

Received: 30/10/66 Revised: 11/06/67 Accepted: 12/06/67

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี**
**Factors Related to Preparation for Entering Elderly of Pre-elderly People,
Mueang District, Pathum Thani Province**

นฤนาท ยืนยง, พันธิพิทย์ รัมมสุต และ วณัสรา เชาวนันนิม^๑

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

^๑ผู้รับผิดชอบบทความ (tutasasi@gmail.com)

Narunart Yeanyong, Punthip Ramasuta and Wanasara Chaoniyom^๑

Faculty of Public Health, Pathumthani University

^๑Corresponding author (tutasasi@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ 2) ความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัย และสมาชิกในบ้าน และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ ความรู้การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การรับรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี โดยศึกษาจากประชาชนผู้มีอายุระหว่าง 45-59 ปี อยู่ในเขตอำเภอเมืองปทุมธานีในปี พ.ศ.2565 จำนวน 31.425 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 440 คน และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, One-way ANOVA, และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} > 3.51$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านร่างกายตามลำดับ 2) การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้และลักษณะที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.05$ และ 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ได้แก่ ระดับการศึกษา ($r = 0.16, p < .01$), รายได้ต่อเดือน

($r = 0.11$, $p = .01$), ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ($r = 0.22$, $p < .01$) และการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ($r = 0.75$, $p < .01$) ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์มากที่สุด

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ, วัยก่อนสูงอายุ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this descriptive study were: 1) to examine preparation for entering elderly. 2) to compare the differences of preparation for entering elderly identify by personal factors including gender, age, marital status, number of children, educational level, occupation, working period, income, type of residence, and household members. 3) to study relationship between knowledge of being elderly, being potential elderly, and perception of preparation to elderly with preparation for entering elderly of the pre-elderly people at Mueang Pathum Thani District, Pathum Thani Province. The samples were 440 pre-elderly with 45 - 59 years of age selected by systematic random sampling. The instrument for collecting data was a questionnaire. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, independent t-test, One-way ANOVA, and Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

The results revealed that 1) preparation for entering elderly as a whole was at a high level ($\bar{x} > 3.51$). When considering each aspect by mean from high to low showed all aspect were at high level including mental, economic, social, and physical aspects, respectively. 2) There was significant difference at $< .05$ level of the average preparation for entering elderly classified by the difference of gender, marital status, number of children, educational level, occupation, income, and housing characteristics. 3) There were statistically significant at the $.05$ level between preparation for entering elderly with educational level, monthly income, knowledge about being an elderly, and perception of preparation for entering elderly.

Keywords: Preparation for entering elderly society, pre-elderly, elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยได้เตรียมการจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่คาดว่าจะเห็นชัดเจนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2568 เป็นต้นไป ดังนั้นรัฐบาลจึงจะต้องเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น การเพิ่มประชากรวัยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง จากผลการพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมให้ขนาดของกำลังแรงงานเริ่มลดลงเฉลี่ยร้อยละ 0.8 ในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโครงสร้างประชากร โดยเฉพาะการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว บ่งชี้ว่าจำนวนเด็กเกิดในแต่ละปีลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อจำนวนวัยแรงงานที่จะให้การดูแลผู้สูงอายุรุ่นต่อ ๆ ไปในอนาคตมีแนวโน้มลดลงเป็นลำดับต่อเนื่องเช่นเดียวกัน ซึ่งหน่วยงานต่าง ๆ คาดประมาณว่าในปี 2573 สถานการณ์จะยิ่งรุนแรงขึ้นโดยสตรีสูงอายุกว่าร้อยละ 60 จะมีบุตรที่มีชีวิตเพียง 2 คน หรือน้อยกว่า และจากการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ยังพบด้วย

ว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นโรคและไม่มีบุตร หรือมีบุตรแต่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบุตร ซึ่งมักจะเกิดจากการที่บุตรหลานย้ายถิ่นไปทำงานหรือไปตั้งหลักแหล่งที่อื่น จากสถานการณ์และปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้นจึงพบว่าอัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ ปี 2560 ร้อยละ 25.3 ในปี 2564 เพิ่มขึ้นเป็น 30.5 ในขณะที่ อัตราส่วนเกื้อหนุนลดลงจากร้อยละ 3.9 ในปี 2560 เป็นร้อยละ 3.3 ในปี 2564^{1,2} ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มจะต้องดูแลตนเองมากขึ้น ในปี 2563 มีผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงในระบบซึ่งเป็นสูงอายุจำนวนมากถึง 256,565 คน แต่ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากภาครัฐและองค์กรต่าง ๆ เพียง 229,720 คน ซึ่งยังมีผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงยังไม่ได้รับการดูแล จำนวน 26,845 คน³ สถานการณ์ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ปี 2564 มีผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในระบบ จำนวน 5,568 คน ได้รับการดูแลช่วยเหลือตามระบบจำนวน 2,759 คน^{4,5} ซึ่งถือเป็นประเด็นท้าทายของระบบบริการด้านต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอาจมีผลให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพิ่มขึ้น เนื่องจากสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุมีการพัฒนามากขึ้นพร้อม ๆ กับที่อายุยืนยาวขึ้น แต่พวกเขายังมีปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังที่ทำให้ไม่สามารถดูแลตนเองได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้รัฐบาลต้องเสนอการช่วยเหลือตามสิทธิของพลเมืองและวางระบบสวัสดิการด้านสังคมสำหรับทั้งผู้สูงอายุในภาพรวมและกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มที่มีภาวะพึ่งพิง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น⁶ อีกทั้งผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวต้องจัดการกับแรงกดดันต่าง ๆ ที่มีผลต่อการใช้ชีวิต เช่น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน สุขภาพจิต รายได้ เศรษฐกิจ และภาระทางสังคม จากครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน รวมถึงผู้สูงอายุที่อ่อนแอตามวัย ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของคนที่กำลังจะเข้าสู่ผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญ เพื่อให้สามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตได้อย่าง เหมาะสม และสามารถลดภาระพึ่งพิงลงได้ในที่สุด⁷

การเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่ผู้สูงอายุ มีความจำเป็นเพื่อเป็นการวางแผนล่วงหน้าเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตในยามที่ ซึ่งจะต้องมีการเตรียมความพร้อมหลายด้าน โดยทั่วไปจะมุ่งเน้นที่การเตรียม 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านจิตใจ 2) ด้านร่างกาย 3) ด้านทรัพย์สิน 4) ด้านการใช้เวลาว่าง 5) ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและ 6) ด้านที่อยู่อาศัย⁶ ผู้ที่มีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี⁷ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี⁸

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี กับปัจจัยที่คัดสรรต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการเตรียมความพร้อมของประชาชนวัยก่อนสูงอายุเพื่อให้สามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

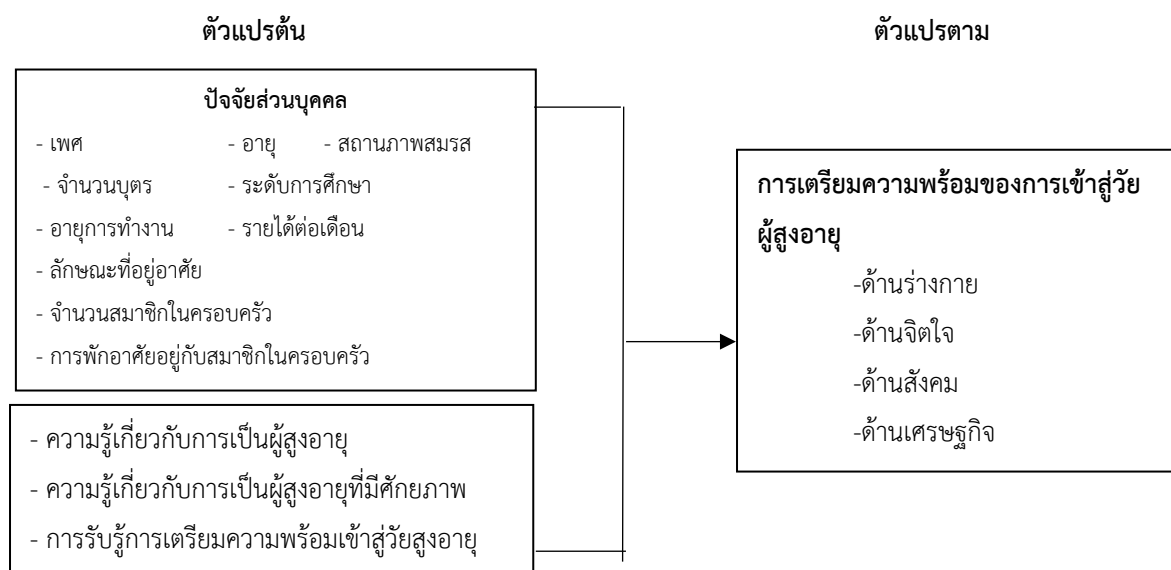
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนวัยก่อนสูงอายุก่อนการเข้าสู่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ ลักษณะ ที่อยู่อาศัย และสมาชิกในบ้าน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การเตรียมความพร้อมกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของ ประชาชนวัยก่อนสูงอายุ กับปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย ประกอบด้วยความสัมพันธ์ของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ กับตัวแปรที่ประมวลจากแนวคิดของหลักสูตรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงานสำหรับวัย ใกล้เกษียณ และการทวนวรรณกรรมได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพ 3) การรับรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ และ 4) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ดังแสดงใน ภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

การวิจัยเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) ครั้งนี้ ประชากร คือ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปีที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานีในปี พ.ศ.2565 จำนวน 31,425 คน (ทะเบียนราษฎร ธันวาคม 2564) สุ่มตัวอย่างแบบอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane (1973)¹⁰ โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างที่ 5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 392 คน ซึ่งคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

N คือ ขนาดประชากร

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่า

คำนวณกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$n = \frac{31425}{1+31425(0.05)^2}$$

$$n = 392.38$$

ดังนั้น ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 392 คน เพื่อป้องกันปัญหาการเก็บข้อมูลไม่ครบถ้วนจึงเพิ่มร้อยละ 10 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 440 คน เก็บข้อมูลตั้งแต่สิงหาคม-ธันวาคม 2565 เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เป็นประชาชนอายุระหว่าง 45 - 49 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองปทุมธานีนานกว่า 1 ปีขึ้นไป สามารถสื่อสารเป็นภาษาไทย โดยสามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเก็บข้อมูลวิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อาชีพ อายุการทำงาน รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัย และสมาชิกในครอบครัว ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำตอบให้เลือกและเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุจำนวน 23 ข้อ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ 14 ข้อ และความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 9 ข้อ เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนนความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุโดยอิงเกณฑ์เป็น 3 ระดับคือ มีระดับความรู้ต่ำ คือได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 มีความรู้ระดับปานกลาง ได้คะแนนร้อยละ 61-79 และมีความรู้ระดับสูง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 14 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือด้านจิตใจ และร่างกาย ด้านละ 7 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ รับรู้มากที่สุด รับรู้มาก รับรู้ปานกลาง รับรู้น้อย และรับรู้น้อยที่สุด เกณฑ์แปลผลการประเมินการรับรู้ 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ระดับการรับรู้น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับการรับรู้น้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับการรับรู้ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับการรับรู้มาก

คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับการรับรู้มากที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคล จำนวน 28 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย จำนวน 8 ข้อ 2)ด้านจิตใจจำนวน 7 ข้อ 3) ด้านสังคม จำนวน 6 ข้อ และ 4) ด้านเศรษฐกิจจำนวน 7 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามมาตรฐานค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย เกณฑ์แปลผลการประเมินการเตรียมความพร้อม 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ระดับการรับรู้ที่น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับการรับรู้ที่น้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับการรับรู้ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับการรับรู้มาก

คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับการรับรู้มากที่สุด

การตรวจสอบเครื่องมือของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ แบบสอบถามการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคล โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า CVI กับเท่า 0.82, 0.83 และ 0.85 ตามลำดับ และนำเครื่องมือมาปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนวัยสูงอายุในอำเภอข้างเคียง จำนวน 30 คน นำข้อมูลมาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ ได้ค่า KR- 20 เท่ากับ 0.94 สำหรับแบบสอบถามการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคล นำไปหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92, 0.89 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมวิจัย จากนั้นได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจและให้ลงลายมือยินยอมเข้าร่วมวิจัย และผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ในพื้นที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน จากนั้นได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลลำดับถัดไป

วิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ใช้สถิติเชิงอนุมาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี หมายเลขรับรอง PPHO-RC 2566/31 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยได้ชี้แจง ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนต่าง ๆ ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และการวิจัยในครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับโดยใช้รหัสแทนชื่อ - สกุล ของกลุ่มตัวอย่างในแบบสอบถาม และนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.50 (90 คน) รองลงมาเป็นเพศชาย ร้อยละ 20.50 (90 คน) ส่วนใหญ่ อายุอยู่ในช่วง 50 - 59 ปี ร้อยละ 66.80 (294 คน) รองลงมาอายุอยู่ในช่วง 45 - 59 ปี ร้อยละ 33.20 (146 คน) อายุเฉลี่ย 51.64 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.31 สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่สมรส ร้อยละ 58.18 (256 คน) รองลงมา โสด ร้อยละ 27.72 (122 คน) จำนวนบุตร ส่วนใหญ่ไม่มีบุตร ร้อยละ 36.18 (162 คน) รองลงมา 2 คน ร้อยละ 33.40 (147 คน) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ การศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 49.30 (217 คน) สูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 31.60 (139 คน) ส่วนใหญ่รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 68.86 (303 คน) รองลงมาพนักงานบริษัท/รับจ้าง ร้อยละ 14.54 (64 คน) อายุการทำงานส่วนใหญ่มากกว่า 20 ปี ร้อยละ 71.81 (316 คน) รองลงมาอายุงาน 10 - 20 ปี ร้อยละ 15.00 (66 คน) รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่ มากกว่า 30,000 บาท/เดือน ร้อยละ 69.54 (306 คน) รองลงมา 10,001 - 30,000 บาท/เดือน ร้อยละ 24.77 (109 คน) ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตัวเอง ร้อยละ 77.27 (340 คน) รองลงมา อาศัยอยู่บ้านพักข้าราชการ/บ้านเช่า ร้อยละ 12.50 (55คน) และการพักอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 43.86 (193 คน) รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 19.77 (87 คน) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 440 คน)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	90	20.50
หญิง	350	79.50
อายุ		
45-59 ปี	146	33.20
50-59 ปี	294	66.80
อายุเฉลี่ย $51.64 \pm SD=4.31$		
สถานภาพสมรส		
โสด	122	27.72
สมรส	25	58.18
หย่าร้าง/แยก/หม้าย	62	14.09
จำนวนบุตร		
1 คน	103	23.40
2 คน	147	33.40
3 คนขึ้นไป	28	6.36
ไม่มีบุตร	162	36.18
ระดับการศึกษา		

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	84	19.10
ปริญญาตรี	217	49.30
สูงกว่าปริญญาตรี	139	31.60
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	303	68.86
พนักงานบริษัท/รับจ้าง	64	14.54
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/เกษตรกรรม	60	13.63
ว่างงาน	13	2.95
อายุการทำงาน (ปี)		
น้อยกว่า 10 ปี	58	13.18
10-20 ปี	66	15.00
มากกว่า 20 ปีขึ้นไป	316	71.81
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
น้อยกว่า 10,000 บาท	25	5.68
10,001-30,000 บาท	109	24.77
มากกว่า 30,000 บาท	306	69.54
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
บ้านของตนเอง	340	77.27
บ้านพักราชการ/บ้านเช่า	55	12.50
อาศัยอยู่กับครอบครัวผู้อื่น	45	10.22
การพักอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว		
อยู่คนเดียว	41	9.31
อยู่กับคู่สมรส	193	43.86
อยู่กับบุตร	70	15.90
อยู่กับบิดามารดา	87	19.77
อยู่กับคู่สมรส, บิดามารดา และบุตร	24	5.45
อยู่กับญาติ	25	5.68

2. ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุระดับน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ 80) ร้อยละ 82.73 (364 คน) รองลงมา มีความรู้ระดับมาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ร้อยละ 17.29 (76 คน) และความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับมาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ร้อยละ 71.59 (315 คน) และรองลงมา มีความรู้ระดับน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ 80) ร้อยละ 28.41 (125 คน) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความรู้การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (n = 440 คน)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ		
มีความรู้ระดับน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ 80)	364	82.73
มีความรู้ระดับมาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	76	17.29
ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ		
มีความรู้ระดับน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ 80)	125	28.41
มีความรู้ระดับมาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	315	71.59

3. การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.47 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.47 และด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง (n = 440 คน)

การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	การแปลผล
ด้านจิตใจ	3.74	0.47	ระดับมาก
ด้านร่างกาย	3.77	0.50	ระดับมาก
ภาพรวม	3.76	0.47	ระดับมาก

4. การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า ภาพรวมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 ด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 และด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (n = 440 คน)

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	Mean	S.D.	การแปลผล
ด้านร่างกาย	3.85	0.59	ระดับมาก
ด้านจิตใจ	3.91	0.58	ระดับมาก
ด้านสังคม	3.87	0.66	ระดับมาก
ด้านเศรษฐกิจ	3.87	0.72	ระดับมาก
ภาพรวม	3.88	0.54	ระดับมาก

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยด้าน เพศ ($r = -0.19$, $p\text{-value} = 0.17$), อายุ ($r = 0.86$, $p\text{-value} = 0.71$), สถานภาพสมรส ($r = -0.20$, $p\text{-value} = 0.06$), จำนวนบุตร ($r = 0.13$, $p\text{-value} = 0.06$), อาชีพ ($r = 0.09$, $p\text{-value} = 0.06$), อายุการทำงาน ($r = 0.45$, $p\text{-value} = 0.07$), ที่อยู่อาศัย ($r = -0.24$, $p\text{-value} = 0.07$) และการพักอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ($r = 0.01$, $p\text{-value} = 0.97$) ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระดับการศึกษา ($r = 0.16$, $p\text{-value} < 0.01$), รายได้ต่อเดือน ($r = 0.11$, $p\text{-value} = 0.01$) ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ ($r = 0.22$, $p\text{-value} < 0.01$) และการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ($r = 0.75$, $p\text{-value} < 0.01$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ
อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี (n = 440 คน)

ปัจจัยที่ศึกษา	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p - value	การแปลผลขนาดความสัมพันธ์
เพศ	- 0.19	0.17	ต่ำมาก
อายุ	0.86	0.71	สูง
สถานภาพการสมรส	- 0.20	0.06	ต่ำมาก
จำนวนบุตร	0.13	0.06	ต่ำมาก
ระดับการศึกษา	0.16	0.00**	ต่ำมาก

ปัจจัยที่ศึกษา	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p - value	การแปลผลขนาดความสัมพันธ์
อาชีพ	0.09	0.06	ต่ำมาก
อายุการทำงาน	0.45	0.07	ต่ำ
รายได้ต่อรายเดือน	0.11	0.01*	ต่ำมาก
ที่อยู่อาศัย	- 0.24	0.07	ต่ำมาก
การพักอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว	0.01	0.97	ต่ำมาก
ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ	0.22	0.00**	ต่ำมาก
การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	0.75	0.00**	สูง

หมายเหตุ: p < 0.05*, p<0.01**

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาสามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.16$, $p\text{-value} < 0.01$) สามารถอธิบายได้ว่า ระดับการศึกษาส่งผลต่อกระบวนการคิดและวางแผนของบุคคลเพื่อการดำรงชีวิตในอนาคตที่ดีได้ ซึ่งการมีระดับการศึกษาที่ดียอมทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ สร้างประสบการณ์และทักษะใหม่ๆ ให้สามารถก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งด้านกายภาพและด้านทัศนคติได้ด้วยตนเองทำให้บุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ดีมีโอกาสที่จะนำพาชีวิตตนเองให้มีคุณภาพที่ดีได้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ¹¹ สอดคล้องกับการศึกษาของวชากร นพนรินทร์ (2563)¹² และอารารัตน์ อิงคภากร และพนัธมนาวิน (2562)¹³ ที่พบว่าระดับการศึกษามีผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพอย่างมีนัยสำคัญทั้งด้านสังคมและสุขภาพ

2. รายได้ต่อรายเดือน มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.11$, $p\text{-value} = 0.01$) สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากรายได้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีรายได้สูง จะสามารถดูแลตนเองให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ตลอดจนการเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ตนเองได้อย่างเพียงพอ¹¹ นอกจากนี้การมีรายได้ต่อเนื่องจะสามารถนำเงินส่วนหนึ่งไปเก็บออมไว้ เพื่อจ่ายเป็นเงินค่ารักษาพยาบาลตามที่ต้องการได้ และสามารถมีเงินฝากไว้กับธนาคารเป็นประจำเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้จ่ายในอนาคต¹³ สอดคล้องกับผลการศึกษาของนเรศศักดิ์ แก้วห้วยและคณะ (2565)¹¹ ที่สรุปว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนมีความสัมพันธ์กับรายได้รวมของครอบครัว

3. ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.22$, $p\text{-value} < 0.01$)

สามารถอธิบายได้ว่า ความรู้จะช่วยให้ประชาชนวัยก่อนสูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวคือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสังคมรอบตัวอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการเตรียมพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รวมถึงทำให้เกิดความตระหนักในการเป็นผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการวางแผนในการดูแลตนเอง¹² สอดคล้องกับการศึกษาของรัชกุลข สำนะเนร และธัชกร ธิติลักษณ์ (2566)¹⁴ พบว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจอย่างจริงจังที่จะปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ทั้งนี้คุณภาพของการจัดการด้านสุขภาพยังขึ้นอยู่กับ การปรับตัว การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย และความพึงพอใจในผลที่ได้จากการปฏิบัติตนภายใต้บริบทและสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้ที่กำลังจะเป็นผู้สูงอายุจะต้องเผชิญ ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้และความตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่แม้จะสูงอายุแต่ไม่ได้หมดความสำคัญและยังมีความสำคัญต่อครอบครัวและข้อสำคัญคือการยังมีตัวตนในสังคม ดังนั้น ความรู้จึงมีความสำคัญที่จะช่วยเป็นพื้นฐานเพื่อให้บุคคลสามารถเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชาชนวัยก่อนสูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.75$, $p\text{-value} < 0.00$) อธิบายได้ว่า เนื่องจากการรับรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้มีการเตรียมความพร้อมของตนเอง หรืออาจมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่าง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และเห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะหากไม่เกิดการเจ็บป่วยก็จะทำให้ศักยภาพในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุดี ไม่เป็นภาระต่อครอบครัว^{15,16} สอดคล้องกับอาภารัตน์ อิงคภากร และนาถ พันธมนาวิน (2562)¹³ ซึ่งพบว่า การรับรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ ว่าเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านซึ่งเป็นผลมาจากช่วงวัยที่ผ่านมาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหากบุคคลในวัยหนุ่มสาวมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว จะทำให้เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลจากการศึกษาวิจัยสามารถนำผลการศึกษาไปวางแผนการปฏิบัติงาน จัดกิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนครอบครัว และชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. สามารถนำข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปกำหนดทิศทาง และกำหนดเชิงนโยบาย รวมทั้งออกแบบปฏิบัติการของหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชนท้องถิ่นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเตรียมความพร้อมของการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ไปศึกษาเพิ่มเติมในการหาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมเตรียมความพร้อมของการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาการพัฒนาในรูปของโปรแกรมในการเตรียมความพร้อมของการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สำหรับวัยก่อนสูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
2. ปราโมทย์ ประสาทกุล. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2562. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ; 2563.
3. พวงเพ็ญ เผือกสวัสดิ์, นิศาชล นาคกุลและวิษญา โรจนรักษ์. สถานการณ์ปัญหาและความต้องการการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังกลุ่มติดบ้านติดเตียงในชุมชนเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 2559; 26: 54-64.
4. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงในมนุษย์ จังหวัดปทุมธานี. รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดปทุมธานี ประจำปี 2564 [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2565] เข้าถึงได้จาก: www.m-society.go.th
5. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2556). หลักสูตรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงานสำหรับวัยใกล้เกษียณ. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
6. วรวรรณ ชามูด้วยวิทย์และยศ วัชรคุปต์. ระบบประกันการดูแลระยะยาว:ระบบที่เหมาะสมกับประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย; 2560.
7. อัญชิษฐา ศิริคำเพ็งและกิติ โพธิ์สิงห์. การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่มีภาวะพึ่งพิงในยุคประเทศไทย 4.0. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 2560; 17: 235-43.
8. ศุภสิทธิ์ พรธรรมาโณทัย. วาระผู้สูงอายุ กับ วาระวิจัยระบบสุขภาพ. วารสารวิจัยระบบสุขภาพ, 2565; 16(4):419 -420.
9. เพ็ญประภา เบญจวรรณ. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ.วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาธารณสุขศาสตร์และวิทยาศาสตร์, 2558; 2: 82-92.
10. อรุณ จีรวัฒน์กุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย = Statistics for health science research. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์; 2558.
11. นเรศศักดิ์ แก้วห้วย, สุปรียา แก้วสวัสดิ์, เรวดี เพชรศิริสัมพันธ์ และจุฑารัตน์ สลธิปัญญา. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากร อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2565; 16(1): 172 - 185.
12. วาการ นพนรินทร์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร ; 2563.
13. อาภารัตน์ อิงคภากร และนาถ พันธุมนาวิน. ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อม เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยทำงาน : กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร 2562; 28(1): 22 - 36.
14. รัชกฤษ สัมมะเนร และธัชกร จิตติลักษณ์. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก. วารสารดิจิทัล ธุรกิจ และสังคมศาสตร์ 2566; 9(1): 1 - 18.
15. ธนุยสิญจน์ สุขเสริม, บุษกร สุวรรณรงค์, สนธยา ไสยสาส์, สุรศักดิ์ ธรรมรักษ์เจริญ และจุฑามาศ เจียมสาธิต. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในการเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุ ตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิชาการป้องกันควบคุมโรค สคร.2 พิษณุโลก, 2566; 11(1): 1 - 15.

16. เบญจวรรณ สอนอาจ. แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 2563 พ.ย. 10]. เข้าถึงได้จาก: <http://ithesisir.su.ac.th/dspace/bitstream>