



การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อรองรับสังคมสูงวัย อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์

The preparation of pre-aging population entering an aging society in Buached District, Surin Province

สาวิณี สำเภา^{1*} และ ปวีณา ลิมปิทีปการ²

Sawinee Sampao^{1*} and Pawena Limpiteeprakarn²

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต, วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

¹ Graduate student, Master of Public Health, College of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

² Assistant Professor, College of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University

*Corresponding author, E-mail: sawinee.sa.64@ubu.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อม และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัย รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 40-59 ปี ในเขตอำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 330 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษา พบว่า ประชากรวัยทำงานมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยในภาพรวมอยู่ในระดับสูง มากที่สุด ร้อยละ 80.3 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับการเตรียมความพร้อม เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย พบว่า อาชีพ ภาระหนี้สิน รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 3 คนขึ้นไป มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (p-value <0.05) แสดงให้เห็นว่าหากประชาชนในวัยทำงานสามารถประกอบอาชีพ หารายได้ และไม่มีภาระหนี้สิน จะมีส่วนช่วยในเรื่องการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัยที่มีคุณภาพได้

คำสำคัญ: สังคมสูงวัย, วัยทำงาน, การเตรียมความพร้อม

Abstract

This research study is a cross-sectional descriptive research. The objective is to study the preparation and factors related to readiness of the working-age population to support the aging society. Data were collected by questionnaire among 330 subjects aged



40-59 years in Buachet District, Surin Province. Data were analyzed by descriptive statistics. The study results revealed that the working population had the highest level of preparation for the overall aging society at 80.3%. When analyzing the relationship between personal factors and the level of readiness for entering an aged society, it was found that careers, debt burden, income, and the number of family members of more than 3 people correlated with the readiness to enter the aging society at the statistical significance level of .05 (p -value < 0.05). This suggests that if people of working age are able to earn a living and are free from debt, they will help prepare them for entering a quality aging society.

Keywords: Aging Society, Working-age population, Preparedness

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ภายในปี พ.ศ. 2578 โดยประมาณการว่าจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2559) เมื่อสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นแต่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาการขาดแคลนแรงงานที่จะขับเคลื่อนการทำงาน ในหลาย ๆ ประเทศ เช่น ประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น เหตุผลที่สำคัญคือประชากรไทยมีอัตราการเจริญพันธุ์ ลดลง เช่น อยู่เป็นโสดมากขึ้น มีลูกจำนวนน้อย และประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นวัยพึ่งพิง ที่ต้องการการดูแลจากรัฐและครอบครัว (อุบล วัฒนศักดิ์ภูบาล, 2553)

การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย ส่งผลให้ผู้คนในสังคมมีวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก หน่วยงาน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จะต้องมีการเตรียมมาตรการต่าง ๆ เพื่อออกมารองรับกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งการปรับทัศนคติของประชาชนส่วนใหญ่ที่มองว่าผู้สูงอายุนั้นเป็นภาระของสังคม เปลี่ยนไปเป็นผู้มีและใช้ประสบการณ์ที่สะสม เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม ในการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่สังคมสูงวัย ของกลุ่มคนทุกช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน ดังนั้น ก่อนที่จะเกิดความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั้น ต้องมีการเตรียมการด้านต่าง ๆ เช่น การเตรียมพร้อมด้านร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ด้านจิตใจ ทัศนคติ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม การส่งเสริมจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ทั้งครอบครัว และชุมชนร่วมด้วย (พิมพ์ภา เพ็จนารินทร์, 2565) จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องการรับรู้และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยวัย 50-59 ปี ใน 4 ภาคของประเทศไทย พบว่า ประชากรไทยมีความพร้อมในเรื่องการรับรู้การเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 72.6 (วรรณรา ชื่นวัฒนา และชูชีพ เปียदनอก, 2555) ในขณะที่ ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560) พบว่า ประชากรก่อนวัยสูงอายุ



ในตำบลหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับต่ำมากที่สุด ร้อยละ 43.6 โดยมีความพร้อมในด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำมากที่สุด ถึงร้อยละ 83.3

ข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุของจังหวัดสุรินทร์จากกรมกิจการผู้สูงอายุ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565 ได้ รายงานว่าจังหวัดสุรินทร์มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 250,481 คน คิดเป็นร้อยละ 1.99 ของจำนวนผู้สูงอายุ รวมทั้งประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) สำหรับในพื้นที่อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์ ประชากรส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ปัจจุบันมีสัดส่วนของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 14.76 ซึ่งเรียกได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และยังพบว่ามีการวัยก่อนสูงอายุที่อยู่ในช่วง 40-59 ปี ถึงร้อยละ 24.69 ทำให้เห็นแนวโน้มว่ากลุ่มประชากรในส่วนนี้ก็จะเข้าสู่วัยสูงอายุอีกในอนาคตอันใกล้นี้ ส่งผลโดยตรงต่อกำลังการผลิตและเศรษฐกิจภายในประเทศ เพราะจะขาดแคลนกำลังคนทั้งในเรื่องของ คุณภาพและปริมาณ สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบัวเขต พบอัตราการป่วยด้วยโรค ไม่ติดต่อ (NCD) อยู่ในอัตราที่สูง มีภาวะพึ่งพิงค่อนข้างมาก เพื่อรับมือกับการก้าวสู่สังคมสูงวัย เราจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าสู่สังคมสูงวัย เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญและมีการเตรียมตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านการออม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการปรับตัวทางด้าน สังคมและจิตใจ รวมทั้งด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของประชากรอายุ 40-59 ปี ในอำเภอ บัวเขต จังหวัดสุรินทร์ขึ้น โดยจะทำการศึกษาความพร้อมในการเตรียมตัวใน 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียม ความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียม ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาใช้ในการวางแผนระดับนโยบายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของ ประชากรในพื้นที่ เพื่อการเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพและไม่เป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยของประชากรวัยทำงาน ในอำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยของประชากร วัยทำงานในอำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ประชากรวัยทำงาน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) หมายถึง เป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15- 60 ปี และสามารถแบ่งได้ ดังนี้ วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15-29 ปี) วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30-44 ปี) และวัยทำงานตอนปลาย(อายุ 45-59 ปี) สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ สนใจการเตรียมความพร้อมในกลุ่มที่ เป็นประชากรวัยก่อนสูงอายุ (Pre-aging) คือ วัยทำงานตอนปลาย ผู้ที่มีอายุ 40 - 59 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุ



ที่เหมาะสมต่อการเตรียมความพร้อมให้กับตนเองก่อนเป็นผู้สูงอายุในอนาคตเพื่อไม่ให้เป็นการกระทบลูกหลาน
สูงอายุ

ความหมายของสังคมผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความหมายของสังคมผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับ
การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) และระดับ
Super-aged society โดยให้นิยามของระดับต่าง ๆ ไว้ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรวมทั้งเพศชายและเพศ
หญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกินร้อยละ 7 ของ
ประชากรทั้งประเทศ

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือ
ประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ

3. ระดับ Super-aged society คือ การมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของ
ประชากรทั้งประเทศ (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund: UNFPA)
และองค์การเฮลท์เจจ อินเตอร์เนชั่นแนล

การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) จะแบ่งเป็น 2 รูปแบบ
ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้ เช่น ผม ผิวหนัง เล็บ หลัง สายตา หูฟัง ลิ้น และการเปลี่ยนแปลง
ที่มองไม่เห็น เช่น ไชมัน กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็น ฯลฯ การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจและอารมณ์

การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย

 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ประกอบด้วย

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ คือ การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถ
ปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บุคคลที่จะ
เตรียมการเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุต้องเตรียมการด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ จะต้องปรับตัวเข้า
กับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ ด้านร่างกาย จะต้องมียุทธศาสตร์
แข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี ทำงานได้ตามปกติ ด้านปัญญา จะต้องรู้เท่าทันสังคม เรียนรู้ นำ
ความรู้มาปรับใช้ในชีวิต และด้านสังคม จะต้องมียุทธศาสตร์สัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมได้ การสร้างเสริม
สุขภาพทางจิตใจ การปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสรู้จักควบคุม
อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลง
และสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม คือ การรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความ
พร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเข้า
ร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความ
พร้อมด้านสังคม ประกอบด้วย พัฒนาการตลอดช่วงอายุการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลง ทุกช่วงวัยต้องมี



ทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ต่อความสูงอายุ และตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต การรับรู้ ข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางต่าง ๆ การไม่ถูกหลอกลวง ไม่ตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพ และรู้เท่าทันสังคม

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่าย หลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจาก พันเกณฑ์อายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียม ความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงานและการวางแผนทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การมีรายได้ภายหลังที่ยุติจากงานประจำ ทักษะด้านอาชีพต่าง ๆ การออม การจัดการหนี้ เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม การเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย ควรมีความสะดวก ปลอดภัยในการเดินทางอยู่ใกล้แหล่งชุมชนสามารถ ติดต่อกับบุตรหลาน ญาติเพื่อนสนิทได้ง่าย มีการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน เพื่อการใช้ชีวิตประจำวัน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม อย่างสะดวกสบาย

การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม คือ การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการ นำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่าง รู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิจฉาชีพ สิ่งที่เราควรรับรู้ในด้าน เทคโนโลยี ได้แก่ การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและเข้าสู่วัยสูงอายุ การศึกษา เรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยีจะทำให้คุ้นเคยและสามารถนำไปปรับใช้ ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ ในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเดินทาง ระบบการเงิน การสื่อสารและการเรียนรู้การ ส่งเสริมพัฒนาจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพ เป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม อย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2565 ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 40-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 11,754 คน โดยคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร กรณี ทราบจำนวนประชากรที่ศึกษา และกำหนดค่าประมาณสัดส่วนประชากร การเตรียมความพร้อมสู่การเป็น ผู้สูงวัยในระดับมาก ค่า p มีค่าเท่ากับ 0.58 (วชากร นพนรินทร์, 2563) และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน ที่ยอมรับได้เป็นร้อยละ 10 คำนวณกลุ่มตัวอย่างได้เท่ากับ 275 คน ทั้งนี้เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของ ข้อมูลจึงเพิ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 330 คน



จังหวัดสุรินทร์ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.8

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ดำเนินการหลังจากได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้นำชุมชนแต่ละหมู่บ้าน ทำการอบรมผู้ช่วยวิจัยในพื้นที่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งการตรวจสอบความถูกต้อง ดำเนินการสุ่มตัวอย่างและแจ้งรายชื่อให้กับผู้ช่วยวิจัย เพื่อนัดหมายและดำเนินการเก็บข้อมูล หลังจากได้รับการยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างด้วยความสมัครใจ ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามก่อนนำมาลงรหัสและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด และสถิติเชิงวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับคมสูงวัย โดยใช้สถิติ Chi-square กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หมายเลขใบรับรอง UBU-REC-140/2565 ลงวันที่ 27 กันยายน 2565 และในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ต้องได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล ในแบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง แต่ใช้รหัสในสอบถาม ข้อมูลทุกอย่างที่ได้จากการวิจัยถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่ได้อ่านและรับทราบข้อมูล โดยนำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวม และทำลายข้อมูลหลังจากผลการวิจัยได้เผยแพร่และตีพิมพ์แล้ว

ผลการวิจัย

ลักษณะส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง 330 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.6 เพศชาย ร้อยละ 29.4 อายุ 50-59 ปีมากที่สุด ร้อยละ 57.0 (Median = 51, IQR = 8) สถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 75.2 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 58.8 ประกอบอาชีพการเกษตร ร้อยละ 70.6 มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 55.5 (Median = 3,000, IQR = 3,000) มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 62.1 มีลักษณะครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 79.7 จำนวนสมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 3 คน ร้อยละ 59.1

เมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย เป็นรายด้าน ในด้านสุขภาพ พบว่าการเตรียมความพร้อมประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุ ร้อยละ 91.8 รองลงมาคือ การทำให้ตัวเองมีสุขภาพจิตใจที่ดี ให้แจ่มใส นิ่งสมาธิ มองโลกในแง่บวก และมีการรับมือกับความเครียดได้ ร้อยละ 89.4 ข้อที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที มีการปฏิบัติร้อยละ 79.4



ในด้านสังคม พบว่า การเตรียมความพร้อมประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ การทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกในเวลาว่างร่วมกับคนในครอบครัว ร้อยละ 92.4 รองลงมาคือ การพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูงอยู่เสมอ และสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างวัยในครอบครัว ร้อยละ 90.6 ข้อที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด คือ การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการทางสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ มีการปฏิบัติร้อยละ 83.0

ในด้านเศรษฐกิจ พบว่า การเตรียมความพร้อมประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ การพยายามจัดการกับหนี้สินที่ค้างไว้ให้หมดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 92.7 รองลงมาคือ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 83.6 และข้อที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด คือ การประเมินรายรับ-รายจ่ายเพื่อวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เพียงพอเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการปฏิบัติร้อยละ 75.8

ในด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม พบว่า การเตรียมความพร้อมประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัยของท่านมีความปลอดภัย มั่นคง แข็งแรง ร้อยละ 96.7 รองลงมาคือ ที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ หรือเข้าถึงบริการทางสังคมได้ และอยู่ใกล้แหล่งชุมชน ร้อยละ 87.3 และข้อที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด คือ การติดตั้งราวช่วยพยุงบริเวณห้องน้ำและเตียงนอนเพื่อความปลอดภัยในการขึ้น-ลงบันได มีการปฏิบัติร้อยละ 67.3

ในด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม พบว่า การเตรียมความพร้อมประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด คือ สามารถใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนในการติดต่อสื่อสารได้ ร้อยละ 83.6 รองลงมาคือ มีการใช้เทคโนโลยี รับข้อมูลข่าวสารในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ Line (ไลน์) Facebook (เฟซบุ๊ก) เป็นต้น ร้อยละ 81.5 และข้อที่มีการเตรียมความพร้อมน้อยที่สุด คือ สามารถชำระเงินผ่านช่องทางออนไลน์ ดิจิทัลแทนเงินสดได้ มีการปฏิบัติร้อยละ 59.7 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงาน เพื่อรองรับสังคมสูงวัย รายข้อ (n = 330)

การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	จำนวน (ร้อยละ) ของการปฏิบัติ
ด้านสุขภาพ	
1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุ	303 (91.8)
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที	262 (79.4)
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา	278 (84.2)
4. ทำให้ตัวเองมีสุขภาพจิตใจที่ดี ให้แจ่มใส นิ่งสมาธิ มองโลกในแง่บวก และมีการรับมือกับความเครียดได้	295 (89.4)
5. มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	284 (86.1)



ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	จำนวน (ร้อยละ) ของการปฏิบัติ
ด้านสังคม	
6. มีการวางแผนเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านสังคมต่าง ๆ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม และส่วนรวม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมพุทธศาสนา โรงเรียนผู้สูงอายุ จิตอาสา	288 (87.3)
7. ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกในเวลาว่างร่วมกับคนในครอบครัว	305 (92.4)
8. มีการพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูงอยู่เสมอ และสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างวัย ในครอบครัว	299 (90.6)
9. มีการวางแผนไว้ว่าจะอาศัยอยู่กับใครในอนาคต เช่น ลูกหลานญาติพี่น้อง หรือสถาน บริการของรัฐ หรือเอกชน	290 (87.9)
10. มีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการทาง สังคมของผู้สูงอายุ สิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ	274 (83.0)
ด้านเศรษฐกิจ	
11. มีการวางแผนการใช้เงินเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ	276 (83.6)
12. มีการประเมินรายรับ-รายจ่ายเพื่อวางแผนการใช้เงินให้เพียงพอเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	250 (75.8)
13. มีการออมเงินในรูปแบบต่างๆ เช่น ฝากธนาคาร หุ้นสหกรณ์ กองทุน สัจจะออม ทรัพย์ สลากออมทรัพย์	264 (80.0)
14. พยายามจัดการกับหนี้สินที่ค้างไว้ให้หมดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	306 (92.7)
15. มีการศึกษาอาชีพที่เหมาะสมที่สามารถทำได้ในวัยผู้สูงอายุเพื่อหารายได้เพิ่มเติม	267 (80.9)
ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม	
16. สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย มีความปลอดภัย มั่นคง แข็งแรง	319 (96.7)
17. มีการติดตั้งราวช่วยพยุงบริเวณห้องน้ำและเตียงนอนเพื่อความปลอดภัยในการลื่น หกล้ม	222 (67.3)
18. มีการเตรียมห้องส้วมโดยเป็นแบบชักโครก	263 (79.7)
19. มีการวางแผนล่วงหน้าว่าจะอยู่กับใคร	264 (80.0)
20. ที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ หรือเข้าถึงบริการทางสังคมได้ และอยู่ใกล้ แหล่งชุมชน	288 (87.3)
ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม	
21. มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน รักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย	259 (78.5)



ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	จำนวน (ร้อยละ) ของการปฏิบัติ
22. มีการใช้เทคโนโลยี รับข้อมูลข่าวสารในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ Line (ไลน์) Facebook (เฟสบุ๊ก) เป็นต้น	269 (81.5)
23. สามารถชำระเงินผ่านช่องทางออนไลน์ ดิจิทัล แทนเงินสดได้	197 (59.7)
24. สามารถใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนในการติดต่อสื่อสารได้	276 (83.6)
25. สามารถใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต ในการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ได้	254 (77.0)

เมื่อทำการวิเคราะห์ระดับการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัย โดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมเท่ากับ 20.7 คะแนน (SD 5.29) คะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 25 คะแนน เมื่อพิจารณาระดับการการเตรียมความพร้อมตามเกณฑ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 80.3 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงาน เพื่อรองรับสังคมสูงวัย (n = 330)

การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	10	3.0
ระดับปานกลาง	55	16.7
ระดับสูง	265	80.3
Mean=20.76, SD=5.29, Min=0.00, Max =25.00		

เมื่อทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย พบว่า อาชีพ ภาระหนี้สิน รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 3 คนขึ้นไป มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยภาพรวม (n=330)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับการเตรียมความพร้อม						χ^2	p-value
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ								
ชาย	6	6.2	16	16.5	75	11.3	4.668	0.097
หญิง	4	1.7	39	16.7	190	81.5		
อายุ								
40-49 ปี	5	3.5	17	12.0	120	84.5	4.043	0.132
50-59 ปี	5	2.7	38	20.2	145	77.1		
สถานภาพ								
โสด	3	3.7	12	14.6	67	81.7	0.439	0.803
สมรส	7	2.8	43	17.3	198	79.8		
ระดับการศึกษา								
ประถมศึกษา	6	4.4	19	14.0	111	81.6	2.515	0.284
สูงกว่าประถมศึกษา	4	2.1	36	18.6	154	79.4		
อาชีพ								
เกษตรกร	2	0.9	41	17.6	190	81.5	12.903	0.002
รับจ้างและอื่นๆ	8	8.2	14	14.4	75	77.3		
สถานภาพ								
โสด	3	3.7	12	14.6	67	81.7	0.439	0.803
สมรส	7	2.8	43	17.3	198	79.8		
รายได้								
< 3,000 บาท / เดือน	8	4.4	46	25.1	129	70.5	25.047	0.001
≥ 3,000 บาท / เดือน	2	1.4	9	6.1	136	92.5		
ภาระหนี้สิน								
มีภาระหนี้สิน	6	4.8	31	24.8	88	70.4	12.524	0.002
ไม่มีภาระหนี้สิน	4	2.0	24	11.7	177	86.3		



ตารางที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับการเตรียมความพร้อม						χ^2	p-value
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ลักษณะครอบครัว								
ครอบครัวเดี่ยว	8	3.0	41	15.6	214	81.4	1.086	0.581
ครอบครัวขยาย	2	3.0	14	20.9	51	76.1		
จำนวนสมาชิก								
≤ 3 คน	6	4.4	30	22.2	99	73.3	7.120	0.028
> 3 คนขึ้นไป	4	2.1	25	12.8	166	85.1		

สรุปและอภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาพรวมอยู่ในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 80.3 แสดงให้เห็นว่าประชากรวัยทำงานในอำเภอบัวเขต มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับที่ดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และรับจ้างทั่วไปที่ต้องใช้แรงงาน ดังนั้นจึงมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิษญา วงศ์ไวศยวรรณ และคณะ (2564) ที่พบว่าประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ในด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในวัยสูงอายุ ซึ่งส่วนหนึ่งน่าจะมาจากข่าวสารต่าง ๆ ที่เริ่มเผยแพร่กันมากขึ้น แต่ในด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างยังมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพียงร้อยละ 79.4 สอดคล้องกับการศึกษาของ ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ (2560) ที่พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีอายุในช่วง 35-60 ปี ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร มีการเตรียมตัวน้อยที่สุดในด้านร่างกาย คือการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากการทำงานในชีวิตประจำวันทำให้เกิดความเหนื่อยล้า จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ไปออกกำลังกายให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าจังหวัดสุรินทร์จะมีนโยบายของจังหวัดในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย แต่ก็ยังพบว่ายังมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมออยู่

ด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างมีการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกในเวลาว่างร่วมกับคนในครอบครัว ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพกับบุคคลต่างวัยในครอบครัวได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูงอยู่เสมอ ซึ่งถือเป็นการสร้างคุณค่าให้ตนเองและคลายเหงาได้เป็นอย่างดี ข้อที่ยังมีความพร้อมน้อยคือ เรื่องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการทางสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ ซึ่งหากไม่ทำการศึกษาที่อาจจะทำให้เกิดการไม่ได้รับสิทธิที่ควรจะได้เมื่อ



เข้าสู่การเป็นวัยผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ นนทะสุต และคณะ (2564) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมผู้สูงอายุนั้น บุคคลต้องมีความตระหนักรู้ล่วงหน้าและวางแผนเตรียมความพร้อมของตนเองด้านสุขภาพ การเงิน ที่อยู่อาศัย และอาชีพตั้งแต่วัยทำงาน ภาครัฐจะต้องบริหารและจัดศูนย์บริการทางสังคมของผู้สูงอายุที่เหมาะสมเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ

ด้านเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องการพยายามจัดการกับหนี้สินที่ค้างไว้ให้หมดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และมีการวางแผนการใช้เงินเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งพฤติกรรมนี้ จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกรียงศักดิ์ ยศพิมพ และอุทอง นามวงษ์ (2562) ที่เสนอแนะว่าการวางแผนทางการเงิน เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ควรส่งเสริมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ ข้อที่ต้องมีการปรับปรุงในกลุ่มตัวอย่างคือ ยิงขาด การประเมินรายรับ-รายจ่ายเพื่อวางแผนการใช้เงินให้เพียงพอเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะในงานวิจัยของ สุภมาศ อังศุโชติ และกาญจณี กังวานพรศิริ (2558) ที่ได้แนะนำว่าวิธีการที่จะส่งเสริมการออมของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การส่งเสริมการทำบัญชีครัวเรือน การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพื่อจะทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีความระมัดระวังในการใช้จ่ายของตนเองมากขึ้น

ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างมีสถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัยมั่นคง แข็งแรง และอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ หรือเข้าถึงบริการทางสังคมได้ ซึ่งถือว่าเป็นข้อดีแต่ข้อที่ควรเตรียมพร้อมคือเรื่องการจัดตั้งราวช่วยพยุงบริเวณห้องน้ำและเตียงนอนเพื่อความปลอดภัยในการขึ้น-ลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างยังไม่ได้เห็นความสำคัญในการติดตั้งเนื่องจากอาจจะยังไม่ได้ตระหนักในด้านนี้เพียงพอ ความสำคัญของราวจับนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเอง เพื่อใช้ชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ลดภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด และหากที่อยู่อาศัยของเรามีสภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จะส่งผลต่อเมื่อเราเข้าสู่วัยสูงอายุ การจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะในกรณีราวจับนั้น นอกจากจะติดตั้งในห้องน้ำและห้องนอนแล้ว ยังสามารถติดตั้งในจุดที่มีทางลาดต่างระดับ หรือทางเดินระหว่างอาคารได้ด้วย (ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ, 2564)

ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนในการติดต่อสื่อสารได้ และมีการใช้เทคโนโลยี รับข้อมูลข่าวสารในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ Line (ไลน์) Facebook (เฟซบุ๊ก) เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านเทคโนโลยีที่ดี แต่กลุ่มตัวอย่างยังสามารถชำระเงินผ่านช่องทางออนไลน์ ดิจิทัล แทนเงินสดได้ ได้เพียงร้อยละ 59.7 เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีความจำเป็นเนื่องจากในอนาคต การใช้เงินสดจะถูกแทนที่ด้วยระบบการชำระเงินดิจิทัล เป็นสังคมไร้เงินสด (Cashless Society) ซึ่งในขณะนี้ก็มีในรูปแบบของพร้อมเพย์ (Prompt Pay) หรือการชำระเงินด้วย QR Code ดังนั้นควรมีการให้ความรู้ และส่งเสริมให้มีการใช้งานในส่วนนี้ให้มากขึ้น

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ พบว่า อาชีพ ภาระหนี้สิน รายได้ และสมาชิกในครัวเรือน



มีผลต่อการเตรียมความพร้อม กล่าวได้ว่า การประกอบอาชีพและรายได้เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการเตรียมความพร้อม เช่น สามารถมีการจัดสรรค่าใช้จ่ายในการออมได้มากขึ้น รวมถึงผู้ที่ไม่มีภาระหนี้สินก็จะสามารถเก็บเงินออมเพื่อรองรับเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้มากขึ้นเช่นเดียวกัน ในส่วนของจำนวนสมาชิกในครัวเรือน หากมีจำนวนสมาชิกที่มากก็จะมีคนที่หารายได้มากขึ้นด้วย จึงน่าจะส่งเสริมให้เกิดการเตรียมความพร้อมโดยรวมของครัวเรือนนั้น ๆ สูงขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการเตรียมพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัยให้มีคุณภาพนั้น ทุกภาคส่วนจะต้องมีแนวทางการวางนโยบาย เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานการเตรียมพร้อมของประชากรวัยทำงานให้ครอบคลุมทั่วถึงในทุกด้าน โดยเฉพาะในเรื่องการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารเงิน และเพิ่มการรับรู้ข่าวสารข้อมูลทางการเงินแก่ให้กับกลุ่มวัยทำงานโดยจัดหาวิทยากรผู้มีความรู้ให้การแนะนำจะได้มีความเข้าใจและมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น

เนื่องจากการประกอบอาชีพเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับเข้าสู่สังคมสูงวัย ดังนั้นการสร้างการรับรู้ควรจะเน้นหนักในกลุ่มอาชีพที่มีระดับต่ำ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการฝึกอบรมทักษะความสามารถต่าง ๆ และการสนับสนุนกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชน ส่งเสริมด้านทักษะอาชีพ เช่น การจักสาน การแปรรูปผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ตลอดจนให้ประชาชนเข้าใจแนวทางวิธีการสะสมเงินในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของงานวิจัยครั้งนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของประชาชนในชุมชน ให้มีคุณค่าต่อสังคม ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับวัยทำงาน เพื่อวางแผนรายรับ-รายจ่ายให้เพียงพอเพื่อรองรับสังคมสูงวัย มีการเตรียมสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม เพื่อให้ดำรงชีวิตภายในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้สามารถใช้งานได้อย่างเท่าทัน

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580). สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566 จาก https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf
- _____. (2565). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ.วันที่ 31 ธันวาคม 2565. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566 จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1766>
- _____. (2562). เติมรู้เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566 จาก https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf
- เกียรติกดิ์ ยศพิมพ์ และ อุทอง นามวงษ์. (2562). การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุของบุคลากรด้านสุขภาพในจังหวัดเลย. วารสารวิชาการป้องกันควบคุมโรค สคร.2 พิษณุโลก, 6(2), 20-32.



- จิราภรณ์ นนทะสุต, รัชฎา ฟองธนกิจ, อนันต์ รัศมี และ สุนทร ผจญ. (2564). แนวทางการเตรียมความพร้อมของบุคคลเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 6(10), 80-95.
- ประกาย จิโรจน์กุล, ศุภวรรณ ทองแท้ และ ดำเกิง อัครสุนทรางกูร. (2564). การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุตามหลักการสภาพแวดล้อมสาธารณะที่ทุกคนเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้. *วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 4(1), 81-88.
- ประกาย จิโรจน์กุล, นิภา ลีสุคนธ์, เรณู ขวัญยืน และ วันเพ็ญ แก้วปาน. (2560). การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566 จาก https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI =10.14457 /SDU.res. /2017.14
- พิมพ์งา เพ็งนาเรนทร์. (2565). แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมขององค์การบริหารส่วนตำบล ให้ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม. *วารสารนวัตกรรมการบริหารและการจัดการ*, 10(1), 47-58.
- พิชญา วงศ์ไวยวรรณ, อรพิน ปิยะสกุลเกียรติ, วิชัย โสสุวรรณจินดา, รั้งสรรค์ ประเสริฐศรี, ปกรณ์ ปรียากร, พระปลัดสุระ ญาณธโร (จันทิก) และคณะ. (2564). การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อย่างมีศักยภาพของประชาชน ในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมการท้องถิ่น*, 5(1), 129-142.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(1), 259-271.
- วชากร นพนรินทร์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา และชูชีพ เบียดนอก. (2555). การรับรู้และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 4(2), 197-208.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2559). ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566 จาก <https://www.dop.go.th/th/know/3/70>
- สุภมาส อังคุโชติ และ กาญจณี กังวานพรศิริ. (2558). แนวทางและมาตรการส่งเสริมการออมของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาจังหวัดนนทบุรี. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 7(14), 146-158.



มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
HATYAI UNIVERSITY

อุบล วัฒนศักดิ์ภูบาล. (2553). การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบล บางเขา อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี (การศึกษาอิสระปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

Best, J.W. (1981). Research in Education. New Jersey: Prentice – Hall.