

ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

Predictive Factors of Preparedness for Being an Active Ageing Among Pre-Aging Agriculturist in Thoen District, Lampang Province

จุฑามาศ สิงห์แก้ว* ส.ม. (สาธารณสุขและการพัฒนา อย่างยั่งยืน)	Chuthamat Singkaew* M.P.H. (Public Health and Sustainable Development)
สุรางค์รัตน์ พ้องพาน** *** วท.ด. (ระบาดวิทยาคลินิก)	Surangrat Pongpan** *** Ph.D. (Clinical Epidemiology)
สยามภู ไสทา** ปร.ด. (อายุรศาสตร์เขตร้อน)	Sayambhu Saita** Ph.D. (Tropical Medicine)

* นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

Master of Public Health student, Faculty of Public Health, Thammasat University, Lampang Campus

** คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

Faculty of Public Health, Thammasat University, Lampang Campus

*** หน่วยวิจัยด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพและระบาดวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Thammasat University Research Unit in Environment, Health and Epidemiology

Received: May 7, 2024

Revised: Jul 27, 2024

Accepted: Nov 29, 2024

บทคัดย่อ

ประชากรสูงอายุไม่เพียงแต่เผชิญกับการเตรียมความพร้อมรับภาวะฉุกเฉินแต่ยังต้องเผชิญกับการตามให้ทันเทคโนโลยีใหม่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม สังคม และปัจจัยด้านพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพกายและจิตใจ การศึกษาวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อม และปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือเกษตรกร อายุ 50-59 ปี คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากฐานข้อมูลของเกษตรกรที่ขึ้นทะเบียนปี 2565 จำนวน 316 คน อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพด้วยสถิติ Multivariable ordinal logistic regression ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.96 มีทัศนคติต่อการสูงวัยอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.82 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.58 และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 86.39 ปัจจัยที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ได้แก่ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป (AOR=3.97, 95% CI=1.04-15.21, $p<0.05$) อายุ 50-54 ปี (AOR=1.82, 95% CI=1.05-3.17, $p<0.05$) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุระดับสูง (AOR=21.73, 95% CI=2.69-175.26, $p<0.05$) และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง (OR=22.97, 95% CI=6.311-83.65, $p<0.05$) ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ควรมีการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุระหว่าง 50-54 ปี โดยเน้นเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม, พหุคูณ, เกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ

ABSTRACT

Aging people have been not merely facing with emergency preparedness, but new technology, environmental, social and behavioral determinants influence on their physical and mental health. An analytical cross-sectional study aimed to assess the level of preparedness for active aging and identify the predictive factors among these foreseen empowered pre-aging agriculturists. A total of 316 agriculturists aged 50 to 59 years were selected using multi-stage sampling from the 2022 database of registered farmers in Thoen District, Lampang Province. Collection of data was subject to depend on our validated questionnaire, which was tried out with Cronbach's alpha coefficient valued 0.96. Data analyses processed with descriptive statistics to summarize the farmers' characteristics, while the other process systematically applied from multivariable ordinal logistic regression to evaluate the predictive factors for active aging preparedness. The results indicated that most participants exhibited high levels of preparedness for active aging (56.96%), moderate score of attitude levels toward aging (47.35%), high self-efficacy (51.58%), and high social support (86.39%). The predictive factors for preparedness for active aging were secondary education and above (AOR=3.97, 95% CI=1.04-15.21, $p<0.05$), aged 50-54 years (AOR=1.82, 95% CI=1.05-3.17, $p<0.05$), high self-efficacy (AOR=21.73, 95% CI=2.69-175.26, $p<0.05$) and high social support (OR= 22.97, 95% CI=6.31-83.65, $p<0.05$). Stakeholders should advocate for and implement preparedness programs to promote empowerment to the agriculturists aged 50 to 54 years. These programs should prioritize enhancing self-efficacy and social support, which are critical for fostering the active aging and ensuring a high quality of life

Key words: Preparedness, Active aging, Pre-aging agriculturist

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) โดยมีผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 19.6 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) สำหรับอำเภอเถิน จังหวัดลำปาง มีสัดส่วนผู้สูงอายुर้อยละ 32.58 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีประชากรวัยกลางคนอายุ 40-59 ปี ร้อยละ 32.01 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง, 2564) ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และมีการเปลี่ยนจากชุมชนชนบทเป็นชุมชนกึ่งเมืองมากขึ้นส่งผลให้

ประชากรกลุ่มเกษตรกรมีวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป จากการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพประชากรวัยทำงานและวัยสูงอายุของอำเภอเถิน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง และมีพฤติกรรมเสี่ยงดื่มสุราและสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง, 2565b) หากไม่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ในอนาคต และอาจกลายเป็นประชากรสูงอายุที่เป็นภาระพึ่งพิงของสังคมโดยเฉพาะผู้ใหญ่ตอนปลายที่มีอายุ 50-59 ปี ถือว่าเป็นช่วงปลายของวัยทำงานก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรม

พบว่าปัจจัยที่ทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพล้ง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและครอบครัว (ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ, 2560) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตน และการมีทัศนคติในทางบวกต่อการสูงวัยของตนเองสามารถร่วมกันทำนายพละพล้งได้ (วิไลพร วงศ์คณี และคณะ, 2556)

จากสถานการณ์และการทบทวนวรรณกรรมชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุในอำเภอเถินมีความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพล้ง เพื่อเตรียมความพร้อมและวางแผนการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมของสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคง เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (World Health Organization, 2002) ซึ่งการจะเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพล้งนั้น ควรมีการวางแผนเตรียมการไว้ล่วงหน้าตั้งแต่ช่วงก่อนสูงวัย (Pre-aging) หมายถึง ประชากรที่มีอายุ 50-59 ปี (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2563) ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายก่อนที่จะเข้าสู่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มีเวลาในการปรับตัว ทำให้เกิดการเรียนรู้ การเตรียมตัวและการเปลี่ยนถ่ายจากช่วงก่อนวัยสูงอายุสู่วัยสูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพล้งของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้กำหนดนโยบายและแผนในการปฏิบัติงานที่เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ ในการบริหารจัดการสังคมสูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการของเกษตรกรอย่างแท้จริง ตลอดจนส่งเสริมหรือพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพละพล้งและการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้กับกลุ่มเกษตรกรได้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีพละพล้งจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตให้กับกลุ่มเกษตรกรได้

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Analytical cross-sectional study) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง สิงหาคม 2566

ประชากร คือ ผู้มีอายุ 50-59 ปี ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพหลักและได้ขึ้นทะเบียนเกษตรกรปี 2565 ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง จำนวน 3,835 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง, 2565a)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้คำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power โดยอ้างอิงค่าสหสัมพันธ์ ($r=0.190$, $p<0.01$) จากการศึกษาของดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 และอำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.90 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 287 คน เพื่อป้องกันการสูญหายและไม่ครบถ้วนของข้อมูลจึงทำการเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ดังนั้นจึงมีจำนวนตัวอย่าง 316 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มเลือกตำบล จากแต่ละกลุ่มเขตภูมิศาสตร์ ได้มา 4 ตำบลจากทั้งหมด 8 ตำบล

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกหมู่บ้านจากทั้ง 4 ตำบลละ 3 หมู่บ้าน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากแบบไม่แทนที่ได้ 12 หมู่บ้าน

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านโดยการสุ่มแบบเป็นระบบจากบัญชีรายชื่อประชาชนที่ขึ้นทะเบียนเกษตรกร ปี 2565 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ ผู้ที่มีอายุ 50-59 ปี อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ประกอบอาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพหลักขึ้นทะเบียนเกษตรกรปี 2565 สามารถสื่อสารรู้เรื่องและช่วยเหลือตนเองได้ดี โดยมีผลรวมคะแนน ADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภาวะไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เช่น เจ็บป่วยเฉียบพลันรุนแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ หมดสติ ไม่รู้สึกตัว หรือซึมเศร้า พุดจา สับสน เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและครอบครัว เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากการ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามแบบ เลือกลงและเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานะภาพ สมรส รายได้ ภาระหนี้สินของครอบครัว การมีเงิน ออม มีสมาชิกผู้สูงอายุในครอบครัว ด้านที่อยู่อาศัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการสูงวัย โดย ประยุกต์ข้อคำถามจากการศึกษาของวิไลพร วงศ์คณี และคณะ (2556) เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่ บุคคลมีต่อการสูงวัยของตนเอง จำนวน 13 ข้อ เป็นแบบวัดประมาณค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย โดยมีระดับคะแนนเป็น 3, 2, 1 ตามลำดับ การแปลคะแนนทัศนคติการสูง วัยแบ่งเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) คือ มีทัศนคติฯ อยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 คะแนน) มีทัศนคติฯ อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 คะแนน) และมีทัศนคติฯ อยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของ ตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ ข้อคำถามจากการศึกษาของอนงค์นาฏ ผ่านสสิน (2556) เป็นคำถามเกี่ยวกับการประเมิน ความสามารถของตนเองในการเตรียมความพร้อม เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 12 ข้อ เป็นแบบวัด ประมาณค่า 3 ระดับ คือ จริงที่สุด จริงปานกลาง และไม่จริงที่สุด โดยมีระดับคะแนนเป็น 3, 2, 1 ตามลำดับ การแปลคะแนนการรับรู้ความสามารถ ของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) คือ มีการรับรู้ฯ อยู่ในระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 คะแนน) มีการรับรู้ฯ อยู่ใน

ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 คะแนน) และมีการรับรู้ฯ อยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 คะแนน)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการได้รับการสนับสนุน ทางสังคม โดยประยุกต์ข้อคำถามจากการศึกษาของ จันทร์จิรา อยู่วัฒนา (2560) เป็นคำถามเกี่ยวกับ ความรู้สึกของบุคคลถึงการได้รับความช่วยเหลือ สนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่น จำนวน 12 ข้อ เป็นแบบวัดประมาณค่า 3 ระดับ คือ ได้รับมาก ได้รับน้อย และไม่ได้รับ โดยมีระดับคะแนน เป็น 3, 2, 1 ตามลำดับ การแปลคะแนนการได้รับ การสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) คือ ได้รับการสนับสนุนทางสังคม อยู่ใน ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 คะแนน) ได้รับการ สนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 คะแนน) และได้รับการ สนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 คะแนน)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเป็น ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยประยุกต์ข้อคำถามจาก การศึกษาของนันทิธัญญา ภูคุ้ม (2564) เป็นคำถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับการ เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ 3 ด้าน คือ ด้านการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ด้านการมีส่วนร่วม ในครอบครัวและสังคม และด้านการมีหลักประกัน หรือความมั่นคง จำนวน 18 ข้อ เป็นแบบวัดประมาณ ค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย โดยมีระดับคะแนนเป็น 3, 2, 1 ตามลำดับ การแปลคะแนนการเตรียมความพร้อม เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ แบ่งเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) คือ เตรียมความพร้อมฯ อยู่ในระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 คะแนน) เตรียมความพร้อมฯ อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 คะแนน) และเตรียมความพร้อมฯ อยู่ในระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษที่อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 50 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคภาพรวมของแบบสอบถามเท่ากับ 0.96 โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติต่อการสูงวัย การรับรู้ความสามารถของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การได้รับสนับสนุนทางสังคม และการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเท่ากับ 0.75, 0.92, 0.89 และ 0.91 ตามลำดับ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อประสานงานและขออนุญาตหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเถิน ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านของพื้นที่ตัวอย่างทั้ง 4 ตำบล ในเขตอำเภอเถิน จังหวัดลำปาง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่

2. คัดเลือกผู้ช่วยวิจัยที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 1) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือสูงกว่า
- 2) สามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐานได้
- 3) มีความสามารถในการเขียนอ่านภาษาไทยได้ดี ตำบลละ 1 คน เพื่ออบรมทำความเข้าใจเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการใช้แบบสอบถามขั้นตอนการเก็บข้อมูล และนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในวันประชุมประจำเดือนเกษตรกรตามตารางนัดหมายของแต่ละตำบล โดยใช้สถานที่ของวัดในแต่ละ

หมู่บ้าน เพื่อแนะนำตัว อธิบายรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และขอความยินยอมก่อนเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 316 คน จากนั้นดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถาม และตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้วยการวิเคราะห์ Multivariable Ordinal Logistic Regression ด้วยวิธี Backward Elimination โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เลขที่ COA 051/2566 ลงวันที่ 21 มิถุนายน 2566

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 55.06 อายุระหว่าง 55-59 ปี ร้อยละ 56.01 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 68.67 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 82.59 รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 71.84 มีรายได้จากการประกอบอาชีพ ร้อยละ 70.57 มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 72.58 มีเงินออม ร้อยละ 75.95 กลุ่มตัวอย่างไม่มีสมาชิกผู้สูงอายุในครอบครัว ร้อยละ 56.01 และส่วนใหญ่เป็นเจ้าของบ้าน ร้อยละ 87.66 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=316 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	142	44.94
หญิง	174	55.06
อายุ (ปี)		
50-54	139	43.99
55-59	177	56.01
Mean=54.91, S.D.=2.76, Min=50, Max=59		
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	15	4.75
ประถมศึกษา	217	68.67
มัธยมศึกษา/สูงกว่ามัธยมศึกษา	84	26.58
สถานภาพสมรส		
โสด	21	6.65
สมรส/คู่	261	82.59
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	34	10.76
รายได้ (บาทต่อเดือน)		
ต่ำกว่า 5,000	227	71.84
มากกว่าหรือเท่ากับ 5,000	89	28.16
ที่มาของรายได้		
ได้จากการประกอบอาชีพ	223	70.57
ได้จากบุตร/หลาน/ญาติให้	164	51.90
บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ	113	35.76
อื่นๆ เช่น ค่าตอบแทน อสม. เป็นต้น	30	9.49
ภาระหนี้สินของครอบครัว		
มีหนี้สิน	230	72.78
ไม่มีหนี้สิน	86	27.22
การมีเงินออม		
มีเงินออม	240	75.95
ไม่มีเงินออม	76	24.05
สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุ		
มี	139	43.99
ไม่มี	177	56.01
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
เจ้าของบ้าน	277	87.66
เช่าอยู่	5	1.58
อาศัยอยู่กับผู้อื่น	34	10.76

ระดับทัศนคติต่อการสูงวัย การรับรู้ความสามารถของตน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

ระดับทัศนคติต่อการสูงวัยของเกษตรกรโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.82 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 คะแนน (S.D.=0.27) ระดับการรับรู้ความสามารถของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของเกษตรกรโดยรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.58 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 คะแนน (S.D.=0.35) ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ของเกษตรกรโดยรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 86.39 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 คะแนน (S.D.=0.29) ระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังของเกษตรกรโดยรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.96 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 คะแนน (S.D.=0.32) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม ด้านการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และด้านการมีหลักประกันหรือความมั่นคง มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 64.24, 59.49 และ 48.73 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติต่อการสูงวัย การรับรู้ความสามารถของตน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (n=316 คน)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ระดับทัศนคติต่อการสูงวัย			2.26	2.27	ปานกลาง
ดี (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	108	34.18			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	208	65.82			
ระดับการรับรู้ความสามารถของตน			2.37	0.35	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	163	51.58			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	146	46.20			
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 คะแนน)	7	2.22			
ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม			2.71	0.29	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	273	86.39			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	43	13.61			
ระดับการเตรียมความพร้อมภาพรวม			2.42	0.32	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	180	56.96			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	131	41.46			
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 คะแนน)	5	1.58			
ระดับการเตรียมความพร้อมด้านการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี			2.42	0.34	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	188	59.49			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	119	37.66			
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 คะแนน)	9	2.58			

ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติต่อการสูงวัย การรับรู้ความสามารถของตน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (n=316 คน) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
ระดับการเตรียมความพร้อมด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม			2.57	0.40	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	203	64.24			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	109	34.49			
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 คะแนน)	4	1.27			
ระดับการเตรียมความพร้อมด้านการมีหลักประกันหรือความมั่นคง			2.25	0.46	สูง
สูง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 คะแนน)	154	48.73			
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 คะแนน)	127	40.19			
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 คะแนน)	35	11.08			

ปัจจัยที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

จากการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุโลจิสติกเชิงอันดับพบว่า การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป อายุ 50-54 ปี การมีเงินออม ทัศนคติต่อการสูงวัยระดับดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง การรับรู้ความสามารถของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุระดับปานกลางและระดับสูง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยคัดเลือกเข้าตัวแปรสู่สมการ พบว่ามี

4 ตัวแปรที่สามารถทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป ทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ 3.97 เท่า (95% CI=1.04-15.21) อายุ 50-54 ปี ทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ 1.82 เท่า (95% CI=1.05-3.17) การรับรู้ความสามารถของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุระดับสูงทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ 21.73 เท่า (95% CI=2.69-175.26) และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูงทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้ 22.97 เท่า (95% CI=6.31-83.65) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของเกษตรกรก่อนวัยสูงอายุ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

ปัจจัย	Adjusted OR	95%CI	p-value
ระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือสูงกว่า	3.97	1.04-15.21	0.044*
อายุ 50-54 ปี	1.82	1.05-3.17	0.033*
การรับรู้ความสามารถของตนต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุระดับสูง	21.73	2.69-175.26	0.004*
การได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง	22.97	6.31-83.65	0.001*

*p-value < 0.05

อภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มี พหุพลังภาพรวมอยู่ในระดับสูง แสดงว่ากลุ่ม ตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอันจะ นำไปสู่วัยสูงอายุที่มีพหุพลังในอนาคตด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิไลพร วงศ์สินี และ คณะ (2556) ที่พบว่าระดับพหุพลังของประชากร จังหวัดเชียงใหม่โดยรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมในการเตรียมการ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งด้าน สุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และความมั่นคงอยู่ใน ระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการมี สุขภาพกายและจิตที่ดี มีคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ คือ การตรวจคัดกรองสุขภาพ ประจำปี การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ และเลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพ ที่ใช้แรงงานจึงให้ความสำคัญการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงเพื่อสามารถทำงานหาเลี้ยงชีพ และ การดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับ การศึกษาของพิพัฒน์ รัชเมธีจรลกุล และคณะ (2558) ที่พบว่าเกษตรกรที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนำไปสู่ สุขภาพกายและจิตใจที่ดีซึ่งเป็นผลมาจากการดำเนิน วิถีชีวิตสุขภาพที่ถูกต้อง

ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม มีคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยกลุ่มตัวอย่างมีการเข้า ร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัวและชุมชนสม่ำเสมอ ถือเป็น การสร้างคุณค่าให้ตนเองและคลายเหงาได้ เป็นอย่างดี และเป็นชุมชนชนบทที่เมืองที่มีลักษณะ ของสัมพันธ์ภาพแบบเครือญาติ มีการช่วยเหลือพึ่งพา กันในครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับการศึกษา ของภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560) พบว่าพื้นที่ ชุมชนที่เป็นเขตชานเมืองที่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก ร้อยละ 72.80 มีการเข้า ร่วมกิจกรรมของชุมชนทำให้มีความพร้อมด้านการมี ส่วนร่วมในสังคมมีระดับคะแนนสูงสุด และ กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การปรับตัว และฝึกเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร อาจมี ความสัมพันธ์กับการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและการประกอบ

อาชีพเกษตรกรรมที่ให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกาย และหารายได้เพื่อหาเลี้ยงชีพ จึงอาจไม่ค่อยให้ ความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร

ด้านการมีหลักประกันและความมั่นคง มีคะแนน อยู่ในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในเรื่อง การเตรียมปรับเปลี่ยนที่พักอาศัยให้เหมาะสม การมี เงินออมและหาทางจัดการหนี้สินให้หมดก่อนเข้าสู่ วัยสูงอายุอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีที่อยู่ อาศัยเป็นของตนเองจะช่วยส่งเสริมทำให้เกิดความ มั่นคงด้านที่อยู่อาศัยที่มีความปลอดภัยและมีการแบ่ง เงินเก็บออมไว้ใช้ในอนาคตซึ่งสอดคล้องกับสาวิณี สำเภา และคณะ (2566) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี การวางแผนการใช้เงินเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ วัยสูงอายุ ซึ่งพฤติกรรมนี้จะช่วยให้มีความมั่นคงทาง เศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้

สำหรับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปสามารถ ทำนายการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง เนื่องจากบุคคลที่มี ระดับการศึกษาสูงมีโอกาสเข้าถึงสื่อหรือข้อมูล ข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อน เข้าสู่วัยสูงอายุทำให้มีความรู้ความเข้าใจถึงการ เปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มาปรับใช้ กับ การปฏิบัติของตนเองและบุคคลรอบข้างเพื่อให้ เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังได้สอดคล้องกับการศึกษา ของนเรศศักดิ์ แก้วห้วย และคณะ (2565) พบว่าระดับ การศึกษาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียม ความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากร อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยกลุ่มที่มี การศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีโอกาสเตรียม ความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่ากลุ่มที่มีระดับ การศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ กลุ่มเกษตรกรได้เข้าถึงการศึกษา เช่น ส่งเสริม การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือการศึกษา ตามอัธยาศัย เพื่อพัฒนาศักยภาพและเพิ่มโอกาส การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อให้มีพฤติกรรม วิถีชีวิตสุขภาพที่ถูกต้องเป็นการเพิ่มโอกาสการเตรียม ความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุ ที่มีพหุพลังได้

ส่วนอายุมีผลต่อการตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนและการวางแผนการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เนื่องจากบุคคลที่มีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะอายุ 50-54 ปีร่างกายเริ่มมีความเสื่อมถอยลง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างได้อย่างจำกัด จึงอาจทำให้เริ่มตระหนักในการเตรียมความพร้อมมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วาขาร นพนรินทร์ (2563) ที่พบว่าอายุเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยบุคคลยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยความพิการและเสี่ยงต่อภาวะพึ่งพา ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจึงควรเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน และสอดคล้องกับการศึกษาของ นวรัตน์ จันเพชร (2558) ที่พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุควรทำอย่างยิ่งในวัยกลางคนช่วงอายุ 40-59 ปีเพราะร่างกายยังมีความแข็งแรงและมีศักยภาพในการเตรียมพร้อมในทุกๆ ด้าน

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเชื่อมั่นว่าสามารถเข้ารับตรวจสุขภาพและหาความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ และการเตรียมที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เนื่องจากพื้นที่อำเภอเถินมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและก่อนวัยสูงอายุที่ต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ และที่ตั้งของแต่ละชุมชนอยู่ไม่ไกลจากสถานบริการสาธารณสุข ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเข้าถึงบริการสุขภาพและรับรู้ข่าวสารได้ง่าย ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองน้อยที่สุดในเรื่องการใช้มือถือแอปพลิเคชันต่างๆ อาจเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพเกษตรกรมักให้ความสำคัญกับการทำงานหารรายได้เพื่อหาเลี้ยงชีพเลยไม่ค่อยสนใจเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัย จึงควรส่งเสริมการเรียนรู้และการเข้าถึงเทคโนโลยีในกลุ่มเกษตรกร

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันต์ธัญญา ภูคุ้ม (2564) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุด หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้นด้วย

การสนับสนุนทางสังคมระดับสูง ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำด้านสุขภาพจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข อสม. เพื่อนบ้านและครอบครัว ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากเสียงตามสายในชุมชน และได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย การได้สนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี อันเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพด้านสุขภาพสอดคล้องกับการศึกษาของ Solhi *et al.* (2022) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในประเทศอิหร่าน พบว่า ในมุมมองของวัยกลางคนการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในการสูงวัยเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ส่งผลให้มีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรขับเคลื่อนนโยบายในการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้กลุ่มเกษตรกรมีโอกาสเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาคุณภาพตนเองอย่างต่อเนื่องและส่งเสริมการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่างๆ และเน้นการเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมในทุกๆ ด้าน

2. หน่วยงานสาธารณสุข ควรมีการพัฒนารูปแบบหรือส่งเสริมพัฒนาและเตรียมการเข้าสู่ผู้สูงอายุให้กับกลุ่มเกษตรกรโดยเน้นการสร้างโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคม โดยให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมที่ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเน้นในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน แรงสนับสนุนทางสังคม ว่าปัจจัยเหล่านี้ทำให้ส่งเสริมพฤติกรรมเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้นหรือไม่ เพื่อส่งเสริมความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่อำเภอเถิน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณอาสาสมัครทุกท่านที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ทำให้การศึกษาครั้งนี้ดำเนินไปได้จนสำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2563). แผนปฏิบัติการแผนบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ปีงบประมาณ 2563 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: https://www.dop.go.th/download/implementation/th1615194464-1325_0.pdf
- จันทร์จิรา อยู่วัฒนา, ชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ และพรนภา หอมสินธุ์. (2560). ปัจจัยทำนายการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 25(2), 69-81. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Nubuu/article/view/96558/75328>
- ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 29(3), 131-143. [สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/view/230791/157081>
- นเรศศักดิ์ แก้วห้วย, สุปรีชา แก้วสวัสดิ์, เรวดี เพชรศิราสัมพันธ์ และจุฑารัตน์ สติธิปัญญา. (2565). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากร อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9, 16(1), 172-185. [สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/255503/174711>
- นวรรตน์ จันเพชร. (2558). การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ของกรมควบคุมโรค. สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5405034330_4939_3742.pdf
- นันต์ธิญา ภูคุ้ม, ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และสุพัทธ์ แสนแจ่มใส. (2564). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ใหญ่ตอนต้น: กรณีศึกษาบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุทธิปริทัศน์, 35(2), 147-163. [สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2565]; แหล่งข้อมูล: https://so05.tci-thaijo.org/index.php/DPU_Suthiparithat_Journal/article/view/251215/170984
- พิพัฒน์ ลักขมจิรัญกุล, กิติพงษ์ หาญเจริญ และอรุวรรณ แก้วบุญชู. (2558). วิถีชีวิตสุขภาพของเกษตรกรในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. สงขรานครินทร์เวชสาร, 33(2), 73-82. [สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2567]; แหล่งข้อมูล: <http://smj.medicine.psu.ac.th/index.php/smj/article/view/49/50>

- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, ณิชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีรกุล และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 11(1), 259-271. [สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/EAUHJSci/article/view/74350/68165>
- วรากร นพนรินทร์. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. สารานุกรมสุขศาสตร์มหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/2559>
- วิไลพร วงศ์คินี, โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง. (2556). ปัจจัยทำนายคุณภาพของประชากรเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่. พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 40(4), 91-99. [สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2565]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/18873/16643>
- สาวิณี สำเภา, พลากร สืบสำราญ, อรุณ บุญสร้าง และปวีณา ลิ้มปิทีปการ. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัยในเขตอำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์. วารสารการแพทย์และสาธารณสุขเขต 4, 14(1), 137-148. [สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JMPH4/article/view/264015/181492>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2565). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2564 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2023/20230731135832_95369.pdf
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง. (2564). ประชากรจำแนกเพศ กลุ่มอายุรายปี จังหวัดลำปาง อำเภอเถิน ปีงบประมาณ 2564 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2564]; แหล่งข้อมูล: https://lpg.hdc.moph.go.th/hdc/reports/report.php?&cat_id=ac4eed1bddb23d6130746d62d2538fd0&id=710884bc8d16f755073cf194970b064a
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง (2565a). ประชากรจำแนกเพศ กลุ่มอายุรายปี จังหวัดลำปาง ปีงบประมาณ 2565 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2565]; แหล่งข้อมูล: https://lpg.hdc.moph.go.th/hdc/reports/report.php?&cat_id=ac4eed1bddb23d6130746d62d2538fd0&id=710884bc8d16f755073cf194970b064a
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง. (2565b). กลุ่มรายงานมาตรฐานการคัดกรอง: ประชากร 35 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง หัวข้อที่ 2 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2565]; แหล่งข้อมูล: https://lpg.hdc.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=6966b0664b89805a484d7ac96c6edc48
- อนงค์นาฏ ผ่านสถิน.(2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณของข้าราชการครูจังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Best, J. W. (1977). Research in Education. New Jersey: Prentice-hall.

- Solhi, M., Pirouzeh, R., Zanjari, N. (2022). Middle-aged preparation for healthy aging: a qualitative study. *BMC Public Health*, 22(1), 1-8. [cited 2023 January 10]; Available from: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8832661/pdf/12889_2022_Article_12715.pdf
- World Health Organization. (2002). Active Aging: A policy framework. World Health Organization [online]. [cited 2022 September 30]; Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/67215>