



## การเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง Preparation of people to support the elderly in Trang

ยุวัลดา ชูรักษ์<sup>1\*</sup>

Yuwanda Churak<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> อาจารย์, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

<sup>1</sup> Lecturer, Society Development of Educational and Liberal Arts, Hatyai University.

\* Corresponding author, E-mail: ajiuwanda@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรอายุ 40-59 ปี จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 50.75 อายุเฉลี่ย 40-50 ปี มีอาชีพเกษตรกรและรับจ้างทั่วไป มีรายได้เฉลี่ย 5,001-10,000 บาทต่อเดือน จบการศึกษาระดับตอนต้น อาศัยอยู่บ้านตนเอง และส่วนใหญ่จะไม่มีโรคประจำตัว จะมีการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.45 รองลงมาคือ การเตรียมพร้อมพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ค่าเฉลี่ย 4.41 และเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ค่าเฉลี่ย 4.37 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ประชาชนจะมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องการมีบทบาทหน้าที่ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.54 รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมทำงานกับสังคม ค่าเฉลี่ย 4.46 และประชาชนจะเตรียมความพร้อมในการปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และการทำกิจกรรมเวลาว่าง รองลงมาคือ การให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยโดยการตรวจสุขภาพประจำปี และจะมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่สะดวกต่อผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ย 4.44 โดยให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมในห้องน้ำที่สะดวก ค่าเฉลี่ย 4.38 และการเตรียมที่พักอาศัยที่ง่ายต่อการติดต่อญาติ ค่าเฉลี่ย 4.36 ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** การเตรียมความพร้อม, ผู้สูงอายุ

### Abstract

This quantitative research aim to study the level of preparation, physical and mental health, financial, housing and the participation in society. 2) To compare the preparedness of people: gender, age, occupation, educational, income, housing and individual disease. The samples were 40-59 years old in 400 persons. The data were collected by questionnaire that analyzed using percentage, mean and standard deviation.



The results found out most of them are male 50.75 percentages. The average age is 40-50 years old, average income 5,001-10,000 baht per month, primary education and no individual disease who the highest participation was 4.45. Secondly, the average physical and mental preparedness was 4.41 and housing preparedness was 4.37. On the other hand, it is found that people are prepared to take on the roles that bring benefits to the community was 4.54. Next to, the participation in society was 4.46 and people will be prepared to adjust the consumption behavior for healthy. Second, the importance of health by the annual health check and the housing environment where convenient for elderly was 4.44. The importance of convenient bathroom environment was 4.38. Finally, the comfortable accommodation that easy contact relatives were 4.36.

**Keywords:** Preparation, elderly

## บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมประชากรชราภาพ (ageing population) แล้วจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว อายุขัยเฉลี่ยของประชากรรวมและผู้สูงอายุก็เพิ่มขึ้นตามลำดับ และจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552 ของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ จากการศึกษาขนาดและแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุจากสำมะโนประชากรประเทศไทย ระหว่าง พ.ศ. 2503-2543 และการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ระหว่าง พ.ศ. 2543-2573 เห็นว่าประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปเพิ่มเป็น 7 เท่าตัว หรือประมาณ 7.69 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2552) การเพิ่มขนาดและสัดส่วนประชากรสูงอายุไทย ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผลจากการประมาณประชากรของประเทศไทย ระหว่าง พ.ศ. 2543-2573 แสดงให้เห็นว่า อีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า หรือ ในปี 2568 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 14.9 ล้านคน หรือคิดเป็น 2 เท่าของประชากรสูงอายุใน พ.ศ. 2552 และใน พ.ศ. 2573 จะเพิ่มเป็นประมาณ 17.8 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 25 (ประมาณ 1 ใน 4) ของประชากรไทยทั้งประเทศ การที่สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากวัยแรงงานต้องปรับเปลี่ยนเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นจำนวนมาก โดยไม่มีการทดแทน และคนในสังคมปัจจุบันนิยมการอยู่เป็นโสดมากขึ้น แต่งงานช้าลง บางครอบครัวแต่งงานแล้วไม่นิยมมีบุตรหรือแต่งงานแล้วเกิดการหย่าร้าง จากสาเหตุที่กล่าวมาส่งผลให้อัตราการเกิดลดต่ำลง เกิดการพึ่งพาของคนสูงอายุ จึงส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ต่อการพัฒนาประเทศอย่างเสียไม่ได้ ดังนั้น ในอนาคตของสังคมไทย การให้ความช่วยเหลือ การพัฒนา หรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงอาจจะถูกส่งให้เป็นภารกิจของหน่วยงานบริการสังคม ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันที่มีหน่วยงานจำนวนมาก ซึ่งในเบื้องต้นแต่ละหน่วยงานต่างปฏิบัติหน้าที่ตามนโยบายของตน โดยอาจจะยังขาดความเชื่อมโยงสารสนเทศเกี่ยวกับสถานการณ์และความต้องการของผู้สูงอายุในภาพรวมร่วมกันทำให้ทิศทางการทำงานส่งเสริมคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นไปในทิศทางที่หลากหลาย เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว เกษม แก่นบุญ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความต้องการ 2 ประเภท คือ ความต้องการพื้นฐานและความต้องการขั้นสูงสุด เช่น ได้รับความดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน มีรายได้พอใช้ มีบริการ



สุขภาพที่รัฐจัดให้ มีบ้านพักอาศัย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความต้องการด้านสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี สถานที่พักผ่อนออกกำลังกาย มีความต้องการด้านจิตใจ เช่น ต้องการความเครียดห่างจากครอบครัวและสังคม และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และมีเงินสำรองไว้ใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่วัยชรา สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าหากได้มีการ เตรียมความพร้อมเอาไว้ล่วงหน้าจะทำให้คนที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณภาพ และมีความสุขทั้งกายและใจ

สมบุญ ยมนา (2551) พบว่าประชากรวัยกลางคนให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุในระดับปานกลาง โดยให้ความสำคัญในด้านการเงินและที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวทางด้านสุขภาพ และด้านงานอดิเรก ตามลำดับ นอกจากนี้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2558) พบว่าในปี 2554 ส่วนใหญ่ประชากรจะเตรียมตัวเมื่อตอนอายุระหว่าง 50-59 ปี โดยเพิ่มขึ้นจาก 30.9% ในปี 2550 เป็น 40.5% ในปี 2554 ส่วนการเตรียมตัวเมื่อตอนอายุระหว่าง 40-49 ปี ลดลงจาก 35.0% ในปี 2550 เป็น 34.5% โดยเรื่องที่ประชาชนในภาพรวมส่วนใหญ่เห็นว่าควรเตรียมการ คือ เรื่องการเงิน 98.4% รองลงมาเป็น สุขภาพ ที่อยู่อาศัย จิตใจ และการใช้ชีวิตหลังวัยทำงาน ซึ่งประชาชนทั้งในเขตเมือง และเขตชนบทมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันผู้สูงอายุถูกมองว่าเป็นทรัพยากรที่เสื่อมสภาพแล้ว ซึ่งต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้สูงอายุ คือ แหล่งสาระความรู้และประสบการณ์ของคนรุ่นหลานที่มีศักยภาพสามารถช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติอีกกลุ่มหนึ่ง จึงจำเป็นต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์กลุ่มนี้ของประเทศให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะนำพาความสุขทั้งกายและใจ (เกษม แก่นบุญ 2552) ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของคนที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ฉะนั้น ช่วงที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจึงควรมีการเตรียมตัว และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้ 1) ต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกายและจิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลดน้อยลง จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม 2) ต้องพยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ 3) การทำให้จิตใจแจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนามากขึ้น 4) การรู้จักช่วยเหลือ ตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองมีความสามารถ อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยลง (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ)

ในจังหวัดตรังก็เช่นเดียวกันกับในระดับประเทศ ปัจจุบันในจังหวัดตรังมีประชากรรวมทั้งหมด 643,072 คน วัยก่อนสูงอายุระหว่าง 40-59 ปี มีจำนวน 180,547 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 92,460 คน (ระบบสถิติทางทะเบียน, 2560) จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดตรังมีจำนวนมากจากสถานการณ์และปัญหาสังคมจังหวัดตรังที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุ นอกจากจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังมีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวและอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มขึ้น สภาพเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวยากจน/ยากลำบากมีจำนวนมาก และรองลงมาเป็นผู้สูงอายุที่ต้องดูแลคนในครอบครัวที่เป็นเด็ก และผู้ป่วยเรื้อรัง พิการ อีกทั้งผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่มั่นคง และจากการสำรวจข้อมูลด้านเศรษฐกิจ พบว่า จำนวนคนในจังหวัดตรังที่อยู่ใต้เส้นความยากจน (ในเกณฑ์คนในครัวเรือนที่มีรายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 30,000 บาท/คน/ปี จำนวน 1,115 คน (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดตรัง, 2558) และจำนวนครัวเรือนที่มีหนี้สิน จำนวน 90,772 ครัวเรือน (สำนักงานสถิติจังหวัดตรัง, 2558) และเมื่อศึกษาทางด้านสุขภาพพบว่า จำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา จำแนกเป็น โรคเบาหวาน 16,968 คน โรคตับ 33,441 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง, 2558) จะเห็นได้ว่าปัญหาเหล่านี้สืบเนื่องมาจากประชาชนที่อยู่ในช่วงก่อนวัยสูงอายุ ระหว่าง 40-59 ปี ขาดการวางแผนและการเตรียมความ



พร้อมในการใช้ชีวิต เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่ใกล้เข้าสู่วัย สูงอายุ และเป็นประชากรในวัยที่ควรตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมมากกว่าวัยอื่นๆ ดังที่ ทฤษฎีของอีริคสัน (Erikson's Epigenetic Theory) หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอีริคสัน อธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น 8 ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ 7 เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ 8 เป็นช่วงของวัยสูงอายุซึ่งระยะที่ 7 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 40 - 59 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคงภาคภูมิใจและสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน ดังนั้นที่กล่าวมาข้างต้นจะมีผลต่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตจึงควรจะมีการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุไว้แล้ว ซึ่ง (Kiker & Myers, 1990 อ้างอิงใน วรรณรา ชื่นวัฒนา, 2556) กล่าวว่าการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุควรเตรียมไว้ 4 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านการเงิน การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก จากความสำคัญของปัญหาและสถานการณ์ที่กล่าวมาทั้งหมด สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นต่อการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของประชาชน เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการมีส่วนร่วม เพื่อสามารถนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้คุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุของประชาชนในจังหวัดตรังดีขึ้น และนำไปสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้ เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมของประชาชนในจังหวัดตรัง

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
3. นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวข้องในการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร ประชาชนในจังหวัดตรัง ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 180,547 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากประชาชน 3 อำเภอที่มีประชากรมากที่สุด คือ อำเภอเมืองตรัง อำเภอห้วยยอด และอำเภอกันตัง จำนวน 400 คน ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้เป็นตัวแทนประชากรโดยวิธีคำนวณจากสูตร Taro Yamane (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551) จำนวน 400 คน และกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% ความผิดพลาดไม่เกิน 5% จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยการเลือกประชาชน 3 อำเภอที่มีประชากรมากที่สุด คือ อำเภอเมืองตรัง อำเภอห้วยยอด และอำเภอกันตัง



ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ	จำนวนประชากร	ร้อยละ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
เมืองตรัง	28,398	40	160
ห้วยยอด	22,669	32	128
กันตัง	20,451	28	112
รวม	71,518	100	400

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการ ลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำเนื้อหาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาพิจารณากำหนดเขียนร่างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้น เสนอต่อที่ปรึกษางานวิจัยเพื่อให้คำแนะนำเพื่อแก้ไข
4. นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา พิจารณาเทียบกับเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง (IC) 0.67 ขึ้นไป
5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดตรัง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น .93
6. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป
7. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการลงพื้นที่จังหวัดตรังด้วยตนเอง ซึ่งได้เดินทางไปยังพื้นที่ ประมาณเดือนพฤษภาคม 2561 จำนวน 600 ชุด ได้กลับมาครบ 400 ชุด
8. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบแล้ว ก็ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ขอแบบสอบถามเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### ผลการวิจัย

1. พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.75 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 49.25 ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 40-50 ปี ร้อยละ 66.25 และมีอายุ 51-59 ปี ร้อยละ 33.75 ส่วนใหญ่ มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 24.25 มีรองลงมา ร้อยละ 24 มีอาชีพ รับจ้างทั่วไป และร้อยละ 17.75 มีอาชีพค้าขายส่วนใหญ่ มีรายได้ 5,001 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.42 รองลงมา ร้อยละ 15.05 มีรายได้ 20,000 บาทขึ้นไป และร้อยละ 13.95 มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 22 ระดับการศึกษาตอนต้น รองลงมา ร้อยละ 20.50 เป็นปริญญาตรี/เทียบเท่า และเป็นระดับการศึกษาตอนปลายมีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตนเองคิดเป็นร้อยละ 50.25 รองลงมา ร้อยละ 32.50 อาศัยผู้อื่น และร้อยละ 17.25 เป็นบ้านเช่าและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 51.25 ไม่มีโรคประจำตัว รองลงมา ร้อยละ 48.75 มีโรคประจำตัว

2. การเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในจังหวัดตรัง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านการมีส่วนร่วมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.45 รองลงมาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ด้านที่อยู่อาศัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 และด้านการเงิน มีค่าเฉลี่ย 4.36 ตามลำดับ





ตารางที่ 2 ระดับการเตรียมความพร้อมของประชาชนในภาพรวมและรายด้าน

ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ	4.41	.43	มาก
ด้านการเงิน	4.36	.39	มาก
ด้านที่อยู่อาศัย	4.37	.36	มาก
ด้านการมีส่วนร่วม	4.45	.47	มาก
รวม	4.40	.30	มาก

### สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในจังหวัดตรัง ซึ่งมี 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วม โดยภาพรวมพบว่าประชาชนมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.40$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า **ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ** ในภาพรวมประชาชนในจังหวัดตรังมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.41$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องการปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี เช่น เน้นการทานผักและผลไม้มากขึ้นลดการทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง และในเรื่องของการเตรียมความพร้อมในเรื่องของการทำกิจกรรมยามว่าง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ( $\bar{X} = 4.47$ ) รองลงมา มีการเตรียมความพร้อมในด้านการให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยโดยการตรวจสุขภาพประจำปี มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 4.45$ )

**ด้านการเงิน** พบว่า ในภาพรวมประชาชนในจังหวัดตรังมีการเตรียมความพร้อมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.36$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็นพบว่า ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมในการวางแผนด้านการออม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ ( $\bar{X} = 4.42$ ) รองลงมาคือประเด็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงในชีวิตโดยการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกองทุนต่างๆ ( $\bar{X} = 4.39$ ) และมีการเตรียมเงินไว้จ่ายยามฉุกเฉิน เช่นค่ารักษาพยาบาล ( $\bar{X} = 4.38$ )

**ด้านที่อยู่อาศัย** พบว่าในภาพรวมประชาชนในจังหวัดตรังมีการเตรียมความพร้อมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.37$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ประชาชนจะเตรียมความพร้อมในประเด็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่สะดวกต่อผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 4.44$ ) รองลงมา คือการเตรียมความพร้อมในการจัดสภาพแวดล้อมในห้องน้ำที่สะดวกต่อผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.38$ )

**ด้านการมีส่วนร่วม** พบว่า ในภาพรวมประชาชนมีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.45$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ประชาชนในจังหวัดตรังมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องการมีบทบาทหน้าที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.54$ ) รองลงมาประชาชนจะมีการเตรียมความพร้อมในประเด็นการมีส่วนร่วมทางสังคม มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 4.46$ )



## เอกสารอ้างอิง

- เกษม แก่นบุญ. (2552). แนวทางในการจัดสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองบอน อำเภอป่าไร่ จังหวัดตราด. วิทยานิพนธ์วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. คุยยา ตันติผลาชีวะ (2548). นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารการศึกษาพยาบาล ปีที่:16 ฉบับที่ : 1 เลขหน้า : 90-95
- จริชยา เจียวักก. (2556). การคงอยู่และความตั้งใจลาออกจากงานของพยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ดวงภา จิระเดชประไพ (2553). การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปรับตัวและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตอนต้น เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. สืบค้นจาก [http://www.dop.go.th/upload/laws/law\\_th\\_20152309144546\\_1.pdf](http://www.dop.go.th/upload/laws/law_th_20152309144546_1.pdf) (วันที่ค้นข้อมูล 14 สิงหาคม 2560)
- ชารวี บุตรบำรุง. (2555). รายได้และรูปแบบการออมเพื่อการเตรียมพร้อมสู่วัยสูงอายุของประชาชน อายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก <http://ssruir.ssru.ac.th/bitstream/ssruir/648/1/057-55.pdf> (วันที่ค้นข้อมูล 13 สิงหาคม 2560)
- ชมพูท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย, ปีที่ 3 (ฉบับที่ 16), สืบค้นจาก [http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440\\_0002.PDF](http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF)
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ ฯ : จามจุรีโปรดักท.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน.
- เบญจมาศ จงกล. (2551). ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักงาน ปฏิรูประบบสุขภาพ.
- พรพิมล เสาดัน. (2552) การเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในจังหวัดปราจีนบุรี. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/กรุงเทพฯ.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชาชนก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย.
- มาลี ใหญ่สูงเนิน, (2535) ความต้องการเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการต่างกลุ่มอายุ สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ.
- ลีลาวดี อัครเศรณี . (2549). การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของประชาชนตำบลไร่ชิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



- วชิรวีชร งามละม่อม. (2558). แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก [http://learningofpublic.blogspot.com/2015/09/blog-post\\_9.html](http://learningofpublic.blogspot.com/2015/09/blog-post_9.html) (วันที่ค้นข้อมูล 13 สิงหาคม 2560)
- วรรณรา ชื่นวัฒนา. (2557). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ, ปีที่ 6 (ฉบับที่1), สืบค้นจาก <http://www.ptu.ac.th/journal/data/6-1/6-1-19.pdf> (วันที่ค้นข้อมูล 20 พฤศจิกายน 2561)
- วรวรรณ ชัยชื่อ. (2556). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการทหารบกประจำการ ณ กรมการทหารสื่อสาร กรุงเทพมหานคร. งานวิจัยปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมบุญ ยมนา. (2551). ประชากรวัยกลางคน : การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ในสังคมผู้สูงอายุใน 10-20 ปีข้างหน้า. กรุงเทพฯ : สถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- สุขใจ น้ำผุด. (2557). กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุวัฒน์วัฒนวงศ์ (2547). จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีทัฬหิม รัตน์โกศล (2557).การพัฒนา รูปแบบระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ. แบบบูรณาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร.
- อรุณรักษ์ ป่าเจือ และ ภิญโญ นิลจันทร์. (2557). การเตรียมความพร้อมของวัยแรงงานเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตำบลโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น.การประชุมวิชาการระดับชาติด้านการบริหารกิจการสาธารณะ ครั้งที่ “ชุมชนท้องถิ่น: พลังแห่งการปฏิรูปประเทศไทย.
- อาชญญา รัตนอุบล และคณะ. (2552). การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. สืบค้นจาก [http://www.thaitgri.org/images/document/Research\\_tgri//prepare\\_elderly1.pdf](http://www.thaitgri.org/images/document/Research_tgri//prepare_elderly1.pdf) (วันที่ค้นข้อมูล 12 สิงหาคม 2560)
- Cavanaugh, John C. & Blanchard-Fields, Fredda. (2002). *Adult Development And Aging*. Belmont, California : Wadsworth.
- Havighurst, R.J. (1961). *Human development and education*. New York : Longmans, Green and Co.