555) ได้ทำการศึกษานโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อศึกษาการก่อ

ตัวของนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและน่านโยบายไปปฏิบัติรวมทั้งศึกษาผลของการน่านโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปทำการวิจัยเพิ่มเติม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลสามารถเรียงลำดับความสำคัญได้ดังนี้ คือ ภาวะผู้นำ ทรัพยากรนโยบาย การบริหารจัดการ ความต้องการของผู้สูงอายุและความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและพบว่า นโยบายการดูแลผู้สูงอายุขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นประสบความสำเร็จในระดับปานกลางเท่านั้นโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้าไปดูแลผู้สูงอายุและจัดระบบบริหารให้ตรงตามความต้องการและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งด้านสุขภาพกาย รายได้ และสุขภาพจิต

2.2.2 ด้านเศรษฐฐานะ

2.2.2.1 ด้านรายได้

สถานการณ์ด้านรายได้ของผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2547) ได้ทำการสำรวจรายได้และแหล่งที่มาของรายได้ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ หรือคิดเป็นสัดส่วน ร้อยละ 33.20 ของผู้สูงอายุทั้งหมดนั้นมีรายได้เฉลี่ยต่อปีต่ำกว่า 20,000 บาทโดยผู้สูงอายุวัยต้น คือ ช่วงอายุ 60-69 ปี มีรายได้มากกว่ากลุ่มผู้สูงวัยอื่น ๆ และยิ่งพบอีกว่า ยิ่งมีอายุเพิ่มมากขึ้นก็ยังมีรายได้ที่ลดลงเนื่องจากสมรรถภาพทางร่างกายสามารถทำงานได้น้อยลงนั่นเอง โดยแหล่งรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรและบุตรบุญธรรมโดยคิดเป็นทั้งหมด 40% รองลงมาคือ การทำงานของผู้สูงอายุเองและจากเบี้ยยังชีพที่ทางราชการมอบให้ที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นคือผู้สูงอายุไทยไม่มีการออมเงิน และเมื่อมีอายุมากขึ้นการออมเงินก็ยิ่งลดลงไปเรื่อย ๆ เนื่องจากต้องนำเงินออมนั้นมาใช้จ่ายจากการสำรวจรายได้ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 63.30 จะหยุดทำงานประจำพบว่า ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 50,000 บาทต่อปี มีเพียงร้อยละ 4.70 เท่านั้นที่มีรายได้สูงกว่า 3000,000 บาทขึ้นไป โดยแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่แล้วมาจากบุตรหลานหรือคู่สมรสรองลงมา คือ ได้จากการทำงานด้วยตนเอง และสุดท้ายคือได้จากการออมหรือจากการลงทุน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้สำรวจร้อยละของแหล่งรายได้ของผู้สูงอายุ ปี 2550 โดยสามารถสรุปผลการสำรวจออกได้เป็นดังนี้กว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มผู้สูงอายุมีรายได้จากบุตรหลาน รองลงมาคือ รายได้จากการทำงานถึง ร้อยละ 28.90 นอกจากนั้นเป็นรายได้จากคู่สมรส เงินบำเหน็จบำนาญ ดอกเบี้ยเงินออม เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและรายได้จากพี่น้องและญาติ ๆ ตามลำดับ

ในขณะที่วารสารปิซิเนสไทย (2557) ได้ทำการสำรวจรายได้เฉลี่ยของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่ยังทำงาน ร้อยละ 70 มีรายได้เฉลี่ยที่ต่ำกว่า 50,000 บาทต่อปี และที่เหลือร้อยละ 30 มีรายได้สูงกว่า 50,000 บาทต่อปี ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็นกลุ่มย่อย คือ ประมาณร้อนละ



618129267

15 มีรายได้ที่ต่ำกว่า มีรายได้สูงกว่า 100,000 บาทต่อปีและประมาณร้อยละ 4.70 มีรายได้สูงกว่า 300,000 บาทขึ้นไปสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ได้สรุปผลสำคัญ การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยด้านความเพียงพอของรายได้ของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอกับความ ต้องการและผู้สูงอายุจำนวน 1.7 ล้านคนอยู่ใต้เส้นความยากจนทำให้เสี่ยงต่อภาวะความยากลำบาก

จากสถานการณ์ด้านรายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วจะมีรายได้ต่ำกว่า ความสามารถในการดำรงชีวิตได้และมีแนวโน้มว่าจะมีผู้สูงอายุจะมีอัตราการรายได้เพิ่มมากขึ้นใน อนาคต และแหล่งพึ่งพาอาศัยทางด้านรายได้ของผู้สูงอายุที่เคยมาจากลูกหลานนั้นเริ่มที่จะลดลง เนื่องจากผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะมีรายได้เพิ่มขึ้นและสามารถเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการสังคมมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ก็ยังคงอยู่ภายใต้เส้นความยากจน

ที่มาของรายได้

สุทธิชัย โฆษิตวรรณรัตน์ (2558) ได้กล่าวถึงการสำรวจของสำนักงานสถิติ และสังคมแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีรายได้มาจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

1. รายได้จากการทำงาน มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นถ้าผู้สูงอายุมองหาแนวทางการทำงานหลังจากเกษียณอายุแล้ว
2. รายได้จากการบำนาญ
3. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รวมไปถึงรายได้จากทรัพย์สินอื่น ๆ
4. รายได้ที่มาจากบุตรซึ่งเป็นแหล่งรายได้สำคัญและพบว่า รายได้ที่มาจาก บุตรนั้นลดลงมากในช่วงที่ผ่านมา
5. การออม มีแนวโน้มสูงขึ้นในอนาคต

สำนักวิจัยและสถิติ บริษัทไทยรับประกันภัยต่อ จำกัด มหาชน ได้ทำการสำรวจรายได้และแหล่งที่มาของรายได้ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนั้นมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 20,000 บาทต่อปี และยังมีอายุมากขึ้นก็จะยังมีรายได้ที่ลดลงเนื่องจากสมรรถภาพในการทำงานลดลงนั่นเอง โดยจากการสำรวจผู้สูงอายุมีรายได้จากแหล่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. รายได้จากบุตรหลานหรือจากคนในครอบครัว
2. รายได้จากการทำงาน
3. รายได้จากเบี้ยยังชีพ
4. รายได้จากบำเหน็จบำนาญ
5. รายได้จากคู่สมรส
6. รายได้จากดอกเบี้ยและอื่น ๆ



618129267

โดยสรุปแล้วรายได้หรือแหล่งที่มาของรายได้จากการสำรวจพบว่าส่วนใหญ่แล้วมาจากบุตรหรือ สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้มาจากการประกอบอาชีพส่วนตัวของตนเอง และน้อยที่สุด คือ การได้สวัสดิการจากภาครัฐ

2.2.2.2 ด้านภาระหนี้สิน

หนี้สิน หมายถึง ภาระที่ผูกพันตามกฎหมายของกิจการที่มีต่อบุคคลอื่นอาจเกิดจากการประกอบธุรกิจทางด้านการค้า การกู้ยืมเงินหรือการใช้บริการเพื่อเป็นเงินเชื่อ ตั้งแต่ในอดีตหรือในปัจจุบันและกิจการนั้น ๆ จะต้องชำระหนี้คืนไปให้หมดในอนาคตด้วยเงินสด ทรัพย์สินอื่นหรือการบริการภายในเวลาที่ตกลงกัน

ธนาคารแห่งประเทศไทย (2557) ทำการสำรวจ พบว่า หนี้ภาคครัวเรือนที่เร่งตัวขึ้นในช่วง ปี พ.ศ. 2554-2555 ส่งผลให้ภาคครัวเรือนเป็นหนี้เพิ่มมากขึ้นและสัดส่วนหนี้ภาคครัวเรือนของประเทศไทยต่อ GDP นั้นมีอัตราที่เพิ่มมากขึ้นและเพิ่มเร็วขึ้นมากกว่าประเทศอื่น ๆ โดยสินเชื่อส่วนใหญ่มาจากที่อยู่อาศัย การเช่าซื้อรถยนต์ ส่วนบุคคลและบัตรเครดิต โดยกลุ่มที่มีรายได้น้อยมักจะมีแนวโน้มของหนี้ครัวเรือนที่มากที่สุด

วรชัย ทองไทย (2550) ได้ทำการศึกษาทรัพย์สินครัวเรือนใช้วัดฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือน พบว่า ในการวัดฐานะของครัวเรือนส่วนใหญ่มักใช้รายได้ของครัวเรือนเป็นเครื่องชี้วัด แต่การสอบถามเกี่ยวกับรายได้ของประเทศที่กำลังพัฒนาไม่มีรายได้ประจำที่คิดเป็นตัวเงินได้และชีวิตประจำวันนั้นก็ใช้เงินน้อยพอสมควร โดยฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือนนั้นมักจะแสดงถึงความมั่งคั่งโดยการรวบยอดฐานะความเป็นอยู่ของครัวเรือนสะสมโดยการคำนวณจากทรัพย์สินที่ครัวเรือนนั้นครอบครองอยู่แต่กระแสรายการบริโภคที่แพร่หลายในปัจจุบันที่มีระบบการเงินทำให้ไม่สามารถที่จะบ่งบอกถึงความมั่งคั่งของครอบครัวนั้น ๆ ได้และผลการศึกษา พบว่า หนี้สินของครัวเรือนนั้นเกิดจากรายรับที่น้อยกว่ารายได้ของครัวเรือนนั้น ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งรายรับน้อยกว่าการบริโภคและครัวเรือนที่มีหนี้สินน้อยกว่าก็จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมากกว่าน้อยครัวเรือนที่มีหนี้สินมากกว่า

อภิขญา จิวพัฒนกุล และคนอื่น ๆ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออมและการใช้จ่ายของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของผู้สูงอายุโดยการใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยการใช้ค่าทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์แบบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา ระดับรายได้ที่มีความแตกต่างกันมักจะมีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่แตกต่างกันด้วยโดยผู้สูงอายุที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเพื่อการ



618129267

ดำรงชีวิตกลุ่มผู้สูงอายุที่มีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตมากก็จะมีทรัพย์สินที่เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงก็จะมีหนี้สินและค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

2.2.2.3 ด้านภาวะการออม

สถานการณ์ทางการออมของผู้สูงอายุ

สิ่งหนึ่งที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์การเกษียณในอนาคตข้างหน้าพบว่า รายได้ลดลงแต่ค่าใช้จ่ายยังอยู่ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันในครอบครัว ค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บและที่สำคัญ คือ การไม่มีคนดูแล จากการสำรวจ พบว่า ประชากรที่อยู่ในวัยทำงานมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุ 7:1 นั้นหมายความว่าผู้สูงอายุ 1 คน จะมีลูกหลานดูแล 7 คน แต่ลูกหลานทุกคนไม่ได้เข้ามามีส่วนในการดูแลผู้สูงอายุทุกคน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2543) ดังนั้นหากไม่มีหากเตรียมความพร้อมทางด้าน การออมอนาคตเมื่อเกษียณอายุอาจจะเกิดความยากลำบากได้โดยในประเทศไทยมีอัตราการออมโดยเฉลี่ยของครอบครัวร้อยละ 13.00 ของรายได้ที่มีการหักภาษีแล้วซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำเมื่อเทียบกับประเทศญี่ปุ่นที่มีการออมโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 18.00 ของรายได้ของครอบครัว และคนไทยกว่าร้อยละ 80.00 ไม่มีการออมเงินประจำ และในจำนวนนี้กว่าครึ่งหนึ่งไม่มีเงินเพียงพอที่จะใช้ในชีวิิตประจำวันหลังการเกษียณอายุ

ซึ่งภาพรวมของการออมและการออมเพื่อการเกษียณนั้นพบว่าพฤติกรรมการออมของคนไทยพบว่า การเก็บออมเงินในปัจจุบันมีเพียงร้อยละ 27.84 ในขณะที่กลุ่มคนที่ไม่มี การออมเงินอยู่ที่ร้อยละ 72.16 โดยวิธีการสะสมเงินออมแบ่งเป็นการฝากธนาคารการฝากสหกรณ์ ซื้ทอง ซื้ของสิ่งหาทรัพย์สิน เล่นแชร์และสะสมเงินไว้กับตัวเอง โดยมีจุดมุ่งหมายในการออมเงินคือ เพื่อใช้จ่ายฉุกเฉิน การศึกษาของบุตรหลาน ใช้ในยามเกษียณและอื่น ๆ โดยสภาพปัญหาการออมเพื่อการเกษียณนั้นมาจากรายได้หลังการเกษียณไม่เพียงพอ และแรงงานนอกระบบส่วนใหญ่ไม่มีหลักประกันด้านการชราภาพ โดยแรงงานนอกระบบที่อยู่ในระบบการออมเพื่อการชราภาพ มีเพียงร้อยละ 7.00 ของจำนวนแรงงานนอกระบบทั้งหมดสำนักวิจัยและสถิติ (2554) ได้สำรวจอัตราการออมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทย 2 ใน 3 ไม่มีการออมเงิน และยังมีอายุมากขึ้น อัตราการออมก็เริ่มลดลงเกิดจากการที่นำเงินมาใช้โดยไม่มีการออมอื่น ๆ เข้ามาช่วยเสริม

สำนักงานคณะกรรมการกำกับตลาดหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (2557) ให้ข้อมูลด้านการออม ของวัยแรงงานในกลุ่มวิชาชีพกลุ่มต่าง ๆ พบว่า กลุ่มแรงงานที่อยู่นอกระบบเป็นกลุ่มแรงงานที่ไม่มีวางแผน และยังมีความกังวลเกี่ยวกับการเกษียณมากขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากการที่มีเงินไม่เพียงพอในการใช้จ่ายหลังการเกษียณและกลุ่มสัดส่วนของผู้ที่ไม่สามารถมีเงินออมได้ เนื่องจากมีรายได้น้อยเกินไป คือ ไม่เกิน 5,000 บาท โดยแรงงานนอกระบบมีความกังวลใจมากกว่าแรงงานในระบบ สำหรับในกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจนี้วัตถุประสงค์ในการออมส่วนใหญ่แล้วจะไว้ใช้จ่ายในกรณีเจ็บป่วย รองลงมาคือ ให้เป็นค่าใช้จ่ายของบุตรหลานและสำหรับการออมเพื่อการ



618129267

เกษียณมีเพียงร้อยละ 40.00 ของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มอายุ 20-29 ปี มีสัดส่วนน้อยที่ให้ความสำคัญกับการออมและกลุ่มอายุที่มากขึ้นจะให้ความสำคัญกับการออมเพื่อการเกษียณซึ่งอาจจะช้าเกินไปหรืออาจจะต้องการเงินจำนวนมากเพื่อการออมในระยะสั้น

สรุป จากการสำรวจสถานการณ์ด้านการออมเงินด้านการออมเงินพบว่า มีอัตราการออมในสัดส่วนที่น้อยและบางส่วนไม่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการออมในอนาคต มีค่าใช้จ่ายแต่อัตราส่วนการออมของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึงอัตราการออมของคนในครอบครัวด้วยหากคนในครอบครัวมีอัตราการออมที่น้อยลงก็จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุทำได้น้อยลงเนื่องจากไม่มีเงินพอที่จะดูแลผู้สูงอายุ

2.2.3 ค่านิยม

ค่านิยม หมายถึง ทศนะของคนที่มีต่อสิ่งของ ความคิดและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนา คุณค่าและความถูกต้องของสังคมนั้น ๆ และยอมรับไว้เป็นความเชื่อหรือแนวทางปฏิบัติของตนเอง โดยค่านิยมนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ค่านิยมเฉพาะตัวและค่านิยมของสังคม

ผู้สูงอายุนั้นเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทางด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิซึ่งยังสามารถที่จะช่วยเป็นที่ปรึกษาหารือในด้านอาชีพ การงาน และการดำเนินชีวิตในด้านอื่น ๆ โดยผู้สูงอายุบางท่านมีความรู้และทักษะเฉพาะทางที่จะสามารถถ่ายทอดให้แก่บุตรหลานได้เป็นอย่างดีผู้สูงอายุนั้นมีต้องการเพียงแต่จะเป็นฝ่ายรับเท่านั้น แต่ยังมีศักยภาพในการช่วยเหลือดูแลครอบครัวและสังคมในบางด้านเท่าที่จะสามารถทำได้อีกด้วย ยอร์จ เบอร์นาร์ด กล่าวว่า ความลับของการเกษียณ คือ การที่ทำให้ความชราเข้ามาครอบงำและทำให้เกิดความขุ่นเคืองปล่อยให้ตนเองว่างจนเกินไปดังนั้นจึงควรที่จะทำงานใหม่ ๆ เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองอยู่เสมอ

นิด้าโพล (2555) ได้เปิดเผยผลสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่องภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุไทยซึ่ง พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุเฉลี่ยในเชิงบวก นั่นคือ เห็นว่าผู้สูงอายุมีคุณค่า ถึงร้อยละ 69.75 ในขณะที่ร้อยละ 30.25 มีทัศนคติในเชิงลบและเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ โดยจากผลการสำรวจส่วนใหญ่ร้อยละ 60 ของประชาชนเห็นว่าผู้สูงอายุมีคุณค่าในทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความจำ ที่มาในรูปแบบของความจำที่ไม่ดีหรือขี้หลงขี้ลืมนั่นเองแต่โดยรวมแล้วยังถือว่ามีคุณค่า

อรทัย อาจอ่ำ (2553) สรุป คุณค่าในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจากงานวิจัยและผลการดำเนินการในการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุออกมาใช้ทั้งมหภาคและจุลภาค ดังต่อไปนี้

1. คุณค่าทางประวัติศาสตร์ คือ การสืบทอด การบอกเล่าหรือการให้ข้อมูลความรู้ ความเข้าใจรวมถึงการสร้างคุณค่าและการเชื่อมต่อสังคมระหว่างอดีตกับปัจจุบันต่อเข้าด้วยกัน ทำให้



618129267

สังคมเกิดการคงอยู่ไม่หายไปตามกาลเวลา เช่น การสืบทอดวัฒนธรรมหรือเศรษฐกิจภายในชุมชน เป็นต้น

2. คุณค่าในการอนุรักษ์ สืบทอด ถ่ายทอด ศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี เช่น เพลงพื้นบ้าน การละเล่นพื้นบ้าน ภาษาท้องถิ่น เป็นต้น

3. คุณค่าในการสร้างปลูกฝังภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้ท้องถิ่น เป็นการเพิ่มองค์ความรู้ให้กับสังคม ไทย การเกื้อกูลกันระหว่างคนและธรรมชาติ รวมไปถึงคนในสังคมเดียวกัน เป็นต้น

4. คุณค่าในการเลี้ยงดูบุตรหลาน ในกรณีที่บุตรจะต้องไปทำงานในต่างถิ่น ซึ่งในทางประชากรศาสตร์ นั้นเรียกครอบครัวในลักษณะนี้ว่า “ครอบครัวข้ามรุ่น”

5. คุณค่าในทางจิตใจและการเป็นเสาหลักของครอบครัว

6. คุณค่าหรือความสามารถทางสมอง ผลงานวิจัยด้านนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบข้อสรุปว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีความรอบรู้ในด้านการวิเคราะห์หรือเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้อย่างดี ดังนั้น คุณค่าของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับการสร้างคุณค่าของคนรอบข้างทั้งคุณค่าทางประวัติศาสตร์ คุณค่าในการอนุรักษ์สืบทอด คุณค่าในการปลูกฝังภูมิปัญญา คุณค่าในการเลี้ยงดูบุตรหลานและคุณค่าทางสมองและทางสติปัญญา

2.3 การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

ศิริวรรณ ว่องวีรวิทย์ และลดารัตน์ ศรีรักษ์ (2554) การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ วารสารนักบริหาร กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปมาก การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญประการหนึ่ง ได้แก่ การที่ประชากรมีอายุโดยเฉลี่ยยืนยาวขึ้นอันเป็นผลมาจากพัฒนาการทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ผู้คนมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ในขณะที่โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไป สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมก็ได้เปลี่ยนแปลงไปพร้อมกันด้วย กล่าวคือระบบเศรษฐกิจจากที่เคยเป็นสังคม เกษตรกรรม ครอบครัวอยู่อาศัยรวมกันของประชากร 3 รุ่นคน (ปู่ ยา ตา ยาย - พ่อ แม่และลูก) ทำให้ผู้สูงอายุยังได้รับการดูแลอย่างดีจากลูกหลาน แม้ว่าจะไม่มีระบบสวัสดิการ หรือระบบการประกันสังคมใด ๆ อย่างไรก็ตามจากภาวะการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง ของประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและการดำเนินชีวิตของประชากรในหลายมิติเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นในอนาคต จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว มิงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของประเทศมีความยากลำบากในการดำรงชีวิตมากขึ้น ทั้งนี้ได้พบว่า เงินยังชีพของผู้สูงอายุไทยเกือบร้อยละ 75 มาจากเพียงสองแหล่งเท่านั้น คือ เงินสะสมจากการทำงาน และเงินช่วยเหลือจากลูกหลาน ผลการสำรวจระดับชาติเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 พบว่า ผู้สูงอายุเพียงหนึ่งในสามที่ตอบ



618129267

แบบสอบถาม มีเงินมากพอที่จะดูแลเลี้ยงตนเองได้ แม้ว่าสังคมไทยปัจจุบันจะเริ่มมีแผนประกันสุขภาพ และสวัสดิการให้แก่ประชากรต่างกลุ่ม หลายประเภทด้วยกันในสัดส่วนและขอบข่ายที่มากขึ้น อาทิบัตร 30 บาทรักษาทุกโรค การประกันสังคม การประกันชีวิต สวัสดิการข้าราชการรัฐวิสาหกิจ บัตรทอง บัตรออม บัตรคนพิการ บัตรทหารผ่านศึก ฯลฯ แต่หลัก ประกันเหล่านี้ยังไม่อาจสร้างหลักประกันความมั่นคงของชีวิตได้ (บัสสร ลิมานนท์ และคนอื่น ๆ, 2550)

การวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถลดความเสี่ยงจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความไม่แน่นอนในอาชีพ เนื่องจากเทคโนโลยีเข้ามาแทนคนมากขึ้น เศรษฐกิจมีความผันผวนสูง การแข่งขันในงานสูง ขาดระบบสวัสดิการและระบบประกันสังคมที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นลักษณะแบบปัจเจกบุคคลมากขึ้น ความคาดหวังที่จะได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัวหรือลูกหลานลดน้อยลง อันจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิต อีกทั้งการเตรียมความพร้อมในระยะยาวจะช่วยสังคมโดยรวม ลดภาระและความเสี่ยงที่ต้องร่วมรับผิดชอบในค่าใช้จ่าย อันเกิดขึ้น จากการรักษาพยาบาลที่จะมีราคาสูงขึ้นมากในอนาคต และการวางแผนการเงินจะช่วยให้ชีวิตหลังการเกษียณอายุเป็นช่วงเวลา ของการมีความสุขมีชีวิตที่ควรจะเป็นในมาตรฐานที่ต้องการ มีโอกาสทำงาน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมต่อไป

ความหมายของการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการวางแผนทางการเงิน ส่วนบุคคลไว้ว่า การจัดการทางการเงินที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ บุคคลมีแนวทางในการวางแผนการเงินของตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง ทั้งการจัดหา การใช้จ่าย การเก็บออมไว้ ตลอดจนการลงทุน การรู้จักวางแผนและป้องกันสำหรับชีวิตและทรัพย์สิน ของตน อันจะนำมาซึ่งความมั่นคงและความผาสุกสำหรับบุคคลและครอบครัว (สุดใจ น้ำผุด, 2545) และ Altfest (2007) ได้ให้ ความหมายว่า การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเป็นกระบวนการใน การจัดการกับเงินของบุคคล เพื่อให้บุคคลบรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับปี พ.ศ. 2542 ได้นิยามคำว่า “เกษียณ” ไว้ว่า “ก. ลีนไป (ใช้เกี่ยวกับการกำหนด อายุ) เช่น เกษียณอายุราชการ” คำ ๆ นี้ที่ใช้ในบริบทนี้ตรงกัน ภาษา อังกฤษว่า “to retire” หรือ “retirement” ซึ่งหมายความว่า “to withdraw from usual use or service” หรือ “เลิกจากการใช้งาน หรือการบริการตามปกติ”

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ เป็นการวางแผนและการจัดการทางการเงินส่วนบุคคลเพื่อการจัดระเบียบการเงินของบุคคลให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการออม การใช้เงิน และการลงทุน เพื่อสร้างความมั่งคั่งและผาสุกสำหรับบุคคล และครอบครัวในชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุข ตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่กำหนดไว้



618129267

การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณ

การเตรียมความพร้อมถือเป็นปัจจัยสำคัญในการวางแผนการเงินเนื่องจากการรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นเรื่องยากที่จะคาดการณ์แต่จากข้อมูลทางสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของ ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผลสำรวจครั้งล่าสุดปี 2550 พบว่า ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.70 ในขณะที่ดัชนีผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จนเกือบจะเป็นครึ่งหนึ่งของประชากรวัยเด็กในปี 2550 นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุ มีแนวโน้มลดลงเหลือ 6.3 ในปี 2550 ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 7.70 ในปี 2550 จากผลสำรวจแสดงให้เห็นว่า ขณะนี้สังคมไทยได้ เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุและการที่ประเทศไทยมีอัตราการ เป็นภาวะวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ดัชนีผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและการที่อัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ภาวะเช่นนี้ จะส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ กล่าวคือ ผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานและผู้สูงอายุ อยู่ในสภาพอ่อนแอทั้งสองฝ่าย จะมีผู้สูงอายุที่ถูกทะเลาะหรือถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นในการวางแผนเพื่อวัยเกษียณจึงเป็นทางออกของทุกฝ่ายในการที่จะดูแลตนเองและครอบครัวไม่ให้เป็นการของสังคม ตลอดจนสามารถ ที่จะช่วยเหลือสังคมได้อีกด้วย โดยจุดเริ่มต้นการของการวางแผนเกษียณของแต่ละบุคคลควรมีการเตรียมพร้อมดังนี้

2.3.1 การวางแผนด้านสุขภาพร่างกาย

บุคคลควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์ ทำจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใสไม่ตึงเครียดและตรวจสุขภาพประจำปี การที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรค เปรียบเสมือนการออมเงิน หากเราใช้ชีวิตโดยไม่ดูแลสุขภาพ เมื่อถึงวัยเกษียณหรือเป็นผู้สูงวัยก็อาจมีเงินไม่เพียงพอที่จะรักษาโรคได้ จากผลสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบว่าคนไทยมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว 5 อันดับแรก คือ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคเบาหวานและความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ กลุ่มโรคเรื้อรังของระบบหายใจ ความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ และกลุ่มโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น อัมพฤกษ์อัมพาต ฯลฯ การปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพจนเกิดโรครดั่งกล่าว จะทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงมาก

2.3.2 การวางแผนด้านจิตใจ

การเกษียณอายุจากการทำงานมีหลายรูปแบบมีทั้งสมัครใจและไม่สมัครใจ ดังนั้นผู้เกษียณอายุอาจจะต้องมีการเตรียมใจ พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ สิ่ง เช่น การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม การปรับทัศนคติและกำหนดบทบาทหน้าที่ของตนใหม่ เปิดใจกว้าง คิดในแง่บวก ให้ความสำคัญกับคำสอนทางศาสนาและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพิ่มขึ้น ยอมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ได้



618129267

VRU-1Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

2.3.3 การวางแผนด้านวิถีชีวิตหรือสังคม

การเกษียณอายุไม่ใช่การพักผ่อนอยู่กับบ้านและไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป แต่เป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงวัยสามารถมีโอกาสหลากหลายที่จะเลือกใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานการกุศลทำงานในองค์กรธุรกิจ เรียนหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่ตนรัก เป็นช่วงเวลาที่สลับกับการทำงานเป็นโครงการหรือทำงานตามฤดูกาลหรืองานที่เข้ามาเป็นอย่าง ๆ ความคิดที่เคยมีมาแต่ดั้งเดิมของการเกษียณอายุ กำลังถูกแทนที่ด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งผู้สูงวัยสามารถ เรียนรู้และทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อให้ความหมายแก่ชีวิตของตนได้ (David, 2004)

2.3.4 การวางแผนด้านการเงิน

เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของชีวิตในวัยเกษียณ โดยบุคคล ต้องเตรียมความพร้อมด้านการเงินตั้งแต่เริ่มมีรายได้ โดยมีการออม และการลงทุนอย่างสม่ำเสมอประกอบกับมีวินัยในการใช้จ่ายเงินที่ดีจะทำให้เงินออมเพิ่มพูน เมื่อถึงวัยเกษียณก็จะได้รับผลตอบแทน จากการออมและการลงทุนในรูปของดอกเบี้ยรับเงินปันผลรับหรือรายได้จากสินทรัพย์เพื่อการลงทุน โดยผ่านการวางแผนการเงินอย่างรอบคอบทำให้มีอิสระภาพทางการเงิน และมีศักยภาพมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือตนเองและผู้ด้อยโอกาสในสังคม โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือคนในครอบครัว ซึ่งการเตรียมความพร้อมด้านการเงินเพื่อวัยเกษียณมี ดังนี้

2.3.4.1 ประมาณการอายุที่คาดว่าจะอยู่ในช่วงเกษียณ อายุไปจนถึงสิ้นอายุขัย โดยประมาณการจากบุคคลในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย บิดา หรือมารดา โดยพิจารณาจากอายุขัยของบุคคล ดังกล่าวโดยเฉลี่ยแล้วบวกอีก 8 ปี ตามหลักความระมัดระวัง เช่น อายุเฉลี่ยของครอบครัวอายุขัยประมาณ 80 ปี อายุขัยที่ได้ประมาณ การได้ควรจะเท่ากับ 88 ปี

2.3.4.2 กำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ต้องการเมื่อ เกษียณอายุ โดยพื้นฐานแล้ว ทุกคนที่เกษียณอายุก็ต้องการคุณภาพ ชีวิตที่ไม่แตกต่างจากช่วงก่อนเกษียณอายุมากนักเพื่อไม่ให้รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตลดลง ดังนั้น เป้าหมายของบางคนอาจใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวแบบเรียบง่ายเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ หรือท่องเที่ยว ทำบุญ และต้องการเงินเพื่อใช้ดูแลสุขภาพเพิ่มเติม

2.3.4.3 ประมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องการสำหรับการเกษียณอายุ หลังจากกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตในช่วงหลัง เกษียณอายุแล้วนั้น ให้ประมาณการค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ใน ช่วงเกษียณอายุทั้งหมด มีจำนวนเท่าใด แต่โดยทั่วไปควรมีค่าใช้จ่าย เพียงพอสำหรับความเป็นอยู่พื้นฐานสำหรับวัยเกษียณอายุ (ต่อบุคคล) ดังตัวอย่างต่อไปนี้



618129267

ตารางที่ 3 ประมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องการสำหรับการเกษียณอายุ

ลำดับ	รายการรายจ่าย	ปัจจุบัน	ภายหลังการเกษียณอายุ	ข้อสมมติฐาน
1	ค่าอาหาร	9,000	9,000	มาตรฐานเดิม
2	ค่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	2,000	1,000	ลดลง
3	ค่าที่อยู่อาศัย	10,000	3,000	ผ่อนหมดแล้วจ่าย เพียงบำรุงรักษา
4	ค่ารักษาพยาบาล	1,000	5,000	เพิ่มขึ้น
5	ค่าพาหนะเดินทาง	4,000	2,000	ลดลง
6	ค่าสหนาการและท่องเที่ยว	2,000	3,000	เพิ่มขึ้นตามแผนการ ดำเนินชีวิต
7	ค่าเงินบริจาค	1,000	2,000	เพิ่มขึ้น
8	เงินออม	1,000	2,000	เพิ่มขึ้น
	รวมรายจ่ายต่อเดือน (บาท)	30,000	27,000	ลดลง

การเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในปัจจุบันกับค่าใช้จ่ายหลังเกษียณจะพบว่าค่าใช้จ่ายบางรายการควรลดลงได้โดยเฉพาะ รายการที่ 2 ค่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เนื่องจากไม่ต้องไปทำงานการพบปะผู้คนลดน้อยลง ส่วนค่าใช้จ่ายที่ควรเพิ่มขึ้นน่าจะเป็นรายการที่ 4 ค่ารักษาพยาบาล เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของอายุ และสภาพร่างกาย ส่วนรายการอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการดำเนินชีวิตแต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรลืมที่จะมีรายจ่ายในเรื่องการออมซึ่ง ถือเป็นรายจ่ายที่สำคัญในการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล

การวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณ

การวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้บุคคลมีเงินไว้ใช้จ่ายในช่วงหลังเกษียณอายุ เพื่อรักษาคุณภาพชีวิตในมาตรฐานที่ต้องการของแต่ละบุคคล จึงขอสรุป เป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ประมาณการจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุ

หลังจากเตรียมความพร้อมด้านการเงินจะสามารถประมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องการสำหรับการเกษียณอายุต่อปีได้ และจะสามารถประมาณจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุได้เช่นกัน ตัวอย่างดังนี้



618129267

ตารางที่ 4 ประมาณการจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุ

ค่าใช้จ่ายภายหลังการเกษียณอายุรวมต่อเดือน	27,000	บาท
จำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุต่อปี (27,000×12)	324,000	บาท

ขั้นที่ 2 ประมาณการรายได้ต่อปีที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุ

รายได้ของบุคคลที่จะได้รับสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรกเป็นรายได้หลักที่จะได้รับตามระบบ คือ เงินได้จากเงินบำนาญบำนาญ เงินได้จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เงินได้จากเงินประกันสังคม ส่วนรายได้ประเภทที่สองเป็น รายได้ที่เกิดจากการวางแผนการเงินที่ดี ได้แก่ เงินได้จากการทำประกันชีวิตประเภทรายได้ประจำ รายได้ที่เกิดจากการลงทุน เช่น ดอกเบี้ยรับ เงินปันผล ค่าเช่า หรืออาจมีรายได้อื่น ๆ เช่น รายได้ จากการทำงานพิเศษ หรือจากการทำงานอดิเรก และรายได้ที่ไ้ รับจากลูกหลาน ญาติพี่น้อง เป็นต้น ตัวอย่างดังนี้

ตารางที่ 5 ประมาณการรายได้ต่อปีที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุ

รายได้หลักที่จะได้รับตามระบบ	จำนวนเงิน (บาท) ต่อปี		ข้อมูลสมมติฐาน
1. เงินได้จากเงินบำนาญบำนาญ			เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
2. เงินได้จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ			เป็นสมาชิกกองทุน/วางแผนซื้อ RMF
3. เงินได้จากเงินประกันสังคม			เป็นพนักงานประจำองค์กร
รายได้ที่เกิดจากการวางแผนทางการเงิน			ข้อมูลสมมติฐาน
1. ดอกเบี้ยรับ			มีเงินฝาก หุ้นกู้ การทำประกัน ฯลฯ
2. เงินปันผล			การลงทุนในหุ้นทุน หุ้นกู้ กองทุน ฯลฯ
3. ค่าเช่า			มีสินทรัพย์ให้เช่า เช่น อาคาร ห้องชุด ฯลฯ
1. รายได้อื่น			ได้จากลูกหลาน การทำงานพิเศษ ฯลฯ
รวมรายได้ต่อปีที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุ	250,000	บาท	

ขั้นที่ 3 คำนวณหารายได้ที่ต้องการเพิ่มเติมต่อปีหลังจากปรับด้วยอัตราเงินเพื่อ

จากการคำนวณในขั้นที่ 1 ประมาณการจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุประมาณ 324,000 บาทต่อปี และขั้นที่ 2 ประมาณการรายได้ต่อปี ที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุหากมีจำนวนสูงกว่า 324,000 บาท บุคคลนั้นก็ไม่จำเป็นต้องหารายได้เพิ่มเติม เนื่องจากมีรายได้มากกว่ารายจ่ายต่อปี แต่หากมีรายได้ต่อปีที่จะได้รับในช่วงเกษียณอายุ

เท่ากับ 250,000 บาท ซึ่งต่ำกว่า จำนวนเงินในชั้นที่ 1 บุคคลนั้นมีความจำเป็นต้องหารายได้เพิ่มเติมอีกปีละ $(324,000-250,000) = 74,000$ บาท สมมติการคำนวณในครั้งนี้เป็นกรวางแผนก่อนเกษียณ 25 ปีจำนวนเงิน 74,000 บาทเป็นมูลค่าปัจจุบันซึ่งจะต้องคำนวณหามูลค่าในอนาคตโดยพิจารณาอัตราเงินเฟ้อ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 6 คำนวณหารายได้ที่ต้องการเพิ่มเติมต่อปีหลังจากปรับด้วยอัตราเงินเฟ้อ

	มูลค่าปัจจุบัน (Present value:PV) : บาท
รายได้ (ชั้นที่ 2)	250,000
จำนวนเงินที่ต้องการหรือรายจ่าย (ชั้นที่ 1)	324,000
รายได้ต่ำกว่าที่ต้องการ (ชั้นที่ 3) ค่าปัจจุบัน	74,000

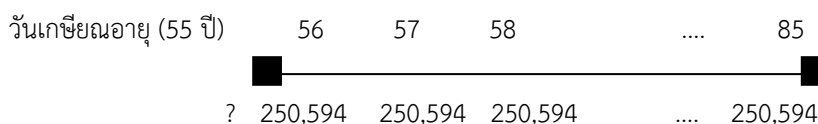
อัตราเงินเฟ้อร้อยละ 5 ระยะเวลาจากปัจจุบันจนถึงวันเกษียณอายุ 25 ปี

$$\text{มูลค่าในอนาคต (วันเกษียณอายุ)} = PV \times FVIF_{i\%,n}$$

การคำนวณหาค่า $FVIF = (1+i)^n$ โดยที่ $i =$ อัตราเงินเฟ้อ(%) และ $n =$ จำนวนปีก่อนเกษียณอายุ (ปี)

ดังนั้น $FVIF = (1+0.05)^{25} = 3.3864$ (สามารถเปิดตารางมูลค่าในอนาคตของเงิน 1 บาท: $FVIF_{i\%,n}$ จากหนังสือการเงินทั่วไปได้เพื่อความสะดวกในการคำนวณ) มูลค่าในอนาคต (วันเกษียณอายุ) $= 74,000 \times 3.3864 = 250,594$ บาท

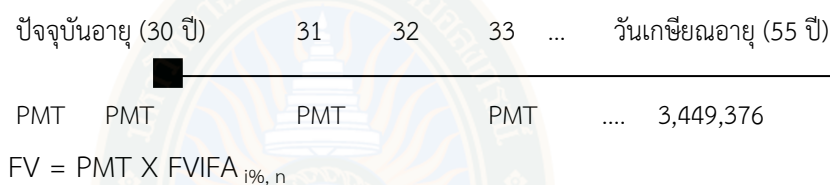
ชั้นที่ 4 คำนวณหาจำนวนเงินที่บุคคลต้องมีในวันเกษียณอายุจากชั้นตอนที่ 3 จะได้จำนวนเงินที่ต้องหารายได้เพิ่มเติมต่อปี ปีละ 250,594 บาท ในชั้นตอนนี้จะคำนวณหาจำนวนเงินที่บุคคลควรมีในวันที่เกษียณอายุเพื่อนำเงินไปหาผลตอบแทนให้มีรายได้จากการลงทุนปีละ 250,594 บาท มาชดเชยส่วนที่ต้องเพิ่มเติม โดยสมมติให้ผลตอบแทนจากการลงทุนร้อยละ 6 อายุขัย 85 ปี จำนวนปีที่ลงทุน $(85-55) = 30$ ปี



$$\begin{aligned} \text{จำนวนเงินลงทุนที่ต้องมี (FV)} &= PMT \times PVIFA_{i\%,n} \\ &= 250,594 \times PVIFA_{i\%,n} \\ &= 250,594 \times PVIFA_{6\%,30} \end{aligned}$$

= 250,594 × 13.7648 (เปิดจากตารางมูลค่าปัจจุบัน
 ของเงิน 1 บาท เป็นงวด PVIFA_{6%, 30})
 = 3,449,374 บาท (จำนวนเงินที่บุคคลจะต้องมีในวันเกษียณอายุ:FV)

ขั้นที่ 5 คำนวณหาเงินที่ต้องเก็บออมไว้ในแต่ละปีสำหรับเกษียณอายุ
 จากขั้นที่ 4 บุคคลจะทราบจำนวนเงินที่ต้องมีในวันเกษียณอายุจำนวน
 3,449,376 บาท ดังนั้นบุคคลต้องเก็บออมในช่วงระยะเวลา เวลาทำงานก่อนเกษียณปีละเท่าไร สมมติให้
 อัตราผลตอบแทนจากการลงทุนร้อยละ 6 จึงจะมีเงินในวันเกษียณอายุเท่ากับ 3,449,376 บาท ดังนี้



3,449,376 = PMT × FVIFA_{6%, 25} (n = ระยะเวลาปัจจุบันจนถึงวันเกษียณอายุ
 (55-30) = 25 ปี)

3,449,376 = PMT × 98.347 (เปิดจากตารางมูลค่าในอนาคตของเงิน 1 บาท เป็นงวด
 FVIFA_{6%, 25})

PMT = 35,074 บาทต่อปี (จำนวนเงินที่ต้องเก็บออมต่อปี)

ตารางที่ 7 สรุปผลจากการวางแผนการเงินเพื่อวัยเกษียณจากตัวอย่าง

ขั้นที่ 1	ประมาณการจำนวนเงินที่บุคคลต้องการมีไว้ใช้ต่อปีในช่วงเกษียณอายุ	324,000	บาทต่อปี
ขั้นที่ 2	ประมาณการรายได้ต่อปีที่บุคคลจะได้รับในช่วงเกษียณอายุ	240,000	บาทต่อปี
ขั้นที่ 3	คำนวณหารายได้ที่ต้องการเพิ่มเติมต่อปีหลังจากปรับด้วยอัตราเงินเฟ้อ	250,594	บาทต่อปี
ขั้นที่ 4	คำนวณหาจำนวนเงินที่บุคคลต้องมีในวันเกษียณอายุ	3,449,376	บาทต่อปี
ขั้นที่ 5	คำนวณหาเงินที่ต้องเก็บออมไว้เพิ่มเติมในแต่ละปีสำหรับเกษียณอายุ	35,074	บาทต่อปี

ข้อสรุปข้างต้นเป็นการประมาณการแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการ
 ออมเพื่อการเกษียณอายุหากเริ่มวางแผนการออมเมื่ออายุน้อยก็จะมีเวลาในการเก็บออมมากขึ้นจะ
 ส่งผลต่อจำนวนเงินที่ต้องเก็บออมต่อปีจะลดน้อยลงหรือจะทำให้มี เงินในวันเกษียณอายุเพิ่มมากขึ้น
 ตามไปด้วย



618129267

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้การวางแผนเกษียณบรรลุเป้าหมาย

การมีชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีความสุขไม่ใช่เรื่องยาก หากมีการวางแผนทางการเงินที่ดีและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้บุคคลควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้านการลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ ติดตามข่าวสารทางธุรกิจและเศรษฐกิจสม่ำเสมอ ควรสำรองเงินสดไว้ใช้ยามฉุกเฉินในรูปของสินทรัพย์สภาพคล่องที่สามารถแปลงเป็นเงินสดได้ง่าย โดยปกติควรสำรองไว้ประมาณ 6 เท่า ของค่าใช้จ่ายประจำในแต่ละเดือน และเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตและทรัพย์สินควรทำประกันชีวิตและประกันภัยเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ส่วนการวางแผนภาษีก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะนำสิทธิประโยชน์มาใช้ลดหย่อนภาษีเงินได้เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการออมและการลงทุนที่มีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดควรวางแผนการจัดการทรัพย์สิน พร้อมทั้งส่งมอบให้กับลูกหลานด้วยการทำพินัยกรรมเพื่อจัดการมรดกให้กับทายาทหรือองค์กรหรือบุคคลที่ต้องการส่งมอบต่อไป

สรุป

การวางแผนการเงินเพื่อการวัยเกษียณเป็นส่วนหนึ่งของ การวางแผนการเงินส่วนบุคคลที่ช่วยให้บุคคลมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีเป้าหมายที่ชัดเจนภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน หากมีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่เมื่อเริ่มมีรายได้หรือ ตั้งแต่วันนี้ก็จะทำให้สามารถเป้าหมายของการวางแผนเกษียณได้ง่ายขึ้น ซึ่งเทคนิคในการวางแผนเกษียณของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับรายได้และความพร้อมของแต่ละบุคคล การให้ความสำคัญในการวางแผนเกษียณอายุจะทำให้บุคคลมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ คือการมีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณที่ดีบนมาตรฐานที่ต้องการและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี

2.4.1 ประวัติความเป็นมาของ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี

2.4.1.1 บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอเรจ จำกัด (โรงงานอาหารสำเร็จรูป สระบุรี) (CPF FOOD AND BEVERAGE Co.,Ltd (SARABURI PLANT)) เริ่มก่อตั้งเมื่อ เดือนมิถุนายน 2539 ประเภทกิจการ ผลิตสินค้าอาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ประเภท ไส้กรอก แฮม เบคอน โบโลน่า ลูกชิ้น และ อาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน ฯลฯ

2.4.1.2 บริษัท อินเตอร์เนชั่นแนล เพ็ทฟู้ด จำกัด (INTERNATIONAL PET FOOD Co.,Ltd) เริ่มก่อตั้งเมื่อ เดือน มกราคม 2545 ประเภทกิจการ ผลิตสินค้าอาหารสำหรับสุนัขและแมว ทั้งบริษัท บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอเรจ จำกัด และ บริษัท อินเตอร์เนชั่นแนล เพ็ทฟู้ด จำกัด เป็นโรงงานผู้ผลิตสินค้า โดยมีการบริหารการจัดการและใช้ทรัพยากรบางส่วนร่วมกัน ได้แก่ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายประกันคุณภาพ ฝ่ายจัดซื้อ ฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ฝ่าย

ธุรกิจ โดยพนักงานทั้ง 2 บริษัท มีจำนวนรวมกันประมาณ 1,751 คน และมีสถานที่ตั้งอยู่บริเวณเดียวกัน คือ เลขที่ 115, 115/1, 115/2 หมู่ 1 ต.ตาลเดี่ยว อ.แก่งคอย จ.สระบุรี

2.4.2 วิสัยทัศน์ (Vision)

ครัวของโลก (KITCHEN OF THE WORLD)

2.4.3 พันธกิจ (Mission)

ซีพีเอฟดำเนินธุรกิจเกษตรอุตสาหกรรมและอาหารแบบครบวงจร เพื่อนำเสนอผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพ ในด้านคุณค่า รสชาติ และความปลอดภัย สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ โดยมุ่งมั่นในการสร้างธุรกิจตามพื้นที่ยุทธศาสตร์ และให้ความสำคัญในการสร้างกระบวนการผลิตที่ทันสมัยตามมาตรฐานระดับ

2.4.4 สวัสดิการและสิทธิประโยชน์สำหรับพนักงาน

1. จัดให้มีรถโดยสารบริการ-รับส่ง พนักงานที่ปฏิบัติงาน
2. จัดให้มีเงินพิเศษค่าล่วงเวลา และ เงินพิเศษการทำงานในวันหยุด ทางบริษัทได้เห็นถึงความ มุ่งมั่นเสียสละของพนักงานในการมาปฏิบัติงานล่วงเวลาและปฏิบัติงานในวันหยุด จึงจัดให้มีเงินพิเศษค่าล่วงเวลา และเงินพิเศษการทำงานในวันหยุด เพื่อเป็นสวัสดิการ และเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน
3. มีเบี้ยขยันประจำเดือน และเบี้ยขยันประจำปี ทางบริษัทได้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของพนักงาน ในการมาปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง จึงจัดให้มีเบี้ยขยันประจำเดือนและเบี้ยขยันประจำปี เพื่อเป็นสวัสดิการ และเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน
4. มีการตรวจสุขภาพประจำปี ทางบริษัทจัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่พนักงาน รวมทั้งตรวจพิเศษตามแต่ละจุดงาน และตามอายุ เพื่อให้พนักงานได้ทราบถึงสุขภาพของตนเองและดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. มีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล วงเงินปีละ 100,000 บาท/ปี ทางบริษัทจัดให้มีสวัสดิการค่ารักษา พยาบาลให้แก่พนักงาน โดยพนักงานสามารถขอใบส่งตัวจากห้องพยาบาล โดยไม่ต้องสำรองจ่ายก่อน เพื่อเป็นสวัสดิการ และเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับพนักงาน รวมถึงสามารถกู้ยืมหากค่ารักษาพยาบาลเกิน 100,000 บาท/ปี โดยไม่มีดอกเบี้ย
6. มีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลให้แก่บุตรของพนักงาน โดยพนักงานสามารถยื่นดำเนินการเบิก ได้ตามสิทธิรักษาพยาบาลสำหรับบุตร วงเงินปีละ 30,000 บาท เพื่อเป็นสวัสดิการ และเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับพนักงาน
7. มีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลกรณีอุบัติเหตุ วงเงินปีละ 100,000 บาท/ปี ทางบริษัทจัดให้สวัสดิการ ค่ารักษากรณีอุบัติเหตุ พยาบาลให้แก่พนักงาน เพื่อเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายให้กับพนักงานมีกองทุนประกันสังคมให้แก่พนักงาน เพื่อช่วยเหลือคุ้มครองลูกจ้างในกรณีเจ็บป่วย



คลอดบุตร ตาย ทูพพลภาพ สงเคราะห์บุตร ชราภาพ และการว่างงาน โดยรัฐบาล นายจ้าง และ ลูกจ้างสบทบเงินเข้ากองทุนในทุก ๆ เดือน

8. การปรับเงินเดือนและโบนัสประจำปี ทางบริษัทได้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของ พนักงานของพนักงาน จึงจัดให้มีการพิจารณาปรับเงินเดือนประจำปีและโบนัสประจำปี เพื่อเป็น สวัสดิการ และเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน

9. มีสวัสดิการเงินเกษียณอายุ ทางบริษัทได้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของพนักงานของ พนักงานในการมุ่งมั่นปฏิบัติงานมาตลอดจนถึงอายุ 55 ปี จึงจัดให้มีการมอบเงินเกษียณ จำนวน มูลค่าเท่ากับ ค่าแรงต่อวัน (เฉลี่ยของเงินเดือนสุดท้าย) คูณ 365 วัน เพื่อเป็นเงินทุนในการดำรงชีวิต หลังเกษียณต่อไป

2.5 งานค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

2.5.1 งานค้นคว้าวิจัยในประเทศ

กาญจนา สนิท และคนอื่น ๆ (2560) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “แนวทางการเตรียม ความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย” ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 55 - 59 ปี มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี สถานภาพสมรส เป็นครอบครัวเดี่ยว มีความเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่มีอาชีพเสริม มีรายรับเพียงพอกับ รายจ่าย และมีเงินออม เมื่ออายุครบ 60 ปี วางแผนพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส ประชาชนส่วนใหญ่มี ความเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยังคงสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ วัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ในชีวิต ได้พักผ่อนและมีความสุข แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุมีความไม่แน่ใจว่าจะได้รับการยกย่องซึ่งเป็นสิ่งที่ น่ารอคอย ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพประจำปี จัดทำบัญชี ค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย เพื่อให้มีเงินออม ส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการระดับครอบครัวเพื่อให้มีชีวิต อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพ และต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่คาดหวังกับ การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ประชาชนส่วนใหญ่มีการ เตรียมความพร้อมด้านร่างกายมากที่สุด โดยมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีการจัดการปัญหา สุขภาพ รองลงมาเป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ คือ การเตรียมใจไว้ว่าหลังจากเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคมรวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง ด้านเศรษฐกิจวางแผนการเตรียม เงินออมไว้ใช้สำหรับเวลาฉุกเฉิน ด้านที่อยู่อาศัยได้วางแผนมีบ้านเป็นของตนเอง และมีการ เตรียมพร้อมด้านการใช้เวลาให้น้อยที่สุด โดยได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีเงินออมไม่เพียงพอ การ ขาดความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุและการมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น ปัจจัยที่มีผล ต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย



618129267

ได้แก่ อายุ ภาวะเศรษฐกิจ ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุ ความคาดหวังต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่าง ๆ และระดับปัญหาและอุปสรรคต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชน

ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคนอื่น ๆ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี” ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.30 อายุเฉลี่ย 54.98 ปี มีรายได้เฉลี่ย 5,154 บาท/เดือนลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 71.70 และครัวเรือนมีหนี้สินร้อยละ 78.00 มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุระดับต่ำ ร้อยละ 43.60 รองลงมา คือ ระดับปานกลางร้อยละ 40.0 และระดับสูงร้อยละ 16.30 ตามลำดับเมื่อจำแนกระดับการเตรียมความพร้อมรายด้าน พบว่า ด้านเศรษฐกิจระดับต่ำ ร้อยละ 83.30 ด้านสุขภาพระดับปานกลางร้อยละ 37.00 ด้านที่อยู่อาศัยระดับสูงร้อยละ 49.30 และด้านสังคมระดับสูงร้อยละ 60.00 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ พบว่า รูปแบบการอยู่อาศัย หนี้สินของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุคุณภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาคควรส่งเสริมในเรื่องรายได้ของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ได้แก่ การฝึกอาชีพเสริม การเรียนรู้การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง และประชากรก่อนวัยสูงอายุควรหาอาชีพเสริมทำก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผักเงินไว้กับธนาคารเป็นประจำตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

พรนิภา เดชแพ (2558) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของชาปี๊ว” ผลการศึกษาพบว่า ชาปี๊วส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 45-55 ปี จบการศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือนคือ 10,000-30,000 บาทขึ้นไป การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของชาปี๊ว สามารถเรียงลำดับที่ชาปี๊วให้ ความสำคัญได้ดังนี้ อันดับแรกคือ ด้านที่อยู่อาศัย รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านกิจกรรมและเวลาว่าง ด้านร่างกายและอันดับสุดท้ายคือด้านทรัพย์สินสำหรับทักษะด้าน การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่า ชาปี๊วมีความเห็นเกี่ยวกับทักษะการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในระดับมาก โดยอันดับแรกคือทักษะด้านเศรษฐกิจ รองลงมาคือ ทักษะด้านค่านิยม และทักษะด้านปัจจัยเกื้อหนุน จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลพื้นฐานของชาปี๊วกับทักษะด้านการเตรียม ความพร้อมในการเกษียณอายุ พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้ คือ 4 ตัวแปร ที่ทำให้ทักษะ ด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุมีความแตกต่างกัน ในขณะที่การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุการทำงานกับทักษะด้านการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ พบว่า โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์ในด้านใดเลย การศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะคือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรเข้ามามีส่วนร่วมหรือเป็นภาคีในการให้ความสำคัญกับชาปี๊วที่



618129267

VRU -Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

เป็นผู้สูงอายุและชาวเมืองก็ควรให้ความสำคัญกับการเข้าถึงองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรวมถึง การเตรียมความพร้อมทางด้านทรัพยากรและการออมให้มากขึ้นแม้ว่ามีรายได้ก็น้อยก็ตาม นอกจากนี้ยัง ควรเสริมสร้างด้านค่านิยมที่มองเห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุอีกด้วย

ชญัญญา ปัญจพล (2558) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง)” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 50-59 ปี อายุเฉลี่ย 54.13 ปี ส่วใหญ่สถานภาพสมรส มี จำนวนบุตร 2 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อายุการทำงาน 20-30 ปี และมีรายได้ 30,001-45,000 บาท ต่อเดือน และที่อยู่อาศัยเป็นเจ้าของบ้าน ในส่วนของความรู้ของข้าราชการต่อการเป็น ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพมีความรู้ในระดับมาก และการรับรู้ของข้าราชการต่อการเตรียม ความพร้อมของหน่วยงานมีความรู้ในระดับมาก เช่นกัน และลักษณะการเตรียมความพร้อมของ ข้าราชการต่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะการเตรียมความพร้อมในภาพรวมอยู่ ในระดับมาก ในด้านเศรษฐกิจมีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านจิตใจด้านสังคม และด้านร่างกาย ตามลำดับส่วนการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุ พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา ระดับเงินเดือน และลักษณะที่อยู่อาศัย มี ผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้ต่อการเป็น ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้ของการเตรียมความพร้อมของหน่วยงาน มีผลต่อ ลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ครั้งนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขควรมีการกำหนด นโยบายที่ชัดเจนต่อบุคลากรภายใน หน่วยงาน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ (กายดี จิตดี มีที่ พักพิง)และให้ความสำคัญกับข้าราชการที่อยู่ในตำแหน่งประเภททั่วไปหรือประเภทวิชาการ ซึ่งเป็น ผู้ปฏิบัติงานในระดับต้น เพื่อให้สามารถเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและจัด กิจกรรมที่สอดคล้องต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในทุกด้าน

พลอยพัชร กิจเจริญเกษม (2558) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “การเตรียมความพร้อมเพื่อ การเกษียณอายุของพนักงาน ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)” ผลการศึกษา พบว่า การเตรียมความ พร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ของพนักงานธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) โดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อ เดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัว ที่แตกต่างกัน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ภาวะสุขภาพ ความเพียงพอของรายได้ รูปแบบครอบครัวที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ผลการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับนโยบายการเตรียมความพร้อมของผู้เกษียณอายุสำหรับพนักงานรัฐวิสาหกิจพบว่า ธนาคารมี



618129267

VRU 1Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

การส่งเสริมนโยบายในการเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพแต่ขาดการส่งเสริมด้านจิตใจ

แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดนนทบุรี” ผลการศึกษาพบว่า พบว่า 3 ใน 5 มีการเตรียมความพร้อมด้านการเกษียณอายุค่อนข้างสูง ประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลางและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อยู่ในระดับดี ส่วนด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับดีและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอย่างมีนัยยะสำคัญและพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตซึ่งส่งผลต่อสุขภาพสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมส่วนการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

พัฒน์ ทองพิง (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุ: กรณีศึกษาเฉพาะครูโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีครอบครัวขนาด 3-5 คน ปัจจัยทางด้านรูปแบบการออม พบว่า รูปแบบการออมที่สำคัญคือเงินบำเหน็จเงินบำนาญเลี้ยงชีพข้าราชการ (กบข) การลงทุนในเงินฝากธนาคาร การลงทุนหุ้นสหกรณ์ ปัจจัยด้านความพร้อมพบว่าส่วนใหญ่ให้ความสำคัญทางด้านปัจจัยที่ส่งต่อการวางแผนทางการเงิน เมื่อยามเกษียณมีการรับรู้ข่าวสารอย่างเป็นประจำ นอกจากนี้” ผลการศึกษายังพบว่า ปัจจัยที่ส่งต่อการวางแผนทางการเงิน เมื่อยามเกษียณอายุของครูโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร ถ้าเรียงลำดับความสำคัญของปัจจัยจากมากไปหาน้อย 5 อันดับแรก ได้แก่ รายได้ประจำ สถานภาพของครอบครัว ตำแหน่งหน้าที่ การงาน เงินบำเหน็จเงินบำนาญเลี้ยงชีพข้าราชการ และอายุงาน

อภิขญา จิวพัฒนากุล และคนอื่น ๆ (2554) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออมและการใช้จ่ายของผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออมของผู้สูงอายุออกมาในรูปแบบของทรัพย์สินถาวร เช่น ที่ดินและมีรูปแบบการเงินในการออมทั้งในระบบและนอกระบบเป็นเงินฝากกับสถาบันการเงินต่าง ๆ โดยเหตุผลหลักในการออม คือ เพื่อใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพและการวางแผนการออมในอนาคตมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นโดยผู้สูงอายุที่มีระดับการออมสูงจะเป็นกลุ่มผู้ที่มีวินัยในการใช้จ่ายและปฏิบัติตามแผนการออมที่วางไว้ทำให้จำนวนเงินออมเพิ่มมากขึ้น

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของคุณคนทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า ทศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขต



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

กรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง กลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานมากกว่ากลุ่มที่มีทัศนคติไม่ดี ในแต่ละด้าน ดังนี้ 1. ด้านร่างกาย มี 5 ความเชื่อ คือ เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพของตนเองได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บและสามารถที่จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง 2. ด้านจิตใจ มี 8 ความเชื่อ คือ ทำให้ตนเองปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น มีผลทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพจิตของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมได้มากขึ้น 3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง มี 4 ความเชื่อ คือ เป็นการเตรียมความพร้อมและวางแผนในเรื่องของทรัพย์สินของตนเองในอนาคต ทำให้ได้รับข้อมูลที่ดีในการใช้เป็นช่องทางในการจัดการบริหารด้านการเงิน ทำให้เกิดความสะดวกสบายเมื่อก้าวสู่วัยชรา อีกทั้งยังช่วยให้ สามารถจัดสรรเรื่องทรัพย์สินมรดกให้กับลูกหลานของตนได้เป็นอย่างดี

2.5.2 งานค้นคว้าวิจัยต่างประเทศ

Pauline (2013) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “อิทธิพลของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุต่อความสุขหลังเกษียณ: กรณีศึกษาของเมือง Nyeri ประเทศเคนยา” โดยทำการสุ่มตัวอย่างที่ 400 คน ซึ่งจากผลการวิจัย พบว่า อายุ เพศ สถานภาพ สถานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ และสังคม การรับรู้ข่าวสารการเกษียณ รายได้ต่อเดือน การวางแผนการเกษียณอายุและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสุขในวัยเกษียณ โดยทั่วไปผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ซึ่งโดยภาพรวมการเกษียณอายุส่งผลเชิงลบมากกว่าเชิงบวก

Laily, Mohd, Masud & Sabri (2010) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การออมเพื่อชราภาพ ของพนักงานในประเทศมาเลเซีย” โดยมีการออมเพื่อชราภาพเป็นตัวแปรตาม ตัวแปรอิสระคือ เพศ อายุ การศึกษา เชื้อชาติ สถานภาพการสมรส รายได้รวมของครัวเรือน การรับมือกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ ความรู้ด้านการเงิน พฤติกรรมทางการเงิน ประสิทธิภาพในการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ลูกจ้างทั้งภาครัฐและภาคเอกชนส่วนใหญ่มีการออมเพื่อชราภาพ รายได้ไม่ใช้ตัวแปรสำคัญในการออม พฤติกรรมทางการเงินมีผลต่อโอกาสทางการออม การเข้าถึงบริการทางการเงินและความรู้เกี่ยวกับบริการทางการเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการออม ข้อเสนอแนะจากคณะผู้วิจัย คือ ควรจัดให้มีการอบรมให้ความรู้กับพนักงานเรื่องการออม

Sukyund, et al. (2009) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การเกษียณอายุและการดำเนินชีวิต: วิเคราะห์จากอาชีพและความร่ำรวย” ผลการศึกษาพบว่า ถ้าทำงานในสายอาชีพที่มีความมั่นคง การเกษียณส่งผลในเชิงบวกในด้านการดำรงชีวิตหลังวัยเกษียณ แต่ถ้าทำงานในสายอาชีพที่ไม่มีความ



618129267

มั่งคั่ง หรือสร้างความร่ำรวยการเกษียณส่งผลในเชิงลบในด้านการดำรงชีวิตหลังวัยเกษียณของผู้เกษียณอายุ

Wiggins & Henderson (1996) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การวางแผนก่อนการเกษียณของพยาบาลวิชาชีพหญิง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบโมเดลความเข้าใจในการวางแผนก่อนการเกษียณของหญิงวัยทำงานและอธิบายการวางแผนก่อนเกษียณด้านสุขภาพ และการเงิน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 145 คน ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และปัญหาทางเศรษฐกิจสามารถช่วยทำให้เกิดการวางแผนก่อนเกษียณอายุได้ และโดยรวมพยาบาลมีทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับการเกษียณอายุ และจำนวนปีก่อนเกษียณอายุ มีผลต่อการเตรียมตัว

Phillip & Melvin (1987) ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของ “โปรแกรมการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เกษียณอายุ” โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนงาน ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความรู้และการวางแผนในการดำเนินชีวิตหลัง การเกษียณอายุดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมและพบว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจและภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการวางแผนในการดำรงชีวิต จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่า แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ/เข้าสู่วัยสูงอายุในระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากเป็นการศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้เกี่ยวข้องนำไปดำเนินการต่อไป และ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มข้าราชการ ที่แม้จะเกษียณอายุไปแล้วแต่ยังมีสิทธิได้รับสวัสดิการต่าง ๆ เช่น บำเหน็จ บำนาญ ค่ารักษาพยาบาล ยังไม่มีการสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของลูกจ้างภาคเอกชนอย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องดังกล่าวเพื่อนำข้อมูลมาสร้าง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุสำหรับครูโรงเรียนเอกชนซึ่งสามารถประยุกต์และขยายผลไปยัง ผู้ประกอบอาชีพรับจ้างในภาคเอกชนทั่วไปได้

Marshall (1984) ศึกษาการประเมินการวางแผนก่อนเกษียณอายุของครูและผู้บริหารโรงเรียน ประชาบาล ในรัฐโอกลาโฮมาที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 300 คน พบว่า ร้อยละ 100 คิดว่า ควรวางแผนความเป็นอยู่หลังเกษียณ ร้อยละ 83 ได้เริ่มต้นวางแผนแล้ว โดยมีความเห็นว่าเงินเก็บสะสมควร เป็นร้อยละ 10-20 ของรายได้ประจำในแต่ละเดือน วิธีที่ผู้วางแผนนิยมมากที่สุดคือการรับบำนาญรายปี ต้องการมีรายได้หลังเกษียณร้อยละ 80-100 ของรายได้ปัจจุบัน และมีเพียงร้อยละ 10 ที่ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณซึ่งหัวข้อที่ได้รับความสนใจที่สุดคืองบประมาณ และการจัดการบ้านเรือน การวางแผนการลงทุนด้านการเงิน การวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สิน การวางแผนเรื่องการพักผ่อนหย่อนใจและ สันทนาการ



618129267

VRU -Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

2.6 สรุปตัวแปร

2.6.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

1. การสร้างสุขภาพทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว
2. ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี
3. พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ
4. สามารถควบคุมตนเอง
5. พึงพอใจในชีวิต

2.6.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

1. ปัจจัยเกื้อหนุน
2. เศรษฐฐานะ
3. ค่านิยม

2.6.3 การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

1. การวางแผนด้านสุขภาพร่างกาย
2. การวางแผนด้านจิตใจ
3. การวางแผนด้านวิถีชีวิตหรือสังคม
4. การวางแผนด้านการเงิน

GRAD VRU



618129267

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยใช้ระเบียบวิธีผสมผสานระหว่างวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้ศึกษาได้กำหนด ขอบเขตของการวิจัยและระเบียบวิธีการศึกษาตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.5 แผนการดำเนินงาน

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งมีพนักงานทั้งจำนวน 554 คน ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนพนักงานที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ของ กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี

พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี	จำนวน (คน)
1. โรงงาน 1	200
2. โรงงาน 2	240
3. โรงงาน 3	114
รวม	554

ที่มา : ฝ่ายทรัพยากรบุคคลกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี (ข้อมูล ณ วันที่ 01 เมษายน 2562)



618129267

VRU -Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

3.1.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับวิธีการสุ่มตัวอย่าง เพื่อเลือกตัวแทนที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จะมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากคำนวณสูตรขนาดตัวอย่างทราบจำนวนประชากร Taro Yamane โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และกำหนดระดับความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1+N(E)^2} \quad (1)$$

กำหนดให้ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร

E แทน 0.05 (ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95)

$$\text{แทนค่า} \quad n = \frac{554}{1+554(0.05)^2} \quad (2)$$

$$= 232.28 \quad \text{ประมาณ} \quad 233 \text{ ตัวอย่าง}$$

เพราะฉะนั้น จึงกำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เท่ากับ 233 ตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบช่วงชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแจกแจงแบ่งสัดส่วนตามจุดที่ทำงานของกลุ่มตัวอย่างพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี จำนวน 554 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 233 คน ดังที่แสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนการแบ่งชั้นภูมิของประชากรและกลุ่มตัวอย่างพนักงานของกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี	จำนวน (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ตามสัดส่วน (คน)	ร้อยละ (%)
1. โรงงาน 1	200	84	36.10
2. โรงงาน 2	240	101	43.32
3. โรงงาน 3	114	48	20.58
รวม	554	233	100

ที่มา : ฝ่ายทรัพยากรบุคคลกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี (ข้อมูล ณ วันที่ 01 เมษายน 2562)



618129267

ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้ตามแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) และแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) ของพนักงานใน กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี คือ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างของพนักงานระดับปฏิบัติการและระดับบังคับบัญชา โดยแบ่งเป็น โรงงาน 1 84 คน, โรงงาน 2 101 คน, โรงงาน 3 48 คน ด้วยแบบสอบถามจนครบตามจำนวนที่ต้องการ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม (Questionnaires) เพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็น แบ่งเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้อมูลทั่วไปด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ จำนวนบุตร ซึ่งเป็นคำถามปลายปิด (Close Ended Question) โดยลักษณะคำถามจะเป็นคำตอบแบบหลายตัวเลือก (Multiple Choice Question) ซึ่งแต่ละคำถามจะมีระดับการวัดข้อมูลแต่ละประเภทพร้อมทั้งรายละเอียดต่าง ๆ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ของพนักงาน กลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัด ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของพนักงาน บริษัทซีพีเอฟ ฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด ได้แก่ การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตรื่นยาว ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถความคุมตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต เป็นแบบสอบถามแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ 5 = ความสำคัญมากที่สุด 4 = ความสำคัญมาก 3 = ความสำคัญปานกลาง 2 = ความสำคัญน้อย 1 = ความสำคัญน้อยที่สุด เพื่อใช้วัดระดับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัดทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ได้แก่ ด้านปัจจัยเกื้อหนุน ด้านเศรษฐฐานะ ด้านค่านิยม เป็นแบบสอบถามแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ 5 = ความสำคัญมากที่สุด 4 = ความสำคัญมาก 3 = ความสำคัญปานกลาง 2 = ความสำคัญน้อย 1 = ความสำคัญน้อยที่สุด เพื่อใช้วัดระดับความพร้อมด้านการเงิน เพื่อใช้วัดระดับความพร้อมด้านครอบครัว



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัดการ วางแผนเพื่อวัยเกษียณ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านวิถีชีวิต หรือสังคม ด้านการเงิน เป็นแบบสอบถามแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ 5 = ความสำคัญมากที่สุด 4 = ความสำคัญมาก 3 = ความสำคัญปานกลาง 2 = ความสำคัญน้อย 1 = ความสำคัญน้อยที่สุด เพื่อใช้วัดการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคำถาม (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2544) โดยมีเกณฑ์การพิจารณาแบ่งระดับของความสำคัญ ด้วยการหาช่วงกว้างของอัตราภาคชั้น โดยการคำนวณตามหลักการค่าเฉลี่ย จะได้ช่วงกว้างระดับ 0.8 ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} & (3) \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

เกณฑ์การแปลความหมายการให้คะแนน ความสำคัญของทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ของพนักงานกลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี (ส่วนที่ 4)

คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง ความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง ความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง ความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง ความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง ความสำคัญน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายการให้คะแนน ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของพนักงาน กลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี (ส่วนที่ 3)

คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง ความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง ความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง ความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง ความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง ความสำคัญน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายการให้คะแนน ความสำคัญของการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ ของพนักงานกลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี (ส่วนที่ 2)



618129267

คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง ความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง ความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง ความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง ความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง ความสำคัญน้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพื่อส่งเสริมทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุและการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ เป็นคำถามปลายเปิด

3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยจะใช้รูปแบบการสัมภาษณ์กับผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ว่ามีความสอดคล้องกับผลการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามขั้นต้นหรือไม่ โดยใช้แบบบันทึก ประกอบการรวบรวมข้อมูล

3.2.3 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดสอบหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ดังนี้ ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม เพื่อให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สร้างแบบสอบถามและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ขอคำแนะนำในการนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง ให้สมบูรณ์ก่อนนำไปทำการทดลอง
4. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วและผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วเสนอต่อคณะกรรมการ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรง (Validity) ด้านเนื้อหา
5. การทดสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา นำแบบสอบถามไปทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับ ประกอบด้วย 1 = สอดคล้อง 0 = ไม่แน่ใจ -1 = ไม่สอดคล้อง จากนั้นนำคะแนนที่ได้ประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยใช้สูตรของ ดังนี้ (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอัจรา ชานิประศาสน์, 2547)



618129267

$$IOC = \frac{\sum_{i=1}^n \square_i}{n} \quad (4)$$

กำหนดให้ IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

$\sum_{i=1}^n \square_i$ คือ ผลบวกของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ
n คือ ผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

การคัดเลือกข้อความที่ผู้เชี่ยวชาญประเมิน ตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (index of Item Objective Congruence - IOC) ที่มีค่าเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป จึงนำไปทดลองใช้ ซึ่งผลรวมค่าที่ได้ในการหาค่า IOC ของวิจัยในครั้งนี้ คือ 0.83

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 ราย จากนั้นนำแบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของ Crinbach's Alpha ที่มีค่าเท่ากับ 0.70 ขึ้นไป ซึ่งผลรวมที่ได้ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดของวิจัยในครั้งนี้เท่ากับ 0.938

7. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ตามความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และนำไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 233 ตัวอย่าง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)

คือ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลที่มีผู้รวบรวมไว้ ดังนี้

1. หนังสือทางวิชาการ บทความ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. หนังสือพิมพ์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
3. ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

3.3.2 แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

คือ ผู้วิจัยได้รวบรวมจากแหล่งข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากพนักงาน กลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี จำนวน 233 คน และแบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างที่เกษียณอายุ จำนวน 5 คน



618129267

1. ผู้วิจัยขอหนังสือราชการจาก บัณฑิตวิทยาลัย ของมหาวิทยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตในเข้าการเก็บข้อมูล จากพนักงาน กลุ่มบริษัทซีพีเอฟ อาหาร สำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับเจ้าหน้าที่หน่วยงานทรัพยากรบุคคลของ บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอเรจ จำกัด เพื่อดำเนินการแจกแบบสอบถาม ให้กับพนักงาน ที่มีอายุ ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป โดยเก็บตามจำนวนโควตา (Quota Sampling) และเก็บตามสะดวก (Convenience Sampling) จำนวน 233 คน จนครบตามจำนวนซึ่งใช้ระยะเวลาในการแจก แบบสอบถามและจัดเก็บแบบสอบถามจำนวน 2 สัปดาห์และทำการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบบันทึก จำนวน 5 คน ซึ่งใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์จำนวน 1 สัปดาห์
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมากรอกรหัส เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป และ นำแบบบันทึกไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.4 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 การจัดทำข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามตามจำนวนที่กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำการ ตรวจสอบข้อมูล (Editing) โดยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ กลุ่มตัวอย่างทำการตอบและแยกแบบ สอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก

ทำการกรอกรหัส (Coding) นำแบบสอบถามที่ถูกต้องเรียบร้อยแล้วนำมากรอกรหัส ตามที่กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว

การประมวลผลข้อมูล นำข้อมูลที่กรอกรหัสแล้วมาบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ เพื่อทำ การประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

3.4.2 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.2.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) เป็นการวัดแนวโน้มเข้าสู่ศูนย์กลางของข้อมูล ที่ใช้มากที่สุด ค่าเฉลี่ยของข้อมูลหาได้จากผลรวมของทุกค่าของข้อมูลทั้งหมด หารด้วยจำนวนข้อมูล ทั้งหมด
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นการวัดการกระจาย ของข้อมูลว่าเป็นการแจกแจงปกติ (Normal Distribution)
3. ค่าร้อยละ (Percentage) เป็นการนำเสนอข้อมูลโดยใช้ร้อยละ เพื่อ แสดงถึงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาศึกษานั้นมีจำนวนกี่เปอร์เซ็นต์ เพื่อเปรียบเทียบความถี่ของ ข้อมูลแต่ละกลุ่มกับจำนวนข้อมูลทั้งหมดเทียบเป็น 100



618129267

3.4.2.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inference Statistics Analysis) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี โดยใช้วิธีวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ซึ่งเป็นวิธีวิเคราะห์สถิติที่เกี่ยวข้องกับการสร้างตัวแบบคณิตศาสตร์ เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรหรือมากกว่า โดยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตัวหนึ่งที่เรียกว่า ตัวแปรพึ่งพิงหรือตัวแปรตามแทนด้วย Y และตัวแปรไม่พึ่งพิงแทนด้วย X เป็นตัวแปรที่อยู่ภายใต้การควบคุม (Controlled Variable) หรือตัวแปรที่ใช้พยากรณ์การวิเคราะห์ถดถอยที่สามารถพยากรณ์ค่า Y ได้ และเมื่อทราบค่าของค่าต่าง ๆ ได้นั้นก็คือ Y เป็นฟังก์ชันของค่า X โดยที่ค่า X สามารถแปรค่าได้อย่างอิสระ แต่ค่า Y ขึ้นอยู่กับค่า X) และความผันแปรจากแหล่งความคลาดเคลื่อนอื่น ๆ ที่ควบคุมไม่ได้ ตัวแปรจะมีความสัมพันธ์ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งอาจจะแน่ชัดหรือไม่แน่ชัดก็ได้ และเป็นแบบเชิงเส้นหรือไม่เชิงเส้นก็ได้ โดยในการศึกษานี้มีตัวแปรไม่พึ่งพิงมากกว่า 1 ตัวที่เรียกว่าการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) โดยมีรูปแบบจำลอง ดังนี้

$$Y_i = b_0 + b_1X_{i1} + b_2X_{i2} + \dots + b_kX_{ik} + u_i \quad (5)$$

กำหนดให้ Y_i คือ ค่าสังเกตที่ i ของตัวแปรตาม Y ($i = 1, 2, 3, \dots, n$)

X_{ij} คือ ค่าสังเกตที่ i ของตัวแปรตาม j ($j = 1, 2, 3, \dots, n$)

k คือ จำนวนตัวแปรอิสระ

u_i คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของค่าสังเกตที่ i

b_j คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระที่ j ที่จะประมาณค่า

b_0 คือ ค่าที่ตัดแกน y ที่จะประมาณค่า

ค่าของ X_{ij} เป็นค่าที่สังเกตและกำหนดขึ้นได้ และค่าของ Y ยังขึ้นอยู่กับความคลาดเคลื่อนที่ไม่สามารถสังเกตได้ จากนั้นทำการประมาณค่าสัมประสิทธิ์ในแบบจำลองคือ $b_0, b_1, b_2, \dots, b_k$ การประมาณค่าสัมประสิทธิ์เป็นการทำให้ค่า Y ที่ประมาณได้มีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุดจะได้ค่าประมาณของจำลองดังนี้

$$Y_i = b_0 + b_1X_{i1} + b_2X_{i2} + \dots + b_kX_{ik} \quad (6)$$

สามารถแทนค่าของสมการได้ ดังนี้

Y คือ ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียม



618129267

ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงาน
กลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

b คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระ

X_1 คือ การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว

X_2 คือ ภาระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี

X_3 คือ พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ

X_4 คือ สามารถควบคุมตนเอง

X_5 คือ พึงพอใจในชีวิต

X_6 คือ ปัจจัยเกื้อหนุน

X_7 คือ เศรษฐฐานะ

X_8 คือ ค่านิยม

3.5 แผนการดำเนินงาน

แผนการดำเนินงานของการศึกษาวิจัยเรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” ดังตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แผนการดำเนินงานของการศึกษาวิจัยเรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี”

แผนการดำเนินการ	2562					2563							
	ส.ค	ก.ย	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค
1. ทบทวน/ศึกษา แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการวิจัย	↔												
2. นำเสนอเค้าโครงของงานวิจัย	↔	→											
3. ดำเนินการจัดทำงานวิจัย			↔	→									
4. ดำเนินการเก็บข้อมูล						↔	→						
5. ประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูล								↔	→				
6. สรุปผลการศึกษา										↔	→		
7. อภิปรายการวิจัย / ข้อเสนอแนะ												↔	→



618129267

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของ พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา คือ พนักงานกลุ่มบริษัท ซี พีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 233 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และนำมาแสดงผลการวิเคราะห์ในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย โดยมีรายละเอียดการนำเสนอ ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N หมายถึง จำนวนประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} หมายถึง ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าเฉลี่ย

S.D. หมายถึง ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

R Squared หมายถึง ค่าที่ใช้ในการอธิบายสมการที่สร้างขึ้นนั้นมีความเหมาะสม กับข้อมูลร้อยละเท่าใด หรืออธิบายว่าตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามมากหรือน้อย

Adjusted R Squared หมายถึง ค่าที่ใช้ในการอธิบายว่าสมการที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับข้อมูลร้อยละเท่าใดเช่นกัน ในการใช้ Adjusted R Squared นี้เพื่อลดปัญหาในการที่ R Squared เพิ่มขึ้น เมื่อมีการเพิ่มตัวแปรอิสระเข้าไปในสมการ เนื่องจากบางครั้งการเพิ่มตัวแปรอิสระ เข้าไปจะทำให้ R Squared มีค่าสูงขึ้นทั้งที่ไม่มีนัยสำคัญเลย

T Statistics ค่าที่ใช้ในการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระแต่ละ ตัวในสมการกับตัวแปรตามว่ามีน้อยเพียงใด

F Statistics หมายถึง ค่าที่ใช้ในการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทุกตัว ในสมการกับตัวแปรตามว่ามีน้อยเพียงใดในกรณีที่สมการมีตัวแปรอิสระมากกว่า 1 ตัวขึ้นไป

Durbin-Watson หมายถึง ค่าที่ใช้ในการตรวจสอบว่าสมการที่สร้างขึ้นเกิดปัญหา Autocorrelation หรือไม่ ซึ่งเป็นสภาพที่ค่าความผิดพลาด (Disturbance Term) เกิดความสัมพันธ์ในแต่ละกลุ่มของตัวแปรตาม

Sig. หมายถึง ค่านัยสำคัญทางสถิติ ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้ที่ 0.05

VIF หมายถึง ค่าทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปร Variance Inflation Factor (VIF)

** หมายถึง ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95 เปอร์เซ็นต์)

r หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน



LSD หมายถึง Least Significant Difference

4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

4.2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

4.2.1.1 ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

- การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว
- ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี
- พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ
- สามารถควบคุมตนเอง
- พึงพอใจในชีวิต

4.2.1.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

- ปัจจัยเกื้อหนุน
- เศรษฐฐานะ
- ค่านิยม

4.2.2 ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

4.2.2.1 การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

- ด้านสุขภาพร่างกาย
- ด้านจิตใจ
- ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม
- ด้านการเงิน

4.3 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างพนักงาน

n = 233

เพศ	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
ชาย	62	26.60
หญิง	171	73.40
รวม	233	100.00



618129267

VRU -Thesisis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 11 (ต่อ)

อายุ	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 40 ปี	0	0
40-45 ปี	135	58.00
46-50 ปี	66	28.30
51-55 ปี	32	13.70
รวม	233	100.00
หน่วยงานที่ทำงานสังกัด		
โรงงาน 1	84	36.00
โรงงาน 2	101	43.40
โรงงาน 3	48	20.60
รวม	233	100.00
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	101	43.40
มัธยมศึกษา / ปวช.	75	32.20
อนุปริญญา / ปวส.	25	10.70
ปริญญาตรี	32	13.70
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0
รวม	233	100.00
สถานภาพ		
โสด	49	21.00
สมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส	127	54.50
สมรสแต่แยกกันอยู่	27	11.60
หย่าร้างหรือม้าย	30	12.90
รวม	233	100.00



618129267

VRU_1Thesis_59553170207_independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 11 (ต่อ)

จำนวนบุตรในความดูแล	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
ไม่มีบุตร	55	23.60
1 คน	78	33.50
2 คน	82	35.20
3 คนขึ้นไป	18	7.70
รวม	233	100.00
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่เกิน 15,000 บาท	140	60.10
15,001 – 25,000 บาท	56	24.00
25,001 – 35,000 บาท	12	5.20
35,001 บาทขึ้นไป	25	10.70
รวม	233	100.00
รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่เกิน 15,000 บาท	138	59.20
15,001 – 25,000 บาท	68	29.20
25,001 – 35,000 บาท	18	7.70
35,001 บาทขึ้นไป	9	3.90
รวม	233	100.00

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นถึงผลการวิเคราะห์ข้อมูลของประชากรศาสตร์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 233 คน พบว่า

1. เพศของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 73.40 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 ตามลำดับ

2. อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุที่ 40 - 45 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 รองลงมา คือ 46 - 50 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 และอายุ 51-55 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.70 ตามลำดับ



618129267

VRU-IThesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

3. หน่วยงานที่สังกัดอยู่ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ โรงงาน 2 จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมา คือ โรงงาน 1 จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 และโรงงาน 3 จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 20.60 ตามลำดับ

4. ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมา คือ มัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 ปริญญาตรี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.70 และอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.70 ตามลำดับ

5. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ สมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมา คือ โสด จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 21 หย่าร้างหรือหม้าย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.90 และสมรสแต่แยกกันอยู่ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60 ตามลำดับ

6. จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ บุตร 2 คน จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมา คือ บุตร 1 คน จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ไม่มีบุตร จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 และ 3 คนขึ้นไป จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.70 ตามลำดับ

7. ระดับรายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ รายได้ต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 60.10 รองลงมา คือ รายได้ต่อเดือน 15,001 - 25,000 บาท จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รายได้ต่อเดือน 35,001 บาทขึ้นไป จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.70 และรายได้ 25,001-35,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.20 ตามลำดับ

8. ระดับรายจ่ายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ รายจ่ายต่อเดือน ไม่เกิน 15,000 บาท จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 59.20 รองลงมา คือ รายจ่ายต่อเดือน 15,001 - 25,000 บาท จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 29.20 รายจ่ายต่อเดือน 25,001 - 35,000 บาท จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.70 และรายจ่ายต่อเดือน 35,001 บาทขึ้นไป จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.90

4.3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของกลุ่มตัวอย่างพนักงาน



618129267

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็น
ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. การสร้างสุขภาพทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว	3.29	0.64	ปานกลาง	(4)
2. ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี	3.69	0.61	มาก	(2)
3. พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ	3.17	0.64	ปานกลาง	(5)
4. สามารถควบคุมตนเอง	3.56	0.58	มาก	(3)
5. พึงพอใจในชีวิต	3.70	0.61	มาก	(1)
รวม	3.48	0.50	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 12 พบว่า ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวม มีค่า
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.50) โดยทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่
ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิตมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.61) รองลงมา
คือ ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.61) สามารถควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 3.56$,
S.D. = 0.58) การสร้างสุขภาพทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.64) และพัฒนา
ความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.17$, S.D. = 0.64) ตามลำดับ



618129267

VRU-IThesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว จำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านได้เตรียม สภาพจิตใจที่เป็นสุข ปราศจาก อาการป่วยทางจิตใจ มีสัมพันธภาพและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น เพื่อ เตรียมพร้อมในการเกษียณอายุ	3.58	0.91	มาก	(2)
2. ท่านทานอาหารครบทุกมื้อ	3.81	0.94	มาก	(1)
3. ท่านได้มีการเลือกทานเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับวัย เช่น ทานปลาแทนเนื้อแดงหรือไม่	3.29	0.95	ปานกลาง	(3)
4. ท่านได้มีงดเว้นเนื้อสัตว์เพื่อดูแลสุขภาพหรือไม่ เช่น ทานมังสวิรัต ทานเจ เป็นต้น	2.56	1.03	น้อย	(5)
5. ท่านได้มีความรู้ด้านสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พืช ผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา ที่ ทำให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรง	3.24	0.76	ปานกลาง	(4)
รวม	3.29	0.64	ปานกลาง	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 13 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็น รายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านทานอาหารครบทุกมื้อ ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.94) รองลงมา คือท่านได้เตรียมสภาพจิตใจที่เป็นสุข ปราศจากอาการป่วยทางจิตใจ มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น เพื่อเตรียมพร้อมในการเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.91) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านได้มีการเลือกทานเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับวัย เช่น ทานปลาแทนเนื้อแดงหรือไม่ ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.95) และท่านได้มีความรู้ด้านสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พืช ผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา ที่ทำให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.76)



ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือ ท่านได้มีงดเว้นเนื้อสัตว์เพื่อดูแลสุขภาพหรือไม่ เช่น ทานมังสวิรัต ทานเจ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = 1.03) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ	4.08	0.85	มาก	(1)
2. ท่านตระหนักถึงความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่จะมีโอกาสเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น	3.75	0.87	มาก	(3)
3. ท่านได้มีความรู้เข้าใจ คุณสมบัติและใช้ยาได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์	3.77	0.81	มาก	(2)
4. ท่านได้มีการวางแผนพักผ่อน ท่องเที่ยว กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงเป็นประจำหรือไม่	3.24	1.01	ปานกลาง	(5)
5. ท่านนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เป็นประจำ	3.64	0.90	มาก	(4)
รวม	3.69	0.61	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 14 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ด้านตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.85) รองลงมา คือ ท่านได้มีความรู้เข้าใจ คุณสมบัติและใช้ยาได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.81) ท่านตระหนักถึงความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่จะมีโอกาสเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ



618129267

เรื้อรัง เป็นต้น ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.87) ท่านนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เป็นประจำ ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.90) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านได้มีการวางแผนพักผ่อน ท่องเที่ยว กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงเป็นประจำหรือไม่ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 1.01) ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจจำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านมีการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงในสังคม ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว	3.52	0.77	มาก	(1)
2. ท่านได้มีความรู้กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ	3.24	0.85	ปานกลาง	(3)
3. ท่านได้มีความรู้หลักและเทคนิคในการเขียน โครงการเบื้องต้น เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืม เงินเปิดธุรกิจ	2.75	0.94	ปานกลาง	(5)
4. ท่านมีกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัวหรือคนในชุมชน เช่น ทานอาหารพร้อมกัน วันหยุด จิตอาสา เป็นต้น	3.29	0.98	ปานกลาง	(2)
5. ท่านได้มีเรียนรู้ในการทำกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ เพื่อ ผ่อนคลายหรือเป็นรายได้เสริม เช่น การปลูกผัก การ ดูแลไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ ดนตรี หรืองานประดิษฐ์	3.08	0.97	ปานกลาง	(4)
รวม	3.17	0.64	ปานกลาง	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 15 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน



618129267

ระดับมาก คือ ท่านมีการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.77) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านมีกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือคนในชุมชน เช่น ทานอาหารพร้อมกันวันหยุด จิตอาสา เป็นต้น ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.98) รองลงมา คือ ท่านได้มีความรู้กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.85) ท่านได้มีเรียนรู้ในการทำกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นรายได้เสริม เช่น การปลูกผัก การดูแลไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ ดนตรี หรืองานประดิษฐ์ ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.97) และท่านได้มีความรู้หลักและเทคนิคในการเขียนโครงการเบื้องต้น เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืมเงินเปิดธุรกิจ ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = 0.94) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านสามารถควบคุมตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ สามารถควบคุมตนเอง	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ ชีวิตหลังการเกษียณอายุ	3.29	0.93	ปานกลาง	(4)
2. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เป็นอย่างดีในการ พูดคุยกับผู้อื่นที่มีความเห็นไม่สอดคล้องกับความคิดท่าน	3.58	0.75	มาก	(3)
3. ท่านสื่อสารโดยใช้คำที่สุภาพกับทุกคนที่ต้องสื่อสาร ด้วย เช่น บุตรหลาน พี่น้องญาติ ผู้ดูแล รวมถึงบุคคล ทั่วไปที่พบด้วย	3.75	0.74	มาก	(2)
4. ท่านให้เกียรติกับทุกคนที่ท่านรู้จัก ไม่แบ่งแยก วันหยุด จิตอาสา เป็นต้น	3.97	0.74	มาก	(1)
5. ท่านสามารถใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเพื่อการ สื่อสาร เบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่ง จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น	3.18	0.98	ปานกลาง	(5)
รวม	3.56	0.58	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ



618129267

จากตารางที่ 16 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ด้านสามารถควบคุมตนเอง โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านให้เกียรติกับทุกคนที่ท่านรู้จัก ไม่แบ่งแยกวันหยุด จิตอาสา เป็นต้น ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.74) รองลงมาคือท่านสื่อสารโดยใช้คำที่สุภาพกับทุกคนที่ต้องสื่อสารด้วย เช่น บุตรหลาน พี่น้อง ญาติ ผู้ดูแล รวมถึงบุคคลทั่วไปที่พบด้วย ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.74) ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เป็นอย่างดีในการพูดคุยกับผู้อื่นที่มีความเห็นไม่สอดคล้องกับความคิดท่าน ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.75) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงเดียวกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.93) และท่านสามารถใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ตโฟนเพื่อการสื่อสาร เบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.98) ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิต จำแนกเป็นรายข้อ

n = 233

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พึงพอใจในชีวิต	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากได้มีการเตรียมการในการใช้ชีวิตหลังการเกษียณไว้แล้ว	3.58	0.77	มาก	(4)
2. ท่านเต็มใจให้ความช่วยเหลือกับบุคคลต่าง ๆ ทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	3.73	0.71	มาก	(2)
3. ท่านทำนุบำรุงศาสนาที่นับถือ อย่างสม่ำเสมอ	3.72	0.77	มาก	(3)
4. ท่านสืบทอด บอกเล่า กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริจาค การทำบุญ การสืบสานประเพณี ให้กับบุคคลใกล้ชิด ลูกหลาน	3.76	0.76	มาก	(1)
รวม	3.70	0.61	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 17 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ด้านพึงพอใจในชีวิต โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.61)



618129267

เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านสืบทอด บอกล่า กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริจาค การทำบุญ การสืบสานประเพณี ให้กับบุคคลใกล้ชิด ลูกหลาน ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.76) รองลงมา คือ ท่านเต็มใจให้ความช่วยเหลือกับบุคคลต่าง ๆ ทุกครั้งเมื่อมี โอกาส ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.71) ท่านทำนุบำรุงศาสนาที่นับถือ อย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 0.77) และท่านพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากได้มีการเตรียมการในการใช้ชีวิตหลังการเกษียณไว้แล้ว ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.77) ตามลำดับ

4.3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ของกลุ่มตัวอย่างพนักงาน

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียม ความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยรวมและรายด้าน

n = 233

ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุ	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ใช้จ่ายเกินเหตุ	3.54	0.67	มาก	(3)
2. เศรษฐฐานะ	3.63	0.67	มาก	(2)
3. ค่านิยม	3.74	0.68	มาก	(1)
รวม	3.64	0.57	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 18 พบว่า ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยรวม มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.57) โดยทัศนคติด้านการ เตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านค่านิยม มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.68) รองลงมา คือ เศรษฐฐานะ ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.67) และ ใช้จ่ายเกินเหตุ ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.67) ตามลำดับ



618129267

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านปัจจัยเกื้อหนุน จำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ด้านปัจจัยเกื้อหนุน	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความสำคัญ เมื่อท่านได้เกษียณอายุ เช่น การได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว	3.64	0.75	มาก	(2)
2. เมื่อยามเดือดร้อน สมาชิก/ภรรยา บุตร สามารถช่วยเหลือได้ เช่น เจ็บป่วย	3.82	0.81	มาก	(1)
3. การได้รับสิ่งของหรือความช่วยเหลือจากสมาชิกในความครัวเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเงินช่วยเหลือค่าสาธารณูปโภคจากบุตร	3.37	0.87	ปานกลาง	(3)
4. สาธารณะสุขในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ เช่นการช่วยเหลือจากอาสาสมัครตรวจร่างกายหรือคำแนะนำด้านสุขภาพ	3.35	0.86	ปานกลาง	(4)
รวม	3.54	0.67	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 19 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านปัจจัยเกื้อหนุน โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณาเป็น รายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ เมื่อยามเดือดร้อน สมาชิก/ภรรยา บุตร สามารถช่วยเหลือได้ เช่น เจ็บป่วย ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.81) รองลงมา คือจำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความสำคัญ เมื่อท่านได้เกษียณอายุ เช่น การได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.75) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ การได้รับสิ่งของหรือความช่วยเหลือจากสมาชิกในความครัวเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเงินช่วยเหลือค่าสาธารณูปโภคจากบุตร ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.87) และสาธารณะสุขในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การช่วยเหลือจากอาสาสมัครตรวจร่างกายหรือคำแนะนำด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.86) ตามลำดับ



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ จำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เศรษฐกิจ	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. รายได้จากการทำงาน ควรเพียงพอที่จะจ่ายค่าใช้จ่ายและเลี้ยงดูตนเอง	3.46	0.78	มาก	(4)
2. ควรมีอาชีพเสริมหรือช่องทางเพิ่มรายได้ เพื่อใช้ในยามเกษียณอายุ	3.61	0.91	มาก	(3)
3. รายได้จาก คู่สมรสหรือบุตร มีความจำเป็นในการนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	3.46	0.99	มาก	(5)
4. การมีหนี้ทำให้เกิดความยากลำบากเมื่อเกษียณอายุ	3.73	1.01	มาก	(2)
5. การออมเงินอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญในอนาคต	3.88	0.97	มาก	(1)
รวม	3.63	0.67	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 20 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ การออมเงินอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญในอนาคต ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.97) รองลงมา คือ การมีหนี้ทำให้เกิดความยากลำบากเมื่อเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.01) ควรมีอาชีพเสริมหรือช่องทางเพิ่มรายได้ เพื่อใช้ในยามเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.91) รายได้จากการทำงาน ควรเพียงพอที่จะจ่ายค่าใช้จ่ายและเลี้ยงดูตนเอง ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.78) และรายได้จากคู่สมรสหรือบุตร มีความจำเป็นในการนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.99) ตามลำดับ



618129267

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านค่านิยม จำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ค่านิยม	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่น การบอกเล่าประสบการณ์ในอดีต	3.57	0.88	มาก	(4)
2. ผู้สูงอายุมีคุณค่าในการสืบทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น	3.57	0.91	มาก	(5)
3. ผู้สูงอายุสามารถอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน บุตรหลานให้เป็นคนดีของสังคมได้	3.93	0.73	มาก	(1)
4. ผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมจิตใจของสมาชิกภายในครอบครัว	3.88	0.85	มาก	(2)
5. ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและสามารถทำงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี	3.77	0.75	มาก	(3)
รวม	3.74	0.68	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 21 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านค่านิยม โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.68) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ผู้สูงอายุสามารถอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน บุตรหลานให้เป็นคนดีของสังคมได้ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.73) รองลงมา คือ ผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมจิตใจของสมาชิกภายในครอบครัว ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.85) ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและสามารถทำงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.75) ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่นการบอกเล่าประสบการณ์ในอดีต ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.88) และผู้สูงอายุมีคุณค่าในการสืบทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.91) ตามลำดับ

4.3.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของกลุ่มตัวอย่างพนักงาน



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
วัยเกษียณ โดยรวมและรายด้าน

n = 233

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ	ระดับความสำคัญ			
		S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	3.07	0.89	ปานกลาง	(4)
2. ด้านจิตใจ	3.68	0.64	มาก	(1)
3. ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม	3.63	0.65	มาก	(2)
4. ด้านการเงิน	3.27	0.77	ปานกลาง	(3)
รวม	3.41	0.60	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 22 พบว่า การวางแผนเพื่อวัยเกษียณโดยรวม มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.60) และรายด้าน พบว่า การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านจิตใจ และด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก และด้านการเงิน และด้านสุขภาพร่างกาย ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญปานกลาง โดยการวางแผนเพื่อวัยเกษียณในด้านจิตใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.64) รองลงมา คือ ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.65) ด้านการเงิน ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.77) และด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.89) ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อ
วัยเกษียณด้านสุขภาพร่างกาย จำแนกเป็นรายข้อ

n = 233

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ด้านสุขภาพร่างกาย	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ	3.05	0.93	ปานกลาง	(2)
2. ท่านมีการวางแผนในออกไปพักผ่อน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในวันสุดสัปดาห์	3.09	1.04	ปานกลาง	(1)
รวม	3.07	0.89	ปานกลาง	

ที่มา : จากการคำนวณ



618129267

VRU -Thesis 5953170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

จากตารางที่ 23 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.89) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านมีการวางแผนใน ออกไปพักผ่อน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในวันสุดสัปดาห์ ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 1.04) รองลงมา คือ ท่าน ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.93) ตามลำดับ

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายข้อ

n = 233

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ด้านจิตใจ	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปล ผล	ลำดับ
1. ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว คนรอบข้าง ไม่มีเรื่องบาดหมางกับใคร	3.85	0.77	มาก	(1)
2. ท่านมีกำลังใจที่ดี และยอมรับได้เมื่อต้องหยุดการ ทำงาน หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว	3.75	0.75	มาก	(3)
3. ท่านได้วางแผนการปรับการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ต้องทำงานหลังการเกษียณ	3.53	0.86	มาก	(4)
4. ท่านได้วางแผนเตรียมศึกษาระบบหรือคำสอนทาง ศาสนาเพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมหลัง เกษียณอายุ	3.43	0.85	มาก	(5)
5. ท่านพร้อมที่จะมองโลกในแง่ดี และยอมรับการ เปลี่ยนแปลง	3.82	0.79	มาก	(2)
รวม	3.68	0.64	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านจิตใจโดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว คนรอบข้าง ไม่มีเรื่องบาดหมางกับใคร ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.77) รองลงมา คือท่านพร้อมที่จะมองโลกในแง่ดี



618129267

และยอมรับการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.79) ท่านมีกำลังใจที่ดี และยอมรับได้เมื่อต้องหยุดการทำงาน หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.75) ท่านได้วางแผนการปรับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่ต้องทำงานหลังการเกษียณ ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.86) และท่านได้วางแผนเตรียมศึกษาระบบหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.85) ตามลำดับ

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านวิถีชีวิตหรือสังคมจำแนกเป็นรายชื่อ

n = 233

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการเงินของท่าน	3.56	0.88	มาก	(3)
2. ท่านได้มีส่วนร่วมในสังคมในสังคมที่พักอาศัย เช่น การร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน การทำบุญประจำปี อย่างเป็นประจำ	3.52	0.78	มาก	(4)
3. ท่านมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น	3.63	0.78	มาก	(2)
4. ท่านมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น	3.80	0.77	มาก	(1)
รวม	3.63	0.65	มาก	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 25 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านวิถีชีวิตหรือสังคมโดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.77) รองลงมา คือ ท่านมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.78) ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการเงินของท่าน ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.88) และท่านได้มีส่วนร่วมในสังคมในสังคมที่พักอาศัย เช่น การร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน การทำบุญประจำปี อย่างเป็นประจำ ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.78) ตามลำดับ



618129267

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านการเงินเป็นรายข้อ

n = 233

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ด้านการเงิน	ระดับความสำคัญ			
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับ
1. ท่านมีการวางแผนการใช้จ่าย	3.64	0.86	มาก	(1)
2. ท่านมีเงินเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายภายหลังเกษียณ	3.15	0.94	ปานกลาง	(3)
3. ท่านออมในรูปแบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เงินสด เช่น ทอง ที่ดิน เป็นต้น	2.99	1.02	ปานกลาง	(5)
4. ท่านวางแผนและศึกษาการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ	3.06	1.02	ปานกลาง	(4)
5. ท่านมีวินัยในการใช้จ่ายเงินที่ดี	3.52	0.84	มาก	(2)
รวม	3.27	0.77	ปานกลาง	

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 26 พบว่า ระดับความสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านการเงินโดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.77) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีการวางแผนการใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.86) รองลงมา คือ ท่านมีวินัยในการใช้จ่ายเงินที่ดี ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.84) ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านมีเงินเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายภายหลังเกษียณ ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.94) ท่านวางแผนและศึกษาการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 1.02) และท่านออมในรูปแบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เงินสด เช่น ทอง ที่ดิน เป็นต้น ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 1.02) ตามลำดับ

4.3.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ของการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ประกอบด้วย การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ด้านการเงิน กับตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย การสร้างสุขภาพและจิตมีชีวิตยืนยาว ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถควบคุมตนเอง ฟังพอใจในชีวิต 2) ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ประกอบด้วย ปัจจัยเกื้อหนุน เศรษฐฐานะ ค่านิยม โดยทำการทดสอบปัญหา Multicollinearity ด้วยการทำ Correlation Matrix หลังจากนั้นหาค่าความ



618129267

VRU :Thesis 5953170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

นำเชื่อถือทางสถิติของสมการถดถอยเชิงซ้อน โดยพิจารณาค่านัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และ จากนั้น ตรวจสอบสมมติฐานที่ ๓ ทางความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

การตรวจสอบปัญหา Multicollinearity โดยพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรอิสระ ด้วยวิธี Matrix จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Matrix) ได้ข้อมูล ดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 เมทริกซ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรต้น

	การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว	ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี	พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ	สามารถควบคุมตนเอง	พึงพอใจในชีวิต	ปัจจัยเกื้อหนุน	เศรษฐกิจ	ค่านิยม
การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว	1.000							
ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี	0.548	1.000						
พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ	0.625	0.637	1.000					
สามารถควบคุมตนเอง	0.433	0.546	0.619	1.000				
พึงพอใจในชีวิต	0.552	0.560	0.606	0.618	1.000			
ปัจจัยเกื้อหนุน	0.469	0.461	0.509	0.568	0.590	1.000		
เศรษฐกิจ	0.419	0.405	0.417	0.389	0.529	0.560	1.000	
ค่านิยม	0.385	0.480	0.442	0.527	0.585	0.506	0.625	1.000

**ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ที่มา : จากการคำนวณ

จากตารางที่ 27 จากการทดสอบปัญหา Multicollinearity โดยพิจารณาจากเมทริกซ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Matrix) สรุปลักษณะของตัวแปรอิสระมีค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น ไม่มีค่าใดที่มีค่าความสัมพันธ์เกินกว่า 0.8



618129267

4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระประกอบด้วย ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว พึงพอใจในชีวิตและพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและค่านิยม กับตัวแปรตามประกอบด้วย การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ค่าสถิติต่าง ๆ ของแบบจำลองทางเศรษฐมิติของทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ (B)	Beta	t-statistic	Sig.
ค่าคงที่	0.033		0.182	
การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว	0.231	0.246	4.552	0.000**
ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี	0.002	0.002	0.039	0.969
พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ	0.208	0.223	3.608	0.000**
สามารถควบคุมตนเอง	0.109	0.105	1.813	0.071
พึงพอใจในชีวิต	0.215	0.219	3.593	0.000**
ปัจจัยเกื้อหนุน	-0.040	-0.045	-0.814	0.416
เศรษฐกิจ	0.126	0.141	2.565	0.011**
ค่านิยม	0.120	0.137	2.410	0.017**
R Square (R ²) = 0.643 , F= 53.204 , Sig 0.000				
a. Dependent Variable : การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ				

**ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ที่มา : จากการคำนวณ

ผลจากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ตามตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่า ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว พึงพอใจในชีวิตและพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ



618129267

อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมุติฐานที่กำหนดไว้ และทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและค่านิยม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลปรากฏว่า ค่าความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระต่อกัน และจากสมการถดถอยที่ได้นี้ตัวแปรอิสระสามารถอธิบายตัวแปรตามได้ถึงร้อยละ 0.643 หรือ 64.3% และจากการพิจารณาค่าความยืดหยุ่น (B) เท่ากับ 0.231, 0.208, 0.215, 0.126 และ 0.120 ตามลำดับ ค่าทางสถิติ F เท่ากับ 53.204 และ Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งจะทำให้ได้ค่าประมาณของแบบจำลอง ดังนี้

$$Y = 0.033 + 0.231 (\text{ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตรื่นยาว}) + 0.208 (\text{ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ}) + 0.215 (\text{ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิต}) + 0.126 (\text{ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ}) + 0.120 (\text{ทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านค่านิยม})$$

และสามารถอธิบายได้ว่าตัวแปรอิสระมีความผันแปรของตัวแปรตามได้ ดังนี้

- เมื่อผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับทักษะในด้านการสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตรื่นยาว เพิ่มขึ้นร้อยละ 1 จะมีผลทำให้การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.231 หรือ 23.10%

- เมื่อผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับทักษะในด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ เพิ่มขึ้นร้อยละ 1 จะมีผลทำให้การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.208 หรือ 20.80%

- เมื่อผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับทักษะในด้านพึงพอใจในชีวิต เพิ่มขึ้นร้อยละ 1 จะมีผลทำให้การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.215 หรือ 21.50%

- เมื่อผู้สูงอายุมีทัศนคติในด้านเศรษฐกิจเพิ่มขึ้นร้อยละ 1 จะมีผลทำให้การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.126 หรือ 12.60%

- เมื่อผู้สูงอายุมีทัศนคติในด้านค่านิยมเพิ่มขึ้นร้อยละ 1 จะมีผลทำให้การวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.120 หรือ 12.00%

กล่าวคือ เมื่อให้ความสำคัญกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตรื่นยาว พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจและพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและค่านิยม ที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรีเพิ่มขึ้นผันแปรในทิศทางเดียวกัน

สำหรับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถควบคุมตนเอง และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านปัจจัยเกื้อหนุนโดยทั้ง 3 ตัวแปร ที่กล่าวมา นั้นไม่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรีอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 29 ค่าสถิติต่าง ๆ ของแบบจำลองทางเศรษฐมิติ ของระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ (B)	Beta	t-statistic	Sig.
ค่าคงที่	-0.033		-0.188	
ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	0.743	0.620	4.552	0.000**
ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	0.235	0.223	0.039	0.000**
R Square (R ²) = 0.628, F= 194.164, Sig 0.000				
a. Dependent Variable : การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ				

**ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ที่มา : จากการคำนวณ

ผลจากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) ตามตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่า ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลปรากฏว่า ค่าความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระต่อกัน และจากสมการถดถอยที่ได้ในตัวแปรอิสระสามารถอธิบายตัวแปรตามได้ถึงร้อยละ 0.628 หรือ 62.8% และจากการ พิจารณาค่าความยืดหยุ่น (B) เท่ากับ 0.743 และ 0.235 ตามลำดับ ค่าทางสถิติ F เท่ากับ 194.16 และ Sig. เท่ากับ 0.000



618129267

4.5 ผลการทดสอบสมมุติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลผลสรุปการทดสอบสมมุติฐาน ดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ผลการทดสอบสมมุติฐาน

สมมุติฐาน	ผลการทดสอบ
1. ระดับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี มีความสำคัญในระดับมาก	ยอมรับ
2. ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณไปในทิศทางเดียวกัน	ยอมรับ
3. ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณไปในทิศทางเดียวกัน	ยอมรับ

4.6 ผลการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน

ผลการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน เกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ดังตารางที่ 31

ตารางที่ 31 ผลสรุปการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน เกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ผู้เกษียณอายุ	ผลสรุปการสัมภาษณ์
1. รศ.นพ.ศรัชัย ครุสันธิ์ รองหัวหน้าภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	การรักษาสุขภาพทางกายและใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากเพื่อจะใช้ชีวิตวัยชราอย่างมีความสุข และจะต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เตรียมสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุด้วยกันจะได้ไม่โดดเดี่ยว รวมไปถึงการเตรียมเงินทุนสำรอง จัดการบริหารหนี้สินต่าง ๆ ไว้ด้วย เพื่อจะไม่เป็นภาระกับบุตรหลาน และยังคงศึกษาสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ไว้ด้วย รวมถึงการสร้างที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ คนสูงอายุส่วนใหญ่จะมีความซาบซึ้งในประเพณีวัฒนธรรมอยู่แล้ว รวมไปถึงการสั่งสอน อบรม เล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่บุตรหลาน ให้สืบสานและเป็นคนดีสืบต่อไป



618129267

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ผู้เกษียณอายุ	ผลสรุปการสัมภาษณ์
2. นพ. นิพนธ์ คุณาตร นายแพทย์เชี่ยวชาญ ข้าราชการซี10 กระทรวงสาธารณสุข	คิดว่า การรักษาสุขภาพทางกายและจิตในมีความสำคัญ ร่างกายแข็งแรงก็จำเป็นทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และต้องมีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับเวลาที่มากขึ้นทำให้เวลาในการเรียนรู้ได้มากขึ้น รวมไปถึงการทะนุบำรุงศาสนาเพื่อเป็นที่พึ่งทางใจและผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวด้านการเงิน ตั้งแต่ก่อนเกษียณในระหว่างทำงานแรก ๆ ได้ยิ่งดี และควรแบ่งปันประสบการณ์ต่างในชีวิต ให้กับบุตรหลาน รุ่นน้อง คนรุ่นหลังต่อไป
3. เพ็ญศรี เกิดนาค ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริม สุขภาพ กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ กระทรวง สาธารณสุข	การสร้างสุขภาพทางกายและจิตมี นั้นมีความสำคัญอย่างมาก รวมถึงต้องวางแผนการดำเนินชีวิต เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะ NCD's และมีการเรียนรู้ เข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้เราอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข พึงพอใจในชีวิตที่มีอยู่ และจะต้องมีการเตรียมพร้อมทางเศรษฐกิจก่อนเกษียณอายุ และวางแผนการใช้จ่ายตามฐานะที่มีอยู่ อีกทั้งผู้สูงอายุ นั้น เรียนรู้อยู่กับประเพณีมาตลอดชีวิต สามารถนำมาถ่ายทอดกับบุตรหลาน ให้เป็นคนดี รู้จักวางตัวในสังคมได้เป็นอย่างดี
4. สุดาพร ดำรงค์วานิช นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษกองสุข ศึกษา กระทรวงสาธารณสุข	การสร้างสุขภาพทางกายและจิตมีส่วนสำคัญอย่างมาก เพราะการดูแลสุขภาพร่างกายเมื่ออายุมากมีความจำเป็นรวมถึงต้องเตรียมพร้อมทางร่างกาย และจิตใจ ในการปรับตัว เตรียมตัว ส่วนด้านสังคมก็มีความสำคัญมากในการวางแผนก่อนเกษียณ อย่างน้อย 3 ปี เพราะ จะได้เตรียมการจัดการได้ทัน เช่น ทางด้านเศรษฐกิจ หรือที่พักอาศัยและจะต้องเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ในสังคมใหม่ ๆ ด้านการใช้จ่าย ควรจัดการก่อนเกษียณ ซึ่งยังมีพอกำล้างที่จะดำเนินการ เช่น ผ่อนบ้าน ผ่อนรถให้หมดก่อนเกษียณ ควรพึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุดและวางแผนการออมเงิน การใช้จ่ายระยะยาว ไม่ให้เป็นภาระกับลูกหลานหรือญาติพี่น้อง โดยคิดว่าผู้สูงอายุ นั้น ต้องมีความเข้าใจและปรับตัวเข้ากับโลกยุคปัจจุบันได้ โดยไม่ยึดถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ หรือถูกต้องเสมอไป



618129267

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ผู้เกษียณอายุ	ผลสรุปการสัมภาษณ์
5. วันเพ็ญ หาญญานันท์ ผู้อำนวยการกองคลัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีส่วนสำคัญทำให้ชีวิตยืนยาวไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญก่อนเกษียณทั้งสิ้นเพราะการไม่ออกไปทำงานร่างกายจะเคลื่อนไหวน้อยถ้ามีการวางแผนก่อนก็จะทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้น รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้และมีการเตรียมตัวด้านการเงินเป็นอย่างดีเพราะลำพังบำนาญคงจะไม่พอใช้ และยังทำงานตามศักยภาพที่ตัวเองมีอยู่โดยศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเป็นนิจเพราะผู้สูงวัยย่อมมีประสบการณ์ชีวิตมากมายสามารถนำไปใช้ในการทำงานต่อไปได้ รวมถึงต้องศึกษาหรือเรียนรู้เทคโนโลยี ซึ่งขณะนี้มีสถาบันการศึกษาหลายแห่งได้เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ถ้าเป็นในอดีตก็จะแปลกแต่สำหรับในปัจจุบันเป็นสิ่งที่จะได้สื่อสารกับลูกหลานได้รู้เรื่อง

ผลสรุปการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน เกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี นั้นพบว่าผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน มีความเห็นสอดคล้องกับผลการสำรวจจากแบบสอบถามในทุกหัวข้อ ทั้งในด้าน ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิที่ยืนยาว ความพึงพอใจในชีวิต การพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและค่านิยม



618129267

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี โดยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 233 คน มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และใช้วิธีวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงซ้อน (Multiple Regression Analysis) เพื่อทราบถึงขนาดของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ลักษณะด้านประชากรศาสตร์ของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 171 คน คิดเป็นร้อยละ 73.40 อายุ 40-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.90 ระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.30 สถานภาพสมรส และอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 54.50 จำนวนบุตรในความดูแล 2 คน คิดเป็นร้อยละ 35.20 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่เกิน 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 60.10 และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 59.20

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.48$) และรายด้านพบว่า ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านพึงพอใจในชีวิต ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถควบคุมตนเอง ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญมาก และด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญ ปานกลาง โดยทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิตมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.70$) รองลงมา คือ ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ($\bar{X} = 3.69$) สามารถควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 3.55$) การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว ($\bar{X} = 3.29$) และพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.17$) ตามลำดับ

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านทานอาหารครบทุกมื้อ ($\bar{X} = 3.81$)



618129267

VRU 1Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการตระหนักรู้ในคุณภาพชีวิตที่ดี โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.69$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 4.08$)

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ($\bar{X} = 3.52$)

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านสามารถควบคุมตนเอง โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านให้เกียรติกับทุกคนที่ท่านรู้จัก ไม่แบ่งแยกวันหยุด จิตอาสา เป็นต้น ($\bar{X} = 3.97$)

ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านพึงพอใจในชีวิต โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านสืบทอด บอกเล่า กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริจาค การทำบุญ การสืบสานประเพณี ให้กับบุคคลใกล้ชิด ลูกหลาน ($\bar{X} = 3.76$)

5.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.64$) และรายด้านพบว่า ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านค่านิยม เศรษฐฐานะและปัจจัยเกื้อหนุน ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก โดยทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านค่านิยม มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.74$) รองลงมา คือ เศรษฐฐานะ ($\bar{X} = 3.63$) และ ปัจจัยเกื้อหนุน ($\bar{X} = 3.54$) ตามลำดับ

ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านปัจจัยเกื้อหนุน โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ เมื่อยามเดือดร้อน สามี/ภรรยา บุตร สามารถช่วยเหลือ ได้ เช่น เจ็บป่วย ($\bar{X} = 3.82$)

ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐฐานะ โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ การออมเงินอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญในอนาคต ($\bar{X} = 3.88$)

ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านค่านิยม โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ผู้สูงอายุสามารถอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน บุตรหลานให้เป็นคนดีของสังคมได้ ($\bar{X} = 3.93$)

5.1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก ($\bar{X} = 3.41$)



618129267

และรายด้านพบว่า การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านจิตใจ และด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก และด้านการเงิน และด้านสุขภาพร่างกาย ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญ ปานกลาง โดยการวางแผนเพื่อวัยเกษียณในด้านจิตใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.68$) รองลงมา คือ ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ($\bar{X} = 3.63$) ด้านการเงิน ($\bar{X} = 3.27$) และด้านสุขภาพร่างกาย ($\bar{X} = 3.07$) ตามลำดับ

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ท่านมีการวางแผนในออกไปพักผ่อน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในวันสุดสัปดาห์ ($\bar{X} = 3.09$)

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านจิตใจ โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว คนรอบข้าง ไม่มีเรื่องบาดหมางกับใคร ($\bar{X} = 3.85$)

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านวิถีชีวิตหรือสังคม โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 3.80$)

การวางแผนเพื่อวัยเกษียณด้านการเงิน โดยรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$) เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ท่านมีการวางแผนการใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.64$)

5.1.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

5.1.5.1 ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตรื่นยาว ด้านพึงพอใจในชีวิตและด้านพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้

5.1.5.2 ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐฐานะและด้านค่านิยม ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้



618129267

5.2 การอภิปรายผล

5.2.1 ลักษณะด้านประชากรศาสตร์ของพนักงาน

จากผลการศึกษาพบว่า พนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 40 ถึง 45 ปี ระดับการศึกษาประถมศึกษา ซึ่งส่วนมาก สถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส มีจำนวนบุตรในความดูแล 2 คน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่เกิน 15,000 และมีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท ซึ่ง สอดคล้องกับลักษณะงานของ บริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ที่ส่วนใหญ่จะเป็นพนักงานในสายการผลิต ซึ่งเป็นงาน ที่จะต้องใช้ความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงาน จึงทำให้ส่วนใหญ่มีพนักงานเป็นเพศหญิง เป็นต้น

5.2.2 ระดับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ ความสำคัญมาก และเมื่อพิจารณาถึงทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จแต่ละด้าน พบว่า

- ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาวะทางกาย และจิตมีชีวิตยืนยาว อยู่ในระดับความสำคัญมาก กล่าวคือ พนักงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ของ รศ.นพ.ศรีชัย ครุสันธิ์ กล่าวว่า การรักษาสุขภาวะทางกายและใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากเพื่อจะ ใช้ชีวิตวัยชราอย่างมีความสุข และจะต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ เตรียมสร้างเครื่องช่วยผู้สูงอายุด้วยกันจะได้ไม่โดดเดี่ยว และยังสอดคล้องกับ เพ็ญศรี เกิดนาค สุดาพร ดำรงค์วานิช และวันเพ็ญ หาญญานันท์ (2563) ได้ให้ความเห็นว่า การสร้างสุขภาวะ ทางกายและจิตมี นั้นมีความสำคัญอย่างมาก รวมถึงต้องวางแผนการดำเนินชีวิต เนื่องจากเมื่ออายุมาก ขึ้นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะ NCD's รวมถึงต้องเตรียมพร้อมทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และทางด้านจิตใจ นั้นก็มีความสำคัญมากในการ วางแผนก่อนเกษียณ

- ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับ ความสำคัญมาก กล่าวคือ พนักงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตใน ระดับ มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ แสนคำนิง ตรีฤกษ์ฤทธิ (2556) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตและ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า พบว่า 3 ใน 5 มีการเตรียมความพร้อมด้านการเกษียณอายุค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคม อยู่ในระดับดี ส่วนด้านทรัพย์สินเงินทองอยู่ในระดับดีและ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตโดย ภาพรวมอย่างมีนัยยะสำคัญและพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านร่างกาย ด้าน



618129267

จิตใจมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตซึ่งส่งผลต่อสุขภาพสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

- ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในระดับความสำคัญมาก กล่าวคือ พนักงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับด้านการพัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ของ สุดาพร ดำรงค์วานิช (2563) ได้ให้ความเห็นว่า มีความสำคัญมากในการวางแผนก่อนเกษียณ อย่างน้อย 3 ปี เพราะ จะได้เตรียมการจัดการได้ทัน เช่น ทางด้านเศรษฐกิจหรือที่พักอาศัย และจะต้องเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ในสังคมใหม่ ๆ ด้านการใช้จ่าย ควรจัดการก่อนเกษียณซึ่งยังมีพอกำลังที่จะดำเนินการ เช่น ผ่อนบ้าน ผ่อนรถให้หมดก่อนเกษียณ ควรพึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุดและวางแผนการออมเงิน การใช้จ่ายระยะยาว ไม่ให้เป็นภาระกับลูกหลานหรือญาติพี่น้องและยังสอดคล้องกับ รศ.นพ.ศรีชัย ครุสันธิ์ นพ. นิพนธ์ คุณาตร วันเพ็ญ หาญญานันท์ (2563) ได้ให้ความเห็นว่า ควรมีการเตรียมเงินทุนสำรอง จัดการบริหารหนี้สินต่าง ๆ ไว้ด้วย เพื่อจะไม่เป็นภาระ มีการวางแผนการใช้เงินตามฐานะที่มีอยู่ เพื่อดำรงชีวิตหลังการเกษียณได้อย่างสุขสบาย

5.2.3 ระดับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ

จากการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูปจังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับความสำคัญมาก และเมื่อพิจารณาถึงทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุแต่ละด้านพบว่า

- ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับความสำคัญมาก กล่าวคือพนักงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ของ เพ็ญศรี เกิดนาค สุดาพร ดำรงค์วานิชและวันเพ็ญ หาญญานันท์ (2563) ได้ให้ความเห็นว่า ควรมีการวางแผนการใช้เงินตามฐานะที่มีอยู่ และปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ และมีการเตรียมตัวด้านการเงินเป็นอย่างดีเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้ และยังสามารถหารายได้เพิ่มเติมจากการทำงานตามศักยภาพที่ตัวเองมีอยู่โดยศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเป็นนิจเพราะผู้สูงวัยย่อมมีประสบการณ์ชีวิตมากมายสามารถนำไปใช้ในการทำงานต่อไปได้

- ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านค่านิยม อยู่ในระดับความสำคัญมาก กล่าวคือ พนักงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับค่านิยมใน ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ระวี สัจจโสภณ (2556) ได้ทำการศึกษาแนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า มีกำหนดแนวคิดภาวะพหุผล (Active Aging) ขึ้นในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 โดยให้ความหมายไว้ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพหุ



618129267

พลังเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก แนวคิดนี้ได้รับการนำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถนั้นในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม

5.2.4 ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

จากการศึกษาพบว่า ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมุติฐานที่กำหนดไว้ กล่าวคือพนักงานส่วนใหญ่มองว่า เมื่อมีทักษะในด้านการสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตยืนยาว พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจและพึงพอใจในชีวิต และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐฐานะและค่านิยม จะมีผลในการวางแผนเกษียณอายุ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุ จำนวน 5 คน ว่าปัจจัยที่ส่งผลทางสถิตินั้นสอดคล้องกับการใช้ชีวิตจริงตามสมมุติฐานในทุกหัวข้อ และสอดคล้องกับ จินฉัตรณ์ ลวราบุญนาศภิรมย์ (2558) ได้ทำการศึกษา การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ผลการศึกษาพบว่าระดับพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานด้านความมั่นคงทางครอบครัวและด้านสังคม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ และสอดคล้องกับ ชนัญญา ปัญจพล (2558) ได้ทำการศึกษา การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) ผลการศึกษาพบว่าลักษณะการเตรียมความพร้อมของข้าราชการต่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะการเตรียมความพร้อมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ในด้านเศรษฐกิจมีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านร่างกาย ตามลำดับ ส่วนการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ พบว่า ความรู้ต่อการเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้ของการเตรียมความพร้อมของหน่วยงาน มีผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ



618129267

VRU 1Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี พบว่า ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว พัฒนาศักยภาพทางสังคมและเศรษฐกิจและพึงพอใจในชีวิต และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจและค่านิยม ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ผลการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปัจจัยในด้านต่าง ๆ และสามารถเสริมสร้างให้พนักงานมี พฤติกรรมในการออมเงินและวางแผนทางการเงินมากขึ้นได้ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

5.3.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในด้านการสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว พัฒนาศักยภาพทางสังคมและเศรษฐกิจและพึงพอใจในชีวิต ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ดังนั้น จึงควรให้ความสนใจด้านปัจจัยด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้นด้วย เช่น ควรดำเนินการอบรมให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจ ในการเตรียมและตระหนักถึง คุณภาพชีวิตหลังเกษียณที่ดี ประกอบกับให้ความสำคัญกับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุ โดยการจัดทำโครงการฝึกอบรมอาชีพตามความสนใจของบุคลากร

5.3.1.2 จากผลการวิจัย พบว่า ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุในด้านเศรษฐกิจและค่านิยม ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ดังนั้น จึงควรให้ความสนใจด้านปัจจัยด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้นด้วย เช่น มีการอบรมการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุทำงาน เช่น การจัดการความรู้ทางด้านการออม การจัดการหนี้สิน การส่งเสริมความเข้าใจในครอบครัวผู้สูงอายุ เป็นต้น รวมไปถึงการจัดการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนการเกษียณ

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ข้อเสนอแนะในการศึกษาข้อมูล

5.4.1.1 การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มของพนักงานบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ซึ่งเป็นองค์กรที่ดำเนินธุรกิจประเภทเกษตรอุตสาหกรรม เป็นหลัก ดังนั้นจึงควรศึกษาต่อในองค์กรหรือกลุ่มธุรกิจอื่น ๆ เช่น ธุรกิจอาหารเสริมสุขภาพ ธุรกิจบริการ หรือธุรกิจอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างธุรกิจทำให้ข้อมูลมีความหลากหลายและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

5.4.1.2 ศึกษาเกี่ยวกับทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ในแต่ละกลุ่มของพนักงานมาเปรียบเทียบ เช่น กลุ่มผู้บริหาร กลุ่ม พนักงานสำนักงาน และกลุ่มพนักงานปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการกำหนดแผนพัฒนา ทรัพยากรบุคคล



618129267

5.4.1.3 ศึกษาถึงทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ ที่คาดว่าจะมีผลกระทบภายหลังจากที่เกษียณอายุแล้ว เพื่อให้ทราบถึงผลของทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ ภายหลังจากเกษียณอายุการทำงานแล้ว



618129267





ภาคผนวก ก
หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒๕๑๐๗๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ. ประตุน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน อาจารย์ ดร.ภัทรพล ชุ่มมี

ด้วยนางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ มีความจำเป็นต้องทำการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัยเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้แก่นักศึกษา ทั้งนี้ได้มอบหมายให้นางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๕๕๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรธนิษ ศรีโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐- ๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267



ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/ก.๑๖๗๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ. ประตุน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาคริต ศรีทอง

ด้วยนางสาววิมพิภา พิสิฐพงษ์ศรี รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท
หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและ
ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ
อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ
มีความจำเป็นต้องทำการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัยเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระ ดังกล่าว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้แก่นักศึกษา ทั้งนี้ได้
มอบหมายให้นางสาววิมพิภา พิสิฐพงษ์ศรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๔๕๙๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง
บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อีร์ธนิช ศรีโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267



ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/ว๖๐๗๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ. ประตูน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน อาจารย์ ดร.ปรีชา คำมาดี

ด้วยนางสาววิมพิภา พิสิษฐพงศ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ มีความจำเป็นต้องทำการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัยเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระ ดังกล่าว จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้แก่นักศึกษา ทั้งนี้ได้มอบหมายให้นางสาววิมพิภา พิสิษฐพงศ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๔๕๙๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

GRAD VRU

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรธนิษฐ์ ศิริโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๕๖ ต่อ ๔๐๖



618129267

VRU_1Thesis_59b53170207_Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/วคณ๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ.ประจวบคีรีขันธ์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ทดลองใช้เครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอเรจ จำกัด (โรงงานอาหารสำเร็จรูป สระบุรี)
ด้วยนางสาววิมพิภา ทิสิฐพงษ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙๖๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท
หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ
และทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ
อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้า
อิสระ มีความจำเป็นต้องทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระ
ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา ทดลองใช้เครื่องมือวิจัยที่เกี่ยวกับ
หน่วยงานของท่าน ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ นางสาววิมพิภา ทิสิฐพงษ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๔๕๙๙๙๖
เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
จึงขอขอบคุณล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรณิกษ์ ศิริโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267

VRU-IThesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/๑๙๕๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ.ประตุน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือวิจัย
เรียน รองกรรมการผู้จัดการ บริษัทอินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เท็ท ฟู้ด จำกัด

ด้วยนางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีทีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ มีความจำเป็นต้องทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา ทดลองใช้เครื่องมือวิจัยที่เกี่ยวกับหน่วยงานของท่าน ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ นางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๕๕๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรธนิช ศิริวัหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267

VRU_Thesis_59b53170207_Independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36



ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/๑๑๐๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ.ประตุน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน ผู้ช่วยผู้จัดการ บริษัท ซีพีเอฟ ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอเรจ จำกัด

ด้วยนางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ มีความจำเป็นต้องทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระดังกล่าว

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา เก็บข้อมูลที่เกี่ยวกับหน่วยงานของท่าน ในส่วนที่สามารถเปิดเผยได้ โดยมอบให้นางสาววิมพิวิภา พิสิฐพงศ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๔๕๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนิษฐ์ ศิริโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267



ที่ อว ๐๖๓๐.๑๒/๑๐๙๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปณจ.ประเด็นน้ำพระอินทร์
จ.ปทุมธานี ๑๓๑๘๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน รองผู้จัดการ บริษัท อินเทอร์เน็ตชั่นแนล เพ็ท ฟู้ด จำกัด

ด้วยนางสาววิมพ์วิภา พิสิษฐพงศ์ธร รหัสนักศึกษา ๕๙B๕๓๑๗๐๒๐๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งอยู่ในระหว่างการทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง “ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ และทัศนคติด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย นาคนก เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ มีความจำเป็นต้องทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำการค้นคว้าอิสระดังกล่าว

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา เก็บข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานของท่าน ในส่วนที่สามารถเปิดเผยได้ โดยมอบให้นางสาววิมพ์วิภา พิสิษฐพงศ์ธร หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๘๕๕๙๙๖ เป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีร์ธนิษ ศรีโวหาร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘ ต่อ ๔๐๑, ๔๐๒, ๔๐๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๙ ๑๖๓๘, ๐-๒๕๒๙ ๔๐๔๖ ต่อ ๔๐๖



618129267



แบบสอบถาม

แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบทักษะเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปประกอบการค้นคว้าอิสระของนักศึกษาปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นแนวในการวางแผนการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี ซึ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุและการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ

() 1. ต่ำกว่า 40 ปี

() 2. 40 – 45 ปี

() 3. 46 – 50 ปี

() 4. 51 – 55 ปี

3. หน่วยงานที่ท่านสังกัดอยู่

() 1. โรงงาน 1

() 2. โรงงาน 2

() 3. โรงงาน 3

4. ระดับการศึกษา

() 1. ประถมศึกษา

() 2. มัธยมศึกษา / ปวช.



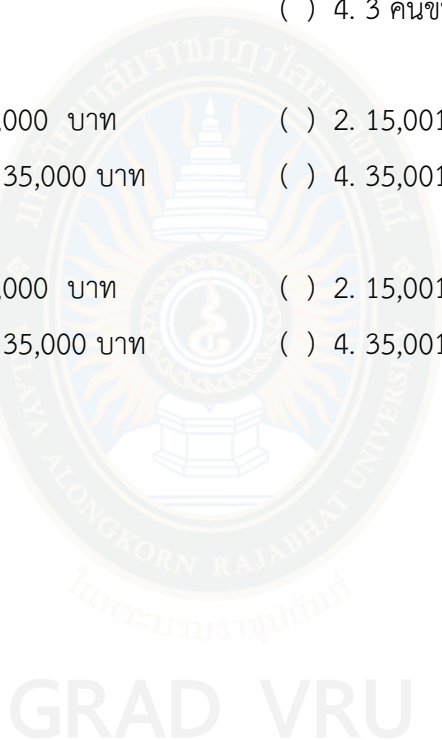
618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

- () 3. อนุปริญญา / ปวส. () 4. ปริญญาตรี
- () 5. สูงกว่าปริญญาตรี
5. สถานภาพ
- () 1. โสด () 2. สมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส
- () 3. สมรสแต่แยกกันอยู่ () 4. หย่าร้างหรือม้าย
6. จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแล
- () 1. ไม่มีบุตร () 2. 1 คน
- () 3. 2 คน () 4. 3 คนขึ้นไป
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- () 1. ไม่เกิน 15,000 บาท () 2. 15,001 – 25,000 บาท
- () 3. 25,001 – 35,000 บาท () 4. 35,001 บาทขึ้นไป
8. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน
- () 1. ไม่เกิน 15,000 บาท () 2. 15,001 – 25,000 บาท
- () 3. 25,001 – 35,000 บาท () 4. 35,001 บาทขึ้นไป



618129267



ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่มีความสำคัญต่อการ
เกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็น
ของท่านมากที่สุด

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
การสร้างสุขภาพร่างกายและจิตมีชีวิตยืนยาว						
9.	ท่านได้เตรียม สภาพจิตใจที่เป็นสุข ปราศจาก อาการป่วยทางจิตใจ มีสัมพันธภาพและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น เพื่อ เตรียมพร้อมในการเกษียณอายุ					
10.	ท่านทานอาหารครบทุกมื้อ					
11.	ท่านได้มีการเลือกทานเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับ วัยเช่น ทานปลาแทนเนื้อแดงหรือไม่					
12.	ท่านได้มีงดเว้นเนื้อสัตว์เพื่อดูแลสุขภาพ หรือไม่ เช่น ทานมังสวิรัต ทานเจ เป็นต้น					
13.	ท่านได้มีความรู้ด้านสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พืช ผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณ ทางยา ที่ทำให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรง					
ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี						
14.	ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ					
15.	ท่านตระหนักถึงความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่จะมีโอกาสเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น โรค ทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรค ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดิน หายใจเรื้อรัง เป็นต้น					
16.	ท่านได้มีความรู้เข้าใจ คุณสมบัติและใช้ยาได้ อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์					
17.	ท่านได้มีการวางแผนพักผ่อน ท่องเที่ยว กับ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงเป็นประจำ หรือไม่					
18.	ท่านนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง เป็นประจำ					



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ						
19.	ท่านมีการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว					
20.	ท่านได้มีความรู้กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ					
21.	ท่านได้มีความรู้หลักและเทคนิคในการเขียนโครงการเบื้องต้น เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืมเงินเปิดธุรกิจ					
22.	ท่านมีกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือคนในชุมชน เช่น ทานอาหารพร้อมกันวันหยุด จิตอาสา เป็นต้น					
23.	ท่านได้มีเรียนรู้ในการทำกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นรายได้เสริม เช่น การปลูกผัก การดูแลไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ ดนตรี หรืองานประดิษฐ์					
สามารถความคุมตนเอง						
24.	ท่านได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงวันกัน แลกเปลี่ยนความคิด เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุ					
25.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เป็นอย่างดีในการพูดคุยกับผู้อื่นที่มีความเห็นไม่สอดคล้องกับความคิดท่าน					
26.	ท่านสื่อสารโดยใช้คำที่สุภาพกับทุกคนที่ต้องสื่อสารด้วย เช่น บุตรหลาน พี่น้อง ญาติ ผู้ดูแล รวมถึงบุคคลทั่วไปที่พบกับ					
27.	ท่านให้เกียรติกับทุกคนที่ท่านรู้จัก ไม่แบ่งแยก					
28.	ท่านสามารถใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเพื่อการสื่อสาร เบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น					



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
พึงพอใจในชีวิต						
29.	ท่านพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากได้มีการเตรียมการในการใช้ชีวิตหลังการเกษียณไว้แล้ว					
30.	ท่านเต็มใจให้ความช่วยเหลือกับบุคคลต่าง ๆ ทุกครั้งเมื่อมีโอกาส					
31.	ท่านทำนุบำรุงศาสนาที่นับถือ อย่างสม่ำเสมอ					
32.	ท่านสืบทอด บอกเล่า กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริจาค การทำบุญ การสืบสานประเพณี ให้กับบุคคลใกล้ชิด ลูกหลาน					

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับคำถามเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่มีความสำคัญต่อการเกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ปัจจัยเกื้อหนุน						
33.	จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความสำคัญ เมื่อท่านได้เกษียณอายุ เช่นการได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว					
34.	เมื่อยามเดือดร้อน สมาชิก/ภรรยา บุตร สามารถช่วยเหลือได้ เช่น เจ็บป่วย					
35.	การได้รับสิ่งของหรือความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเงินช่วยเหลือค่าสาธารณสุขโรคจากบุตร					
36.	สาธารณสุขในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ เช่นการช่วยเหลือจากอาสาสมัครตรวจร่างกายหรือคำแนะนำด้านสุขภาพ					



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ข้อ	ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
เศรษฐฐานะ						
37.	รายได้จากการทำงาน ควรเพียงพอที่จะจ่าย ค่าใช้จ่ายและเลี้ยงดูตนเอง					
38.	ควรมีอาชีพเสริมหรือช่องทางเพิ่มรายได้ เพื่อ ใช้ในยามเกษียณอายุ					
39.	รายได้จาก คู่สมรสหรือบุตร มีความจำเป็นใน การนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน					
40.	การมีหนี้ทำให้เกิดความยากลำบากเมื่อ เกษียณอายุ					
41.	การออมเงินอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญใน อนาคต					
ค่านิยม						
42.	ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่นการ บอกเล่าประสบการณ์ในอดีต					
43.	ผู้สูงอายุมีคุณค่าในการสืบทอดวัฒนธรรม ต่าง ๆ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น					
44.	ผู้สูงอายุสามารถอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน บุตรหลานให้เป็นคนดีของสังคมได้					
45.	ผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมจิตใจของสมาชิกภายใน ครอบครัว					
46.	ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและสามารถทำงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี					

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับคำถามเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณที่มีความสำคัญต่อการ
เกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็น
ของท่านมากที่สุด



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ข้อ	การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านสุขภาพร่างกาย						
47.	ท่านออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ					
48.	ท่านมีการวางแผนในออกไปพักผ่อน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในวันสุดสัปดาห์					
ด้านจิตใจ						
49.	ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว คนรอบข้าง ไม่มีเรื่องบาดหมางกับใคร					
50.	ท่านมีกำลังใจที่ดี และยอมรับได้เมื่อต้องหยุดการทำงาน หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว					
51.	ท่านได้วางแผนการปรับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่ต้องทำงานหลังการเกษียณ					
52.	ท่านได้วางแผนเตรียมศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมหลังเกษียณอายุ					
53.	ท่านพร้อมที่จะมองโลกในแง่ดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลง					
ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม						
54.	ท่านได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเกษียณที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการเงินของท่าน					
55.	ท่านได้มีส่วนร่วมในสังคมในสังคมที่พึงอาศัย เช่น การร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน การทำบุญประจำปี อย่างเป็นประจำ					
56.	ท่านมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น					
57.	ท่านมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น					



618129267

ข้อ	การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ	ระดับความสำคัญ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านการเงิน						
58.	ท่านมีการวางแผนการใช้จ่าย					
59.	ท่านมีเงินเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายภายหลังเกษียณ					
60.	ท่านออมในรูปแบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เงินสด เช่น ทอง ที่ดิน เป็นต้น					
61.	ท่านวางแผนและศึกษาการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ					
62.	ท่านมีวินัยในการใช้จ่ายเงินที่ดี					

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุและการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



618129267



ภาคผนวก ค

ผลดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการวิจัย

GRAD VRU



618129267

VRU_Thesis_59b53170207_independent_study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ผลดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการวิจัย
(Index of Item Objective Congryence: IOC)

ค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index of Item Objective Congryence: IOC) เรื่อง ทักษะเพื่อ
การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จและทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่
ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานกลุ่มบริษัท ซีพีเอฟ อาหารสำเร็จรูป จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

<input type="checkbox"/> 1. ชาย	<input type="checkbox"/> 2. หญิง
---------------------------------	----------------------------------
2. อายุ

<input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 40 ปี	<input type="checkbox"/> 2. 40 – 45 ปี
<input type="checkbox"/> 3. 46 – 50 ปี	<input type="checkbox"/> 4. 51 – 55 ปี
3. หน่วยงานที่ท่านสังกัดอยู่

<input type="checkbox"/> 1. โรงงาน 1	<input type="checkbox"/> 2. โรงงาน 2
<input type="checkbox"/> 3. โรงงาน 3	
4. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษา / ปวช.
<input type="checkbox"/> 3. อนุปริญญา / ปวส.	<input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี	
5. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. สมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส
<input type="checkbox"/> 3. สมรสแต่แยกกันอยู่	<input type="checkbox"/> 4. หย่าร้างหรือม้าย
<input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี	
6. จำนวนบุตรที่อยู่ในความดูแล

<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีบุตร	<input type="checkbox"/> 2. 1 คน
<input type="checkbox"/> 3. 2 คน	<input type="checkbox"/> 4. 3 คนขึ้นไป
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

<input type="checkbox"/> 1. ไม่เกิน 15,000 บาท	<input type="checkbox"/> 2. 15,001 – 25,000 บาท
<input type="checkbox"/> 3. 25,001 – 35,000 บาท	<input type="checkbox"/> 4. 35,001 บาทขึ้นไป



618129267

VRU -Thesis 59๒53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

8. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน

- () 1. ไม่เกิน 15,000 บาท () 2. 15,001 – 25,000 บาท
 () 3. 25,001 – 35,000 บาท () 4. 35,001 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่มีความสำคัญต่อการเกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผศ.ดร.ชาคริต	คนที่ 2 อ.ดร.ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร.ปรีชา	ผลรวม	
การสร้างสุขภาวะทางกายและจิตมีชีวิตยืนยาว						
9.	ท่านได้เตรียม สภาพจิตใจที่เป็นสุข ปราศจากอาการป่วยทางจิตใจ มีสัมพันธ์ภาพและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น เพื่อเตรียมพร้อมในการเกษียณอายุ	1	1	1	3	1.00
10.	ท่านทานอาหารครบทุกมื้อ	1	0	1	2	0.67
11.	ท่านได้มีการเลือกทานเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับวัยเช่น ทานปลาแทนเนื้อแดงหรือไม่	1	0	1	2	0.67
12.	ท่านได้มีงดเว้นเนื้อสัตว์เพื่อดูแลสุขภาพหรือไม่ เช่น ทานมังสวิรัต ทานเจ เป็นต้น	1	0	1	2	0.67
13.	ท่านได้มีความรู้ด้านสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พืชผัก ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา ที่ทำให้ผู้บริโภคมีร่างกายแข็งแรง	1	1	1	3	1.00
รวม		5	1	5	12	0.80
ตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี						
14.	ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ	1	0	1	2	0.67
15.	ท่านตระหนักถึงความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่จะมีโอกาสเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น	1	0	1	2	0.67



618129267

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผศ.ดร.ชาคริต	คนที่ 2 อ.ดร.ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร. ปรีชา	ผลรวม	
16.	ท่านได้มีความรู้ใช้ยา คุณสมบัติและใช้ยาได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์	1	0	1	2	0.67
17.	ท่านได้มีการวางแผนพักผ่อน ท่องเที่ยว กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงเป็นประจำหรือไม่	1	0	1	2	0.67
18.	ท่านนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง เป็นประจำ	1	0	1	2	0.67
รวม		5	0	5	10	0.67
พัฒนาความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ						
19.	ท่านมีการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว	1	1	1	3	1.00
20.	ท่านได้มีความรู้กฎหมายที่ผู้สูงอายุต้องรู้ เช่น สวัสดิการ การชำระภาษี รูปแบบต่าง ๆ	1	1	1	3	1.00
21.	ท่านได้มีความรู้หลักและเทคนิคในการเขียนโครงการเบื้องต้น เช่น การเขียนโครงการเพื่อขอกู้ยืมเงินเปิดธุรกิจ	1	1	1	3	1.00
22.	ท่านมีกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือคนในชุมชน เช่น ทานอาหารพร้อมกันวันหยุด จิตอาสา เป็นต้น	1	0	1	2	0.67
23.	ท่านได้มีเรียนรู้ในการทำกิจกรรมพิเศษอื่นๆ เพื่อผ่อนคลายหรือเป็นรายได้เสริม เช่น การปลูกผัก การดูแลไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ ดนตรี หรืองานประดิษฐ์	1	1	1	3	1.00
รวม		5	4	5	14	0.93
สามารถความคุมตนเอง						
24.	ท่านได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิด เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตหลังการเกษียณอายุ	1	0	1	2	0.67



618129267

ข้อ	ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผศ.ดร.ชาคริต	คนที่ 2 อ.ดร.ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร. ปรีชา	ผลรวม	
25.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เป็นอย่างดีในการพูดคุยกับผู้อื่นที่มีความเห็นไม่สอดคล้องกับความคิดท่าน	1	0	1	2	0.67
26.	ท่านมีสื่อสารโดยใช้คำที่สุภาพกับทุกคนที่ต้องสื่อสารด้วย เช่น บุตรหลาน พี่น้อง ญาติ ผู้ดูแล รวมถึง บุคคลทั่วไปที่พบด้วย	1	0	1	2	0.67
27.	ท่านให้เกียรติกับทุกคนที่ท่านรู้จัก ไม่แบ่งแยก	1	0	1	2	0.67
28.	ท่านสามารถใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเพื่อการสื่อสาร เบื้องต้น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น	1	1	0	2	0.67
รวม		5	1	4	10	0.67
พึงพอใจในชีวิต (ต่อ)						
29.	ท่านพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากได้มีการเตรียมการในการใช้ชีวิตหลังการเกษียณไว้แล้ว	1	0	1	2	0.67
30.	ท่านเต็มใจให้ความช่วยเหลือกับบุคคลต่าง ๆ ทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	1	1	1	3	1.00
31.	ท่านทำนุบำรุงศาสนาที่นับถือ อย่างสม่ำเสมอ	1	1	1	3	1.00
32.	ท่านสืบทอด บอกเล่า กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบริจาค การทำบุญ การสืบสานประเพณี ให้กับบุคคลใกล้ชิด ลูกหลาน	1	1	1	3	1.00
รวม		4	3	4	11	0.91

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับคำถามเกี่ยวกับทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุที่มีความสำคัญต่อการเกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด



618129267

ข้อ	ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผศ.ดร.ชาคริต	คนที่ 2 อ.ดร. ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร. ปรีชา	ผลรวม	
ปัจจัยเกื้อหนุน						
33.	จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความสำคัญ เพื่อท่านได้เกษียณอายุ เช่นการได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว	1	1	1	3	1.00
34.	เมื่อยามเดือดร้อน สามี/ภรรยา บุตรสามารถช่วยเหลือได้ เช่น เจ็บป่วย	1	0	1	2	0.67
35.	การได้รับสิ่งของหรือความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเงินช่วยเหลือค่าสาธารณสุขโรคจากบุตร	1	1	1	3	1.00
36.	สาธารณสุขในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ เช่นการช่วยเหลือจากอาสาสมัครตรวจร่างกายหรือคำแนะนำด้านสุขภาพ	1	0	1	2	0.67
รวม		4	2	4	10	0.83
เศรษฐกิจฐานะ						
37.	รายได้จากการทำงาน ควรเพียงพอที่จะจ่ายค่าใช้จ่ายและเลี้ยงดูตนเอง	1	0	1	2	0.67
38.	ควรมีอาชีพเสริมหรือช่องทางเพิ่มรายได้ เพื่อใช้ในยามเกษียณอายุ	1	0	1	2	0.67
39.	รายได้จาก คู่สมรสหรือบุตร มีความจำเป็นในการนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	1	1	1	3	1.00
40.	การมีหนี้ทำให้เกิดความยากลำบากเมื่อเกษียณอายุ	1	1	1	3	1.00
41.	การออมเงินอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญในอนาคต	1	1	1	3	1.00
รวม		5	3	5	13	0.86



618129267

ข้อ	ทักษะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการ เกษียณอายุ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผ.ศ.ดร.ชาตรีดี	คนที่ 2 อ.ดร.ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร.ปรีชา	ผลรวม	
ค่านิยม						
42.	ผู้สูงอายุมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่น การบอก เล่าประสบการณ์ในอดีต	1	1	0	2	0.67
43.	ผู้สูงอายุมีคุณค่าในการสืบทอดวัฒนธรรม ต่าง ๆ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น	1	1	1	3	1.00
44.	ผู้สูงอายุสามารถอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน บุตรหลานให้ เป็นคนดีของสังคมได้	1	1	1	3	1.00
45.	ผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมจิตใจของสมาชิกภายใน ครอบครัว	1	1	1	3	1.00
46.	ผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ เป็นอย่างดี	1	1	1	3	1.00
รวม		5	5	4	24	0.93

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับคำถามเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณที่มีความสำคัญต่อการ
เกษียณอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนด ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็น
ของท่านมากที่สุด

GRAD VRU



618129267

ข้อ	การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ				IOC
		คนที่ 1 ผศ.ดร.ชาคริต	คนที่ 2 อ.ดร. ภัทรพล	คนที่ 3 อ.ดร. ปรีชา	ผลรวม	
ด้านสุขภาพร่างกาย						
47.	ท่านออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ	1	1	1	3	1.00
48.	ท่านมีการวางแผนในออกไปพักผ่อน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในวันสุดสัปดาห์	1	1	1	3	1.00
รวม		2	2	2	6	1.00
ด้านจิตใจ						
49.	ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว คนรอบข้าง ไม่มีเรื่องบาดหมางกับใคร	1	0	1	2	0.67
50.	ท่านมีกำลังใจที่ดี และยอมรับได้เมื่อต้องหยุดการทำงาน หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว	1	0	1	2	0.67
51.	ท่านได้วางแผนการปรับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่ต้องทำงานหลังการเกษียณ	1	0	1	2	0.67
52.	ท่านได้วางแผนเตรียมศึกษาระยะหรือคำสอนทางศาสนาเพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้เตรียมพร้อมหลังเกษียณอายุ	1	0	1	2	0.67
53.	ท่านพร้อมที่จะมองโลกในแง่ดี และยอมรับการเปลี่ยนแปลง	1	0	1	2	0.67
รวม		5	0	5	10	0.67



618129267



ภาคผนวก ง

ผลการประเมินผลค่า Cronbach's Alpha

GRAD VRU



618129267

VRU iThesis 59b53170207 independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ผลการประมวลผลค่า Cronbach's Alpha

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	54

GRAD VRU



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

บรรณานุกรม

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). **สถานการณ์ครอบครัวไทย**. สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/article_attach/9867/14191.pdf
- กาญจนา สนิท และคนอื่น ๆ. (2560). แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย. วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 10(2), 31-48. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org>
- จิณณรัตน์ วราบุญนาครภิรมย์. (2558). การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของพนักงานบริษัท ยูเซ็น โลจิสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด: มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัธยมศึกษาธรรมศาสตร์.
- จินตนา เวฬุการ, & และพิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์. (2556). กระบวนการคัดกรองส่วนท้องถิ่นในการเสริมสร้างความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ. ประชุมมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม 2556 ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช.
- จินตนา อาจสันเทียะ. (2557). รูปแบบการดูแลสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, วิทยาลัยประชากรศาสตร์, และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, & (มส.ผส.). (2556). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555**. กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, วิทยาลัยประชากรศาสตร์, และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, & (มส.ผส.). (2557). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556**. กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ชญัญญา ปัญจพล. (2558). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง): มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2557). **หนี้สินครัวเรือน**. สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/Thai/FinancialInstitutions/Highlights/ASEANCommunity/BankersTalk/Vol3Issue1.pdf>
- นิด้า โพล. (2555). **ภาพลักษณ์ผู้สูงอายุไทย**. สืบค้นจาก http://nidapoll.nida.ac.th/contents_all_page2-68/2556%20เรื่อง%20ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุไทย-68-357-341.html.
- พรทิพย์ โพธิ์ครูประเสริฐ. (2557). **การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว**. สืบค้นจาก www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=4316

พรนิภา เดชแพ. (2558). **ทัศนะด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของชาปีว:**
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พลอยพัชร์ กิจเจริญเกษม. (2558b). การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของพนักงาน
ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน). **วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ**, 3(2), 2-25. สืบค้นจาก
<https://www.tci-thaijo.org>

พัฒน์ ทองพิง. (2555). **การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุ : กรณีศึกษาเฉพาะครู**
โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ. **วารสารมหาวิทยาลัย**
นราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 2(1), 82-92.

ภัสสร ลิมานนท์, เกื้อ วงศ์บุญสิน, สุวณี สุรเสียงสังข์, สมเกียรติ เอี่ยมกาญจนาลัย, & และพัชราวลัย
วงศ์บุญสิน. (2550). ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรต่อวิถีชีวิตของ
ประชากร กับทิศทางการออมในอนาคต กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.).
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคนอื่น ๆ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, 11(1), 259-271. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org>

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). **การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน.** นนทบุรี: สถาบันวิจัย
สาธารณสุข.

ระบบสถิติทางการทะเบียน. (2563). **สถิติประชากรและบ้าน – จำนวนประชากรแยกอายุ ปี**
2559-2561. สืบค้นจาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php

ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ. **วารสาร**
เกษตรศาสตร์, 34(3), 471-490. สืบค้นจาก <https://kukr.lib.ku.ac.th>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **ความหมายคำว่าคำนิยาม.** สืบค้นจาก <https://dictionary.orst.go.th/>

ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอจรา ชานีประศาสน์. (2547). **ระเบียบวิธีการวิจัย.** กรุงเทพฯ.

เล็ก สมบัติ. (2549). **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการภาวะการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวใน**
ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: มิสเตอร์ก้อปปี.

วรชัย ทองไทย. (2550). **ทรัพย์สินครัวเรือนใช้วัดฐานะทางเศรษฐกิจครัวเรือนได้จริงหรือ ใน**
สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. Paper presented at the การ
ประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ. ณ โรงแรม เดอะ ทวิน ทาวเวอร์.



618129267

- ลดารัตน์ ศรีรักษ์. (2554). การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ. วารสารนักบริหาร, 31(2), 234-240. สืบค้นจาก <https://www.bu.ac.th>.
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อ ทักษะคติ และพฤติกรรมกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วารสารปซิเนสไทย. (2557). การดูแลผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก www.ns.mahidol.ac.th/english/th/document/pr/2557/08/ประชุมวิชาการ%20ผู้สูงอายุ/edely%20care%20policy%20.pdf.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคนอื่น ๆ. (2556). รายงานการศึกษาโครงการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ระยะที่ 2 (พ.ศ.2550-2554). วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารหมายเลข 309. กุมภาพันธ์ 2556.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่น ๆ. (2549). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โดยระบบการดูแลระยะยาวในครอบครัวของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มีสเตอร์ก๊อปปี.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2559). ทักษะเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ. สารสุขผู้สูงวัย, 2559(11), 7-10.
- เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2555). นโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, 2, 146-165.
- สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน, & มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). สถานการณ์ผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารสถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน, 9(4), 14-16.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. สืบค้นจาก <http://www.social.nesdb.go.th>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557a). รายงานเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557b). รายงานผลเบื้องต้นการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุดใจ น้าผูด. (2545). กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สุทธิชัย โฆษิตววรรณรัตน์. (2558). รายได้ของผู้สูงอายุ ปัญหาใหญ่ของสังคมวัยชรา. อีคอนนิวส์, p. 22.



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

- สุทธิดา กิติศรีวรพันธุ์. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมการเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- แสนคำนึ่ง ตริฤกษ์ฤทธิ์. (2556). คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดนนทบุรี. วารสารเกษตรศาสตร์ 35(3), 460-471. สืบค้นจาก <http://kasetjournal.ku.ac.th>.
- อภิชญา จิวพัฒนากุล และคนอื่น ๆ. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออมและการใช้จ่ายของผู้สูงอายุ. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา, 3(6), 178-194. สืบค้นจาก <http://research.swu.ac.th/journal/rd/>
- อรทัย อาจอ่ำ. (2553). แก่แล้วไม่มีคุณค่าจริงหรือ: บทสังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผู้สูงอายุ. วารสารประชากรและสังคม, 156-158.
- อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ. (2549). การเกื้อหนุนของครอบครัวต่อผู้สูงอายุไทย. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ.
- Altfest, L. J. (2007). **Personal financial planning**. Boston: MA: McGraw-Hill Irwin.
- Laily, P., Mohd, J., Masud, & Fazli, S. (2010). **Old Age Savings Among Public & Private Sector Employees in Malasia**. Retrieved from http://seaca2010.files.wordpress.com/2010/07/microsoft-powerpoint-seaca2010_laily.pdf
- Pauline, W. T. (2013). Influence of Retirement Preparation on Happiness in Retienment: a case of Nyeri County, Kenya. **International Journal of Education and research**, 1(3), 1-20.
- Sukyund, C., & et al. (2009). **Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning**. Psychology and Aging.
- Wiggins, & Henderson. (1996). Pre-Retirement Planning of Female Registered Nurse. **Weat J Nurse Res**, 18(5), 80-94.



618129267

VRU :Thesis 59b53170207 independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36



GRAD VRU



618129267

VRU iThesis 59b53170207 independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาววิมพ์วิภา พิสิฐพงศ์ธร
วัน เดือน ปี เกิด 10 ตุลาคม 2529
สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา พ.ศ. 2551 ปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร วุฒิ
การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน
ดุสิต
ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 89/21 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ 10700



618129267

VRU-IThesis 59b53170207 Independent study / recv: 11022564 09:50:07 / seq: 36