

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

PREPARATION FOR THE ELDERLY OF THE POPULATION IN DINDAENG  
DISTRICT BANGKOK

จिरาวรรณ ชาลี

สาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบ

Jirawan Chalee

E-mail:jirawan.cha1978@gmail.com

Faculty of Business Administration Program in Accounting,Ramkhamhaeng University

Corresponding author

---

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยประชากร และจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย /คุณลักษณะ ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คนโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนาได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว และความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ:การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to (1) to study the preparation for the elderly of the population in DinDaeng district of Bangkok (2) to study the preparation for the elderly of the population in DinDaeng district of Bangkok,classified by population factors And classified by knowledge of potential Elderly and potential elderly,meaning/characteristics affecting the pre-aging preparation of the population in DinDaeng district,Bangkok The sample group used in this research was 400 people in Din Daeng District,Bangkok. A questionnaire was used as a tool for data collection. The statisticsused in the descriptive analysis were frequency, percentage, mean. And

the standard deviation The hypothesis was tested for comparison. The statistical test was used to test the hypothesis using one-way statistical variance. (One-way ANOVA) If any differences are found, they will be compared individually. Using the method of (LSD)

The results of hypothesis testing showed that Bangkok with sex, age, marital status, education level Average monthly income, occupation, number of family members, comorbidities and knowledge of how to become an elderly person and become an elderly person. Is not different.

**Keywords:** preparation before entering the elderly

## บทนำ

ผู้สูงอายุหมายถึง หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยนับอายุตามปีปฏิทิน ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตและมีความเสื่อมทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความเกี่ยวข้อง ด้านที่อยู่อาศัยด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจในด้านบทบาทและหน้าที่ที่ต้องสูญเสียไปกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการเกิดความเปลี่ยนแปลงของบุคคลหนึ่งที่ ครอบครัวไปในเรื่อง สุขภาพ ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจและสังคม ที่ได้รับผลกระทบตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลง โดยสถานภาพ บทบาทและหน้าที่ลดลง

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลักและยังนำแนวความคิดการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มาประกอบด้วย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุจะพบกับสถานการณ์รอบด้านในอนาคต ผู้สูงอายุจึงต้องเป็นผู้ที่ดูแลตนเองได้ ทำในสิ่งที่ต้องการตามศักยภาพของตน รวมถึงสร้างประโยชน์ต่อสังคม และเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่มาถึงผู้สูงอายุเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งในสังคม ที่มีความคิดความฉลาด และประสบการณ์ในการพัฒนาตนเองและสังคมส่วนร่วม

คุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หมายถึง กระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสร้างเหมาะสมและโอกาสในการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วม ความมั่นคง เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัยในอนาคต

ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ คือ ความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุเท่าที่ทำได้และใช้ความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่ดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสังคมรวมทั้งมีความสอดคล้องกับความต้องการและความพึงพอใจของตนเอง

การเตรียมความพร้อม หมายถึง บุคคลที่มีการเตรียมตัวต่อสิ่งที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยมีการเตรียมการดำเนินการในการปฏิบัติตัวเพื่อดำเนินชีวิตเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ที่จะมีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย/ ใจ สังคมและเศรษฐกิจ เพื่อให้เข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ

- สุขภาพร่างกาย จะเกิดความเสื่อมจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากระบบการทำงานภายในร่างกายที่มีประสิทธิภาพลดลง และวัยผู้สูงอายุก็จะเกิดโรคได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้จึงต้องดูแลสุขภาพและเอาใจใส่ พร้อมรับมือกับความเสื่อมสภาพทางร่างกายที่จะมาถึงโดยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีได้

- สุขภาพจิตใจ มีความสัมพันธ์กับร่างกายเนื่องจากหากมีร่างกายที่มีสุขภาพดีก็ย่อมส่งผลต่อจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดีการที่ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี นั้นเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุขในบั้นปลายชีวิต โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจนแก่ชรา

**การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย** ลักษณะสภาพบ้าน และสิ่งแวดล้อมจึงต้องมีลักษณะที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมบ้าน หากบ้านมีลักษณะที่เก่าทรุดโทรม เพื่อให้เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต เช่น พื้นบ้านที่ไม่ควรมีลักษณะขรุขระ ไม่เช่นนั้นจะทำให้ลื่นล้มได้ง่าย การจัดวางสิ่งของภายในบ้าน ไม่ให้เกะกะ เพื่อให้เดินสะดวกได้ ไฟฟ้าที่มีลักษณะสว่างเพียงพอ รวมถึง ห้องน้ำ ควรมีโถส้วมเป็นแบบนั่ง และควรมีราวยึดเกาะเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะสภาพในห้องมักเปียกอยู่ตลอด จะทำให้ลื่นได้ง่าย กับผู้สูงอายุที่มีการทรงตัวที่ลดลง จึงควรมีที่ยึดจับให้สามารถทรงตัวได้

**การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ** มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุ การไม่ได้ทำงานแล้วอาจจะทำให้ขาดรายได้และยิ่งไปกว่า หากผู้สูงอายุยังคิดจะทำงานอยู่ รายได้ที่สูงเช่นเดิมย่อมเป็นไปได้ยากประกอบกับสมรรถภาพทางร่างกายที่ลดลง การทำงานที่จะเป็นรูปแบบเดิมอาจจะเป็นไปได้ยากขึ้นอีกทั้งผู้สูงอายุมักไม่คำนึงถึงสภาพเศรษฐกิจของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อเข้าสู่วัยนี้จริง ๆ แล้วอาจจะเกิดความกังวลตามมาว่า รายได้ที่มีอยู่จะเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และยิ่งความชราเพิ่มขึ้น ย่อมสวนทางกับรายได้ที่ลดลงเรื่อย ๆ ประกอบการมีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมลงจะต้องรักษาอยู่บ่อยครั้ง เงินจึงเป็นปัจจัยในการดูแลรักษาสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้นจึงมีแนวทางการเตรียมตัวทางรายได้

**การเตรียมความพร้อมด้านสังคม** สำหรับผู้สูงอายุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยทำงานประจำ แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ทำให้มีเวลามากขึ้นแม้ว่าจะใช้เวลาว่างทำงานอดิเรกที่ตนสนใจ ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ในสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมอีกทั้งการทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะยังมีประโยชน์ ยังมีคุณค่า เป็นที่ต้องการ เป็นที่ยอมรับของสังคม และไม่ทิ้งเวลาให้ผ่านไปเฉย ๆ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการเหงา ว่าเหว่ได้ง่าย ส่วนการมีส่วนร่วมในสังคมนั้น ก็เช่น การเข้าร่วมกลุ่ม ชมรม หรือสมาคม จึงมีโอกาสนพบปะสังสรรค์กับบุคคลในกลุ่มวัยต่าง ๆ ทั้งนี้การมีส่วนร่วมทางสังคม ยังช่วยการปรับตัวทางด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของบุคคล มีความสำคัญต่อผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หากมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้บุคคลก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างยั่งยืนและสามารถทำประโยชน์ต่อสังคม และเตรียมพร้อมรับมือต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึงได้ในอนาคต นอกจากลักษณะการเตรียมความพร้อมของตนเองที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็ยังคงต้องการสนับสนุน จากหน่วยงานหรือภาครัฐได้กำหนดให้วาระผู้สูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ โดยมีแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการผู้สูงอายุแห่งชาติ ครอบคลุมทั้งกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ (25-59 ปี) และผู้ สูง อายุ (60 ปีขึ้นไป) สำหรับกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ รัฐบาลมีแผนส่งเสริมเน้นเรื่อง การออม การไม่มองผู้สูงอายุเป็นภาระ วิธีการดูแลผู้สูงอายุ และการปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับสภาพผู้สูงอายุ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุได้มีการจัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่ครอบคลุมจำนวนผู้สูง อายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น เน้นการเสริมทักษะใหม่แก่แรงงานผู้สูงอายุ การออกแบบการทำงานให้ยืดหยุ่นและสร้างแรงจูงใจให้นายจ้างที่จ้างผู้สูงอายุ ในการสร้างงานผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานนอกระบบ พร้อมทั้งจัดทำแผนบูรณาการ ด้านสุขภาพ

โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้รับการตรวจ ป้องกัน และดูแลสุขภาพระยะยาวที่บ้านและในชุมชนตามระดับความจำเป็น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีระบบการเงินการคลังที่ยั่งยืนในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยประชากรและจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

### ขอบเขตของงานวิจัย

1. **ขอบเขตของประชากร** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ศึกษาเฉพาะประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีประชากรทั้งหมด 119,150 คน (ที่มา: สำนักงานเขตดินแดง ประจำเดือนมกราคม, 2563)
2. **ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง** ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคิดจากสูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) เพื่อกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาโดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ 0.05 หรือคิดเป็นค่าความคลาดเคลื่อนที่ 5% โดยค่าความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ระดับ 95% ได้จำนวน 398.66 ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้จำนวน 400 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก
3. **ขอบเขตของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
4. **ขอบเขตด้านเนื้อหาและประเด็นในการศึกษา** ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรดังต่อไปนี้
 

**ตัวแปรอิสระ (Independent variables)** ประกอบด้วย 2 ตัวแปร ดังนี้

  1. ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และโรคประจำตัว
  2. ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ได้แก่ ความหมาย/คุณลักษณะ **ตัวแปรตาม** ได้แก่ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
    - 1.ด้านสุขภาพกาย/จิตใจ 2.ด้านที่อยู่อาศัย 3.ด้านเศรษฐกิจ 4.ด้านสังคม
5. **ขอบเขตด้านระยะเวลา** การดำเนินการศึกษาวิจัยเริ่มตั้งแต่เดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2563

### สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว และความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ต่างกันน่าจะทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์ถึงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของประชากรในเขตดินแดงกรุงเทพมหานคร

### ทบทวนวรรณกรรม

#### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อม คือ สภาพที่บุคคลมีภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ การฝึกฝน การเตรียมตัว ความสนใจหรือแรงจูงใจ ชนัญญา ปัจพล (2558)

1. ด้านสุขร่างกาย/จิตใจ คือ การออกกำลังกาย การป้องกันและรักษาสุขภาพด้วยการตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การกิน-โภชนาการ การกินอาหารให้ได้สัดส่วนครบถ้วน รวมถึงการฝึกตนเองทำความเข้าใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงและรวมถึงการทำตนให้เป็นที่รักของคนในครอบครัวจะได้สร้างประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมของตนเองตามพลังและศักยภาพ (ทัศนีย์ ดาวเรือง 2555)

2. การเตรียมการด้านที่อยู่อาศัย คือ ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์จึงควรมีความจำเป็นมากที่จะต้องเตรียม การไว้ตั้งแต่วัยกลางคน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะได้มีความพร้อมในการอยู่อาศัย ประกอบกับการจัดการเรื่องที่อยู่อาศัยบางอย่างเมื่อเข้าวัยผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้รวมถึงการหาทรัพย์สินจำนวนมากๆ มาใช้จ่ายในการเตรียมการหลังเกษียณก็เป็นไปได้ยากกว่าและการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะมีรูปแบบที่เปลี่ยนไป เพราะฉะนั้นต้องคำนึงถึงลักษณะการอยู่อาศัย ควรมีแบบแผนและเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช 2548, อ่างอิงใน ชนัญญา ปัจพล 2558)

3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุ การไม่ได้ทำงานแล้วอาจจะทำให้ขาดรายได้และยิ่งไปกว่า หากผู้สูงอายุยังคิดจะทำงานอยู่ รายได้ที่สูงเช่นเดิมก่อนการเกษียณอายุย่อมเป็นไปได้ยากประกอบกับสมรรถภาพทางร่างกายที่ลดลง การทำงานที่จะเป็นรูปแบบเดิมอาจจะเป็นไปได้ยากขึ้นอีกทั้งผู้สูงอายุมักไม่คำนึงถึงสภาพเศรษฐกิจของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อเข้าสู่วัยนี้จริง ๆ แล้วอาจจะเกิดความกังวลตามมาว่า รายได้ที่มีอยู่จะเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และยิ่งความชราเพิ่มขึ้น ย่อมสวนทางกับรายได้ที่ลดลงเรื่อย ๆ ประกอบการมีสุขภาพร่างกายที่เสื่อมลงจะต้องรักษาอยู่บ่อยครั้ง เงินจึงเป็นปัจจัยในการดูแลรักษาสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้นจึงมีแนวทางการเตรียมตัวทางรายได้ (ชนัญญา ปัจพล 2558)

4. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจากผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมระดับสูงทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวเข้ากับวัยได้พร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำเรื่องต่างๆ ให้ลูกหลานได้ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก การเตรียมความพร้อมในด้านนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การมีส่วนร่วมในสังคม อาทิการเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มต่าง ๆ ทำให้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่รู้จักคุ้นเคย หรือบำเพ็ญประโยชน์ในแงุ่มุมที่ทำได้ เช่น การให้คำปรึกษา การถ่ายทอดความชำนาญหรือประสบการณ์ที่มี

ให้แก่ผู้อื่น จะส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต่อสังคม เป็นที่ยอมรับนับถือของคนรุ่นหลังต่อไป (ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ 2560)

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์

ความหมายของประชากรศาสตร์ หรือ Demography มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก Deme = people คือ ประชาชนหรือประชากร Graphy = writing up, description หรือ study คือ การศึกษาหรือศาสตร์ ประชากรศาสตร์ หมายถึง การวิเคราะห์ทางประชากรในเรื่องขนาดโครงสร้างการกระจายตัวและการเปลี่ยนแปลงของประชากรในเชิงที่สัมพันธ์กับปัจจัยทางสุขภาพ ที่อยู่อาศัย ทางเศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยทางประชากรได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และโรคประจำตัว (อุทุมพร วานิชคาม 2562)

### ความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ โดยนับอายุตามปฏิทิน สภาพความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในช่วงระยะนี้ขาดความว่องไว ความจำเสื่อม สภาพร่างกาย เสื่อมถอย (ภาณุวัฒน์ มีชนะและคณะ 2560)

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หมายถึง ผู้ที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก แต่ขณะเดียวกันก็ได้ละเลยนำแนวคิดของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จมาพิจารณาด้วย รวมทั้งในอนาคตผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ในด้านต่างๆ (ชนัญญา บัจพล 2558)

ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ คือ ความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุเท่าที่ทำได้และใช้ความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม (อุไร เดชพลกรัง 2554)

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่ดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสังคมรวมทั้งมีความสอดคล้องกับความต้องการ และความพึงพอใจของตนเอง (อุไร เดชพลกรัง 2554)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประกาย จิโรจน์กุลและคณะ (2560) ศึกษาการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน อายุ 35-60 ปี ความคาดหวังเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เป็นความคาดหวังด้านร่างกาย คือการช่วยเหลือตัวเองได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน สำหรับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของการเตรียมตัวในระดับมากที่สุด ในด้านจิตใจ คือ การพยายามพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งคนอื่น และการเตรียมตัวน้อยที่สุดทางด้านร่างกาย คือ การออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และควบคุมร่างกายไม่ให้อ้วนลงพุง ผลการทดสอบความสัมพันธ์พบว่าตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน แตกต่างกัน จากการทดสอบ คือ ตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และโรคประจำตัว ส่วนผลการทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้

ชนัญญา บัจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 204 คน พบว่าเพศหญิง อายุระหว่าง 50-59 ปี สถานภาพสมรส มีจำนวนบุตร 2 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีอายุการทำงาน 20-30 ปี และมีรายได้ 30,001-45,000 บาท ต่อเดือน และมีที่อยู่อาศัยเป็นเจ้าของบ้าน มีความรู้ในระดับดีมาก ตามลำดับส่วนการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับ

ลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ระดับเงินเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัวและโรคประจำตัว มีผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนความรู้ต่อการเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และการรับรู้ของการเตรียมความพร้อมของหน่วยงาน มีผลต่อลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน

ทัศนีย์ ดาวเรือง (2554) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของข้าราชการที่มีอายุ 50-59 ปี ซึ่งเป็นวัยก่อนการเกษียณอายุราชการ โดยเป็นการศึกษาถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging) แบ่งการเตรียมความพร้อมได้ 2 ลักษณะ คือการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (Productive Aging) และผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ผลการศึกษาลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ อยู่ในระดับมาก สามารถแบ่งลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ซึ่งการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเตรียมความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญทางการเงินในการลดค่าใช้จ่ายที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุโดยการทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ มีการเริ่มอ่านหนังสือธรรมะเพื่อใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจจากลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ คือ การเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์และผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ได้มีการศึกษาถึงทักษะต่อการเตรียมความพร้อมลักษณะการเป็นผู้สูงอายุทั้ง 2 ลักษณะ โดยการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะการตระหนักรู้ ระยะการยอมรับ และระยะการปลดปล่อย ซึ่งผลการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการวิจัยที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการจัดกระทำหรือควบคุมตัวแปรใดๆ เป็น การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง(Cross Sectional Studies) คือ เป็น การเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียวโดยใช้เครื่องมือการวิจัยแบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ ในส่วนของแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยของประชากรในเขตดินแดงกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านสถานภาพสมรส ด้านระดับการศึกษา ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านอาชีพ ด้านจำนวนสมาชิกในครอบครัวและด้านโรคประจำตัว รวมข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 8 ข้อ เป็นลักษณะคำถามแบบปลายปิดมีตัวเลือกคำตอบให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เลือกตอบเพียงแค่ 1 คำตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 2 ด้าน 1.ด้านความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ มีจำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ 2. ด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีจำนวนข้อคำถาม 9 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 12 ข้อเป็นลักษณะคำถามแบบปลายปิดมีตัวเลือกคำตอบให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ใช่/ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ของประชากรในเขตดินแดงกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้าน 1.ด้านความหมายของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีจำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ 2.ด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ มีจำนวนข้อคำถาม 4 ข้อ 3.ด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีจำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด

จำนวน 14 ข้อ เป็นลักษณะคำถามแบบปลายปิดมีตัวเลือกคำตอบให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เลือกตอบเพียงแค่ 1 คำตอบ ใช่/ไม่ใช่

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดงกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 ด้าน 1.ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ จำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ 2.ด้านที่อยู่อาศัย จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ 3.ด้านเศรษฐกิจ จำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ 4.ด้านสังคม จำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 33 ข้อ เป็นข้อคำถามเป็นมาตรวัดประเมินค่าความสำคัญ 5 ระดับ (Rating Scale)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ที่เป็นประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยสุ่มแบบสะดวก หลังจากรวบรวมข้อมูลครบแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์คำนวณผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1 สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยประชากรที่ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านสถานภาพสมรส ด้านระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านอาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ด้านโรคประจำตัว และด้านความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะ

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว ด้านความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะโดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติ t-test

2.2 เพื่อศึกษา การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนสมาชิกในครอบครัว และอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปสู่การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

### ผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์

##### ปัจจัยประชากร

ผลการวิเคราะห์จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยประชากร ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านสถานภาพสมรส ด้านระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านอาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ด้านโรคประจำตัว และด้านความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะ พบว่าพบว่าประชากรส่วน

ใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า50ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ประกอบอาชีพอื่นๆ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-2 คน และมีโรคประจำตัว

ด้านความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ พบว่าประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตอบไม่ใช่

ด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุ พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ:คุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักมีอาการฉุนเฉียวโมโหง่าย ตอบไม่ใช่

ด้านความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพ พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้ ตอบไม่ใช่

ด้านผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ: ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพมีความคิดสร้างสรรค์ ตอบไม่ใช่

ด้านผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จพบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ: ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเป็นผู้สูงอายุที่อายุไม่เกิน75ปี ตอบไม่ใช่

#### **ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และค่า S.D. เท่ากับ 0.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านเริ่มออกกำลังกายสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า5วัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78

#### **ด้านที่อยู่อาศัย**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และค่า S.D. เท่ากับ 0.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านมีที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89

#### **ด้านเศรษฐกิจ**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 และค่า S.D. เท่ากับ 0.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73

#### **ด้านสังคม**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และค่า S.D. เท่ากับ 0.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านวางแผนไว้ว่าจะอาศัยอยู่กับใครในอนาคตเช่นลูกหลานญาติพี่น้อง หรือสถานบริการของรัฐและเอกชน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77

#### **อภิปรายผล**

ผลการวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก

1.1 ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจเป็นอย่างดีจากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำและการที่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็ส่งผลต่อจิตใจด้วย สอดคล้องกับ ประกาย จิโรจน์กุลและคณะ (2560) ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร พบว่าการดูแลสุขภาพร่างกาย/จิตใจ คือการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมีผลต่อจิตใจ

1.2 ด้านที่อยู่อาศัย มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพฯ มหานครส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านที่อยู่อาศัยเป็นอย่างดีจากการที่มีการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านพักให้ปลอดภัย สอดคล้องกับ มยุรี ว่องไวรอดและคณะ(2554) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร พบว่าที่อยู่อาศัยมีความสำคัญมากที่สุด

1.3 ด้านเศรษฐกิจ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพฯ มหานครส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านเศรษฐกิจอย่างดีจากการที่มีการวางแผนลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็น สอดคล้องกับ ชนัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่า ในด้านเศรษฐกิจมีการเตรียมความพร้อมมากที่สุด

1.4 ด้านสังคม มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้านสังคมอย่างดีจากการวางแผนในอนาคตไว้ว่าจะอาศัยอยู่กับใครในอนาคตเช่นลูกหลาน ญาติ พี่น้องหรือสถานบริการของรัฐและเอกชน สอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ มีชนะและคณะ( 2560) ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ด้านสังคมระดับสูงมีผลต่อการเตรียมความพร้อมของประชากร

2. ผลการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานครสามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน ทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมมากกว่าเพศชาย ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ซึ่งส่วนตัวผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าเพศหญิงจะมีความรู้มากกว่าเพศชายในเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ด้วยเหตุที่ว่าเพศหญิงมีความละเอียดอ่อนทางด้านความคิดและการวางแผนในการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สู่มากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ ชนัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าเพศต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง)

2.2 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าอายุ30-40 ปี มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สู่มากที่สุด ทุก

ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ช่วงอายุที่กล่าวมาข้างต้นเป็นช่วงของการสร้างฐานะให้มั่นคง มีความเป็นผู้นำรับผิดชอบเต็มศักยภาพ จึงส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ สอดคล้องกับ ชันญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรที่มีอายุต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

2.3 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง ที่มีสถานภาพต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าสถานภาพโสด มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สถานภาพโสดเป็นบุคคลที่ไม่มีภาระด้านชีวิตครอบครัวหรืออาจบริหารจัดการวางแผนในการใช้ชีวิตประจำวันได้ดีกว่าสถานภาพอื่นๆในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ วรณรา ชื่นวัฒนา (2557) ศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่าประชากรที่มีสถานภาพต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

2.4 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าระดับการศึกษา ปวช./ปวส.มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุดทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สำหรับช่วงระดับการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น คือผู้ที่อยู่ในวัยที่ต้องมีกำลังพร้อมเรียนรู้เหมาะแก่การเป็นผู้นำและวางแผนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวได้ดี สอดคล้องกับ อุทุมพร วานิชคาม (2562) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาเขตสายไหมกรุงเทพมหานคร พบว่าประชากรที่มีระดับการศึกษาต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2.5 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่ามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 15,000 บาท มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุดทุกด้าน คือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สำหรับช่วงรายได้ที่กล่าวมาข้างต้น คือผู้ที่มีรายเฉลี่ยต่อเดือนมีผลต่อการใช้ชีวิตในอนาคตทำให้ต้องขยันเก็บออมเพื่อไว้ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากกว่าช่วงรายได้อื่นๆ สอดคล้องกับ ประกาย จิโรจน์กุลและคณะ (2560) ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่

2.7 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 5 คน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สำหรับจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่กล่าวมาข้างต้น เป็นครอบครัวขนาดใหญ่แบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบในการเตรียมความพร้อมในทุกๆด้าน สอดคล้องกับ อุทุมพร วานิชคาม (2562) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาเขตสายไหมกรุงเทพมหานคร พบว่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาเขตสายไหมกรุงเทพมหานคร

2.8 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีโรคประจำตัวต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าไม่มีโรคประจำตัวมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความ

คิดเห็นว่า สำหรับบุคคลที่ไม่มีโรคประจำตัวทำให้ไม่ต้องมีภาระในการเดินทางไปพบแพทย์มีเวลาในการเตรียมความพร้อมมากกว่าบุคคลที่มีโรคประจำตัว สอดคล้องกับ อุทุมพร วานิชคาม (2562) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาเขตสายไหมกรุงเทพมหานครงานวิจัยศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุพบว่าโรคประจำตัวต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2.9 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสุขภาพแข็งแรงจัดเตรียมที่อยู่อาศัยและวางแผนเรื่องรายรับ-รายจ่ายได้ดี สอดคล้องกับ ชนัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรความรู้ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

2.10 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุไม่มีการออกกำลังกายและวางแผนในการใช้ชีวิตทำให้เกิดสภาพแวดล้อมรอบตัวไม่ดี สอดคล้องกับ ดลนภา ไชยสมบัติและบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุพบว่าประชากรที่มีความรู้ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุ

2.11 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีศักยภาพเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้ มีความคิดเห็นว่าไม่ใช่ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุควรศึกษาหาอาชีพที่เหมาะสมยอมรับความแตกต่างระหว่างช่วงวัย สอดคล้องกับ ดลนภา ไชยสมบัติและบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุพบว่าประชากรที่มีความรู้แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุ

2.12 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นมีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงพอใจต่อสภาพที่อยู่อาศัยและมีการวางแผนการใช้เงินเพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉิน สอดคล้องกับ ดลนภา ไชยสมบัติและบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุพบว่าประชากรที่มีความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุ

2.13 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ว่าคุณสมบัติที่มีสุขภาพเปลี่ยนแปลงเหมือนกันทุกคน ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่

อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าความรู้ว่าผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นมีการดูแลรักษาสุขภาพศึกษาหาอาชีพที่เหมาะสมและจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยได้ดี สอดคล้องกับ ชันัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรที่มีความรู้ว่าผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงเหมือนกันทุกคนต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

2.14 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ของผู้สูงอายุส่วนมากมักเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงเดินทางไปตรวจสุขภาพประจำปีลดการเกิดอุบัติเหตุมีการปรับปรุงและซ่อมแซมที่อยู่อาศัยได้ สอดคล้องกับ ชันัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรที่มีความรู้ว่าผู้สูงอายุส่วนมากมักเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมตอบว่าไม่ใช่ แตกต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัย

2.15 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ความรู้ของผู้สูงอายุมักมีอาการซึมเศร้า ต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้สูงอายุยังสามารถเดินออกกกำลังกายพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ สอดคล้องกับ ชันัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรที่มีความรู้ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

2.16 ปัจจัยประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผู้สูงอายุ คือผู้ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ที่อยู่ อาศัย เศรษฐกิจ และสังคมต่างกันทำให้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุโดยรวมไม่ต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าตอบไม่ใช่ มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมากที่สุด ทุกด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ซึ่งส่วนตัวของผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีการวางแผนเรื่องลดรายจ่ายและหาประโยชน์ต่อสังคมได้ดี สอดคล้องกับ ชันัญญา ปัญจพล (2558) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าประชากรที่มีความรู้ว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ และสังคม ต่างกันไม่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. ด้านสังคม ประชากรควรสร้างสัมพันธ์ภาพและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัวและหากิจกรรมงานอดิเรกที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของตนเองต่อครอบครัวให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อมีความรู้สึกถึงการเป็นครอบครัวเดียวกัน
2. ด้านที่อยู่อาศัย ประชากรควรปรับปรุง ซ่อมแซมภายใน-ภายนอกที่อยู่อาศัยให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีห้องน้ำที่ถูกลักษณะ เพื่อให้มีสภาพที่อยู่อาศัย สะอาด ปลอดภัย เหมาะที่จะใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว
3. ด้านอาชีพ ประชากรที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ทำให้มีรายได้ที่ไม่แน่นอนอาจทำให้มีผลต่อการใช้จ่ายและการออมเงินไว้ใช้ในอนาคตที่ไม่เพียงพอ ดังนั้นควรแสวงหาโอกาสและอาชีพอื่นๆ เช่นเข้าอบรมฝึกอาชีพจากหน่วยภาครัฐหรือเอกชน เพื่อจะได้เพิ่มช่องทางในการหารายได้เพิ่ม จะได้มีรายได้ที่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายและเงินออมในอนาคต

4. ด้านความหมายของผู้สูงอายุ ประชากรมีการรับรู้ว่าคุณค่าที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่ใช่ช่วยผู้สูงอายุ ควรศึกษาข่าวสารเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ของการเป็นผู้สูงอายุให้มากกว่านี้เพื่อจะนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ได้

5. ผลการวิจัยพบว่าด้านสุขภาพร่างกาย/จิตใจของประชากรมีระดับการรับรู้ภาพรวมในระดับมาก โดยการออกกำลังกายสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน สูงที่สุด ดังนั้นประชากรควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพิ่มได้มากก็จะส่งผลดีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคต

6. ผลการวิจัยพบว่าด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีระดับการรับรู้ภาพรวมในระดับมากโดยประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 15,000 บาท อาจจะมีควมวิตกกังวลเรื่องรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายภายในครอบครัว ดังนั้นผู้มีรายได้น้อย ควรวางแผนในการลดรายจ่ายเพิ่มช่องทางการหารายได้เสริม เช่นเข้าอบรมฝึกอาชีพจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จะได้มีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัวและเก็บออมไว้ใช้ในอนาคตได้

7. ผลการวิจัยพบว่าด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้สูงอายุ : ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นประชากรควรดูแลรักษาสุขภาพและสะสมความรู้ความสามารถ และนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและต่อส่วนรวมในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดมากยิ่งขึ้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะ แยกออกจากกันและใส่ระดับคะแนน เพื่อให้ทราบถึงความหมายและคุณลักษณะของทั้ง 2 ระดับและนำมาพัฒนาส่งเสริมให้ประชาชนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุและการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ความหมาย/คุณลักษณะ ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในเชิงลึกรายด้านและทำการวิเคราะห์ผลเพื่อติดตามผลของการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

### เอกสารอ้างอิง

- ชนัญญา ปัญจพล .(2558).ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง): วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาวิทาลัยธรรมศาสตร์
- ดลนภา ไชยสมบัติและบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุ: วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา (9) 131-143
- ทัศนีย์ดาวเรือง. (2555). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุที่มีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- บรรลุ ศิริพานิช มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย .(2557). สำนะโนประชากรและเคหะปี2513 และ2533,สำนักงานสถิติแห่งชาติ การคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย ปี 2553-2583,สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

- ปฐมพร ธรรมธวัช .(2555). ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช วิทยานิพนธ์ ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประกาย จิโรจน์กุล, นิภา ลีสุคนธ์, เรณู ขวัญยืน และวันเพ็ญ แก้วปาน.(2560). การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, ณิชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล, และ เพ็ญศรี พิชัยสนธิ.(2560). ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี,11(1),
- มยุรี ว่องไวรอดและสุนิตา ชูโชติ.(2554).ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร สัมมนาปัญหาทางธุรกิจตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ:บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน).ค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2563 จาก [http:// thaitgri.org.th](http://thaitgri.org.th)
- ยุวัลดา ชูรักษ์. (2562) ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ (10), 1020-1030 ค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2563 จาก <http:// liberalart .hu.ac.th>
- รศรินทร์ เกรย์และคณะ. (2556). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาวิทยาลัยสังคมและสุขภาพ สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2563 จาก <https:// www.elnurse.ssru.ac.th>