

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน

The ageing readiness preparation of the middle-aged adults

พิศสลัฒม์ อารังศรีวรกุล¹

Phitsaran Thamrongworakun

phitsaran4@gmail.com

Received: 07/02/65 Revised: 28/02/65 Accepted: 28/02/65

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน เทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทนบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน มีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี อาศัยอยู่เทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา รวม 10 คน จากการสรรหาแบบสโนว์บอลล์ จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การบริหารจัดการด้านการเงิน การวางแผนด้านที่อยู่อาศัย และการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม 2) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีเจตคติและให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมากกว่าการเตรียมความ

¹ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่ควรได้รับการสร้างเสริมพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการเก็บออมเงิน และ 4) แนวทางในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการช่วยเหลือจากภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแลช่วยเหลือในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

คำสำคัญ: การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ใหญ่วัยกลางคน

Abstract

The purpose of this research was to study the ageing readiness preparation of the middle-aged adults in Mueang Pak Municipality, Pak Thong Chai District, Nakhon Ratchasima Province. The key informants consisted of the village headman, the village headman's assistant, village health volunteer and representatives of middle-aged adults who are between 40-59 years old, living in the area, including 10 people from snowball sampling. The data were collected by using semi-structured group interview. The results of the study revealed that, 1) most middle-aged adults had a desire to learn about preparing for the elderly for physical and mental health care, financial management residential planning and building social relationships, 2) most middle-aged adults have attitudes and place more emphasis on present lifestyles than preparing for ageing, 3) most middle-

aged adults should be encouraged to develop preparatory behaviors for their physical and mental health care and saving money, and 4) guidelines for enhancing preparation before entering old age should be assisted by the government or related agencies to take care of preparation for entering old age

Keywords: Ageing readiness preparation, middle-aged adults

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังเผชิญกับวิกฤตการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม ที่มีสาเหตุมาจากการเกิดของประชากรลดลงและการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ประเทศแถบตะวันตกและประเทศในภูมิภาคอาเซียนก็มีการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุแทบทั้งสิ้น โดยประเทศไทยมีผู้สูงอายุร้อยละ 17.1 ซึ่งถือว่าได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) และเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 และในอีก 20 ปีข้างหน้า คาดว่าประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ นั่นคือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในระดับสูงสุด (รติมา คชนันน์, 2561, หน้า 6) เมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นในขณะที่สัดส่วนคนวัยทำงานลดลง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเช่นนี้จะส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของบุคคลวัยสูงอายุในอาเซียนขยายตัวจากเดิม หมายความว่าผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และพบว่าช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2593 ทุกประเทศมี

อัตราการพึ่งพิงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานปลัดกระทรวงการ
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559, หน้า 5)

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุก่อให้เกิดผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน ทั้ง
กำลังคนที่เป็นแรงงานของชาติลดลง งบประมาณที่ภาครัฐต้องจัดสรรเพื่อเป็น
ค่าใช้จ่ายในสวัสดิการเพื่อดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา
สุขภาพที่เกิดจากการเสื่อมทางร่างกายและจิตใจของบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยชรา (พัช
ราพรพรรณ กิจพันธ์, 2561, หน้า 5) ทั้งนี้ สุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับ
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การศึกษาการ
เตรียมความพร้อมต่อการเข้าสู่สังคมสูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้ทราบถึง
คุณลักษณะของประชากรต่อการมีความรู้ความสามารถที่จะใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ
ในอนาคต (รติมา คชนันท์, 2561, หน้า 5-10) เมื่อทราบถึงปัญหาและอุปสรรค
ของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็จะนำมาซึ่งการสนับสนุนและ
ส่งเสริมให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีพฤติกรรมการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่
เหมาะสม (สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และอุบลวรรณ หงส์วิทยากร, 2559, หน้า 67-69)

การวิจัยนี้นำเสนอ การศึกษาการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของ
ผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวกับการมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมพร้อม
ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่จะเป็นโยบายนี้ให้ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพหรือหน่วยงานที่
เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมบุคคลก่อนเข้าสู่วัย
สูงอายุที่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคนเทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาความรู้ เจตคติ พฤติกรรม และแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่อายุ

2. ขอบเขตด้านระยะเวลา ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมกราคม 2563

3. พื้นที่ทำการศึกษา พิจารณาเทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากสมาชิกในชุมชนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน มีข้อจำกัดด้านการการประกอบอาชีพจากการไม่มีที่ดินทำกินและผู้คนส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดที่ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนในต่างจังหวัด

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบของการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบของการสัมภาษณ์กลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นแกนนำชุมชนประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทน

บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน รวมทั้งสิ้น 10 คน ที่ได้จากการสรรหาแบบสโนว์บอลล์ โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูล คือ 1) เป็นบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี 2) อาศัยอยู่เทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ไม่ต่ำกว่า 10 ปี 3) สนใจให้ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด และเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบประเด็นปัญหา จากนั้นก็จะกำหนดข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี ผู้ทำการสัมภาษณ์ไม่มีการชี้นำคำตอบประกอบด้วยประเด็นสำคัญ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ แนวทางในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา การใช้ภาษา และความสอดคล้องในประเด็นคำถามกับรายละเอียดที่ต้องการศึกษา ได้แก่ การมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และแนวทางในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จากนั้นทำการปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นแกนนำชุมชน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทนบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน มีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี รวมทั้งสิ้น 10 คน ด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในประเด็นเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ตลอดจนแนวทางการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ด้วยหลักการตีความโดยอ้างอิงแนวคิดและทฤษฎี เพื่อสร้างข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์

ข้อมูล	จำนวน (n=10)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	50
หญิง	5	50
อายุ		
40-49 ปี	7	70
50-59 ปี	3	30
การศึกษา		
ประถมศึกษา	4	40
มัธยมศึกษา	5	50
ปริญญาตรี	1	10

ข้อมูล	จำนวน (n=10)	ร้อยละ
สถานภาพ		
โสด	1	10
สมรส	9	90
อาชีพ		
เกษตรกร	2	20
ค้าขาย	4	40
รับจ้าง	4	40
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000	2	20
5,001-10,000	5	50
10,001-15,000	3	30
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	3	30
1 โรค	4	40
2 โรค	3	30

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้รับการสัมภาษณ์เป็นเพศชายและหญิงคิดเป็นร้อยละ 50 เท่ากัน

อายุของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมามีอายุตั้งแต่ 50-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 30

การศึกษาของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมามีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 40 และระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 10

สถานภาพสมรสของผู้รับการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 90 ส่วนผู้ที่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 10

อาชีพของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ มีผู้ประกอบอาชีพรับจ้างและค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 40 เท่ากัน ส่วนผู้ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 20

รายได้ต่อเดือนของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมา มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนผู้มีรายได้น้อยกว่า 5,000 มีร้อยละ 20

โรคประจำตัวของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว 1 โรค คิดเป็นร้อยละ 40 ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว 2 โรค และผู้ที่ไม่มียโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 30 เท่ากัน

2. ผลการสัมภาษณ์แกนนำชุมชนประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทนบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า

1) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การบริหารจัดการด้านการเงิน การวางแผนด้านที่อยู่อาศัย และการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม

2) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีเจตคติและให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมากกว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

3) ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่ควรได้รับการสร้างเสริมพฤติกรรม การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ใจ และ การเก็บออมเงิน

4) แนวทางการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการช่วยเหลือจากภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแลช่วยเหลือในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยการสัมภาษณ์กลุ่มแกนนำชุมชน ประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทนบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน มีอายุระหว่าง 40-59 ปี การสัมภาษณ์กลุ่มแกนนำแบ่งเป็นสี่ประเด็นคือ ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และแนวทางในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในประเด็นเกี่ยวกับการมีความรู้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ แกนนำในชุมชนให้ข้อมูลว่า สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ต้องการความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ถึงแม้สมาชิกในชุมชนบางคนพอจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายอยู่บ้าง ว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีสุขภาพดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่บุคคลวัยผู้ใหญ่ในชุมชนส่วนใหญ่ก็ยังขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากนี้ ความรู้ที่แกนนำชุมชนคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรู้เพื่อเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอีกประเด็นก็คือ ความรู้เกี่ยวกับการจัดการค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต โดยสมาชิกในกลุ่มแกนนำให้ข้อมูลว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนจัดการด้านการเงิน เป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากผู้คนในชุมชน

ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จึงมีรายได้ในแต่ละวันไม่มากนัก หากได้รับความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มรายได้ การลดค่าใช้จ่าย และการวางแผนเก็บออมเงินก็จะช่วยให้สามารถเตรียมความพร้อมด้านการเงินได้ดียิ่งขึ้น

จากการให้ข้อมูลของแกนนำชุมชนทำให้ทราบอีกว่า สมาชิกในชุมชนยังต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย โดยแกนนำชุมชนให้ความคิดเห็นที่ตรงกันว่า สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านการวางแผนปรับปรุงที่พักอาศัยหรือการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในวัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้ได้กล่าวมาข้างต้น สมาชิกในชุมชนมีความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในด้านการปรับตัวกับลูกหลานและผู้คนรอบข้าง เนื่องจากปัจจุบันบุคคลวัยผู้ใหญ่มักจะใช้เวลาไปกับการทำงาน ส่งผลให้การทำกิจกรรมภายในครอบครัวลดน้อยลง อีกทั้งเด็กรุ่นใหม่จะติดเพื่อนหรือใช้เวลาดูโทรทัศน์เล่นมือถือนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้สัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความห่างเหินมากขึ้น นอกจากนี้ สมาชิกในชุมชนยังมีความต้องการที่จะเรียนรู้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่เป็นสิ่งยากจะเข้าใจ เมื่อรู้สึกเครียดหรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ก็ยากที่จะจัดการกับความทุกข์เป็นทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับ Preston et al. (2018) ที่ศึกษาการวางแผนและเตรียมความพร้อมในบั้นปลายชีวิต ทำให้ได้ข้อค้นพบสำคัญที่ว่า การวางแผนในการเตรียมความพร้อมในบั้นปลายชีวิตของบุคคลมีปัจจัยสนับสนุนคือการมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะความไม่คุ้นเคยกับการวางแผนและการไม่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมตัว รวมถึงการขาดความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตใน

วัยสูงอายุ ถือเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลขาดการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยชรา ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ ชัยวัฒน์ อ่อนไธสง, กัลยรัตน์ ทรกล้า, สุริรัตน์ สีนันต์ และวรนาถ พรหมศวร (2563) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ พบว่า ปัญหาและอุปสรรคของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้คนส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และ Nina and other (2015) ได้ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณเพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดีพบว่า การเสริมสร้างการศึกษาเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยชรา และการฝึกอบรมด้วยการทำกิจกรรมในการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณ รวมถึงการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริหารค่าใช้จ่าย การทำกิจกรรมยามว่าง และเรียนรู้ทักษะการสร้างเครือข่ายทางสังคม จะช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อมีอายุมากขึ้น ทั้งนี้ การมีสุขภาพดียังช่วยชะลอเวลาที่จะเกษียณอายุจากการทำงานให้ช้าลงอีกด้วย

จากการสัมภาษณ์กลุ่มแกนนำชุมชนเกี่ยวกับเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ทราบว่า สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่มีความคิดและมุมมองเกี่ยวกับการให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตปัจจุบันมากกว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะการมีเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจ ที่ผู้รับการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลว่า สมาชิกในชุมชนควรได้รับการสร้างเสริมเจตคติและการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตใจ ที่จะส่งผลให้บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนสามารถเลือกวิธีการขจัดความเครียดหรือการดูแลสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม

นอกจากเจตคติการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจแล้ว สมาชิกในชุมชนควรได้รับการสร้างเสริมเจตคติหรือการให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยแกนนำชุมชนให้ข้อมูลว่า ผู้คนในชุมชนส่วนใหญ่ยังขาดการตระหนักถึงความสำคัญกับการวางแผนทางการเงินหรือการออม เนื่องด้วยอาชีพหลักของผู้คนในชุมชนคือการรับจ้างรายวัน การดำเนินชีวิตจึงเป็นลักษณะทำงานเพื่อหาเงินวันต่อวัน รายได้จึงถูกใช้ไปกับการจับจ่ายใช้สอยตามความต้องการด้านต่าง ๆ ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมก็เป็นอีกประเด็นที่สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ควรได้รับการสร้างเสริมให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญ โดยสมาชิกกลุ่มแกนนำได้ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า คนในชุมชนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญและใช้เวลาไปกับการทำงาน จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป จึงส่งผลให้การทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวลดลง โดยเฉพาะ เด็ก ๆ จะเล่นมือถือส่วนพ่อแม่ก็จะดูโทรทัศน์ ทำให้การปฏิสัมพันธ์หรือพูดคุยกันน้อยลงกว่าเก่าก่อน

นอกจากนี้ แกนนำชุมชนก็ยังให้ข้อมูลเกี่ยวเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย โดยที่สมาชิกในชุมชนควรได้รับการสร้างเสริมเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลที่พักอาศัย การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเรือน หรือการเก็บกวาดจัดสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยเหมาะสมต่อการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ส่วนเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการดูแลสุขภาพร่างกายนั้น ควรส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนหันมาใส่ใจ ตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพมากขึ้น จะช่วยให้บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถดูแลตนเองได้เมื่อสูงอายุ สอดคล้องกับอุทมพร วานิชคาม (2562) ที่ได้ศึกษาการ

เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในกรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนกลุ่มที่ศึกษาายังละเลยไม่เห็นความสำคัญของสังคมผู้สูงอายุเท่าที่ควร เนื่องจากความคิดที่ว่าสังคมผู้สูงวัยเป็นเรื่องไกลตัว และยังไม่เห็นผลกระทบโดยตรง จึงเป็นปัจจัยให้การดำเนินชีวิตไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมเท่าที่ควร ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางด้านที่อยู่อาศัย หรือปัญหาเกี่ยวกับสถานะทางการเงิน ซึ่งเป็นไปทิศทางเดียวกันกับการศึกษาปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในชุมชนเขตอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ของภคภัทร พิษิตกุลธรรม, ชัญญิชาตุดุษฎี ทูลศิริ และพรนภา หอมสินธุ์ (2562) พบว่า ทักษะติดต่อการสูงอายุและการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมสูงอายุ ดังนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยเน้นด้านทักษะติดต่อการสูงอายุ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ของกาญจนา สนิท, นาวิณ พรหมใจสา และศิวาพร วังสมบัติ (2560) พบว่า เจตคติต่อการเป็นผู้สูงอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ จิตติมา ว่องวิริยะ (2558) ยังได้กล่าวว่า การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น บุคคลควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะช่วยให้สามารถยอมรับและวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสัมภาษณ์แกนนำชุมชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ แกนนำชุมชนได้ให้ข้อมูลว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจเป็นประเด็นที่คนในชุมชนควรได้รับการสนับสนุนให้มีการวางแผนทางการเงินอย่างเหมาะสม สามารถเก็บออมเงินเพื่อใช้ในวัยสูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต ซึ่งสมาชิกในกลุ่มได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การขาดความรู้ทำให้ผู้คนไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญที่ส่งผลให้ขาดการวางแผนในการใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยสมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างจึงมีรายได้จำกัด ทำให้การเตรียมความพร้อมด้านนี้ยังทำได้น้อย การสร้างเสริมพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่ถูกต้อง ทำให้สมาชิกในชุมชนเลือกวิธีการที่ไม่เหมาะสมในการบรรเทาความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การดื่มสุรา เป็นต้น นอกจากนี้ พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมก็เป็นอีกประเด็นที่ควรได้รับการสร้างเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกในชุมชนมีการทำกิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้มีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อไปในอนาคต โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนที่สูงอายุจะได้รับการดูแลจากผู้ครอบครัว

แกนนำชุมชนได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งควรส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเรือนให้มีความเหมาะสมต่อการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาจประสบอุบัติเหตุได้

ง่าย โดยสมาชิกกลุ่มแกนนำชุมชนได้ให้ข้อมูลว่า ผู้คนในชุมชนส่วนใหญ่ยังขาดการเตรียมความพร้อมในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้มีสภาพที่เหมาะสม อาจด้วยข้อจำกัดทางการเงินและการไม่เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนด้านพฤติกรรมกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกาย แกนนำชุมชนได้ให้ข้อมูลว่า สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุดก็คือการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม อาจเนื่องด้วยข้อจำกัดหลายประการจึงทำให้ทำสมาชิกในชุมชนที่อยู่ในวัยกลางคน ขาดการระมัดระวังเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และยังคงคุ้นเคยกับการกินอาหารรสจัด ทั้งอาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น สอดคล้องกับภาณุวัฒน์ มีชนะ และคนอื่น ๆ (2560) ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต่ำ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ จากการศึกษาชี้ขอเสนอแนะในการส่งเสริมให้มีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ เช่น การฝึกทักษะอาชีพ การเก็บออม เป็นต้น นอกจากนี้ สำเนา ศรีงาม (2559) ยังได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมดูแลตนเองเมื่อสูงอายุที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์แนวทางในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ แกนนำชุมชนได้ให้ความคิดเห็นว่า ควรกระตุ้นให้สมาชิกในชุมชนเล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และควรให้ความรู้ที่จำเป็นต่อการดูแลตนเองทั้งสุขภาพร่างกาย

จิตใจ การวางแผนด้านการเงิน รวมถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว ตลอดจนการดูแลที่พักอาศัยให้มีความเหมาะสมต่อการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ทั้งนี้ สมาชิกในชุมชนควรได้ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะและความเข้าใจอย่างแท้จริง ที่จะสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นไปทิศทางเดียวกันกับ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2561) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของ ประชากรวัยก่อนสูงอายุ พบว่า ความรู้ เจตคติ และคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นเจ้าหน้าที่หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ นอกจากนี้ ชาญชัย จันดี และธีระ ฤทธิรอด (2558) ได้ศึกษาการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลไพร อำเภอบึงนาราง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า การเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเข้ามา มีบทบาทในการกำหนดแผนและแนวทางในการดำเนินการ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนได้มีการเตรียมความพร้อมในชีวิตทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาพ 2) เศรษฐกิจ 3) ที่อยู่อาศัย 4) บทบาททางสังคม และ 5) สุขภาพจิต ที่มีความสัมพันธ์กับการมีความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ชนาภา เการอด, ศศิธร ภูหมื่น, จรรยาพร พึ่งเพ็ง, จิราภา ใจผ่อง, และนันทพันธ์ คดคง (2564) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาศักยภาพและการให้ความรู้ในการใช้ชีวิตแก่บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีศักยภาพในการแสวงหาความสุขในบั้นปลายชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นองค์ความรู้ที่จำเป็นและมีความสำคัญสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยชรา โดยมี

ประเด็นสำคัญที่ควรศึกษาเรียนรู้และพัฒนาได้แก่ ศักยภาพในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแนวทางการสร้างศักยภาพในการใช้ชีวิตของบุคคลเมื่อสูงอายุ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

สรุปได้ว่า สมาชิกในชุมชนควรได้รับการสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม ดังนั้นองค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนควรมีการส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมถึงสร้างความตระหนักและกระตุ้นให้สมาชิกในชุมชนเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมที่จะใช้ชีวิตในบั้นปลาย อีกทั้งควรมีกิจกรรมให้สมาชิกในชุมชนได้ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อที่จะสามารถนำความรู้และทักษะไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยตามวัตถุประสงค์พบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนส่วนใหญ่มีความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การบริหารจัดการด้านการเงิน การวางแผนด้านที่อยู่อาศัย และการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม ที่จะส่งผลต่อการมีเจตคติและพฤติกรรมการวางแผนหรือเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากขึ้น ดังนั้นหน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุน

ประชากรที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนให้มีความรู้ มีเจตคติ และมีพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบว่า บุคคลวัยผู้ใหญ่ช่วงกลางควรได้รับความรู้ ความเข้าใจและการมีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่ส่งผลให้สมาชิกในชุมชนมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากขึ้น สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเกี่ยวกับการหาแนวทางในการสร้างเสริมและพัฒนาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่จะช่วยให้บุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่มีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา สนิท, นาวิณ พรหมใจสา และ ศิวาพร วังสมบัติ. (2560). แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนคร เชียงราย. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*, 10(2), 31-48.

ชนาภา เการอด, ศศิธร ภูหมื่น, จรรยาพร ฟิ่งเฟิ่ง, จิราภา ใจผ่อง และนันทพันธ์ คดคง. (2564). ศักยภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. *วารสารรามคำแหง ฉบับรัฐประศาสนศาสตร์*, 4(3), 245-266.

ชาญชัย จันดี และธีระ ฤทธิรอด. (2558). การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัย
สูงอายุในองค์กรบริหารส่วนตำบลไพร อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ.

วารสารการบริหารท้องถิ่น, 8(3), 46-59.

ชัยวัฒน์ อ่อนไธสง, กัลยรัตน์ ศรีกล้า, สุวีรัตน์ สืบสันต์ และวรรณภา พรหมศวร.

(2563). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขต

อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. วารสารพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 38(2),

53-62.

ฐิติมา ว่องวิริยะ. (2558). เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ. ค้นวันที่ 24 กุมภาพันธ์

2565, จาก [https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/articledetail.](https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/articledetail.asp?id=1187)

asp?id=1187

ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียม

ตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวง

สาธารณสุข, 29(3), 131-143.

พัชราพรรณ กิจพันธ์. (2561). ประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารอาหารและ

ยา, ฉบับเดือนกันยายน-ธันวาคม, 4-8.

ภคภัทร พิษิตกุลธรรม, ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ และพรนภา หอมสินธุ์. (2562).

ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุของประชาชนในชุมชนเขตอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง.

วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 27(1), 89-99.

ภานุวัฒน์ มีชนะ, ณิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศีลาวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล และ
เพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อน
วัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอบึง
หนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีส
เทิร์นเอเชีย*, 11(1), 259-271.

รติมา คชนันท์. (2561). *สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย*.

กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ, สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และอุบลวรรณ หงษ์วิทยากร. (2559). การวิเคราะห์ปัจจัยที่
สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ.

วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 10(2), 62-76.

สำเนาวิ ศรีงาม. (2559). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอท่าเรือ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 6(3), 217-224.

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559).

ประชากรสูงอายุอาเซียน. เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม, ศูนย์
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

อุทุมพร วานิชคาม. (2562). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ:

กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการสมาคม
สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 25(1), 164- 179.

- Nina, S., Mojca, G. B., Urška, G., Andreja, M., Mojca, O., Vida, F. T., & Maja, C. (2015). *Pre-Retirement Preparation for Healthy and Active Ageing*. Retrieved February 12, 2021 from http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha_si_dp4_predupokojitvene_priprave_na_starost_english_final.pdf
- Preston, C., Drydakis, N., Forwood, S., Hughes, S. E., & Burch, S. (2018). *Planning and preparing for later life*. Retrieved February 12, 2021 from <https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-09/Planning-and-preparing-for-later-life-research-report.pdf>