

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลวัดไทรย์

อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

## The Preparation for Entering the Aging Society A Case study of Wat Sai Sub-district, Mueang Nakhon Sawan District, Nakhon Sawan Province

กริช เกียรติญาณ และ ธนัสถา โรจนตระกูล

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Klit Kiattayan and Tanastha Rojanatrakul

Pibulsongkram Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail : Gidsd\_54@hotmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) เปรียบเทียบปัจจัยที่มีความแตกต่างต่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และ 3) แนวทางการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน ประชากร คือ ประชาชนที่อายุตั้งแต่ 40 - 59 ปี จำนวน 6,125 คน โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 10 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ one way anova และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า

1. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$  = 3.558 , S.D. = .400)

2. เปรียบเทียบปัจจัยที่มีความแตกต่างต่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีความแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

3. แนวทางการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ควรมีการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการละเว้นอบายมุข 2) ด้านการเงินและทรัพย์สิน ควรมีการเก็บเงินออม ลดค่าใช้จ่าย และจัดการภาระหนี้สินก่อนการเกษียณ 3) ด้านที่อยู่อาศัย การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 4) ด้านการทำงานหลังเกษียณ ลดภาระหน้าที่การงานของผู้สูงอายุ และหางานทำให้เหมาะสมกับวัย

\* วันที่รับบทความ: 8 กุมภาพันธ์ 2564; วันแก้ไขบทความ 27 มีนาคม 2564; วันตอบรับบทความ: 28 มีนาคม 2564

Received: February 8, 2021; Revised: March 27, 2021; Accepted: March 28, 2021

**คำสำคัญ:** การเตรียมความพร้อม; สังคมผู้สูงอายุ; วัดไทรย์

## Abstracts

The objectives of this research were 1) to investigate the preparation for entering the aging society, 2) to compare different factors associated with the preparation for entering the aging society, and 3) to study the guidelines for preparing for the aging society. The research used a mixed methods research as the research design. The population was 6,125 people aged 40-59 years. The sample size was 400 people, obtained based on a convenience sampling. Data were also collected from 10 interviewees through interview, obtained based on a purposive sampling. Questionnaire and interview were used as research instrument for data collection. Data collected were then analyzed using statistics to determine frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and One way ANOVA. The results of this study indicated as follows:

1. Overall preparation for entering aging society was at the high level ( $\bar{x} = 3.558$ , S.D. = .400).
2. The sample with different factors had indifferent preparation for entering aging society with a statistical significance level of 0.05, rejecting the set hypothesis.
3. Guidelines for preparing to enter the aging society included that 1) physical health should be promoted through nutritional health care, exercise, and abstention, 2) financial and property should be promoted through savings, reduction in expenses and management of debt burden before retirement, 3) residence should be considered by improving housing to suit the elderly and 4) post-retirement working should be considered by reducing the workload of the elderly and identifying a suitable job for the elderly.

**Keywords:** Preparation; Aging society; Wat Sai

## บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ โดยข้อมูลประชากรในปี พ.ศ.2561 มีจำนวนประชากรที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎรในประเทศไทย ประมาณ 66 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นท้าทายที่สำคัญคือ ประชากรไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมาก อีก 4 ปีข้างหน้า เราจะเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุถึง ร้อยละ 20 และอีก 20 ปีข้างหน้า สัดส่วนประชากรสูงอายุจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด อีก 20 ปีข้างหน้า จำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จะลดลงจาก 12 ล้านคน เหลือ 9 ล้านคน คนในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี จะลดลงจาก 44 ล้านคน เหลือ 37 ล้านคน แต่ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวจาก 11 ล้านคนเป็น 20 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย สาเหตุที่อัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ เนื่องจากสาเหตุหลัก 2 ประการ 1) คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นมาก โดยปัจจุบันอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นถึง 77 ปี และจะยืนยาวขึ้นถึง 80 ปีในอีก 20 ปีข้างหน้า และ2) จำนวนเด็กเกิดในประเทศไทยลดลงอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ผู้หญิงไทยรุ่นใหม่แต่งงานและมีลูกน้อยลง คู่แต่งงานมีความต้องการมีลูก

น้อยลง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และทำให้ประชากรผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562 : ออนไลน์)

ในขณะที่ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น และรวดเร็วขึ้นด้วยสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบและเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสวัสดิการสังคม ด้านสาธารณสุข รวมถึงด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งเมื่อก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างรวดเร็วและยากที่ภาครัฐจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะส่งผลทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมต่อช่วงวัยของผู้สูงอายุ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมต่อสังคมในการสร้างประโยชน์ทั้งต่อผู้อื่น หรือตัวผู้สูงอายุเอง (ชินฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2550 : 92)

ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทำให้เกิดผลกระทบและปัญหาต่าง ๆ ตามคำอธิบายของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป. : ออนไลน์) ดังนี้ 1) ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย และทางสมอง ผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า 2) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู อาจจะมีรายได้น้อย หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะมีที่อยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก 3) ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้เหมาะสมกับวัย และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่ 4) ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูงซึ่งเคยมีอำนาจและบารมีแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่าล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์ และ 5) ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะไม่ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกเหงา ห่วงกังวล และอาจจะมีความวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคน ก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนทำให้ได้รับความผิดหวัง

ดังนั้น ก่อนที่ประชากรจะเข้าสู่ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ เพื่อมีวิธีป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุที่ดีที่สุด โดยผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชาชนทั่วไป ซึ่งมีความสำคัญต่อผู้ที่กำลังเข้าสู่ผู้สูงอายุ หากมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงินและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการงานหลังเกษียณ จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างยั่งยืนและสามารถทำประโยชน์ต่อสังคมต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาในพื้นที่ตำบลวัดไทรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ เนื่องจากในพื้นที่มีประชากรจำนวนมาก ประชากรมีความหลากหลายเนื่องจากบริบททางสังคมมีความแตกต่างกัน กล่าวคือในพื้นที่ตำบลวัดไทรย์มีทั้งเขตชุมชนเมืองและเขตชนบทผสมผสานกัน ทำให้การศึกษาของผู้วิจัยคาดหวังไว้ว่าจะได้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย เนื่องจากมีความแตกต่างด้านประชาชน เพราะบริบทของสังคมที่แตกต่างกันออกไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนในเขตตำบลวัดไทรย์ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความแตกต่างต่อการเตรียมความพร้อมของประชาชนในเขตตำบลวัดไทรย์ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมของประชาชนในเขตตำบลวัดไทรย์ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

## ระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเป็นการศึกษาวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study)

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

### เชิงปริมาณ

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่อายุตั้งแต่ 40 - 59 ปีบริบูรณ์ในพื้นที่ตำบลวัดไทรย์ จำนวนทั้งสิ้น 6,125 คน โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มที่ไม่คำนึงถึงความน่าจะเป็นในการสุ่ม (Non – Probability Sampling) เป็นการสุ่มแบบไม่คำนึงถึงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเลือกมานั้นมีความน่าจะเป็นหรือโอกาสที่จะได้รับเลือกมานั้นเป็นเท่าใด ซึ่งเป็นการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยพยายามเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มีอยู่หรือที่ได้รับความร่วมมือ เจตด้วยความบังเอิญ แต่ผู้วิจัยจะถามผู้ตอบแบบสอบถามว่าอายุเท่าไร ซึ่งหากอายุเข้าเกณฑ์ 40 - 59 ปี ผู้วิจัยก็จะตอบแบบสอบถาม แต่ถ้าอายุไม่เข้าเกณฑ์ผู้วิจัยจะไม่แจกแบบสอบถาม เป็นการเลือกตัวอย่างประชากรแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

### เชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปีบริบูรณ์ในพื้นที่ตำบลวัดไทรย์ โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ผู้วิจัยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยทำการกำหนดเกณฑ์แบ่งตามอาชีพ ดังนี้ 1) ผู้ประกอบการ จำนวน 2 คน 2) ข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 2 คน 3) พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 2 คน 4) เกษตรกร จำนวน 2 คน และ 5) ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้างทั่วไป) จำนวน 2 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

### เชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา และอาชีพ

2) ความรู้เกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการของผู้สูงอายุ โดยเป็นแบบสอบถามวัดระดับความรู้ 2 ระดับ คือ ทราบ และไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

3) การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขภาพร่างกาย 2. ด้านการเงินและทรัพย์สิน 3. ด้านที่อยู่อาศัย 4. ด้านการทำงานหลังเกษียณ โดยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วน 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

#### **เชิงคุณภาพ**

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา และอาชีพ

2) แนวทางการเตรียมความพร้อมของประชาชนในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขภาพร่างกาย 2. ด้านการเงินและทรัพย์สิน 3. ด้านที่อยู่อาศัย 4. ด้านการทำงานหลังเกษียณ โดยเป็นแบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง จำนวน 4 ข้อ

#### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

##### **เชิงปริมาณ**

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ชุด

##### **เชิงคุณภาพ**

ผู้วิจัยใช้แบบการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ชุด

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 วิธี ดังนี้

##### **เชิงปริมาณ**

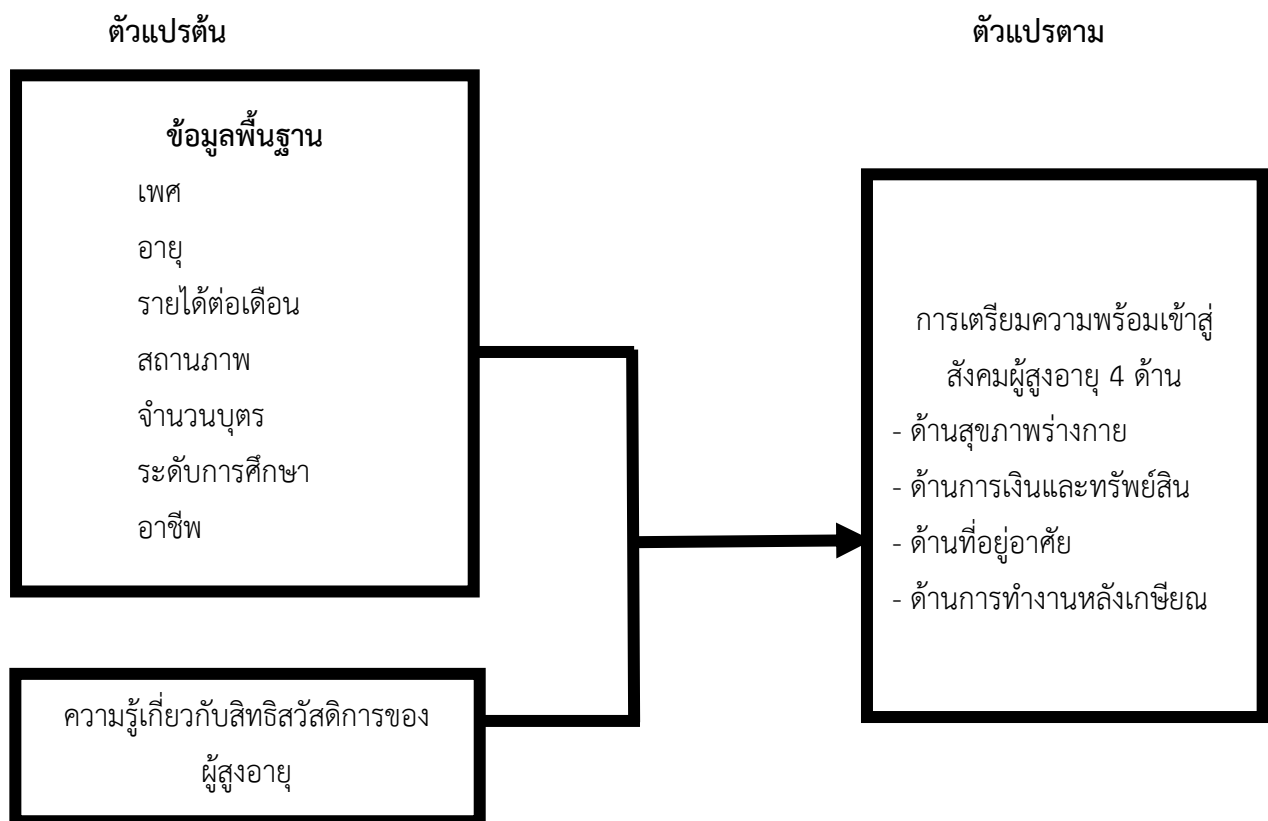
ผู้วิจัยหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติ T-Test (Independent Samples) และ ANOVA (One Way Analysis of Variance)

##### **เชิงคุณภาพ**

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Atlas เพื่อวิเคราะห์และมาเขียนอธิบายและจัดหมวดหมู่ของข้อมูล โดยแยกข้อมูลตามประเด็น เพื่อให้มีการวิเคราะห์ข้อมูลครบทุกประเด็น และข้อมูลมีความครบถ้วนสมบูรณ์

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลวัดไทรย์ อำเภอเมือง นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ สามารถเขียนกรอบแนวคิดได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 216 คน อายุ 55-59 ปี จำนวน 113 คน ระดับรายได้ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาทจำนวน 154 คน สถานภาพสมรสจำนวน 356 คน มีบุตร 2 คน จำนวน 146 คน ระดับการศึกษามัธยมศึกษาจำนวน 154 คน และอาชีพเกษตรกรจำนวน 162 คน

1) การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 แสดงระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน

| การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ | $\bar{x}$ | S.D. | ระดับความคิดเห็น |
|------------------------------------------|-----------|------|------------------|
| ด้านสุขภาพร่างกาย                        | 3.783     | .501 | มาก              |
| ด้านการเงินและทรัพย์สิน                  | 3.632     | .443 | มาก              |
| ด้านที่อยู่อาศัย                         | 3.298     | .569 | ปานกลาง          |
| ด้านการทำงานหลังเกษียณ                   | 3.509     | .425 | มาก              |
| ค่าเฉลี่ยรวม                             | 3.558     | .400 | มาก              |

จากตาราง 2 พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.558$ , S.D. = .400) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.783$ , S.D. = .501) รองลงมาคือด้านการเงินและทรัพย์สิน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.632$ , S.D. = .443) ด้านการทำงานหลังเกษียณ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.509$ , S.D. = .425) และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.298$ , S.D. = .569) ตามลำดับ

2) การเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความแตกต่างต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบสมมติฐานที่ 1

| การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ | ชาย (n=184) |      | หญิง (n=216) |      | T    | P-Value |
|------------------------------------------|-------------|------|--------------|------|------|---------|
|                                          | $\bar{x}$   | S.D. | $\bar{x}$    | S.D. |      |         |
| สมมติฐานที่ 1 (เพศ)                      | 3.566       | .383 | 3.552        | .414 | .353 | .724    |

จากตาราง 3 พบว่า สมมติฐานที่ 1 ในภาพรวม ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $P = .724$ ) ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 3 แสดงการทดสอบสมมติฐานที่ 2 – 7

| การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ | แหล่งความแปรปรวน | Df  | SS     | MS   | F     | P-value |
|------------------------------------------|------------------|-----|--------|------|-------|---------|
| สมมติฐานที่ 2<br>(อายุ)                  | ระหว่างกลุ่ม     | 3   | .095   | .032 | .197  | .898    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 396 | 63.806 | .161 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |
| สมมติฐานที่ 3<br>(รายได้ต่อเดือน)        | ระหว่างกลุ่ม     | 7   | 1.261  | .180 | 1.127 | .345    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 392 | 62.640 | .160 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |
| สมมติฐานที่ 4<br>(สถานภาพ)               | ระหว่างกลุ่ม     | 3   | .632   | .211 | 1.319 | .268    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 396 | 63.269 | .160 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |
| สมมติฐานที่ 5<br>(จำนวนบุตร)             | ระหว่างกลุ่ม     | 4   | .669   | .167 | 1.045 | .384    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 395 | 63.232 | .160 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |
| สมมติฐานที่ 6<br>(ระดับการศึกษา)         | ระหว่างกลุ่ม     | 3   | .069   | .023 | .143  | .934    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 396 | 63.832 | .161 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |
| สมมติฐานที่ 7<br>(อาชีพ)                 | ระหว่างกลุ่ม     | 4   | .665   | .166 | 1.039 | .387    |
|                                          | ภายในกลุ่ม       | 395 | 63.236 | .160 |       |         |
|                                          | รวม              | 399 | 63.901 |      |       |         |

จากตาราง 4 พบว่า ในภาพรวม ของประชาชนที่มีอายุ รายได้ต่อเดือน สถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา และอาชีพที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### 3) แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อแนวทางในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลวัดไทรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ สามารถจำแนกได้ ดังนี้



## 1. ด้านสุขภาพร่างกาย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนล้วนมีเป้าหมาย คือ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขจิตที่ดี การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย

การออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่เริ่มหันมาดูแลสุขภาพร่างกายมากขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นการเดินวิ่งหรือเล่นโยคะ เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หรือแล้วแต่โอกาสว่างจากการทำงาน

การบริโภค ส่วนใหญ่ทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ไม่ครบ 5 หมู่ เน้นการบริโภคพืชผักสวนครัวและผลไม้ลดบริโภคเนื้อสัตว์ งดอาหารไขมัน งดกินอาหารรสจัด เช่น เค็ม หวาน เผ็ด เป็นต้น บางท่านยังชื่นชอบการทานบุฟเฟต์ หรือ กาแฟ ชาสมุนไพร แต่บางท่านลดการทานมื่อเย็น และผู้ให้ข้อมูลบางท่าน ยังมีการเสพอบายมุข เช่น สุรา หรือบุหรี่ เป็นต้น ส่วนการพักผ่อน ส่วนใหญ่จะนอนไม่ต่ำกว่า 7 ชั่วโมง

การตรวจสุขภาพ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางท่านเริ่มมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต โรคเบาหวาน เป็นต้น ต้องไปสถานพยาบาลเพื่อทำการรักษาควบคู่กับการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพผู้ให้ข้อมูลจะใช้ระบบประกันสุขภาพ และบัตรทอง หรือข้าราชการก็จะใช้สิทธิสวัสดิการของรัฐ บางท่านซื้อประกันสุขภาพของบริษัทเอกชน

ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า การดูแลสุขภาพทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อีกทั้งยังเป็นการยืดอายุการใช้งานของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการสึกหรอช้าลง ส่วนการตรวจสุขภาพทำให้สามารถป้องกันการเกิดขึ้นของโรคหรือการเจ็บป่วย หรือทันต่อการรักษาโรคที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย

## 2. ด้านการเงินและทรัพย์สิน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการวางแผนทางการเงิน โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนล้วนมีเป้าหมาย คือ มีเงินใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิตในบั้นปลาย การวางแผนทางการเงินและทรัพย์สินของผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย

การควบคุมรายจ่าย ส่วนใหญ่เป็นการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น ผู้ให้ข้อมูลบางท่านยังต้องเลี้ยงดูบิดามารดา และบุตร ทำให้รายได้ต้องถูกแบ่งไปหลายส่วน ทำให้มีการเก็บเงินออมแต่ละเดือนมีน้อย หรืออาจจะไม่มีเงินออมด้วย และด้วยสภาพเศรษฐกิจทำให้ทุกคนที่ให้ข้อมูลล้วนแต่ประหยัดค่าใช้จ่ายสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ลดการซื้อลอตเตอรี่ งดการพนัน ลดการซื้อเครื่องดื่มของมีแอลกอฮอล์ เป็นต้น

การเพิ่มช่องทางรายรับ ผู้ให้ข้อมูลบางท่านมีงานประจำ แต่รายได้ไม่เพียงพอ จึงต้องหารายได้เพิ่มเติม (การขายของออนไลน์)

การวางแผนการออมเงิน ด้วยสภาพเศรษฐกิจย่ำแย่ ค่าครองชีพสูง คนตกงาน รายได้ไม่สมดุลกับจ่าย ทำให้บางครอบครัวไม่สามารถเก็บเงินออมได้ ทำให้ขาดโอกาสในการวางแผนการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีความพร้อมทางการเงิน มีการออมเงิน เช่น สลากออมสิน เงินฝากธนาคาร ซื้อประกันชีวิตแบบออมเงิน เป็นต้น แต่พบว่าผู้ที่มีความพร้อมทางการเงินไม่นำเงินมาลงทุน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ไม่นำมาเสี่ยงในการลงทุน

การจัดการหนี้สิน และทรัพย์สิน พบว่าผู้ให้ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลยังมีหนี้สิน เช่น การผ่อนบ้าน ผ่อนรถยนต์ ผ่อนรถจักรยานยนต์ และของใช้ในครัวเรือน แต่ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านให้ข้อมูลไว้ว่า “จะจัดการหนี้สินก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” เนื่องจากมองว่ารายได้หลังอายุ 60 ปี จะมีรายได้ลดลง จะทำให้ไม่สามารถจัดการหนี้สินได้ และจะตกเป็นภาระของทายาท ส่วนการจัดการทรัพย์สินนั้น ผู้ให้ข้อมูลจะแบ่งให้ทายาท โดยแบ่งให้เท่าๆกัน

ด้านการเงินและทรัพย์สิน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่ยากก่อนหน้าก่อนการเกษียณอายุและพยายามจัดการหนี้ให้หมด แต่ด้วยสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันทำให้มีการออมเงินลดลง เนื่องจากค่าครองชีพสูง รวมทั้งค่าใช้จ่ายมากกว่ารายได้ทำให้เกิดความไม่สมดุลกัน

### 3. ด้านที่อยู่อาศัย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการวางแผนอยากอาศัยอยู่กับครอบครัวบุตรหลานคนใดคนหนึ่ง โดยมีความหวังที่อยากจะให้ลูกหลานมาดูแลช่วยเหลือในวัยชรา และอยากจะใช้ชีวิตยืนยาว เพื่อดูความสำเร็จของบุตรหลาน และคอยให้กำลังใจบุตรหลานในการดำรงชีวิต โดยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้านที่อยู่อาศัยประกอบด้วย

การปรับปรุงที่อยู่อาศัย พบว่าผู้ให้ข้อมูลยังขาดความรู้เรื่องที่อยู่อาศัย เนื่องจากยังไม่เห็นถึงความจำเป็นของการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่มักจะวางแผนความต้องการของตนเองในด้านที่อยู่อาศัย และวางแผนการดำรงชีวิตในอนาคต เช่น การย้ายมาอยู่กับบุตรหลาน ส่วนเรื่องการปรับปรุงส่วนที่ขาดหายไปด้านที่อยู่อาศัย ก็จะขอความช่วยเหลือจากบุตรหลานเป็นหลัก ถ้าหากเมื่อเข้าสู่วัยชราแล้วไม่มีลูกหลานดูแล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าจะอาศัยอยู่ที่บ้านกับคู่ชีวิต หรืออยู่ตามลำพัง หรืออยู่ตามสถานสงเคราะห์ หากเลือกได้ก็อยากอาศัยอยู่กับลูกหลานมากกว่าการถูกทอดทิ้งเพียงลำพัง

ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลยังขาดความรู้ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย เนื่องจากยังไม่เห็นถึงความจำเป็นของการปรับปรุงที่อยู่อาศัย เนื่องจากร่างกายยังแข็งแรง ที่อยู่อาศัยยังมั่นคงแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องปรับปรุงที่อยู่อาศัย และยังไม่เห็นถึงความจำเป็นของราวจับ ไม้เท้า หรือทางลาดกันลื่น

### 4. ด้านการทำงานหลังเกษียณ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความหวังอยากจะใช้ชีวิตที่สุขสบายในบั้นปลายของการดำรงชีวิต วางแผนทำงานน้อยลง อยากใช้ชีวิตที่มีความสุขกับครอบครัวเป็นหลัก หรือการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งอยากทำช่วยเหลือภาระหน้าที่ในบ้านเล็กๆน้อยๆที่พอทำได้ เช่น ทำอาหาร ปลูกผักสวนครัว เป็นต้น

ด้านการทำงานหลังเกษียณ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมองว่าน่าจะเป็นช่วงชีวิตที่น่าเบื่อ เนื่องจากไม่มีภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องทำ มีเวลาว่างมากมาย ทำให้ผู้สูงอายุอาจจะมองตนเองว่าไม่มีคุณค่า ไม่มีใครจ้างงาน ทารายได้ไม่ได้เหมือนเดิม เนื่องจากไม่สามารถทำงานหนักเหมือนช่วงหนุ่มสาว อาจจะทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวล อาจจะมองตนเองเป็นภาระของครอบครัว หรือจากบริบทของสังคม เช่น การสูญเสียคนรัก การต้องอยู่คนเดียว ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ทำให้มีประชากรวัยแรงงานลดลง แต่ผู้สูงอายุมีมากขึ้น ซึ่งผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจของประเทศในอนาคต ส่วนตัวผู้สูงอายุก็ได้รับผลกระทบเช่นกันในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ดังนั้นสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จากการศึกษา พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือด้านการเงินและทรัพย์สิน อยู่ในระดับมาก ด้านการทำงานหลังเกษียณ อยู่ในระดับมาก และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ส่วนแนวทางการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า 1) ด้านสุขภาพร่างกาย ควรมีการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการละเว้นอบายมุข 2) ด้านการเงินและทรัพย์สิน ควรมีการเก็บเงินออม ลดค่าใช้จ่าย และจัดการภาระหนี้สินก่อนการเกษียณ 3) ด้านที่อยู่อาศัย การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ 4) ด้านการทำงานหลังเกษียณ ลดภาระหน้าที่การงานของผู้สูงอายุ และหางานทำให้เหมาะสมกับวัย

จากผลการศึกษาข้างต้นผู้ศึกษามีความหวังอยากเห็นคนไทยทุกคนให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการเริ่มที่ตัวเองด้วยการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับตัวเองในการมองผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระ โดยเริ่มจากการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว และควรมีการวางแผนเก็บออมเงินหรือใช้จ่ายเงินอย่างเป็นระบบเพื่อให้มีเงินออมสำหรับใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้อาจส่งผลให้เราเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคมในที่สุด ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ทุกภาคส่วนในสังคมต้องมาวางแผนเป็นระบบและมีการดำเนินการล่วงหน้า

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

### 1) จากการศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

#### 1.1 ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน สถานภาพ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอาชีพ สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 55-59 ปี รายได้ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท สถานภาพสมรส มีบุตร 2 คน ระดับการศึกษามัธยมศึกษา และอาชีพเกษตรกร มีบางส่วนที่สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุวัลดา ชูรักษ์ (2562 : 1028-1030) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 50.75 อายุ

เฉลี่ย 40-50 ปี มีอาชีพเกษตรกร และรับจ้างทั่วไป มีรายได้เฉลี่ย 5,001-10,000 บาทต่อเดือน จบการศึกษาระดับตอนต้น อาศัยอยู่บ้านตนเอง และส่วนใหญ่จะไม่มีโรคประจำตัว ผู้วิจัยมองว่าบุคคลที่มีความพร้อมด้านปัจจัยพื้นฐานจะมีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่จากการศึกษาบุคคลเหล่านั้นยังขาดความใส่ใจและมองข้ามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากยังไม่เห็นความสำคัญและยังไม่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

## 1.2 การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 4 ด้าน ดังนี้

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุรายด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.558$ ,  $S.D. = .400$ ) มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562 : 131-143) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ พบว่า มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับสูง ส่วนผู้วิจัยมองว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ควรศึกษา ด้านเทคโนโลยี เนื่องจากโลกยุคดิจิทัลมีการเติบโตและทันสมัย หากไม่มีการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี อาจจะตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางเทคโนโลยีสารสนเทศหรือไซเบอร์มิดเดิล

### ด้านสุขภาพร่างกาย

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า มีความต้องให้มีบุคลากรของรัฐ หรืออาสาสมัคร หรือมีหน่วยงานภายในชุมชน ที่คอยช่วยเหลือดูแลด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในชุมชน หรือมีจุดศูนย์กลางที่คอยผู้สูงอายุภายในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สอดคล้องกับการศึกษาของ นันทนา วงศ์วัฒนาเสถียร (2545 : 32) ศึกษาเรื่อง การเตรียมพร้อมการจัดบริการของผู้นำชุมชนและการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้นำชุมชนมีความเห็นด้วยว่าการจัดตั้งศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและชุมชน โดยต้องการศึกษาและร่วมกันหาแนวทางในการจัดตั้งศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ และการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมองว่า การเตรียมความพร้อมของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาพร่างกาย มีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากระบบการดูแลรักษาผู้สูงอายุในประเทศไทยยังไม่ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน และมีความจำเป็นต้องมีกระบวนการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุจากทุกฝ่าย อาทิ ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งเป็นการลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุอีกด้วย

### ด้านการเงินและทรัพย์สิน

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้านการเงินและทรัพย์สิน พบว่า เงินเบี้ยยังชีพ ไม่พอต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี โพธิ์งาม (2561 : 61) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการเตรียมความพร้อมในระบบรับและโอนเงินพร้อมเพย์ ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังทรายมูล อำเภอวังทรายมูล จังหวัดพิจิตร พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้เพิ่มจำนวนเงินเบี้ยยังชีพเพื่อให้สอดคล้องกับค่าครองชีพในปัจจุบันและเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น จากการศึกษา

พบว่าผู้วิจัยเห็นด้วยว่าการที่ภาครัฐจ่ายเงินเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุนั้นไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในการดำรงชีวิต เนื่องจากจำนวนเงินเบี้ยยังชีพไม่สอดคล้องกับค่าครองชีพในปัจจุบัน

### ด้านที่อยู่อาศัย

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.558$ , S.D. = .400) ส่วนด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 3.298$ , S.D. = .569) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อุทุมพร วานิชคาม (2562 : 164-179) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่อยู่อาศัย จากการศึกษาผู้วิจัยมองว่าการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยทำให้มีความสะดวกในการดำรงชีวิต และลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ อาทิ ลดพื้นที่ต่างระดับ เพิ่มแสงสว่าง เพิ่มราวจับ เป็นต้น

### ด้านการทำงานหลังเกษียณ

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้านการทำงานหลังเกษียณ พบว่า ควรส่งเสริมการประกอบอาชีพเสริม เพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันไม่ค่อยมีการจ้างงานผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2560 : 118-133) การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก พบว่าการจัดทำคู่มือการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุงาน โครงการฝึกอบรมอาชีพเสริมหลังเกษียณอายุงาน และโครงการเงินกู้ยืมเพื่อการประกอบอาชีพเสริม โดยยังสอดคล้องกับสิทธิสวัสดิการของผู้สูงอายุของกรมจัดหางานที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะได้รับข้อมูล คำปรึกษา ข่าวดารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งว่างงาน การอบรมและฝึกอาชีพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพและตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะที่สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง โดยผู้สูงอายุบางท่านอาจจะยังไม่ทราบสวัสดิการส่วนนี้ ส่วนผู้วิจัยมองว่าหน่วยงานของภาครัฐควรมีส่วนสำคัญในการประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมสนับสนุนการทำงานที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความสนใจได้รับทราบข้อมูลดังกล่าว และอาจนำไปสู่การมีงานทำ หรือการจ้างงานผู้สูงอายุต่อไป

## 2) จากการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความแตกต่างต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาพบว่า การทดสอบสมมุติฐานลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อุทุมพร วานิชคาม (2562 : 164-179) ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่มีเพศแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562 : 131-143) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ พบความแตกต่างว่าปัจจัยพื้นฐานมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการทดสอบสมมติฐานลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา สถานภาพที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิทย์ ขจรกล้า (2557 : 41) ศึกษาเรื่อง การศึกษาการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การศึกษา สถานภาพต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 3) จากการศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ในภาพรวมการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมยังไม่เป็นระบบ ผู้ให้ข้อมูลยังขาดความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เกิดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงสิทธิสวัสดิการของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามความรู้ความเข้าใจของตนเองเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการแก้ไขปัญหาการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยวาระผู้สูงอายุรัฐบาลได้กำหนดเป็นระเบียบวาระแห่งชาติ เพื่อให้การดำเนินงานตามระเบียบวาระผู้สูงอายุ สามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย จำเป็นอย่างยิ่งต้องได้รับการบูรณาการความร่วมมือในการขับเคลื่อนงานจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน เพื่อให้ประเทศไทยมีระบบการดูแลคุ้มครอง และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุกมิติ ทั้งมิติทางด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ และสภาพแวดล้อม ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ เพื่อเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศต่อไป (ปรเมธี วิมลศิริ, 2561 : ออนไลน์)

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1.1 ผู้วิจัยเห็นควรศึกษาความต้องการพื้นฐาน หรือความต้องการด้านสวัสดิการภาครัฐ ของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อที่ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนของหน่วยงานภาครัฐต่อไป

#### 2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 ชุมชน ควรมีรูปแบบการในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น การมีชมรมผู้สูงอายุ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีที่รวมตัว รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความสุข รอยยิ้มให้แก่ผู้สูงอายุ

2.2 ภาครัฐ ต้องมีการวางแผนเตรียมพร้อมเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร โดยการวางแผนในการแก้ไขปัญหาแนวโน้มการลดลงของกำลังแรงงานในประเทศ เพื่อแก้ไขปัญหาแรงงานและการสร้างโอกาสให้กับผู้สูงอายุกลุ่มที่ต้องการมีงานทำเพื่อเป็นรายได้ในการเลี้ยงชีพ เช่น การขยายอายุในการเกษียณงาน เป็นต้น และภาครัฐ ต้องมีการจัดระบบสวัสดิการที่มีประสิทธิภาพเพื่อดูแลผู้สูงอายุซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

2.3 ภาคเอกชน ต้องวางแผนแรงงาน ควรมีการจ้างงานผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามีประสบการณ์ในการทำงาน

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

3.1 ผู้วิจัยเห็นควรว่าบุคคลที่มีอายุจะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ควรมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้าน ในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เพื่อความพร้อมของตัวผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตบั้นปลายให้มีความสุข

### 4. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

4.1 ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยมองว่าควรศึกษาการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และเพื่อป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2563. แหล่งที่มา: [shorturl.at/IEOS9](http://shorturl.at/IEOS9).
- ชื่นฤทัย กาญจนจิตร และคณะ. (2550). *สุขภาพคนไทย 2550*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคมร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) : มหาวิทยาลัยมหิดล
- ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*. 29 (3), 131-143.
- นันทนา วงศ์วัฒนาเสถียร. (2545). *ความพร้อมของผู้นำชุมชนในการจัดตั้งศูนย์เอนกประสงค์ สำหรับผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปรเมธี วิมลศิริ. (2561). ระเบียบวาระแห่งชาติเรื่องผู้สูงอายุ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2563. แหล่งที่มา: [shorturl.at/rHQUX](http://shorturl.at/rHQUX).
- ยุวัลดา ชูรักษ์. (2562). การเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง. *วารสารการประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 10*. 12 - 13 กรกฎาคม 2562. มหาวิทยาลัยมหาดไทย. สำนักวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยมหาดไทย.

- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2560). การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมชน สหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*. 7 (2), 118-133.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2561. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2563. แหล่งที่มา: [shorturl.at/vFKT9](https://shorturl.at/vFKT9).
- สมาริ โพธิ์งาม. (2561). *การศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการเตรียมความพร้อมในระบบรับและโอนเงินพร้อมเพย์ ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังทรายมูล อำเภอวังทรายมูล จังหวัดพิจิตร*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สุวิทย์ ขจรกล้า. (2557). *การศึกษาการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี*. งานนิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุทุมพร วานิชคาม. (2562). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*. 25 (1), 164-179.