

ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงานต่อการวางแผนทางการเงิน เพื่อรองรับการเกษียณอายุ

Effects of Burnout Syndrome to Retirement Financial Planning.

นิภาพรรณ จันทรวิทัน^{1*} และภัทรกิตติ เนตินิยม²

Nipaphan Chanvitan^{1*} and Pattaragit Netiniyom²

¹ นิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการเงิน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹ Student of Master of Arts Program, Faculty of Business Administration Kasetsart University

² Associate Professor Department of Finance, Faculty of Business Administration
Kasetsart University

* E-mail: nipaphan.am@gmail.com

Received June 22, 2023 Revised October 18, 2023 Accepted October 18, 2023

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลกระทบของทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงานต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ รวมถึงเปรียบเทียบ การวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสินที่ปฏิบัติงาน สายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง และใช้ข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากการเก็บแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด และ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์สถิติอนุมาน โดยใช้การถดถอยพหุคูณ

ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่มีปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ต่างกัน มีระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน และมีเงินออมเพียงพอในการดำรงชีวิตหลังจากที่ไม่มีรายได้หลัก ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกลุ่มตัวอย่างมีการจัดสรรสัดส่วนการออมในแต่ละเดือน รวมถึงมีการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพเพื่อเสริมสร้างความมั่งคั่งทางการเงินในอนาคต และส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการออมเงินเพื่อใช้จ่ายในการเกษียณอายุ ซึ่งธนาคารออมสินมีนโยบายส่งเสริมให้มีการออมหลายรูปแบบ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการวางแผนทางการเงินที่ดีและมีแนวคิดตัดสินใจเกษียณอายุก่อนครบ 60 ปี บริบูรณ์ สำหรับทักษะความรู้ทางการเงินมีความสัมพันธ์เชิงบวกไปในทิศทางเดียวกันกับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ เพราะกลุ่มตัวอย่างมีทักษะความรู้ทางการเงินอยู่ในระดับสูง ในขณะที่เดียวกันยังต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เนื่องจากเป็นที่ปรึกษาทางการเงิน ต้องมีการพัฒนาความรู้ให้เกิดความเชี่ยวชาญ ให้สอดคล้องกับการดำเนินงานของธนาคาร และภาวะหมดไฟในการทำงานสัมพันธ์กับการวางแผน

ทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงานหนักเกินหน้าที่ที่รับผิดชอบ หากมีภาวะหมดไฟในการทำงานสูง ทำให้มีการวางแผนทางการเงิน และเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุเร็วขึ้น

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการทำงาน, ทักษะความรู้ทางการเงิน, การวางแผนเกษียณอายุ

Abstract

The study aims to reveal the relationship between financial literacy skills and burnout syndrome on retirement financial planning. The analysis covers financial planning to support retirement from the sample of Government Savings Bank employees. The primary data are obtained from 400 samples. The descriptive statistics are shown for the value of percentage, mean, and standard deviation. The inferential statistics are also analyzed through multiple regression analysis.

The results show that the two samples groups with different demographic factors have different levels of financial planning for retirement. They also have enough savings to make a living without a primary income, since an allocation of savings each month partly, including paying contributions to the provident fund for enhancing financial wealth in the future. Most of them have the intention of saving money for retirement, which the Government Savings Bank has a policy to promote various forms of savings. As a result, the sample group has good financial planning and decide to retire before the age of 60 years old. Financial literacy skills show a positive relationship in the same direction as financial planning to support retirement because the sample group reveals a high level of financial literacy skills. Meanwhile, we also need to learn new things as financial advisors to improve our knowledge and enhance our expertise in line with the Bank's operations. The burnout syndrome is related to financial planning to support retirement and most of the sample groups worked hard beyond their responsibilities. If there is a high burnout condition it will lead to financial planning and preparing for early retirement.

Keyword: Burnout Syndrome, Financial Literacy Skills, Retirement Planning

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงโลกอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรศาสตร์ ซึ่งทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว และเป็นหนึ่งเป้าหมายเร่งด่วนในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ในปี 2565 ดังตารางที่ 1 จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ชี้ให้เห็นว่า

ประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากปี 2564 คิดเป็นร้อยละ 18.94 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (66,090,475 คน) เนื่องจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีและการแพทย์ที่ทำให้คนมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น ซึ่งอัตราการเกิดและการเสียชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้น และประเทศไทยจะใช้เวลาประมาณ 20 ปี (พ.ศ. 2593) ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยโดยสมบูรณ์ (ธนาคารโลก, 2564; องค์การสหประชาชาติ, 2562)

ตารางที่ 1 จำนวนผู้สูงอายุแบ่งตามช่วงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุแบ่งตามช่วงอายุ				
ช่วงอายุ	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	ร้อยละ	ชาย (คน)	หญิง (คน)
60 - 69 ปี	7,042,023	56.25%	3,212,259	3,829,764
70 - 79 ปี	3,696,070	29.52%	1,605,219	2,090,851
80 ปีขึ้นไป	1,781,833	14.23%	694,745	1,087,088

ที่มา: บริการสถิติข้อมูล กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565

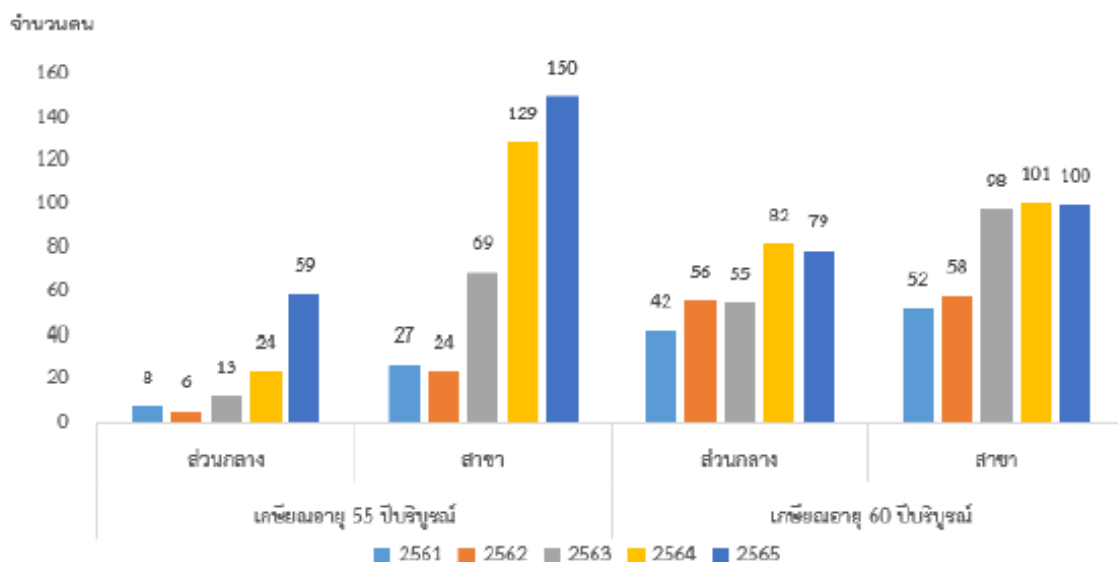
นอกจากนี้ สัดส่วนหนี้ครัวเรือนของคนไทยยังเพิ่มสูงขึ้น ส่วนมากประสบปัญหาทางการเงินในช่วงวัยเกษียณ สาเหตุหลักมาจากการวางแผนและจัดการทางการเงินในช่วงวัยทำงานที่ยังไม่ดีพอ รวมถึงผู้สูงอายุไม่มีระบบการวางแผนการออมที่ดี ทำให้ขาดความมั่นคงทางการเงิน การออมเพื่อการเกษียณจึงเป็นวาระแห่งชาติที่รัฐบาลให้ความสำคัญ โดยกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออมระยะยาว (ธนาคารแห่งประเทศไทย โดยธราทิพย์ ตั้งกาญจนภาสัน พิชามณูช กิตติอัศรเสถียร และถิรนนท์ สงวนจิน, 2564)

อีกทั้ง จากสถานการณ์โควิด 19 ในช่วงปี พ.ศ. 2562-2565 คนส่วนใหญ่เปลี่ยนรูปแบบการทำงานเป็น Work From Home ต้องใช้ชีวิตอยู่ในที่จำกัด ทำให้เกิดภาวะ Burnout Syndrome หรือหมดไฟในการทำงาน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ขึ้นทะเบียนเป็นโรคใหม่ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ความเครียดเรื้อรังในที่ทำงาน อาจมีความรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เบื่อหน่าย และหมดแรงในการทำงานส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง (กรมสุขภาพจิต, 2564)

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น มีงานวิจัยจำนวนมาก ที่ศึกษาเกี่ยวกับทักษะทางการเงิน เพื่อวางแผนการเกษียณอายุ และศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของหน่วยงานต่าง ๆ แต่ยังมีน้อย ที่ศึกษาผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ นอกจากนี้ธนาคารออมสินเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจที่มีความมั่นคงสูง มีการดำเนินธุรกิจและแข่งขันทางการตลาดกับภาคเอกชน กลุ่มตัวอย่างจึงเหมาะแก่การวางแผนทางการเงิน เพื่อรองรับการเกษียณอายุอย่างยิ่ง เนื่องจากหลังจากเกษียณอายุแล้วจะไม่มีรายได้ประจำและไม่ได้รับสวัสดิการจากธนาคาร ทั้งนี้ ธนาคารออมสินยังเป็นสถาบันการเงิน สังกัดกระทรวงการคลัง ที่มีบทบาทสำคัญในการ

ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นส่วนหนึ่ง ทำให้ระบบเศรษฐกิจมีการขยายตัว ช่วยเหลือประชาชนฐานราก ทำให้มีปริมาณงานเพิ่มมากขึ้น จากการสนับสนุนนโยบายรัฐ ส่งผลกระทบทําให้เกิดความรู้สึกว่ามีภาระงานที่หนักและเกินหน้าที่ที่รับผิดชอบ รวมถึงทำให้มีภาวะหมดไฟในการทำงานมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้พนักงานมีโอกาที่จะลาออกจากงานก่อนเกษียณอายุในที่สุด ดังนั้น เมื่อมีการเกษียณอายุ ออกจากระบบงานก่อนกำหนด หน่วยงานจึงต้องมีการบริหารจัดการทรัพยากรบุคคลให้เหมาะสม ลดการขาดแคลนแรงงานในส่วนงานต่าง ๆ เพื่อให้องค์กรสามารถขับเคลื่อนนโยบายตามแผนงาน และเติบโตได้อย่างมั่นคง

แนวโน้มการเกษียณอายุ 55 ปี และ 60 ปีบริบูรณ์ (ปี 2561 - 2565)



ภาพที่ 1 แนวโน้มการเกษียณอายุของพนักงานธนาคารออมสิน
ที่มา: ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ธนาคารออมสิน (2565)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลกระทบที่กระทบความรอบรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงานต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสิน

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ของพนักงานธนาคารออมสินที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ซึ่งมีหลากหลายแนวคิดและทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสารวิชาการ เพื่อใช้เป็นแนวทางการกำหนดกรอบการศึกษาของงานวิจัย ซึ่งสามารถสรุป ได้ดังนี้

1. ทฤษฎีด้านประชากรศาสตร์

ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความซับซ้อน เป็นปัจจัยพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยในศตวรรษที่ 17 John Graunt (Thomlinson, 1965) ได้ศึกษาหาสาเหตุการตาย ตลอดจนความยืนยาวของชีวิตของประชากรในกรุงลอนดอน โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมอย่างมีระบบ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1604 – 1661 จึงได้รับการยกย่องเป็น “บิดาขอประชากรศาสตร์” ความหมายของประชากรศาสตร์ คือ การพรรณนาหรือบรรยายเกี่ยวกับประชากร ประกอบด้วยตัวแปรที่แสดงถึงลักษณะเฉพาะของประชากร และยุบล เบ็ญจรงค์กิจ (2542) ได้กล่าวถึงแนวคิดด้าน

ประชากรเป็นทฤษฎี ที่ใช้หลักการของความเป็นเหตุเป็นผลกล่าวคือพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดขึ้นตามแรงบังคับจากภายนอกมากระตุ้น ทำให้เกิดความเชื่อที่ว่าคนที่มีคุณสมบัติทางประชากรที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปด้วย

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุ

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้คำว่า "เกษียณ" หมายถึง "สิ้นไป" ซึ่งใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ เช่น เกษียณอายุราชการ หรือ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน หมายถึง การสิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน โดยส่วนใหญ่ถือกำหนดให้กับบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ โดยรัชนีกร วงศ์จันทร์ (2555) ให้ความหมาย การเกษียณอายุ หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งหยุดทำงาน อาจเพราะมีอายุครบตามกำหนดวันเกษียณอายุที่ระบุในหน่วยงานนั้น หรือหยุดทำงานตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ ซึ่งเมื่อเกษียณอายุมีผลทำให้รายได้ที่เคยได้รับการจากการทำงานลดลงหรือสิ้นสุดลง

3. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

แนวคิดของ Maslach and Jackson (1982) ภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเกินภาระงาน เนื่องจากมีอาการหมดไฟ ซึ่งเราสามารถกำหนดคุณลักษณะไว้ได้อย่างชัดเจน เป็นผลทำให้แสดงการจัดการที่ผิดพลาดทางอารมณ์เนื่องจากขาดการรับรู้ส่วนตัวของประสบการณ์ทางอารมณ์ ทำให้เกิดการแสดงออกทางร่างกาย และส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และสอดคล้องกับบทความที่องค์การอนามัยโลก (2561) ให้ความหมายของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ (Burn Out) ว่าเกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่ง

อาจจะเป็นผลที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน หรือการทำงานไม่ประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้น โดยลักษณะอาการที่เข้าข่ายมีภาวะรู้สึกหมดไฟ เหนื่อยล้า พลังชีวิตหดหาย มีความรู้สึกไม่อยากทำงาน และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐสินันท์ เมธากาญจน (2562)

4. แนวคิดเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินนับเป็นสิ่งสำคัญของคนทุกเพศทุกวัย เพื่อสร้างรากฐานการเงินให้พร้อมสำหรับการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในวัยเกษียณ “Pension Dashboard” เป็นเครื่องมือสำคัญอันหนึ่ง ที่หลายประเทศนำมาใช้ในการสร้างวินัยทางการเงินให้กับประชาชน จะช่วยให้ผู้ออมสามารถออกแบบชีวิตหลังเกษียณได้สะดวก มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนมากขึ้น (ธาราทิพย์ ตั้งกาญจนภาสน์, 2564) นอกจากนี้ธนาคารแห่งประเทศไทยโดย รัชนิกร วงศ์จันทร์ (2555) ได้ให้ความหมาย การวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลไว้ว่าเป็นกระบวนการ และแนวทางในการบริหารจัดการเงินของแต่ละบุคคล โดยนำไปปฏิบัติและทบทวนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ลุล่วงเป้าหมาย ซึ่งสำคัญต่อบุคคลทุกช่วงอายุ โดยการวางแผนทางการเงินถือเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ทำให้เกิดความมั่งคั่ง และการมีอิสรภาพทางการเงิน

5. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางการเงิน ทักษะทางการเงินเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะทางการเงินดีจะสามารถวางแผนและบริหารจัดการเงินได้ดี (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2563) โดยพิจารณา

แผนงบประมาณ (2564) กล่าวว่า Financial Literacy เป็นความรู้ที่ไม่สามารถวัดและประเมินผลได้โดยตรง ต้องอาศัยการวัดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่แสดงคุณลักษณะของผู้มีทักษะทางการเงิน ซึ่งในการศึกษาทักษะความรู้ทางการเงินจะอ้างอิงตามหลักการขององค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) ทักษะทางการเงินประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

5.1 ความรู้ทางการเงิน (Financial Knowledge) หมายถึง ทักษะในการคิดคำนวณ ดอกเบี้ยเงินฝาก ดอกเบี้ยเงินกู้ ดอกเบี้ยทบต้น ความรู้เรื่องเงินเพื่อ การกระจายความเสี่ยง และผลตอบแทนจากการลงทุน ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจด้านการเงินของแต่ละคน

5.2 พฤติกรรมทางการเงิน (Financial Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการใช้จ่ายและการออม รูปแบบการเก็บออม การแก้ปัญหาทางการเงิน การไตร่ตรองก่อนซื้อ การชำระค่าใช้จ่ายตรงเวลา การเปรียบเทียบศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจ และการตั้งเป้าหมายทางการเงินระยะยาว

5.3 ทศนคติทางการเงิน (Financial Attitude) หมายถึง ความคิดเห็นด้านการเงิน เช่น มีความสุขกับการใช้เงินมากกว่าการออม มีชีวิตอยู่เพื่อวันนี้ และไม่คิดวางแผนเพื่ออนาคต และมีเงินต้องรีบใช้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ โดยได้ศึกษา งานวิจัยของ ณัฐฐาวรี ศรีวัฒนไชย (2561) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน มีผลต่อการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลที่ต่างกัน ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ อัญชร หลักบุญ (2565) ยังพบอีกว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนที่ต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการวางแผนทางการเงินที่ต่างกัน

ทักษะความรู้ทางการเงิน จากการศึกษา ของ Hui-Boon Tan (2011) ที่พบว่า หากมีความรู้ทางการเงินมากขึ้น จะทำให้มีการวางแผนทางการเงินที่ดี และส่งผลต่อการตัดสินใจในการวางแผนทางการเงินของแต่ละบุคคลได้ดียิ่งขึ้น งานวิจัยของ Kamini Rai, Shikha Dua, Miklesh Yadav (2019) (India) ที่พบว่า หากมีความรู้ทางการเงิน และพฤติกรรมทางการเงินที่ดี จะส่งผลให้เกิดทัศนคติทางการเงินที่ดีด้วยเช่นกัน โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความรู้ทางการเงินของสตรีในวัยทำงานในกรุงเดลี ประเทศอินเดีย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Folk Jee Yoong (2012) พบว่า ความรู้ทางการเงิน มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมทางการเงินส่วนบุคคลในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้มีทัศนคติการวางแผนการเกษียณอายุ และงานวิจัยของ Brown, Martin and Graf, Roman (2013) ที่ยืนยันอีกว่า ความรู้ทางการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการออมเพื่อการเกษียณอายุ

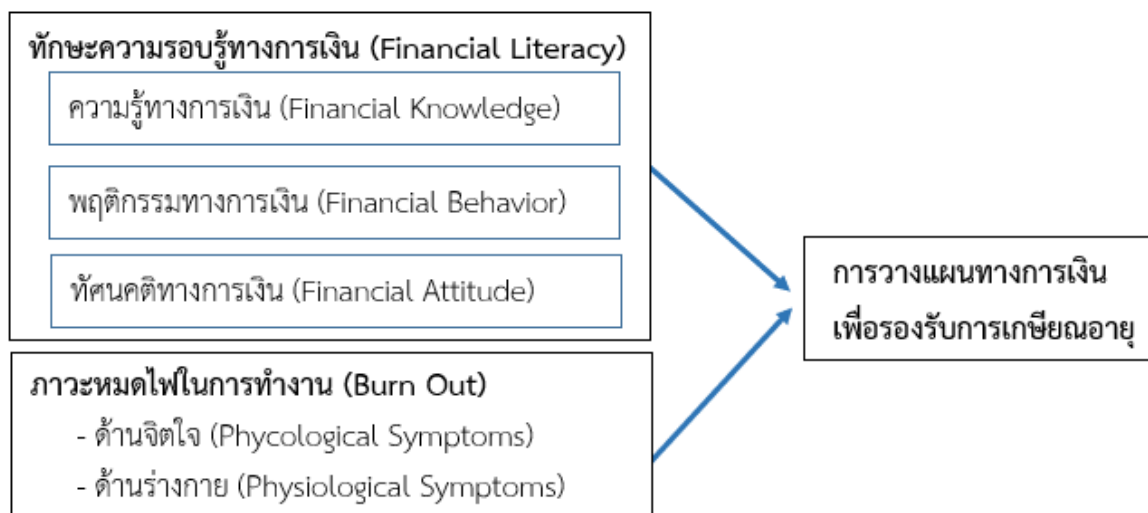
นอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ที่ได้ทำการศึกษาจากงานวิจัยของ ปองกานต์ ศิริโรจน์ (2563) ที่พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้หมดไฟในการทำงาน ได้แก่ หัวทึบงานหรือผู้บังคับบัญชาโดยตรงไม่สามารถทำงานที่รับมอบหมายได้ รวมถึงมีภาระงานที่มีปริมาณมากเกินไป และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบงานที่ทำให้ทำงานได้ยากลำบากมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการสำรวจของ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) พบว่าสาเหตุหลักคือ ภาระงานที่หนัก เครื่องมือการสนับสนุนในการทำงานที่ไม่เหมาะสม และหัวทึบงานที่ขาดความรับผิดชอบไม่รับฟังความคิดเห็น สอดคล้องกับ Maslach and Pines (1977) ที่พบว่า ความเครียดด้านร่างกาย ส่งผลต่อการปฏิบัติงานทุกด้าน รวมถึงการวัดความเบื่อหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (ณัฐสินันท์ เมธากัญญา, 2562)

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีหลายปัจจัยที่มีผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ซึ่งงานวิจัยนี้ตัวแปรต้นคือ ทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงาน เพื่อศึกษาว่าปัจจัยที่มีผลต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสิน ซึ่งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ Covid-19 ทำให้ต้องใช้ชีวิตอยู่ที่จำกัด จึงเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ดังนั้น การวางแผนทางการเงินเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ สามารถสรุปกรอบแนวคิดได้ ดังนี้

ตัวแปรอิสระ (X)

ตัวแปรตาม (Y)



ภาพที่ 2 การแสดงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์สำหรับตัวแปรต้นและตัวแปรตามของการศึกษาผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Methodology) ใช้แบบสอบถามด้วยการสุ่มตัวอย่างประชากร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสินที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง ที่มีช่วงอายุระหว่าง 45 - 60 ปี จำนวน 400 ตัวอย่าง นอกจากนี้ ธนาคารออมสินยังเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ที่มีความมั่นคงสูง มีการดำเนินธุรกิจและแข่งขันทางการตลาดกับภาคเอกชน กลุ่มตัวอย่างจึงเหมาะแก่การวางแผนทางการเงิน เพื่อรองรับการเกษียณอายุอย่างยิ่ง เนื่องจากหลังจากเกษียณอายุแล้วจะไม่มีรายได้ประจำและไม่ได้รับสวัสดิการ จากธนาคาร โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้วิธีการส่งแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามทฤษฎี ของ

ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) กำหนดระดับความเชื่อมั่นในอัตราร้อยละ 95 ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือจำนวนไม่น้อยกว่า 400 ตัวอย่าง ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น มีการเก็บข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) อีกทั้งยังใช้เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามที่มีประสิทธิภาพ วิธีการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบเครื่องมือ วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงอนุมาน โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS การวิเคราะห์ข้อมูลและการวัดกำหนดตัวแปร ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานธนาคารออมสินที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง ที่มีช่วงอายุระหว่าง 45 - 60 ปี จำนวน 5,085 คน (ฝ่ายทรัพยากรบุคคล,

2566) เนื่องจากเป็นช่วงที่มีความมั่นคงทางหน้าที่ การงานและทางการเงินมากขึ้น รวมถึงเป็น ช่วงก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอายุ โดยแบ่งเป็นพนักงาน ที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขา จำนวน 200 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 5.66 ของจำนวน 3,535 คน และพนักงานที่ปฏิบัติงานส่วนกลาง จำนวน 200 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 12.9 ของจำนวน 1,550 คน รวมทั้งสิ้น 400 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 7.87 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 5,085 คน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นในอัตราร้อยละ 95 ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือไม่น้อย กว่า 400 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษา วิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามแบบออนไลน์ (Online Questionnaire) ซึ่ง ทาง ผู้ คี ก ข า วิ จ ย เป็น

ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนทักษะความรู้ทางการเงิน

เกณฑ์ (คะแนนเต็ม)	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ทักษะความรู้ทางการเงิน (32)	0 - 11	12 - 21	22 - 32
ความรู้ทางการเงิน (9)	0 - 3	4 - 6	7 - 9
พฤติกรรมทางการเงิน (8)	0 - 2	3 - 5	6 - 8
ทัศนคติทางการเงิน (15)	0 - 5	6 - 10	11 - 15

ซึ่งข้อมูลส่วนนี้วิเคราะห์จากการหา ค่าความถี่(Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ตาม แนวคิดทางการเงินขององค์การร่วมมือทาง เศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) (2563)

ผู้ออกแบบเอง โดยนำแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบ แบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคัดกรองทั่วไป จำนวน 1 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลคัดกรองส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 3 ทักษะความรู้ทางการเงิน

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม อันได้แก่ 1) ความรู้ทาง การเงิน 2) พฤติกรรมทางการเงิน 3) ทัศนคติทาง การเงิน มีการคิดคะแนนในแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่ม ความรู้ทางการเงิน 9 คะแนน พฤติกรรมทาง การเงิน 8 คะแนน และทัศนคติทางการเงิน 15 คะแนน รวมคะแนนเต็ม 32 คะแนน ตามมาตรวัด แบบช่วง (Interval Scale) โดยมีเกณฑ์คะแนน ทักษะความรู้ทางการเงิน ดังนี้

ส่วนที่ 4 ภาวะหมดไฟในการทำงาน

(Burn Out) จำนวน 12 ข้อ เพื่อวัดภาวะหมดไฟใน การทำงาน (Burn Out) ของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การวัดแบบช่วง (Interval Scale) โดยมีเกณฑ์ คะแนนภาวะหมดไฟในการทำงานดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์คะแนนภาวะหมดไฟในการทำงาน

ระดับภาวะหมดไฟในการทำงาน	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
คะแนนรายข้อ	< 1.67	1.67 – 3.34	> 3.34
คะแนนรวม	0 – 10	11 – 20	21 – 30

ซึ่งวิเคราะห์จากการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) โดยผู้วิจัยอ้างอิงแนวคิดของ Maslach และ Jackson (1982)

ส่วนที่ 5 การวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ กำหนดเป็นแบบเลือกตอบคำถาม (Check List) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดแบบช่วง (Interval Scale) โดยวิเคราะห์จากการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) โดยพัฒนามาจากแนวคิดของรัชนิกร วงศ์จันทร์ (2555)

ส่วนที่ 6 การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ออกแบบให้เป็นรูปแบบการเขียนแสดงความคิดเห็น หรือการแสดงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการตัดสินใจเกษียณอายุก่อนกำหนด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีแหล่งข้อมูลจากข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (Online Questionnaire) จากกลุ่มตัวอย่างของพนักงานธนาคารออมสินที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์และประมวลผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ (1) การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา เป็นการหาค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (2) การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมานโดยใช้วิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานงานวิจัย ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha ที่ .850 ซึ่งมีค่าเกิน 0.7 สามารถสะท้อนถึงความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามได้

สมมติฐานงานวิจัย

ทักษะความรู้ทางการเงิน มีความรอบรู้ทางการเงิน มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก เนื่องจากมีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในการวางแผนการเงิน หากมีทักษะความรู้ทางการเงิน ทำให้มีการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุที่ดี ดังการศึกษาของ (Hui-Boon Tan, 2011) และภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างที่มีสังกัดหน่วยงานและตำแหน่งงาน ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการ

เกษียณอายุ ดังเช่น ผลการสำรวจของ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562)

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและผลการทดสอบสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ด้านประชากรศาสตร์

จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด เมื่อจำแนกตามสังกัดหน่วยงาน พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และผู้ที่ปฏิบัติงานส่วนกลางจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 45 –

50 ปี มีคู่ครองแล้ว อาชีพของกลุ่มสมรสไม่ใช่หน่วยงานรัฐ มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานปฏิบัติการ 4-7 มีอายุงานอยู่ที่ 10-15 ปี โดยรวมมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 65,000 บาท ขึ้นไป และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อยู่ที่ 20,001 – 25,000 บาท ใช้ระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับ จากที่พักอาศัยไปยังที่ทำงานโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

ทักษะความรู้ทางการเงิน

ทักษะความรู้ทางการเงิน เป็นปัจจัยที่วัดระดับความรู้ความเข้าใจด้านการเงิน แบ่งเป็นความรู้ทางการเงิน พฤติกรรมทางการเงิน และทัศนคติทางการเงิน โดยนำเกณฑ์ระดับคะแนนมาเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนทักษะความรู้ทางการเงิน ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสิน (สายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง)						
ทักษะความรู้ทางการเงิน	ความถี่	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SD	แปลผล
ความรู้ทางการเงิน	400	0.00	9.00	8.04	1.24	ระดับสูง
พฤติกรรมทางการเงิน	400	2.00	8.00	6.52	1.20	ระดับสูง
ทัศนคติทางการเงิน	400	0.00	15.00	11.01	5.67	ระดับสูง
รวม	400	2.00	32.00	25.58	8.11	ระดับสูง

ตารางที่ 4 พบว่า ระดับทักษะความรู้ทางการเงิน ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมสูงถึง 25.58 คะแนน จากคะแนนเต็ม 32 คะแนน และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.11 สรุปได้ว่า แม้ว่ากลุ่ม

ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะมีระดับทักษะความรู้ทางการเงินอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ในขณะเดียวกัน ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาความรู้เพื่อให้เกิดความชำนาญ อาทิเช่น สภาวะทางเศรษฐกิจสังคมทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงความรู้มูลค่าเงินตาม

เวลา เงินเพื่อ การคิดดอกเบี้ย การกระจายความเสี่ยง และการลงทุน เช่น หุ้นสามัญ พันธบัตร/หุ้นกู้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นที่ปรึกษาทางการเงิน

ภาวะหมดไฟในการทำงาน

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burn Out) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเกณฑ์ระดับคะแนนมาเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นด้านจิตใจ และด้านร่างกาย ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนภาวะหมดไฟในการทำงาน (ด้านจิตใจ) ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (กลุ่มตัวอย่าง 400 ชุด)					
ด้านจิตใจ	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ท่านคิดว่ากำลังทำงานหนักเกินหน้าที่ที่ได้รับมอบ	1.00	5.00	3.53	1.03	ระดับสูง
2. ท่านรู้สึกว่าการเมืองในองค์กร หรือการทำงานที่มีความซับซ้อนมากทำให้ไม่สามารถทำงานอย่างสำเร็จลุล่วงด้วยดี	1.00	5.00	2.87	1.08	ระดับปานกลาง
3. ท่านรู้สึกว่าบทบาทและหน้าที่ในการทำงานของท่านไม่มีความชัดเจน	1.00	5.00	2.55	1.06	ระดับปานกลาง
4. ท่านรู้สึกเครียดจากการให้ บริการลูกค้าจำนวนมากหรือการติดต่อประสานส่วนงานอื่น	1.00	5.00	2.60	1.08	ระดับปานกลาง
5. ท่านรู้สึกเหมือนทำงานอยู่ภายใต้แรงกดดันที่ไม่พึงประสงค์ทำให้งานไม่สำเร็จ	1.00	5.00	2.73	1.05	ระดับปานกลาง
6. ท่านรู้สึกว่าประสบความสำเร็จในงานน้อยกว่าที่ควรจะเป็น	1.00	5.00	2.66	0.99	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00	5.00	2.82	0.84	ระดับปานกลาง
คะแนนรวม	6	30	16.94	6.29	ระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีภาวะหมดไฟในการทำงาน (ด้านจิตใจ) อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมที่ 16.94 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม คิดว่ากำลังทำงานหนักเกินหน้าที่ที่ได้รับมอบ ถือว่ามีจำนวนมากที่สุด อยู่ที่ 3.53 คะแนน จาก 5 คะแนน

รองลงมา รู้สึกว่าการเมืองในองค์กร หรือการทำงานที่มีความซับซ้อนมากทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างสำเร็จลุล่วงด้วยดี อยู่ที่ 2.87 คะแนน และรู้สึกเหมือนทำงานอยู่ภายใต้แรงกดดันที่ไม่พึงประสงค์ทำให้งานไม่สำเร็จอยู่ที่ 2.73 คะแนน ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนภาวะหมดไฟในการทำงาน (ด้านร่างกาย) ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (กลุ่มตัวอย่าง 400 ชุด)					
ด้านร่างกาย	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ท่านแสดงออกทางสีหน้า จากความเครียดในการทำงาน	1.00	5.00	2.55	0.92	ระดับ ปานกลาง
2. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียตอนตื่น นอนและตอนเช้าทำงาน	1.00	5.00	2.87	0.97	ระดับ ปานกลาง
3. ท่านมีอาการเวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะจากการทำงาน	1.00	5.00	2.61	0.99	ระดับ ปานกลาง
4. ท่านเครียดจากงานจนมี อาการปวดท้อง	1.00	5.00	2.03	1.06	ระดับต่ำ
5. ท่านเครียดจากงานจนมี อาการเกร็งกล้ามเนื้อหรือปวด เมื่อยตามร่างกาย	1.00	5.00	2.86	1.12	ระดับ ปานกลาง
6. ท่านรู้สึกเหนื่อยล้าร่างกาย และหมดพลัง	1.00	5.00	3.14	1.01	ระดับ ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.17	5.00	2.68	0.76	ระดับปานกลาง
คะแนนรวม	6	30	16.06	6.07	ระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม มีภาวะหมดไฟในการทำงาน (ด้านร่างกาย) อยู่ใน ระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมที่ 16.06 คะแนน จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ในขณะที่ผู้ตอบ แบบสอบถามส่วนมาก มีความรู้สึกเหนื่อยล้าร่างกาย และหมดพลังมากที่สุด สูงถึง 3.14 คะแนน จากคะแนน 5 คะแนน รองลงมา รู้สึกอ่อนเพลีย ตอนตื่นนอนและตอนเช้าทำงาน อยู่ที่ 3.14 คะแนน สรุปได้ว่า จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ทั้งสองกลุ่ม มีระดับภาวะหมดไฟในการทำงาน ด้าน จิตใจ และร่างกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง มี

คะแนนรวมเฉลี่ยที่ 16.5 คะแนน จะเห็นได้ว่า ธนาคารออมสินมีสถานะเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นส่วนหนึ่งทำให้ระบบเศรษฐกิจ มีการขยายตัว ให้ความช่วยเหลือประชาชนฐานราก รวมถึงภาคส่วนธุรกิจขนาดกลาง และขนาดย่อม ทำให้ธนาคารมีปริมาณงานที่เพิ่มมากขึ้นจากที่ได้รับสนับสนุนจากนโยบายรัฐ ส่งผลกระทบทำให้เกิด ความรู้สึกว่ามีภาระงานที่หนักและเกินหน้าที่ที่รับผิดชอบ และยังรู้สึกว่าการเมืองในองค์กร หรือการทำงานที่มีความซับซ้อนมาก ทำให้ไม่สามารถทำงาน

อย่างสำเร็จจุลวงด้วยดี อีกทั้งยังส่งผลต่อต้านร่างกาย ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าร่างกายและหมดพลังอ่อนเพลียตอนตื่นนอน และตอนเช้าทำงาน แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อลดโอกาสไม่ให้พนักงานเกิดภาวะ

หมดไฟในการทำงานทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกาย ดังนั้น ธนาคารควรมีการจัดสรรปริมาณงานที่เพิ่มขึ้นให้เหมาะสมกับหน้าที่ที่รับมอบหมาย

การวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง

การวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ						
สังกัดหน่วยงาน	N	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SD	แปลผล
สายงานกิจการสาขา	200	0.00	20.00	14.58	5.79	ระดับสูง
ส่วนกลาง	200	0.00	20.00	14.91	6.04	ระดับสูง
คะแนนรวม	400	0.00	20.00	14.75	5.92	ระดับสูง

จากตารางที่ 7 ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสองกลุ่ม จำนวน 400 คน พบว่า มีระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน อยู่ที่ 14.75 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.92 สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานธนาคารออมสินที่มีความตั้งใจในการวางแผนทางการเงิน และมีการบริหารจัดการเงินออม รวมถึงมีความพร้อมต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน อีกทั้ง หากไม่มีรายได้หลักแล้ว ยังมีเงินออมเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต และใช้จ่ายในยามเกษียณอายุ เนื่องจากธนาคารออมสินมีนโยบายส่งเสริมให้พนักงานมีการออมหลากหลายรูปแบบ เช่น เงินฝากออมทรัพย์ สลากออมสิน เงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ ประกันออมทรัพย์ และกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ส่งผลทำให้กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตัดสินใจเกษียณอายุก่อนครบ 60 ปีบริบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างกับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยใช้ Crosstabulation และใช้ Chi-square ทดสอบความสัมพันธ์พบว่ามีค่า Sig ที่ได้คือ 0.001 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขามีการกำหนดระดับความพร้อมต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน มีสัดส่วนการออมเงินต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ที่ร้อยละ 5 – 10 ต่อเดือน มีอัตราการจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพร้อยละ 11-15 ต่อเดือน รวมถึงการกำหนดเป้าหมายและการคำนวณจำนวนเงินที่เพียงพอสำหรับการเกษียณอายุตลอดจนมีแนวคิดที่จะเกษียณอายุก่อนอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานส่วนกลาง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานส่วนกลาง มีการวางแผนการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ มีเงินออมต่อความเพียงพอสำหรับการ

ดำรงชีวิตหลังจากไม่มีรายได้หลักตั้งแต่ 12 เดือนขึ้นไป มีวิธีจัดการบริหารเงินออมโดยอ้อมก่อนที่เหลืจิ้งนำไปใช้จ่าย มีการเลือกลงทุนในสินทรัพย์ประเภทของสลากออมสิน, ธกส. มากที่สุด และมีความตั้งใจที่จะออมเงินสำหรับใช้จ่ายในยามเกษียณอายุ มากกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติงานในสายงานกิจการสาขา

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขา และส่วนกลางโดยใช้ Chi-square ในการทดสอบ

ความสัมพันธ์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับการมีเงินออมต่อความเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตหลังจากไม่มีรายได้หลัก และสัดส่วนการออมเงินต่อเดือน อัตราการจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ความตั้งใจที่จะออมเงินสำหรับใช้จ่ายในยามเกษียณอายุ ตลอดจนแนวคิดที่จะเกษียณอายุก่อนอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง กับแนวคิดที่จะเกษียณอายุก่อนอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ โดยใช้ Crosstabulation และ Chi-Square Tests

แนวคิดที่จะเกษียณอายุก่อนอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์		สังกัดหน่วยงาน		รวม
		สายงานกิจการสาขา	ส่วนกลาง	
ไม่ใช่	จำนวน	37	85	122
	ร้อยละ	18.5%	42.5%	30.5%
ใช่	จำนวน	163	115	278
	ร้อยละ	81.5%	57.5%	69.5%
รวม	จำนวน	200	200	400
	ร้อยละ	100.0%	100.0%	100.0%

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05, ** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

Chi-Square Tests: 0.001

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน
ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์
ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ต่างกัน

จะมีการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการ
เกษียณอายุที่แตกต่างกัน เพื่อตอบวัตถุประสงค์
การวิจัยในข้อ 1 ดังนี้

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ T-test และ ANOVA

ตัวแปร	สถิติ	ค่าสถิติ	ระดับนัยสำคัญ	ผลการทดสอบ
สังกัดหน่วยงาน	T-Test	-1.086	0.278	ไม่แตกต่างกัน
เพศ	T-Test	0.18	0.857	ไม่แตกต่างกัน
อายุ	F-Test	7.56	0.001**	แตกต่างกัน
สถานภาพ	T-Test	-2.038	0.042*	แตกต่างกัน
อาชีพคู่สมรส	T-Test	1.906	0.058	ไม่แตกต่างกัน
ระดับการศึกษา	F-Test	4.35	0.005**	แตกต่างกัน
ตำแหน่ง	F-Test	5.15	0.001**	แตกต่างกัน
อายุงาน	F-Test	8.28	0.001**	แตกต่างกัน
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	F-Test	7.23	0.001**	แตกต่างกัน
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน	F-Test	2.44	0.034*	แตกต่างกัน
ระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับ	F-Test	0.63	0.59	ไม่แตกต่างกัน

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05, ** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของ
ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับ
การศึกษา ตำแหน่งงาน อายุงาน รายได้เฉลี่ยต่อ
เดือน และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน ของทั้ง 2 กลุ่ม
ตัวอย่างมีระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับ
การเกษียณอายุที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติ มีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05

ทักษะความรู้ทางการเงิน

ทักษะความรู้ทางการเงิน (ความรู้
ทางการเงิน พฤติกรรมทางการเงิน และทัศนคติ
ทางการเงิน) และภาวะหมดไฟในการทำงาน
(ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย) มีผลต่อระดับ
การวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ
ดังนี้

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์สมการถดถอยที่ได้ตามวิธี Enter Regression และความสัมพันธ์รวมถึงการทดสอบสมมติฐานของทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด ในภาพรวมสามารถเขียนสมการได้ดังนี้

Model	Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	5.068		3.932	.000
ทักษะความรู้ทางการเงิน				
ความรู้ทางการเงิน (FK)	.098	.040	.856	.392
พฤติกรรมทางการเงิน (FB)	1.128	.448	9.950	.000**
ทัศนคติทางการเงิน (FA)	.101	.190	4.010	.000**
ภาวะหมดไฟในการทำงาน				
ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ (PCS)	.508	.141	2.389	.017*
ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านร่างกาย (PSS)	-.378	-.096	1.621	.106
* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05, ** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01				
R Square: .284 (F: 31.180, Sig.: 0.000)				

จากตารางที่ 10 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอย เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 สามารถตอบสมมติฐานของการวิจัยได้ว่าระดับทักษะความรู้ทางการเงิน ด้านพฤติกรรมทางการเงิน ด้านทัศนคติทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ มีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกไปในทิศทางเดียวกันกับระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในส่วนของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือ R Square มีค่าเท่ากับ 0.284 สามารถอธิบายได้ว่าระดับทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงาน ส่งผลกระทบต่อระดับการวางแผนเพื่อรองรับ

การเกษียณอายุได้ในอัตราร้อยละ 28.4 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 71.6 เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ

ผลจากการทดสอบสมมติฐานตามตารางที่ 10 ได้ค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธ H0 และยอมรับ H1 คือ ตัวแปรอิสระอย่างน้อย 1 ตัว สามารถนำมาใช้ในการพิจารณาระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสามารถเขียนสมการได้ ดังนี้

- สมการที่ 1: $\hat{Y} = 5.068 + 0.098 FK + 1.128 FB^{**} + 0.165 FA^{**} + 0.508 PCS^{**} + (-0.378) PSS$
- สมการที่ 2: $\hat{Z} = 0.040 FK + 0.448 FB^{**} + 0.190 FA^{**} + 0.141 PCS^{**} + (-0.096) PSS$

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา พบว่าปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางบวกกับระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยตัวแปรอิสระมีค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) น้อยกว่า 0.8 และค่า VIF (Variance Inflation Factor) มีค่าน้อยกว่า 10 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันเอง จึงไม่ก่อให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Multicollinearity) ดังที่ สุทิน ชนะบุญ (2560) ได้กล่าวไว้

จากสมการที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่า ทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงาน มีผลต่อระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงานที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาตามสมการที่ 2 ดังตารางที่ 10 พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุมากที่สุดคือ ทักษะความรู้ทางการเงิน รองลงมาคือ ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานเมื่อมีทักษะความรู้ทางการเงินที่ดี ก็จะส่งผลให้มีการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้ง กลุ่มตัวอย่างยังเป็นที่ปรึกษาทางการเงิน จำเป็นต้องมีทักษะความรู้ทางการเงินที่ดี เพื่อที่จะสามารถให้บริการข้อมูลและปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องครบถ้วนตามวิธีปฏิบัติของธนาคาร

อภิปรายผล

การวางแผนทางการเงินมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อพนักงานเกษียณอายุแล้วเป็นช่วงวัยที่มีรายได้ลดลง แต่ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ยังคงอยู่ จำเป็นต้องวางแผนทางการเงินให้ครอบคลุมสำหรับค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในภายหลังในทุกด้าน จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานสายงานกิจการสาขาและส่วนกลาง เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ มีเกณฑ์การตัดสินใจที่ต่างกัน ในแต่ละบุคคล สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัย ณัฐฐาวรี ศรีวัฒนไชย (2561) ญาดา ไทยถาวร (2562) และอัญชลี หลักบุญ (2565) พบว่า อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อายุงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน มีระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน ในทางกลับกันสังกัดหน่วยงาน เพศ อาชีพคู่สมรส และระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพิมล จรุงวิศาลกุล (2561) และนพมล การปลูก (2565)

ทักษะความรู้ทางการเงิน และภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ มีผลต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวก โดยทักษะความรู้ทางการเงิน ส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุมากที่สุด รองลงมาคือภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทักษะความรู้ทางการเงิน (ธนาคารแห่งประเทศไทย โดยจิราภรณ์ แผลงประพันธ์, 2564)

ผู้ที่มีทักษะทางการเงินที่ดี จะสามารถวางแผน และบริหารจัดการทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุที่ความรู้ทางการเงินไม่ส่งผลต่อระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุนั้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นที่ปรึกษาทางการเงิน และมีความรู้ทางการเงินที่ดี แต่ยังต้องมีการพัฒนาขีดความสามารถให้มีความรู้มีความชำนาญ เพื่อให้สอดคล้องกับทิศทางการดำเนินงานของธนาคาร ในทางกลับกันงานวิจัยของนพมล การปลูก (2565) พบว่าทักษะทางการเงินทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความรู้ทางการเงิน พฤติกรรมทางการเงิน และทัศนคติทางการเงิน มีเพียงพฤติกรรมทางการเงิน และทัศนคติทางการเงิน ที่ส่งผลต่อระดับการออมเพื่อการเกษียณอายุ อีกทั้ง ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านจิตใจ ส่งผลต่อระดับการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตของปองกานต์ ศิริโรจน์ (2563) ที่พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการที่มีภาระงานที่มีปริมาณมากเกินไป และผลการสำรวจของ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) พบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจมีภาวะหมดไฟมากที่สุด สาเหตุมาจากภาระงานที่หนัก และเครื่องมือการสนับสนุนในการทำงานที่ไม่เหมาะสม และงานวิจัยของ (Maslach and Pines, 1977) ที่ยืนยันว่า เมื่อมีงานจำนวนมากทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ และจิตใจ ทำให้ความสำเร็จของงานลดลง

ทั้งนี้ ธนาคารออมสินเป็นสถาบันการเงินสังกัดกระทรวงการคลัง มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นส่วนหนึ่งทำให้ระบบเศรษฐกิจมีการขยายตัว ช่วยเหลือ

ประชาชนฐานราก ทำให้มีปริมาณงานเพิ่มมากขึ้นจากการสนับสนุนนโยบายรัฐ ส่งผลกระทบทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีภาระงานที่หนักและเกินหน้าที่ที่รับผิดชอบ และจากผลสำรวจระดับทักษะทางการเงินของคนไทยตามกรอบของ (OECD) (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564) เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาทักษะทางการเงินของคนไทย และสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินที่ดี ภาพรวมผลการสำรวจปี 2563 พิจารณาทักษะทางการเงินทั้ง 3 ด้าน พบว่าคนไทยมีพัฒนาการดีขึ้นในทุกด้าน โดยความรู้ทางการเงินปรับตัวดีขึ้นและพัฒนาส่งเสริมเพิ่มเติม ได้แก่ การคำนวณดอกเบี้ยเงินฝากทบต้น การกระจายความเสี่ยงในการลงทุน และมูลค่าของเงินตามกาลเวลา ด้านพฤติกรรมทางการเงิน โดยการจัดสรรเงินก่อนใช้และศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือมีคะแนนเพิ่มขึ้นมาก อย่างไรก็ตามการบริหารจัดการเงินเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาเงินไม่พอใช้มีคะแนนลดลง ขณะที่ด้านทัศนคติทางการเงิน มีพัฒนาการดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะทัศนคติในเรื่องการวางแผนเพื่ออนาคตในระยะยาว จากกลุ่มตัวอย่างพบว่า ระดับทักษะความรู้ทางการเงิน ทั้งสองกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง (ความรู้ทางการเงิน พฤติกรรมทางการเงิน และทัศนคติทางการเงิน) แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะมีระดับทักษะความรู้ทางการเงิน อยู่ในเกณฑ์ระดับที่สูง ในขณะเดียวกันต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาความรู้ เพื่อให้เกิดความชำนาญเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นที่ปรึกษาทางการเงิน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสิน ซึ่งเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ โดยผู้วิจัยใช้การกระจายแบบสอบถามในระบบออนไลน์ โดยใช้ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง และธนาคารออมสินมีความมั่นคงกว่าหน่วยงานเอกชน ดังนั้น การศึกษาในหน่วยงานเอกชนอาจให้ผลที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งนี้

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน ต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อรองรับการเกษียณอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานธนาคารออมสิน ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับทักษะความรู้ทางการเงิน รวมถึงผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงาน สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับหน่วยงานอื่น หรือผู้ที่สนใจศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.1 ภาครัฐควรมีส่งเสริมการปลูกฝังการออมตั้งแต่วัยเด็ก และส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานทางการเงิน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น เช่น ความรู้เรื่องดอกเบี้ย เงินเฟ้อ ความเสี่ยงและผลตอบแทน และการกระจายความเสี่ยงในการลงทุน โดยร่วมมือกับภาคเอกชนในการเพิ่มช่องทางทางเผยแพร่สื่อความรู้ให้หลากหลายผ่านช่องทางออนไลน์ อีกทั้ง การออมเงินควรมีตัวเลือกและช่องทางในการออมเงิน เพื่อให้สามารถเข้าถึงบริการทางการเงินได้ง่ายยิ่งขึ้น และเหมาะสมกับประชาชนในทุกกลุ่มอาชีพ

1.2 ด้านพฤติกรรมทางการเงินควรมีการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมทางการเงินที่ดี ให้มีการออม มีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีการวางแผนเตรียมความพร้อมการใช้จ่ายให้เพียงพอในยามเกษียณ ซึ่งประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ถือเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่ส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายค่อนข้างน้อย จึงส่งผลทำให้ประสบปัญหาเงินไม่พอต่อค่าใช้จ่าย ดังนั้น หากมีการส่งเสริมให้มีการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย จะทำให้ทราบถึงรายละเอียดที่มาของรายรับรายจ่าย และควบคุมค่าใช้จ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความสุขในการใช้เงินมากกว่าเก็บออมเพื่อบริโภค อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายในการออม ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมในส่วนของการบริหารจัดการทางการเงิน การออมเพื่อการเกษียณอายุ และเพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน ตลอดจนทำให้เกิดการวางแผนในระยะยาว ซึ่งหากมีความรู้ทางการเงินที่ดี มีพฤติกรรมทางการเงินที่ดี จะส่งผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน รวมถึงเสริมสร้างอิสรภาพทางการเงินที่ยั่งยืนในอนาคตต่อไป

1.3 เพื่อลดภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานอาจจะต้องมีการพูดคุยระบายความเครียด มีการปรึกษาหารือคนที่อาจช่วยได้ และอาจจะมีการทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงานในบางโอกาส เพื่อช่วยลดความเครียดในการทำงานในขณะเดียวกันต้องมีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่องานที่ทำ อีกทั้ง หน่วยงานควรมีการจัดสรรให้มีวันหยุดพักผ่อนให้เหมาะสมกับลักษณะของงานเพื่อเป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ

ให้ดีขึ้น ทั้งนี้ หน่วยงานสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้และเป็นข้อมูลสนับสนุนในการจัดการทรัพยากรบุคคลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และลดโอกาสในการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาในครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาวิจัย รวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถกระจายแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างตามแต่ละสังกัดหน่วยงานได้อย่างทั่วถึง ทั้งในระดับภาค ตั้งแต่ภาค 1 -18 ระดับเขตของแต่ละภาคของธนาคารออมสิน ซึ่งจะได้รับข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย มีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยในแต่ละด้านของแต่ละภูมิภาคในประเทศไทย เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุและปัญหาที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างใน ทำให้ผลการวิจัยสะท้อนถึงข้อเท็จจริงได้มากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับหน่วยงานอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ได้รับทุนการศึกษาระดับปริญญาโท ภายในประเทศ ประจำปี 2564 จากธนาคารออมสิน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาขีดความสามารถของพนักงานให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญให้สอดคล้องกับทิศทางการดำเนินงานของธนาคาร ขอขอบพระคุณฝ่ายทรัพยากรบุคคลที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลข้อแนะนำพร้อมทั้งอำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน และงานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อนุเคราะห์จากรองศาสตราจารย์ ดร. ภัทรกิตต์

เนตินิยม อาจารย์ที่ปรึกษาที่ท่านได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำแนะนำคำติชม ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งการชี้จุดบกพร่อง ตรวจสอบแก้ไข เพื่อให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างราบรื่น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2565 แบ่งตามช่วงอายุ*. สืบค้น 18 มีนาคม 2566, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159>

กรมสุขภาพจิต. (2564). *Burnout Syndrome ภาวะหมดไฟในการทำงาน*. สืบค้น 5 มีนาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2445>

จิราภรณ์ แผลงประพันธ์. (2563). “ ‘ใช้’ หรือ ‘เก็บ’ คนไทยมีนิสัย-ทักษะทางการเงินอย่างไร?”. สืบค้น 9 ตุลาคม 2566, จาก <https://tdri.or.th/2020/08/Thailand-financialliteracy/>

ญาดา ไทยถาวร. (2562). *ศึกษาการวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ ของบุคลากรภายในสำนักงบประมาณ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเงินประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ณัฐฐาวรี ศรีวัฒนไชย. (2561). *การวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลเพื่อวัยเกษียณอายุของพนักงาน บริษัทหลักทรัพย์ เอเซีย พลัส จำกัด*. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการเงินและการธนาคาร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณัฐสินี นันท์ เมธากาญจนนา. (2562). *ความเครียดและความเบื่อหน่ายในการทำงาน ที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงานกรณีศึกษา บริษัท เอ็นเอ แคลเทคโนโลยี จำกัด*. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2564). *ผลการสำรวจทักษะทางการเงินของไทย (Financial Literacy) ปี 2563 และการดำเนินงานด้านการส่งเสริมความรู้ทางการเงินของ ธปท.* สืบค้น 28 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.bot.or.th/th/news-and-media/news/news20211028.html>

ธนาคารออมสิน. (2565). *ระเบียบธนาคารออมสินฉบับที่ 478 ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ว่าด้วยการออกจากงาน กรณีเกษียณอายุของพนักงานธนาคารออมสิน*. 28 กันยายน 2565, จาก <https://www.gsb.or.th/media/2019/07/2558.pdf>

ธนาคารออมสิน. (2566). *กลุ่มทรัพยากรบุคคล ฝ่ายบริหารงานทรัพยากรบุคคล*. สืบค้น

10 เมษายน 2566, จาก https://www.gsb.or.th/others_cate/

ธราทิพย์ ตั้งกาญจนภาสน์, พิชามณูช กิตติอัศรเสถียร และถิรนนท์ สงวนจิน. (2564). *ก้าวสู่วัยเกษียณอย่างมั่นใจ ด้วยข้อมูลการออมแบบครบวงจร*. สืบค้น 5 มีนาคม 2564, จาก <https://thunhoon.com/article/236858>

นพมล การปลูก. (2565). *อิทธิพลของทักษะทางการเงินที่มีต่อระดับการออมเพื่อการเกษียณอายุของ คนกลุ่ม เจเนอเรชั่น X และ เจเนอเรชั่น Y ที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ*. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเงิน ประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปองกานต์ ศิโรรัตน์. (2563). *การศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Job Burnout) ของพนักงานองค์กรรัฐวิสาหกิจกลุ่มเจเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์*. (สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรพิมล จรุงวิศาลกุล. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงคุณภาพที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออมเพื่อการเกษียณอายุผ่านกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กรณีศึกษาพนักงานบริษัท ชัสโก้ จำกัด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.

- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *สำรวจภาวะหมดไฟ
วัยแรงงานในกรุงเทพ*. สืบค้น 18 ธันวาคม
2565, จาก <https://www.prachachatt.nt/csr-hr/news-1029278>,
- มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ. (2564).
Burnout Syndrome ภาวะหมดไฟใน
การทำงาน. *วารสารทิศใต้*, 12(46), 40-46.
- ยุบล เปี่ยมจรจงกิจ. (2542). *การวิเคราะห์ผู้รับสาร*.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิกร วงศ์จันทร์. (2555). *การเงินส่วนบุคคล*.
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ตลาดหลักทรัพย์
แห่งประเทศไทย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับ
ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระ
เกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่อง
ในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระ
ชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*.
กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- สุทิน ชนะบุญ. (2560). *สถิติและการวิเคราะห์
ข้อมูลในงานวิจัยเบื้องต้น*. ขอนแก่น:
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น.
- อัญชลี หลักบุญ. (2565). *ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม
การวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล ของ
ประชากรกลุ่ม Generation Y ในเขต
กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการเงินและ
การธนาคาร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- Atkinson, A. and Messy, F. (2012).
Measuring Financial Literacy. Results
of the OECD/International Network
on Financial Education (INFE) Pilot
Study. *OECD Working Papers on
Finance, Insurance and Private
Pensions*, 15, OECD Publishing.
doi.org/10.1787/20797117
- Brown, Martin, and Roman Graf. (2003).
Financial Literacy and Retirement
Planning in Switzerland. *Numeracy*,
6(2), 1-23.
- Folk Jee Yoong. (2012). *Financial Literacy
Key to Retirement Planning in
Malaysia*. Institute of Post Graduate
Studies, University of Malaya.
- Hui-Boon Tan. (2011). Financial Literacy
and Personal Financial Planning in
Klang Valley, Malaysia. *Journal of
Economics and Management*, 5(1),
149-168.
- Kamini Rai, Shikha Dua and Miklesh Yadav.
(2019). *Association of Financial
Attitude, Financial Behaviour and
Financial Knowledge Towards
Financial Literacy: A Structural
Equation Modeling Approach*.
Rukmini Devi Institute of Advanced
Studies, India.

- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1982). *Burnout in health professions: A social psychological analysis*. Retrieved October 29, 2022, from <http://www2.fpo.go.th/S-I/FirstPageThai.html>.
- Maslach, C. and Pines, A. (1977). The Burnout Syndrome in the Daycare Setting. *Child Care Quarterly*, 62, 100-113.
- Tan Hui Boon. (2011). Financial Literacy and Personal Financial Planning in Klang Valley, Malaysia. *Journal of Economics and Management*, 5(1), 149-168.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd Ed. New York: Harper and Row Publications.
- Thomlinson, R. (1965). Population Dynamics: Causes and Consequences of World Demographic Change. Random House, New York. *published by Applied Mathematics*, 5(13), 2014
- World Health Organization. (2018). *WHO releases new International Classification of Diseases (ICD 11)*. Retrieved June 18, 2018. from [https://www.who.int/news/item/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/news/item/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))