

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ของประชาชน ตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

สิทธิชัย ใจขาน ส.ม. (อนามัยสิ่งแวดล้อม)*

สุภาณี จันทศิริ ส.ม. (อนามัยสิ่งแวดล้อม)*

รัชณี ชุมเงิน ส.บ.**

ธีระวัฒน์ พิมพ์ชาย ส.บ.***

อรรถพงษ์ ฤทธิพิศ ปร.ด. (วิทยาการระบาดและชีวสถิติ)****

* กลุ่มวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงหวาย

*** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนน้อย

**** มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ

วันรับ:	31 ต.ค. 2564
วันแก้ไข:	30 มี.ค. 2565
วันตอบรับ:	10 เม.ย. 2565

บทคัดย่อ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยในเขตตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนครัวเรือน (อายุ 20-59 ปี) จำนวน 476 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ ช่วงความเชื่อมั่นที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผลการศึกษา พบว่า ระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (1.29 ± 0.44 คะแนน) สำหรับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย 4 ด้าน พบว่า ด้านสุขภาพ มีค่าคะแนนมากที่สุด (1.43 ± 0.50 คะแนน) รองลงมา คือ ด้านสังคม (1.35 ± 0.45 คะแนน) ด้านเศรษฐกิจ (1.32 ± 0.45 คะแนน) และด้านสภาพแวดล้อม (1.06 ± 0.36 คะแนน) ตามลำดับ หน่วยงานที่ดูแลกิจกรรมรองรับสังคมสูงวัยของตำบลควรมีการส่งเสริมกิจกรรมเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนด้านเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย เนื่องจากยังมีความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง การมีความพร้อมทั้งสองด้านเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันโดยตรง หากประชาชนมีความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีรายได้ที่เพียงพอ อาจสามารถนำไปสู่การมีเงินออมเหลือสำหรับการนำไปปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยของตนเองในวัยสูงอายุได้มากขึ้น

คำสำคัญ: ชุมชน; การเตรียมความพร้อม; สังคมสูงวัย

บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ประมาณร้อยละ 10.40⁽¹⁾ โดยสังคมสูงวัยเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า ร้อยละ 10.00 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7.00⁽²⁾ เมื่อเข้าสู่ปี พ.ศ. 2558 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนครอบครัวสามรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 37.00⁽³⁾ ในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.5 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุจำนวน 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18.00 ของประชากรทั้งหมด จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึง 10 ล้านคนในช่วง 50 ปี ที่ผ่านมา และในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (ผู้สูงอายุ ร้อยละ 20.00 ของประชากร) อีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะเพิ่มขึ้นช้ามาก อัตราการเพิ่มประชากรจะลดต่ำลงจนถึงขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เฉลี่ยร้อยละ 4.00 ต่อปี ผู้สูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 7.00 ต่อปี⁽⁴⁾ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็วได้ส่งผลกระทบต่อนโยบายและการจัดสรรทรัพยากรในการตอบสนองความต้องการของประชาชนในประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม⁽⁵⁾ การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านบุคคล ชุมชน และสิ่งแวดล้อม จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อให้เกิดสังคมสูงวัยที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี⁽⁶⁾

การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย แบ่งได้ 2 ประเด็น คือ ประเด็นการดูแลตัวเองก่อนวัยสูงอายุจากตัวประชาชนเอง โดยจะต้องมีการเตรียมความพร้อมให้ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สภาพที่อยู่อาศัย และสังคม⁽⁷⁾ โดยทั่วไปการเตรียมความพร้อมของประชาชนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับช่วงวัย ส่วนใหญ่แล้วผู้คนจะเริ่มมีการศึกษาหาข้อมูลผ่านความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จึงเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น⁽⁸⁾ ส่วนใหญ่ประชาชนก่อนวัยสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) จะเริ่มเตรียมความพร้อมด้าน

ที่อยู่อาศัยในลำดับแรก ๆ⁽⁹⁾ การเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องเตรียมตัวตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ⁽¹⁰⁾ เพราะการเตรียมความพร้อมในบางด้านจะต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมที่ค่อนข้างยาวนานอีกประเด็นในการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย คือ การเตรียมความพร้อมจากรัฐบาล โดยรัฐบาลต้องจัดสวัสดิการในการดูแลผู้สูงอายุและต้องกำหนดนโยบายในการที่จะให้สังคมไทยเป็นสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของประชาชนในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)⁽⁷⁾ เพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนาปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงตลอดเวลา (ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางค่านิยม ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม) เรียกว่า “พัฒนาพลังด้านสุขภาพ หรือ healthy active aging”⁽¹¹⁾

ตำบลบุงหวาย อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นหนึ่งในตำบลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของชุมชนจากชุมชนชนบทเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทแล้ว ด้วยสภาพความเป็นชุมชนเมืองที่มากขึ้น ส่งผลให้ครอบครัวมีขนาดที่เล็กลง อัตราการเกิดที่ลดลง ตำบลบุงหวาย จึงได้เข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว โดยข้อมูลรายงานผลการดำเนินงานประจำปีของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เมื่อปี พ.ศ. 2560 พบว่า ตำบลบุงหวายมีผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,602 คนจากจำนวนประชากรทั้งหมดในตำบล 11,670 คน โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ ร้อยละ 13.73 เมื่อปี 2560 ที่ผ่านมา ในขณะที่ประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) มีจำนวน 8,094 คน (ร้อยละ 61.53) รวมถึงการมีอัตราการเกิดต่ำทำให้ประชากรในวัยทำงานจำนวนลดลงซึ่งในอีก 5 ปี ข้างหน้าจะมีประชากรในตำบลบุงหวาย (อายุ 55-59 ปี) ที่ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีก จำนวน 680 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 5.83 ของประชากรทั้งหมด และเข้าใกล้สถานการณ์เป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ตามแนวโน้มพัฒนาการสังคมสูงวัยของประเทศไทย ในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา กิจกรรมของหน่วย

งานท้องถิ่นยังคงมุ่งเน้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นหลักและไม่สะท้อนถึงการมีนโยบายท้องถิ่นหรือกิจกรรมส่งเสริมการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุให้กับประชาชนวัยแรงงานในพื้นที่ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลบึงหวายมีการขอสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมบ้านให้แก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางสังคมจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และมีการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาล ในขณะที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงบอนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนน้อยได้มีการจัดตั้งโครงการอาสาสมัครบริบาลท้องถิ่นเพื่อดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อสนับสนุนกิจกรรมทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ จึงทำให้นักวิจัยและหน่วยงานท้องถิ่นมีความเห็นร่วมกันในการศึกษาถึงความพร้อมการเตรียมในการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนวัยแรงงานและความพร้อมในการรองรับสังคมสูงวัยของชุมชน

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชน ตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยมุ่งเน้นที่การเตรียมความพร้อมใน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และสังคมตามแผนขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ

วิธีการศึกษา

การวิจัยที่ออกแบบแผนการวิจัยในลักษณะงานวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อสำรวจการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ประชากรที่ศึกษาเป็นตัวแทนครัวเรือนในตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 2,817 ครัวเรือน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง

โดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร⁽¹²⁾ ได้ตัวอย่าง จำนวน 423 ครัวเรือน ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายได้ 476 ครัวเรือน

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มวัยกำลังแรงงาน (อายุ 15 - 59 ปี ตามเกณฑ์ของกรมกิจการผู้สูงอายุ) มีรายชื่อในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่จริงในพื้นที่วิจัย มีความสามารถในการอ่าน การเขียน สามารถโต้ตอบกับผู้วิจัยได้ และมีความยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้มีอายุต่ำกว่า 15 ปี ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูญเสียความสามารถในการรู้คิดหรือไม่สามารถสื่อสารได้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คือ แบบสอบถาม การเตรียมความพร้อมของชุมชนกึ่งเมืองเพื่อรองรับสังคมผู้วัย: กรณีศึกษาชุมชนตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัวหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง โรคประจำตัวที่พบ อาชีพหลัก การมีอาชีพเสริม แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ครัวเรือน หนี้สินครัวเรือน แหล่งของหนี้สิน และรูปแบบการออมในครัวเรือน

ส่วนที่ 2 การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุจำนวน 37 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านสังคม ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นทุกวันหรือทุกครั้งที่มีโอกาส (2 คะแนน)
- ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง (1 คะแนน)
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

(0 คะแนน)

โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item objective congruence: IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.8 – 1.0 และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยทดสอบในกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้ Cronbach's alpha coefficient⁽¹³⁾ ได้ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ (0.82) ด้านเศรษฐกิจ (0.83) ด้านสภาพแวดล้อม (0.81) และด้านสังคม (0.80)

สำหรับการบรรยายข้อมูลส่วนบุคคลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ระดับการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยทั้งรายด้านและภาพรวม การแปลผลคะแนนข้อคำถาม โดยนำคะแนนเฉลี่ยจากแต่ละข้อคำถามมาจัดตามช่วงอันตรภาคชั้น (เกณฑ์ของเบสต์) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ⁽¹⁴⁾ ได้แก่ ระดับดี (2.00–1.34 คะแนน) ระดับปานกลาง (0.68–1.33 คะแนน) และระดับต่ำ (0.00–0.67 คะแนน)

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ การตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างเป็นไปโดยสมัครใจ ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ และได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัย-อุบลราชธานี (ID: UBU-REC 1/2562)

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 36.50 มีอายุระหว่าง 20–59 ปี (มัธยฐาน 51 ปี IQR = 15 ปี) ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 69.3 มีสถานภาพสมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 74.90 ส่วนใหญ่ยังไม่มีโรคประจำตัวหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ร้อยละ 63.7 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว โรคที่พบบ่อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรค-

กระเพาะอาหารอักเสบ โดยที่มาของแหล่งรายได้จากการประกอบอาชีพ ร้อยละ 62.10 รายได้จากบุตร ร้อยละ 17.20 และรายได้จากรัฐสวัสดิการ ร้อยละ 16.80 การประกอบอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ร้อยละ 63.00 รองลงมา คือ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 12.10 รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 12.80 และมีผู้ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 7.80 โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักเพียงอาชีพเดียว ร้อยละ 65.30 ขาดความเพียงพอของรายได้เมื่อเทียบกับรายจ่ายครัวเรือน ร้อยละ 42.90 และรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือสำหรับเก็บออม ร้อยละ 36.60 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีหนี้สิน ร้อยละ 71.30 เป็นหนี้สินจากการกู้ยืมกองทุนหมู่บ้าน ร้อยละ 43.80 รองลงมา คือ การกู้ยืมธนาคาร ร้อยละ 27.80 การออมทรัพย์อยู่ในรูปแบบของกองทุนฌาปนกิจมากที่สุด ร้อยละ 55.60 รองลงมา คือ การทำประกันชีวิต ร้อยละ 20.60 และการออมในกองทุนการออมแห่งชาติ ร้อยละ 10.40

2. การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยระดับครัวเรือน แบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านสุขภาพ สุขภาพร่างกายที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ข้อ การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6–8 แก้ว ร้อยละ 87.61 การไปพบแพทย์และรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ร้อยละ 85.72 และ การรับประทานผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 74.79 สุขภาพจิตใจข้อที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ร้อยละ 48.95 การเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ แก่สมาชิกในครอบครัว และคนรู้จัก ร้อยละ 50.21 การเตรียมจิตใจที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและตำแหน่งหน้าที่การงาน เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 40.55 และการวางแผนที่จะทำกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น เลี้ยงดูลูกหลาน เยี่ยมเยียนญาติ ท่องเที่ยวกับครอบครัว ร้อยละ 59.45 (ตารางที่ 1) สำหรับการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ร้อยละ 34.24 ระดับปานกลาง

การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชน ตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ตารางที่ 1 การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านสุขภาพ (n=476)

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ	การปฏิบัติ					
	ประจำ		บางครั้ง		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ตรวจสอบสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	350	73.53	108	22.69	18	3.78
2. ไปพบแพทย์และรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย	408	85.72	55	11.55	13	2.73
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	417	87.61	58	12.18	1	0.21
4. รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ และครบทั้ง 5 หมู่ ใน 1 วัน	321	67.44	152	31.93	3	0.63
5. รับประทานผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ	356	74.79	119	25.00	1	0.21
6. ดื่มนม รับประทานปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียว	248	52.10	218	45.80	10	2.10
7. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอด หมูสามชั้น กะทิ	86	18.07	352	73.95	38	7.98
8. ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง	81	17.02	337	70.80	58	12.18
9. ไม่นอนดึก (หลัง 22.00 น.)	131	27.52	259	54.41	86	18.07
10. นอนพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 7-8 ชม.	241	50.63	200	42.02	35	7.35
11. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	227	47.69	155	32.56	94	19.75
12. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที	172	36.13	253	53.15	51	10.72
13. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ติดต่อกัน	163	34.24	255	53.57	58	12.19
14. ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ เช่น หนังสือ ทีวี วิทยุ	228	47.90	213	44.75	35	7.35
15. ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการเกิดอุบัติเหตุ ผลัดตกหกล้ม	237	49.79	182	38.24	57	11.97
16. เตรียมจิตใจให้สงบด้วยการศึกษาศาธรรมะ ฝึกสมาธิ หรือปฏิบัติธรรม	223	46.85	210	44.12	43	9.03
17. เตรียมจิตใจที่จะเผชิญกับภาวะไม่สุขสบายจากความเสื่อมของร่างกาย	144	30.25	296	62.18	36	7.57
18. เตรียมจิตใจที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตำแหน่ง หน้าที่การงาน ในวัยสูงอายุ	193	40.55	251	52.73	32	6.72
19. เตรียมพร้อมเป็นผู้ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ แก่สมาชิกในครอบครัว และผู้อื่น	239	50.21	210	44.12	27	5.67
20. วางแผนที่จะทำกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัวเมื่อก้าวเข้าสู่ วัยสูงอายุ เช่น เลี้ยงดูลูกหลาน เยี่ยมเยียนญาติ ท่องเที่ยวกับครอบครัว	283	59.45	179	37.61	14	2.94
21. วางแผนหางานอดิเรกที่เหมาะสมไว้ทำเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อ ผ่อนคลายอารมณ์	239	50.21	210	44.12	27	5.67
22. ภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ	233	48.95	211	44.33	32	6.72

ร้อยละ 35.08 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.67

2) ด้านเศรษฐกิจ ข้อที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การออมเงินในรูปแบบต่างๆ เช่น ฝากธนาคาร หุ้น สหกรณ์ กองทุน สัจจะออมทรัพย์ สลากออมทรัพย์ ร้อย- ร้อยละ 53.57 การทำประกันชีวิต ประกันสุขภาพ หรือประกัน อุบัติเหตุร้อยละ 44.12 และการมีเงินสำรองเพื่อใช้จ่าย ยามฉุกเฉินเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น ค่ารักษาพยาบาล

ร้อยละ 44.12 (ตารางที่ 2) การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับระดับดี ร้อยละ 33.40 ระดับปานกลาง ร้อยละ 20.17 และระดับต่ำ ร้อยละ 46.22

3) ด้านสภาพแวดล้อม ข้อที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การวางแผนปรับปรุงหรือซ่อมแซมที่อยู่อาศัย เพื่อให้เหมาะสำหรับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เช่น ทางลาด

ตารางที่ 2 การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านเศรษฐกิจ (n=476)

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ	การปฏิบัติ					
	ประจำ		บางครั้ง		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ประเมินบัญชีรายรับ-รายจ่ายเพื่อวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เพียงพอในวัยสูงอายุ	195	40.97	223	46.85	58	12.18
2. ทำประกันชีวิต ประกันสุขภาพ หรือประกันอุบัติเหตุ	210	44.12	147	30.88	119	25.00
3. มีการออมเงินในรูปแบบต่างๆ เช่น ฝากธนาคาร หุ้นสหกรณ์ กองทุน สัจจะออมทรัพย์ สลากออมทรัพย์	255	53.57	163	34.24	58	12.19
4. มีเงินสำรองเพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉินเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น ค่ารักษาพยาบาล	210	44.12	205	43.07	61	12.81
5. ลดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็นในชีวิตประจำวัน	208	43.70	238	50.00	30	6.30
6. เตรียมหาอาชีพที่สามารถทำได้ในวัยสูงอายุเพื่อหารายได้เพิ่มเติม	208	43.70	208	43.70	60	12.60

บริเวณบันได จัดห้องนอนไว้ชั้นล่าง ติดตั้งราวช่วยพยุง บริเวณห้องน้ำ/ บันได/ เติงนอน เปลี่ยนส้วมเป็นแบบชักโครก (นั่งห้อยขา) เป็นประจำ ร้อยละ 50.63 การเตรียมสถานที่อยู่อาศัยสำหรับตนเองในวัยสูงอายุ “แก่แล้วอยู่ที่ไหน” เป็นประจำ ร้อยละ 46.22 และ การวางแผนกู้เงินหรือเตรียมเงินที่จะสร้างที่อยู่อาศัยบางครั้ง ร้อยละ 39.29 (ตารางที่ 3) การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ วัยสูงอายุด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับระดับดี ร้อยละ 18.10 ระดับปานกลาง ร้อยละ 22.20 และระดับต่ำ ร้อยละ 59.70

4) ด้านสังคม ข้อที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคล

ต่างวัยในสังคม ร้อยละ 47.69 การวางแผนที่จะเข้าร่วม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเมื่อก้าวเข้าสู่วัย- สูงอายุ เช่น จิตอาสา ร้อยละ 45.80 และการศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการ ทางสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ ร้อยละ 42.65 (ตารางที่ 4) การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูง- อายุด้านสังคม พบว่า อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด ร้อยละ 40.60 ระดับปานกลาง ร้อยละ 24.30 และระดับดี ร้อยละ 35.10

ระดับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.43 รองลงมาเป็นระดับต่ำ ร้อยละ 31.93 และระดับดี คิดเป็น

ตารางที่ 3 การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านสภาพแวดล้อม (n=476)

การเตรียมความพร้อมด้านสภาพแวดล้อม	การปฏิบัติ					
	ประจำ		บางครั้ง		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เตรียมสถานที่อยู่อาศัยสำหรับตนเองในวัยสูงอายุ	220	46.22	162	34.03	94	19.75
2. วางแผนปรับปรุงหรือซ่อมแซมที่อยู่อาศัย เพื่อให้เหมาะสำหรับการใช้ชีวิต ในวัยสูงอายุ เช่น ทางลาดบริเวณบันได จัดห้องนอนไว้ชั้นล่าง ติดตั้ง ราวช่วยพยุงบริเวณห้องน้ำ บันได เติงนอน เปลี่ยนส้วมเป็นแบบชักโครก	241	50.63	169	35.50	66	13.87
3. วางแผนกู้เงินหรือเตรียมเงินที่จะสร้างที่อยู่อาศัย	116	24.37	187	39.29	173	36.34
4. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์คนชรา	102	21.43	149	31.30	225	47.27

การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชน ตำบลบึงหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ตารางที่ 4 การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านสังคม (n = 476)

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม	การปฏิบัติ					
	ประจำ		บางครั้ง		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. วางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ	218	45.80	213	44.75	45	9.45
2. วางแผนที่จะเข้าชมรมหรือสมาคมต่างๆ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ	200	42.02	228	47.90	48	10.08
3. เตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้สร้างสัมพันธ์กับบุคคลต่างวัยในสังคม	227	47.69	211	44.33	38	7.98
4. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์บริการทางสังคมของผู้สูงอายุ สิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ	203	42.65	223	46.85	50	10.50

ร้อยละ 25.63 โดยมีคะแนนการเตรียมความพร้อมเท่ากับ 1.29 ± 0.44 คะแนน (95%CI ระหว่าง 0.91 – 1.67 คะแนน) การเตรียมความพร้อมรายด้านที่มีความพร้อมระดับดี ได้แก่ ด้านสุขภาพ (1.43 ± 0.50 คะแนน; 95%CI ระหว่าง 1.24 – 1.61 คะแนน) และด้านสังคม (1.35 ± 0.45 คะแนน; 95%CI ระหว่าง 0.82 – 1.88

คะแนน) สำหรับการเตรียมความพร้อมในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ (1.32 ± 0.45 คะแนน; 95%CI ระหว่าง 0.94 – 1.69 คะแนน) และด้านสภาพแวดล้อม (1.06 ± 0.36 คะแนน; 95%CI ระหว่าง 0.64 – 1.49 คะแนน) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ระดับการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย (n=476)

การเตรียมความพร้อม	Mean	SD	ระดับการเตรียมความพร้อม
1. ด้านสุขภาพ	1.43	0.50	ระดับดี
2. ด้านเศรษฐกิจ	1.32	0.45	ระดับปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อม	1.06	0.36	ระดับปานกลาง
4. ด้านสังคม	1.35	0.45	ระดับดี
ภาพรวม	1.29	0.44	ระดับปานกลาง

วิจารณ์

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพหลักเพียงอาชีพเดียว คือ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลักถึง 2 ใน 3 สอดคล้องกับสภาพของการเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท การประกอบอาชีพที่รองลงมา คือ การเป็นลูกจ้าง การรับจ้าง และค้าขาย การได้มาซึ่งรายได้ค่อนข้างไม่แน่นอนแตกต่างจากการประกอบ-

อาชีพพนักงานประจำหรือข้าราชการ ส่วนใหญ่เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างจึงได้ระบุว่า การได้มาของรายได้ไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับรายจ่าย เกิดภาวะหนี้สินมากกว่า 2 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยหนี้สินเกิดจากการกู้ยืมกองทุนระดับชุมชนที่ชาวบ้านนิยมเรียกว่า “กองทุนเงินล้าน” “กองทุนหมู่บ้าน” มากกว่า 2 ใน 3 ทำให้เกิดปัญหาในการออม ซึ่งมีผู้มีรายได้เพียงพอเมื่อเทียบกับรายจ่ายและเหลือสำหรับเก็บออมเพียง 1 ใน 10 สำหรับการเตรียม

ความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยอยู่ในระดับดี 2 ด้าน ได้แก่ สุขภาพและด้านเศรษฐกิจ และการเตรียมความพร้อมระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมและด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างวัยแรงงานในการศึกษาคั้งนี้จึงยังไม่มี การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยอย่างรอบด้าน

การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยด้านสุขภาพ (ร่างกายและจิตใจ) และด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับปานกลางและระดับดี อาจเนื่องจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้งสองแห่ง ซึ่งเป็น จุดแข็งของชุมชนที่มีสถานบริการสุขภาพมากกว่าตำบล อื่น ๆ และการมีทีมหมอครอบครัวในการให้บริการแก่ชาวบ้าน แต่โรคประจำตัวและการเจ็บป่วยส่วนใหญ่นั้นอาจมี สาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล จึงทำให้ กลุ่มตัวอย่างเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมาก โดยเห็นได้จาก 1 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างระบุว่ายังไม่เคย วางแผนเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการไม่นอน ดึก (หลัง 22.00 น.) สุขภาพจิตใจส่วนใหญ่มีการวางแผน ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัวเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น เลี้ยงดูลูกหลาน เยี่ยมเยียนญาติ ท่อง-เที่ยวกับครอบครัว และวางแผนหางานอดิเรกที่เหมาะสม ไว้ทำเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เป็นประจำ ทั้งนี้รายงานผลการศึกษาของเอกพิชญ์ ชินะชาย ได้กล่าว ถึงการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชนว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ต้องทำให้ประชาชนได้เข้ามามีบทบาทในกิจกรรมต่าง ๆ⁽¹⁵⁾ ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมสร้างพฤติกรรม สุขภาพที่ดีตั้งแต่อายุยังน้อยให้กับประชาชนในตำบลบุง หวาย การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้มีการเก็บออมไว้ใช้จ่ายในยามสูงอายุ แม้ส่วนใหญ่ จะมีคุณสมบัติที่สามารถสมัครสมาชิกกองทุนการออม- แห่งชาติได้ ส่วนใหญ่เป็นการออมในกองทุนเพื่อนำมาใช้ กู้ยืมหมุนเวียนในชุมชน และเป็นการออมที่ได้เงิน ตอบแทนหลังตนเองเสียชีวิต ได้แก่ กองทุนฌาปนกิจ-

สงเคราะห์และการสมัครประกันชีวิต อาจเกิดจากการมี หนี้สินสะสมและรายได้ที่ไม่เพียงพอแก่การเก็บออมเพื่อ วัยสูงอายุที่จะมาถึง ซึ่งสอดคล้องกับสมบุญ ยมนา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 3 ใน 4 มีการเก็บออม แต่กลุ่มตัวอย่างครึ่ง หนึ่ง ระบุว่าเงินออมไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในยามสูง- อายุ สำหรับกลุ่มที่ไม่มีออมให้เหตุผลของการมี รายได้ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน มีเพียง 1 ใน 3 ของกลุ่ม- ตัวอย่างที่มีการวางแผนการออม และปัจจัยส่วนบุคคลใน เรื่องเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้มี ผลต่อการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ⁽¹⁶⁾ ด้วยบริบท ของตำบลบุงหวายที่มีความเป็นสังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบทจึง มีพื้นที่การเกษตร พื้นที่ป่าที่ยังสามารถนำมาสร้างมูลค่า ทางเศรษฐกิจเพิ่มเติมจากการเพาะปลูกพืชระยะยาวบน พื้นที่เดิม ป่าชุมชน และพื้นที่ว่างที่ไม่ได้มีการใช้ประโยชน์ หากส่งเสริมให้มีการปลูกต้นไม้ที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจใน รูปแบบของธนาคารต้นไม้ตามนโยบายส่งเสริมการรองรับ สังคมสูงวัยของรัฐบาลที่มีการแก้ไขกฎหมายส่งเสริมใน ประเด็นดังกล่าวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561⁽¹⁷⁾ การเตรียมความ พร้อมด้านสภาพที่อยู่อาศัยที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ การวางแผนปรับปรุงหรือซ่อมแซมที่อยู่อาศัยเพื่อ ให้เหมาะสำหรับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เช่น ทางลาด บริเวณบันได จัดห้องนอนไว้ชั้นล่าง ติดตั้งราวช่วยพยุง บริเวณห้องน้ำ/บันได/เตียงนอน เปลี่ยนส้วมเป็นแบบ ซักโครก (นั่งช้อยขา) การเตรียมสถานที่อยู่อาศัยสำหรับ ตนเองในวัยสูงอายุ “แก่แล้วอยู่ที่ไหน” เป็นประจำ และ การวางแผนกู้เงินหรือเตรียมเงินที่จะสร้างที่อยู่อาศัย โดย ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการเป็นผู้สูงอายุใน ภาวะที่อยู่อาศัยของตนเองจึงไม่เคยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ สถานสงเคราะห์คนชรามาก่อน แตกต่างจากการศึกษา ของ Chaisombut ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่าส่วนใหญ่ประชาชนก่อน วัยสูงอายุมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัยอยู่ ในระดับสูงและมีค่าคะแนนการเตรียมความพร้อมด้านนี้ มากกว่าการเตรียมพร้อมด้านอื่น เพราะการเตรียมสภาพ- แวดล้อมในการอยู่อาศัยกระทำได้ง่าย และยังมีความแตก- ต่างจากการศึกษาครั้งนี้ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ 50-

59 ปี นั้นอาจเป็นกลุ่มวัยที่มีความสามารถในการติดต่อเกี่ยวกับการก่อสร้าง การหาทรัพย์สินมาใช้จ่ายในการสร้างหรือปรับปรุงบ้านได้มากกว่า⁽⁹⁾

การเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยภาพรวมจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับการวิจัยเรื่องการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในภาพรวมในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยของของอุทุมพร วานิชคาม พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ทั้งนี้แม้ชาวบ้านมีความสนใจและวางแผนที่จะเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยของตนเอง แต่ด้วยข้อจำกัดเรื่องความเป็นคนชนบททำให้ยังไม่มีรายได้ที่เพียงพอในการจะนำมาซ่อมแซมที่อยู่ของตนเอง ประกอบกับความรักในชุมชนพื้นเพของตนเองจึงทำให้ส่วนใหญ่ยังไม่มีความคิดที่จะอาศัยอยู่ในบ้านพักสำหรับคนชราหรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ แสดงว่า ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยบ้างแล้ว แต่เป็นการเตรียมความพร้อมในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่ายังไม่เห็นถึงผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อมที่จะตามมาต่อการดำเนินชีวิต จึงทำให้ไม่เห็นความสำคัญของสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่จะเกิดขึ้น^(18,19) ผลจากการวิจัยในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสำรวจมีช่วงอายุค่อนข้างกว้าง คือ 20-59 ปี จึงอาจจะมีกลุ่มวัยแรงงานที่ยังไม่ได้มองเห็นความสำคัญและยังไม่ได้เริ่มมีการเตรียมความพร้อมของตนเองในการรองรับสังคมสูงวัย ต่างจากหลายการศึกษาที่มีการศึกษาในช่วงอายุ 50-59 ปี ซึ่งมีผู้ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย พบว่า มีความเกี่ยวข้องกับช่วงวัย โดยส่วนใหญ่แล้วผู้คนจะเริ่มมีการศึกษาหาข้อมูล ผ่านความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจึงเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเมื่อมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น⁽⁸⁾

ดังนั้นรูปแบบการเตรียมความพร้อมสำหรับชุมชนจึง

จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยที่มีอายุน้อยอย่างรอบด้าน เนื่องจากการเตรียมตนเองให้พร้อมอย่างรอบด้านจะต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานและมีความเกี่ยวข้องระหว่างการเตรียมความพร้อมในแต่ละด้าน เพื่อการส่งเสริมภาวะสุขภาพหลังของการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมงานด้านการรองรับสังคมสูงวัยควรมีการส่งเสริมกิจกรรมเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนในตำบลบึงหวายในด้านเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย เนื่องจากยังมีความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการมีความพร้อมในทั้งสองด้านเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันโดยตรง หากประชาชนมีความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีรายได้ที่เพียงพอ อาจสามารถนำไปสู่การมีเงินออมเหลือสำหรับการนำไปปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยของตนเองในวัยสูงอายุได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาแนวทางการพัฒนาศูนย์เรียนรู้ในการรองรับสังคมสูงวัยในมิติด้านเศรษฐกิจ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ด้านการออม และการฝึกทักษะทางอาชีพหรือการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของชุมชนที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย เพื่อให้ประชาชนมีโอกาสสร้างรายได้ตลอดทุกช่วงชีวิตและมีเงินออมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2) การศึกษารูปแบบการเข้าถึงข้อมูลนโยบายสาธารณะของชุมชน และการพัฒนากระบวนการประชาสัมพันธ์ข้อมูลระหว่างองค์กรของรัฐกับภาคประชาชน

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลบึงหวาย ผู้นำหมู่บ้าน ทีมวิจัยชุมชน และประชาชนในพื้นที่ตำบลบึงหวาย และขอขอบพระคุณที่ปรึกษาโครงการและ

แหล่งทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัย (สกว.) ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. วันสู่สังคม "คนชรา" 5 จังหวัด? คนแก่ เยอะสุด-น้อยสุด [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [สืบค้นเมื่อ 30 ต.ค. 2564]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30453>
2. Thailand Bureau of Congresses and Exhibitions (TCEB). Aging population and future trends [Internet]. 2019 [cited 2020 Jun 27]. Available from: <https://intelligence.businesseventsthailand.com/th/insight/aging-trends-01-th>
3. อาทิตย์ เคนมี. รายงานสถานการณ์เด็ก เยาวชน และครอบครัว ประจำปี 2560. กรุงเทพมหานคร: เป็นไทพับลิชชิ่ง; 2560.
4. คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2564.
5. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ. 2560-2564) [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [สืบค้นเมื่อ 30 ต.ค. 2564]. แหล่งข้อมูล: http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
6. สุรีย์ ธรรมิกบวร. การพัฒนาชุมชนต้นแบบรองรับสังคมสูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2561.
7. คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว; 2545.
8. ฉัตรชัย วีระเมธีกุล. แนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต ศึกษาเฉพาะกรณีที่อยู่อาศัยแบบสร้างสรรค์ของภาคธุรกิจเอกชน. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร; 2559.
9. Chaisombut D. Factors related to the preparation for aging among pre-aging population. Nursing Journal of the Ministry of Public Health 2019;29(3):131-43.
10. เฉก ธนะศิริ. ชีวิตนี้มีทัศนคติและพิศดารยิ่งนัก. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชัน; 2546.
11. สุดา วงศ์สวัสดิ์. พัฒนาผู้สูงอายุสู่ภาวะ "พหุศักยภาพ". วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2559;24(3):202-7.
12. นิคม ธนอมเสียง. การคำนวณขนาดตัวอย่าง [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 30 ต.ค. 2564]. แหล่งข้อมูล: https://home.kku.ac.th/nikom/516201_sample_size_nk2561.pdf
13. Cronbach LJ. Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika 1951;16(3):297-334.
14. Best JW. Research is evaluation. 3rd ed. Englewood Cliffs: NJ:Prentice Hall; 1977.
15. เอกพิชญ์ ชินะชาย. ความพร้อมของชุมชนในการรองรับชุมชนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลวงเหนือ อำเภอ ดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่. ใน: ประเมศ บันเทิง, บรรณาธิการ. การประชุมวิชาการการพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557; 11-13 มิถุนายน 2557; มหาวิทยาลัยขอนแก่น, จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2557. หน้า 202-7.
16. สมบุญ ยมนา. ประชากรวัยกลางคน: การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคมสูงวัยใน 10-20 ปี ข้างหน้า. วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ 2551;3(1):20-30.
17. สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน. ปลุกต้นไม้เป็นบ้านอายุ: รูปธรรมที่จังหวัดชุมพร "ปลูกไม้มีค่าตอนอายุ 30 ปี มีเงินล้านใช้ในยามสูงวัย" [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 18 มี.ค. 2565]. แหล่งข้อมูล: <https://web.codi.or.th/20210331-23174/>
18. ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล, เพ็ญศรี พิชัยสนธิ. การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2560;11(1):259-71.

19. อุทุมพร วานิชคาม. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุกรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการ-สาธารณสุข 2562;28(1):22-36.

Abstract: Preparation for Entering the Aging Society of the Population in Bungwai Sub-District, Warin Chamrab District, Ubon Ratchathani Province

Sitthichai Chaikhan, M.P.H. (Environmental Health)*; Supanee Junsiri, M.P.H. (Environmental Health)*; Ratchanee Khumngoen, B.P.H.**; Teerawat Pimchai, B.P.H.***; Attapong Rittitit, Ph.D. (Epidemiology and Biostatistics)****

* College of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University, Ubon Ratchathani Pvince; ** Thung Bon of Tambon Health Promoting Hospital; *** Non Noi of Tambon Health Promoting Hospital; **** Mahidol University, Amnatcharoen Campus, Thailand
Journal of Health Science 2022;31(4):587-97.

This research is survey research aimed at the preparation for entering the aging society of the population in Bungwai Sub-District, Warin Chamrab District, Ubon Ratchathani Province. The samples consisted of late adults aged 20-59 years old. A total of 476 people were selected as a sample in the research by simple random. The tools used for data collection consisted of a questionnaire of preparation for entering the aging society. Data were analyzed using descriptive statistics such as frequency, percentage, mean and standard deviation, and inferential statistics are the confidence intervals at the 95% confidence level. The study showed that the samples were prepared to enter the aging society at a moderate level (1.29 ± 0.44 point). For the preparation for entering an aging society in 4 aspects, it was found that health was the highest score (1.43 ± 0.50 points), followed by social (1.35 ± 0.45 points), economic (1.32 ± 0.45 points), and condition, and ambient (1.06 ± 0.36 points) respectively. Organizations in charge of activities to support the aging society in the sub-district should promote activities to prepare people for the economy and the living environment because there is still a moderate level. If people are economically ready and have sufficient income, They could lead to more savings left over to improve their living conditions in the elderly.

Keywords: community; preparation; aging society