



ถึงเวลาสร้าง "วินัย" ช่วยคน "Gen Y" มีเงินออม

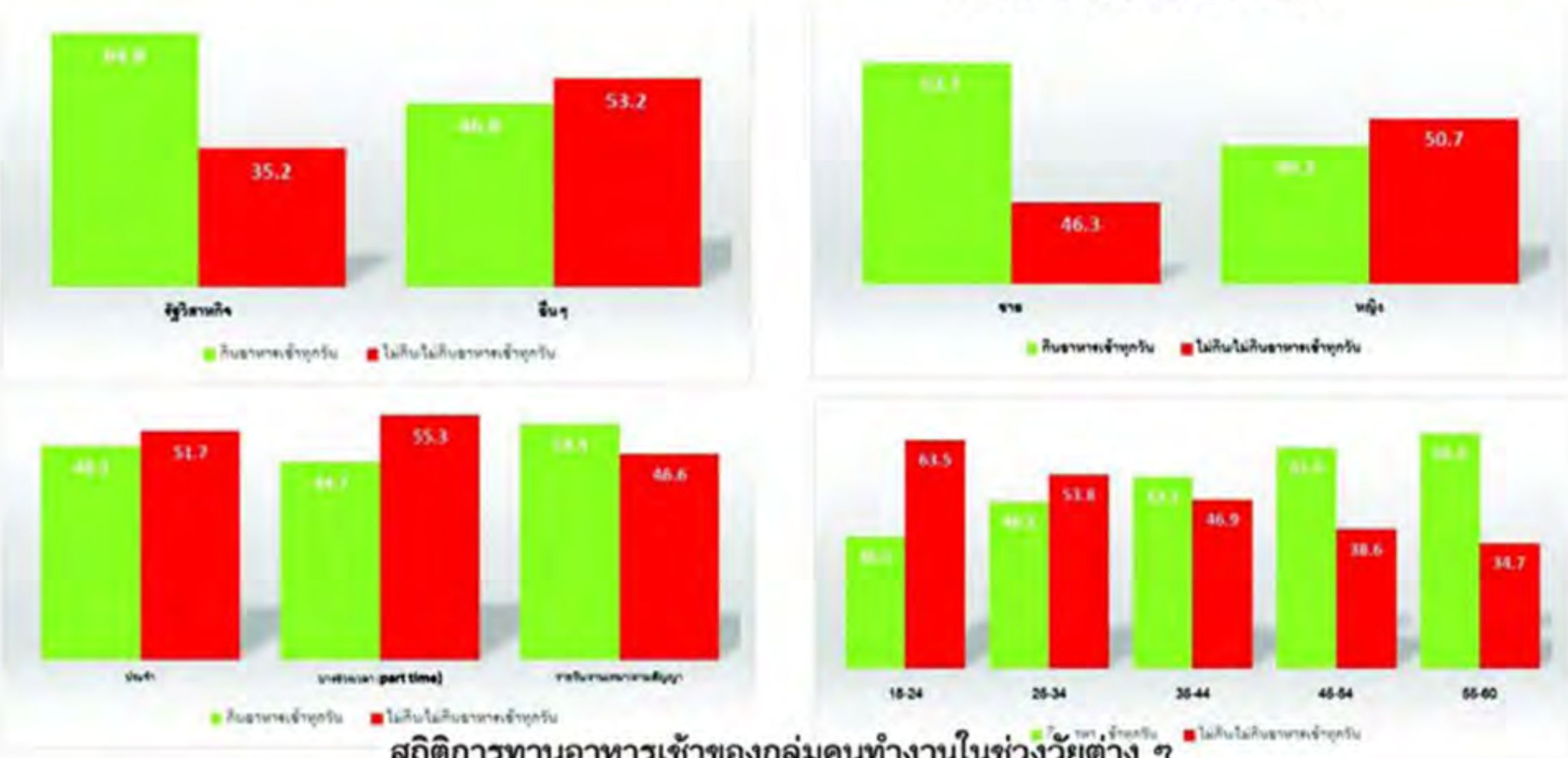
การดำเนินชีวิตของคนเราในปัจจุบัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าคนจำนวนมากใช้เงิน "เงิน" เป็นปัจจัยหนึ่งช่วยตอบสนองความสุขของตนเอง ทั้งการจับจ่ายใช้สอยเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จำเป็นและต้องการ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดตรงเท่าที่สามารบริหารจัดการการเงินในกระเป๋าได้ เช่นเดียวกับ "คนทำงาน Gen Y" ที่ต้องรับมือด้านการบริหารจัดการสุขภาพการเงินให้ดีเพื่อชีวิตที่มีความสุขในแต่ละเดือนและตลอดไป

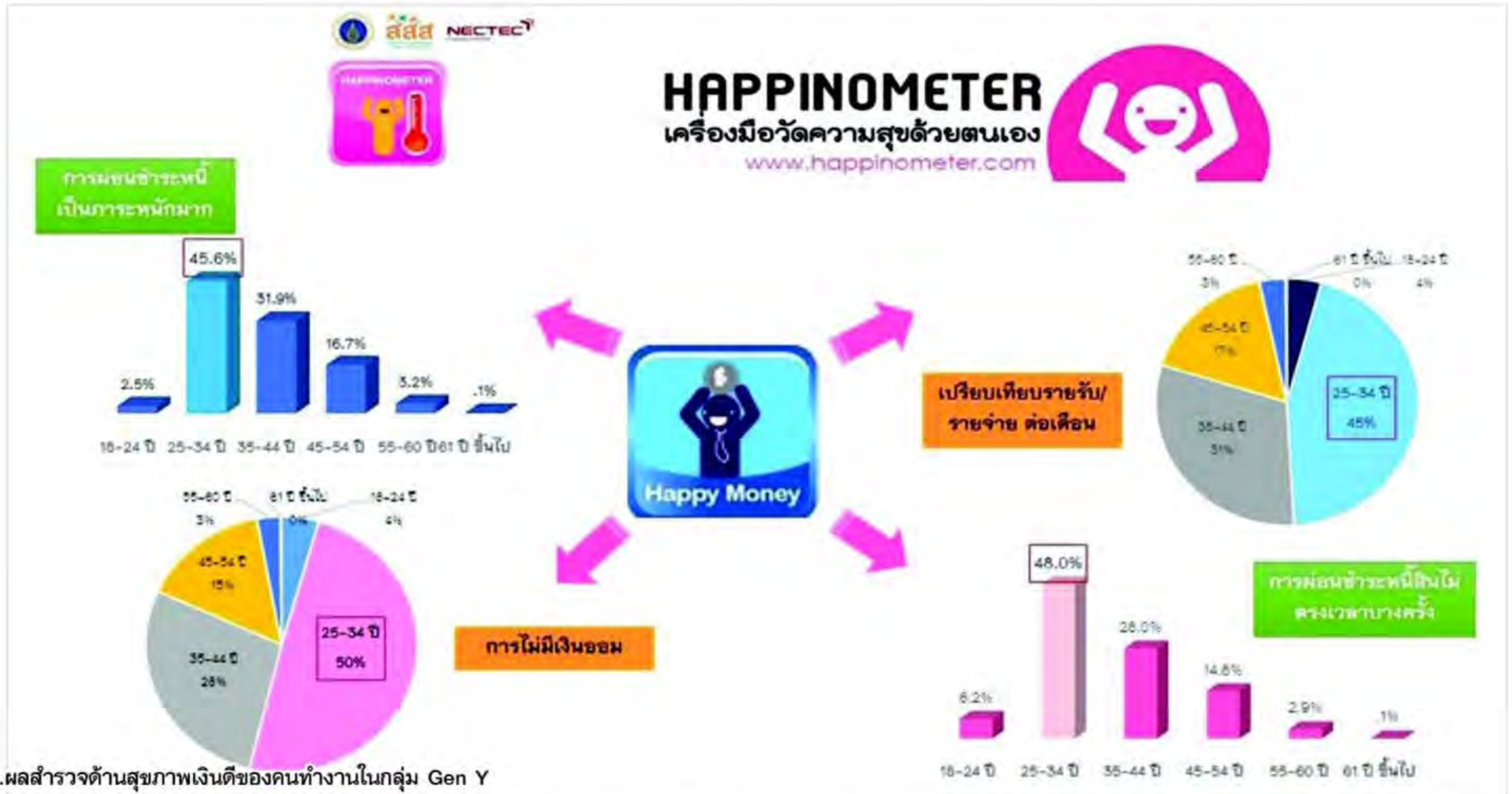
ที่กล่าวเช่นนี้ เพราะ จิตติ วิสัยพรม และ สุรารัตน์ พวงจำปา นักวิจัยของ ศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในความรับผิดชอบของ รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เสนอ ผลสำรวจสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทยประจำปี 2558

ซึ่งจากการสำรวจความสุขคนทำงานอายุระหว่าง 18-60 ปี จำนวน 13,906 คน จากองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ด้วยเครื่องมือ "HAPPINOMETER" ใน 9 มิติ คือ สุขภาพกายดี ผ่อนคลายดี น้ำใจดี จิตวิญญาณดี ครอบครัวดี สังคมดี ใฝ่รู้ดี สุขภาพการเงินดี และการงานดี พบว่าในมิติด้านสุขภาพการเงินดี คนทำงานยุค Generation Y หรือ Gen Y ที่มีอายุระหว่าง 25 - 34 ปี เป็นกลุ่มที่ ไม่มีเงินออมสูง ถึงร้อยละ 50.0 ขณะที่ อีก ร้อยละ 48.0 ผ่อนชำระหนี้สินที่ไม่ตรงเวลา ส่วน ร้อยละ 45.0 รู้สึกว่ารายจ่ายมีมากกว่ารายรับ

นอกจากนี้ คนทำงานกลุ่ม Gen Y ร้อยละ 45.6 ยังมีความรู้สึกว่าการผ่อนชำระหนี้สินเป็นเรื่องที่สร้างภาระหนักมากให้แก่ตนเอง ซึ่งค่าเฉลี่ยที่วัดได้ยังสูงที่สุดเมื่อเทียบกับคนทำงานในกลุ่มวัยอื่น ๆ

"จากสถานการณ์การเงินข้างต้นในข้างต้น





สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มคนทำงาน Gen Y เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพทางการเงินไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเงินออม ที่เป็นการสร้างนิสัยและความตระหนักของวินัยการบริหารจัดการการเงิน" **นักวิจัยศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย** กล่าว

จิตติ กล่าวต่ออีกว่า คนทำงาน Gen Y เป็นช่วงอายุของการเริ่มต้นในหลายๆ ด้าน เช่น การเริ่มต้นชีวิตการทำงาน หรือแม้กระทั่งการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวของตนเอง ดังนั้นการฝึกวินัยตัวด้านการบริหารจัดการเงิน จึงเป็นสิ่งทีคนทำงาน Gen Y ต้องรับมือ

ไม่ใช่แค่เรื่องวินัยทางการเงินของคนทำงานในช่วงอายุ Gen Y เท่านั้น ที่น่าเป็นห่วง ทว่า ผลสำรวจสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย ประจำปี 2558 ยังเผยถึงสถานการณ์ คนวัยทำงานในประเทศไทยที่อยู่ในช่วงวัยเริ่มทำงานนั้น มีพฤติกรรมการทานอาหารเข้าน้อยกว่าร้อยละ 50 ทั้งที่

อาหารเข้าคือแหล่งอาหารมื้อสำคัญที่สุด ที่ช่วยเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองพร้อมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน ขณะเดียวกัน อาหารเข้ายังป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจ และโรคอ้วน ได้ดีอีกด้วย ซึ่งนั่นหมายถึงสุขภาพที่ดีของคนวัยทำงาน ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลให้รัฐ และมีกำลังทำงานพร้อมขับเคลื่อนประเทศ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ **รศ.ดร.สุรียพร พันพืง** และ **ผศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์** อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาโดยใช้ข้อมูลการสำรวจความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย ระหว่าง ปี 2555-2558 พบว่า **คนทำงานอายุมากกินอาหารเข้าทุกวันมากกว่าคนทำงานอายุน้อยกว่า** โดยคนทำงานอายุระหว่าง 55-60 ปีขึ้นไป กินอาหารเข้าทุกวันมากที่สุดร้อยละ 57.8 ขณะที่กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 18-24 ปี มีสัดส่วน

ของคนที่ยังกินข้าวเช้าทุกวันเพียงร้อยละ 36.5 และ หากแบ่งตามเพศพบว่า ผู้ชายกินอาหารเช้าทุกวันมากกว่าผู้หญิง โดยผู้ชายกินอาหารเช้าทุกวันร้อยละ 53.7 ขณะที่ ผู้หญิงกินอาหารเช้าทุกวันน้อยกว่าร้อยละ 49.3 %

เมื่อแบ่งตามประเภทขององค์กร พบว่า คนทำงานในรัฐวิสาหกิจกินข้าวเช้าทุกวันถึงร้อยละ 64.8 ขณะที่คนทำงานในภาครัฐและภาคเอกชน กินข้าวเช้าทุกวันเพียงร้อยละ 46.8 เท่านั้น ส่วนคนทำงานที่ได้รับการจ้างงานเป็นรายวัน งานเหมา หรือ ตามสัญญา กินอาหารเช้าทุกวันมากกว่าคนทำงานที่มีการจ้างงานในลักษณะอื่น ทั้งงานประจำและจ้างตามช่วงเวลา โดยคนทำงานในกลุ่มที่มีการจ้างงานเป็นรายวัน งานเหมา ตามสัญญา ระบุว่า กินอาหารเช้าทุกวันร้อยละ 53.4 ขณะที่กลุ่มคนทำงานที่มีการจ้างงานในลักษณะอื่นกินอาหารเช้าทุกวันเพียงร้อยละ 44-48

"การกินอาหารเช้าหรือไม่กินอาหารเช้าของคนทำงานกลุ่มต่างๆ ที่แตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นถึงความคิด วิถีชีวิต และโอกาสที่จะกินอาหารเช้าที่แตกต่างกัน เมื่ออายุมากขึ้น คนวัยทำงานก็ยิ่งให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น อาจด้วยเริ่มตระหนักถึงการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ หรืออาจมาจากประสบการณ์ด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่ออายุมากขึ้น" รศ.ดร.สุรียพร กล่าว

วินัยทางการเงินที่ดีหรือจะเป็นเรื่องอาหารเช้าก็ดี ล้วนเป็นสิ่งสำคัญต่อคนวัยทำงาน ยิ่งเฉพาะกลุ่ม Gen Yที่กำลังกลายเป็นพลังหลักในการพัฒนาและขับเคลื่อนประเทศ ฉะนั้น หากเริ่มต้นด้วยคุณภาพชีวิตที่ดี แน่ใจว่าช่วงบั้นปลายชีวิตที่เหลือย่อมดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพไม่เป็นภาระสังคมหรือรัฐบาล.



ช้อปปิ้งได้ แต่ต้องมีวินัยในการออมเงินด้วย