

บทความวิจัย

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากร
ก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ปราชญา เสมอเหมือน^{1,2,*} ส.ม., อาทิตยา วัฒนสินธุ์³ ส.ด.

Received: September 9, 2024

Revised: October 24, 2024

Accepted: December 3, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ และปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มีอายุ 45-59 ปี จำนวน 380 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุในระดับปานกลางด้านที่มีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด ได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม ($\beta = 0.303$, $p\text{-value} < 0.001$) การศึกษาระดับประถมศึกษา ($\beta = -0.280$, $p\text{-value} < 0.001$) รายได้ ($\beta = 0.267$, $p\text{-value} < 0.001$) การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ ($\beta = 0.195$, $p\text{-value} < 0.001$) เพศหญิง ($\beta = 0.135$, $p\text{-value} < 0.001$) การไม่มีหนี้สิน ($\beta = 0.122$, $p\text{-value} < 0.001$) และทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ ($\beta = 0.102$, $p\text{-value} = 0.007$) สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุได้ ร้อยละ 63.3 การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาคส่วนสาธารณสุขและหน่วยงานต่างๆ ควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในการเตรียมกลุ่มวัยก่อนสูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ ภายในองค์กรหรือชุมชน เพื่อเตรียมพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกมิติ ให้เป็นต้นแบบเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม ประชากรก่อนวัยสูงอายุ สูงวัยอย่างมีศักยภาพ

¹ นิสิต หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

² นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลไพศาล จังหวัดนครสวรรค์

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

* ผู้รับผิดชอบบทความ: prachayasa63@nu.ac.th

Preparations for active aging among pre-aging population in Thatako District, Nakhon Sawan Province

Pratchaya Samerhmuen^{1,2,*} M.P.H., Artittaya Wangwonsin³ Dr.P.H.

ABSTRACT

This Cross-sectional survey research aimed to study preparations the level of preparation for active aging and factors affecting the preparations for active aging among pre-aging population in Thatako District, Nakhon Sawan Province. The sample comprised 380 individuals aged 45-59 years. Data were collected using a questionnaire and analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

The results showed that the overall level of preparation for active aging among the pre-aging population was moderate. The highest level of readiness was found in the domain of housing and environment. The factors affecting the preparations for active aging among pre-aging population at statistically significant level 0.05 including: the social support ($\beta = 0.303$, $p\text{-value} < 0.001$), education ($\beta = -0.280$, $p\text{-value} < 0.001$), income ($\beta = 0.267$, $p\text{-value} < 0.001$), perception ($\beta = 0.195$, $p\text{-value} < 0.001$), sex ($\beta = 0.135$, $p\text{-value} < 0.001$), debt ($\beta = 0.122$, $p\text{-value} < 0.001$), attitudes ($\beta = 0.102$, $p\text{-value} = 0.007$). These variables collectively predicted 63.3% of the variance in readiness for active aging. This study recommends that public health agencies and other relevant organizations should implement training activities and educational programs to enhance preparation for aging among pre-aging population, both within organizations and communities.

Keywords: Preparations, Pre-aging population, Active aging

¹ Student in Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Naresuan University

² Public Health Technical Officer, Practitioner Level, Phaisalee Hospital, Nakhon Sawan Province

³ Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

* Corresponding author: pratchayasa63@nu.ac.th

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ ส่งผลให้ประชากรมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวขึ้น (Kachanan, 2018) ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 14.0 ของประชากรโลกทั้งหมด (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI), 2019) สำหรับประเทศไทย มีประชากรสูงอายุเป็นอันดับสองของอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66 ล้านคน อัตราส่วนเพศเป็นผู้ชาย 96 คนต่อผู้หญิง 100 คน โครงสร้างอายุของประชากรไทยได้เปลี่ยนไปอย่างมากในรอบครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทย มีผู้สูงอายุไม่ถึง 2 ล้านคน แต่ในปี พ.ศ. 2565 ประชากรสูงอายุได้เพิ่มเป็น 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.8 ของประชากรทั้งหมด จังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุด ได้แก่ จังหวัดลำปาง มีร้อยละ 26.2 รองลงมา ได้แก่ จังหวัดแพร่ ร้อยละ 25.8 และจังหวัดลำพูน ร้อยละ 25.7 (Department of Older Persons (DOP), 2023)

เมื่อพิจารณาารายเขตบริการสุขภาพ จำนวน 13 เขต ปี พ.ศ. 2565 พบว่า เขตที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ เขต 1 เขต 3 และเขต 13 ตามลำดับ โดยมีผู้สูงอายุ ร้อยละ 22.5 21.9 และ 21.6 ของประชากรทั้งหมด ตามลำดับ นั้นแสดงถึงทั้ง 3 เขตบริการสุขภาพ กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20.0 (Department of Older Persons (DOP), 2022) เขตบริการสุขภาพที่ 3 ประกอบไปด้วย 5 จังหวัด พบว่า จังหวัดชัยนาท มีประชากรสูงอายุมากที่สุด ร้อยละ 24.7 รองลงมา จังหวัดพิจิตร ร้อยละ 22.7 และ จังหวัดนครสวรรค์ ร้อยละ 22.3 ตามลำดับ เมื่อแยกรายอำเภอ ในจังหวัดนครสวรรค์ พบว่า อำเภอท่าตะโก มีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากเป็นลำดับต้นๆ ของจังหวัด ซึ่งมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 24.5 ของประชากร (The Bureau of Registration Administration (BORA), 2022)

ผลกระทบจากการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ ทำให้ภาครัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการจัดระบบสวัสดิการและหลักประกันสังคมแก่ผู้สูงอายุ การบริการ

ทางด้านสุขภาพอนามัยและการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายที่เสื่อมโทรมตามธรรมชาติ และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะแวดล้อมเมื่อเข้าสู่วัย 60 ปี โดยเฉพาะผู้ที่เคยทำงานประจำ จะมีสถานภาพและบทบาทใหม่ของผู้สูงอายุในสังคม เช่น การขาดรายได้ สูญเสียบทบาทเดิมในสังคม ที่ทำให้ท้อแท้ มีความเหงา มีความกังวลในช่วงบั้นปลายชีวิต (Chaisombut & Yana, 2019) ตลอดจนปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมและครอบครัว ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีโอกาเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว นอกจากนี้ รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุมาจากบุตร แต่เนื่องจากคนไทยมีลูกกันน้อยลง การหวังพึ่งลูกหลานให้ช่วยเหลือด้านการเงินยามชรา จึงอาจไม่ใช่ทางเลือกหลักของผู้สูงอายุ อาจต้องหันไปคาดหวังเงินจากการทำงานหาเลี้ยงตนเองเพิ่มขึ้น (Chuanwan, Thianlai & Thuanklin, 2023) อีกทั้ง เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วย่อมประสบกับปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคข้อเข่าเสื่อม (Keawhuai, Kaewsawat, Petsirasan & Sathirapanya, 2022) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวางแผนในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะจะต้องประสบกับปัญหาที่กล่าวมา หากเราเหล่านี้ได้วางแผนเตรียมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ ก็จะลดปัญหาที่ต้องประสบลงได้

การวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ควรสนับสนุนและควรเริ่มต้นในช่วงอายุ 45 ปี เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่เหมาะสมแก่การเริ่มเตรียมพร้อมในทุกมิติ สำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (Department of Health, Ministry of Public Health, 2016) อย่างไรก็ตาม การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้กำหนดไว้ในแผน

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ที่มีเป้าหมายต้องการสร้างจิตสำนึกให้กับคนในสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างหลักประกัน และสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ควรเริ่มต้นเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้อย่างช้าที่สุด คือ วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (อายุ 45-59 ปี) (Department of Health, Ministry of Public Health, 2016) ซึ่งวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเป็นช่วงอายุที่ยาวนานที่สุด เมื่อเทียบกับช่วงอายุอื่นๆ และเป็นวัยที่มีศักยภาพในการทำงาน การหารายได้ มีประสบการณ์ในชีวิตเป็นอย่างดี หากสามารถทำให้วัยนี้ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจได้อย่างเหมาะสม และสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยาวนานและมีคุณภาพที่ดี

การเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีความจำเป็นเพื่อเป็นการวางแผนล่วงหน้าเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตในยามที่ซึ่งจะต้องมีการเตรียมความพร้อมหลายด้าน โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุจะมุ่งเน้นที่การเตรียม 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านจิตใจ 2) ด้านร่างกาย 3) ด้านทรัพย์สิน 4) ด้านการใช้เวลาว่าง 5) ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและ 6) ด้านที่อยู่อาศัย ในส่วนของกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุได้ให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ 2) การเตรียมความพร้อมด้านสังคม 3) การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ 4) การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และ 5) การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม (Department of Older Persons (DOP), 2019) ซึ่งยังคงอยู่ในทิศทางเดียวกันกับแนวคิดของ Active aging ทั้งสามด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ที่ควรเริ่มก่อนวัยสูงอายุในการเตรียมตัวล่วงหน้าในทุกมิติทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ

ที่อยู่อาศัยและสังคม ซึ่งกระบวนการของทฤษฎีการถอยห่าง (Wongwiwat & Charoenwiriyaikul, 2019) พบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทหน้าที่ลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามความสามารถของร่างกายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และจะค่อยๆ ปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จนสามารถยอมรับได้ในที่สุด ดังนั้นหากมีการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีศักยภาพก่อนล่วงหน้า จะส่งผลให้การเข้าถึงภาวะสูงวัยอย่างมีศักยภาพได้อย่างราบรื่น การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุก็จำเป็นต้องการนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มวัยนี้

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่ ระดับการศึกษา ระดับเงินเดือน สถานภาพสมรส หนี้สินของครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย รูปแบบการอยู่อาศัย หนี้สินของครอบครัว (Meechana, Khansakorn, Silawan, Rawiworrakul & Phijaisanit, 2017) การรับรู้ของการเตรียมความพร้อม (Panjapol, 2015, Ingkhaphakorn & Pantumnawin, 2019, Siripanich, 2007) การเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (Ingkhaphakorn & Pantumnawin, 2019) แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ (Nopnarin, 2020) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ศึกษาในพื้นที่อื่นที่อาจมีบริบทแตกต่างจากจังหวัดนครสวรรค์ โดยเฉพาะในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ มีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 20.0 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าในภาพรวมระดับจังหวัดนครสวรรค์ และภาพรวมในระดับประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรอายุ 45-59 ปี และปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อนำข้อมูลผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย วางแผนปฏิบัติงาน และจัดกิจกรรมส่งเสริมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุคุณภาพในระดับชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research) ซึ่งได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่อนุมัติ P2-0033/2567 COE No. 024/2024

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรที่มีอายุ 45-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สูตรการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร กรณีทราบประชากรของแดนเนิยล (Daniel, 1995; Tantiekkarat, Makmee, Suksanguam & Sattaphan, 2020) ดังนี้

$$n = \frac{NZ^2 \alpha/2 \sigma^2}{e^2(N-1) + Z^2 \alpha/2 \sigma^2}$$

เมื่อกำหนดให้

n = จำนวนขนาดตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร (16,404 คน)

Z = ค่ามาตรฐานใต้โค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่น

95% = 1.96

σ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผู้วิจัยนำมาจากการศึกษาของ Kantawee, Khamkaew, Koychusakun, Laorinthong & Pullarp (2020) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ ในเขตเทศบาลบ้านดู่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49

e = ความคลาดเคลื่อนผู้วิจัยกำหนด เท่ากับ 0.05

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตร เท่ากับ 361 คน เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนในขณะเก็บรวบรวมข้อมูลและลดปัญหาการตอบกลับของแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือน้อยกว่าที่กำหนด หรือมีข้อมูลสูญหาย (Missing data) จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างร้อยละ 5.0 ผู้วิจัยจึงปรับขนาดตัวอย่างใหม่เป็น 380 คน

การสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เนื่องจากอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ มีทั้งหมด 10 ตำบล จึงคิดตามสัดส่วนประชากรของกลุ่มตัวอย่างแต่ละตำบล เพื่อให้ได้ขนาดตัวอย่างของแต่ละตำบล ขั้นตอนที่ 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ (Systematic random) ผู้วิจัยนำรายชื่อประชากรที่มีอายุประชากรที่มีอายุ 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอท่าตะโก แยกรายตำบล เรียงลำดับจาก ก-ฮ พร้อมทั้งใส่เลขกำกับกำหนดช่วงการสุ่ม (Sampling interval) จากสูตร $I = N/n$ ซึ่งได้ระยะห่างในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง เช่น ในตำบลที่ 1 หลังจากกำหนดช่วงการสุ่มแล้วเลือก Random start จากลำดับรายชื่อที่สุ่มได้เพื่อเป็นจุดตั้งต้นของการสุ่ม และใช้ช่วงของการสุ่มเพื่อนับในลำดับต่อไปจนครบจำนวน ทั้งนี้ หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยทำการสุ่มเพิ่มให้ครบจำนวนที่กำหนดสัดส่วนรายตำบลไว้

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1) ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี เพศชายและเพศหญิง 2) อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน 3) สื่อสารรู้เรื่อง ฟัง พูด อ่านออก เขียนได้ สามารถให้ข้อมูลแก่นักวิจัยได้และ 4) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) เป็นผู้ป่วยติดเตียง คนพิการ หรืออยู่ในภาวะพึ่งพิง 2) เจ็บป่วย ไม่สบาย จนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ และ 3) ไม่อยู่ หรือย้ายออกจากพื้นที่ในช่วงการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเติมคำ และเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ

รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้และรายจ่าย ภาระหนี้สิน การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ตัวเลือกตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ค่าคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ตัวเลือกตอบ จำนวน 3 ตัวเลือก ได้แก่ ทราบ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบ โดยให้ค่าคะแนนคำตอบ ทราบ ได้เท่ากับ 1 คะแนน โดยคำตอบไม่ทราบและไม่แน่ใจ ได้เท่ากับ 0 คะแนน แปลผลตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968; Chuachud & Mekrungrongwong, 2024) ระดับมาก (คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80.0 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60.0-79.0) ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60.0)

ส่วนที่ 4 การเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ตัวเลือกตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ค่าคะแนน 1-5 คะแนน ได้แก่ น้อยที่สุดน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด

ส่วนที่ 5 แรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 10 ข้อ ตัวเลือกตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่ได้รับเลย ได้รับนานๆ ครั้ง ได้รับบางครั้ง ได้รับบ่อยครั้ง และได้รับทุกครั้ง

ส่วนที่ 6 การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ อย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ จำนวน 25 ข้อ ตัวเลือกตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่ปฏิบัติเลย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเป็นประจำ

เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบสอบถาม ส่วนที่ 6 แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มตามแนวคิดการแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยของเบสต์ (Best, 1977; Chuachud & Mekrungrongwong, 2024) ได้แก่ ระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.68-5.00) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.34-3.67) ระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-2.33)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และพิจารณาสำนวนภาษาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จำนวน 5 ท่าน โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตามระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of item- objective congruence: IOC) ค่าวนาค่า IOC ได้เท่ากับ 0.91 หลังจากนั้น ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) โดยทดลองใช้กับประชากรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 30 คน วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่า ดังนี้ ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.74 การเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เท่ากับ 0.87 แรงสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 0.90 การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เท่ากับ 0.87 และค่า KR-20 การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ เท่ากับ 0.71 โดยแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.91

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากที่ทำการปกครอง อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ และผู้ใหญ่บ้านในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ โดยผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของการวิจัยและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด ก่อนนำไปวิเคราะห์และจัดเก็บไว้ในที่มิดชิด มีความปลอดภัยผู้อื่นไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สถิติถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) และยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 71.8 เพศชาย ร้อยละ 28.2 อยู่ในช่วงอายุ 45-50 ปีมากที่สุด ร้อยละ 35.0 มีอายุเฉลี่ย

เท่ากับ 52 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.20 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 36.8 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส. ร้อยละ 27.1 ส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 73.4 ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 39.5 มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาท/เดือน มีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 17,858.55 บาท/เดือน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12,868.06 มีโดยรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บมากที่สุด ร้อยละ 44.7 และมีภาระหนี้สิน ร้อยละ 71.8 ปัจจุบันพักอาศัยบ้านของตนเอง/คู่สมรส ร้อยละ 82.4 และมีโรคประจำตัวเพียง ร้อยละ 39.2 ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n = 380)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	107	28.2
หญิง	273	71.8
อายุ		
45-50 ปี	133	35.0
51-55 ปี	122	32.1
56-59 ปี	125	32.9
Mean = 52.54 S.D. = 4.20 Min = 45 Max = 59		
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	0.3
ประถมศึกษา	140	36.8
มัธยมศึกษาตอนต้น/ปวช.	57	15.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส.	103	27.1
ปริญญาตรี	69	18.2
สูงกว่าปริญญาตรี	10	2.6
สถานภาพสมรส		
โสด	40	10.5
สมรส	279	73.4
หม้าย	29	7.6
หย่า/เลิก/แยกกันอยู่	32	8.5

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n = 380) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การประกอบอาชีพ		
ไม่ได้ทำงาน/แม่บ้าน/พ่อบ้าน	5	1.3
เกษตรกร	150	39.5
ประกอบกิจการส่วนตัว/ค้าขาย	95	25.0
รับจ้างทั่วไป	64	16.8
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	62	16.3
อื่นๆ	4	1.1
รายได้ (บาท/เดือน)		
≤ 5,000	24	6.3
5,001-10,000	126	33.2
10,001-20,000	136	35.8
20,001-30,000	43	11.3
30,001-40,000	28	7.4
40,001-50,000	16	4.2
≥ 50,001	7	1.8
Mean = 17,858.55 S.D. = 12,868.06 Min = 3,000 Max = 80,000		
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอและเหลือเก็บ	123	32.4
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	170	44.7
ไม่เพียงพอ	87	22.9
ภาระหนี้สิน		
มี	273	71.8
ไม่มี	107	28.2
ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน		
บ้านของตนเอง/คู่สมรส	313	82.4
บ้านของพ่อแม่/ญาติพี่น้อง	59	15.5
บ้านเช่า	3	0.8
บ้านของรัฐ/หลวง	5	1.3
โรคประจำตัว		
มี	149	39.2
ไม่มี	231	60.8

2. ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.96, S.D. = 0.30)

3. การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.7 รองลงมา คือ ระดับน้อย ร้อยละ 36.6 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าวัยสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 81.6 และการรับรู้เกี่ยวกับสิทธิและนโยบายผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 72.1

4. การเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเห็นประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.03, S.D. = 0.49)

5. แรงสนับสนุนทางสังคมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.25, S.D. = 0.54)

6. การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.00, S.D. = 2.44) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด คือ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

(Mean = 3.93, S.D. = 0.63) รองลงมา ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม (Mean = 3.86, S.D. = 1.03) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ (Mean = 3.79, S.D. = 0.73) ด้านการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ (Mean = 3.60, S.D. = 0.59) และด้านที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม (Mean = 2.96, S.D. = 0.74)

7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ พบว่า ตัวแปรอิสระที่นำมาเข้าสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) จำนวน 7 ตัวแปร ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม ($\beta = 0.303$, p-value < 0.001) การศึกษาระดับประถมศึกษา ($\beta = -0.280$, p-value < 0.001) รายได้ ($\beta = 0.267$, p-value < 0.001) การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ ($\beta = 0.195$, p-value < 0.001) เพศหญิง ($\beta = 0.135$, p-value < 0.001) การไม่มีหนี้สิน ($\beta = 0.122$, p-value < 0.001) ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ ($\beta = 0.102$, p-value = 0.007) โดยสามารถร่วมกันทำนายการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ได้ร้อยละ 63.3 ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณแบบขั้นตอน (n = 380)

ตัวแปรทำนาย	b	b	t	p-value
แรงสนับสนุนทางสังคม	0.303	0.302	7.867	< 0.001*
การศึกษาระดับประถมศึกษา (อ้างอิง:การศึกษาระดับอื่น ๆ)	-0.317	-0.280	-7.512	< 0.001*
รายได้	0.005	0.267	7.419	< 0.001*
การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ	0.006	0.195	5.262	< 0.001*
เพศหญิง (อ้างอิง: ชาย)	0.164	0.135	4.054	< 0.001*
การไม่มีหนี้สิน (อ้างอิง: มีภาวะหนี้สิน)	0.148	0.122	3.803	< 0.001*
ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ	0.186	0.102	2.697	0.007*

Constant (a) = 1.315, R = 0.795, R² = 0.633, Adjusted R² = 0.626, F = 91.560, p-value < 0.001

*มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษา พบว่า ประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา เป็นระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็น ประชากรก่อนวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่อายุ 45-50 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุ โดยพบว่า มีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับมากซึ่งสูงกว่าด้านอื่น อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม อาจจะเนื่องมาจากสังคมของกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญเรื่องที่อยู่อาศัย ความมั่นคง ความปลอดภัยเกิดความมั่นคงในบั้นปลายชีวิตในที่อยู่อาศัย และส่วนใหญ่ปลูกไว้เพื่อเป็นมรดกตกทอดให้แก่ลูกหลานได้คอยอยู่อาศัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Meechana, Khansakorn, Silawan, Rawiworrakul & Phijaisanit (2017) ที่กล่าวว่า การเตรียมที่อยู่อาศัย ควรจัดให้พร้อมก่อนวัยเกษียณ เพราะกระทำได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การหาทรัพย์สินมาใช้ภายในการสร้างหรือปรับปรุงบ้าน อีกทั้งความพร้อมด้านที่ดินและบ้านเป็นของตนเอง และส่วนใหญ่ปลูกไว้เพื่อเป็นมรดกตกทอด ให้แก่ลูกหลานได้คอยอยู่อาศัย ส่วนด้านการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการเตรียมความพร้อมในระดับมาก รองลงมา ร้อยละ 67.6 อธิบายได้ว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารต่างๆ เช่น การติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ที่จะเชื่อมความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคม การสร้างความบันเทิง คลายความเหงา ลดความเครียดได้อีกด้วยสอดคล้องกับการศึกษาของ Rodkhem & Chaiprasit (2019) พบว่า มนุษย์ทุกเพศทุกวัย โดยส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ได้ในการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีโดยประชาชน เข้าถึงเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อเพิ่มมาตรฐานในการดำรงชีวิต และด้านที่มีการเตรียม

ความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในระดับมาก น้อยที่สุด ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม ร้อยละ 16.1 อธิบายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังทำงานเพื่อการดำรงชีพเพื่อเลี้ยงดูครอบครัวเป็นหลัก จึงทำให้ยังไม่ได้เตรียมความพร้อมในการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านสังคมต่างๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ แรงสนับสนุนทางสังคม ($\beta = 0.303$, $p\text{-value} < 0.001$) การศึกษาระดับประถมศึกษา ($\beta = -0.280$, $p\text{-value} < 0.001$) รายได้ ($\beta = 0.267$, $p\text{-value} < 0.001$) การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ ($\beta = 0.195$, $p\text{-value} < 0.001$) เพศหญิง ($\beta = 0.135$, $p\text{-value} < 0.001$) การไม่มีหนี้สิน ($\beta = 0.122$, $p\text{-value} < 0.001$) ทศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ ($\beta = 0.102$, $p\text{-value} = 0.007$) อธิบายได้ ดังนี้

แรงสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสารด้านทรัพยากร และวัตถุดิบของ โครงการเกี่ยวกับการเสริมอาชีพเข้ามาในชุมชนคำแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยคุณภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือจากหน่วยงานอื่นๆ รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ สังคม จิตใจ จากผู้ให้การสนับสนุน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการได้จึงอาจกล่าวได้ว่า เมื่อประชาชนส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุน คำแนะนำ และความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากสังคมอย่างเพียงพอ อาจส่งผลให้ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Nopnarin (2020)

พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การศึกษาระดับประถมศึกษาที่มีอิทธิพลทางลบต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอธิบายได้ว่า ระดับการศึกษาส่งผลต่อกระบวนการคิดและวางแผนของบุคคล เพื่อการดำรงชีวิตในอนาคตที่ดีได้ ซึ่งการมีระดับการศึกษาที่ดีย่อมทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ สร้างประสบการณ์และทักษะใหม่ๆ ให้สามารถก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งด้านกายภาพและด้านทัศนคติได้ด้วยตนเอง ทำให้บุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ดีมีโอกาสนำพาชีวิตตนเองให้มีคุณภาพที่ดีได้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสอดคล้องกับการศึกษาของ Nopnarin (2020); Ingkhaphakorn & Pantumnawin (2019) ที่พบว่าระดับการศึกษามีผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพอย่างมีนัยสำคัญทั้งด้านสังคมและสุขภาพแต่แตกต่างจากการศึกษาของ Chaisombut & Yana (2019) ที่พบว่าการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากมีบริบทพื้นที่แตกต่างกัน

รายได้ มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากรายได้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีรายได้สูง จะสามารถดูแลตนเองให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ตลอดจนการเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้แกตนเองได้อย่างเพียงพอ นอกจากนี้การมีรายได้ต่อเนื่องจะสามารถนำเงินส่วนหนึ่งไปเก็บออมไว้ เพื่อจ่ายเป็นเงินค่ารักษาพยาบาลตามที่ต้องการได้และสามารถมีเงินฝากไว้กับธนาคารเป็นประจำเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้จ่ายในอนาคต สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Keawhuai, Kaewsawat, Petsirasan & Sathirapanya (2022)

ที่สรุปว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนมีความสัมพันธ์กับรายได้รวมของครอบครัวและสอดคล้องกับการศึกษาของ Chaisombut & Yana (2019) และ Nopnarin (2020) ที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การรับรู้เกี่ยวกับการเข้าวัยสูงอายุ มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้มีการเตรียมความพร้อมของตนเองหรืออาจมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือรูปแบบการใช้ชีวิตบางอย่าง เช่น บทบาทที่เกี่ยวกับการงาน สิทธิและนโยบายผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพร่างกาย เพื่อให้รับรู้เท่าทันและเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และเห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะหากไม่เกิดการเจ็บป่วย ก็จะทำให้ศักยภาพในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุดี ไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ซึ่งการศึกษาของ Ingkhaphakorn & Pantumnawin (2019) พบว่า การรับรู้นโยบายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าวัยสูงอายุ สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อีกทั้งการรับรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ คาดว่าเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านซึ่งเป็นผลมาจากช่วงวัยที่ผ่านมาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหากบุคคลในวัยหนุ่มสาวมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว จะทำให้เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yeanyong, Ramasuta & Chaoniyoma (2024) พบว่า การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์มากที่สุด

เพศหญิง พบว่า มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า ปัจจุบันการใช้ชีวิตของประชาชน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างมีการใช้ชีวิต บทบาทหน้าที่ การทำงานที่คล้ายกัน แต่จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ อาจเนื่องจากเพศหญิงจะมีความละเอียด รอบคอบ มักจะมีการวางแผน ด้านการดูแลสุขภาพ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล และงานยามว่างมากกว่าเพศชาย อีกทั้ง ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทย ผู้หญิง มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลบ้านและบริหารจัดการ ด้านการเงินของครอบครัว อาจทำให้เพศหญิงมีความเตรียมความพร้อมในอนาคตได้ดีกว่าเพศชายซึ่ง แตกต่างกับผลวิจัยของ Wanitchakham (2019) พบว่า เพศแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันในภาพรวมและในรายด้าน ยกเว้นด้านเศรษฐกิจ แต่ด้านเศรษฐกิจ เพศชายจะมีการเตรียมความพร้อมที่มากกว่าเนื่องจากส่วนใหญ่ ประเทศไทยจะมีเพศชายเป็นหัวหน้าครอบครัวหรือ ผู้นำครอบครัว ต้องดูแลสถานะทางด้านการเงิน เศรษฐกิจ ให้กับครอบครัวเพื่อความอยู่รอดของครอบครัวในอนาคต จึงทำให้เพศชายมีการเตรียมความพร้อม กับสถานการณ์ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจมากกว่าเพศหญิง

การไม่มีหนี้สิน มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากร ก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีหนี้สินจำนวนมาก และมีรายได้ ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย อาจส่งผลกระทบถึงการเตรียมความพร้อม เช่น การมีหนี้สินทำให้ไม่เงินออม ไว้ใช้ในยามที่จำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ingkhaphakorn & Pantumnawin (2019) พบว่าภาระหนี้สิน สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมความพร้อม เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจของประชาชนวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของ Sampao, Suebsumram, Boonsang & Limpiteeprakarn (2023) พบว่า ภาระหนี้สิน มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า หากประชาชนในวัยทำงาน

สามารถประกอบอาชีพ หายรายได้ และไม่มีภาระหนี้สิน จะมีส่วนช่วยในเรื่องการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัยที่มีคุณภาพได้

ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ มีอิทธิพลทางบวกต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทัศนคติของบุคคลต่อผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกและความเชื่อที่บุคคลมีต่อผู้สูงอายุ อาจประกอบด้วย ความรู้สึกเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ความฉลาด ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การอยู่อาศัย และ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ประชากร ก่อนวัยสูงอายุ มีทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับด้านสุขภาพ และการวางแผนทำบัญชีรายจ่ายเพื่อให้สมดุลกับรายรับ เพื่อไม่ให้เกิดหนี้สินที่ต้องรับผิดชอบเมื่อยามเข้าสู่วัยสูงอายุ แสดงให้เห็นว่า ประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ มีความสนใจต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Chaisombut & Yana (2019) พบว่า ทัศนคติต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ Nopnarin (2020) ที่พบว่า ทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และสามารถทำนายการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม เช่น การจัดอบรมให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัย ภายในองค์กร หรือชุมชน การจัดกิจกรรมปรับทัศนคติในการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยให้กับประชาชน

ในชุมชน เพื่อเตรียมพร้อมรองรับสังคมสูงวัยให้ครอบคลุมทุกมิติ ให้เป็นต้นแบบเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม

2. ผลการวิจัยพบว่ารายได้และภาระหนี้สิน มีผลต่อการเตรียมความพร้อมการสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ท้องถิ่นจังหวัด ควรร่วมมือกันเพื่อให้ความรู้และสร้างแนวทางเพื่อช่วยประชากรก่อนวัยสูงอายุในการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตและการวางแผนด้านการเงิน สุขภาพ หรือนโยบายต่างๆ ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ เช่น กลุ่ม Pre-aging ที่มีอายุตั้งแต่ 15-59 ปี เพื่อประโยชน์ในการเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2. ควรมีการนำข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ไปประยุกต์ในการสร้างรูปแบบหรือโปรแกรมการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

3. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงกับความต้องการของกลุ่มวัยนี้เพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Best, J. W. (1977). *Research in Education*. New Jersey: Prentice hall Inc. *American Journal of Educational Research.*, 13-21.
- Bloom, B. S. (1968). *Mastery learning. UCLA-CSEIP evaluation Comment*. 1(2). Los Angeles. University of California at Los Angeles.
- Chuachud, C. & Mekrungrongwong, S. (2024). Factors affecting development promoting behaviors of aged newborn to 2 years among child caregivers in Lansak District, Uthaitani Province. *Journal of Public Health and Health Sciences Research*, 6(1), 123-137. (in Thai)
- Chaisombut, D. & Yana, B. (2019). Factors Related to the Preparation for Aging among Pre-aging Population. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 29(3), 131-143. (in Thai)
- Chuanwan, S., Thianlai, K. & Thuanklin, P. (2023). Living arrangements of the Thai elderly in urban area to support adequate dwelling and care. Retrieved August 2, 2024, from <https://thainhf.org/wp-content/uploads/2020/11/Final-report-Dr.Sutthida.pdf>
- Daniel, W. W. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2016). To age happily-age with quality Must start at age 45. Retrieved July 2, 2022, from <https://news.thaipbs.or.th/content/256279>.

- Department of Older Persons (DOP) Ministry of Social Development and Human Security. (2019). Add knowledge and prepare before aging. Bangkok: Amarin Printing and Publishing Public Company Limited. (in Thai)
- Department of Older Persons (DOP). (2022). Situation of the Thai older persons 2022. Retrieved December 31, 2022, from <https://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/1962>.
- Department of Older Persons (DOP). (2023). Situation of the Thai older persons 2022. Bangkok: Amarin Corporations Public Company Limited. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI). (2008). The potential of the elderly. Situation of the Thai elderly in 2008. Somsak Chunharas, editor. Pages 140-149. Bangkok: TQP Company Limited. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2019). Situation of The Thai Elderly 2019. Institute for Population and Social Research Mahidol University. (in Thai)
- Ingkhaphakorn, A. & Pantumnawin, N. (2019). Factors affecting preparation. To enter the elderly of working age people: a case study of Sai Mai District Bangkok. *Journal of Public Health*, 28(1), 22-36.
- Kachanan, R. (2018). The aging society and the driving force of the Thai economy. Retrieved February 3, 2021, from http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1617171499-823_0.pdf
- Kanchanachittha, C. (2007). Lumduan fragrant forthcoming aging society. Bangkok: Amarin. (in Thai)
- kantawee, J., khamkaew, T., koychusakun, P., Laorinthong, A. & Pullarp, R. (2020). The preparation for entering the elderly of pre-elderly people in Bandu municipality, Bandu subdistrict, mueang district, Chiang Rai province. The Third FIT SSRU Conference 2020. Suan Sunandha Rajabhat University. (in Thai)
- Keawhuai, N., Kaewsawat, S., Petsirasan, R & Sathirapanya, C. (2022). Factors Influencing Preparedness among Pre-Elderly Population Living in Muang District, Suratthani Province. *Regional Health Promotion Center* 9, 16(1), 172-185. (in Thai)
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. CA, US: Academic Press.
- Meechana, P., Khansakorn, N., Silawan, T., Rawiworrakul, T. & Phijaisanit, P. (2017). Readiness of Pre-Aging Population for Quality Aging Society in Nongyasai Sub district, Nongyasai District, Suphanburi Province. *EAU Heritage Journal Science and technology*, 11(1), 259-71. (in Thai)
- Nopnarin, W. (2020). Factors Influencing the elderly retirement preparation Behavior in Muang District, Phitsanulok Province. Thesis of Master of Public Health Program, Naresuan University, Phitsanulok. (in Thai)
- Panjapol, C. (2015). Preparing for The Old age: A case study from office of the permanent secretary ministry of public Health (central). Thesis of Master of Social Work (Social Administration), Thammasat University, Bangkok. (in Thai)

- Rodkhem, R. & Chaiprasit, S. (2019). Ageing Society: Technology and the Elderly. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 13(2), 36-45. (in Thai)
- Siripanich, S. (2007). Handbook for the Elderly: Preparatory Edition for Elderly. (Prepare before retiring). Bangkok: Morchonban Publishing House. (in Thai)
- Soadon, P. (2009). Preparation for old aged of Prachinburi population. Thesis of Master of Arts Program in Demography College of Population Studies, Chulalongkorn University, Bangkok. (in Thai)
- Sampao, S., Suebsumrarn, P., Boonsang, A. & Limpiteeprakarn, P. (2023). Factors related to the preparation of the working-age population to support the aging society in Buached District, Surin Province. *Journal of Medical and Public Health Region 4*, 14(1), 137-148. (in Thai).
- The Bureau of Registration Administration (BORA), 2022 Department of Provincial Administration, Ministry of Interior. Mid-year population 2022. Retrieved November 6, 2023, from <https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/ReportStat/3>.
- Tantiekkarat S, Makmee P, Suksanguam N, Sattaphan N. (2020). Factors associated with self-care behaviors of the elder with hypertension in Buriram Province by using PRECEDE framework theory. *VRU Research and Development Journal Science and Technology*, 15(1), 59-73. (in Thai).
- Wanitchakham, A. (2019). Preparation for Aging Society: A Case Study of Sai Mai District, Bangkok. *Association of Private higher Education insititutions of Thailand under the patronage of her Royal highness Princess mahachakrisirindhorn*, 25(1). 164-179. (in Thai)
- Wongkeene, W., Chintanawat, R. & Sucamvang, K. (2013). Factors Predicting Active Ageing among Population of Mueang District, Chiang Mai Province. *Nursing Journal*, 40(4), 91-97. (in Thai)
- Wongwiwat, P & Charoenwiriyaikul, C. (2019). Retirement Preparation of Staff in Suan Sunandha Rajabhat University. *Journal of the Association of Researchers*, 24(3). 348-361. (in Thai)
- Yeanyong, N., Ramasuta, P. & Chaoniyoma, W. (2024). Factors Related to Preparation for Entering Elderly of Pre-elderly People, Mueang District, Pathum Thani Province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 19(1), 108-121.