ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงวัยของกลุ่มวัยก่อนสูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

จุฑามาศ วงจันทร์* พย.ม (การพยาบาลผู้สูงอายุ)
นัฐิยา เพียรสูงเนิน** พย.ม (การพยาบาลผู้ใหญ่)
คุณัสปกรณ์ มัคคัปผลานนท์* พย.ม (การพยาบาลผู้สูงอายุ)
สุพรรณิกา ประเสริฐสันเทียะ*** พย.บ. (พยาบาลวิชาชีพ)

(รับ: 19 กุมภาพันธ์ 2569, แก้ไข: 7 มีนาคม 2569, ตอบรับ: 23 มีนาคม 2569)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ (2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมฯ และ (3) ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมฯ กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลก่อนวัยสูงอายุ 261 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2)แบบสอบถามความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ ค่า CVI .89 ค่าความเชื่อมั่น .94 และ (3) แบบสอบถามการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ค่า CVI .86 ค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา Chi-square สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน

ผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ อยู่ในระดับมาก (Mean 4.01, SD 1.07) ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยพบว่า อายุ และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเตรียมความพร้อมฯ (r .172 และ .530 ตามลำดับ) ปัจจัยทำนายฯ พบว่า อายุ โรคประจำตัว รายได้เมื่อเทียบกับภาระค่าใช้จ่าย และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมความพร้อมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R^2 .326, $p < .05$) ทั้งนี้ ความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด (β .530) ขณะที่รายได้เมื่อเทียบกับภาระค่าใช้จ่ายมีอิทธิพลต่ำสุด (β -.227) ดังนั้น การส่งเสริมการเตรียมความพร้อมด้านการเงินควรมุ่งเน้นการลดภาระหนี้สิน และส่งเสริมการออมเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต

* อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมาคณะพยาบาลศาสตร์สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข

** อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมาคณะพยาบาลศาสตร์สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข Corresponding author: E-mail; nuttiya@knc.ac.th

*** พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสีสุก

Predictors factors of preparation before entering the aging society of the pre-elderly age group In Nakhon Ratchasima Province.

Jutamast	Wongjan*	M.S.N. (Geriatric Nursing)
Nattiya	Piansungnoen**	M.S.N. (Adult Nursing)
Khunatpakorn	Makkabphalanon*	M.S.N. (Geriatric Nursing)
Supannika	Prasertsantiah***	B.N.S (Professional Nurse)

(Received: February 19, 2026, Revised: March 7, 2026, Accepted: March 23, 2026)

Abstract

This descriptive research aimed to study (1) the level of aging preparation; (2) factors related to aging preparation; and (3) predictive factors of aging preparation. The sample consisted of 261 pre-elderly individuals. The research instruments composed of (1) a personal information questionnaire; (2) the aging expectations questionnaire, yielding a CVI of .89 and a reliability of .94; and (3) the preparation for aging questionnaire, yielding a CVI of .86 and a reliability of .96. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-square, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that the sample had a high level of aging preparation (Mean 4.01, SD 1.07). Personal factors were significantly correlated with aging preparation ($p < .05$). Age and aging expectations showed a positive correlation with aging preparation (r .172 and .530, respectively. Age, underlying health conditions, the income to expense ratio, and aging expectations could collectively predict aging preparation (R^2 .326, $p < .05$). In addition, aging expectations were the most dominant variable (β .530), while the income to expense ratio was the least leading variable (β -.227). Therefore, promoting financial preparation should focus on reducing debt and encouraging saving to ensure a good quality of life in the elderly.

Keywords: Preparation for aging, Elderly, Quality of Life

* Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health.

** Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health.
Correspondingauthor:E-mail; nuttiya@knc.ac.th

*** Registered nurse, Srisuk Subdistrict Health Promotion Hospital.

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (super aged society) การพัฒนาประเทศระยะยาวและให้ความสำคัญกับการ “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ”[1] นั้นได้จัดนโยบายของรัฐบาลด้านที่ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ในข้อที่ 4 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม โดยให้เริ่มมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการวางแผน และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต[1-2]

การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ พฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ[3] การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นก่อนเข้าวัยสูงอายุในวัยผู้ใหญ่มักมีการเจ็บป่วยที่เกิดจากพฤติกรรม ความเสื่อมของร่างกาย และการเจ็บป่วยจากการทำงาน[4] สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการความเจ็บป่วยให้มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การเข้ารับการรักษาจะต้องเสียเวลาในการทำงาน ต้องมีการใช้จ่ายเกิดขึ้นรวมถึงการมีผู้ดูแลในการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลตามมา[5-6] ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและผู้ดูแลให้มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น อาการแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น และค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น[7-8]

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุคือ เพื่อเปลี่ยนผ่านสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ไม่เป็นภาระ และมีชีวิตที่อิสระการวางแผนต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุโดยมีการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ เพื่อให้อนาคตใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ แต่ก็พบว่ายังมีวัยผู้ใหญ่บางส่วนไม่วางแผนการใช้ชีวิตหรือการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ อาจเนื่องจากขาดความคาดหวังต่อการใช้ชีวิตจากการมีปัญหาทางด้านสุขภาพ การเงิน สิ่งแวดล้อม[3] ส่งผลต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพหรืออาจมีผลกระทบทางด้านความเป็นอยู่และความเข้าใจในความสูงอายุของบุคคลรอบข้างนำสู่ภาวะพึ่งพาแบบสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ ดังนั้นการวางแผนและการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้ภาครัฐและภาคเอกชนมีการช่วยในการจัดเตรียมมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ[7] การมีคุณภาพชีวิตที่ดีแต่ละคนมักเริ่มจากการเป็นเด็กพัฒนาเรียนรู้และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ละช่วงวัยส่งผลให้มีความพึงพอใจในวัยสูงอายุ เมื่อพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตมากเท่าไหร่จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีในช่วงวัยสูงอายุ[2,9] บางรายที่มีโรคประจำตัวมีการปรับตัวและวางแผนการดูแลตนเองอย่างเคร่งครัด หรือบางกลุ่มอาจไม่ได้ดูแลตนเองอย่างเคร่งครัดเนื่องจากการรับรู้และความรอบรู้ด้านสุขภาพของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน[9] จากการศึกษา พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีทักษะด้านความรู้ ความเข้าใจข้อมูลทางสุขภาพ การสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูล บริการสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศ รวมถึงทักษะการตัดสินใจที่ดี [7]

จากการศึกษา การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุในผู้ใหญ่ช่วงอายุ 50 ปี ขึ้นไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสังคม ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมอยู่ในระดับมาก และด้านเศรษฐกิจอยู่ใน

ระดับปานกลาง[3,10] ในการศึกษาการเตรียมความพร้อมในผู้ใหญ่ที่มีอายุ 45 ปี ขึ้นไป พบว่า การเตรียมความพร้อมทั้งด้านสุขภาพ สังคม ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมมีการเตรียมความพร้อมในระดับปานกลาง[11-12] ซึ่งจากข้อมูลสอดคล้องกับการวิจัยปัจจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ กล่าวว่าอายุมีความสำคัญต่อการวางแผนและพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่ความสำคัญนั้นต้องมาพร้อมเพศ การศึกษา เศรษฐกิจ สุขภาพ และประสบการณ์ในการใช้ชีวิต[13-14] ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนเมื่อมีอายุมากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น จะเกิดการเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองมากขึ้น และมีความคาดหวังต่อชีวิตที่สูงขึ้น[15]

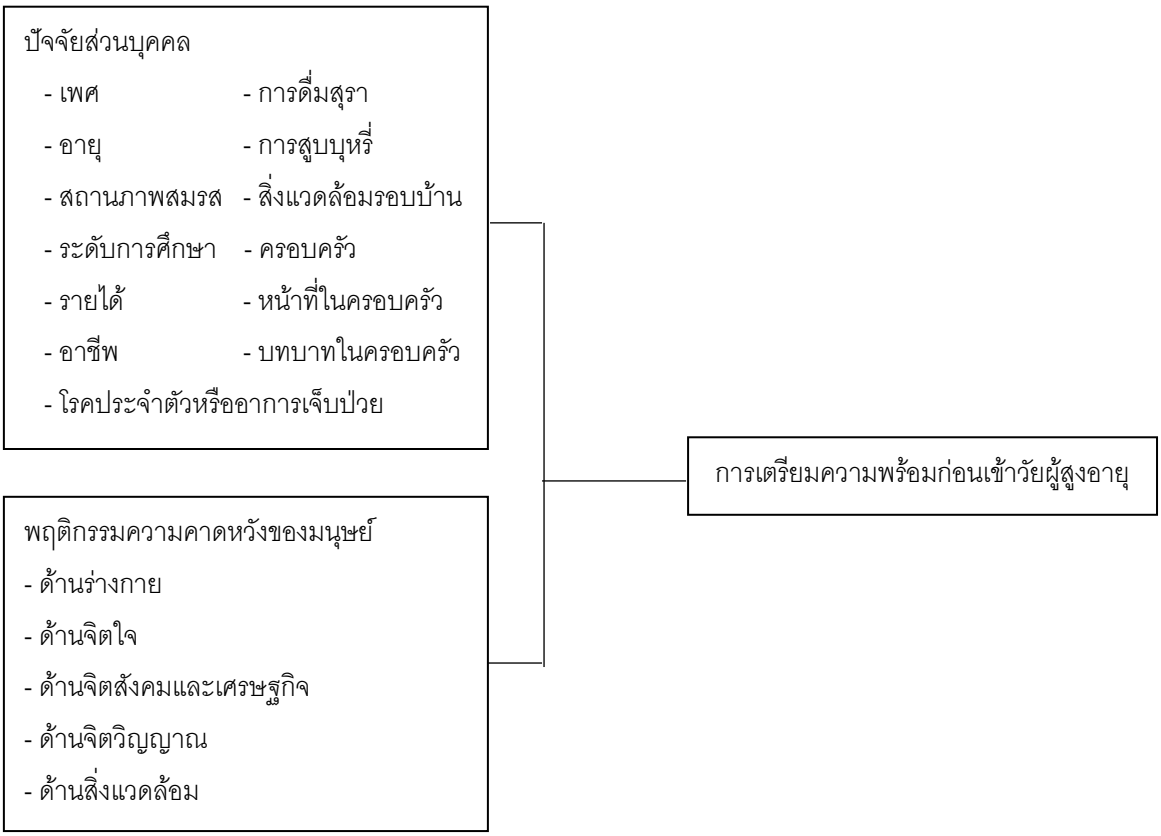
ในจังหวัดนครราชสีมามีจำนวนประชากรวัยผู้ใหญ่อายุ 25-59 ปี เพิ่มขึ้น ประชากรช่วงอายุดังกล่าวเป็นประชากรกลุ่มเป้าหมายที่จะกลายเป็นผู้สูงอายุ และวิถีการใช้ชีวิตของช่วงอายุข้างต้นเป็นช่วงของการเริ่มต้นการทำงาน ตลอดจนทำงานและมีความพร้อมและความมั่นคงในหลาย ๆ ด้านที่จะวางแผนดูแลตนเอง จากการทบทวนวรรณกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา ยังไม่พบการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาในช่วงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประกอบกับนโยบายของรัฐบาล ด้านที่ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ในข้อที่ 4 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมโดยให้เริ่มมีการวางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิถีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่ในจังหวัดนครราชสีมา

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
3. ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้พัฒนาจากกรอบแนวคิด บนพื้นฐานของแบบจำลอง (Precede Framework Model) ของ Lawrence W. Green และ Marshall Kreuter (2005)[16] เป็นแบบจำลองการวางแผนมีแนวคิดในการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของ Albert Bandura (1997)[17] เป็นกรอบแนวคิดที่ว่าด้วยกระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีปัจจัยตัวบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคลในแสดงพฤติกรรม และแนวคิดทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) เพื่ออธิบายปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลวัยก่อนสูงอายุดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research)

ประชากร คือ วัยผู้ใหญ่อายุ 25-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่อำเภอเมืองนครราชสีมา อำเภอปากช่อง อำเภอปักธงชัย อำเภอครบุรี อำเภอสูงเนิน อำเภอเสิงสาง อำเภอวังน้ำเขียว อำเภอหนองบุญมาก และอำเภอเทพารักษ์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยผู้ใหญ่อายุ 25-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) 261 คน เลือกกลุ่มประชากรตามสัดส่วนแต่ละอำเภอและสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามกำหนด

เครื่องมือในงานวิจัย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพโรคประจำตัวหรืออาการเจ็บป่วย การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน ครอบครัว หน้าที่ในครอบครัว บทบาทในครอบครัว เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิด

2) แบบสอบถามความคาดหวังกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นโดยประกาย จิโรจน์กุล (2560)[19] ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

จำนวน 3 ท่าน ค่า CVI = 0.89 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94

3) แบบสอบถามการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยประกาย จิโรจน์กุล (2560)[19] ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Index) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน ค่า CVI = 0.86 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลได้จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จากการตอบแบบสอบถามความ คาดหวังกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม และจากการตอบแบบสอบถามการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ของวัยผู้ใหญ่อายุ 25-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่อำเภอเมืองนครราชสีมา อำเภอปากช่อง อำเภอปักธงชัย อำเภอครบุรี อำเภอสูงเนิน อำเภอเสิงสาง อำเภอวังน้ำเขียว อำเภอหนองบุญมาก และอำเภอเทพารักษ์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ขึ้นไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ความคาดหวังก่อนวัยสูงอายุ และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของวัยผู้ใหญ่ สถิติ Chi- Square Test , Pearson’s Product Moment Correlation และ Stepwise Multiple Regression Analysis

การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา เลขที่ COA NO. 9/2568 ลงวันที่ 2 พฤษภาคม 2568 พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยการอธิบาย/ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับและผลกระทบจากการวิจัย โดยอธิบายให้เข้าใจว่า การตอบรับ/ปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ และการถอนตัวออกจากการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ข้อมูลจะเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่ได้รับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่

2. ประชุมชี้แจงผู้ช่วยวิจัยเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และรอให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลเพื่อการวิจัยสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลตามเครื่องมือการวิจัย

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. **ข้อมูลทั่วไป** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.70 ช่วงอายุ 40-59 ปี ร้อยละ 50.20 มีสถานภาพสมรส มีคู่ ร้อยละ 62.80 มีอาชีพเกษตร ร้อยละ 54 มีรายได้อยู่ในช่วง 10,001-15,000 บาท/เดือน ร้อยละ 31 มีภาระค่าใช้จ่ายมีเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บมากที่สุด ร้อยละ 51.30

มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70.10 ไม่สูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 94.30 และมีสิทธิรักษาบัตรทองมากที่สุด ร้อยละ 43.10 สิ่งแวดล้อมดีร้อยละ 97.30 บทบาทในครอบครัวมากที่สุดคือ ภรรยา ร้อยละ 45.20

2. ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของวัยผู้ใหญ่อยู่ในระดับการเตรียมตัวระดับมาก ร้อยละ 59.5 ($\overline{X}$ = 4.01, SD= 1.07) มีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจมากที่สุด ร้อยละ 51.60

ตารางที่ 1 ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ (n=261 คน)

ตัวแปร	เตรียมตัวระดับน้อย/ปานกลาง		เตรียมตัวระดับมาก		เตรียมตัวระดับมากที่สุด	
	n	%	n	%	n	%
ด้านร่างกาย	22	7.20	210	68.60	29	9.50
ด้านจิตใจ	5	1.60	98	32.00	158	51.60
ด้านจิตวิญญาณ	5	1.60	158	51.60	98	32.00
ด้านเศรษฐกิจและสังคม	8	2.60	164	53.60	89	29.10
ด้านสิ่งแวดล้อม			228	74.50	33	10.80
ร้อยละ 59.5 $\overline{X}$ = 4.01, SD= 1.07						

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการทดสอบสถิติ Chi-square test คือ รายได้ การสูบบุหรี่ รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย มีบุคคลอื่นที่ต้องดูแล บทบาทในครอบครัว โดยมีค่า P-value = 0.024, 0.044, 0.023, 0.009, 0.008 และ 0.000 ตามลำดับ และผลการทดสอบโดย Pearson's Product Moment Correlation คือ อายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ = .172 และความสัมพันธ์ความคาดหวังในการเตรียมความพร้อม ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ = .530

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ กับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ (n=261 คน)

ตัวแปร	เตรียมตัวระดับน้อย/ปานกลาง		เตรียมตัวระดับมาก		เตรียมตัวระดับมากที่สุด		X2	P-value
	n	%	n	%	n	%		
รายได้ (n=261)								
ไม่มีรายได้	4	1.53	13	4.98			36.836	0.044*
≤ 5,000 บาท/เดือน	5	1.92	26	9.96	12	4.59		
5,001-10,000 บาท/เดือน	8	3.07	38	14.56	3	1.15		
10,001-15,000 บาท/เดือน	6	2.30	56	21.46	19	7.28		
15,001-20,000 บาท/เดือน	5	1.92	9	3.45	5	1.92		
20,001-25,000 บาท/เดือน	3	1.15	12	4.59	2	0.77		
25,001-30,000 บาท/เดือน			12	4.59	3	1.15		
30,001-35,000 บาท/เดือน			7	2.68	1	0.38		
35,001-40,000 บาท/เดือน			3	1.15				
40,001-45,000 บาท/เดือน			1	0.38				
≥ 45,001 บาท/เดือน			5	1.92	3	1.15		
การสูบบุหรี่								
สูบ	2	0.77	4	1.53			14.675	0.023*
สูบแต่เลิกแล้ว	1	0.38	8	3.07	1	0.38		
ไม่สูบ	28	10.73	170	65.13	47	18.01		
รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย								
เพียงพอ	1	0.38	39	14.94	20	7.66	17.195	0.009*
เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ	19	7.28	95	36.40	20	7.66		
ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	11	4.22	48	18.39	8	3.07		
มีบุคคลอื่นที่ต้องดูแล								
ไม่มี	12	4.59	48	18.39	24	9.20	11.868	0.008*
มี	19	7.28	134	51.34	24	9.20		
บทบาทในครอบครัว								
บุตร	8	3.07	33	12.64	12	4.59	37.941	0.000*
ภรรยา	15	5.75	83	31.80	16	6.13		
หัวหน้าครอบครัว	5	1.92	49	18.78	16	6.13		
ผู้อาศัย	3	1.15	17	6.51	4	1.53		

ตัวแปร	เตรียมตัวระดับน้อย/ปานกลาง		เตรียมตัวระดับมาก		เตรียมตัวระดับมากที่สุด		X2	P-value
	n	%	n	%	n	%		
	n		r				P-value	
อายุ	261		0.172				0.005*	
ความคาดหวังในการเตรียมความพร้อม	261		0.530				0.000*	

4. ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อม จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่ามีตัวแปรทำนาย 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ โรคประจำตัว รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ สามารถร่วมทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ < 0.05 ($R^2 = 0.326$) โดยความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ สามารถทำนายความแปรปรวนของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของวัยผู้ใหญ่ได้มากที่สุด ($\beta = 0.530$) รองลงมาคืออายุ ($\beta = 0.172$) โรคประจำตัว ($\beta = -0.146$) และรายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย ($\beta = -0.227$) ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ (n=261)

ปัจจัย	B	Beta	t	p-value
อายุ	0.010	0.172	2.806	0.002*
โรคประจำตัว	-0.042	-0.146	-2.366	0.032*
รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย	-0.185	-0.227	-3.743	0.002*
ความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ	0.455	0.530	10.057	0.000*

Statistically significant < 0.05, $R^2 = 0.326$

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงวัยของกลุ่มวัยก่อนสูงอายุมีระดับการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก $\overline{X} = 4.01$, SD= 1.07 ซึ่งจะพบว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมมีการเตรียมความพร้อมในระดับที่มากขึ้นไป และมีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจมากที่สุดก่อนเข้าวัยสูงอายุ ซึ่งผลวิจัยนี้บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพทางจิตของผู้ใหญ่ก่อนเข้าวัยสูงอายุอยู่ในระดับที่ดีมาก การดำเนินไปเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพย่อมมีคุณภาพที่ดี[2] การศึกษาครั้งนี้จะเห็นว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณมีแนวโน้มมากขึ้นซึ่งมีผลต่อการวางแผนในการดำรงชีวิตเมื่อเข้าวัยสูงอายุ เนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านตลอดเวลาการเป็นผู้สูงอายุในยุคที่มีการสื่อสารผ่านเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยและ

การนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้อย่างถูกต้องมีความจำเป็นต่อการตัดสินใจดำเนินการต่าง ๆ และเมื่อพบปัญหาต่าง ๆ ผู้สูงอายุต้องสามารถจัดกลารปัญหานั้น ๆ ได้อย่างครอบคลุม และไม่มีความวิตกกังลต่อปัญหานั้น ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ใหญ่มีคุณภาพก่อนเข้าวัยสูงอายุ[2,17]

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ รายได้ การสูบบุหรี่ รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย การมีบุคคลอื่นที่ต้องดูแล และบทบาทในครอบครัวการมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่า P-value = 0.024, 0.044, 0.023, 0.009, 0.008 และ 0.000 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุในแต่ละจังหวัด[13,14,23] เนื่องจากอายุ 25-59 ปี จะเป็นช่วงวัยที่บ่งบอกถึงการเตรียมความพร้อมในการวางแผนอนาคตข้างหน้า หากมรการเตรียมความพร้อมตั้งแต่เริ่มต้นก็สามารถวางแผนจัดการอนาคตในวัยสูงอายุได้ ประกอบกับเป็นช่วงอายุ 40 ปี ขึ้นไปเป็นวัยของการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพการมีรายได้จึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเริ่มมีความมั่นคงต่อการวางแผนการใช้ชีวิตจะเป็นช่วงที่มีการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุได้เป็นอย่างดี[12, 20] และโดยรายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,000-15,000 บาท[24] และรายได้ต้องเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในแต่ละเดือนซึ่งจะพบว่ารายได้ของประชากรมีความเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาการตียมความพร้อมและปัจจัยการเตรียมความพร้อมในผู้สูงอายุ[25] อาจเนื่องจากบทบาทหน้าที่ในครอบครัวที่วัยผู้ใหญ่เป็นวัยแห่งการเกื้อกูลและคนในครอบครัว เป็นช่วงของการยอมรับบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น การใช้จ่ายในครอบครัวจึงมีเพิ่มมากขึ้นจากการที่วัยผู้ใหญ่มีภาระหน้าที่ และบทบาทภายในครอบครัวที่เพิ่มขึ้นจะเป็นผู้ที่มีการใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเช่นกัน[8,10,12] แต่ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของข้าราชการด้านการศึกษาพบว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา โรคประจำตัว การดื่มแอลกอฮอล์ ค่าใช้จ่าย และสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ เนื่องจากกลุ่มประชากรมีความพร้อมต่อการดูแลตนเองในทุกด้านทั้งด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย การงาน หรือการดูแลครอบครัวของตนเอง[14] เพราะการงานที่มั่นคงย่อมส่งผลต่อการวางแผนชีวิตในการดูแลตนเอง และสามารถวางแผนดูแลคนในครอบครัวได้อย่างครอบคลุม 6 อีกทั้งแรงสนับสนุนทางด้านสังคมที่มีความพร้อมจากอาชีพ[13] ความคาดหวังการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุมีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีความสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุในกลุ่มอื่น ๆ ความคาดหวังการเตรียมความพร้อมประกอบด้วยด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ เศรษฐกิจและสังคม และสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการวางแผนและการสร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้สูงอายุ การศึกษาจะพบว่าความคาดหวังแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมทั้งหมด[23,25] การเจ็บป่วยทางด้านร่างกายมักมีผลต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะการเจ็บป่วยมักทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัวการรักษา กลัวการเจ็บป่วยระยะยาว อาจส่งผลให้เกิดความลังเลต่อการรักษาและการใช้ชีวิต[7] หากควบคุมอารมณ์และความกังวลหรือการทำสภาพจิตใจให้สงบ และจัดการปัญหาสุขภาพได้จะส่งผลต่อความสุขมากขึ้น การยอมรับชีวิตต้องมีสุขและทุกข์ ความสมหวังและผิดหวัง ความสำเร็จและล้มเหลว และการได้มาเสียไปของสิ่งของและสิ่งมีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย[21] ที่ว่าการเป็น

ผู้สูงอายุที่ดีต้องได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณเมื่อก่อนเข้าวัยสูงอายุ ซึ่งการพัฒนามักเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพของบุคคลรอบข้าง การวางตัวเป็นกลางในการทำงานในองค์กรที่ปฏิบัติ รวมถึงการวางแผนการทำงานร่วมกับผู้อื่นและปรับสภาพจิตใจของตนเองตามหลักศาสนาที่มีการสั่งสมมาเพื่อให้การทำงานลุลวง[11,21] การใช้ชีวิตที่มีความคาดหวังจะส่งผลต่อการวางแผนในการยอมรับและการปรับปรุงเมื่อความคาดหวังนั้นไม่บรรลุเป้าหมาย แต่ไม่สอดคลองกับประวิทย์ บุญแสงส่ง และคณะ (2567)[22] ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตวิญญาณมีการเตรียมความพร้อมในระดับที่น้อยกว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ[22] อาจเป็นเพราะสังคมความเป็นอยู่และอาชีพที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อม[8] ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ทำงานการเกษตรมากกว่างานอุตสาหกรรม[10] แต่อย่างไรการเตรียมความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจและสังคมก็เป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่มีส่วนในการส่งเสริมการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ[2]

ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมในการศึกษาครั้งนี้พบว่าอายุ โรคประจำตัว รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ <0.005 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ[12,16] ความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุเป็นปัจจัยที่ทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุได้มาก ซึ่งความคาดหวังที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมมากที่สุดคือการเตรียมสิ่งแวดล้อมและมีความมั่นคงและความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อม[12] เพราะการมีที่อยู่อาศัยที่ดีจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตให้ปลอดภัยมีพลังอำนาจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การสร้างความมั่นคงและความอบอุ่นทางครอบครัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตและความมั่นคงทางรายได้ต่ออาชีพที่ทำในระยะยาว[22] ปัจจัยทางด้านอายุ เป็นปัจจัยรองที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ เพราะอายุสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของวัยก่อนสูงอายุได้ ประสบการณ์การทำงานและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล อายุไม่ใช่เป็นเพียงตัวเลข แต่อายุเป็นสิ่งที่บอกถึงการเปลี่ยนแปลง การวางแผนในการใช้ชีวิต การมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิต[5] การแก้ปัญหาและการนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ แต่อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็มักจะมาพร้อมกับความเจ็บป่วยซึ่งการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยพฤติกรรมส่วนความเครียดและการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายส่งผลให้เกิดโรคประจำตัวหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังมักส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ทำให้พฤติกรรมในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น[22-23] ความอ่อนแอภายในจิตใจมักเกิดจากการเงิน การใช้ชีวิตและการทำงานที่ทำให้โรคประจำตัวมีการเปลี่ยนแปลง หากสามารถปรับวิถีชีวิตและปรับการดูแลตนเองต่อการเจ็บป่วยของตนเองได้ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตและการเตรียมปัจจัยด้านการมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนมีความสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวันเช่นกัน การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงินส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการวางแผนชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับความมั่นคงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความมั่นคงต่อที่อยู่อาศัย[11] ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน[10] เพราะความมั่นคงของรายได้เป็นสิ่งนำพาการใช้ชีวิตในแต่ละวันแต่ละเดือนหากมีรายได้น้อยส่งผลต่อการใช้ชีวิต การจัดหาสิ่งอำนวย

ความสะดวกเข้าบ้าน หากวัยผู้ใหญ่มีความสามารถในการจัดการวางแผนในชีวิตประจำวันมากจะส่งผลให้มีความสามารถในการวางแผนและการจัดการกิจกรรมด้านอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข [11]

สรุปผลการวิจัย

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงวัยของกลุ่มวัยก่อนสูงอายุมีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก โดยมีปัจจัยด้านรายได้ อายุ การสูบบุหรี่ รายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย มีบุคคลอื่นที่ต้องดูแล บทบาทในครอบครัว และความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงอายุ และปัจจัยที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงวัยของกลุ่มวัยก่อนสูงอายุมีปัจจัยด้านความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ ด้านอายุ ด้านโรคประจำตัว และด้านรายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย ที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสังคมสูงวัยของกลุ่มวัยก่อนสูงอายุ ดังนั้นรัฐ หรือหน่วยงาน ควรจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุด้านรายได้เมื่อเทียบภาระค่าใช้จ่าย สวัสดิการของรัฐหรือเอกชนด้านความมั่นคงและความปลอดภัยของที่อยู่อาศัย ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อลดภาระหนี้สินและส่งเสริมเงินออมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าวัยสูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. **ด้านนโยบายรัฐ**ควรกำหนดส่งเสริมความมั่นคงทางเศรษฐกิจของวัยก่อนสูงอายุอย่างเป็นระบบ โดยการสร้างสมดุลระหว่างรายได้กับภาระค่าใช้จ่าย ส่งเสริมมาตรการลดภาระหนี้สิน และสนับสนุนระบบการออมระยะยาวเพื่อการเกษียณ ควบคู่กับการพัฒนาสวัสดิการด้านความมั่นคงและความปลอดภัย ทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อรองรับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

2. **ด้านการปฏิบัติ** หน่วยบริการสุขภาพควรพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ทัศนคติและแรงจูงใจในการวางแผนชีวิต โดยเน้นการปรับพฤติกรรมสุขภาพ การจัดการโรคประจำตัว และการวางแผนทางการเงินอย่างเหมาะสม ส่งเสริมความคาดหวังเชิงบวกต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการเตรียมความพร้อมในทุกมิติ และควรสนับสนุนบทบาทครอบครัวและชุมชนในการเป็นแหล่งเสริมแรงทางสังคมที่เข้มแข็ง

3. **ด้านการวิจัย** ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง เพื่อพัฒนา และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างเป็นระบบ รวมถึงการศึกษาในระดับพื้นที่หรือบริบทที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยเชิงโครงสร้าง และปัจจัยเชิงวัฒนธรรมที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการเตรียมความพร้อม

Reference

1. Department of Elderly Affairs. Knowledge for Preparing for Old Age. Amarin Printing and Publishing Public Company Limited, Bangkok; 2022. Thai.
2. Vorapon Kongsivaphisit, Kamolporn Kalyanamitra, Satit Niyomyaht, Tassanee Lakkanapichonchat. Quality and way of life of the elderly in Nakhon Ratchasima Province. Journal of Education MCU. 2021; 8(2), 301-316. Thai.
3. Ruttigan Archawabool, Benjayamas Pilayon, Kittiphoom Phinyo. Factors influencing preparation for

aging among people aged between 50-59 years in Sakon Nakhon Municipality. NJPH. 2024; 34(1), 48-61. Thai.

4. Elizabeth C Halloran. Adult development and associated health risks. JPCRR. 2024; 11(1), 63.
5. Muhammad Nateque Mahmood, Subas P Dhakal. Ageing population and society: a scientometric analysis. Quality & Quantity, 2023; 57(4), 3133-3150.
6. Khunatpakorn Makkabphalanon, Worapanit Sukrapat, Jiraporn Peanprasit, Puntaree Pikulnee, Pramote Thangkratok. Selected factors related to health promoting behaviors among older adults of the elderly school in the community. Thai J. Cardio-Thorac Nurs. 2020; 31(2), 127-141. Thai.
7. Kornklao Rattanachankorn, Palinrada Thanapatthiwakul, Klaokorn Rattanachankorn, Development of Health Literacy among the Older Adults for Good Quality of Life. JNSCUT. 2023; 10(1). 85-97. Thai.
8. Naresak Keawhuai, Supreecha Kaewsawat, Rewwadee Petsirasan, Chutarat Sathirapanya. Factors Influencing Preparedness among Pre-Elderly Population Living in Muang District, Suratthani Province. RHPC9Journal. 2022; 16(1). 172-185. Thai.
9. Satiman Makchuchit, Kamonwan Suwan, Anuchit Klangman, Napat Nowat. Guidelines for Developing theElderly's Quality of Lifein Yala City Municipality Via Community-Based Learning Center. MNSTMedJ; 7(1), 142-159. Thai.
10. Akesila Pansree. Factors Influencing the Preparation for Quality Aging Among the Population in Thung Luang Sub-district, Khiri Mat District, Sukhothai Province. JSTN. 2024; 5(4), 148-165. Thai.
11. Sitthicchai Chaikhan, Supanee Junsiri, Ratchanee Khumngoen, Teerawat Pimchai, Attapong Rittitit. Preparation for Entering the Aging Society of the Population in Bungwai Sub-District, Warin Chamrab District, Ubon Ratchathani Province. JHS. 2022; 31(4). 587-597. Thai.
12. Pensri Gongsumrit, Wariya Buntong, Saowalak Toumcharoen. Preparing for Entering Aging Stage of Late Working Age Populations in Public Health Region 6. JHS. 2021; 30(2). 218-227. Thai.
13. Wachakorn Nopnarin, Thanach Kanokthet. Factors influencing preparation for becoming Quality elderly people in Mueang District, Phitsanulok Province. Humanities and Social Sciences Journal of Pibulsongkram Rajabhat University. 2023; 17(1). 340-351. Thai.
14. Nicharee Jaikhamwang, Anurak Panyanuwat, Niwat Ountapan, Thanakorn Thanawat, Anusorn Udplong, Thunchanok Intuwong. Readiness Preparation for Aging Approach of the Government Officials in Education, Uttaradit Province, HSJT. 2021; 30(3). 454-463. Thai.
15. Kawintida Jeenmuang, Somsiri Decharat, Bhunyabhadh Chaimay, Somkiattiyos Woradet, Kusumarn Noipha. Preparing for transition into an aging society. JMPUBU. 2022; 8(1), 73-84. Thai.
16. Lawrence Green, Marshall Kreuter. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. New York: McGraw-Hill. 2005; 4.
17. Bandura Albert. Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan. 1997.

18. Sadan Vathsala. "Data collection methods in quantitative research." IJCNE. 2017; 18(2). 58-63.
19. Prakai Chirojkul Preparation for Aging Among Middle-Aged Adults in Bang Phlat District, Bangkok. Bangkok: NRCT. 2017.
20. Junjira Semaming, Supat Assana. Factors Associated with the Preparedness of the Pre-Elderly Group in Udon Thani Province. RHPC9Journal. 2025; 19(3), 985-1000. Thai.
21. Rattigorn Chongvisal. (2021). Preparation for pre-ageing populations in the workplace: Spiritual health and psychological well-being development program. KJSS. 2021; 42(4), 761-769.
22. Prawit Boonsaengsong, Nisakorn Krungkraipetch, Chananchidadussadeen Toonsiri. Predicting Factors of the Preparation for Active Aging Among Workers in an Industrial Area, Nursing Journal CMU. 2024; 51(4). 27-39. Thai.
23. Thitima Thasuwanain, Saiphon Supasri, Warunee Phanwong, Varunya Manerut. Self-Care Behaviors and Self-Perceived Health Status among Older Adults in Muang Chiang Rai District, Chiang Rai Province. KJN. 2023; 30(2). 213-227. Thai.
24. Phakwarin Phattharasirisomboon, Thodsaporn Bunyanuson, Natrada Heakham, Thanyarat Phuchongchai. The level and factors related to the preparation for entering a high-quality elderly society among the pre-aging population in Mueang District, Chaiyaphum Province. PHJBUU. 2022; 18(2), 1-16. Thai.
25. Narunart Yeanyong, Punthip Ramasuta, Wanasara Chaoniyom. Factors Related to Preparation for Entering Elderly of Pre-elderly People, Mueang District, Pathum Thani Province. PHJBUU. 2024; 19(1). Thai.