

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชน
ในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

Preparation for Elderly Active Aging of People in Suanluang
District, Bangkok Metropolitan Administration

พิชญา วงศ์ไวยสวรรค์¹ อรพิน ปิยะสกุลเกียรติ² วิชัย โสสุวรรณจินดา³
รังสรรค์ ประเสริฐศรี⁴ ปกรณ์ ปรียากร⁵ พระปลัดสุระ ญาณธโร (จันทิก)⁶
และกนต์พัฒน์ พรศิริวัชรสิน⁷

Phichaya Wongwaisayawan¹, Orapin Piyasakulkait², Wichai Thosuwanjinda³,
Rangson Prasertsri⁴, Pakorn Priyakorn⁵, Phrapaladsura Yanatharo (Juntuek)⁶
and Kantaphat Phonsiriwatcharasin⁷

Received : March 19, 2021; Revised : April 23, 2021; Accepted : April 24, 2021

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ

¹นักศึกษาลัทธิรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต;
Student, Master of Public Administration Programmed, Kasem Bundit University, Thailand; e-mail
: ponyponytail2019@gmail.com

^{2 3 4 5 7}หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต; Master of
Public Administration Programmed, Kasem Bundit University, Thailand; e-mail :
orapin.piy@kbu.ac.th

⁶หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตสุรินทร์; Public Administration Programmed, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin
Campus, Thailand; e-mail: sura2479@hotmail.com

วิจัยในครั้งนี้คือประชาชนก่อนวัยผู้สูงอายุในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานครที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 18-59 ปี จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test

ผลการวิจัยพบว่าประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 46-59 ปี การศึกษาสูงสุดระดับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย/เทียบเท่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท มีสถานภาพสมรส ประกอบอาชีพพนักงาน/ลูกจ้างเอกชน และรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .426) เมื่อพิจารณารายข้อโดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = .537) รองลงมาได้แก่ ด้านจิตใจ อารมณ์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = .435) ด้านสังคม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = .691) ด้านเศรษฐกิจ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = .659) และน้อยที่สุดได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = .478) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส อาชีพ และรูปแบบที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร จากแบบสอบถามจำนวน 400 คน มีข้อเสนอแนะด้านปัญหาและอุปสรรค จำนวน 178 คน ซึ่งแบ่งเป็นหลักๆ โดยเรียงลำดับจากการพบปัญหาและอุปสรรคที่ได้สรุปดังนี้ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ บางคนมีน้ำหนักเกิน และมีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ความดัน เป็นต้น 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง ทำให้คิดมากและความเครียดได้ 3) ด้านสังคม พบว่า ประชาชนไม่ชอบเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มกีฬา และยังไม่ทราบถึงสิทธิประโยชน์และกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 4) ด้านเศรษฐกิจ พบว่า คนส่วนใหญ่เป็นพนักงานเอกชน/ลูกจ้าง ไม่ได้รับราชการ ทำให้ขาดรายได้ที่แน่นอนในระยะยาวเมื่อเกษียณอายุ เช่น บำเหน็จ บำนาญ

คำสำคัญ (Keywords) : การเตรียมความพร้อม, วัยผู้สูงอายุ, ศักยภาพ

Abstract

This research's objective is aimed 1) To study for preparation for active aging of people in Suanluang District, Bangkok Metropolitan Administration. 2) To compare studying of personal factors with preparation for active aging of people in Suanluang district, Bangkok Metropolitan Administration. 3) To study problems and obstacles of preparation for active aging of people in Suanluang district, Bangkok Metropolitan Administration. The sample consists of 400 people who live in Suanluang district, ages between 18-59 years old. These data were collected by using questionnaires. Data were analyzed by using Frequency, Percentage, Mean ($\bar{X}$) and Standard Deviation (S.D.). The statistics used in hypothesis testing were t-test, F-statistic. The test was used to analyze the one-way ANOVA (Analysis of Variance) to test individual differences with more than 2 groups of variables. When the statistically significant differences were found, a double-person test was performed by the Sheffe method (Sheffe).

The results of this research were found the mostly people are females, ages between 46-59 years old and graduated in Primary/Secondary/Equivalent Certificates. The majority of this sample are in marriage status, private employees / officers with 20,000-30,000 baht monthly income and have building styles of living in single house. The overview of preparation for active aging of people in Suanluang district, Bangkok Metropolitan Administration are at overall in high attitude level ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .426). Considering each aspect by descending the mean was shown as environmental and building styles of living in high attitude level ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = .537). Secondly, mentality and emotional have high attitude level ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = .435). Society part has high attitude level ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = .691). Economics part has high attitude level ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = .659) and the least level which is health part has high attitude level ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = .478) respectively. The results of comparative analysis of demographic factors of people in Suanluang district, Bangkok Metropolitan Administration which have different sex, ages, highest educational levels, monthly

incomes, marriage status, occupation, and building styles of living are differently in preparation of active aging by having significantly different at 0.05 level.

Problems and obstacles in preparation for active aging of people in Suanluang district, Bangkok Metropolitan Administration by receiving back 178 suggestions out of 400 questionnaires respectively main points problems and obstacles parts which include as following : 1) Health part is founded that mostly people are irregular exercise, some has gained weights, some has health's problems for examples, diabetes, blood pressure disease. 2) Mentality and emotional parts are found that mostly people have problems about lack of meditate practice for mind peace, some have anxiety in events that has not arrived yet. 3) Society part is found that people dislike to attend to be a member of club, association or sport club and not yet known about benefits and laws about elderly aging. 4) Economics part is found that mostly people are employees in private company which cause to lack of certainty revenue in the long term when retired for example, pension fund.

Keywords : Preparation, Elderly Aging, Active Aging

บทนำ (Introduction)

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับได้แก่ ระดับที่ 1 สังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 เป็นสังคมผู้สูงอายุ ระดับที่ 2 สังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และระดับที่ 3 สังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 เป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบัน พ.ศ.2564 จัดอยู่ประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดเป็นอันดับ 4 ในทวีปเอเชียและได้ก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุในระดับสมบูรณ์ และกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในระดับสุดยอดในปีพ.ศ. 2567 ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้ จะส่งผลกระทบต่อตัวบุคคล ครอบครัวและสังคมโดยรวมอย่างกว้างขวางและหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากสังเกตจะพบว่าประเทศไทยใช้เวลาในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในระยะเวลาเพียงแค่ 20 กว่าปี ซึ่งถือว่าใช้นเวลาน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ เช่น ประเทศฝรั่งเศส ใช้ระยะเวลา 115 ปี ประเทศออสเตรเลียใช้ระยะเวลา 73 ปี และประเทศอเมริกาใช้ระยะเวลา 69 ปี เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของประเทศไทย โดยการจัดอันดับจากพื้นที่ พบว่าผู้สูงอายุมากที่สุดอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครคิดเป็นร้อยละ 18.78 ของจังหวัด รองลงมาได้แก่จังหวัดนครราชสีมาคิดเป็นร้อยละ 17.12 เชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 18.75 ขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 17.36 และ นครศรีธรรมราช คิดเป็นร้อยละ 14.73 ตามลำดับ

แนวทางการปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำงาน การวางแผนการใช้ชีวิตให้พร้อมในด้านต่าง ๆ 6 ด้านคือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านครอบครัว และสังคม 4) ด้านที่อยู่อาศัย 5) ด้านเวลาและงานอดิเรก และ 6) ด้านทรัพย์สินและเงินทอง โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและหลักสันโดษ” เป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีความสุข โดยจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่ปรารถนา การใช้ชีวิตในบ้านปลายอย่างมีคุณภาพและมีความสุขอีก ทั้งองค์กรที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อม

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือประชาชนผู้ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 18-59 ปี จำนวน จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test จำนวน 400 คน โดยผู้ศึกษาได้ทำการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience random sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ต้องการข้างต้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส อาชีพ และรูปแบบที่อยู่อาศัย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลระดับความคิดเห็นที่มีต่อองค์ประกอบซึ่งสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย ใช้ในการแปลความหมายของข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนวัยผู้สูงอายุ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้กับค่าเฉลี่ยเพื่อแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

2) ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติเชิงอนุมานทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยใช้สถิติ t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มโดยนำมาใช้ทดสอบปัจจัยส่วนบุคคลตัวแปรเพศ (มี 2 กลุ่ม) โดยใช้สูตร Independent t-test ที่ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติร้อยละ 95 และสถิติ F-test ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA Analysis of Variance) เพื่อทดสอบความแตกต่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส อาชีพ และรูปแบบที่อยู่อาศัย เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Sheffe)

ผลการวิจัย (Research Results)

ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.25 รองลงมา เป็นเพศชาย จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 ตามลำดับ

2. ประชาชนส่วนใหญ่มีอายุ 46-59 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมา มีอายุ 36-45 ปี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 มีอายุ 26-35 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75 มีอายุ 18-25 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 ตามลำดับ

3. ประชาชนส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย/เทียบเท่า จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 รองลงมา มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีการศึกษาสูงสุดระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 มีการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 ตามลำดับ

4. ประชาชนส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 9,000 บาท จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.75 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001-50,000 บาท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9,000-15,000 บาท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 ตามลำดับ

5. ประชาชนส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00 รองลงมา มีสถานภาพโสด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.75 มีสถานภาพหย่าร้าง/หม้าย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.75 มีสถานภาพแยกกันอยู่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ

6. ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงาน/ลูกจ้างเอกชน จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 35.25 รองลงมา ประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 ประกอบอาชีพข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างรัฐ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 ประกอบอาชีพนิสิต/นักศึกษา จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

7. ประชาชนส่วนใหญ่มีรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว จำนวน 324 คน คิดเป็นร้อยละ 81.00 รองลงมา มีรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นตึกแถวอาคารพาณิชย์ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25 มีรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นคอนโด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 มีรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นเช่าหอพัก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของประชาชนในพื้นที่เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อเป็นการวิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงความถี่คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังปรากฏผลดังตารางที่ 1 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของประชาชนในพื้นที่เขตสวนหลวงที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ด้านภาพรวม

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ	ลำดับ ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	5	3.53	.478	มาก
2. ด้านจิตใจและอารมณ์	2	3.64	.435	มาก
3. ด้านสังคม	3	3.58	.691	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย	1	4.03	.537	มาก
5. ด้านเศรษฐกิจ	4	3.54	.659	มาก
รวม		3.66	.426	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของประชาชนในพื้นที่เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ด้านภาพรวม พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .426) เมื่อพิจารณารายข้อโดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ตามลำดับ ดังนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = .537)
2. ด้านจิตใจ อารมณ์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = .435)
3. ด้านสังคม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = .691)
4. ด้านเศรษฐกิจ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = .659)
5. ด้านสุขภาพร่างกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = .478)

ส่วนที่ 3 ผลของการทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส อาชีพ รูปแบบที่อยู่อาศัยที่ต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อย่างมีศักยภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนที่ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

ปัญหาและอุปสรรค แบบสอบถามจำนวน 400 คน มีข้อเสนอแนะด้านปัญหาและอุปสรรค จำนวน 178 คน ซึ่งแบ่งเป็นหลักๆ โดยเรียงลำดับจากการพบปัญหาและอุปสรรคที่ได้สรุปดังนี้

- 1) ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ อีกทั้งยังรับประทานอาหารเยอะเกินไปจนน้ำหนักเกินทำให้ไม่อยากไปออกกำลังกาย และในขณะเดียวกันบางคนยังมีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ความดัน เป็นต้น
- 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ อีกทั้งยังวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง ทำให้คิดมากและเครียดได้
- 3) ด้านสังคม พบว่า ประชาชนไม่ชอบเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มกีฬา และยังไม่ทราบถึงสิทธิประโยชน์และกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 4) ด้านเศรษฐกิจ พบว่าคนส่วนใหญ่เป็นพนักงานเอกชน/ลูกจ้าง ซึ่งไม่ได้รับราชการ ทำให้ขาดรายได้ที่แน่นอนในระยะยาวเมื่อเกษียณอายุ เช่น บำเหน็จ บำนาญ

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลจากการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวกับ “การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร” พบว่าระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวง กรุงเทพมหานครโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ Panjapol (2015) ศึกษาเรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง)” พบว่า ในส่วนของความรู้ของข้าราชการต่อการเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีศักยภาพมีความรู้อยู่ในระดับมาก และการรับรู้ของข้าราชการต่อการเตรียมความพร้อมของหน่วยงานมีความรู้ในระดับมาก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถอภิปรายเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านด้านสุขภาพร่างกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = .478) ทั้งนี้เนื่องจาก ประชาชนส่วนใหญ่ใส่ใจต่อสุขภาพร่างกายโดยให้ความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการการให้ความสำคัญต่อสุขภาพ เช่น การพักผ่อนหรือนอนหลับในแต่ละวันให้เพียงพอ การตระหนักและให้ความสำคัญของการตรวจร่างกายประจำปี และดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น้อยลง สอดคล้องกับ Sukchot and Hongwityakorn (2016) ศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” ผลการวิจัยพบว่า ระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. ด้านจิตใจ อารมณ์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = .435) ทั้งนี้ประชาชนส่วนใหญ่ เป็นคนร่าเริง ยิ้มง่าย หัวเราะและมีอารมณ์แจ่มใสการพิจารณาเหตุการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุและผลในกรณีที่มีปัญหาในชีวิตสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของลอว์ตัน (Lawton, 1985 cite in Daorueng, 2012 : 20) กล่าวว่า การที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพจะต้องมีองค์ประกอบสำคัญ เพื่อที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological Well-being) การประเมินความสามารถของบุคคลได้ว่า ประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมามีคุณภาพ โดยการประเมินจากผลกระทบ ความสุข และความสำเร็จที่ได้ตามความต้องการหรือเป้าหมายหรือไม่

3. ด้านสังคม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = .691) ทั้งนี้เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและเพื่อนฝูง การมีโอกาสเข้ากลุ่มพบปะสังสรรค์ญาติมิตรการเป็นจิตอาสาร่วมทำกิจกรรมให้สังคม อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของสังคมไทย สอดคล้องกับแนวคิดของ World Health Organization: WHO, (2002: 12) ได้เสนอกรอบที่เป็นองค์ ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Aging)ว่า การมีส่วนร่วม (Participation) กิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งสิทธิมนุษยชน และวัฒนธรรมของสังคมผู้สูงอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะรู้สึกถึงควมมีคุณค่า มีเกียรติภูมิแล้ว ยังรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลานด้วย เหล่านี้ช่วยทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น อันจะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย

4. ด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = .537) ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ที่พักอาศัยปลอดภัยต่อสวัสดิภาพ สะอาดถูกสุขลักษณะ มีความเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว และยังไม่ไกลจากสถานพยาบาลที่มีมาตรฐาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Suttiyam (2019) ศึกษาเรื่อง “เกษียณอย่างไรให้เกษม” บทความ

วิชาการนี้ ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้บุคลากรทราบแนวทางการปฏิบัติตนให้เกษียณอย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เริ่มทำงาน หรือช่วงวัยกลางคนอันเป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุด ควรวางแผนการใช้ชีวิตให้พร้อมในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านครอบครัวและสังคม 4) ด้านที่อยู่อาศัย 5) ด้านเวลาและงานอดิเรก และ 6) ด้านทรัพย์สินและเงินทองโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและหลักสันโดษ” บทความวิชาการนี้เป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุขโดย จะเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่ปรารถนาการใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีคุณภาพและมีความสุข อีกทั้งองค์กรได้ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเกษียณ

5. การเปรียบเทียบข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส อาชีพ รูปแบบที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีศักยภาพของประชาชนในเขตสวนหลวงที่แตกต่างกันสอดคล้องกับพรพิมล เสาะตัน (P.Sodon, 2009) ศึกษาเรื่อง “การเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในจังหวัดปราจีนบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ของประชากรด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย และการทำกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเป็นไปตามสมมติฐานคือ อายุ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน ข้อมูลข่าวสารเรื่องการจัดการการเงินเพื่อยามสูงอายุ การปฏิบัติตัวในวัยสูงอายุ ลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสิทธิของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ประชาชนในชุมชนควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย และเศรษฐกิจ โดยหน่วยงานที่ดูแลชุมชนสามารถนำยุทธศาสตร์แผนพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยนำแนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติด้านสุขภาพกาย ใจ เศรษฐกิจ สังคม เพื่อเป็นการยกระดับการดำรงชีวิตเพื่อประชาชนในชุมชนมีความสุขในอนาคต

1.2 ส่งเสริมสนับสนุนช่วยเหลือเพิ่มเติมความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ประชาชนในชุมชนโดยให้การศึกษาความรู้ทั้งวิชาการและสายอาชีพ เรื่องการออมเงินไว้ใช้ในอนาคตรับทุกช่วงอายุ เพื่อ

สร้างรายได้และความรู้ใหม่ ๆ ในการทำงานและเพิ่มศักยภาพของชีวิตคนในชุมชน เพื่อสร้างความเจริญและช่วยลดความเหลื่อมล้ำในชุมชนได้

1.3 ส่งเสริมการสร้างกลุ่มจิตอาสาอาสาสมัคร สร้างกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นช่องทางการเข้าถึงกันในชุมชนเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้รู้จักสามัคคีให้คนในชุมชนช่วยเหลือกัน อีกทั้งช่วยกันสอดส่องดูแลซึ่งกันและกันให้รอดปลอดภัยจากอันตรายและการมั่วสุมเสเพลสิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้

1.4 จัดสรรสาธารณูปโภค ให้ความรู้และปลูกจิตสำนึกประชาชนในชุมชนรู้จักดูแลการรักษาสภาพแวดล้อม และบริเวณที่อยู่อาศัย ให้ถูกสุขลักษณะ ส่งเสริมสร้างจิตสำนึกการดูแลสถานที่ส่วนรวมให้เกิดประโยชน์การใช้สอยร่วมกันได้อย่างยาวนาน

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาข้อดีข้อเสียต่าง ๆ ของมาตรการใหม่ ๆ มาดำเนินงานในชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการต่อยอดการวิจัยเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำไปใช้กับประชาชนในชุมชน

2.2 ศึกษาจัดบันทึกข้อมูลใหม่ ๆ ที่ในชุมชนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา และสามารถนำแนวทางที่ศึกษาแล้วมาใช้ได้จริงในชุมชน

2.3 ในอนาคตหากนำหัวข้อการวิจัยนี้ไปสานต่อควรเพิ่มปัจจัยในการวิจัยให้ลึกและศึกษาข้อมูลในชุมชนอย่างใกล้ชิดเพื่อได้ผลการวิจัยใหม่ ๆ เพิ่มเติมเพื่อมาทำการศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคตได้

เอกสารอ้างอิง (References)

Anantakoon, A. [online]. (2017). Aging Society...Challenging Thailand. Available from:

<http://www.royin.go.th>. Retrieved: July 20,2020. [In Thai]

Cheewasopit, W. (2019). "Aging Society: The Changed Marketing Factors". Journal of MCU Nakhondhat, 6(1): 38-54. [In Thai]

Daorueng, T. (2012). **The Preparation for Active Aging Retirement of**

Thammasart University Officer. Thesis submitted in Master degree of Social Work in Social Welfare Administration and Policy. Department of Social Work, Faculty of Social Administration, Thammasart University. [In Thai]

- Department of Elderly Affairs. [online]. (2020). **Statistics of Elderly in Thailand 77 provinces. December 31,2019.** Available from: <http://www.dop.go.th>. Retrieved: September 5, 2020. [In Thai]
- Gajanandana, R. [online]. (2018). **Aging Society with driving the Thai economy.** Available from : https://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2561/jul2561-1.pdf. Retrieved: August 23,2020. [In Thai]
- Panjapol, C. (2015). **The Preparation of Elderly Aging: A Case Study of Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health (Central).** Thesis submitted in Master degree of Social Work, Faculty of Social Administration, Thammasart University. [In Thai]
- Prompak, C. (2013). “Aging Society in Thailand”. **Journal of Academic Bureau Office of the Secretariat of Senate**, 3(16): 1-19. [In Thai]
- Public Health and Environmental Strategy Division, Bangkok Administration. [online]. (2019). **Information of Elderly report of Bangkok Metropolitan by Civil Registration System, December,2018.** Available from : <http://www.bangkok.go.th>. Retrieved: September 11, 2020. [In Thai]
- Registration Division. Suanluang District Office [online]. (2019). The Population. Available from: <http://www.bangkok.go.th/suanluang/page/sub/1679>. Retrieved: August 24,2020. [In Thai]
- Sodon, P. (2009). **Preparation Prior to the Aging of the Population in Prachinburi Province.** Master of Liberal Art Thesis, Chulalongkorn University. [In Thai]
- Sukchot, S and Hongwityakorn, U. (2016). “An Analysis of Factors Related to Active Aging Preperation”. **Dhonburi Rajabhat University Journal**, 10(2): 62-76. [In Thai]
- Suttiyam, U. (2019). How to Retire Happily. **Lecturer of Faculty of Education**, Department of Continuing and Vocational Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. [In Thai]
- United Nation. (2015). **World Populations Aging 2015.** New York: Author.

- Wanitchakham, A. (2019). “Preparation for Aging Society: A Case Study of Sai Mai District, Bangkok”. **Association Of Private Higher Education Institutions of Thailand under the Patronage of Her Royal Highness Princess Mahachakri Sirindhorn**.25(1): 166. [In Thai]
- World Health Organization. (2002). **Active Ageing: A Policy Framework**. Geneva: World Health Organization.