

แนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย
Preparation Guidelines for Entering the Elderhood of People in Chiang Rai
Municipality Jurisdiction

กาญจนา สนิท¹

นาวัน พรหมใจสา²

ศิวาพร วงสมบัติ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย 2) เพื่อหาแนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายที่มีอายุระหว่าง 40 - 59 ปี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติการแจกแจงความถี่ การแจกแจงร้อยละ และความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 55 - 59 ปี มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี สถานภาพสมรส เป็นครอบครัวเดี่ยว มีความเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่มีอาชีพเสริม มีรายรับพอใช้ และมีเงินออม เมื่ออายุครบ 60 ปี วางแผนพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส ประชาชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยังคงสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ วัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต ได้พักผ่อนเต็มที่และมีความสุข แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุมีความไม่แน่ใจว่าจะได้รับการยกย่องซึ่งเป็นสิ่งที่น่าอศอย ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพประจำปี จัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย เพื่อให้มีเงินออม ส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการระดับครอบครัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพ และต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่คาดหวังกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ประชาชนส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายมากที่สุด โดยมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีการจัดการปัญหาสุขภาพ รองลงมาเป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ คือ การเตรียมใจไว้ว่าหลังจากเข้าสู่วัยสูงอายุบทบาทหน้าที่ในสังคมรวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง ด้านเศรษฐกิจวางแผนการเตรียมเงินออมไว้ใช้สำหรับเวลาฉุกเฉิน ด้านที่อยู่อาศัยได้วางแผนมีบ้านเป็นของตนเอง และมีการเตรียมพร้อมด้านการใช้เวลาว่างน้อยที่สุด โดยได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีเงินออมไม่เพียงพอ การขาดความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุและการมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ได้แก่ อายุ ภาวะเศรษฐกิจ ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ ความคาดหวังต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของ

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย email: david.man2550@gmail.com

² คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

³ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

กลุ่มบุคคลต่างๆ และระดับปัญหาและอุปสรรคต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย

1. ประชาชนควรได้รับการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการตรวจสุขภาพประจำปีและนำผลการตรวจมาดูแลตนเอง จัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย และวางแผนการใช้เงินเพื่อให้มีเงินออมอย่างเพียงพอ ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมสันทนาการระดับครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความอบอุ่นใจ กำหนดวางแผนบุคคลที่จะพักอาศัยภายหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ จัดสภาพภายในบ้านอย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้มีการศึกษาหาความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

2. ส่งเสริมกิจกรรมระดับชุมชนให้เกิดการพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน เน้นกิจกรรมการฝึกจิตใจ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงรัฐบาลควรส่งเสริมสนับสนุนพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและองค์กรเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง และให้ชุมชนจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ เน้นการมีส่วนร่วมทุกระดับ จัดรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

คำสำคัญ: วัยสูงอายุ เทศบาลนครเชียงราย

Abstract

The purposes of this study were: 1) to study preparation of people in entering the elderhood; and 2) to investigate the preparation guidelines for the people in entering the elderhood. The population was 400 people in Chiang Rai municipality jurisdiction with an age range between 40 to 59 years old. The research instrument was questionnaire and the data analysis involved frequency counts, percentage, and one-way ANOVA.

The findings showed that majority of the population was female with their age range between 55 to 59 years old; their education background was lower than bachelor degree; their marital status was married; their health conditions showed trivial degree of sickness; they didn't have any extra career; they had enough income sufficiently with expenses; and they had some savings; and when they turned 60 years old, they planned to stay with their spouse. Majority of the people viewed that the elder people held the capacity to provide benefits to the society, so it would be a great chance for full relaxation and happiness. The people were uncertain that if they were in the aging period, they would still receive praise and honor or it would be the best time in their life, and they thought that it would not be an expecting moment. So, the elder people should receive healthcare service by having the physical check-up annually, record and control the expenses account

for the purpose of savings, receive recreation activities in the family for a happy and quality life with the family until the last moment of their lives but refrain from full expectation of the frequent recreation activities for personal development. The people held readiness to enter the elderhood in the aspect of physical readiness at the highest level by means of frequent and appropriate exercising activities and good healthcare on health problems. The subsequent was the mental readiness as the elderly prepared their mind for the old age years that their roles in the society would be reduced and receiving less respect from the other people. For the economics aspect, they prepared the savings for emergency needs. In regard to the housing aspect, the elder people planned to have their own house. Time utilization was the least prepared aspect, but they had appropriate plan for using the time. Problems and obstacles in preparation for entering the old age period was that the majority of the elderly had insufficient saving money and they lacked knowledge and understanding in preparation to enter the elderhood. Moreover, they had burden to look after the other people.

Factors affecting the preparation to enter the elderhood of the people in Chiang Rai municipality jurisdiction were age, economics situation, attitudes towards being the elder, expectation towards their roles in entering the old age years, and the degree of problems and obstacles towards the preparation to enter the elderhood.

Policy recommendations for the preparation to enter the elderhood of people in Chiang Rai municipality jurisdiction were:

1. People should receive healthcare service by annual physical check-up and study their own physical check-up results. Record and control their expenses account and perform financial plan to have enough savings. Encourage and promote the recreation activities in the family in order to nurture the mental health of the elder. Assign the person who would reside with the elder and arrange the settings in the house appropriately as well as promote learning for understanding in preparation for entering the old age years.
2. Promote the activities at the community to have a chance to talk to people of the same age with emphasis on activities promoting mental training and utilizing time practically. Government should encourage and promote the activities involving the elder club and organization networking consistently. And, encourage the community to arrange the activities developing the elderly quality of life frequently.
3. The involved organizations should promote the people to perceive the importance of preparation to enter the elderhood with an emphasis on the participation in all levels. Arrange the activities promoting knowledge in preparation to enter the elderhood

that correspond with the current situations and appropriate with the target groups.

Keywords: Elderhood, Chiang Rai Municipality Jurisdiction

บทนำ

สถานการณ์สังคมสูงอายุเป็นแนวโน้มที่เกิดคล้ายคลึงกันทั่วโลก องค์การสหประชาชาติได้ประเมินว่า ปี พ.ศ. 2544 - 2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจน ซึ่งเป็นภาระทั้งสังคมและเศรษฐกิจของประเทศที่ต้องมีแผนรองรับ โครงสร้างประชากรของประเทศไทยก็มีสัดส่วนและจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ในปี พ.ศ. 2513 ประเทศไทยเคยมีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 1.7 ล้านคน หรือร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด แต่ในปี พ.ศ. 2543 จำนวนประชากรสูงอายุได้เพิ่มเป็น 5.8 ล้านคน หรือร้อยละ 9.5 ของประชากรทั้งหมด และจากผลการคาดการณ์ประชากรประเทศไทยโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2552 : บทนำ) ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 11.9 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัว อยู่ที่ร้อยละ 25 ซึ่งถือว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างเต็มตัวแล้ว ดังพหุมิติประชากรไทย พ.ศ. 2513 – 2573

สาเหตุที่โครงสร้างของประชากรเปลี่ยนสู่สังคมสูงอายุมากขึ้น เป็นผลมาจากอัตราการตายที่ลดลง เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่ก้าวหน้าขึ้น และการพัฒนาที่ทำให้สภาพความเป็นอยู่ของประชากรดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น ในขณะที่อัตราการเกิดลดลงอย่างมากจากการคุมกำเนิดที่สูงขึ้นตามนโยบายส่งเสริมการวางแผนครอบครัวของรัฐ ส่งผลให้ประชากรวัยเด็กที่เคยมีจำนวนมากก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2513 เป็นต้นมา ค่านิยมในการมีบุตรที่น้อยลง จากภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดมากขึ้น รวมถึงการที่ผู้หญิงนิยมอยู่เป็นโสดมากขึ้น เพราะผู้หญิงมีความรู้ ความสามารถมากขึ้น ทำงานนอกบ้านมากขึ้น

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพเป็นผู้สูงอายุส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน ได้แก่ ผลกระทบด้านร่างกายกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ประสบกับความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังและมีปัญหาภาวะทุพพลภาพระยะยาว ผลกระทบด้านจิตใจจากการต้องละทิ้งบทบาททางสังคม การสูญเสียหน้าที่และตำแหน่งเดิม การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด มีภาวะเจ็บป่วยต่างๆ นำไปสู่ผลกระทบทางอารมณ์จากการมองเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง ผลกระทบด้านสังคมเมื่อขาดการพบปะกับเพื่อน บทบาททางสังคมที่ลดลงจากการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การทำงาน (ประภาศรี มานิตย์, 2542 : 11) และผลกระทบด้านเศรษฐกิจเมื่อผู้สูงอายุต้องออกจากงานทำให้รายได้ลดน้อยลง และผู้สูงอายุมากกว่าหนึ่งในสามมีรายได้อยู่ในระดับที่ยากจน

จังหวัดเชียงราย มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,200,423 คน อยู่ในวัยเด็ก (อายุ 0 - 14) มีจำนวน 192,730 คน คิดเป็นร้อยละ 17 วัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี) มีจำนวน 790,623 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00 และอยู่ในวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 546,313 คน คิดเป็นร้อยละ 14 (กระทรวงมหาดไทย. กรมการปกครอง, http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php, 2557) โดยอำเภอที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ อำเภอพาน อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเทิง อำเภอเวียงป่าเป้า

และอำเภอแม่จัน โดยคิดเป็นร้อยละ 11.00, 8.00, 5.30, 4.60 และ 4.30 ตามลำดับ) ในเขตอำเภอเมือง เชียงราย มีประชากรที่เข้าสู่วัยสูงอายุจำนวนมากโดยเฉพาะในเขตเทศบาลนครเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 68,344 คน เป็นผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 9,480 คน คิดเป็น ร้อยละ 14 ซึ่งเป็นอัตราส่วนที่ก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว และมีประชากรวัยกลางคนในเขตเทศบาลนคร เชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย (อายุ 40 - 59 ปี) มีจำนวน 20,756 คน ที่จะก้าวสู่วัยสูงอายุในอีก 10 - 20 ปี ข้างหน้า

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว หากทุกภาคส่วนมีการเตรียมการเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมี คุณภาพจะช่วยลดผลกระทบและภาวะเสี่ยงจากปัญหาการใช้ชีวิต ทั้งนี้ต้องมีการเตรียมการตั้งแต่วัยเยาว์ อย่างต่อเนื่องจึงจะเป็นการสร้างเสริมหลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ ดังนั้นการศึกษาแนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุสำหรับประชาชนได้ตรงตาม ความต้องการของกลุ่มเป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย
2. เพื่อหาแนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้รูปแบบการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการเตรียมพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงรายได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานและแนวทางให้หน่วยงานต้นสังกัดทั้งภาครัฐและเอกชนใช้วางแผนสนับสนุน และจัดโปรแกรมกิจกรรมต่างๆ เพื่อที่จะส่งเสริมการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุได้ตรงตามความต้องการ ของกลุ่มเป้าหมาย

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และภาวะสุขภาพ มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
2. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุ ความคาดหวังที่มีต่อบทบาท ของกลุ่มบุคคลต่างๆ และปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ มีผลต่อการเตรียม ความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 400 คน
2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาในเขตเทศบาลนครเชียงราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการใช้เวลา
4. ขอบเขตด้านระยะเวลา กำหนดระยะเวลาในการวิจัยตั้งแต่เดือนมกราคม 2557

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเขตเทศบาลนครเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี ประกอบด้วย 4 ตำบล ได้แก่ ตำบลเวียงทั้งตำบล ตำบลรอบเวียง (หมู่ที่ 1-26) ตำบลริมกก (หมู่ที่ 1-6) ตำบลสันทราย (หมู่ที่ 6 และ 13) จำนวน 8,102 คน (เทศบาลนครเชียงราย, 2556 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) เนื่องจากประชากรช่วงอายุนี้เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน เป็นช่วงที่มีแบบแผนชีวิตสมบูรณ์ และเป็นช่วงระยะใกล้เกษียณอายุ รวมถึงสามารถรับรู้และตัดสินใจได้เองโดยไม่มีปัจจัยอื่นมากำหนด ผู้วิจัยคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 และทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายเมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 400 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) มาใช้สุ่มตัวอย่างอีกครั้ง เพื่อให้การสุ่มตัวอย่างได้สัดส่วนของจำนวนประชากรที่เหมาะสมตามจำนวนประชากรทั้งหมดอย่างแท้จริง ผู้วิจัยจึงคิดตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละตำบล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดจากทฤษฎีการจัดการศึกษา บทความ เอกสารต่างๆ งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี และข้อมูลเกี่ยวกับเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย

2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 มาจัดเป็นกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพร่างกายและจิตใจ และที่อยู่อาศัย และปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จากนั้นจึงร่างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและขอบเขตการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยแบบสอบถามจำแนกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว จำนวน

5 ข้อ ข้อมูลพื้นฐาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเชิงทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ และการให้ความสำคัญต่อการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามความคาดหวังที่มีต่อบทบาทการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 8 ข้อ และความต้องการการสนับสนุนในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวน 13 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นข้อคำถามระดับการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นประเด็นคำถามที่แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าวมาน้อยเพียงใด ซึ่งคำถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องครอบคลุมของเนื้อหาในแบบสอบถามตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) ในกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Co-efficient) ตามการวิเคราะห์ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.8795

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

1. การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้รับความร่วมมือจากประธานชุมชนซึ่งเป็นผู้ประสานในการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการจัดหาสถานที่ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้รับการประสานงานจากทั้ง 62 ชุมชน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 1 - 2 ชั่วโมง

2. การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ข้อมูลประชากร ข้อมูลผู้สูงอายุ จากสำนักงานสถิติแห่งชาติและจากเทศบาลนครเชียงราย และนโยบายแผนพัฒนาผู้สูงอายุ

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) การแจกแจงร้อยละ (Percentage Distribution) ค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่ออธิบายปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว (One-Way ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นประชาชนที่อาศัยในเขตเทศบาลนครเชียงราย จำนวนทั้งสิ้น 400 คน จากผล การศึกษาวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของประชากร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.80 มีอายุระหว่าง 55 – 59 ปี ร้อยละ 38.80 รองลงมา มีอายุระหว่าง 50 – 54 ปี ร้อยละ 24.50 มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 77.00 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 68.80 มีลักษณะครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 79.20 ภาวะสุขภาพ ในหนึ่งปีที่ผ่านมา มีความเจ็บป่วยเล็กน้อยแต่จำเป็นต้องพบแพทย์ ร้อยละ 35.50 ประชากรส่วนใหญ่ไม่มี อาชีพเสริม หรืออาชีพรอง ร้อยละ 71.50 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างรายได้กับรายจ่าย พบว่า ส่วนใหญ่มีราย รับพอๆ กับรายจ่าย ร้อยละ 46.30 เมื่อสอบถามเรื่องเงินออม พบว่า ส่วนใหญ่มีเงินออม ร้อยละ 57.00 และเมื่ออายุครบ 60 ปี ประชากรส่วนใหญ่วางแผนจะพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 41.80 แต่เป็นที่น่าสนใจ กันว่า ประชาชนยังไม่ได้คิดวางแผนเกี่ยวกับผู้ที่ที่พักอาศัยอยู่ด้วย ร้อยละ 9.80

2. ทศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ พบว่า ประชาชนมีความเห็นด้วยมากที่สุดว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ยัง คงสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ร้อยละ 25.80 เห็นด้วยว่า การเป็นผู้สูงอายุเป็นโอกาสที่จะทำได้ พักผ่อนเต็มที่ ร้อยละ 45.00 เห็นด้วยว่า ชีวิตในวัยสูงอายุจะเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข ร้อยละ 44.50 ประชาชนส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าเมื่อถึงวัยสูงอายุจะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ร้อยละ 51.20 ไม่แน่ใจว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วรู้สึกเป็นเรื่องน่ายินดี ร้อยละ 43.80 ไม่แน่ใจว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วจะเป็นช่วง เวลาที่ดีที่สุดในชีวิต ร้อยละ 43.20 อย่างไรก็ตามมีประชาชนที่ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการเข้า สู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งที่น่ารอคอย ร้อยละ 22.70 และ ร้อยละ 18.50

การให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญ ลำดับที่ 1 ด้านเศรษฐกิจ ร้อยละ 48.00 ให้ความสำคัญลำดับที่ 2 ด้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 47.00 ให้ความสำคัญลำดับที่ 3 ด้านร่างกาย ร้อยละ 34.50 ให้ความสำคัญลำดับที่ 4 ด้านจิตใจ ร้อยละ 43.80 และให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในลำดับสุดท้ายคือ ด้านการใช้เวลา ร้อยละ 61.80

3. ความคาดหวังที่มีต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่างๆ ประกอบด้วย บทบาทของประชาชนเอง บทบาทของครอบครัว บทบาทของชุมชน และบทบาทของรัฐบาล ในบทบาทของ ประชาชนเอง พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่คาดหวังอย่างยิ่งว่า ตนเองควรมีการดูแลสุขภาพของตน โดยการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 50.30 มีความคาดหวังว่า ตนเองควรจัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุม รายจ่าย มีเงินเพียงพอและเหลือเก็บ ร้อยละ 43.50 คาดหวังว่า ตนเองควรทำกิจกรรมกับครอบครัวเพื่อให้ ผู้สูงอายุมีความอบอุ่นใจ ร้อยละ 42.80 อย่างไรก็ตามประชาชนบางส่วนมีความคาดหวังปานกลางว่า ตนเอง ควรจัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย มีเงินเพียงพอและเหลือเก็บ ร้อยละ 31.00 และไม่คาดหวังกับ บทบาทของตนเองในการจัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย มีเงินเพียงพอและเหลือเก็บ ร้อยละ 5.80

ไม่คาดหวังกับบทบาทของตนเองในการทำกิจกรรมกับครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความอบอุ่นใจ ร้อยละ 2.80 ประชาชนไม่คาดหวังอย่างยิ่งว่าตนเองจะมีการดูแลสุขภาพของตนโดยการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 5.00 ไม่คาดหวังอย่างยิ่งว่าตนเองควรจัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย มีเงินเพียงพอและเหลือเก็บ ร้อยละ 5.00 ในบทบาทของครอบครัว พบว่า ประชาชนเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างมากที่ครอบครัวควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมสันทนาการในครอบครัว ร้อยละ 41.50 และร้อยละ 30.50 ทั้งนี้ ในบทบาทของชุมชนและบทบาทของรัฐบาล พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่คาดหวังอย่างยิ่งให้รัฐบาลและสังคมควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต ร้อยละ 46.00 และคาดหวังอย่างยิ่งให้รัฐบาลและสังคมสนับสนุนพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและองค์กรเครือข่าย ร้อยละ 45.00 คาดหวังปานกลางให้ชุมชนจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำ ร้อยละ 22.80

ในบทบาทของชุมชนและรัฐบาล ประชาชนไม่คาดหวังกับในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำ ร้อยละ 3.30 ไม่คาดหวังอย่างยิ่งที่รัฐบาลและสังคมจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ร้อยละ 2.30 ไม่คาดหวังอย่างยิ่งในการสนับสนุนพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและองค์กรเครือข่าย เช่นเดียวกับไม่คาดหวังอย่างยิ่งที่ชุมชนจะให้การสนับสนุนด้านความรู้และส่งเสริมในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ร้อยละ 1.80

4. การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ประชากรส่วนใหญ่มีความพร้อมในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.50 รองลงมาเป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ร้อยละ 69.80 การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ ร้อยละ 63.00 การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 60.00 และมีการเตรียมพร้อมด้านการใช้เวลาน้อยที่สุด ร้อยละ 58.50

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกาย พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อตนเองอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 84.80 เมื่อมีปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไขทันที ร้อยละ 82.80 ได้รับประทานอาหารที่สะอาด ครบสัดส่วนตามหลักอาหาร 5 หมู่ และรู้จักอาหารที่เหมาะสมยามเจ็บป่วย ร้อยละ 81.2 แต่พบว่า มีประชาชนบางส่วนไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกายเกี่ยวกับพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ น้อย 6-8 ชั่วโมงต่อคืน ร้อยละ 34.50 ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีและนำผลการตรวจมาดูแลตนเอง ร้อยละ 31.80 และไม่ได้ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 30.50

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านจิตใจ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ได้เตรียมใจไว้แล้วว่าหลังจากเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาทหน้าที่ในสังคมรวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง ร้อยละ 79.80 ได้มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชน และร่วมกิจกรรมชุมชน ร้อยละ 78.30 มีการศึกษาธรรมะ หรือคำสอนทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 71.00 ทั้งนี้พบว่า ประชาชนไม่ได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านจิตใจ จากการได้พูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมใช้ชีวิตหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 47.50 ไม่ได้ฝึกจิตใจให้มีจิตใจที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาคทาน ร้อยละ 31.30 และยังไม่ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 31.80

การเตรียมความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการเตรียมเงินออมไว้พร้อมสำหรับเวลาที่ต้องใช้เงินอย่างฉุกเฉิน ร้อยละ 84.50 ทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ ประกันสุขภาพหรือประกันอุบัติเหตุไว้แล้ว ร้อยละ 75.50 และได้เตรียมหรือวางแผนเกี่ยวกับการปลดปล่อยหนี้สินให้หมดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 73.00 แต่พบว่าประชากรไม่ได้เตรียมหรือวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ-รายจ่าย ภายหลังเข้าสู่วัยสูงอายุไว้ล่วงหน้าถึงร้อยละ 61.50 อีกทั้งยังไม่ได้เตรียมพร้อมในการหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง ร้อยละ 59.00 ไม่ได้เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ ฝากธนาคาร ซื้อบ้านหรือที่ดิน ร้อยละ 36.20 และยังไม่ได้ศึกษาวิธีการจัดสรรเงินเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างไม่เดือดร้อน ร้อยละ 35.80

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการเตรียมวางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 85.50 มีการเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 67.20 มีการเตรียมหรือวางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 62.50 แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ประชาชนไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ บ้านพักคนชรา ของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ ถึงร้อยละ 73.20 ไม่ได้เตรียมหรือวางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น ร้อยละ 39.80 และไม่ได้เตรียมหรือวางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะพักอาศัยด้วยภายหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 37.50

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านการใช้เวลาว่าง พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ได้วางแผนการใช้เวลาว่างหลังเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเศรษฐกิจ คิดเป็นร้อยละ 64.80 มีงานอดิเรกทำและคาดว่าจะทำต่อไปแม้จะเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ร้อยละ 61.30 มีการเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานอดิเรกที่ตรงกับความสนใจของตนเองและเหมาะสมกับวัยสูงอายุ ร้อยละ 60.80 ทั้งนี้ไม่ได้เตรียมหาความรู้ด้านกิจกรรมที่สนใจจะเข้าร่วม ร้อยละ 50.00 ไม่ได้เตรียมการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อสร้างความเคยชิน ร้อยละ 44.20

5. ด้านปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ประชาชนมีปัญหาและอุปสรรคระดับมากจากการมีเงินออมไม่เพียงพอ ได้แก่ การไม่ได้สะสมทรัพย์สินในรูปแบบเงินฝากธนาคาร ไม่ได้ซื้อบ้านหรือที่ดินไว้ ร้อยละ 19.00 การขาดความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 13.80 การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น ร้อยละ 13.30 มีปัญหาและอุปสรรคในระดับปานกลางจากการทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 30.80 การมีเงินออมไม่เพียงพอ ร้อยละ 28.50 ขาดความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ร้อยละ 19.80 มีปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับน้อยในเรื่องการมีหนี้สิน ร้อยละ 37.00 มีปัญหาทางสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว ร้อยละ 35.50 และการมีเงินออมไม่เพียงพอ ร้อยละ 33.20 ประชากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.30 ไม่มีปัญหาในเรื่องที่อยู่อาศัย ได้แก่ การมีสภาพที่พักอาศัยที่ทางไกลแหล่งชุมชนหรือแหล่งความช่วยเหลือ ไม่มีปัญหาจากการต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ร้อยละ 79.80 และไม่มีปัญหาเรื่องที่พักอาศัย ร้อยละ 78.50

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาประชากรผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยสูงอายุในช่วงระหว่าง 20 ปี อาศัยในเขตเทศบาลนครเชียงราย มุ่งเน้นการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา พบประเด็นสำคัญๆ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทั่วไปและทัศนคติต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากร ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นกลุ่มแม่บ้านที่มีอายุ 55 - 59 ปี ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัวเดี่ยว ภาวะสุขภาพแข็งแรง มีการเจ็บป่วยเล็กน้อยต้องไปพบแพทย์เป็นครั้งคราว รายรับพอๆ กับรายจ่าย ไม่มีอาชีพเสริมหรืออาชีพรอง มีเงินออมอยู่พอสมควร มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง และเมื่ออายุครบ 60 ปีวางแผนจะพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส อนุมานได้ว่า กลุ่มประชากรมีความมั่นคงในชีวิตระดับปานกลาง กล่าวคือ มีสุขภาพแข็งแรง มีรายได้พอประมาณ มีเงินออม และมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ประชากรมีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ที่ยังคงสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ชีวิตในวัยสูงอายุจะเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข ในวัยสูงอายุจะเป็นช่วงเวลาแห่งอิสระและเสรีภาพ ประชาชนเห็นด้วยว่า การเป็นผู้สูงอายุ เป็นโอกาสที่จะทำให้ได้พักผ่อน อย่างไรก็ตามประชากรเห็นว่า การเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ได้เป็นเรื่องน่ายินดีและเป็นสิ่งที่น่ารอคอย และไม่แน่ใจว่าเมื่อถึงวัยสูงอายุจะได้รับการยกย่องจากผู้อื่นหรือจะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ วันชัย แก้วสุมาลี (2552 : 3) ที่ว่า ทัศนคติต่อการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมของบุคคลากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทรัพย์สินเงินทอง

2. ความคาดหวังที่มีต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่างๆ ประชากรคาดหวังอย่างมากว่า ตนเองควรดูแลสุขภาพของตนโดยการตรวจสุขภาพประจำปี ควรจัดทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย มีเงินเพียงพอและเหลือเก็บ และให้ตนเองได้ทำกิจกรรมกับครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความอบอุ่นใจ ในบทบาทของครอบครัว ควรให้ครอบครัวได้มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนในกิจกรรม สันทนาการระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในบทบาทของชุมชนและบทบาทของรัฐบาล เห็นควรที่รัฐบาลและสังคมจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ให้รัฐบาลและสังคมสนับสนุนพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและองค์กรเครือข่าย และให้ชุมชนจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (นภาพร ชัยวรณ และคนอื่นๆ, 2532 : 4) ที่พบว่า ประชากรไม่เคยคาดคิดในการเตรียมการคือ เรื่องการทำศพสำหรับตัวเอง

3. การเตรียมความพร้อมก่อนก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ประชากรส่วนใหญ่มีความพร้อมในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุทุกด้านโดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย รองลงมาเป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และมีการเตรียมพร้อมด้านการใช้เวลาน้อยที่สุด ส่วนการศึกษาของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (นภาพร ชัยวรณ และคนอื่นๆ, 2532 : 12) พบว่า ประชากรได้เตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยชราามากที่สุดในเรื่องการออม รองลงมาเป็นเรื่องการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

4. ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ประชาชนเห็นว่า มีปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุมากในเรื่องการมีเงินออมไม่เพียงพอ การขาดความรู้และความเข้าใจในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ มีปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุน้อยในเรื่องการมีหนี้สิน การมีปัญหาด้านสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว และประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในเรื่องการมีสภาพที่พักอาศัยหรือต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง แม้ว่ามีประชาชนจำนวนไม่ถึงครึ่งที่มีปัญหา โดยเฉพาะปัญหาด้านการออมและการขาดความรู้ รวมถึงการมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย แต่นับว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่หากไม่ได้รับการเตรียมพร้อมหรือแก้ไขอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตการเป็นผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 : 525) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมความพร้อมเรื่องทรัพย์สินเงินทองไว้ล่วงหน้าตั้งแต่วัยกลางคนซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระของลูกหลาน

5. ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 เพื่อหาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม ที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย พบประเด็นสำคัญดังนี้

5.1 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างเพศกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายเพศชายและเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎี ขวนไชยสิทธิ์ และคนอื่นๆ (2552 : 100-102) ที่พบว่า เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน

5.2 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างอายุกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายที่มีอายุ 40 - 44 ปี มีความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่แตกต่างกับ อายุ 55 - 59 ปี สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543 : 149) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเตรียมตัวสูงกว่าผู้มีอายุน้อยกว่า

5.3 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษากับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับการศึกษาปริญญาตรี และระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎี ขวนไชยสิทธิ์ และคนอื่นๆ (2552 : 98) ที่พบว่า การศึกษาแตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการทำงานไม่แตกต่างกัน

5.4 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างสถานภาพการสมรสกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า สถานภาพสมรสต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายที่มีสถานภาพการสมรส โสด สมรส

แยกกันอยู่ หย่าร้าง และเป็นหม้าย มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ขัดแย้งกับการศึกษาของ ศศิมา ทวีสิน (2538 : 84) พบว่า ผู้ที่สมรสแล้วและยังอยู่กินกับคู่สมรสมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูงกว่าผู้มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า

5.5 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างภาวะสุขภาพกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ภาวะสุขภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า ประชากรที่แข็งแรงดี มีความเจ็บป่วยเล็กน้อย และมีโรคประจำตัวต้องพบแพทย์เป็นประจำ มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ขัดแย้งกับการศึกษาของ พัชรภา มนูญภักขารชัย (2544 : 139) ที่พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมการก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ

5.6 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างรายรับ-รายจ่าย กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงรายที่มีรายรับพอๆกับรายจ่ายมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่แตกต่างกับผู้ที่มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543 : 150-151) ที่พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 เพื่อหาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุ ความคาดหวังที่มีต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่างๆประกอบด้วย บทบาทของประชาชนเอง บทบาทของครอบครัว บทบาทของชุมชน และบทบาทของรัฐบาล ในบทบาทของประชาชน และปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย พบประเด็นสำคัญดังนี้

1. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ที่มีทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุในระดับมาก มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกับประชาชนที่มีตามทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุในระดับปานกลาง ดังการศึกษาของ สุนันต์ วงศ์ภูษร (2537 : 100) ที่พบว่า ทัศนคติต่อชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

2. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังที่มีต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่างๆ ประกอบด้วยบทบาทของประชาชนเอง บทบาทของครอบครัว บทบาทของชุมชน และบทบาทของรัฐบาล กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนที่มีความคาดหวังต่อบทบาทการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลต่างๆ ในระดับมาก มีความคิดเห็นต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกันกับประชาชนที่มีความคาดหวังในระดับปานกลางและประชาชนที่มีความคาดหวังในระดับน้อย เช่นเดียวกับการศึกษาของ ปิยรัตน์ เมืองไทย (2541 : 52) ที่พบว่า บุคคลในวัยต่างกันมีความคาดหวังและการวางแผนเกษียณอายุงานต่างกัน

3. การทดสอบความสัมพันธ์ความแตกต่างระหว่างระดับปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย พบว่า มีความแตกต่างกัน แสดงว่า ประชาชนที่มีระดับปัญหาและอุปสรรครุนแรงมาก มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกับประชาชนที่มีระดับปัญหาและอุปสรรครุนแรงปานกลาง รุนแรงน้อย และไม่มีปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ และคนอื่นๆ (2552 : 125) ที่พบว่า ปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของราชการครูอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการทั้งในด้านการรับรู้ข่าวสารผ่านตัวแบบ การสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ สามารถสรุปปัญหาและอุปสรรคที่เป็นปัจจัยเชิงลบต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุ ได้แก่ การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว การมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่น การทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง การมีเงินออมไม่เพียงพอ และการมีหนี้สิน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานภาครัฐควรจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ประชาชนได้ตระหนักถึงคุณค่าของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมชมรมต่างๆ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมองค์กรเครือข่ายชุมชน กิจกรรมส่งเสริมความรู้ในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งต่อผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรมีการสนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสม รวมถึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต และรัฐบาลสังคม สนับสนุนพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุและองค์กรเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง และให้ชุมชนจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำ

2. หน่วยงานด้านการศึกษาควรสร้างหลักสูตรการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุโดยการเพิ่มพูนความรู้ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ก้าวหน้าและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและเหมาะสม

3. หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรส่งเสริมการให้ความรู้แก่ประชาชนทั้งก่อนเจ็บป่วย ขณะเจ็บป่วย การจัดการดูแลสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการเจ็บป่วย รวมถึงการให้ความรู้แก่ครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ด้านร่างกาย ประชาชนต้องมีความตระหนักรู้ในการจัดการสุขภาพ เรียนรู้การดูแลสุขภาพของตนเองโดยเฉพาะช่วงก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่ประชาชนควรตระหนักอย่างยิ่งในการเตรียมพร้อมด้านร่างกาย เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เริ่มจาก

การใส่ใจในโภชนาการ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมน้ำหนัก อีกทั้งยังควรให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง และรับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพร่างกายจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อพบปัญหา ดังนั้น หน่วยงานการให้บริการสาธารณสุขควรมีความทั่วถึงและการเข้าถึงการรักษาพยาบาล ทั้งสิทธิการรักษา หลักประกันสุขภาพ และการตรวจวินิจฉัย การให้คำปรึกษาแนะนำในการดูแลสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงการให้ข้อมูลที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล การส่งเสริมและสนับสนุนของหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น เทศบาลนครเชียงราย ที่ทำการสื่อสารให้ความรู้ จัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ และการสร้างกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง และการจัดการส่งเสริมให้เกิดกลุ่ม ชมรม หรือสมาคมที่เกี่ยวข้องกับการให้การสนับสนุนกลุ่มวัยสูงอายุให้ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน ชุมชนและครอบครัวมีส่วนสนับสนุนให้เกิดการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายของประชาชนที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น การส่งเสริมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมดูแลตนเอง ในครอบครัวหรือชุมชน

2. ด้านจิตใจ ทักษะคิดเชิงบวกต่อการเป็นผู้สูงอายุจะส่งผลดีต่อการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ประชาชนควรศึกษาหาความรู้ในเรื่องการเกษียณอายุจากการพบปะพูดคุยกับบุคคลในวัยเดียวกัน และผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว รวมทั้งร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว มีดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และควรมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สนใจทำ เช่น อ่านหนังสือ การท่องเที่ยว การทำกิจกรรมสาธารณะ เป็นต้น ทั้งนี้การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเชื่อมโยงกับการเตรียมพร้อมกับการใช้เวลา เนื่องจากประชาชนอยู่ในช่วงวัยในการทำงานจึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาในการเข้าอบรม หน่วยงานภาคส่วนต่างๆ ควรตระหนักถึงเสริมสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัว ปรับสภาพจิตใจ ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล เช่น การส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์กับคนในครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน ควรส่งเสริมความมีคุณค่าของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการยอมรับนับถือ เช่น การยกย่องในภูมิปัญญา การเป็นที่ปรึกษาชมรม การส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนาและจิตอาสา กิจกรรมที่เพิ่มรายได้

3. ด้านเศรษฐกิจ แม้ประชาชนจะมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงในระดับหนึ่งแต่บางส่วนยังเห็นว่า มีเงินออมไม่เพียงพอและมีหนี้สิน ทั้งนี้เพราะขาดความรู้ในการจัดการและวางแผนการเงินเพื่ออนาคตอย่างจริงจัง ประชาชนควรได้รับคำปรึกษาด้านแผนการเงินเฉพาะบุคคลเพื่อจะไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ทั้งนี้การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตปกติของประชาชน ดังนั้นควรส่งเสริมความรู้รวมถึงจัดทำคู่มือสำหรับประชาชนในการเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องการทำบัญชีค่าใช้จ่าย ควบคุมรายจ่าย วางแผนการใช้เงิน และการจัดสรรเงิน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ การหาความรู้เรื่องการลงทุนในธุรกิจต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล และการหาความรู้เกี่ยวกับอาชีพสำรอง การเตรียมการสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่างๆ อาทิ การฝากเงินกับธนาคาร การซื้อบ้านหรือที่ดิน การเตรียมการในการปลดปล่อยหนี้สินให้หมดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อไม่ให้เป็นการระเห่เมื่อไม่มีรายได้ประจำ การเตรียมการวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ – รายจ่าย ภายหลังเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมเงินออมไว้ให้พร้อม

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและเวลาที่ต้องใช้เงินฉุกเฉิน และการทำประกันชีวิตเพื่อป้องกันความเสี่ยง ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ ประกันสุขภาพ หรือประกันอุบัติเหตุ

4. ด้านที่อยู่อาศัย เป็นที่ชัดเจนว่าประชาชนส่วนใหญ่ไม่ต้องการข้อมูลที่อยู่อาศัยจากบริการสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักคนชรา แต่การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมต้องมีการวางแผนแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่วัยกลางคนเพื่อจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ทั้งนี้ควรมีการวางแผนว่าจะพักอาศัยกับสมาชิกครอบครัวคนใด หากต้องมีการปรับเปลี่ยนที่อยู่หรือย้ายถิ่นฐานควรคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิต มีความปลอดภัย มีความสะดวกสบาย เข้าถึงบริการสาธารณะและความช่วยเหลือในยามฉุกเฉินได้รวดเร็ว สภาพที่อยู่อาศัยควรได้รับการออกแบบหรือปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของวัยสูงอายุเพื่อป้องกันและลดอุบัติเหตุต่างๆ เช่น เป็นบ้านชั้นเดียวหรือมีห้องนอนอยู่ชั้นล่างของบ้าน พื้นบ้านใช้วัสดุกันลื่น ห้องน้ำมีโถส้วมแบบนั่งและติดตั้งราวเกาะยึดเพื่อพยุงตัว มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ มีระบบตัดไฟและไฟฉุกเฉิน มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ หรือกิจกรรมเบาๆ ได้ มีระยะทางเดินที่ไม่ไกลมากและเดินได้ง่าย ทั้งนี้ควรควบคู่ไปกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า รู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับความรักและเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชน หน่วยงานในชุมชน และภาครัฐควรมีส่วนในการสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตรและคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

5. ด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการเตรียมตัวอีกด้านหนึ่งที่มีความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านอื่นๆ เช่น การใช้เวลากับครอบครัวเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดี การใช้เวลาเพื่อความเพลิดเพลิน การใช้เวลาเพื่อเกิดรายได้เพิ่ม และการใช้เวลาเพื่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งนี้กิจกรรมทางสังคมถือว่ามีค่าสำคัญเป็นหลักของชีวิตบุคคล กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ไม่รู้สึกเจียมเหงาหรือโดดเดี่ยว ทั้งยังช่วยให้ปราดเปรื่อง คล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา บุคคล ครอบครัวและหน่วยงานที่จัดกิจกรรมส่งเสริมควรคำนึงถึงความสนใจ ความตั้งใจ และความเหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและสุขภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกัน การพบปะญาติมิตร การช่วยเหลืองานในครอบครัว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ หรือเป็นกิจกรรมนอกครอบครัว เช่น การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆ การอาสาสมัครเพื่อสังคม กิจกรรมทางศาสนา การเมือง การทัศนศึกษา การออกกำลังกายกลุ่ม รวมถึงการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรกเพื่อความเพลิดเพลิน ซึ่งสามารถสร้างคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สร้างมิตรภาพ เกิดความรู้ ฝึกทักษะ และเกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างอิสระ และที่สำคัญอาจเพิ่มรายได้จากงานอดิเรกที่มีคุณค่าเหล่านี้ เช่น ประภาพานสะสม งานประดิษฐ์ งานศิลปะ งานวิชาการ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ การกีฬา การท่องเที่ยว และงานทางศาสนา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐานในการจัดเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการศึกษาวิจัยกับผู้สูงอายุเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มที่ประสบความสำเร็จ กลุ่มที่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตหลังวัยสูงอายุ กลุ่มผู้ด้อยโอกาสหรือผู้พิการเพื่อพัฒนารูปแบบการเตรียม

ความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

3. ควรมีการศึกษาวิจัยในระยะยาวเพื่อทดลองใช้รูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยทำการติดตามตั้งแต่ขั้นปฏิบัติตามรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยอายุและการดำเนินชีวิต หลังเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วประมาณ 3-5 ปี เพื่อให้ทราบถึงปัญหาต่างๆ เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงรูปแบบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงมหาดไทย. กรมการปกครอง. (2557). ระบบสถิติทางการทะเบียน. สืบค้นเมื่อ

3 มีนาคม 2557, จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php

ทยณฐ ชวนไชยสิทธิ์ และคนอื่นๆ. (2552). การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจที่กำลังจะเกษียณอายุ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

เทศบาลนครเชียงราย. (2556). จำนวนประชากรแต่ละตำบล. เชียงราย: เทศบาลนครฯ.

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2543). รายงานการวิจัยเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นภาพร ชโยวรรณ และคนอื่นๆ. (2532). สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภาศรี มานิตย์. (2542). การปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

ปิยรัตน์ เมืองไทย. (2541). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการสตรีโสด สังกัดราชการส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.

พัชรภา มนูญภราชัย. (2544). การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่ พื้นที่เขตบางซื่อ. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2552). การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิมา ทวีสิน. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเตรียมตัวในการดำรงชีวิตเมื่อเกษียณอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- สุนันต์ วงศ์กุญชร. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.